

本記録会におけるウォーミングアップ場所について

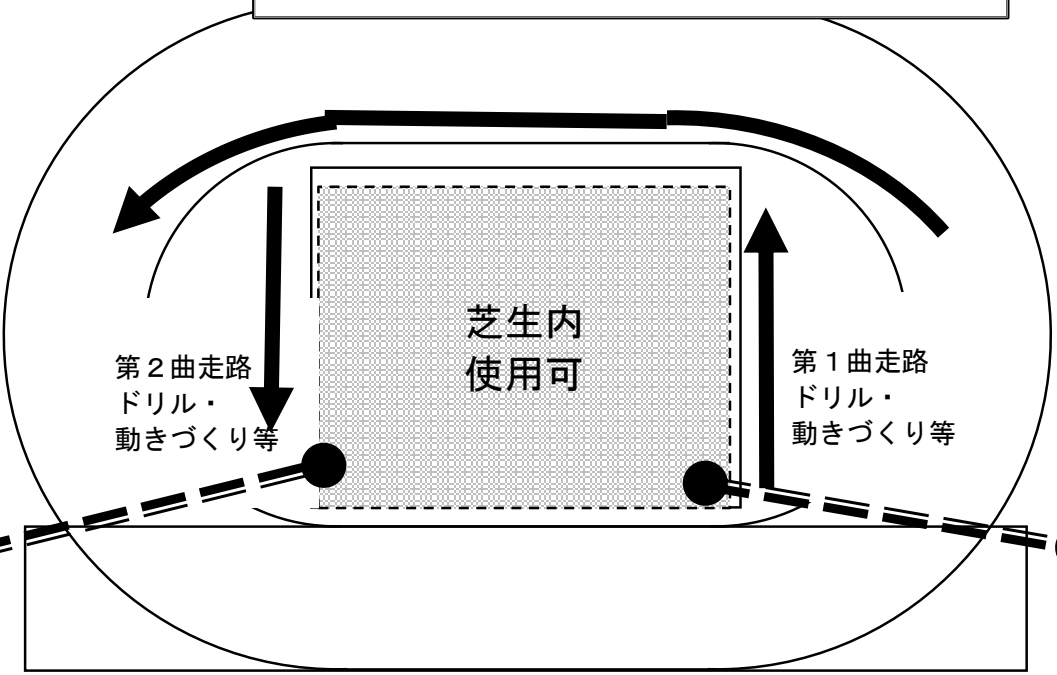
- 1 ウォーミングアップは競技場内か多目的広場で行う。
- 2 競技場内ウォーミングアップ時のレーンの割り当ては、競技日程にあわせて次頁の①～⑥のとおり定める。
- 3 ウォーミングアップのために競技場内に入出入りする際は、正面玄関からのみとする。
- 4 ウォーミングアップ場について定めた内容などは、栃木陸協ウェブサイト等で周知するほか、競技会運営担当者・その他係員が提示する。
- 5 運動公園内道路やジョギングコース・通路は、個人でのジョグなどは可とする。集団でのランニングは禁止。
- 6 メインスタンド下の雨天走路をウォーミングアップ場として使用し、待機場所として使用することは禁止する。（雷など荒天時は、雨天走路を避難場所とする。）
- 7 競技会に参加する各団体の待機場所は、多目的広場周辺の芝生および競技場内芝生スタンドに設置する。（参加団体同士、協力して使用する。）

