

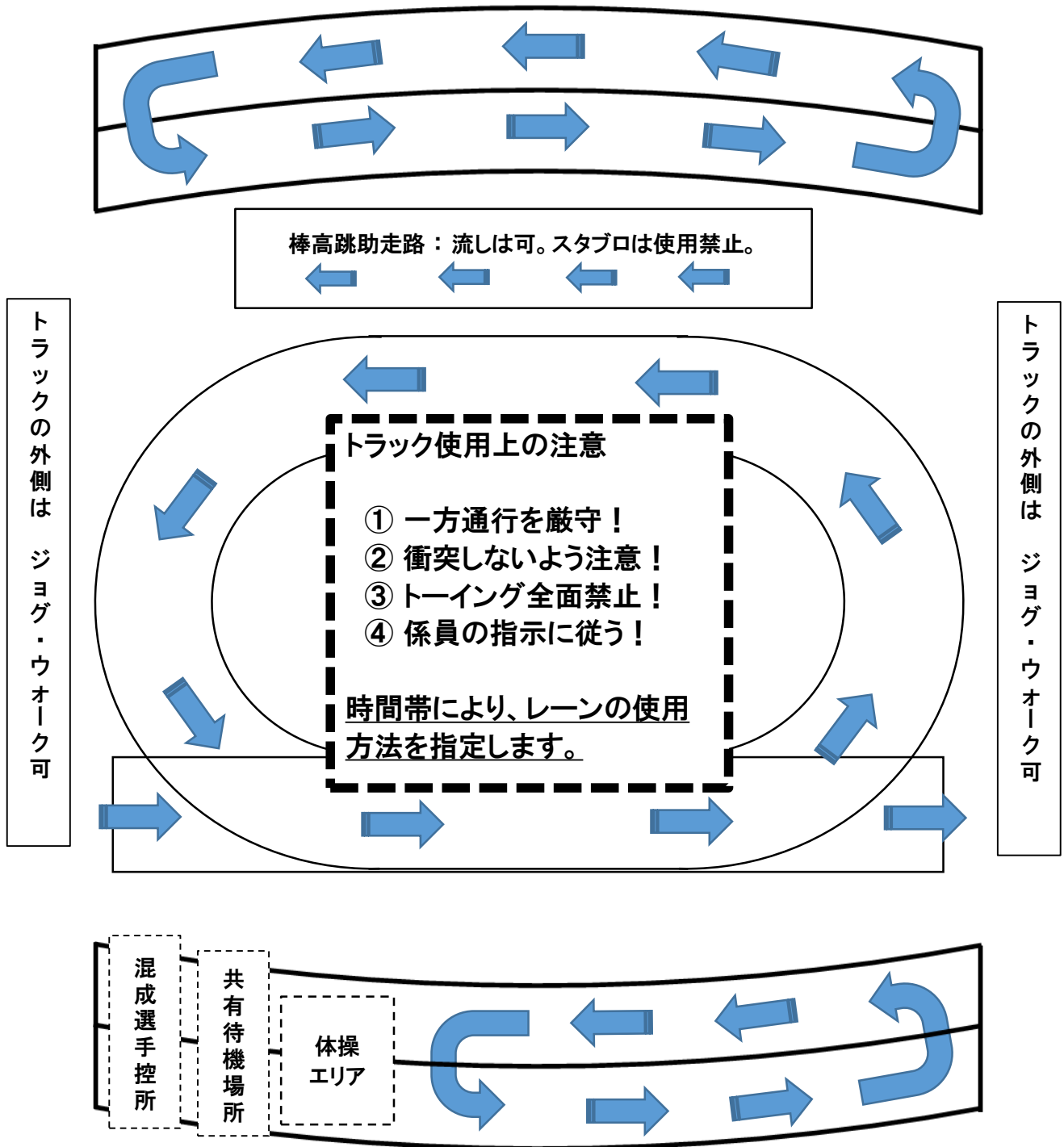
# 総合運動公園で競技会を開催するときの ウォーミングアップ場所について

1. ウォーミングアップは原則、競技場内で行う。
2. 競技場内でのウォーミングアップは、競技日程にあわせて、使用可能な場所と内容を定める。
3. ウォーミングアップ場について定めた内容などは、栃木陸協ウェブサイト等で周知するほか、競技会運営担当者・その他係員が提示する。
4. 公園内道路やサッカー場外周のジョギングコースは、個人でのジョグなどは可とする。集団でのランニングやリレーのバトンパスなどは禁止。
4. メインスタンド下の雨天走路やバックストレート外側の雨天走路はウォーミングアップ場として使用し、待機場所としての使用は禁止する。  
(雷など荒天時は、雨天走路を避難場所とする。)
5. 競技会に参加する各団体の待機場所は、競技場内に設置し、あらかじめ指定された場所を使用する。(参加団体同士、協力して使用する。)

# 陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

## バックストレート外側の雨天走路使用上の注意

一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！  
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



## メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！  
跳躍競技実施中は、跳躍選手の使用を優先。  
一般の部選手の待機場所及び混成選手待機場所を、南端に設置する。

# 1日目 4月12日(金)

トラックの部 2019年4月12日(金) 第1日目  
栃木県総合運動公園陸上競技場

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	組・着・+		招集完了	
1	9:30	女	4×100mR	予選	3組	TR+8	9:15	
2	9:45	男	4×100mR	予選	5組	TR+16	9:30	
3	10:15	女	七種100mH	予選	1組		10:00	
4	10:25	女	1500m	予選	5組	TR+16	10:10	
5	11:10	男	1500m	予選	10組	TR+16	1～3組	10:55
							4組～6組	11:00
							7組～10組	11:15
6	12:20	女	400m	予選	5組	TR+8	12:05	
7	12:45	男	400m	予選	9組	TR+16	1～4組	12:30
							5～9組	12:50
8	13:30	男女	5000mW	決勝			13:15	
9	14:10	女	100mYH	決勝			13:55	
10	14:20	男	110mJH	決勝			14:05	
11	14:35	女	1500m	決勝			14:20	
12	14:45	男	1500m	決勝			14:30	
13	14:55	女	400m	決勝			14:40	
14	15:00	男	400m	B決勝			14:45	
15	15:05	男	400m	A決勝			14:50	
16	15:45	女	4×100mR	A決勝			15:30	
17	15:50	男	4×100mR	B決勝			15:35	
18	15:55	男	4×100mR	A決勝			15:40	
19	16:05	女	七種200m		1組		15:50	

フィールドの部

跳躍

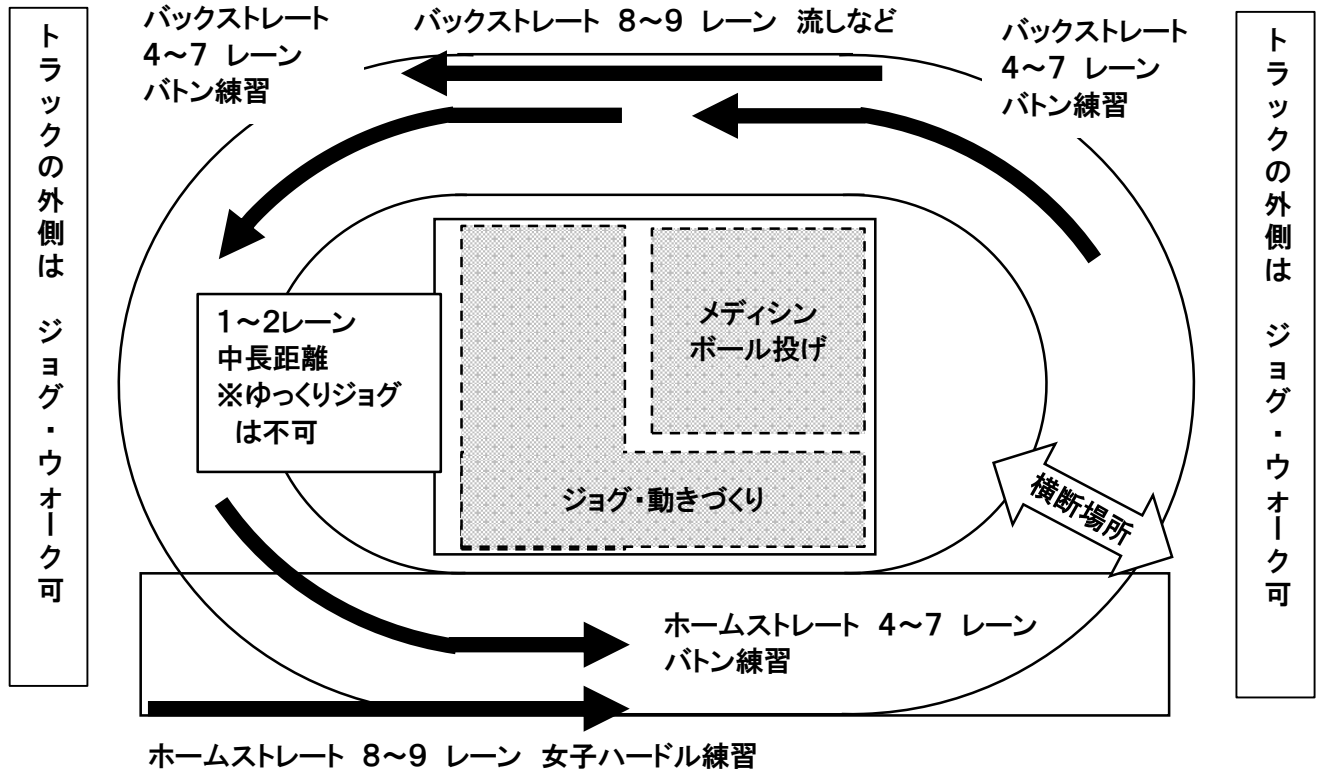
No	競技開始	性別	種目	ラウンド			招集完了
1	10:00	男	棒高跳	決勝	Aゾーン		9:00
2	10:00	女	三段跳	決勝	メイン		9:20
3	11:30	女	七種走高跳		Bゾーン	現地集合	11:10
4	13:30	男	三段跳	決勝	メイン		12:50

