

競 技 日 程  
《 第 2 日 目 》 10 月 4 日 ( 日 )

◆ トラック競技 ◆

No	競技開始時刻	性別	種 目	支 部	ラウンド	組・着・+	招集時刻				
							招集開始	招集完了			
1	9:30	男	4×400mR	南部	予選	1組	9:10	9:15			
				オーダー用紙提出期限						8:45	
				中部	予選	1組	9:15	9:20			
				オーダー用紙提出期限						8:50	
				北部	予選	1組	9:20	9:25			
オーダー用紙提出期限						8:55					
2	9:50	女	3000m	南部	決勝	1組	9:30	9:35			
				中部	決勝	1組	9:45	9:50			
				北部	決勝	1組	10:00	10:05			
3	10:40	男	5000m	南部	決勝	2組 TR	1組	10:20	10:25		
							2組	10:40	10:45		
				中部	決勝	2組 TR	1組	11:00	11:05		
							2組	11:20	11:25		
				北部	決勝	2組 TR	1組	11:40	11:45		
							2組	12:00	12:05		
4	12:50	女	300m	南部	予選	2組 TR	12:30	12:35			
				中部	予選	2組 TR	12:35	12:40			
				北部	予選	2組 TR	12:40	12:45			
5	13:20	男	300m	南部	予選	5組 TR	1～3組	13:00	13:05		
							4～5組	13:10	13:15		
				中部	予選	3組 TR	13:15	13:20			
6	14:20	女	100mH	中部	予選	1組 TR	14:00	14:05			
				北部	予選	1組 TR	14:00	14:05			
7	14:30	男	110mH	南部	予選	1組 TR	14:10	14:15			
				中部	予選	1組 TR	14:15	14:20			
8	14:50	女	800m	南部	決勝	2組 TR	14:30	14:35			
				中部	決勝	2組 TR	14:40	14:45			
				北部	決勝	1組 TR	14:50	14:55			
9	15:20	男	800m	南部	決勝	3組 TR	15:00	15:05			
				中部	決勝	4組 TR	1～2組	15:15	15:20		
							3～4組	15:25	15:30		
北部	決勝	1組 TR	15:35	15:40							
10	16:20	女	100mH	全支部	決勝		16:00	16:05			
11	16:30	男	110mH	全支部	決勝		16:10	16:15			
12	16:40	女	300m	全支部	決勝		16:20	16:25			
13	16:45	男	300m	全支部	決勝		16:25	16:30			
14	17:00	女	2000mSC	全支部	決勝		16:40	16:45			
15	17:15	男	2000mSC	全支部	決勝		16:55	17:00			
16	17:30	女	4×400mR	全支部	決勝		17:10	17:15			
				オーダー用紙提出期限						16:15	
17	17:40	男	4×400mR	全支部	決勝		17:20	17:25			
				オーダー用紙提出期限						16:25	

◆ 跳躍競技 ◆

No	競技開始時刻	性別	種 目	支 部	ラウンド	競技場所	招集時刻	
							招集開始	招集完了
1	10:00	女	走高跳	南・中・北	決勝	Aゾーン	9:20	9:30
2	10:00	男	三段跳	南・中・北	決勝	Aピット	9:20	9:30
3	13:00	女	三段跳	南・中・北	決勝	Aピット	12:20	12:30

◆ 投てき競技 ◆

No	競技開始時刻	性別	種 目	支 部	ラウンド	競技場所	招集時刻	
							招集開始	招集完了
1	10:00	男	やり投	南・中・北	決勝	Bゾーン	9:20	9:30
2	10:00	女	砲丸投	南・中・北	決勝	Bゾーン	9:20	9:30
3	13:30	男	砲丸投	南・中・北	決勝	Bゾーン	12:50	13:00
4	13:30	女	やり投	南・中・北	決勝	Bゾーン	12:50	13:00

