

第38回南部忠平記念陸上競技大会兼第98回北海道陸上競技選手権大会公開練習要項

【本競技場（公開練習時）】

1、日時

7月11日（金） 12：00 ～ 17：00

12日（土） 7：00 ～ 8：00

13日（日） 7：00 ～ 8：30

2、使用方法

（1）ホームストレート

1～2レーン：周回練習（周回連続使用可） ※アップジョグは禁止

3～6レーン：スタート練習（4～6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）

（2）バックストレート

1～2レーン：周回練習（周回連続使用可） ※アップジョグ禁止

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）

（3）第一曲走路

5～6レーン：400mスタート練習

（4）第二曲走路

5～6レーン：200mスタート練習

（5）フィールド（跳躍）

◇走幅跳・三段跳（場所：本部棟側ピット）

使用時間、方法は以下の通りとする。

11日（金） 走幅跳 12：00 ～ 17：00

三段跳 男子 12：00 ～ 13：10 14：30 ～ 15：40

三段跳 女子 13：15 ～ 14：25 15：45 ～ 16：55

12日（土） 走幅跳のみ 7：00 ～ 8：00

13日（日） 三段跳のみ 7：00 ～ 8：00

◇走高跳（場所：第1、2コーナー付近）

◇棒高跳（場所：バックストレート側） ※棒高跳は16：30まで

（6）フィールド（投擲）

※事故に十分注意し、必ず顧問及び責任者が付くようにして下さい。

◇砲丸投（場所：第1コーナー付近）

◇円盤投・やり投（場所：第2コーナー付近）

円盤投・やり投の時間は以下の通りとする。

11日（金） 円盤投 12：00 ～ 13：10 14：30 ～ 15：40

やり投 13：15 ～ 14：25 15：45 ～ 16：55

12日（土） やり投 7：00 ～ 7：55 ※円盤投不可

13日（日） やり投 7：00 ～ 7：25

円盤投 7：30 ～ 7：55

※やり投と円盤投の練習時間は区切り
ます。並んでいる場合でも時間で終了
します。

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の私物の持ち込みを禁止する。
- (2) トラックの逆走を禁止する。
- (3) 芝生の使用を禁止する。
- (4) 競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。

【本競技場（競技中）】

1、バックストレートの開放について

- (1) 両日とも「直線競技」が行われているときのみ開放する。
- (2) 棒高跳、やり投、ハンマー投、円盤投の競技が行われているときは競技に支障がないよう注意すること。
- (3) バトン、ハードル、ラダー等の私物の持ち込みを禁止する。

【附属競技場】

1、日時

7月11日（金） 12：00 ～ 17：00
12日（土） 7：00 ～ 競技終了時
13日（日） 7：00 ～ 競技終了時

2、使用方法

(1) トラック

ハードル、スターティングブロック、ミニハードル、メディシンボール等の私物の持ち込みは自由とする。但し占有せず、管理は各自で行うこと。また、練習が終わり次第、必ず撤去すること。

(2) フィールド（投擲）

※事故に十分注意し、必ず顧問及び責任者が付くようにして下さい。

◇ハンマー投・円盤投

7月11日（金） 12：00 ～ 16：00	ハンマー投のみ
12日（土） 7：00 ～ 競技終了時	ハンマー投、円盤投（※時間は区切らない）
13日（日） 7：00 ～ 競技終了時	円盤投のみ