

本記録会におけるウォーミングアップ場所について

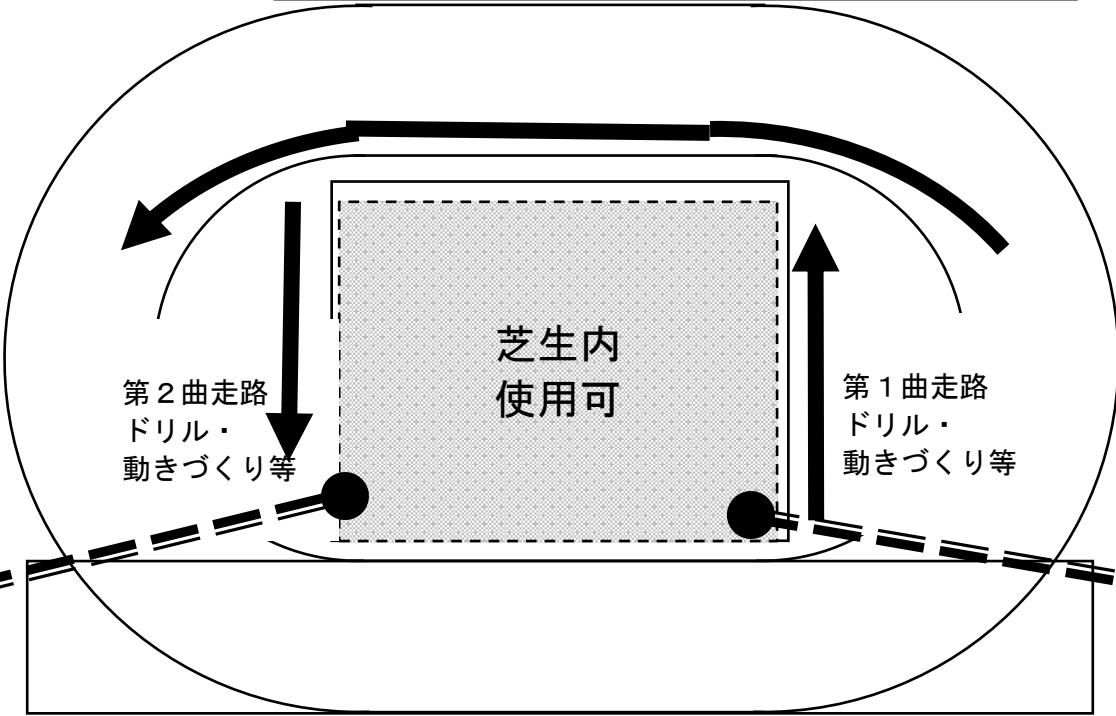
- 1 ウォーミングアップは競技場内か多目的広場で行う。
- 2 競技場内ウォーミングアップ時のレーンの割り当ては、競技日程にあわせて次頁の①～⑥のとおり定める。
- 3 ウォーミングアップのために競技場内に入出入りする際は、正面玄関からのみとする。
- 4 ウォーミングアップ場について定めた内容などは、栃木陸協ウェブサイト等で周知するほか、競技会運営担当者・その他係員が提示する。
- 5 運動公園内道路やジョギングコース・通路は、個人でのジョグなどは可とする。集団でのランニングは禁止。
- 6 メインスタンド下の雨天走路をウォーミングアップ場として使用し、待機場所として使用することは禁止する。(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

- ①7:30~9:10
- ④10:30~12:50
- ⑥13:30~記録会終了

助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

- | | | |
|-----|-----|--------|
| 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・ウォーク可



トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

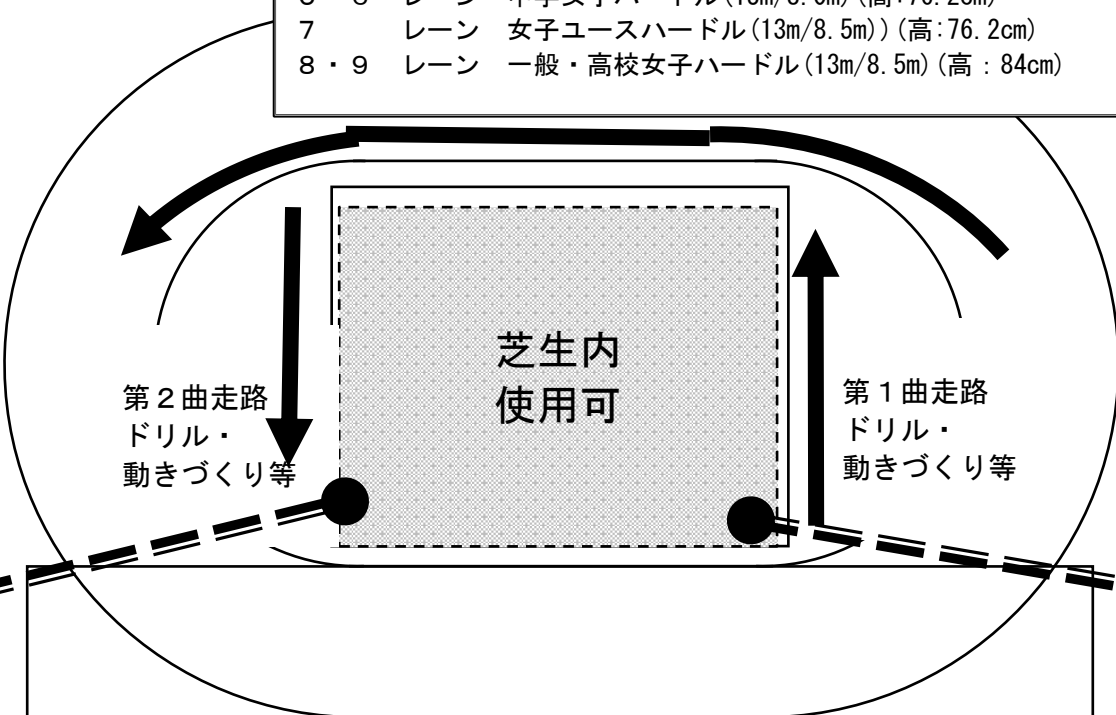
②9:10~10:00

※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。スタブローは使用禁止。

- | | | |
|-----|-----|--------------------------------|
| 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・ウォーク可



