

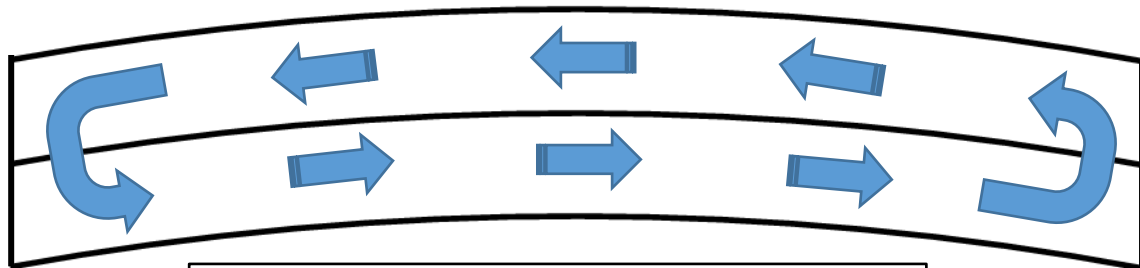
総合運動公園で競技会を開催するときのウォーミングアップ場所について

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

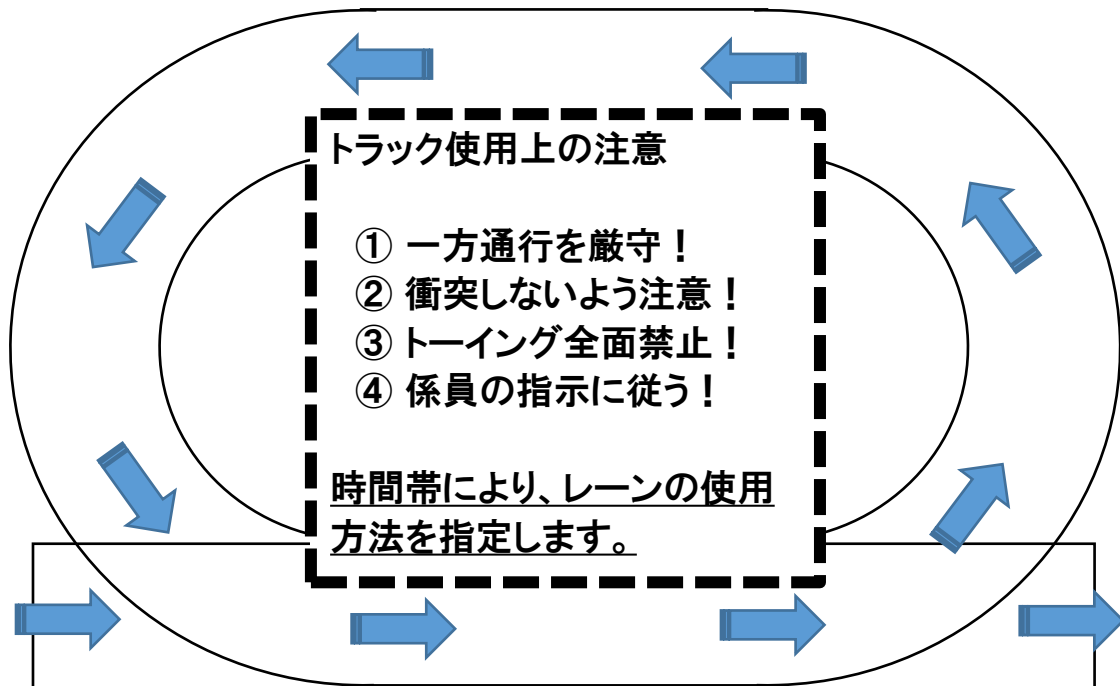
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



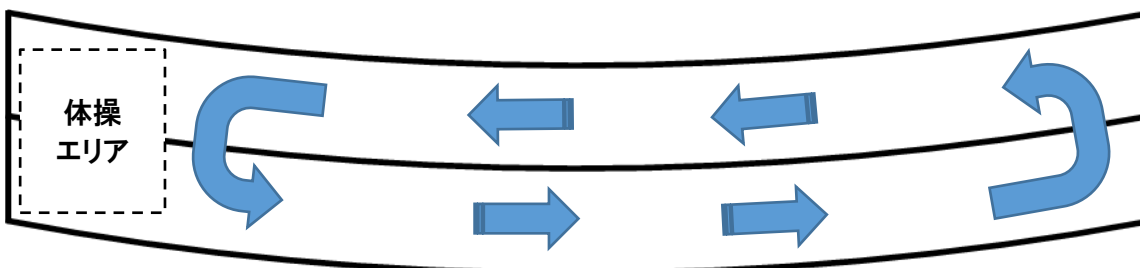
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



ジヨグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジヨグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

