

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 (スタブロ、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 (スタブロ、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(スタブロ設置)

◎ 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	6:30~7:30 6:30~8:20
②三段跳(男子)	14:00~15:30 14:00~15:00	7:30~8:20
③三段跳(女子)	15:30~17:00 15:00~16:00	6:30~7:30
④走高跳(男子・女子)	13:00~17:00 10:00~17:00	6:30~8:20
⑤棒高跳(男子・女子)	13:00~17:00 12:00~16:00	7:15~8:00
⑥砲丸投	10:00~17:00	6:30~8:20
⑦円盤投	13:00~17:00 12:00~16:00	7:15~8:00
⑧ジャベリックスロー	10:00~13:00 ①10:00~12:00 ②16:00~17:00	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。