

第81回九州陸上競技選手権大会 補助競技場練習計画

AKAKIRI FIELD（補助競技場）							
基本 使用条件	レーン	1-2	タイムトライアル用				
		3-6	流し用（バトン練習を含む）				
		7-8	ハードル用				
	※芝生内はハードル等の用具設置不可 ★印は当日実施種目なので優先使用とする。						
前日		第 1 日		第 2 日	第 3 日		
●13:00-18:00 短距離・長距離 跳躍（走高跳・三段跳・棒高跳） ※三段跳の踏切は9m,10m,13m		●7:30-19:00 短距離・長距離 跳躍（走幅・走高・三段・棒高） 投てき（J円盤投） ★J男円盤投 7:30-8:50 Aゾーン ★J女走高跳 7:30-8:50 Bゾーン ★J男走幅跳 7:30-8:50 メインピット ★J女100mH 7:30-9:20 直線5-8レーン ★J男300m 8:15-10:35 第2コーナー4-6レーン ★男女400m 9:20-11:15 第1コーナー3-4レーン ★4×100mR 10:00-12:05 第1コーナー3-6レーン ★女棒高跳 13:00-14:10 バックピット ★J女円盤投 13:00-14:50 Aゾーン ★男走幅跳 13:30-15:20 メインピット ★J女100mH 14:00-15:20 直線5-8レーン ★J男300m 14:20-15:40 第2コーナー4-6レーン ★男女400m 14:40-16:10 第1コーナー3-5レーン ※三段跳の踏切は10m,13m メインピット ★走幅跳の練習時間帯は練習できない J男女円盤投が行われるためAゾーン・芝生エリア使用不可		●7:30-20:00 短距離・長距離 跳躍（走幅・走高・三段・棒高） ★女幅跳 7:30-8:50 メインピット ★100m予選 7:55-11:00 直線3-8レーン ★女400mH 10:35-12:15 第1コーナー6-8レーン ★男400mH 11:00-12:40 第1コーナー6-8レーン ★男棒高跳 13:00-14:10 バックピット ★J男走高跳 13:00-14:50 Bゾーン ★男女100m 14:00-15:55 直線3-6レーン ★女400mH 15:00-16:20 第1コーナー6-8レーン ★男400mH 15:10-16:30 第1コーナー6-8レーン ★男女4×100mR 15:20-16:50 第1コーナー3-6レーン ★男女4×400mR 15:50-18:20 第1コーナー3-6レーン ※110mH、100mHの練習は ★100m予選の練習時間帯は練習できない ※三段跳の踏切は10m,13m メインピット ★走幅跳の練習時間帯は練習できない J男走高跳・やり投が行われるため15:00以降ABゾーン・芝生エリア使用不可		●7:30-15:00 短距離・長距離 跳躍（三段・走高） ★男走高跳 7:30-8:20 Bゾーン ★女三段跳 7:30-8:20 メインピット ★男女200m 7:30-9:15 第3コーナー4-8レーン ★J女100m 8:05-10:10 直線3-5レーン ★女100mH 9:10-10:30 直線6-8レーン ★J男110mH 9:30-11:00 直線6-8レーン ★男110mH 9:55-11:25 直線6-8レーン ★女走高跳 10:00-11:50 Bゾーン ★男三段跳 10:00-11:50 メインピット ★男女200m 11:30-12:55 第3コーナー4-8レーン ★J女100m 11:45-13:15 直線3-5レーン ★女100mH 12:05-13:25 直線6-8レーン ★J男110mH 12:15-13:35 直線6-8レーン ★男110mH 12:25-13:45 直線6-8レーン	