

第27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) 8月30日(土) 12:00～17:00(開門 12:00)
 (2) 8月31日(日) 7:00～ 8:30(開門 7:00) ※フィールド種目は準備の関係で8:15まで

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 (スタブロー、ハードル4台設置)
 7～8レーン 前半～男子110mJH 後半～女子100mYH兼男子1年100mH (スタブロー、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 流しなどの走練習
 外側 スタート練習(スタブロー設置)

◎ 第1・第2コーナー付近

- 3～8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ビットのみ練習可

	8月30日(土)	8月31日(日)
①走幅跳(男子・女子)	12:00～14:00	7:00～8:15 1ビットのみ
②三段跳(男子)	14:00～15:30 9m・11m板	7:00～8:15 9m板のみ
③三段跳(女子)	15:30～17:00 7m・9m板	7:00～8:15 9m板のみ
④走高跳(男子・女子)	12:00～17:00	7:00～8:15
⑤棒高跳(男子・女子)	12:00～17:00	7:00～8:15
⑥砲丸投※回転投法以外	12:00～15:00 15:30～16:30	7:30～8:15
⑦砲丸投※回転投げのみ	15:00～15:30 16:30～17:00	7:00～7:30
⑦円盤投	13:30～15:30	7:45～8:15
⑧ジャベリックスロー	①12:00～13:30 ②15:30～17:00	7:00～7:45

この時間、第4局走路および周回練習は閉鎖します。

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。