

練習に関する注意事項

1. 練習会場および使用時間は、下記日程表とする。
2. 練習は、競技役員および各チームの監督等の指示のもと、事故防止に十分配慮し行うこと。
3. 練習に使用する用具は、原則として各自持参とする。
4. スパイクのピンの長さは、9mm 以下とする。但し走高跳・やり投については、12mm 以下とする。
5. 練習におけるレーンの使用については原則次の通りとする。
 - ・メイン競技場(5月19日のみ)
 - ホームストレート1～7レーン＝短距離
 - ホームストレート8・9レーン＝ハードル(8レーン:女子・9レーン:男子)
 - ホームストレートを除く8・9レーン＝400mH(8レーン:女子・9レーン:男子)
 - ・補助競技場 1～3レーン＝中・長距離、競歩 ホームストレート4～6レーン＝短距離
 - ホームストレート7・8・9・10レーン＝ハードル(7・8レーン:女子・9・10レーン:男子)
 - ホームストレートを除く7・8レーン＝400mH(7レーン:女子・8レーン:男子)
6. ジョッグ・ドリル等はトラック外で行うこと
7. 競技中(含:練習試技中)はフィールド内に立ち入らないとともに、トラックでのウォーミングアップにおいても十分注意をすること。

会場名	練習種目	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)
メイン競技 (全天候舗装) 400m9レーン	トラック (短距離)	13:30-16:30 (100m-400m)	×	×
	ハードル		×	×
	走幅跳・三段跳	13:30-16:30	×	×
	棒高跳		×	×
補助競技 (全天候舗装) 400m8レーン メイン直走路 10レーン	トラック	13:30-16:30 (中・長距離のみ)	7:00-18:00 (全種目)	7:00-17:30 (全種目)
	ハードル	×	7:00-16:00	7:00-13:30
	走幅跳・三段跳	×	9:00-16:00	8:30-13:30
	走高跳	×	9:00-13:30	8:30-12:00
	やり投	13:30-16:30	×	×
投擲練習場	やり投	13:30-16:30	11:00-14:00	×
	円盤投	13:30-16:30	9:00-10:30	×
	砲丸投	13:30-16:30	9:00～16:00	9:00～13:30
	ハンマー投	×	14:00-16:00	9:00-10:30
スカイドーム	19日は13:00～18:00 使用可能、20-21日は終日使用可能 7:00～18:00 ※ただし、全面人工芝のため jog と流し程度のみ			
八橋陸上競技場	19日のみ終日使用可能 6:00～19:00 ※ただし、トラックのみ利用可、一般利用もあり JR 秋田駅西口より秋田中央交通バス「県立プール線」で「文化会館・八橋球場前」下車(10分)、 徒歩3分			