

等々力競技場 練習会場使用日程(5.17訂正版)

	主競技場	補助競技場	運動広場	雨天走路
17日 (木)	トラック 11:00～16:30 跳躍全種目 11:00～16:30 棒高跳(女) 11:00～13:45 棒高跳(男) 13:45～16:30 やり投(女) 11:00～16:30 砲丸投(男) 11:00～16:30	トラック 10:00～16:30 やり投(女) 10:00～12:30/15:00～16:30 砲丸投(男) 10:00～16:30 (ハンマー投の練習時間帯は使用制限あり) ハンマー投(女) 13:00～15:00	※メディシンボール使用可 使用場所を守ること 10:00～16:30	11:00～16:30
18日 (金)	トラック 7:30～8:30 走高跳(女) 走幅跳(男) 棒高跳(北女) 砲丸投(8種) やり投(女)	トラック 7:30～17:30 ※バックストレート14:30以降開放 棒高跳(①北男②南女③南男①7:30～11:50/②12:00～13:30/③13:30～15:00 走幅跳(男) 7:30～10:50 砲丸投 7:30～17:30 (ハンマー投・円盤投げの競技及び練習時間帯8:30～は使用制限あり) ハンマー投(女) 7:30～8:20 円盤投(女) ハンマー終了後～17:30	7:30～17:30	7:30～17:30
19日 (土)	トラック 7:30～8:30 走幅跳(女) 砲丸投(北男) やり投(8種) 棒高跳(女)	トラック 7:30～17:30 棒高跳(男) 7:30～11:40 走高跳(①8種②男③7種) ①7:30～9:00/②9:10～13:00/③13:10～17:00 走幅跳(女) 7:30～17:30 (円盤投の競技時間帯8:45～/11:15～は使用制限あり) 円盤投(①南女②北女) ①7:30～8:25 / ②南終了後～12:55 (ハンマー投の練習時間帯は使用制限あり) 砲丸投(①南男/②7種) ①7:30～13:00/②13:00～17:30 ハンマー投(男) 16:00～17:30 やり投(男) 12:00～13:00	7:30～17:30	7:30～17:30
20日 (日)	トラック 7:30～8:30 走高跳(7種)AゾーンA 走高跳(男)AゾーンB やり投(男) 走幅跳(女)	トラック 7:30～17:30 走高跳(男) 7:30～13:00 三段跳(①男/②女) ①7:30～13:00/②13:10～17:30 砲丸投(女) 7:30～11:30 (ハンマー投の競技時間帯9:00～は使用制限あり) ハンマー投(男) 7:30～8:40 円盤投(男) 15:00～17:30	7:30～17:30	7:30～17:30
21日 (月)	トラック 7:30～8:30 走幅跳(7種) やり投(南女) 砲丸投(南女)	トラック 7:30～16:30 三段跳(①女②男) ①7:30～10:00/②10:10～13:00 (円盤投の競技時間帯8:45～14:45は使用制限あり) 円盤投(男) 7:30～9:25 砲丸投(女) 7:30～13:30	7:30～16:30	7:30～15:30

練習会場留意事項

- 上記の場所・時間を厳守すること。()内に記載の出場選手を優先とする。
- 練習は、下記の場所と時間を厳守し、競技役員・練習会場係の指示に従い行うこと。
- 投てき練習用具は、各自で用意すること。また、事故防止に努めること。
- 牽引走・逆走は厳禁とする。運動広場内指定場所のみメディシンボールの使用を認める。事故防止に努めること。
- 主競技場トラック使用区分 ※スターティングブロック設置場所(2か所) ➡ 100mスタート位置 / 第1曲走路入口
 - ◇1・2レーン 周回練習レーン
 - ◇3～6レーン ホームストレート スタートダッシュ
 - ◇7レーン ホームストレート 100mH バックストレート 400mH(女子)
 - ◇8レーン ホームストレート 110mH バックストレート 400mH(男子)
- 補助競技場使用区分 ※スターティングブロック設置場所(2か所) ➡ 100mスタート位置 / 第1曲走路入口
 - ◇1・2レーン 周回練習レーン
 - ◇3・4レーン ホームストレート スタートダッシュ
 - ◇5レーン ホームストレート 100mH バックストレート 400mH(女子)
 - ◇6レーン ホームストレート 110mH バックストレート 400mH(男子)
 - ◇ハンマー投及び円盤投げの競技中は使用制限がある。
- 運動広場について
 - ◇走練習のみ。指定場所内ではメディシンボール等を用いた練習を可能とする。
- バックスタンド下雨天走路について
 - ◇当日競技のある競技者のアップのみ使用可能とする。
 - ◇ダッシュおよびスパイクを使用した練習のみとする。