

近畿ユース(練習会場)の使用について

メイン競技場の練習時間

前日	9月15日(木)	13:00~17:00
当日	9月16日(金)	7:30~8:40
	9月17日(土)~9月18日(日)	7:30~8:50

- 1・2レーンは、400m以上のスピード練習専用
- 3・4レーンは、W-Upのjog練習専用
- 5~7レーンは、短距離練習(スタート練、リレーバトン練含む)
- 8・9レーンは、110mJH・100mYH・400mHの練習専用

【跳躍練習】9月15日・・・・・・・・男子棒高跳と走幅跳
(三段跳と女子棒高跳は、補助競技場)
9月16日~18日・・・・当日試合のある跳躍種目

※ メイン競技場での注意事項

- ・ゴムチューブ・ミニハードル等の使用は禁止する
- ・ハードル・スターティングブロックは備え付けのもののみを使用する(持ち込み禁止)
- ・投擲物を使用しての投擲練習(メディシンボール等も含む)は、一切禁止する
(メディシンボールを利用しての練習は、補助競技場横の練習場で行ってください)
- ・芝生内への立ち入りは禁止する

補助競技場の練習時間

前日	9月15日(木)	13:00-17:00
当日	9月16日(金)	7:00-18:00(跳躍練習は17:00、投擲練習場は16:30まで)
	9月17日(土)	7:00-18:30(跳躍練習は17:00、投擲練習場は16:30まで)
	9月18日(日)	7:00-15:00(跳躍練習は12:00、投擲練習場は12:30まで)

- 1レーンは400m以上のスピード練習専用
- 2・3レーンはW-Upのjog練習専用
- 4・5レーンは短距離、リレー練習専用(但し、400mH設置時間はその限りではない)
- 6・7(道路側)レーンは100mスタブロ、100mYH、110JmH練習専用
(但し、15日は100mYH、110JmH練習専用)
- 8レーンはハードル練習スタート地点へ戻り専用

- ・芝生内での、基本練習・動きづくり・jogを可とする(ただし、芝生内でスパイクを履いての歩行・シート敷き・ラダー・ミニハードル等の使用は禁止する)

ハードル設置時間 () は、使用レーン

9月15日(木)	100mYH(7), 110mJH(6)	13:00~17:00
	400mH(女5・男6)	13:00~17:00
9月16日(金)	400mH(女5・男6)	7:00~10:30
	400mH(女5・男6)	12:30~14:25
	100mYH(7), 110mJH(6)	12:00~17:00
9月17日(土)	100mYH(7), 110mJH(6)	7:00~10:55
	100mYH(7), 110mJH(6)	13:30~15:35

スタート練習

200m: 第3コーナー 100m: 第4コーナー(道路側)

走幅跳・三段跳・棒高跳の練習

15日の跳躍練習は、三段跳と女子棒高跳と走高跳

16~18日の跳躍練習は、当日試合のある跳躍種目

三段跳は、男子11m板 女子9m板

走高跳練習

走高跳専用ピットを使用

投てき練習

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)

助走路を使用してのやり投助走練習はできない

※ 補助競技場での注意事項

- ・日傘の使用を禁止する
- ・芝生内でのスパイクの使用は禁止する
- ・芝生内での飲食は禁止する
- ・芝生保護の為、芝生の上にシートや荷物を置かない(ラダー・ミニハードル等含む)
- ・コーンバー・鉄柵・トラロープなどで区分(禁止)されている所からの侵入は、危険防止のため絶対にしない(入口を厳守)
- ・ゴムチューブ・メディシンボール等、危険な物の使用は一切認めない
- ・メディシンボールを使用したい場合は、決められた場所(補助競技場横)で行うこと
- ・危険防止のため、投てき練習は一切禁止する。また、投てき物を使用したターン・助走練習も禁止する