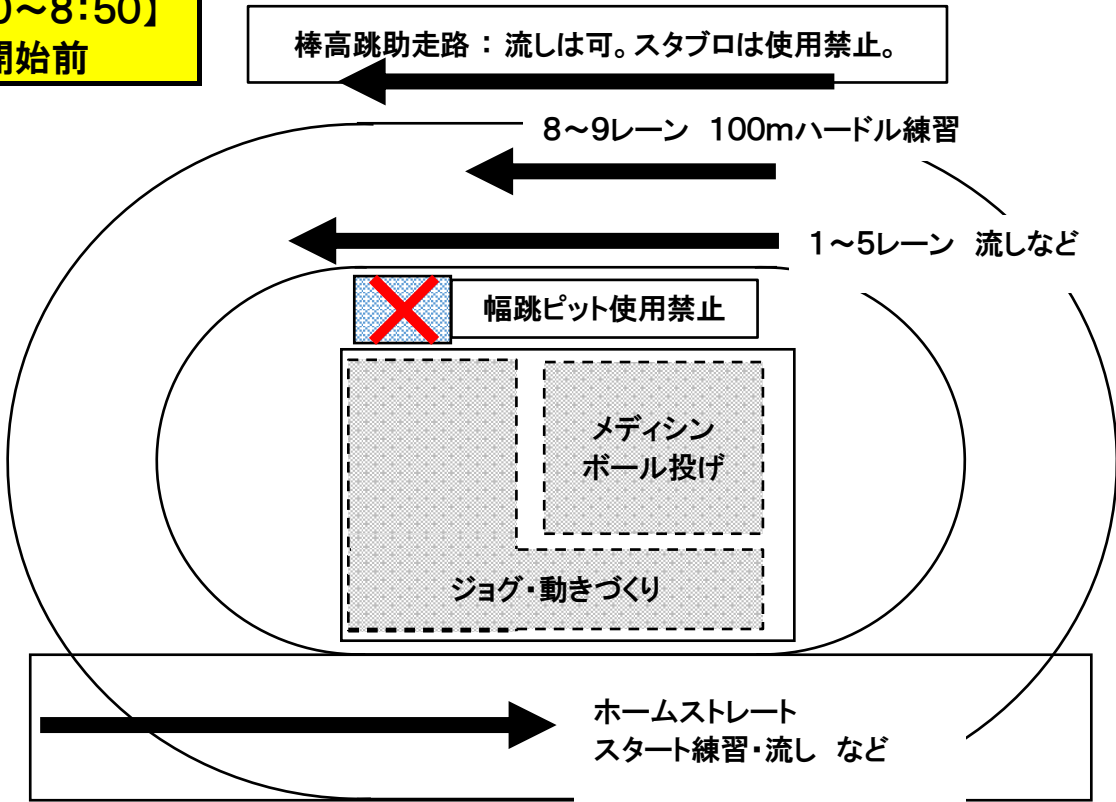


メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

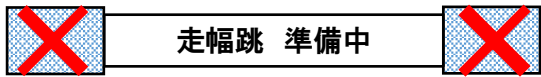
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
跳躍競技実施中は、跳躍選手の使用を優先。
体操エリアを100mスタート側に設置する。