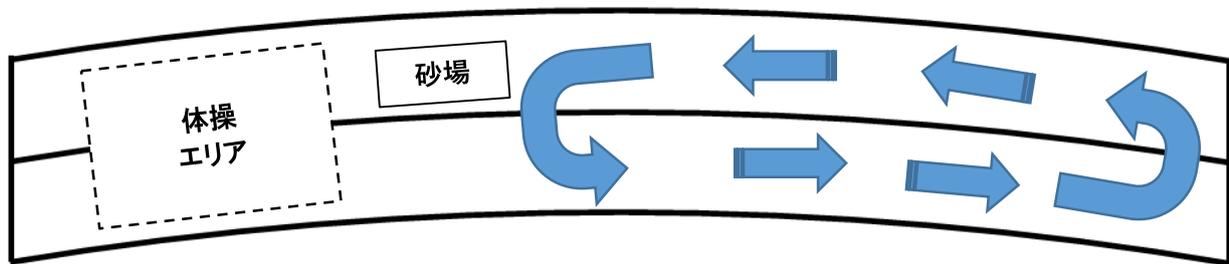
## 総合運動公園で競技会を開催するときの ウォーミングアップ場所について

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. バックスタンド下の雨天走路はウォーミングアップ場として解放するが、ジョグと体操のみの使用とする。  
(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。)

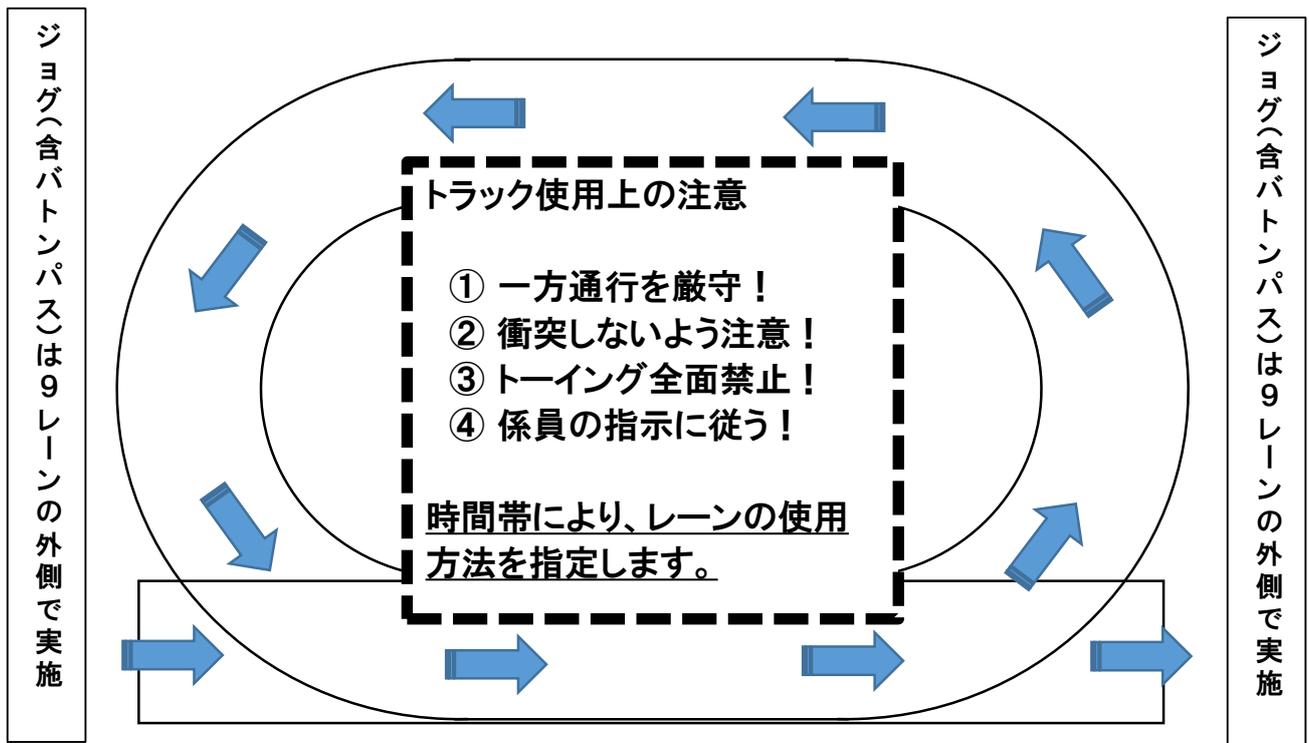
# 陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

## バックスタンド下の雨天走路使用上の注意

一方通行でジョグのみの使用とする。砂場は開放しない。  
200mスタート側に体操エリアを設ける。(待機場所としての使用は禁止。)  
体操エリアでは密集しないよう選手同士の間隔を空ける。



棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。  
← ← ← ←

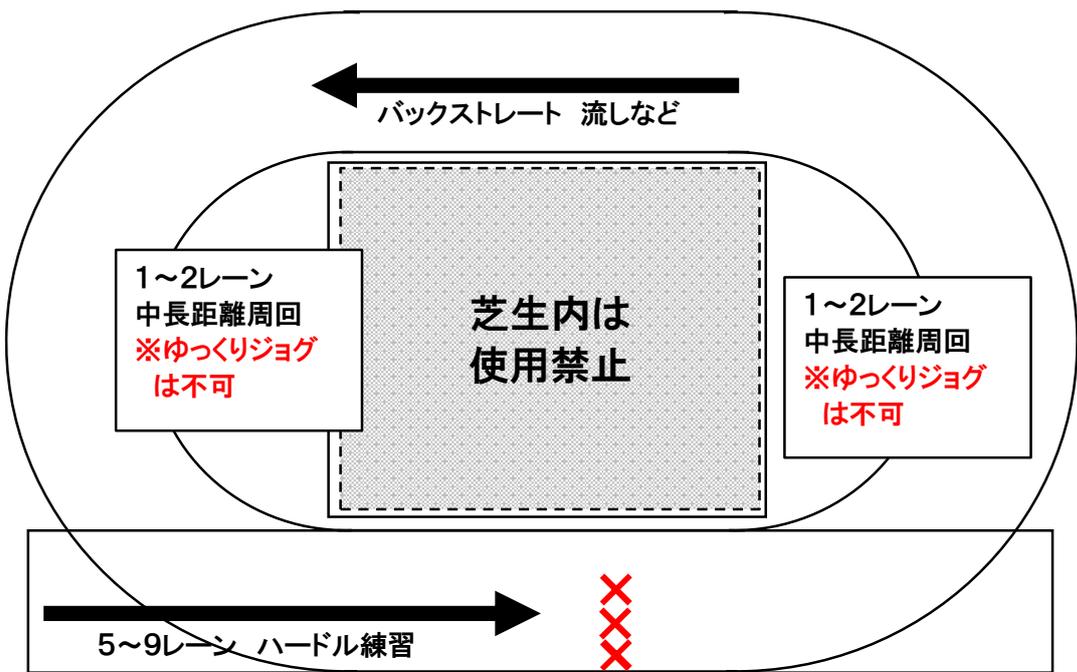


・芝生内は終日使用禁止です。  
・芝生内でのドリルやメディシンボール等を使ったウォーミングアップはできませんので予めご了承ください。

10月4日(日)  
【7:30~9:20】  
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

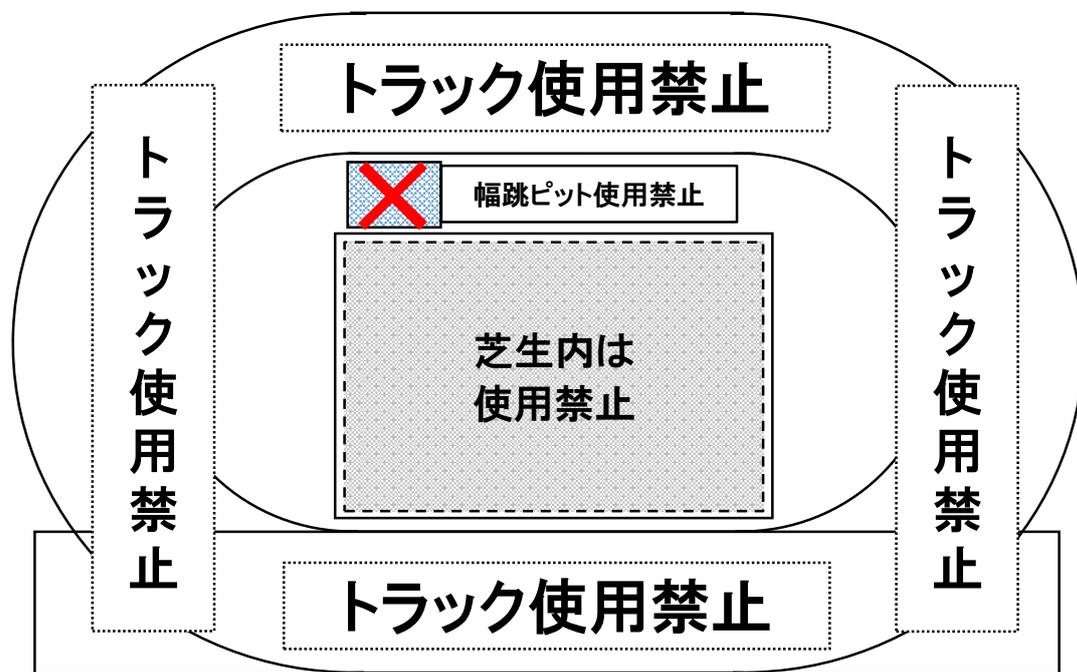


三段跳ピットは準備完了後練習場として解放

