

第20回北海道中学校新人陸上競技大会公開練習要領

1. 日 時 9月20日(金) 12:00～17:00
※ただし学校受付時間は13:00から17:00までとする。
9月21日(土) 7:00～ 8:20
競技終了 ～17:00
9月22日(日) 7:00～ 8:30

2. 使用方法

(1) ホームストレートレーン

- 1レーン 周回練習(周回連続使用可)
 - 2レーン 周回練習(周回連続使用可)
 - 3レーン スタート練習(スタブロ設置)
 - 4レーン スタート練習(スタブロ設置)
 - 5レーン スタート練習(スタブロ設置)
 - 《 ハードル練習 》
 - 6～8レーン
 - 110mH練習(スタートから50m付近まで) 4台設置
 - 100mH練習(50m付近からフィニッシュライン付近まで) 4台設置
- ※22日朝は、5～8レーンをハードル練習に開放する。

(2) バックストレートレーン

- 1レーン 周回練習(周回連続使用可)
- 2レーン 周回練習(周回連続使用可)
- 3レーン リレー練習(第1・2コーナー中間点～第3・4コーナー中間点)
- 4レーン リレー練習(第1・2コーナー中間点～第3・4コーナー中間点)
- 5レーン リレー練習(第1・2コーナー中間点～第3・4コーナー中間点)
- 6レーン リレー練習(第1・2コーナー中間点～第3・4コーナー中間点)
- 7レーン スタート練習(スタブロ設置)
- 8レーン スタート練習(スタブロ設置)

(3) フィールド内

- ① 芝生内の立ち入りは養生の関係上、禁止とする。
- ② 走高跳、棒高跳、走幅跳は用器具を設置した方向へのピットのみ使用可。
- ③ 砲丸投は、温水プール横の簡易投擲練習場のみ使用可。
※本競技場内のサークルでは動きの確認のみとし、砲丸の投擲は禁止とする。

※ 競技中は100m、200m、ハードル競技の時、バックストレートを練習のために開放する。

3. その他

- (1) 本競技場内に、ピストル、棒高跳のポール以外の練習器具は持ち込まないこと。
- (2) 本競技場フィールド内(芝生部分)以外での逆走は禁止する。
- (3) 本競技場内へは、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) スパイクのピンは全天候用を使用し、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。
- (5) 本競技場隣接の芝生広場を開放する。ただし、準備体操と運動靴によるランニングを許可する。器具の持ち込みについては一切認めない。また、集団で同じ場所を周回するなどして一部の芝生を傷めないよう協力願います。