投てき

No	競技開始	性別	種目	ラウンド			招集完了
1	9:30	女	砲丸投	決勝	Bゾーン		8:50
2	11:30	男	砲丸投	決勝	Bゾーン		10:50
3	14:00	女	七種砲丸投	決勝	Bゾーン	現地集合	13:40
4	14:00	男女	ハンマー投げ	決勝	Aゾーン		13:20

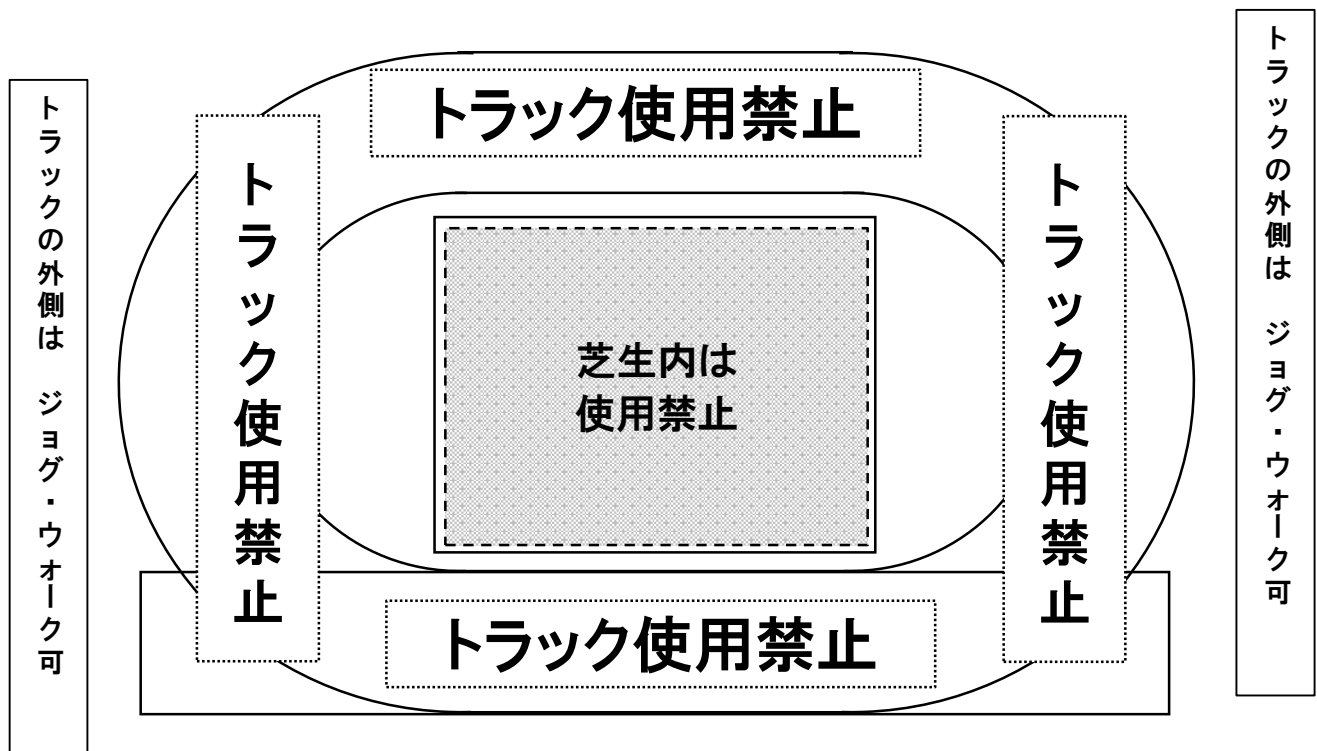
4月12日(金)  
【7:45~9:15】  
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



4月12日(金)  
【9:15~10:25】  
・男女400mR  
・七種100mH

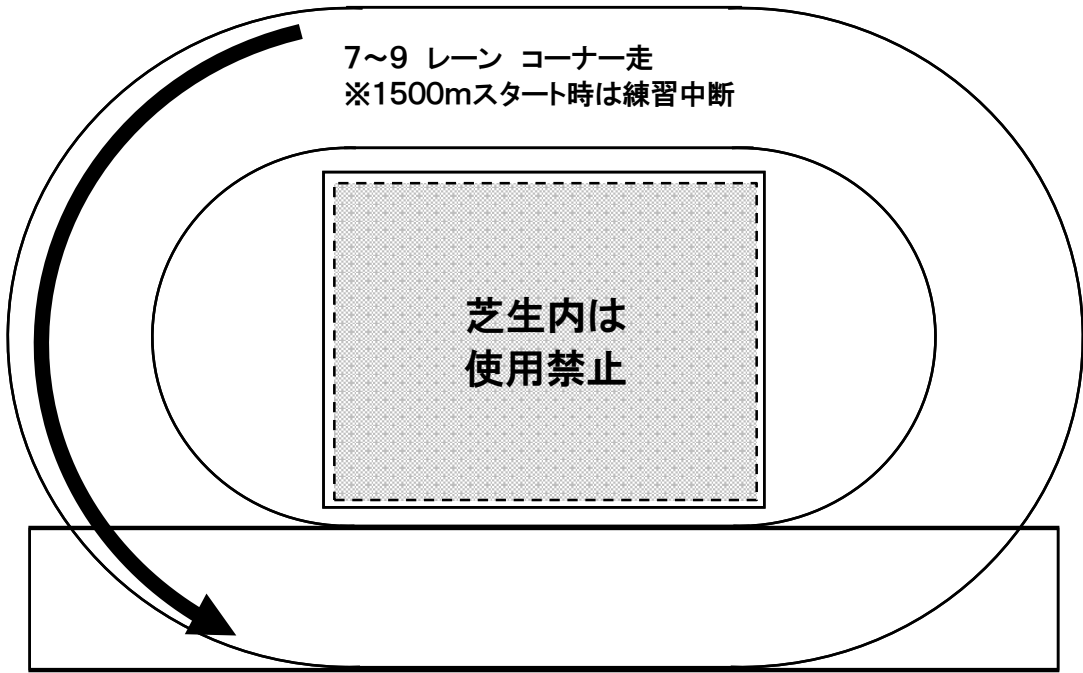
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



4月12日(金)  
【10:25~12:00】  
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

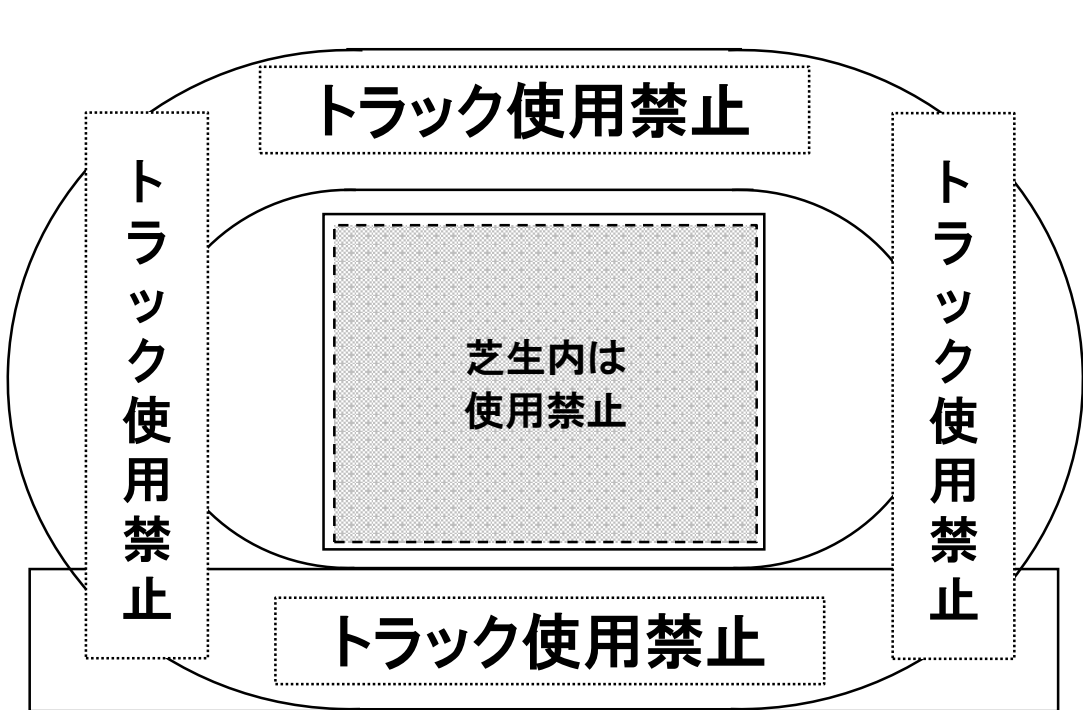


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月12日(金)  
【12:00~13:20】  
・男女400m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