11月7日(土)
【7:30~8:50】
競技開始前

ジョグは9レーンの外側で実施



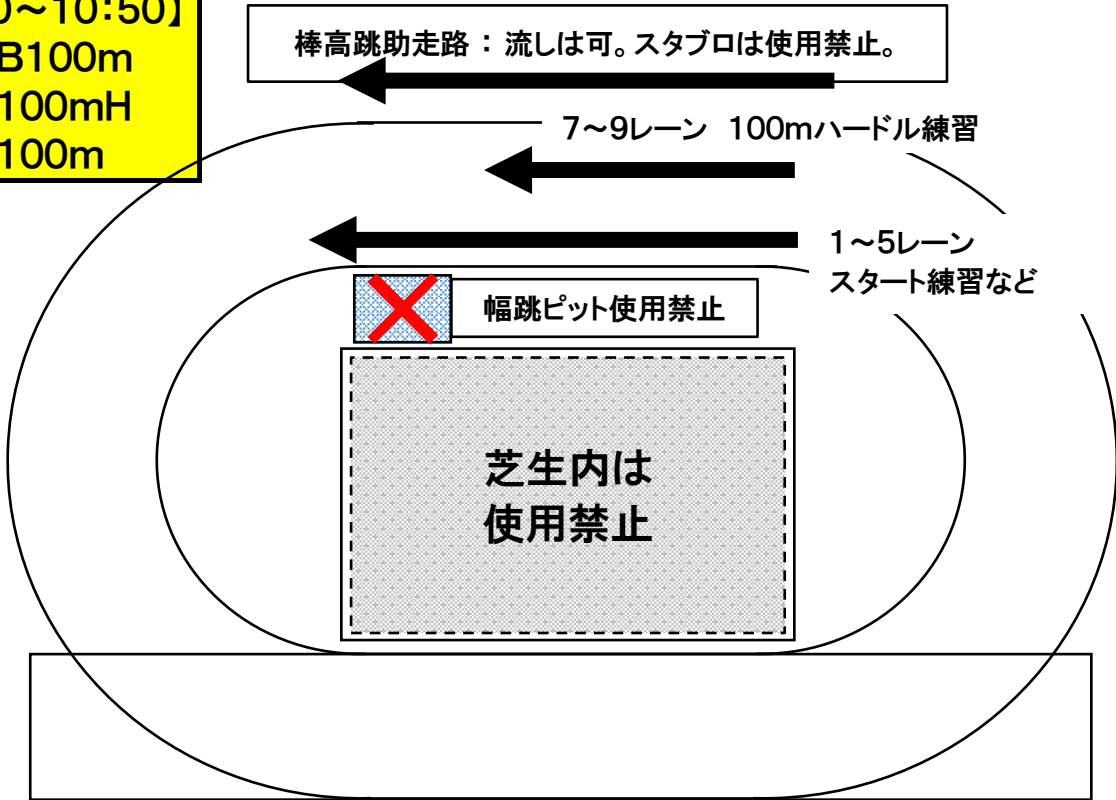
ジョグは9レーンの外側で実施



幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

11月7日(土)
【8:50~10:50】
・四種B100m
・七種100mH
・八種100m

ジョグは9レーンの外側で実施



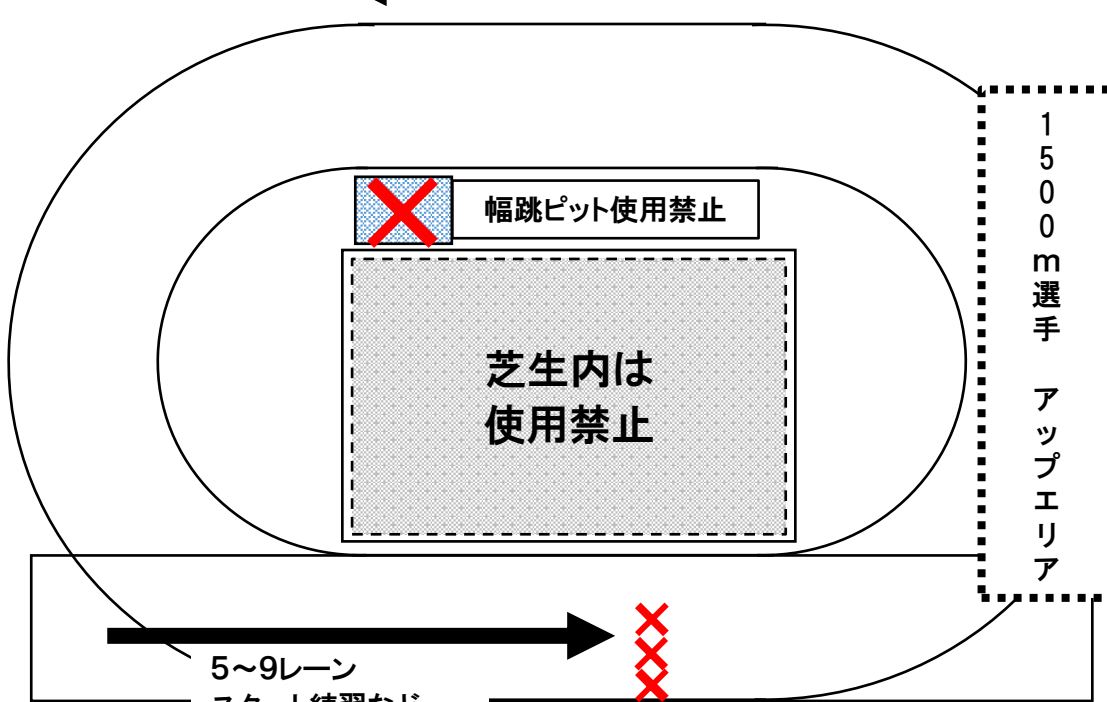
ジョグは9レーンの外側で実施



11月7日(土)
【10:50~11:10】
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



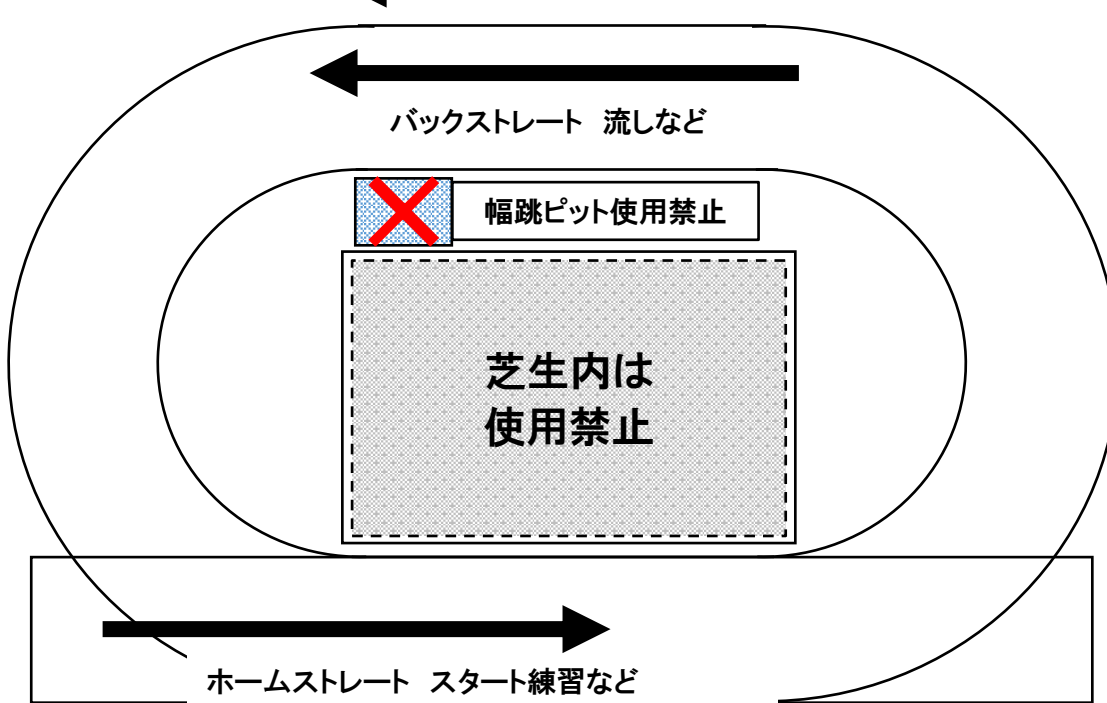
ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月7日(土)
【11:10~14:50】
・トラック競技休止中