- ① 7:30~9:10
- ④ 10:10~12:30
- ⑥ 13:10~記録会終了

← 助走路 : 流しは可。スタブロは使用禁止。

1・2	レーン	ジョグ
3~5	レーン	流し
6~9	レーン	スタート練習

トラックの外側は
ジョグ・ウオーク可



トラックの外側は
ジョグ・ウオーク可

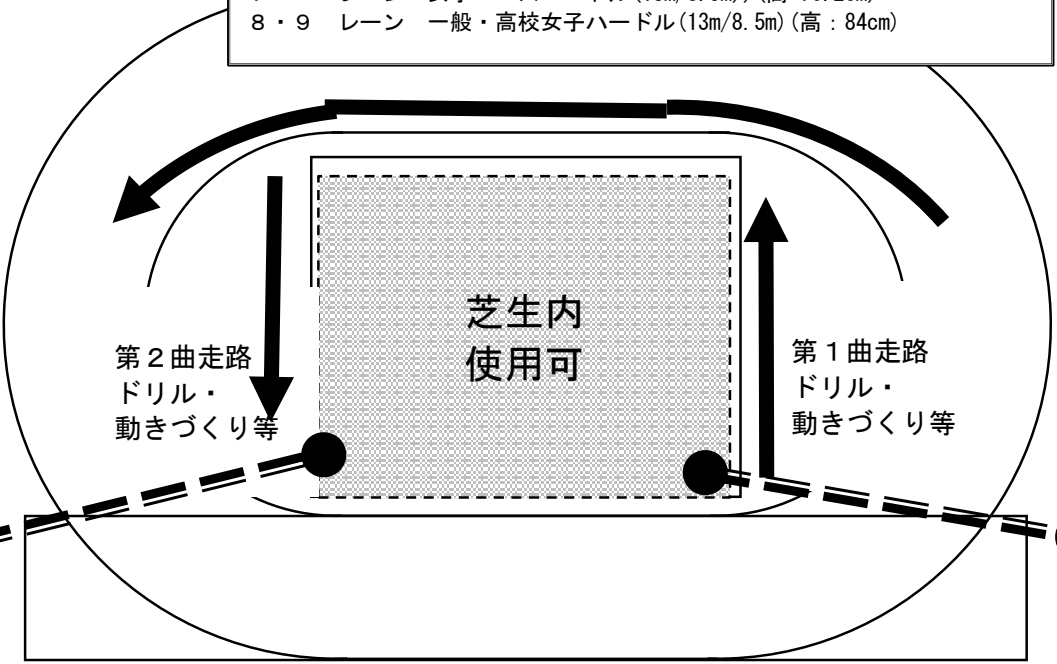
② 9:10~9:50

※女子ハードルが少なくなってきたら③に移行する

← 助走路 : 流しは可。スタブロは使用禁止。

1	レーン	ジョグ
2・3	レーン	流し
4	レーン	スタート練習
5・6	レーン	中学女子ハードル(13m/8.0m) (高:76.2cm)
7	レーン	女子ユースハードル(13m/8.5m) (高:76.2cm)
8・9	レーン	一般・高校女子ハードル(13m/8.5m) (高:84cm)

