

練習会場使用日程

	水戸信用金庫スタジアム		補助競技場 * 跳躍の助走路は幅38m・三段25・29m		投てき場	
	種目	時間	種目	時間	種目	時間
11日 (木)	トラック	11:00~16:00	トラック	11:00~16:00	砲丸投(男女)	13:00~16:00
	走高跳(男女)	11:00~16:00	三段跳 A(男)13m	11:00~13:45	ハンマー投(男)	13:00~14:30
	棒高跳(女)	11:00~13:45	三段跳 B(女)9m	11:00~13:45	やり投(女)	14:30~16:00
	棒高跳(男)	13:45~16:00	棒高跳(男)	11:00~13:45		
	走幅跳AB(男女)	11:00~13:45	走高跳(男女)	11:00~16:00		
	三段跳A(男)13m	14:00~16:00	棒高跳(女)	13:45~16:00		
	三段跳B(女)10m	14:00~16:00	走幅跳AB(男女)	14:00~16:00		
	やり投(男女)助走のみ	13:00~16:00				
	砲丸投、円盤投(男女)サークルチェックのみ	13:00~16:00				
12日 (金)	トラック	7:30~ 8:30	トラック	7:30~17:30	ハンマー投(北男)	8:00~8:50
	走高跳(女)		走高跳(女)	7:30~ 9:00	砲丸投(北男)	8:00~8:50
	棒高跳(南女)		走高跳(男)	9:00~17:30	ハンマー投(南男)	12:00~12:50
	走幅跳(男)		棒高跳(南男)	7:30~11:50	砲丸投(南男)	12:00~12:50
	やり投(男女)助走のみ		棒高跳(北女)	12:00~14:30	円盤投(男女)	16:00~17:00
	砲丸投、円盤投(男女)サークルチェックのみ		棒高跳(北男)	14:30~17:30	砲丸投(男女)	16:00~17:00
			走幅跳(男)	7:30~12:30		
			走幅跳(女)	12:30~14:50		
			三段跳 A(男)13m	15:00~17:30		
			三段跳 B(女)9m	15:00~17:30		
13日 (土)	トラック	7:30~ 8:30	トラック	7:30~17:30	円盤投(南女)	7:30~8:30
	走高跳(男女)		走高跳(男女)	7:30~17:30	砲丸投(北男)	7:30~8:30
	棒高跳(北女)		棒高跳(北男)	7:30~11:50	やり投(男)	8:30~10:30
	走幅跳(女)		走幅跳(女)	7:30~14:50	円盤投(男)	10:30~12:30
	やり投(男女)助走のみ		三段跳 A(男)13m	15:00~17:30	円盤投(北女)	12:30~13:30
	砲丸投、円盤投(男女)サークルチェックのみ		三段跳 B(女)9m	15:00~17:30	砲丸投(南男)	12:30~13:30
					ハンマー投(女)	13:30~15:30
					砲丸投(女)	13:30~15:30
14日 (日)	トラック	7:30~ 8:30	トラック	7:30~17:30	ハンマー投(女)	7:30~8:20
	走高跳(男) A		走高跳(男女)	7:30~13:30	円盤投(男)	12:00~16:00
	走高跳(七種) B		走幅跳(女)	7:30~9:00	砲丸投(女)	12:00~16:00
	走幅跳(女)		三段跳 A(男)13m	9:10~17:30		
	三段跳A(男)13mバック		三段跳 B(女)9m	9:10~17:30		
	三段跳B(女)10mバック					
	やり投(男女)助走のみ 砲丸投、円盤投(男女)サークルチェックのみ					
15日 (月)	トラック	7:30~ 8:30	トラック	7:30~16:30	円盤投(南男)	7:30~8:30
	走幅跳(七種)		三段跳(女)9m	7:30~ 9:00	砲丸投(北女)	7:30~8:30
	三段跳A(男)13mバック		三段跳(男)13m	9:10~11:30	円盤投(北男)	12:00~13:00
	三段跳B(女)10mバック				砲丸投(南女)	12:00~13:00
	やり投(男女)助走のみ 砲丸投、円盤投(男女)サークルチェックのみ					

※1 上記の指定場所・時間を厳守し、各会場の係員の指示に従って、安全に最大限留意して使用すること。

※2 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。

※3 練習会場備え付け用具以外の使用は原則禁止する。(ミニハードル・ラダー・ウエイト器具等)

※4 投てき競技出場者に限り、投てき場においてメディシンボールの使用を認める。その際は係員の指示に従うこと。

※5 投てき練習で使用する投てき用具は、各自で用意すること。

※6 安全確保のため、投てき場でのジョギングや流し・ダッシュ等は禁止する。

※7 各練習会場内では周囲の安全確保のため、日傘の使用を禁止する。

※8 練習会場での練習には必ず監督が付き添い安全管理に努めること。

※9 競技場のレーン区分について

種目	本競技場	補助競技場
中長競歩	1・2レーン	1・2レーン
短距離・リレー	3~5レーン	3~6レーンバック~ホームまで
100mH	6・7レーン・ホーム	7レーン・バック5目まで・8台目以降ハードル可
110mH	8・9レーン・ホーム	8レーン・バック5目まで・8台目以降ハードル可
400mH女子	6・7レーン・バック	7レーン6~10目まで
400mH男子	8・9レーン・バック	8レーン6~10目まで

※スターティングブロックの設置は、本競技場は第1コーナーと100mスタート地点・補助競技場はバックストレートのスタート地点のみ