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施

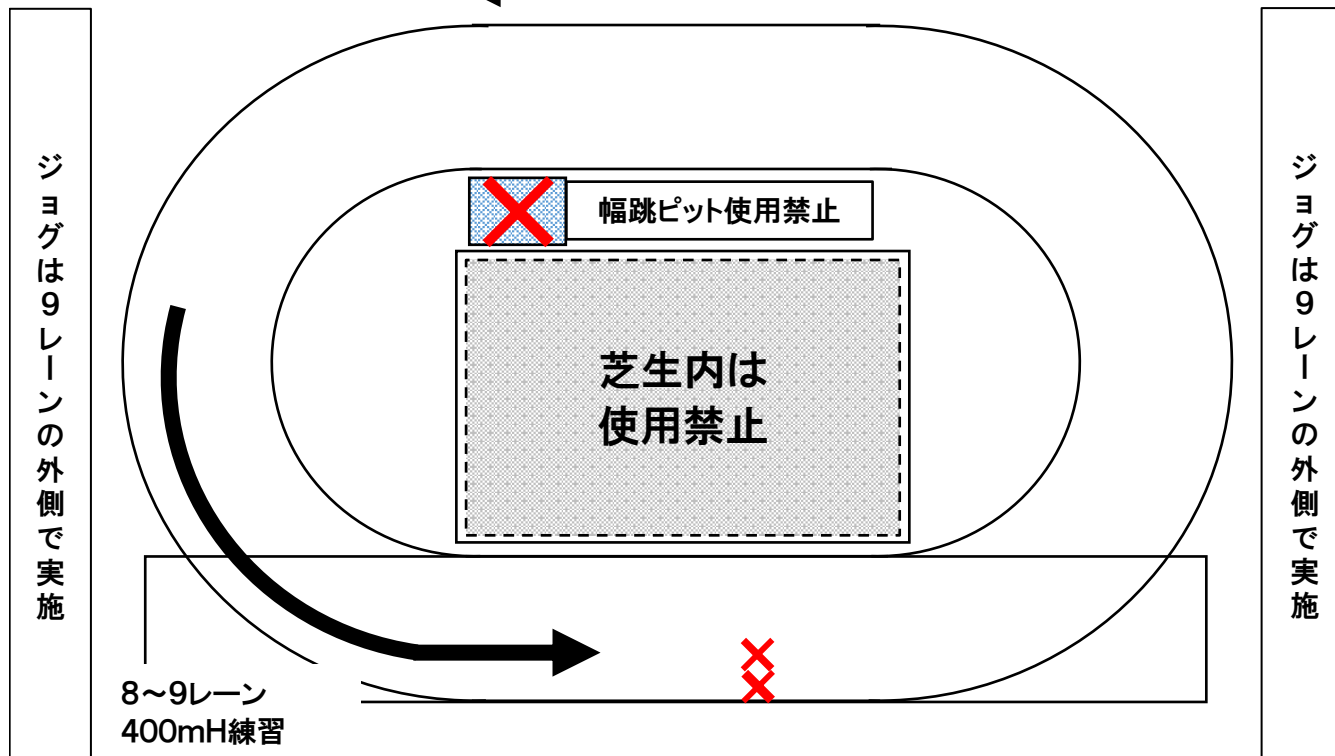


ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

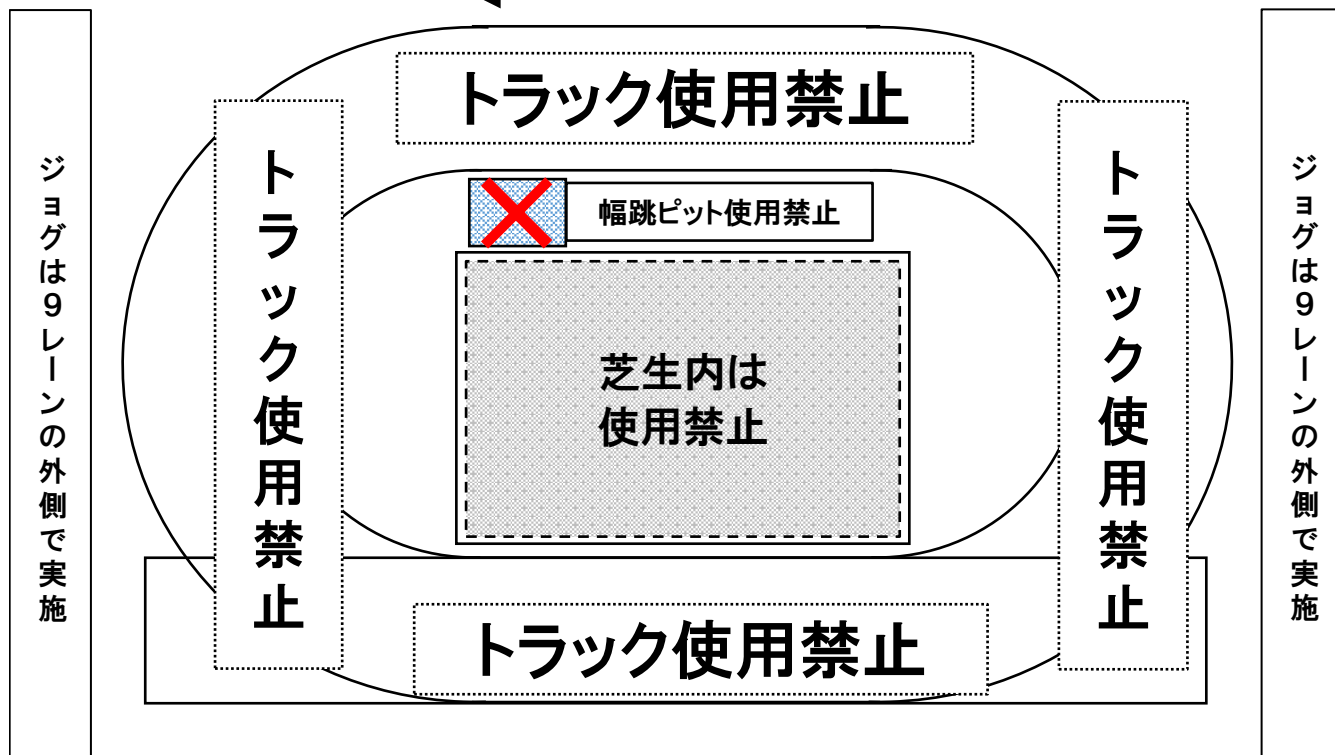
11月7日(土)
【14:50~15:25】
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



11月7日(土)
【15:25~16:35】
・四種B400mH

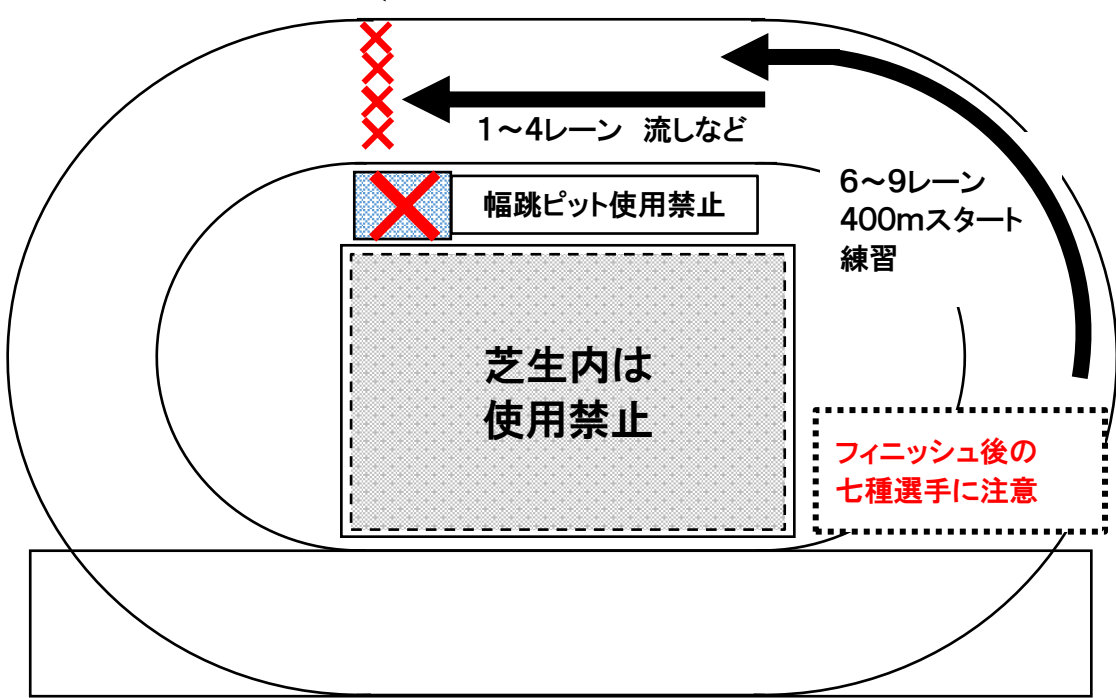
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



11月7日(土)
【16:35~16:45】
・七種200m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