トラックの外側は
ジョグ・ウオーク可



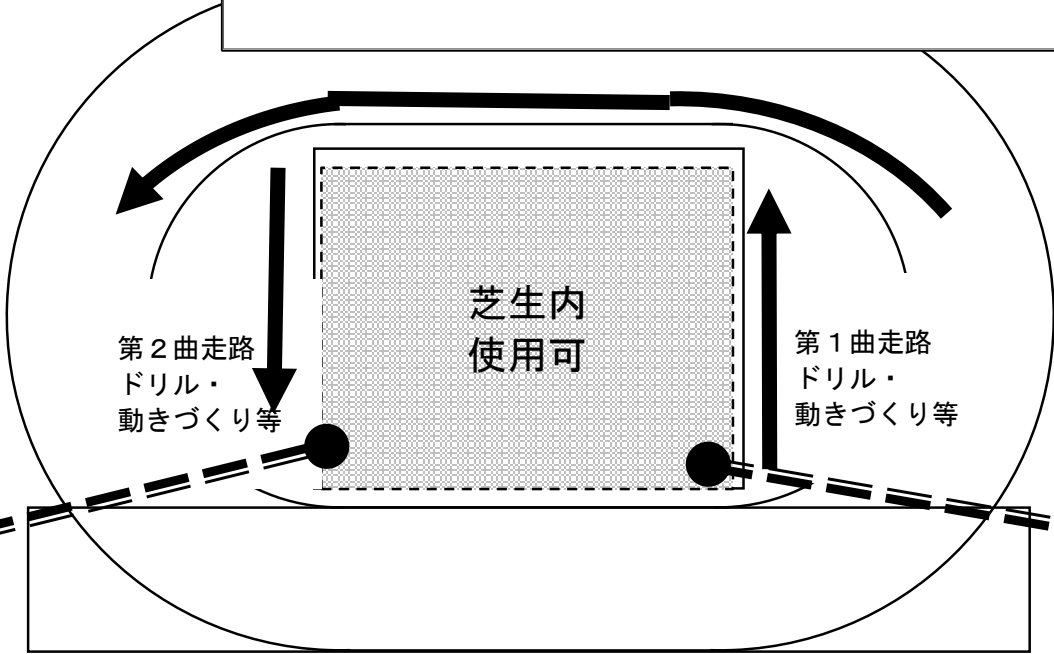
トラックの外側は
ジョグ・ウオーク可

③ 9:50~10:10
 ※男子ハードルが少なくなってきたら④に移行する

助走路 : 流しは可。スタブローは使用禁止。

- 1 レーン ジョグ
- 2・3 レーン 流し
- 4~6 レーン スタート練習
- 7 レーン ジュニアハードル(13.72m/9.14m) (高: 99.1cm)
- 8・9 レーン 一般・高校男子ハードル(13.72m/9.14m) (高: 106.7cm)

トラックの外側は
 ジョグ・ウオーク可



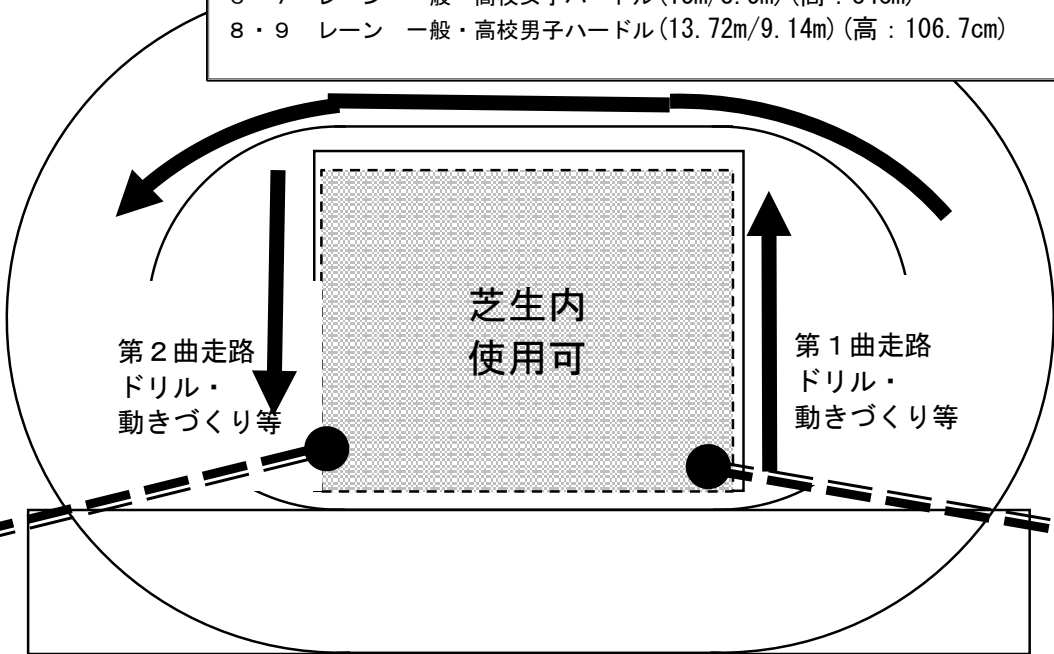
トラックの外側は
 ジョグ・ウオーク可

⑤ 12:30~13:10
 ※男子100mのW-upの様子を見ながら、6~9レーンは順次並べていく

助走路 : 流しは可。スタブローは使用禁止。

- 1 レーン ジョグ
- 2 レーン 流し
- 3 レーン スタート練習
- 5 レーン 女子ユースハードル(13m/8.5m) (高: 76.2cm)
- 6・7 レーン 一般・高校女子ハードル(13m/8.5m) (高: 84cm)
- 8・9 レーン 一般・高校男子ハードル(13.72m/9.14m) (高: 106.7cm)

トラックの外側は
 ジョグ・ウオーク可



トラックの外側は
 ジョグ・ウオーク可