

第28回北海道ジュニア陸上競技選手権大会 公開練習要領

【公開練習時】

1 日時

- (1) 9月5日(土) 12:00～17:00(開門11:30) ※開門までは地元の児童生徒が利用しております。
 (2) 9月6日(日) 7:00～8:30(開門6:30) ※フィールド種目は準備の関係で8:20までとします。

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レーン スタート練習(スタブロ設置)
 4レーン 40m地点までスタート練習(スタブロ設置)
 50m地点から男子100mH(0.838m/8.50m) スタブロ、ハードル4台設置
 5～6 40m地点まで男子110mH(0.914m/9.14m) スタブロ、ハードル4台設置
 50m地点から女子100mH(0.762m/8.50m) スタブロ、ハードル4台設置
 7～8レーン 40m地点まで男子110mH(0.991m/9.14m) スタブロ、ハードル4台設置
 50m地点から女子100mH(0.762m/8.00m) 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)
 3～4レーン 流しなどの走練習
 5～8レーン スタート練習(スタブロ設置)

◎ 第3コーナー付近

- 1～2レーン 周回レーン(アップジョグは禁止)
 3～8レーン 流しなどの走練習 ※ホームストレート手前まで

◎ フィールド内

- (1) 投擲種目の公式練習を優先し、芝生でのアップ区域は都度制限される(アナウンスで周知)。
 (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

	9月5日(土)	9月6日(日)
①走幅跳(男子・女子)	12:00～14:00	7:00～8:20 Aピットのみ
②三段跳(男子)	14:00～15:30 Aピット11m板	7:00～8:20 Bピット9m板のみ
③三段跳(女子)	15:30～17:00 Bピット9m板	7:00～8:20 Bピット9m板のみ
④走高跳(男子・女子)	12:00～17:00	7:00～8:20
⑤棒高跳(男子・女子)	12:00～17:00	7:00～8:20
⑥砲丸投※回転投以外	12:00～15:00 15:30～16:30	7:30～8:20
⑦砲丸投※回転投のみ	15:00～15:30 16:30～17:00	7:00～7:30
⑦円盤投	13:30～15:30	7:00～7:45
⑧ジャベリックスロー	①12:00～13:30 ②15:30～17:00	7:45～8:20

※周回練習の安全確保に役員を配置

3 注意事項

- (1) 練習に用いる棒高跳ポール・砲丸投・ジャベリックスロー・円盤投については各自用意すること
 ※その他、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、用具の持ち込みは禁止。
 (2) トラックの逆走は禁止とする。
 (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とする。
 (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。

2 野球グラウンドの開放について

- (1) 晴天時に限り、公開練習および競技中にグラウンドを開放する(雨天時は不可)。
 (2) 外周のみとする。ミニハードル等の持ち込みは可とするが、投擲や音のなる機器は不可とする。