

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18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レーン＝ハードル(7レーン:女子・8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

会場名	練習種目	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20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	13:30-16:30	×	×
	走幅跳・三段跳		×	×
	棒高跳		×	×
	砲丸投		×	×
補助競技 (全天候舗装) 400m8レーン	トラック	13:30-16:30 (中・長距離のみ)	8:30-17:30 (全種目)	8:30-16:00 (全種目)
	ハードル	×	8:30-16:00	8:30-13:30
	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	×	×
投てき競技場	円盤投	14:00-15:00	×	×
	ハンマー投	15:00-16:30	13:30-16:00	×
室内練習場	原則として雨天時のみ開放する			