

第5回全国高等学校陸上競技選抜大会 練習について

前日練習

○8月25日（金） 下記の要領で練習会場を準備します。

練習会場開放時間 13:30～18:00（ヤンマーフィールド長居）

必ずコーチ付添いの上、安全対策にご留意ください。（投てき種目、ハードル、合流地点等）

フィールド内芝生は、立ち入り禁止（投てき物落下対応のみ）

トラックでのジョッグは禁止。トラックの外、緑のスペースで行う。

- ・女子棒高跳 北ピット
- ・女子三段跳 バックスタンド前 2ピット
- ・女子ハンマー投 第3コーナー内側 投てき練習 13:30～16:30（空ターンは18:00まで可）
※但し、役員の指示に従うこと。
- ・トラック競技（13:30～16:30はハンマー投げ実施のため制限あり）
 - 直線スプリント練習 13:30～16:00 メインストレート 1～5レーン
 - 長距離周回練習 16:00～18:00 1～3レーン
 - 曲走路スプリント練習 16:00～18:00 400m スタートラインから 4～7レーン
 - 16:00～18:00 300mH 第2コーナーから第4コーナーまで 8・9レーン
 - ハードル練習 13:30～16:00 メインストレート 6・7レーン男子 8・9レーン女子
- ・混成競技フィールド種目
 - 走高跳 第1・第2コーナー内側（Aゾーン） 2ピット
 - 走幅跳 正面スタンド側ピット 2ピット
 - 砲丸投 第4コーナー内側
 - やり投 16:30～18:00 第3・第4コーナー内側（Bゾーン） ※但し、役員の指示に従うこと。

当日練習

- 8月26日（土）
- | | | |
|--------|-----------|----------------------|
| トラック練習 | 7:30～9:00 | [ハードル 6～9レーン] |
| 棒高跳 | 7:30～9:00 | Aゾーン 7:30～12:30 北ピット |
| 走幅跳 | 7:30～9:00 | メインスタンド前ピット |
| 三段跳 | 7:30～9:00 | バックスタンド前ピット |
- 8月27日（日）
- | | | |
|--------|-----------|---------------|
| トラック練習 | 7:30～9:00 | [ハードル 6～9レーン] |
| 棒高跳 | 7:30～9:00 | バックスタンド側ピット |
| 走幅跳 | 7:30～9:00 | メインスタンド前ピット |
| 走高跳 | 7:30～9:00 | Aゾーン |