

第 8 4 回北海道陸上競技大会 公開練習要項

本競技場

1 日 時

7月 8日(金) 9:00~1700

2 使用方法

ホームストレートレーン

1レーン 周回レーン

2レーン 周回レーン

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

スピード練習

スタート練習 (スターティングブロック)

100MH 練習

110MH 練習

バックストレートレーン

1レーン 周回レーン

2レーン 周回レーン

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

8レーン

スピード練習

400MH

フィールド内

やり投、円盤投は芝生内で練習できますが、決められたピット、投げる方向を一定にして練習をしてください。

練習時間

やり投

円盤投

9:00~10:30

10:30~12:00

12:00~13:30

13:30~15:00

15:00~16:00

16:00~17:00

走幅跳・走高跳・棒高跳は用具を設置した方向へのピットのみ練習可とします。

サブグラウンドの使用について 8日(金)9日(土)10日(日)

ウォーミングアップ及び砲丸投の練習場として解放します。

(やり投・円盤投・ハンマー投は厳禁します)

3 注意事項

会場内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードル、メジシンポールなどの私物器具の持ち込みを禁止する。

フィールド(芝生部分)以外の逆走は禁止する。

本競技場は全天候舗装であるため、スパイクピンの長さは9mm以下とする。ただし走高跳、やり投12mm以下とし、ピンの数は11本以下とする。

競技期間中は、以下の通り競技場を開放する。

7月 9日(土)10日(日) 7:00~

競技終了後 18:00まで