

## 練習場注意事項

### 1. 陸上競技場

#### 1) 練習について

##### ①競技開始前

- ・競技開始前の陸上競技場内での練習可能時間は8時00分から9時45分までとする。
- ・棒高跳の練習は競技実施場所で競技開始時刻60分前から行うことができる。
- ・事故防止のため、逆走は禁止する。
- ・リレーのバトン練習や器具を用いた練習は、周囲に声をかけ事故のないように十分注意すること。

#### 2) 練習可能種目は以下の通りとする。

陸上競技場

レーン	1	2	3	4	5	6	7 ホーム	8 ホーム
種目	中長距離 ジョギング		短距離 (200m・400m スタ ート地点 SB あり)		フリー	400mH	フリー	フリー

- ・400mHについては、バックストレート同様のインターバル 35mで3台のハードルを設置する。
- ・ハードルは主催者側で設置する。上記の時間以外の使用は認めない。
- ・レーン以外でのハードルの使用は禁止とする。

#### 3) スターティングブロックについて

- ・スターティングブロックはレーンに設置する。
- ・スターティングブロックは主催者側で用意する。
- ・スターティングブロックの設置されているレーン以外でのスターティングブロックの使用は禁止とする。

#### 4) 出入りについて

- ・出入口は競技場ゲート（100m ゴール地点付近）とする。

#### 5) その他

- リレーのバトン練習や器具を用いた練習は、周囲に声をかけ事故のないように十分に注意すること。
- グラウンド内の芝生は投擲種目の競技終了後は使用してもよい。
- 100m, 200m の競技時は、競技の邪魔にならない範囲でバックストレートを使用してもよい。
- 400m, 800m の競技時は、トラックの使用を禁止とする。
- 1500m の競技時は、競技の邪魔にならない範囲でバックストレートの 5～6 レーンを使用してもよい。
- その他、不明の点は大会本部に問い合わせること。