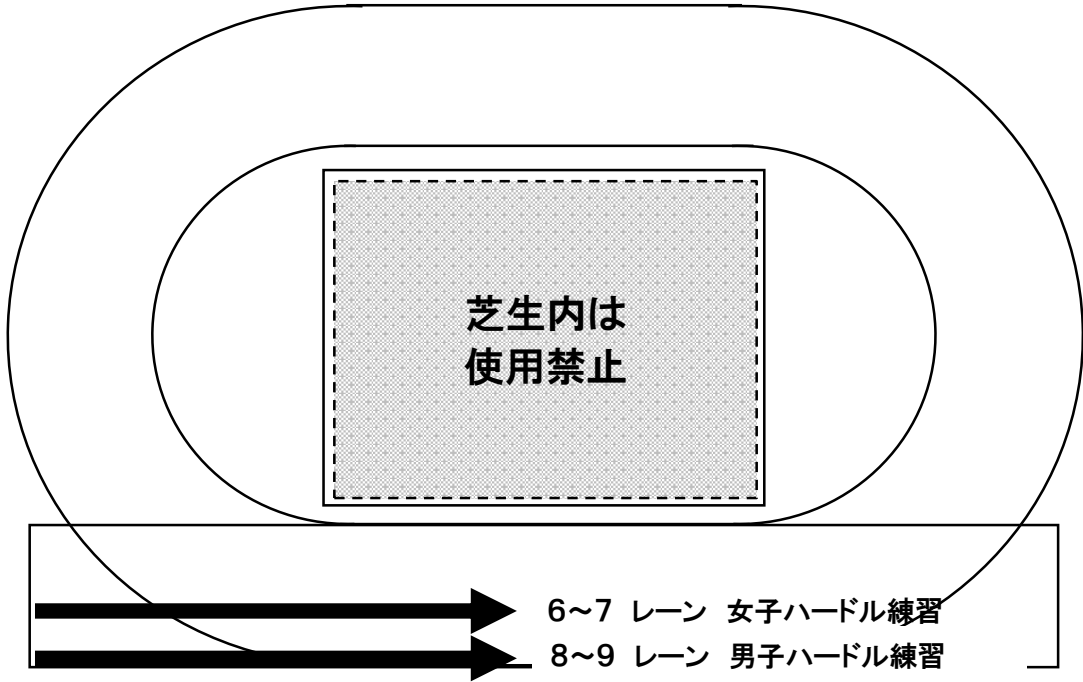


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月12日(金)  
[13:20~14:00]  
・男女5000mW

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

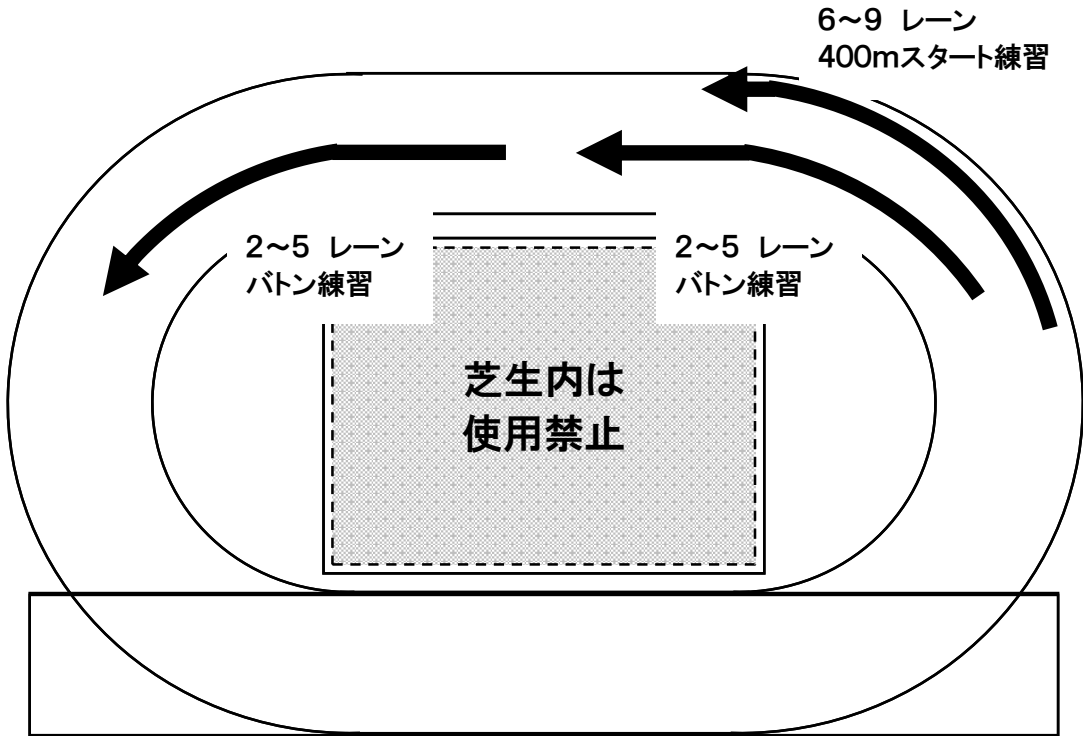


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月12日(金)  
[14:00~14:40]  
・各種ハードル

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

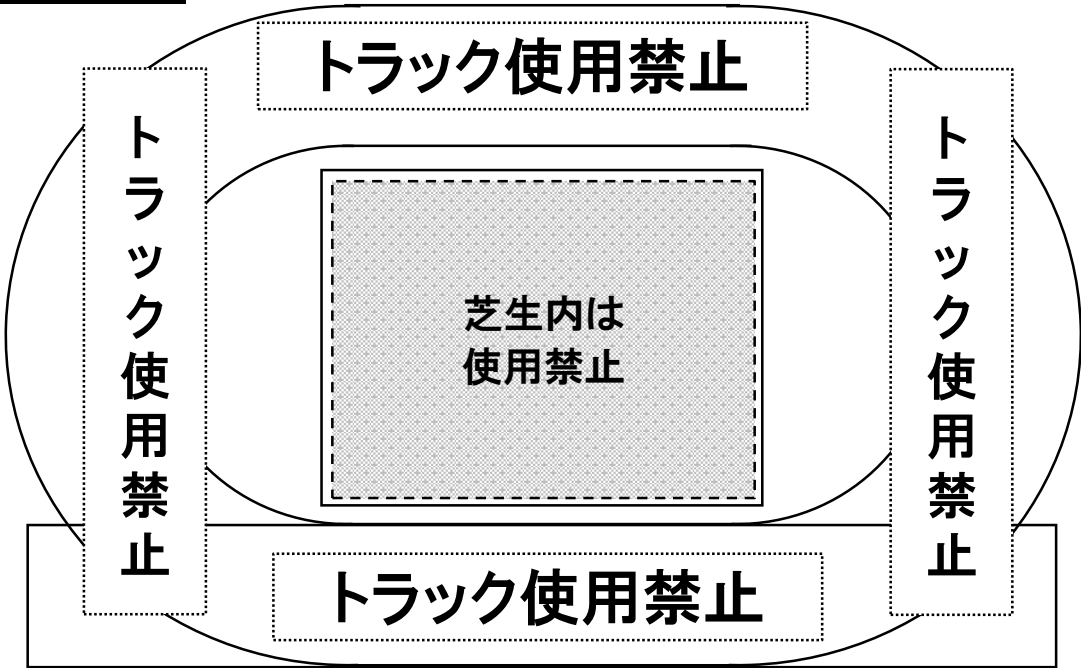


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月12日(金)  
[14:40~16:30]  
・男女1500m  
・男女400m  
・男女400mR  
・7種200m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

# 2日目 4月13日(土)

2019年4月13日(土) 第2日目  
栃木県総合運動公園陸上競技場

## トラックの部

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	組・着・+	招集完了	
1	9:30	男	十種100m		1組	9:15	
2	9:35	男	八種100m		2組	9:20	
3	9:50	女	400mH	予選	2組 TR+8	9:35	
4	10:10	男	400mH	予選	3組 TR+8	9:55	
5	10:30	女	100m	予選	11組 TR+16	1~4組	10:15
						5~8組	10:25
						9~11組	10:35
6	11:15	男	100m	予選	26組 TR+16	1~6組	11:00
						7~12組	11:15
						13~18組	11:30
						19~26組	11:45
7	12:40	女	5000m	決勝		12:25	
8	13:05	男	3000m	決勝	2組 TR	1組	12:50
						2組	13:00
9	13:30	女	400mH	決勝		13:15	
10	13:40	男	400mH	決勝		13:25	
11	13:55	女	100m	B決勝		13:40	
12	14:00	女	100m	A決勝		13:45	
13	14:05	男	100m	B決勝		13:50	
14	14:10	男	100m	A決勝		13:55	
15	14:20	女	3000SC	決勝		14:05	
16	14:40	男	3000SC	決勝	2組 TR	1組	14:25
						2組	14:35
17	15:00	女	4×400mR	予選	2組 TR+8	14:45	
18	15:15	男	4×400mR	予選	2組 TR+8	15:00	
19	16:00	男	八種400m		2組	15:45	
20	16:10	男	十種400m		1組	15:55	
21	16:15	女	七種800m		1組	16:00	

