

第 96 回 北海道陸上競技選手権大会 公開練習要項

1、公開練習日時

7月14日（金）12：00～17：00（受付は13：00～）

7月15日（土）7：00～8：00（1日目競技種目・やり投・砲丸投のみ）

7月16日（日）7：00～8：00（2日目競技種目・やり投 7:00～7:25 円盤投 7:30～7:55）

2、練習場所区分

（1）ホームストレート

1～2レーン 周回練習（ただし、アップジョグは禁止）

3～6レーン スタート練習 ※ 5・6レーンスタブロ設置

7レーン 女子100mH ※ スタブロ設置

8レーン 男子110mH ※ スタブロ設置

9レーン 使用禁止

（2）バックストレート

1～2レーン 周回練習（ただし、アップジョグは禁止）

3～6レーン リレー・スピード練習

7レーン 女子400mH ※ スタブロ設置

8レーン 男子400mH ※ スタブロ設置

（200mスタート地点にもスタブロ設置）

（3）7月14日の跳躍練習について

- ・走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳は、用器具を設置したピットで練習ができます。時間帯は以下の通りです。

走幅跳、走高跳・・・12：00～17：00

棒高跳・・・12：00～16：30

三段跳・・・（男子） 12：00～14：20

（女子） 14：30～16：50

（4）7月14日の投擲練習について

- ・砲丸投、やり投、円盤投は本競技場のフィールド内で決められたピットで練習ができます。

砲丸投・・・12：00～17：00

やり投・・・12：00～13：00

円盤投・・・13：00～14：00

やり投・・・14：00～15：00

円盤投・・・15：00～16：00

ハンマー投・・・16：00～17：00

- ・事故には、十分注意をしてください。必ず顧問及び責任者が付くようにしてください。

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。

- （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