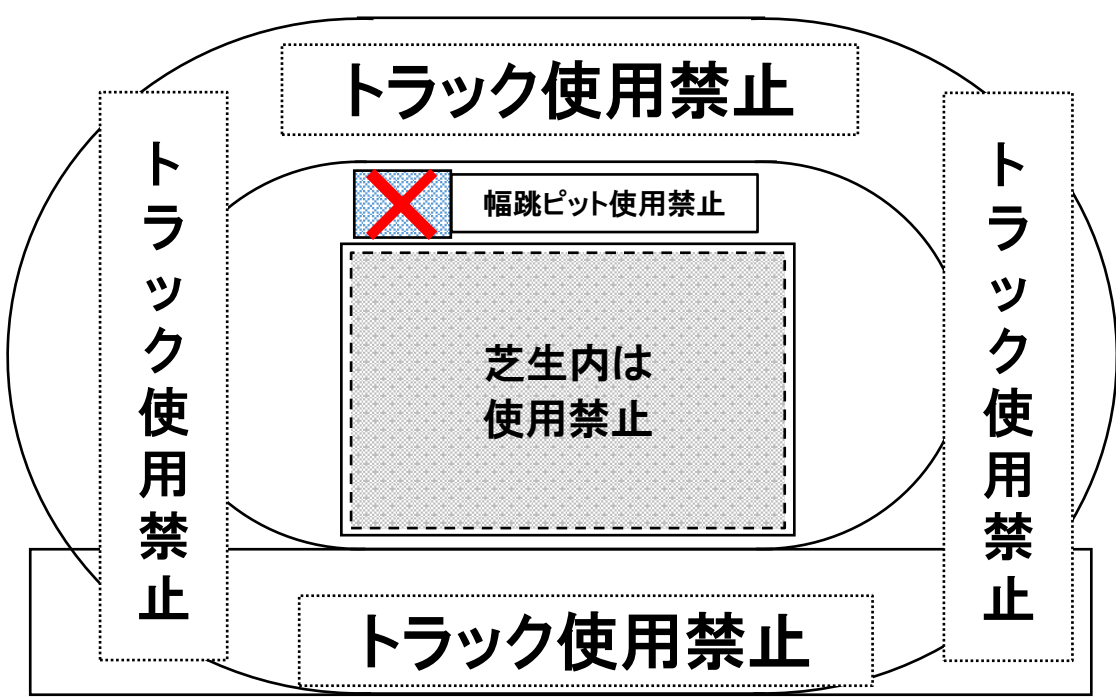
ジョグは9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

