

100m スタート練習について

100m スタート地点のゴム貼替工事が終わりましたが、

今後は、そのエリアの前後からスタブロをセッティングしてスタート練習をするようにお願いします。

トラック（ゴム面）を保全するためによりしくお願いします。

(4/12 ~ ずっと!!) ※100m TT は除く。

※110m H は除く。

種別	スタート～第1ハードルまで	ハードル間	10台目～フィニッシュ
男子 110mH	13.720	9.140	14.020
中学男子 110mH	13.720	9.140	14.020
女子 100mH	13.000	8.500	10.500
中学女子 100mH	13.000	8.000	15.000
備考	ハードル高さの調節はドライバーでセッティングの位		

※ハードル練習するときは、改めて各ポイントを確認してください。

佐世保市陸協より