

北信越中学校総合競技大会 陸上競技練習会場について

すべての練習場において砲丸・ポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月6日（木）当日

2 補助競技場 【割り当て時間 6:30～15:00】

<トラック>

- ◇第1コーナー 3～7レーンスタプロ練習(400m、リレー)
- ◇第2コーナー 3～7レーン リレー練習(1・2、3・4走)
- ◇第3コーナー 1・2レーン周回・流し、3～5レーン スタプロ設置(200m)
6～7レーン リレー練習(2・3走)
- ◇第4コーナー 1・2レーン 周回 3～5レーン スタプロ設置(100m)
7・8レーン 100mH 9・10レーン 110mH
- ◇1～2レーン 中長距離練習 ※アップやペースの遅いJogはしないこと

<フィールド>

- ◇走高跳・走幅跳・砲丸投は用具を設置した場所のみ練習可。
※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。

<トラック外周>

- ◇ジョグ、流し等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まっていたの活動は禁止する。

