

北海道中学校陸上競技大会公開練習要項（訂正版）

本競技場

1. 公開練習日時

7月26日(月)	A	12:00～14:25
	B	14:35～17:00
7月28日(水)		7:00～9:00

2. 練習場所区分

(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（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）

直線部前半

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

9レーン

スタート練習（スタプロ設置）

直線部後半

3レーン

4レーン

5レーン

女子100mH練習（スタプロ設置、ハードル4台設置）

7レーン

8レーン

9レーン

男子110mH練習（スタプロ設置、ハードル4台設置）

※レーン割は参加人数により変更もありうる。

(2) バックストレートレーン 逆走は禁止！！

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（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

リレー練習（1・2コーナー中間点付近～3・4コーナー中間点付近まで）

(3) 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、基本運動のみ使用可

② 走幅跳・走高跳・棒高跳は用器具を設置した方向へのビット使用可

③ 砲丸投は、砲丸投ビット（Aビット）のみ使用可

3. 競技中の練習、ウォーミングアップの開放について

(1) 競技中の練習やウォーミングアップはサブグラウンドや競技場周辺を使用すること。ただし、接触事故のないように十分注意すること。緊急車両の通行にも気を付けること。

(2) バックストレートレーン外側のエリアは開放しない。

4. その他

(1) 競技場内には、スタートピストル・練習用砲丸、棒高ボール、バトン以外の私物は持ち込まないこと。なお、練習用砲丸は用意しておりません。（公開時間内のバトン練習は可とする）

(2) 競技場内には競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。

(3) 本競技場で使用するスパイクのピンはオールウェザー用で、長さは9mm以下とする。ただし、走高跳は12mm以下とし、ピンの数は11本以内とする。

1. 公開練習日時

7月27日(火)	B	7:00～7:55
	A	8:05～9:00

※ スタートダッシュ、レーンの周回はできません。ジョグなどは芝生内を利用。
リレー、ハードル、走高跳、棒高跳、走幅跳、砲丸投の利用を可とします。

2. 練習場所区分

(1) ホームストレートレーン

1レーン……通路として利用するため周回練習利用（ジョグ、流しなど）不可

直線部前半

2レーン

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

9レーン

男子110mH練習（スタプロ設置、ハードル4台設置）

通路として利用

男子110mH練習（スタプロ設置、ハードル4台設置）

通路として利用

直線部後半

2レーン

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

9レーン

女子100mH練習（スタプロ設置、ハードル4台設置）

通路として利用

女子100mH練習（スタプロ設置、ハードル4台設置）

通路として利用

(2) バックストレートレーン 逆走は禁止！！

1レーン

2レーン

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

リレー練習（1・2コーナー中間点付近～3・4コーナー中間点付近まで）