## フィールドの部

### 跳躍

No	競技開始	性別	種目	ラウンド		招集完了
1	9:30	女	七種走幅跳		メイン	現地集合 8:45
2	10:00	男	走高跳	決勝	Bゾーン	9:20
3	10:30	男	十種・八種走幅跳		メイン	現地集合 10:10
4	12:00	女	走幅跳		メイン	11:20
5	14:00	男	十種走高跳		Bゾーン	現地集合 13:40

### 投てき

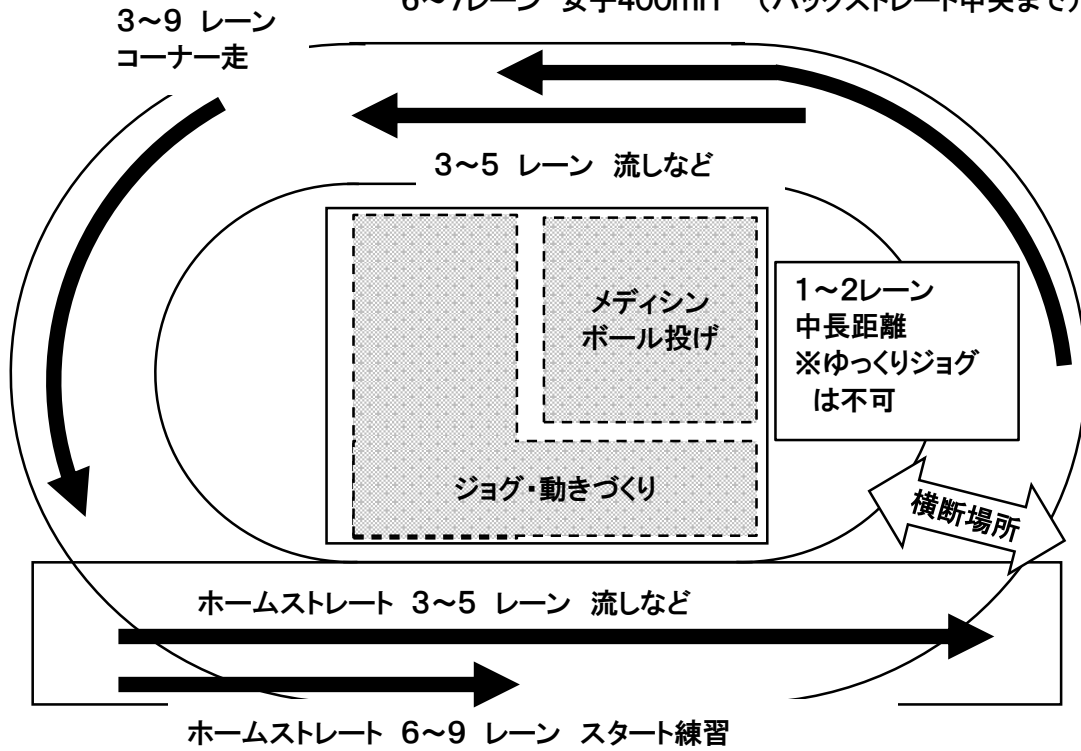
No	競技開始	性別	種目	ラウンド		招集完了
1	10:00	女	円盤投	決勝	Aゾーン	9:20
2	12:00	女	七種やり投		Bゾーン	現地集合 11:40
3	12:00	男	十種・八種砲丸投		Bゾーン	現地集合 11:40
4	14:00	男	円盤投		Aゾーン	13:20



4月13日(土)  
 [7:45~9:00]  
 競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
 ジョグ・ウォーク可

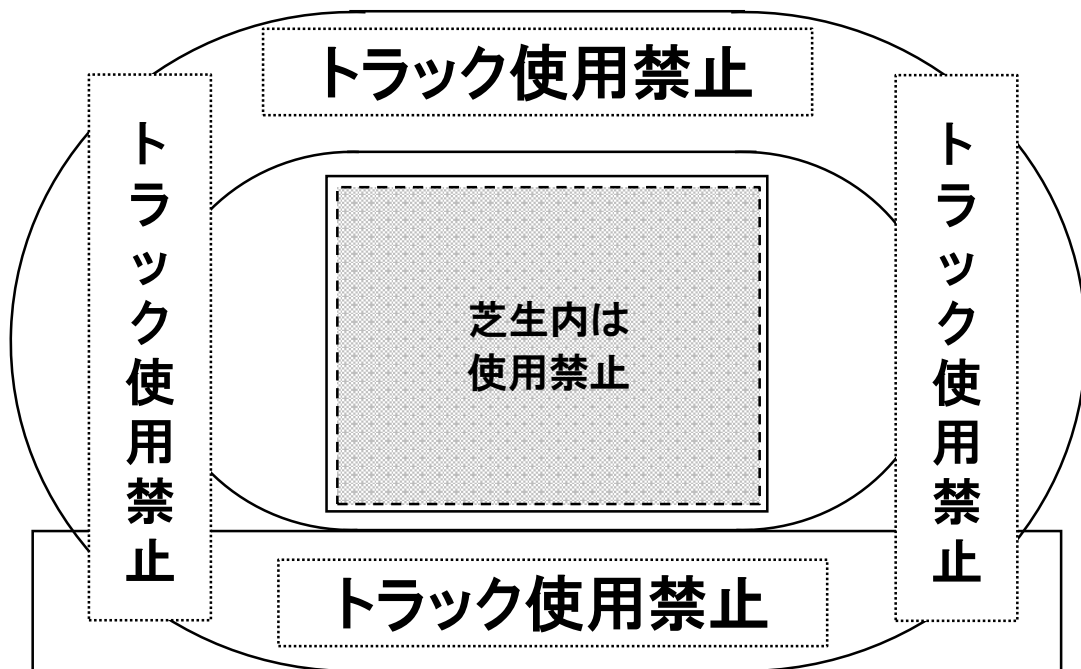


トラックの外側は  
 ジョグ・ウォーク可

4月13日(土)  
 [9:30~10:20]  
 ・十種100m  
 ・八種100m  
 ・男女400mH

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
 ジョグ・ウォーク可



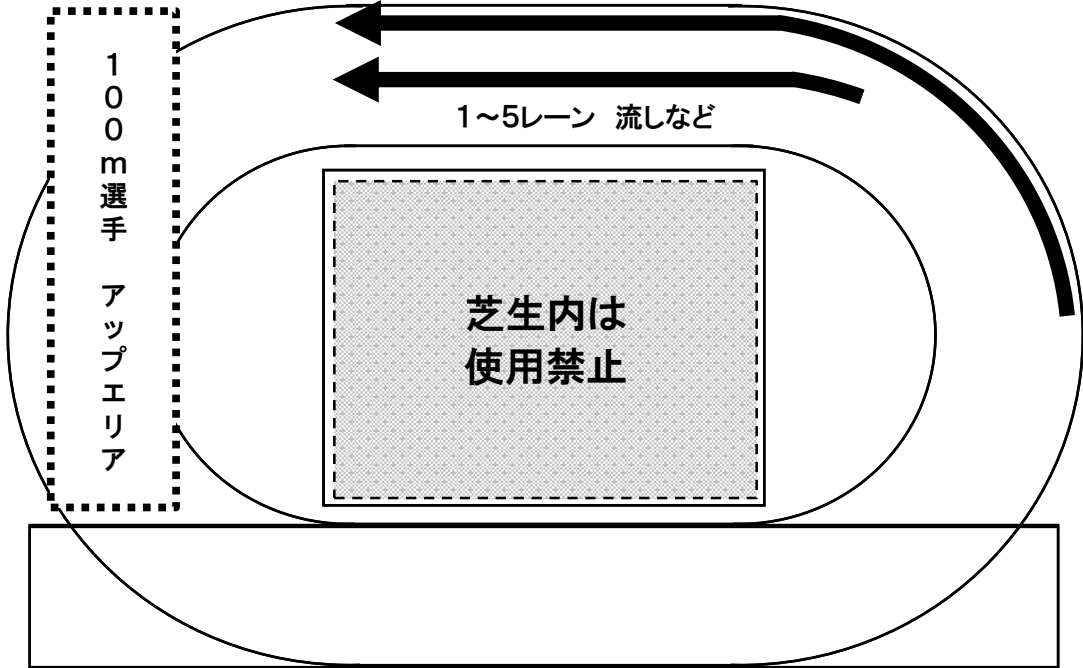
トラックの外側は  
 ジョグ・ウォーク可

4月13日(土)  
[10:20~12:30]  
・男女100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