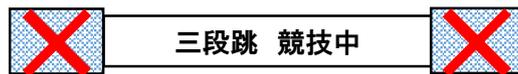
10月4日(日)  
【9:20~9:50】  
・男1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



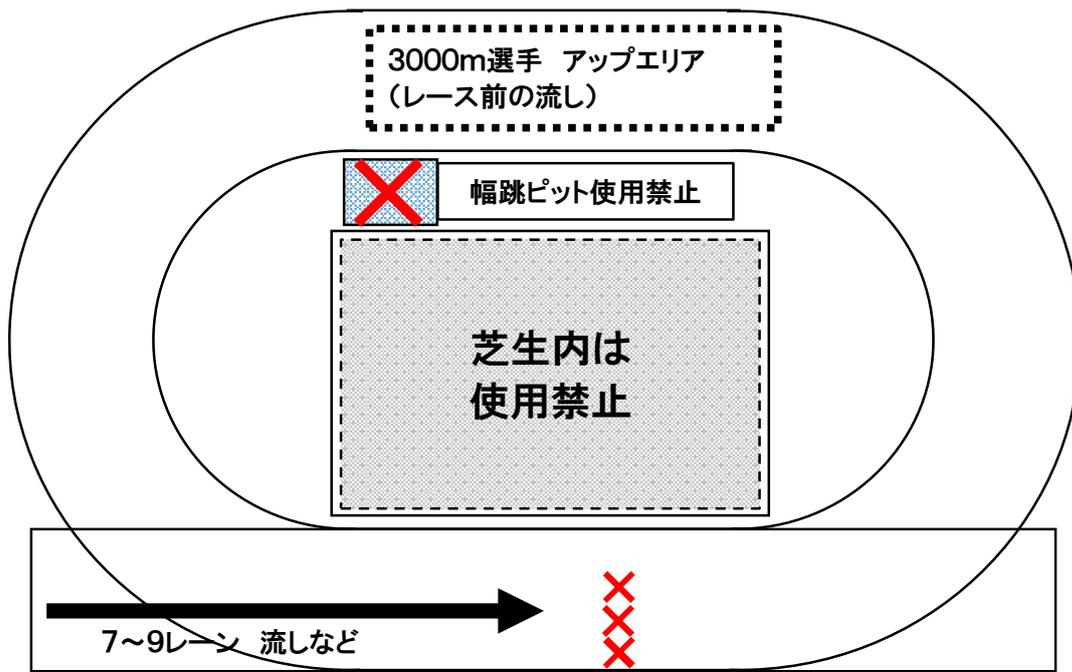
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



10月4日(日)  
【9:50~10:40】  
・女3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