11月7日(土)
【16:45~】
・八種400m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



ジョグは9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

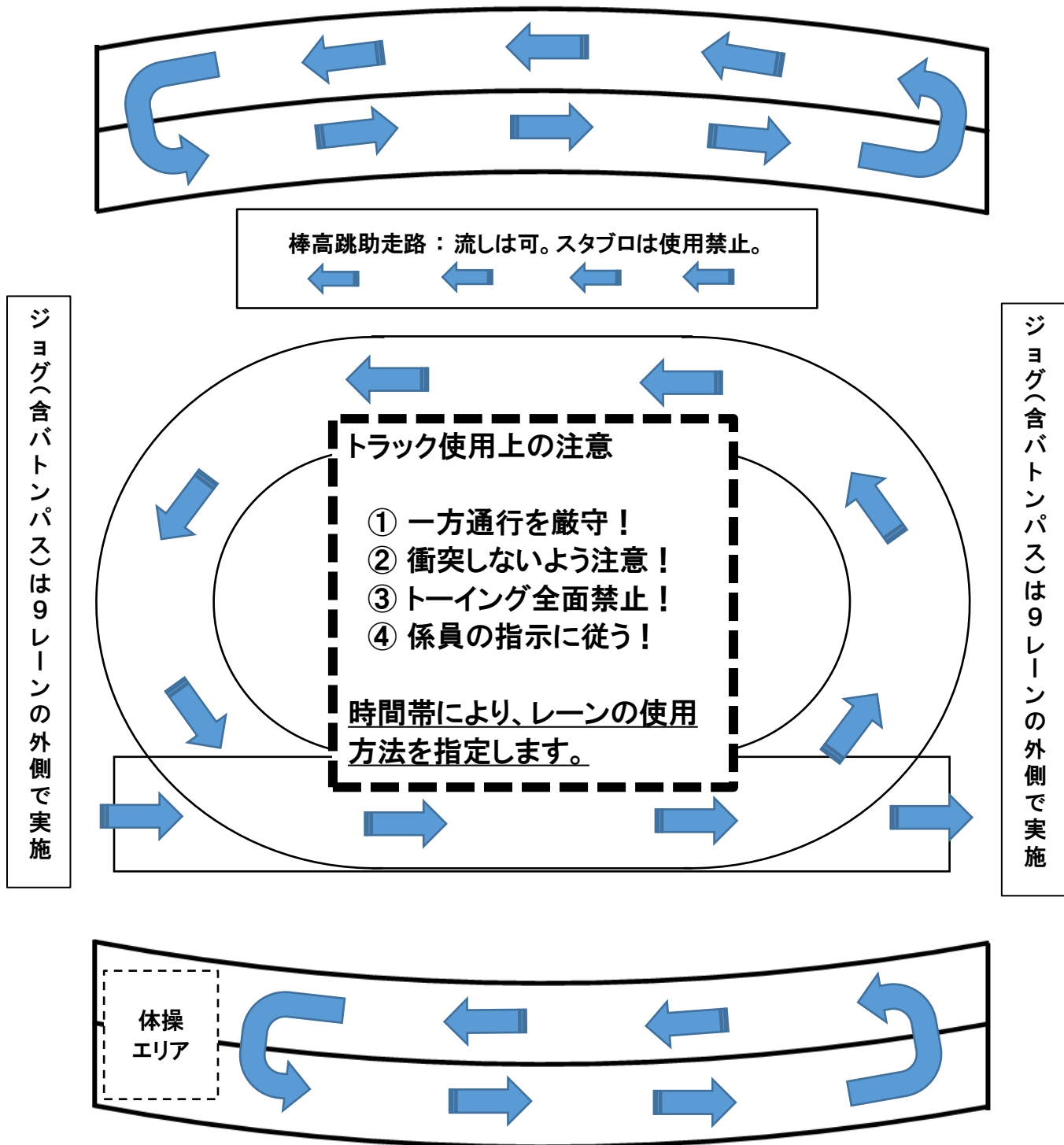
総合運動公園で競技会を開催するときのウォーミングアップ場所について

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。



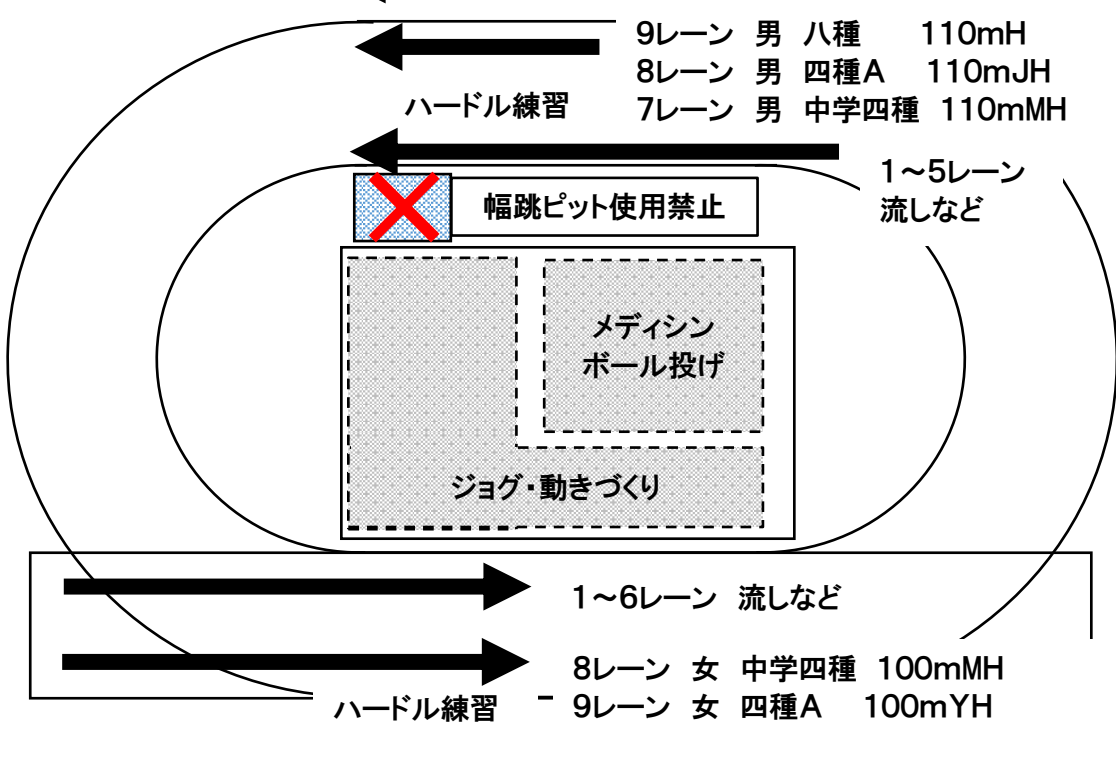
メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。
体操エリアを100mスタート側に設置する。

11月8日(日)
【7:30~8:50】
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



ジョグは9レーンの外側で実施

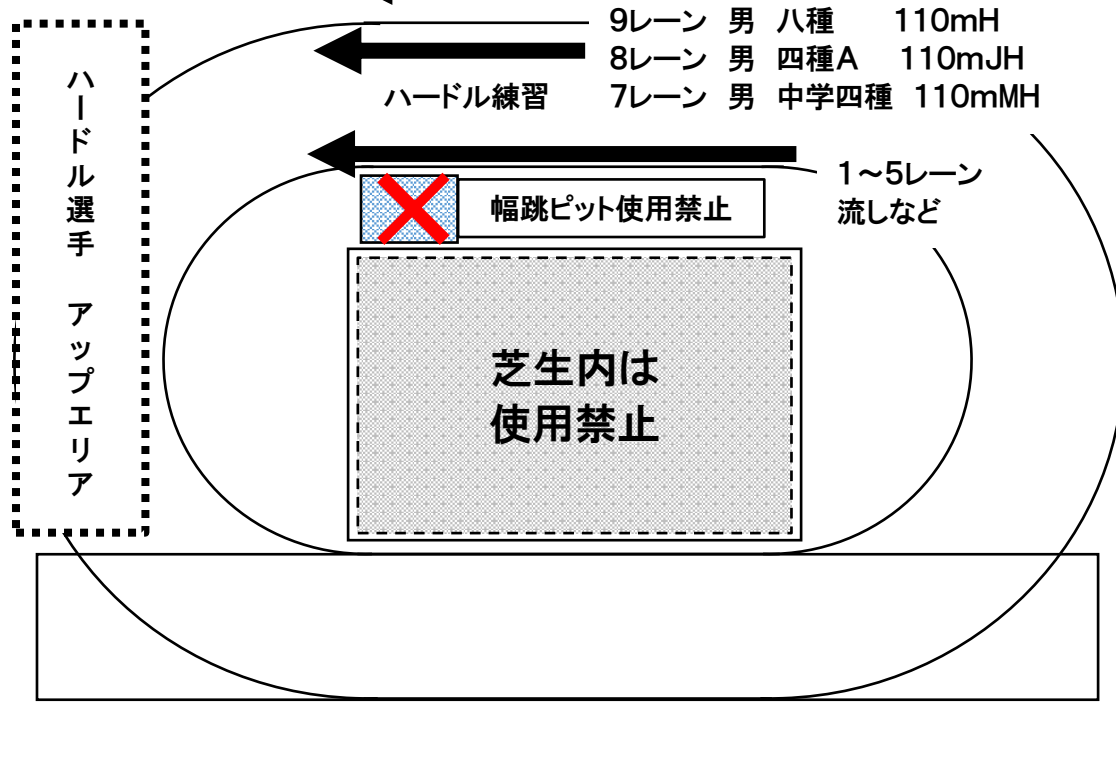
走幅跳 準備中

幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

11月8日(日)
【8:50~10:40】
・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。

ジョグは9レーンの外側で実施



ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月8日(日)