8レーン 男子400mH  
6レーン 女子400mH

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



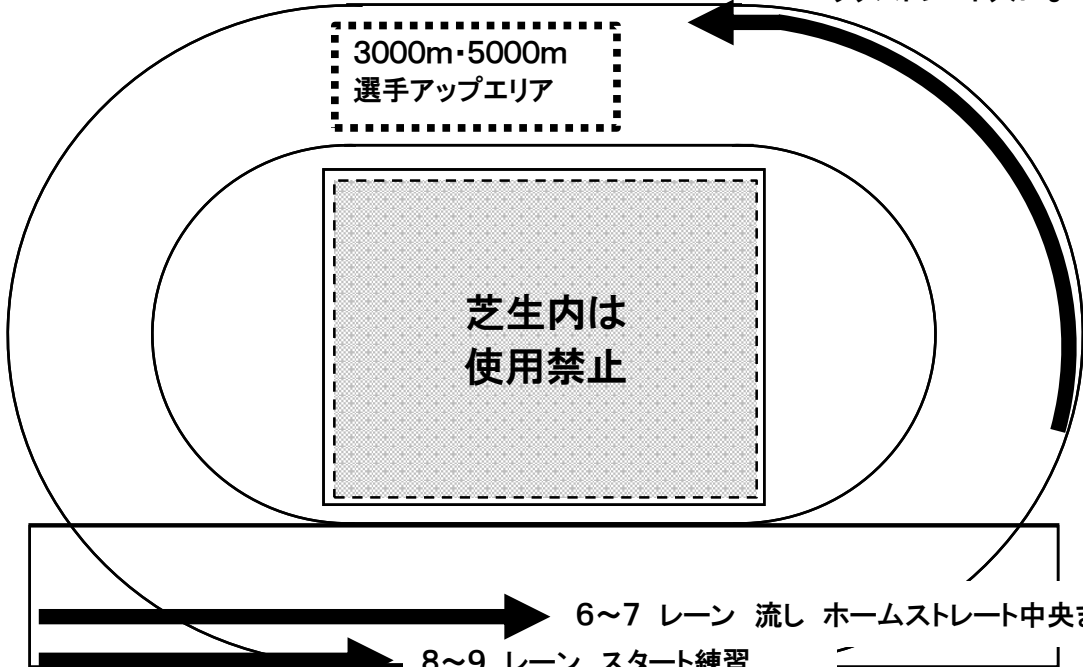
トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月13日(土)  
[12:30~13:20]  
・女5000m  
・男3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

8レーン 男子400mH  
7レーン 女子400mH  
バックストレート入口まで

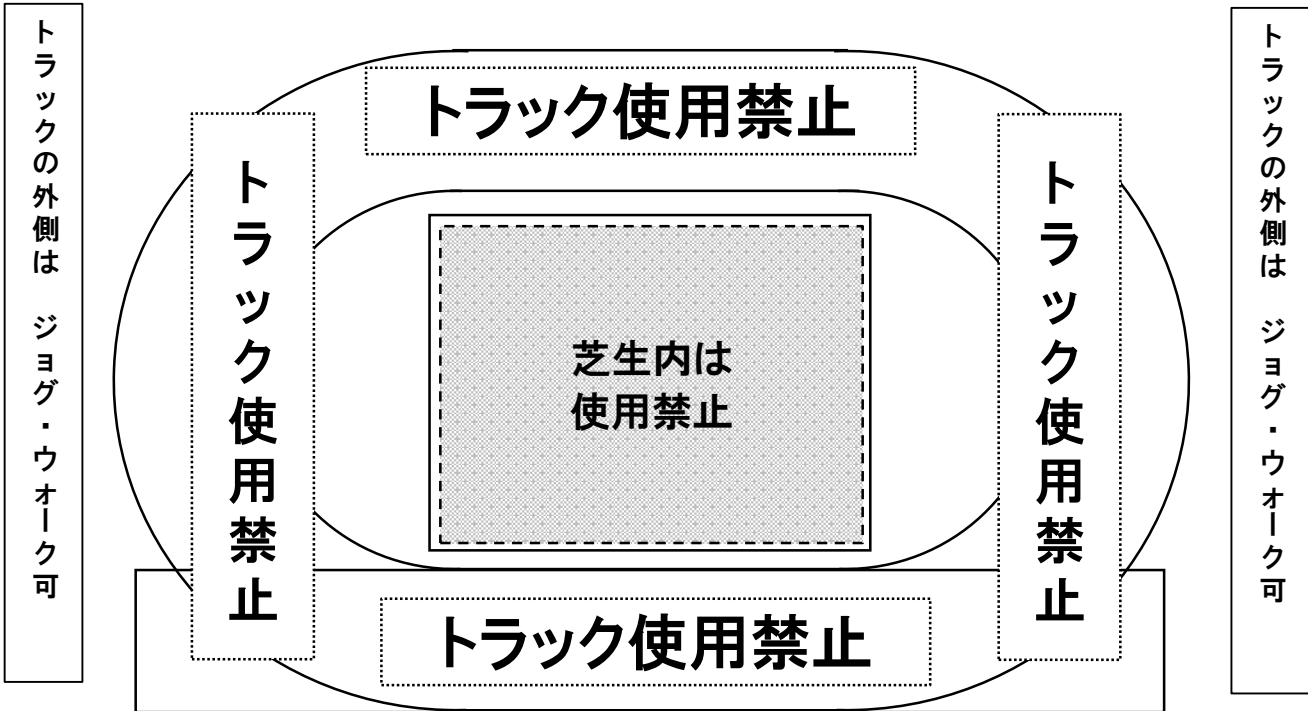
トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