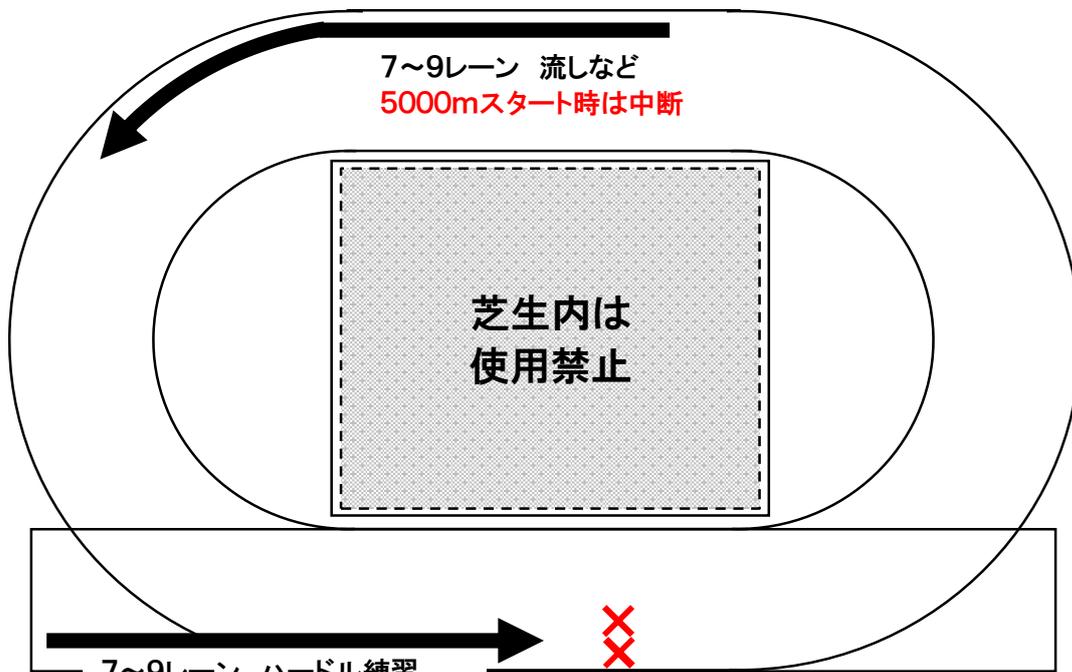
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月4日(日)  
【10:40~12:50】  
・男5000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月4日(日)  
【12:50~14:20】  
・男女300m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラック使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止

芝生内は  
使用禁止

トラック使用禁止

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月4日(日)  
【14:20~14:50】  
・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。

7~9レーン ハードル練習

1~6レーン  
流しなど

芝生内は  
使用禁止

ハードル選手  
アップエリア

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

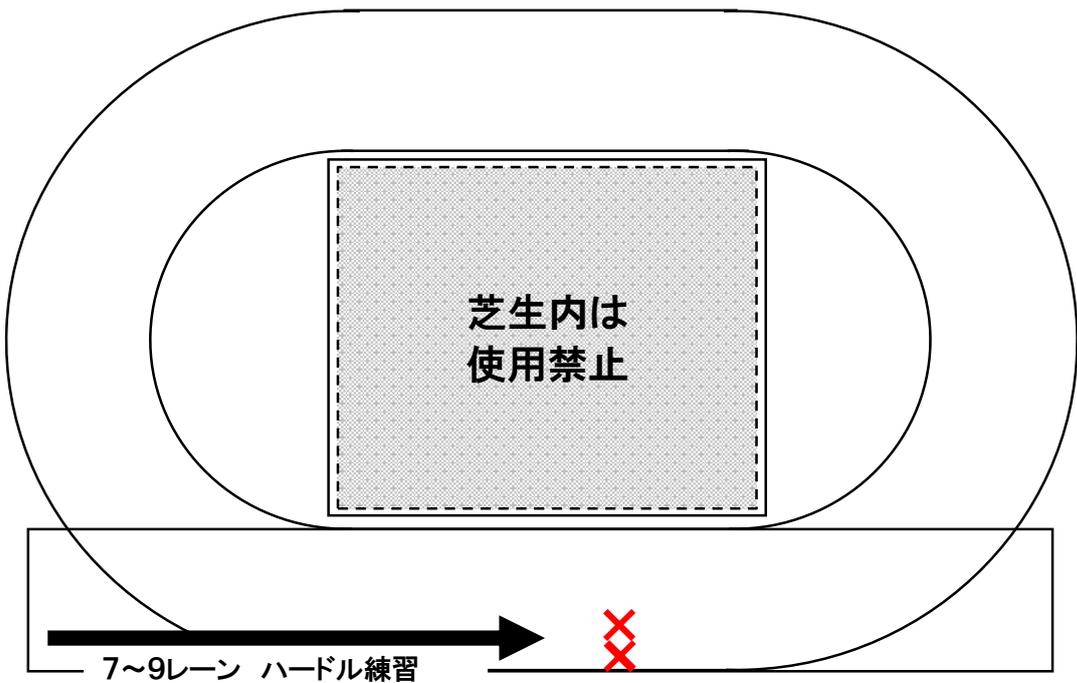
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

