

## 近畿ユース大会（練習会場）の使用について

### ◎メイン競技場の練習時間

9月20日（日） 13：00～17：00

9月21日（月） 7：30～8：40

9月22日（火） 7：30～9：00

9月23日（水） 7：30～9：00

#### ・レーンについて

1・2レーンは、400m以上のスピード練習専用

3・4レーンは、Jog 練習専用

5・6・7レーンは、短距離練習専用

8・9レーンは、110mH・100mH・400mH 練習専用（各3台設置）

#### ・投てき練習について

投てき物を使用するの投てき練習は、一切禁止する

メディシンボール等の投てき物の使用は禁止する

#### ・跳躍練習について

棒高跳 20日（日） 女子 13：00～15：00 男子 15：00～17：00

21日（月） 女子 7：30～8：40

22日（火） 男子 7：30～8：30

※ボールの保管場所は、P1駐車場から中央ロービーへの通路

### ◎補助競技場の練習時間

9月20日（日） 13：00～17：00

大会期間中 7：30～17：00（23日は7：30～15：00）

W-UpのJogについては、芝生内トラック（スパイク禁止）と2・3レーンを使用する

基本練習・動きづくりは、芝生内を使用（スパイク・シート禁止）

1レーンは、競歩・400m以上のスピード練習専用

2・3・4レーンは、Jog専用

5・6レーンは、短距離練習専用（但し、ハードル設置時間はその限りでない）

※100mH・110mHは、幅・三段跳専用ピットに設置（時間指定有り）

#### ハードル設置時間

9月20日（日）　メイン競技場を利用下さい

9月21日（月）　400mH（5・6）　　　　　　　8：00～10：30

100mH（3）110mH（4）　　　　　14：30～17：00

9月22日（火）　100mH（2・3）110mH（4・5）　8：30～10：55

走幅跳・三段跳の練習は、幅・三段跳専用ピット（1レーンと6レーン）を使用

走高跳練習は、走高跳専用ピットを使用

投てき練習は、投てき専用サークルを使用（投てき物の使用は一切認めない）

やり投練習は、やり投専用ピットを使用（投てき物の使用は一切認めない）

スタート練習は、特設の専用レーンを使用（幅・三段跳専用ピット）

#### ◎補助競技場での注意事項

- 1) 芝生内でのスパイク使用は禁止する
- 2) 芝生の上にシートや荷物を置かない（芝生保護のため）
- 3) コーンバー・鉄柵・トラロープなどで区分（禁止）されているところからの侵入は、危険防止のため絶対にしない（入口を厳守）
- 4) チューブ・メディシンボール等、危険な物の使用は一切認めない

#### ◎バランスアシスタントブースの利用について

利用時間　　9月21日（月）　9：00～16：30

9月22日（火）　9：00～16：30

9月23日（水）　7：30～14：00