

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		
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		
5	女 1500m 予 (2×5+2)	12:10	スタート後、6 7 8レーン使用		
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		
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

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 1 5 : 1 2 ~ 1 5 : 3 2

男子 1 5 : 3 5 ~ 1 5 : 5 5

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 5 6 7 8	レーン使用	5 6 7 8はハードル
2	女 100m 予 (4×3+4)	10:20	1 2 3 4 5 6 7 8	レーン使用	5 6 7 8はハードル
3	男 100m 予 (4×3+4)	10:40	1 2 3 4 5 6 7 8	レーン使用	5 6 7 8はハードル
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 5 6 7 8	レーン使用	5 6 7 8はハードル
7	男 100m 準 (2×3+2)	12:40	1 2 3 4 5 6 7 8	レーン使用	5 6 7 8はハードル
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		
11	女 100m 決	14:10	1 2 3 4 5 6 7 8	レーン使用	
12	男 100m 決	14:20	1 2 3 4 5 6 7 8	レーン使用	
13	男 5000m 決	14:40	スタート後、6 7 8レーン使用		
14	男 八種 1500m	15:20	スタート後、6 7 8レーン使用		
15	女 4×100mR 決	15:50	使用不可		
16	男 4×100mR 決	16:10	使用不可		

5 6 レーン (女子)
7 8 レーン (男子)

※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っての練習について

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		
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		
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		
4	女 200m 予 (4×3+4)	11:20	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用 (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 (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		
7	女 200m 準 (2×3+2)	13:30	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用 (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 (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		
10	男 800m 決	14:40	セパレート終了後、6 7 8 レーン使用		
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 (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		
2	男 110mH 予 (4×3+4)	10:25	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用		
3	女 200m 決	10:50	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用 (距離制限あり)		
4	男 200m 決	11:05	1 2 3 4 5 6 7 8 レーン使用 (距離制限あり)		
5	女 100mH 準 (2×3+2)	11:20	5 6 7 8 レーン使用		
6	男 110mH 準 (2×3+2)	11:40	5 6 7 8 レーン使用		
7	女 3000m 決	12:00	スタート後、6 7 8 レーン使用		

ハードル練習
5 6 レーン (女子)
7 8 レーン (男子)

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 12:20～12:35 男子 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