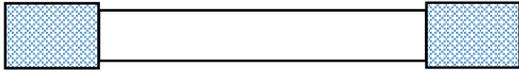
10月4日(日)  
【14:50~16:20】  
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



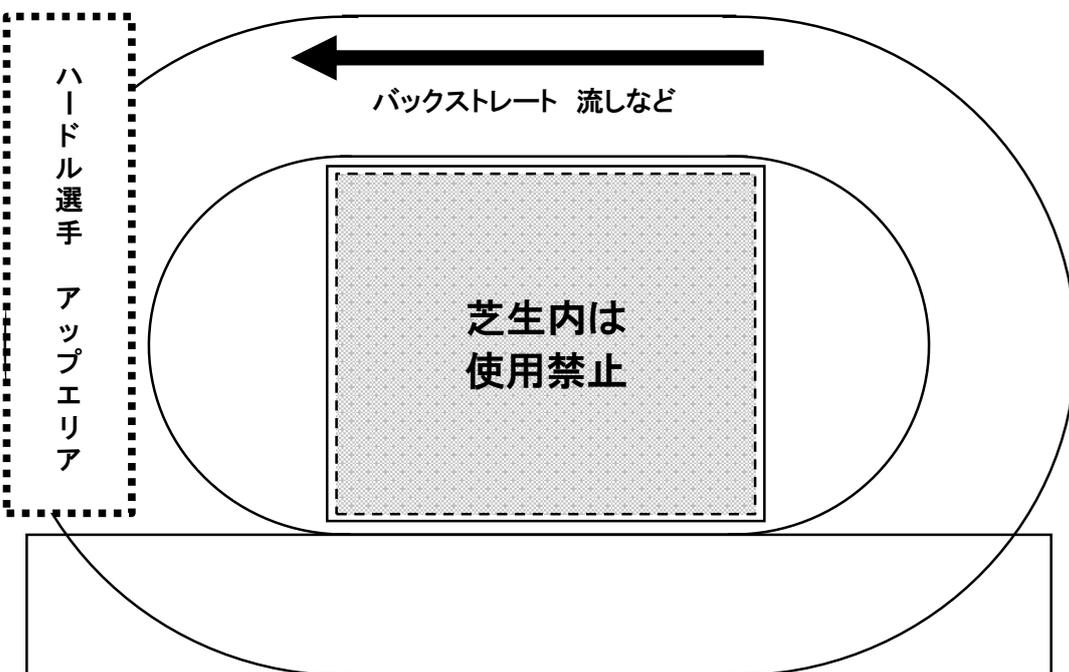
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



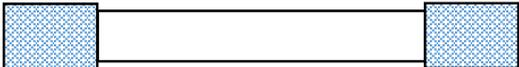
10月4日(日)  
【16:20~16:40】  
・各種ハードル

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



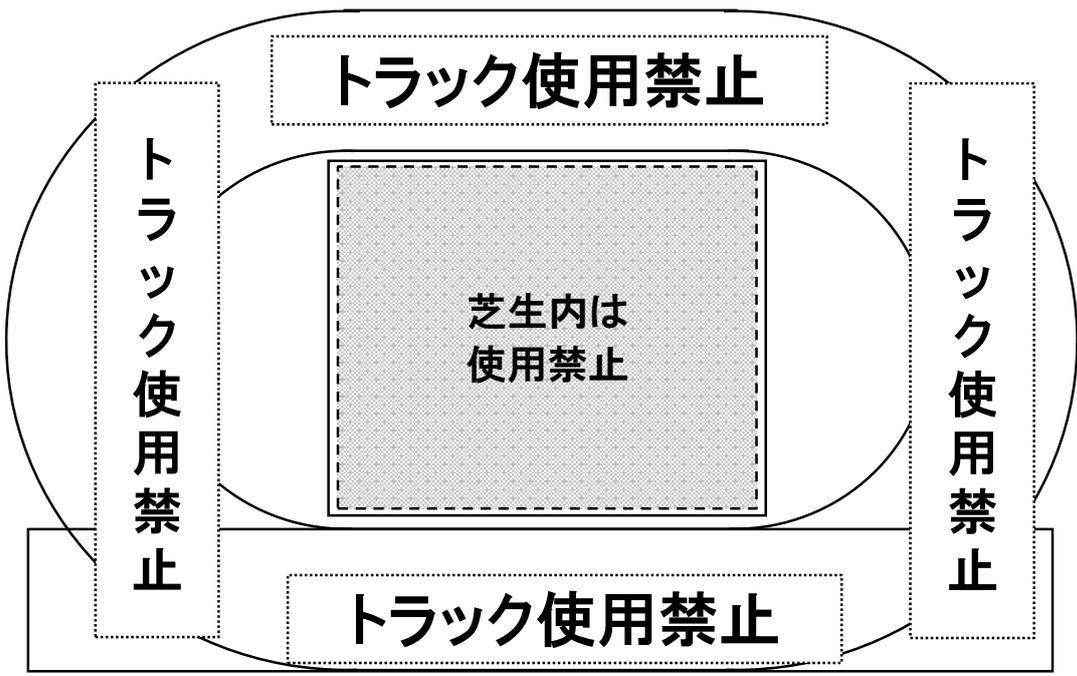
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



