

第3回 強化記録会 練習場所一覧

順	開始時刻	競技種目	100m (ブロック)	110mH (中男)	110mH (一男)	100mH (中女)	100mH (一女)	300m (ブロック)	300mH	800m	
競技開始まで(8:30~9:45) ※9:45からはハンマーの公式練習を実施。			バック 3・4・5レーン	メイン 8レーン 5台設置	メイン 9レーン 5台設置	メイン 5レーン 5台設置	メイン 6レーン 5台設置	バック 6レーン	バック 7レーン(女) 8レーン(男) 3台設置	周回 1・2レーン ※ウォークは禁止	
1	10:00	中学女子 100mH	バック 1~8レーン ※ただしハンマー競技中は40mまで、終了後は制限なし。 12:00からは1~4レーン							流しなどのスピード練習についてはポカリスエットスタジアムのバックスタンド下の雨天走路を使用してください。 ※短距離の流し等も共有	
2	10:10	女子 100mH									
3	10:20	中学男子 110mH									
4	10:30	男子 110mH									
5	10:45	女子 100m									
6	11:35	男子 100m						12:00からバック 5・6レーン ※300mH設置まで	12:00からバック 7レーン(女) 8レーン(男) 3台設置		
7	13:15	女子 300mH									
8	13:25	男子 300mH									
9	13:40	女子 300m	決勝進出者 13:40から メイン 7・8・9レーン ※40mまでで300m選手通過時は禁止								
10	13:50	男子 300m									
11	14:20	女子 100m決勝									
12	14:30	男子 100m決勝									
13	14:45	女子 800m	この時間帯で4×400mR出場者に限り、第4コーナー付近の流し等を許可する。 ※6~9レーンで練習エリアを設営する。(水壕~ゴール手前40mまで) ※800m選手通過時は禁止。								
14	15:05	男子 800m									
15	15:40	男女混合 4×400mR	第1走者のスターティングブロックを用いての練習は、8:30~9:45までの5・6レーン(40mまで)と、12:00~300mHのハードル設置までの300mブロック練習時間で対応すること。								

1. 第2陸上競技場は8:30~9:45までは練習可能。審判業務に支障のないよう、事故等に十分注意すること。

1・2レーンは周回、メインストレート3・4レーンは流し(マーカー・スラッツ等の設置は厳禁)、ドリルは芝生内のコーンで設営された練習エリアで行うこと。(砲丸投ピット側)

2. フィールド競技の練習開始時刻は以下の通りとする。(招集時間または公式練習開始時刻まで練習可能)

跳躍種目

女子走幅跳	8:30~ ※準備完了後
女子走高跳	8:30~ ※準備完了後
男女棒高跳	マット設置完了後
男子走幅跳	女子走幅跳終了後
男子走高跳	女子走高跳終了後
男女三段跳	男子走幅跳終了後

投擲種目

男女ハンマー投	9:45~ ※公式練習
男女やり投	ハンマー投終了後 ※芝生に練習エリアを設営
男女砲丸投	8:30~9:45 ※準備完了後 12:00~
男女円盤投	13:50~ ※300m選手通過時は投げない

※練習時は審判員の指示に必ず従うこと。

3. 雨天走路は、スピードドリル及び流しやダッシュのみとする。(ジョギング禁止)

※マーカー・スラッツ等の設置及びスターティングブロックやハードルの使用は厳禁(器具の使用不可)