

南九州地区予選大会 バックストレートを使つての練習について

第1日目 6月16日 (木)			第1日目 6月16日 (木)		
トラックの部			バックストレートの練習		
1	男 八種 100m	10:30	1 2 3 4 5 6 7 8レーン使用可		
2	女 4×100mR 予 (4×3+4)	10:50	使用不可		
3	男 4×100mR 予 (4×3+4)	11:20	使用不可		
4	男 1500m 予 (2×5+2)	11:50	スタート後、6 7 8レーン使用可		
5	女 1500m 予 (2×5+2)	12:10	スタート後、6 7 8レーン使用可		
6	女 400m 予 (3×2+2)	12:30	使用不可		
7	男 400m 予 (3×2+2)	13:00	使用不可		
8	男 5000mW 決	13:30	スタート後、6 7 8レーン使用可		
9	女 400m 決	14:30	使用不可		
10	男 400m 決	14:50	使用不可		
11	男 八種 400m	15:10	使用不可		

レーン全体を使ってリレー練習可能(男女別で時間を設定しています)
 各チームとも準決勝で走るレーンを使う 2チームで交互に行なってください
 女子 使用時間 15:12～15:32(20分)
 男子 使用時間 15:35～15:55(20分)

12	男 1500m 決	16:00	使用不可		
13	女 4×100mR 準 (2×3+2)	16:20	使用不可		
14	男 4×100mR 準 (2×3+2)	16:40	使用不可		

第2日目 6月17日(金)			第2日目 6月17日(金)		
トラックの部			バックストレートの練習		
1	男 八種 110mH	10:00	1 2 3 4 レーン使用可 5 6 7 8 レーンハードル専用(400mH 5台設置) 5 7 レーン(女子) 6 8 レーン(男子) ブロック設置は7 8 レーンのみ		
2	女 100m 予 (4×3+4)	10:20			
3	男 100m 予 (4×3+4)	10:40			
4	女 400mH 予 (3×2+2)	11:00	使用不可		
5	男 400mH 予 (3×2+2)	11:30	使用不可		
6	女 100m 準 (2×3+2)	12:20	1 2 3 4 レーン使用可 5 6 7 8 レーンハードル専用(400mH 5台設置) 5 7 レーン(女子) 6 8 レーン(男子) ブロック設置は7 8 レーンのみ		
7	男 100m 準 (2×3+2)	12:40			
8	女 400mH 決	13:00	使用不可		
9	男 400mH 決	13:30	使用不可		
10	女 1500m 決	13:50	スタート後、6 7 8 レーン使用可		
11	女 100m 決	14:10	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
12	男 100m 決	14:20	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
13	男 5000m 決	14:40	スタート後、6 7 8 レーン使用可		
14	男 八種 1500m	15:20	スタート後、6 7 8 レーン使用可		
15	女 4×100mR 決	15:50	使用不可		
16	男 4×100mR 決	16:10	使用不可		

※バックストレートでの練習やリレー練習では接触しないように十分気をつけて行なってください
 ※レーンを横断する際には前後左右を確認して行動してください

南九州地区予選大会 バックストレートを使つての練習について

第3日目 6月18日(土)			第3日目 6月18日(土)		
トラックの部			バックストレートの練習		
1	女 七種 100mH	10:00	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
2	女 800m 予 (3×2+2)	10:20	セパレート終了後、6 7 8 レーン使用可		
3	男 800m 予 (3×2+2)	10:50	セパレート終了後、6 7 8 レーン使用可		
4	女 200m 予 (4×3+4)	11:20	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可 (距離制限あり)		
5	男 200m 予 (4×3+4)	11:40	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可 (距離制限あり)		
6	女 5000mW 決	12:30	スタート後、6 7 8 レーン使用可		
7	女 200m 準 (2×3+2)	13:30	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可 (距離制限あり)		
8	男 200m 準 (2×3+2)	13:50	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可 (距離制限あり)		
9	女 800m 決	14:20	セパレート終了後、6 7 8 レーン使用可		
10	男 800m 決	14:40	セパレート終了後、6 7 8 レーン使用可		
11	男 3000mSC 予 (2×5+2)	15:00	使用不可		
12	女 七種 200m	15:40	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可 (距離制限あり)		
13	女 4×400mR 予 (3×2+2)	16:00	使用不可		
14	男 4×400mR 予 (3×2+2)	16:30	使用不可		

第4日目 6月19日(日)			第4日目 6月19日(日)		
トラックの部			バックストレートの練習		
1	女 100mH 予 (4×3+4)	10:00	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
2	男 110mH 予 (4×3+4)	10:25	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
3	女 200m 決	10:50	1 2 レーン使用可 (距離制限あり) 3 4 5 6 7 8 ハードル専用 (距離制限あり) 3 4 5 レーン (女子) 6 7 8 レーン (男子)		
4	男 200m 決	11:05			
5	女 100mH 準 (2×3+2)	11:20	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
6	男 110mH 準 (2×3+2)	11:40	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用可		
7	女 3000m 決	12:00	スタート後、7 8 レーンハードル専用5台		
女3000m終了後、メインストレート1 2 3 4 5 6 7 8 レーンハードル練習優先 女子使用時間12:20~12:35 男子使用時間12:40~12:55 選手は決勝で走るレーンを使う					
8	女 100mH 決	13:00	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用		
9	男 110mH 決	13:10	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用		
10	男 3000mSC 決	13:30	使用不可		
11	女 七種 800m	13:55			
12	女 4×400mR 決	14:20			
13	男 4×400mR 決	14:30			

女3000m終了後、
バックストレートは
1600mR 決勝の
練習で使用可能

※バックストレートでの練習やリレー練習では接触しないように十分気をつけて行なってください
※レーンを横断する際には前後左右を確認して行動してください