

## 第56回全国高等学校定時通信制陸上競技大会 事前練習注意事項

- ① 練習時間は、13時00分～16時00分までです。  
 13時00分～13時30分・・・ウォーミングアップ時間  
 13時30分～16時00分・・・種目練習時間
- ② 必ず大会役員、大会補助員の指示に従い、事故のないように練習を行ってください。
- ③ 芝生は立ち入り禁止です。絶対に入らないでください。
- ④ スパイクは競技場内で履き替えてください。
- ⑤ 更衣室は、男子2Bルーム、女子3A・3Bルームを利用してください。
- ⑥ 更衣室のコインロッカーは使用禁止です。貴重品は、各都道府県選手団・各学校で管理をお願いします。
- ⑦ 種目練習時には、スタート練習用に、100mスタート地点で審判がピストルを撃ちます。それ以外の雷管の使用は禁止とします。
- ⑧ リレーのバトン練習の際に使用したマーク、テープは各チームではがしてください。
- ⑨ 走幅跳、三段跳の助走方向は100mの走方向への一方通行とします。
- ⑩ 投擲種目は砲丸投のみの練習となります。

**13時00分～13時30分**  
**(ウォーミングアップ時間)**

1～5レーン→アップ、ジョグ  
 6～8レーン→流しレーン

