

# 公開練習要項

## 1. 公開練習日時

9月3日(土) 12:00～17:00

9月4日(日) 7:00～ 8:15

## 2. 本競技練習場所

### (1) ホームストレートレーン

1レーン・・・周回練習(周回連続利用可ただしアップジョグは禁止)

2レーン・・・周回練習(周回連続利用可)

3レーン・・・流し等の走練習(ジョグ不可)

4レーン・・・流し等の走練習(ジョグ不可)

### 直線部前半

5レーン・・・男子B用110mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

6レーン・・・男子B用110mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

7レーン・・・男子A用110mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

8レーン・・・男子A用110mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

### 直線部後半

5レーン・・・女子B用100mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

6レーン・・・女子B用100mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

7レーン・・・女子A用100mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

8レーン・・・女子A用100mH練習(スタブロ設置、ハードル4台設置)

### (2) バックストレートレーン 逆走禁止!!

1レーン・・・周回練習(周回連続利用可ただしアップジョグは禁止)

2レーン・・・周回練習(周回連続利用可)

4～8レーン・・・スタートダッシュ(スタブロ設置)

### (3) 第3コーナー

7～8レーン・・・200m用スタートダッシュ(スタブロ設置)

### (4) フィールド内

① フィールドの芝生内はウォーミングアップと体操のみ使用可

② 走高跳・走幅跳は用器具を設置した方向へのピットの使用可

③ 砲丸投げは、砲丸投ピットのみ使用可(芝生での練習不可)

④ 9月3日(土)15時30分～16時30分は円盤投とジャベリックスロー専用とする。  
体操や基本運動はサブトラックを使用すること。

⑤ 9月4日(日) 7時45分～8時15分は、ジャベリックスローの練習を認める。  
係員の指示に従い行うこと。

## 3. サブグラウンド

大会当日7時00分～8時00分は円盤投専用練習場とします。必ず指導者がついて安全確認を行うこと。

## 4. その他

①本競技場内には、スタートピストル・練習用砲丸・練習用ジャベリック・練習用円盤以外の私物は持ち込まないこと。大会本部は練習用砲丸、練習用ジャベリック、練習用円盤は用意しない。

②大会当日、100m、200m、ハードル競技中のバックストレートでの練習を認める。

※上記の記載事項に違反した場合は競技場から退去を求める場合がある。