

## 練習会場と使用時間について

会場	種目	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)
白波スタジアム	トラック & 跳躍	12:00～17:00	開場～10:30 (開会式を除く) 競技終了～18:00	開場～9:30 競技終了～18:00	開場～9:30 競技終了～18:00	開場～9:30 ホームストレート 3・4レーン男子ハードル 6・7レーン女子ハードル
		※ 芝生内は、練習禁止				
	投てき	砲丸投は使用可 円盤投・ハンマー投・やり投はサークル練習・助走練習のみとする				
補助競技場	トラック & 跳躍	使用不可	開場～17:00	開場～17:00	開場～17:00	開場～15:00
		※ 芝生内は、練習場係の指示に従う(投擲優先)				
	投てき	12:00～13:30 やり投優先	8:30～10:00 女子ハンマー投優先 (3投以内)	10:10～10:50 八種やり投優先	8:00～9:30 女子円盤投優先	7:40～9:10 男子円盤投優先
		13:30～15:00 ハンマー投優先 (3投以内)	10:30～13:30 女子やり投優先	11:00～12:30 男子やり投優先	9:50～12:20 男子ハンマー投優先 (3投以内)	10:30～11:30 七種やり投優先
		15:00～16:30 円盤投優先	14:00～16:00 男子やり投優先	12:30～14:00 女子円盤投優先	14:00～16:00 男子円盤投優先	
16:30～17:00 回復作業			14:30～16:00 男子ハンマー投優先 (3投以内)			
	※指導者付き添いのもと、安全に留意して行うこと。 ※砲丸投は終日可。但し、W-upを優先する。 ※円盤投・ハンマー投のサークル練習、やり投の助走練習は上記以外の時間も可とする。 ※ハンマー投の投擲練習は芝養生のため指定された日時で1日当たり3投以内とする。 ※練習場係の指示に従うこと。					

留意事項	1 ホームストレート 1・2レーン 周回練習レーン 周回連続使用可 3～6レーン スタートダッシュレーン スタブロ設置可 7・8レーン 100mH・110mH練習レーン スタブロ設置可
	2 第1曲走路～バックストレート～第2曲走路 1・2レーン 周回練習レーン 周回連続使用可 3～6レーン リレー・短距離レーン スタブロ設置可 7・8レーン 400mH練習レーン スタブロ設置可 ※ 3～8レーンは第2曲走路からホームストレートへ走り込むことを禁止する(事故防止)。
	3 レーン上に個人の道具類(ミニハードルやラダー等)を置いて占有しないこと。 補助の芝生内でのジョギングや動きづくり、道具類の設置などは練習場係の指示に従うこと。
	4 バックスタンド下の雨天練習場は荒(雨)天時のみ開放する。練習場係の指示に従うこと。 走路や走路周辺を待機場所にしたり、物を置いたりしないでください。