【10:40~11:35】
・男女5000m
・女3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

5000m・3000m選手
アップエリア（レース前の流し）

幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

ジヨグは9レーンの外側で実施

ジヨグは9レーンの外側で実施

7~9レーン 流しなど

走幅跳 競技中

11月8日(日)
【11:35~13:40】
・トラック競技休止中

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

バックストレート 流しなど

幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

ジヨグは9レーンの外側で実施

ジヨグは9レーンの外側で実施

ホームストレート スタート練習など

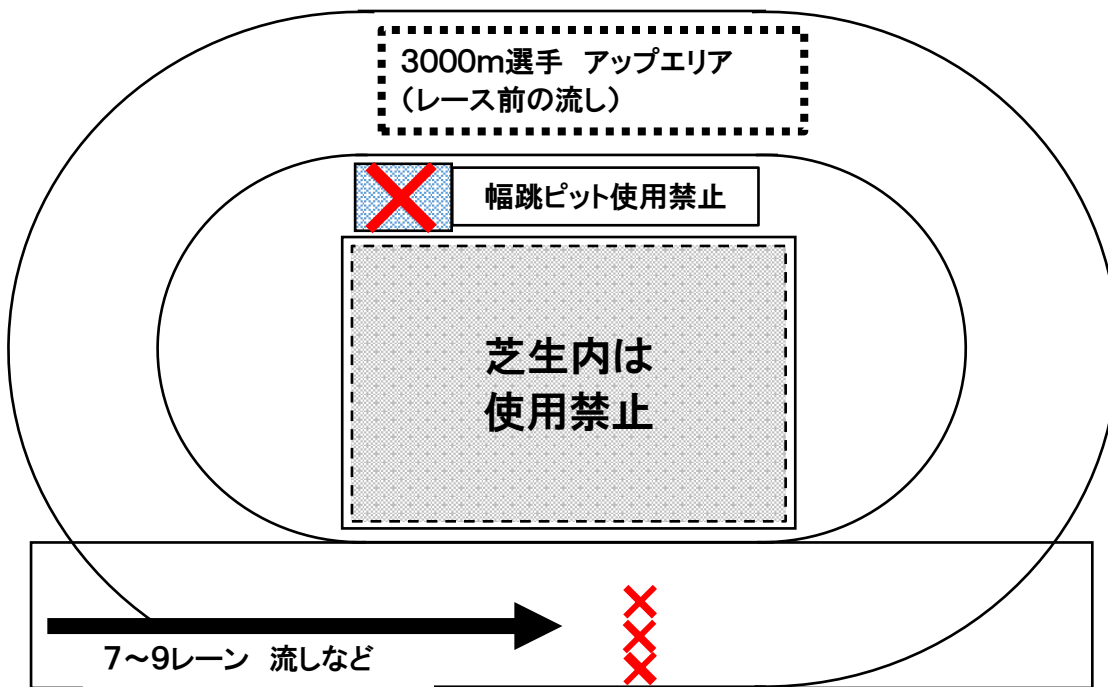
走幅跳 競技中

11月8日(日)
【13:40~15:10】

・男3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



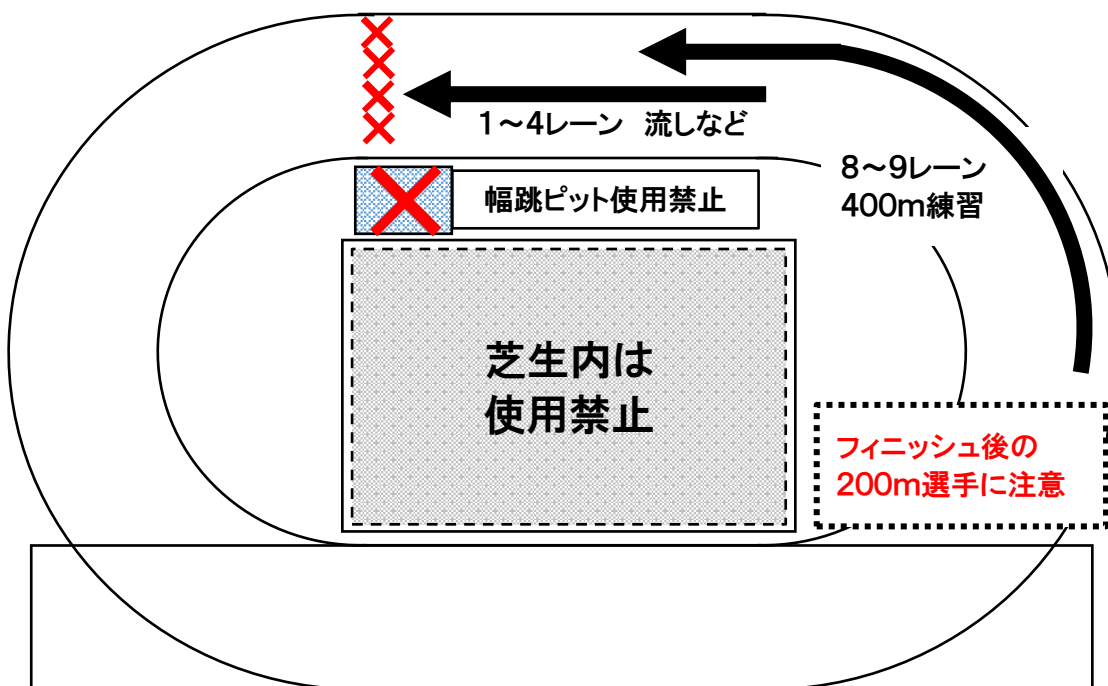
ジョグは9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

11月8日(日)
【15:10~15:30】
・四種200m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施