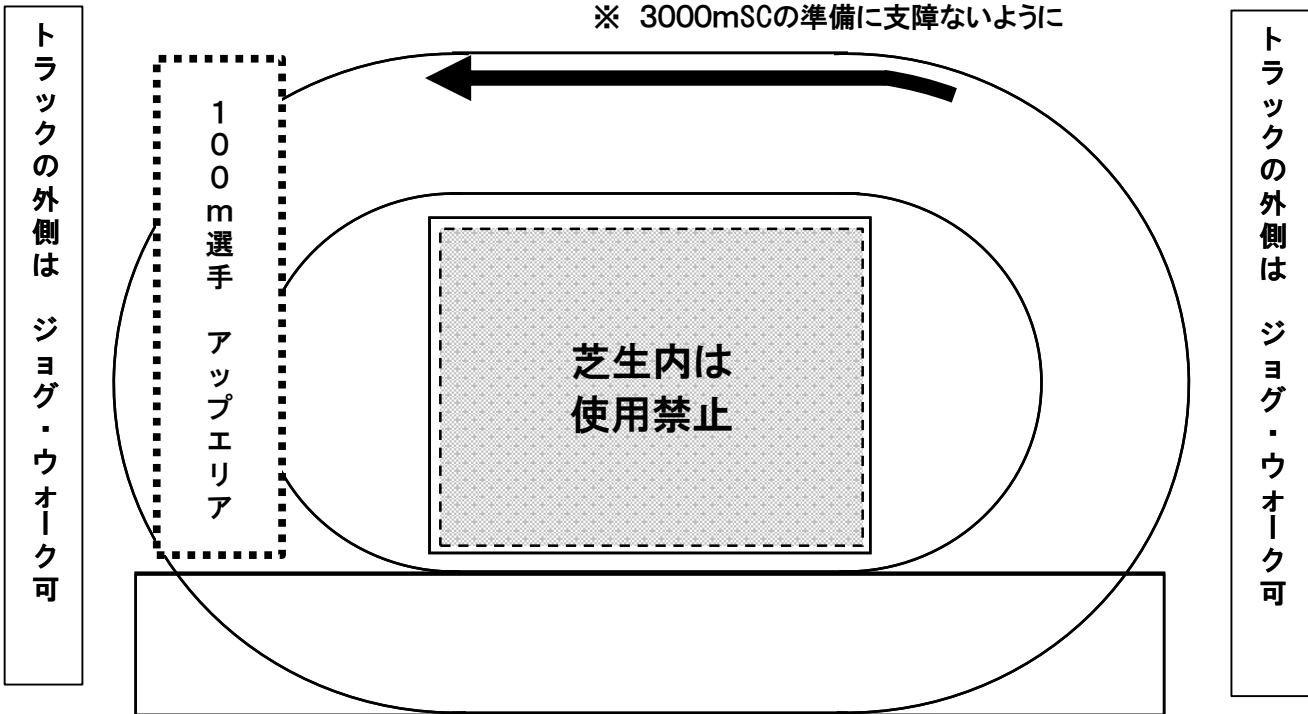
4月13日(土)  
[13:20~13:50]  
・男女400mH

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



4月13日(土)  
[13:50~14:10]  
・男女100m

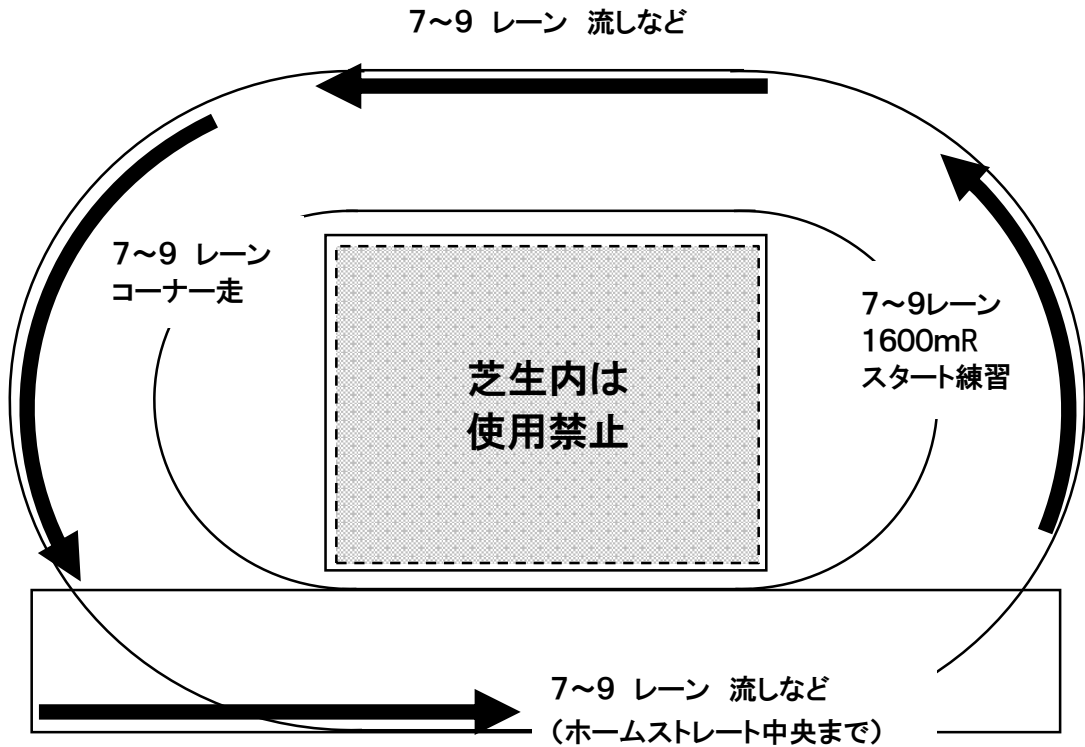
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



4月13日(土)  
[14:10~14:50]  
・男女3000mSC

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

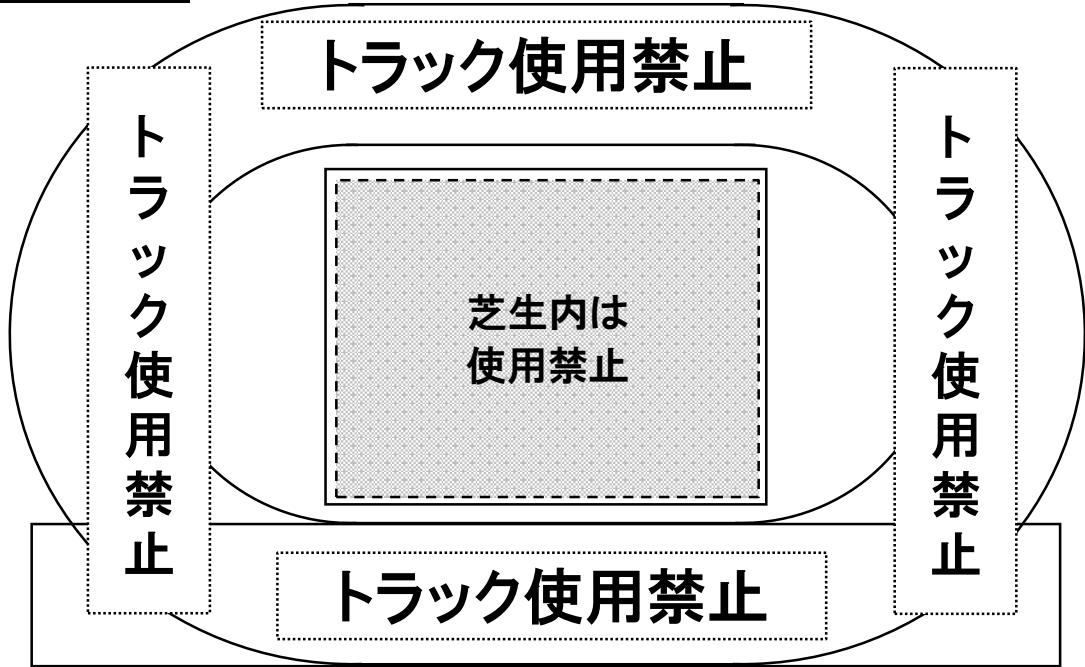


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月13日(土)  
[14:50~16:20]  
・男女1600mR  
・八種400m  
・十種400m  
・七種800m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

# 3日目 4月14日(日)

2019年4月14日(日) 第3日目  
栃木県総合運動公園陸上競技場

## トラックの部

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	組・着・+	招集完了	
1	9:00	男	十種110mH		1組	8:45	
2	9:05	男	八種110mH		2組	8:50	
3	9:15	男	110mH	予選	4組 TR+8	9:00	
4	9:35	女	100mH	予選	2組 TR+8	9:20	
5	9:55	女	800m	予選	6組 TR+8	1~3組	9:40
						4~6組	9:55
6	10:25	男	800m	予選	10組 TR+8	1~5組	10:10
						6~10組	10:25
7	11:10	女	200m	予選	9組 TR+16	1~4組	10:55
						5~9組	11:10
8	11:40	男	200m	予選	17組 TR+16	1~5組	11:25
						6~10組	11:40
						11~17組	11:55
9	13:00	女	3000m	決勝	2組 TR	1組	12:45
						2組	12:55
10	13:30	女	800m	決勝		13:15	
11	13:35	男	800m	決勝		13:20	
12	13:45	男	110mH	決勝		13:30	
13	13:55	女	100mH	決勝		13:40	
14	14:05	女	200m	B決勝		13:50	
15	14:10	女	200m	A決勝		13:55	
16	14:15	男	200m	B決勝		14:00	
17	14:20	男	200m	A決勝		14:05	
18	14:30	男	5000m	決勝	4組 TR	1組	14:15
						2組	14:35
						3組	14:55
						4組	15:15
19	15:55	男	十種・八種1500m			15:40	
20	16:05	女	4×400mR	決勝		15:50	
21	16:15	男	4×400mR	決勝		16:00	

## フィールドの部

### 跳躍

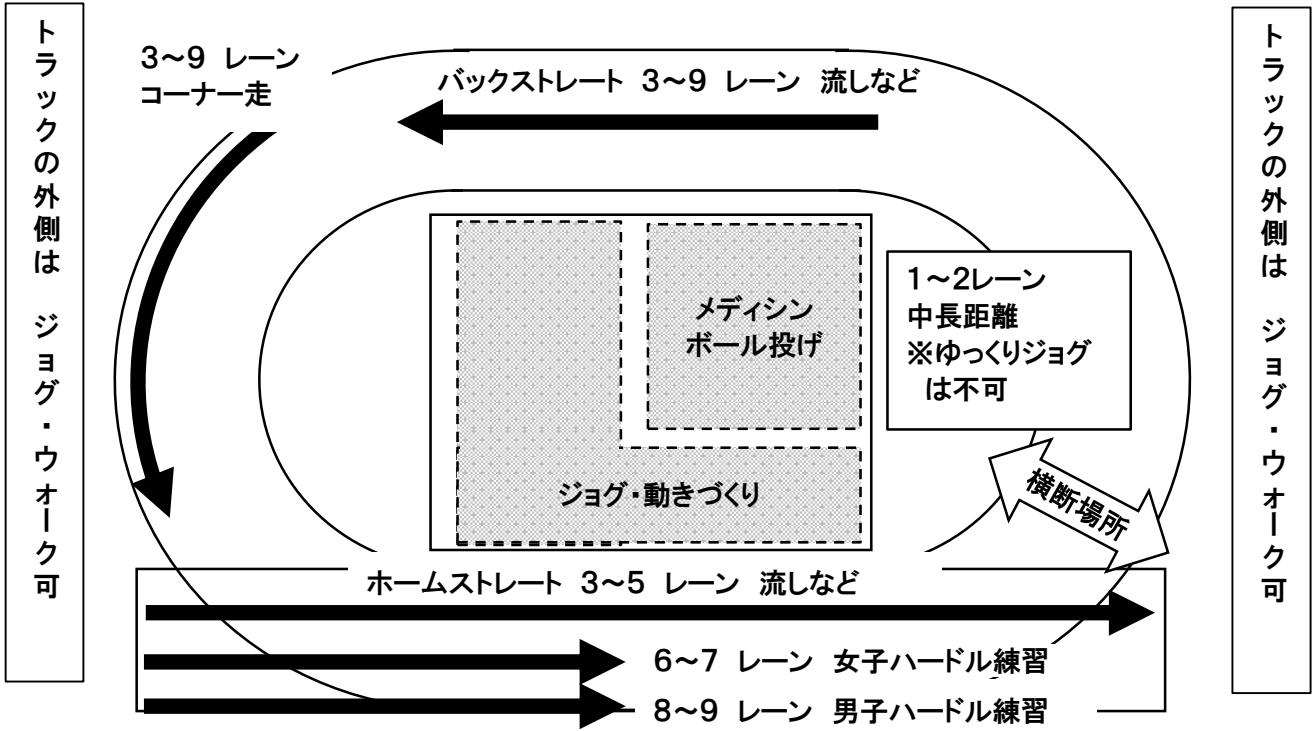
No	競技開始	性別	種目			招集完了
1	9:30	女	棒高跳	決勝	Aゾーン	8:30
2	11:00	女	走高跳	決勝	Bゾーン	10:20
3	12:00	男	走幅跳	決勝	メイン	11:20
4	12:30	男	十種棒高跳		Aゾーン	現地集合 11:50
5	13:30	男	八種走高跳	決勝	Bゾーン	現地集合 12:50

