

第2回 強化記録会(7月22日) 練習場所一覧

順	開始時刻	競技種目	100m (ブロック)	150m (ブロック)	200m (ブロック)	300m (ブロック)	400m (ブロック)	110mH (U18・16男)	110mH (一男)	100mH (U18・16女)	100mH (一女)	300mH	400mH	4×100mR	4×400mR ※up流し			
競技開始まで(8:20~9:45) ※9:45からはハンマーの 公式練習を実施。			バック 5~8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			1~4レーン ※全面				
1	10:00	女子 4×100mR																
2	10:10	男子 4×100mR																
3	10:40	U18・16女子 100mH	バック 1~5レーン ※ハンマー競 技中30mま で、終了後 制限なし。 ※12:15~ 1~3レーン	第3~4 曲走路 3レーン	第3 曲走路 4・5レーン							バック 6レーン(女) 2台設置	バック 7レーン(女) 8レーン(男) 3台設置					
4	10:50	女子 100mH																
5	11:05	U18・16男子 110mH																
6	11:15	男子 110mH																
7	11:25	女子 100m																
8	11:55	男子 100m						12:15~ 第1 曲走路 4・5レーン										
9	12:50	U16女子 150m				第3 曲走路 7・8レーン												
10	12:55	U16男子 150m																
11	13:10	高校女子 300mH																
12	13:20	女子 400m																
13	13:30	男子 400m																
14	13:55	女子 400mH				バック 8レーン												
15	14:05	男子 400mH																
16	14:25	女子 200m				バック 2~5レーン										バック 流し可		
17	14:35	男子 200m																
18	15:00	女子 300m																
19	15:10	男子 300m																
20	15:50	女子 4×400mR	男子300m終了後、15:40までトラック全面での練習可。															
21	16:00	男子 4×400mR																

1. **第2陸上競技場は8:20～9:45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。

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

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

投擲種目

男女ハンマー投	9:45～ ※公式練習
男女砲丸投	8:45～ ※準備完了後
男女円盤投	12:00～
男女やり投	円盤投終了後
男女ジャベリックスロー	

※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）