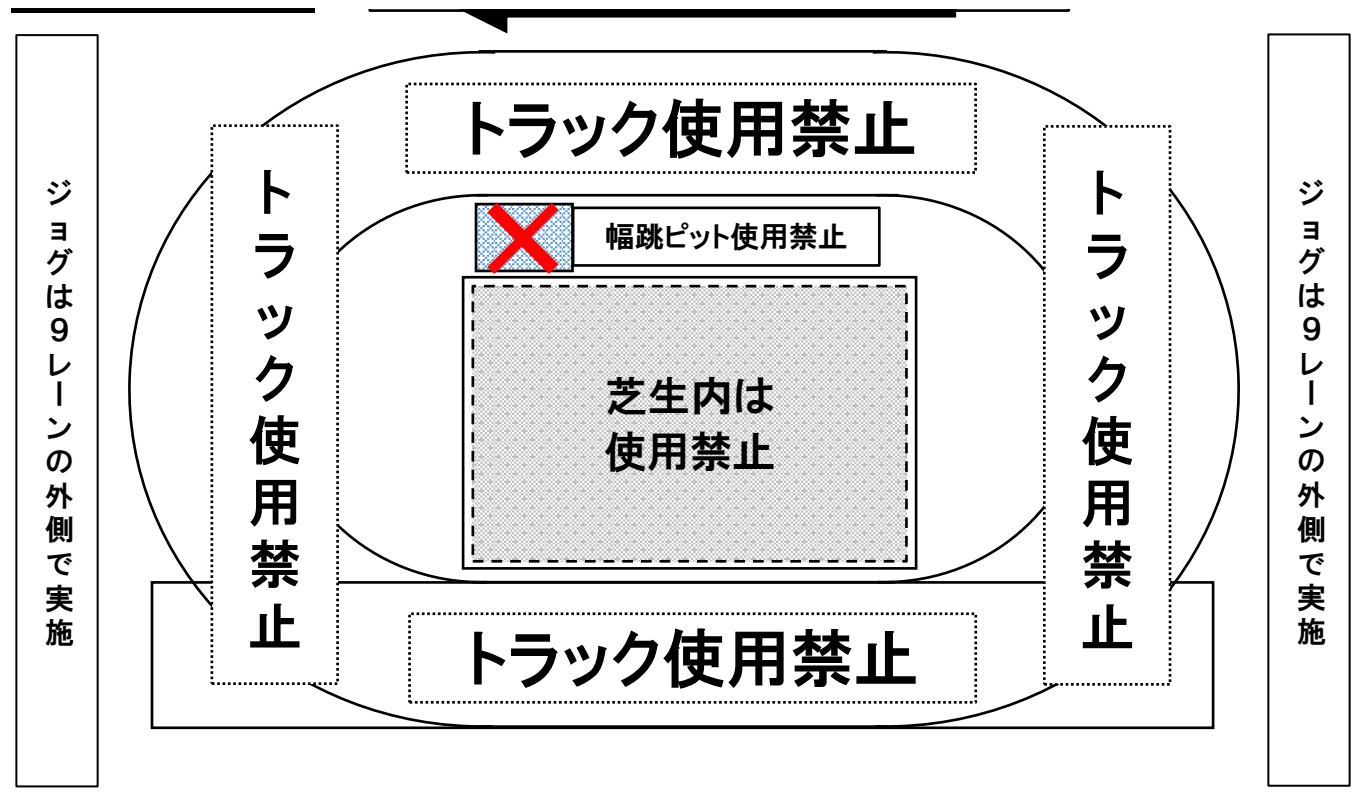


ジョグは9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

11月8日(日)
【15:30~16:00】
・四種400m

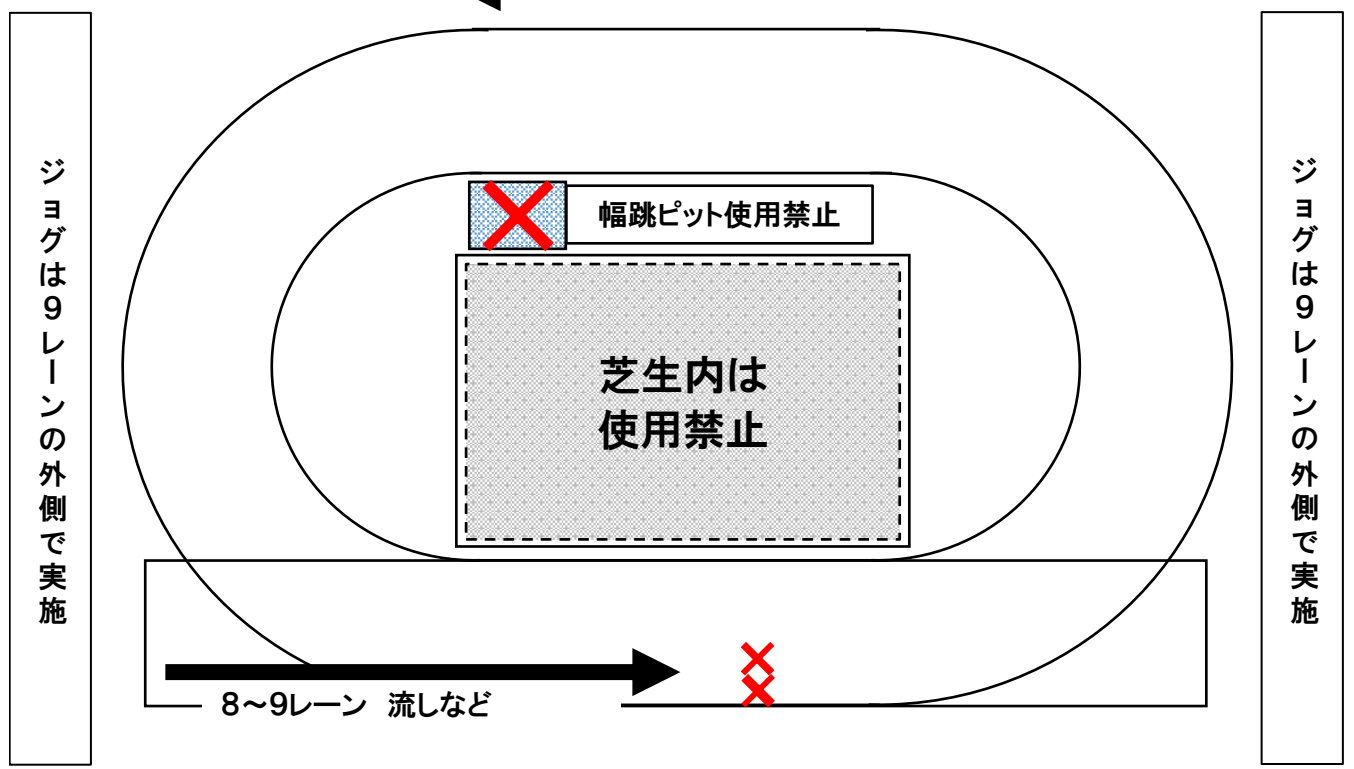
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



幅跳ピット使用禁止

11月8日(日)
【16:00~16:30】
・七種800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



幅跳ピット使用禁止

11月8日(日)
【16:30~16:50】
・八種1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジヨグは9レーンの外側で実施

トラック使用禁止

トラック使用禁止



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止

ジヨグは9レーンの外側で実施



幅跳ピット使用禁止