### 投てき

No	競技開始	性別	種目			招集完了
1	9:00	女	やり投	決勝	Bゾーン	8:20
2	11:00	男	十種円盤投		Aゾーン	現地集合 10:40
3	11:45	男	八種やり投		Bゾーン	現地集合 11:25
4	13:00	男	やり投	決勝	Bゾーン	12:20
5	15:30	男	十種やり投		Bゾーン	現地集合 15:10

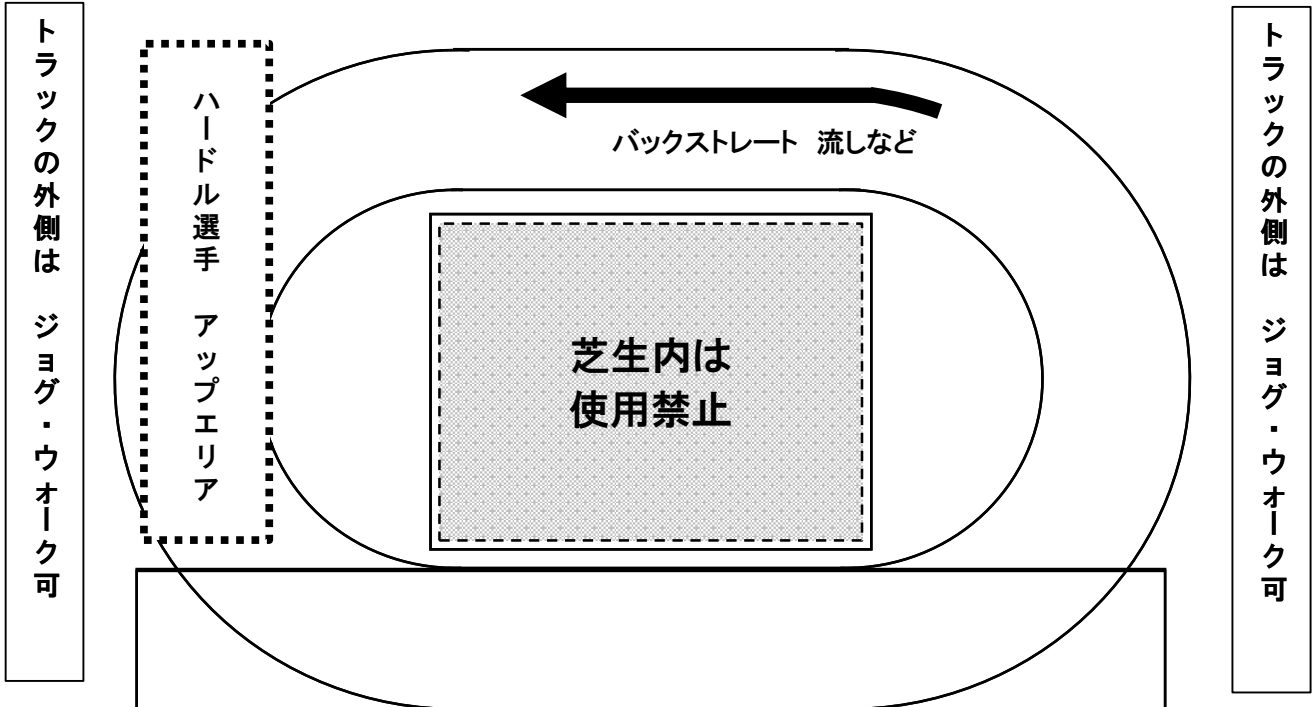
4月14日(日)  
【7:45~8:30】  
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。



4月14日(日)  
【8:30~9:40】  
・ハードル各種

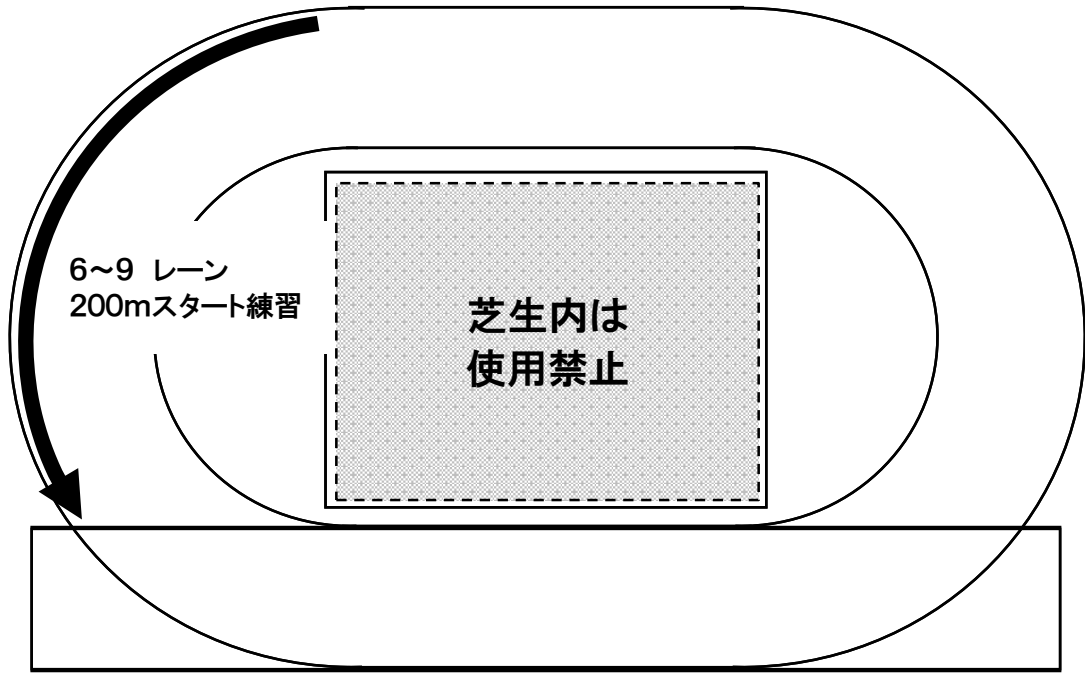
棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。



4月14日(日)  
[9:40~11:00]  
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

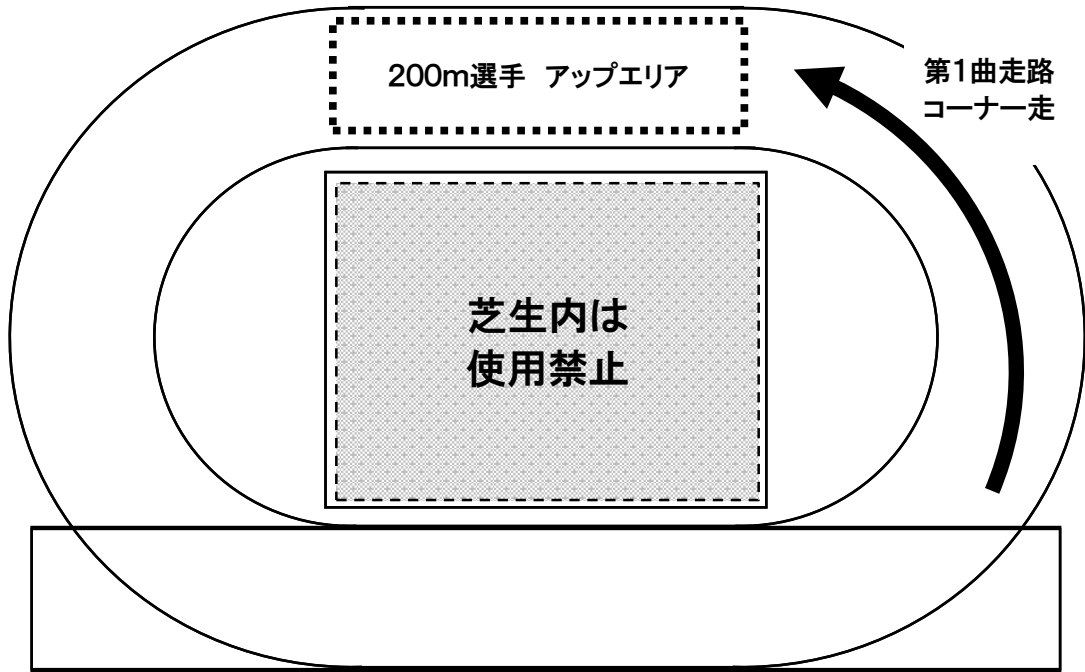


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月14日(日)  
[11:00~12:40]  
・男女200m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

