

# 第26回北海道ジュニア陸上競技選手権大会 公開練習要領[改訂版]

## 【公開練習時】

### 1 日時

- (1) 8月31日(土) 10:00~17:00(開門 10:00)  
 (2) 9月1日(日) 6:30~ 8:20(開門 6:30)

### 2 使用方法

#### ◎ ホームストレート

- 1~2レーン 周回レーン(アップジョグは禁止)  
 3~4レーン 流しなどの走練習  
 5~6レーン 前半~男子110mH 後半~女子100mH (スタプロ、ハードル4台設置)  
 7~8レーン 前半~男子JH 後半~女子100mYH兼男子1年100mH (スタプロ、ハードル4台設置)

#### ◎ バックストレート

- 1~2レーン 周回レーン(アップジョグは禁止)  
 3~8レーン スタート練習(スタプロ設置)

#### ◎ 第1・第2コーナー付近

- 4~8レーン 流しなどの走練習

#### ◎ フィールド内

- (1) インフィールド内芝生でのウォーミングアップは禁止  
 (2) 走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳は用器具を設置した方向へのピットのみ練習可

	8月31日(土)	9月1日(日)
①走幅跳(男子・女子)	①10:00~14:00 ②16:00~17:00	<del>6:30~7:30</del> 6:30~8:20
②三段跳(男子)	<del>14:00~15:30</del> 14:00~15:00	7:30~8:20
③三段跳(女子)	<del>15:30~17:00</del> 15:00~16:00	6:30~7:30
④走高跳(男子・女子)	<del>13:00~17:00</del> 10:00~17:00	6:30~8:20
⑤棒高跳(男子・女子)	<del>13:00~17:00</del> 12:00~16:00	7:15~8:00
⑥砲丸投	10:00~17:00	6:30~8:20
⑦円盤投	<del>13:00~17:00</del> 12:00~16:00	7:15~8:00
⑧ジャベリックスロー	<del>10:00~13:00</del> ①10:00~12:00 ②16:00~17:00	6:30~7:15

\* 9/1は1ピット

### 3 注意事項

- (1) 競技場内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードル等、私物用具の持ち込みを禁止します。  
 (棒高跳のポールについては各自用意)  
 (2)トラックの逆走は禁止します。  
 (3) 競技場内には、原則として競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止します。  
 (4) 投てき練習時は、必ず指導者が付き添い事故防止に努めること。

## 【競技中】

### 1 バックストレートの開放について

- (1) 「直線競技」が行われている時には開放する。  
 (2) 「150m」の場合は、スタートに影響が出ない範囲で開放を行う。