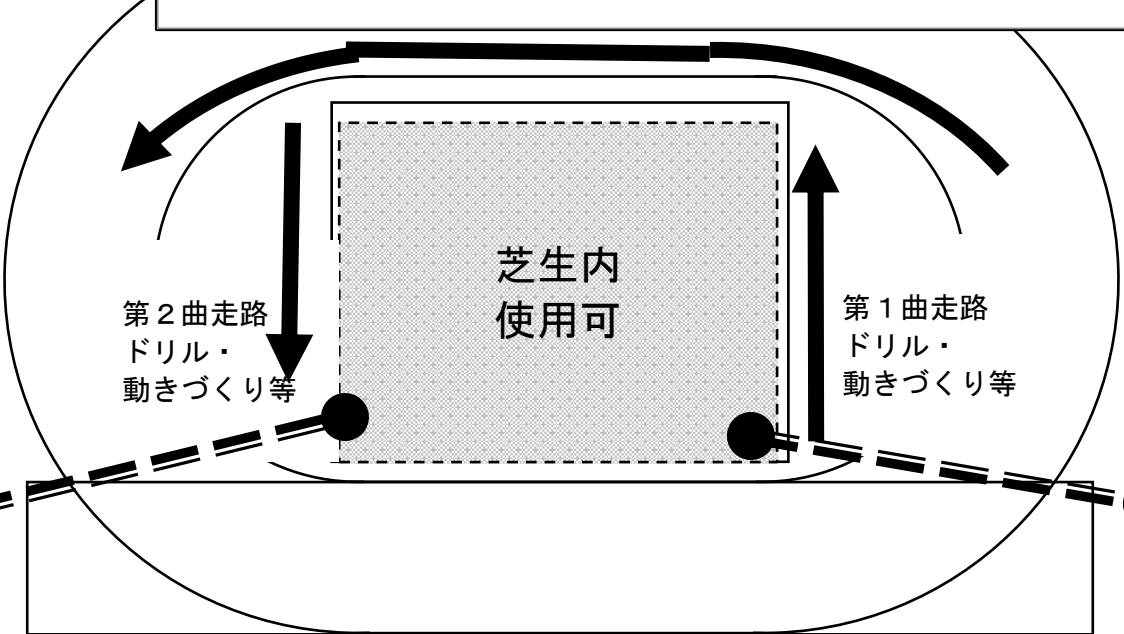
トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

③10:00~10:30
 ※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。スタブロは使用禁止。

1	レーン	ジョグ
2・3	レーン	流し
4・5	レーン	スタート練習
6	レーン	中学男子ハードル(13.72m/9.14m) (高: 91.4cm)
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・ウォーク可



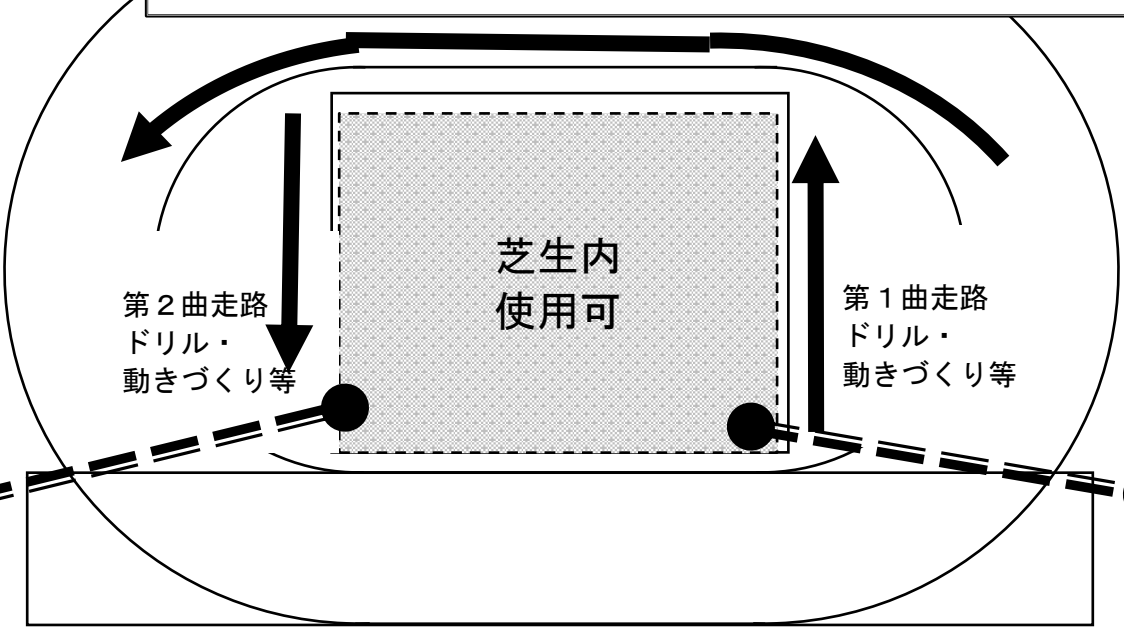
トラックの外側は
 ジョグ・ウォーク可

⑤12:50~13:30

助走路 : 流しは可。スタブロは使用禁止。

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・ウォーク可



トラックの外側は
 ジョグ・ウォーク可