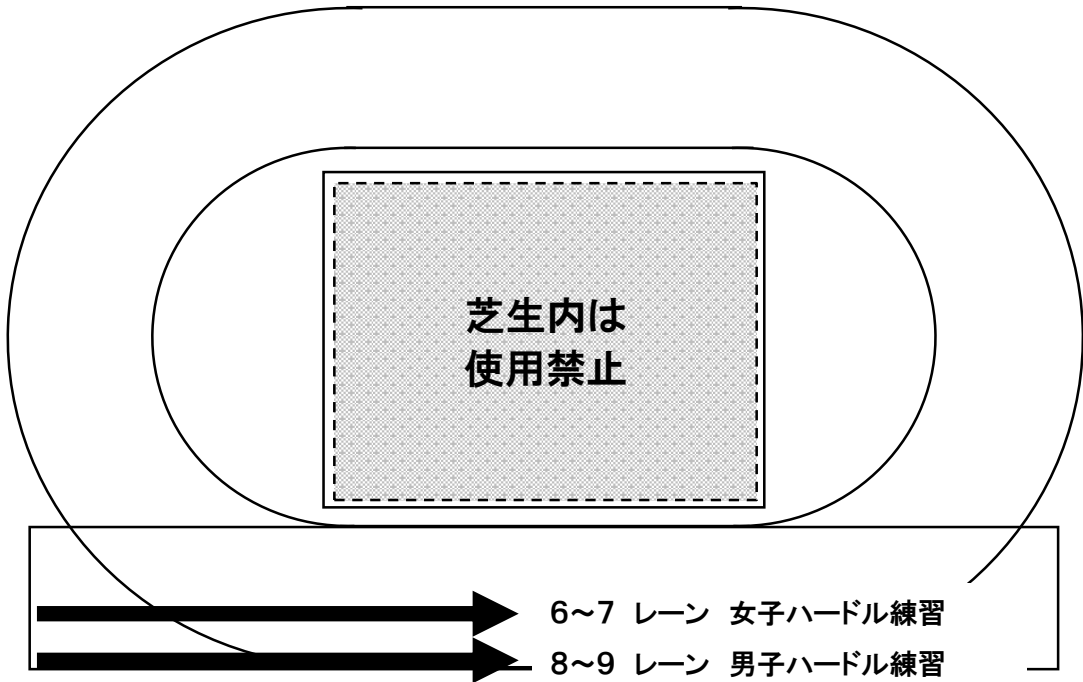


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月14日(日)  
[12:40~13:20]  
・女3000m  
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

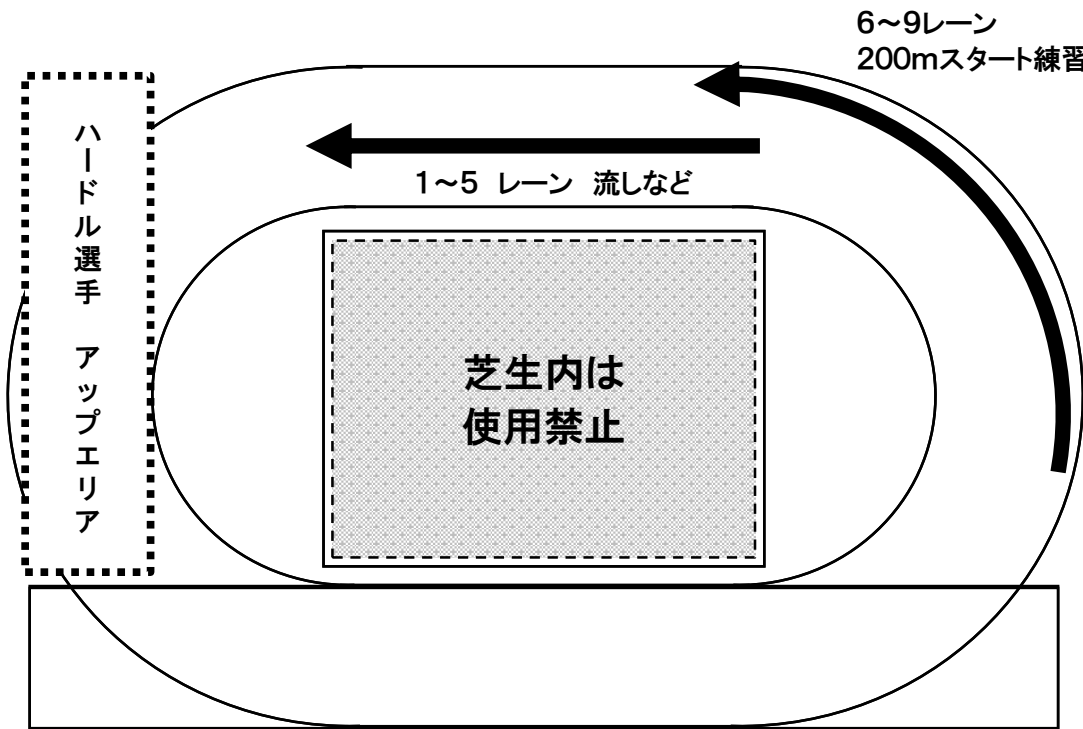


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月14日(日)  
[13:20~13:50]  
・ハードル各種

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



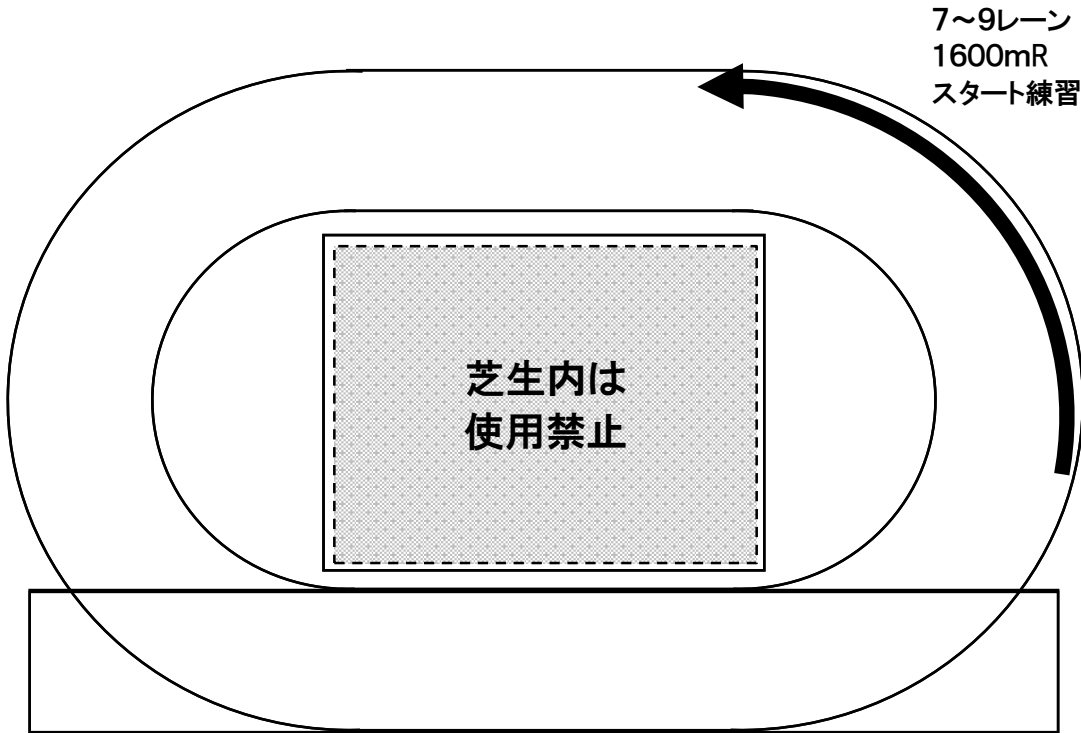
トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



4月14日(日)  
[13:50~15:40]  
・男女200m  
・男5000m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

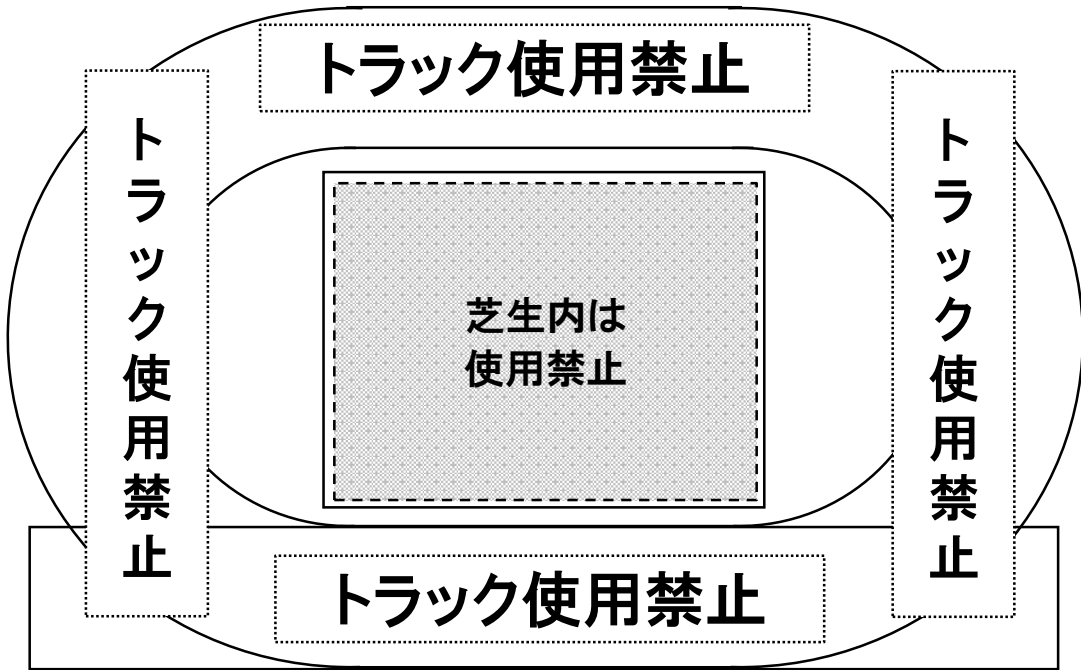


トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

4月14日(日)  
[15:40~16:20]  
・十種1500m  
・八種1500m  
・男女1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可