

2019関東高校 練習日程表

		本競技場		補助競技場		投てき場	
		時間帯	種目	時間帯	種目	時間帯	種目
前日	6月13日 (木)	11:00～16:30	トラック全種目 跳躍全種目	11:00～16:30	トラック全種目 走幅跳・三段跳	11:00～16:30	砲丸投
		"	砲丸投	"	走高跳	11:00～14:30	ハンマー投
		"	やり投	11:00～13:45	棒高跳	14:30～16:30	円盤投
		"		13:45～16:30			
第1日	6月14日 (金)	7:30～8:30	トラック全種目	7:30～17:00	トラック全種目	7:30～9:15	砲丸投(北男)
		"	走高跳(女)	7:30～12:30	走幅跳	9:15～16:30	砲丸投
		"	走幅跳(男)	13:00～16:30	三段跳	7:30～9:15	やり投(南女)
		"	棒高跳(南女)	7:30～9:30	走高跳(女);Aゾーン	9:15～11:45	やり投(北女)
		"	砲丸投	9:30～11:30	棒高跳(南男);Aゾーン	12:00～13:45	ハンマー投(南男)
		"	やり投	11:30～12:30	走高跳(北女);Aゾーン	13:45～15:15	ハンマー投
第2日	6月15日 (土)	7:30～8:30	トラック全種目	7:30～17:00	トラック全種目	7:30～9:15	砲丸投(南男)
		"	走高跳	7:30～16:30	走幅跳・三段跳	9:15～16:30	砲丸投
		"	走幅跳	7:30～10:15	棒高跳(北男);Aゾーン	7:30～8:45	円盤投(北女)
		"	棒高跳(北女)	10:15～13:00	八種やり投;Aゾーン	8:45～10:00	円盤投
		"	砲丸投	13:30～16:30	走高跳;Aゾーン	10:00～11:15	円盤投(南女)
第3日	6月16日 (日)	7:30～8:30	トラック全種目	7:30～17:00	トラック全種目	7:30～13:00	砲丸投(女)
		"	走高跳	7:30～13:30	走高跳;Aゾーン	7:30～8:15	ハンマー投(女)
		"	走幅跳(女)	7:30～9:15	走幅跳(女)	8:30～11:15	やり投(南男)
		"	三段跳	9:30～16:30	三段跳	11:15～14:15	やり投(北男)
		"	砲丸投(女)	13:00～16:00	七種砲丸投;Bゾーン	14:30～16:30	円盤投(男)
第4日	6月17日 (月)	7:30～8:30	トラック全種目	7:30～16:30	トラック全種目	7:30～9:15	砲丸投(北女)
		"	走幅跳(七種・バック)	7:30～10:00	三段跳(男)	9:15～11:45	砲丸投(南女)
		"	三段跳(南女・メイン)	10:10～11:30	三段跳(北女)	7:30～8:45	円盤投(南男)
		"	砲丸投(女)	10:30～13:00	七種やり投;Aゾーン	8:45～12:45	円盤投(北男)

()に記載してある種別の選手が優先されます。安全面に留意して練習してください。

～練習会場留意事項～

1 練習は必ず率責任者が付添い、事故防止に努めてください。上記の場所と時間を厳守し、競技役員・練習場係の指示に従ってください。

2 競技場のレーン区分について

※逆走と牽引走は厳禁とします。

種目	<本競技場>	<補助競技場>
中・長距離・競歩	1～3レーン	1・2レーン
短距離・リレー	4～7レーン	3・4レーン
100mH	8レーン・ホーム	7レーン・ホーム
110mH	9レーン・ホーム	8レーン・ホーム
400mH女子	8レーン・バック	5レーン・バック
400mH男子	9レーン・バック	6レーン・バック

3 投擲練習用具は、各自で準備して下さい。

4 スターティングブロックの設置は、第1コーナーと100mスタート地点のみとします。