練習場所一覧

1日目〔9月25日（土）〕　トラック競技

1. 第2陸上競技場は8:20～9:50まで練習可能。 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、3･4レーンは流しまたはバトン練習（ハードル･スラッツ等の設置は厳禁）、ドリルはトラック内の芝生（場所指定）で行うこと。
9:50以降は、下記の一覧表に記載された場所での練習を許可する。

2. 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）

順	開始時刻	競技種目			100m	400m	100mH（女）	110mH（男）	7種200m（ブロック）	7種400m（ブロック）	4×100mR	中長･競歩
競技開始まで（8:20～9:50）					バック 6～8レーン	第1･2曲走路 5レーン	メイン 5･6レーン 3台設置	メイン 8･9レーン 3台設置			3･4レーン	周回 1･2レーン ※ウォークは禁止
1	10:00	男	8種100m			第1･2曲走路 6～8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	7種100mH									
3	10:25	女	100mH	決								
4	10:40	男	110mH	決								
5	10:55	女	400m	決								
6	11:10	男	400m	決								
7	11:30	男女	5000mW	決	女子メイン 7～9レーン							
8	12:20	男	3000mSC	決	男子バック 6～8レーン							
9	12:40	女	100m	決	男子バック 4～8レーン							
10	13:05	男	100m	決								
11	13:45	女	1500m	決					第3曲走路 6レーン	第1曲走路 6レーン ※40mまで	第3･4曲走路 7･8レーン	
12	14:00	男	1500m	決								
13	14:30	女	7種200m								第2･4曲走路 6～8レーン	
14	14:40	男	8種400m									
15	14:50	女	4×100mR	決								
16	15:00	男	4×100mR	決								

1日目〔9月25日（土）〕　フィールド競技

1. 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

男女 棒高跳	8:30～ ※準備完了後
男子 走高跳	8:30～ ※準備完了後
男女 三段跳	8:30～ ※準備完了後
7種 走高跳	男子走高跳終了後
8種 走幅跳	男女三段跳終了後

投擲種目

男女 ハンマー投	公式練習のみ ※9:40～
男女 円盤投	男女ハンマー投げ終了後
7種 砲丸投	12:30～
8種 砲丸投	12:30～

※練習時は審判員の指示に必ず従うこと。