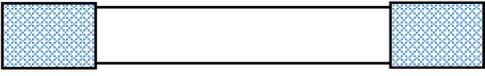
10月4日(日)  
【16:40~17:00】  
・男女300m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



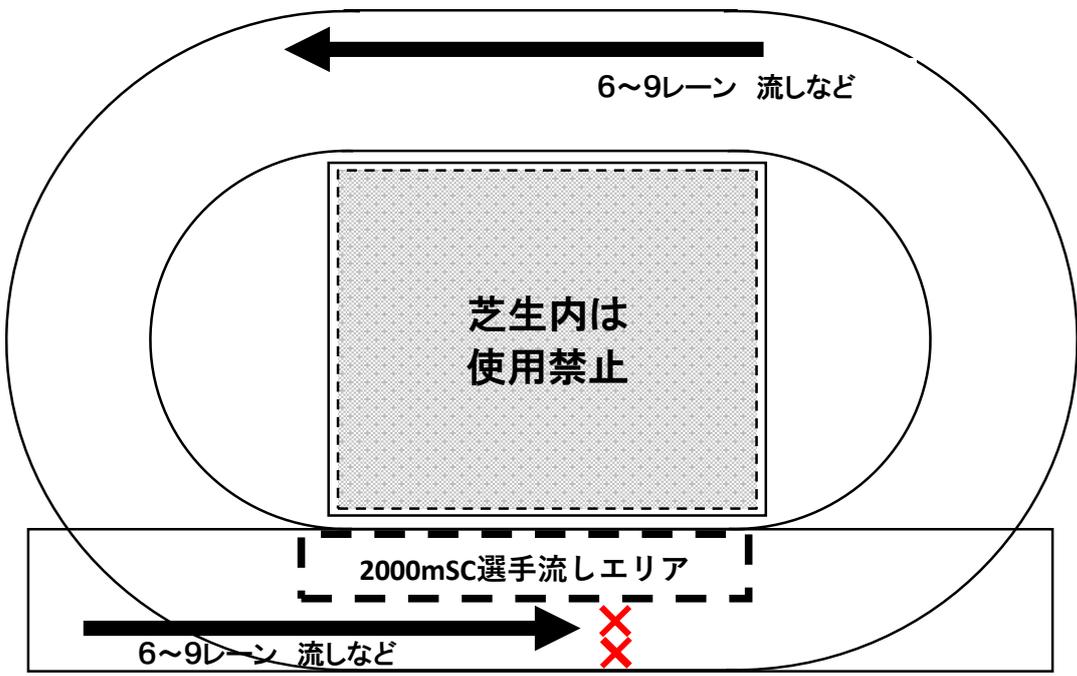
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



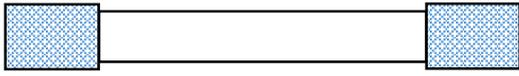
10月4日(日)  
【17:00~17:30】  
・男女2000mSC

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



10月4日(日)  
【17:30~17:50】  
・男女1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

トラック使用禁止

トラック使用禁止

芝生内は  
使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

