

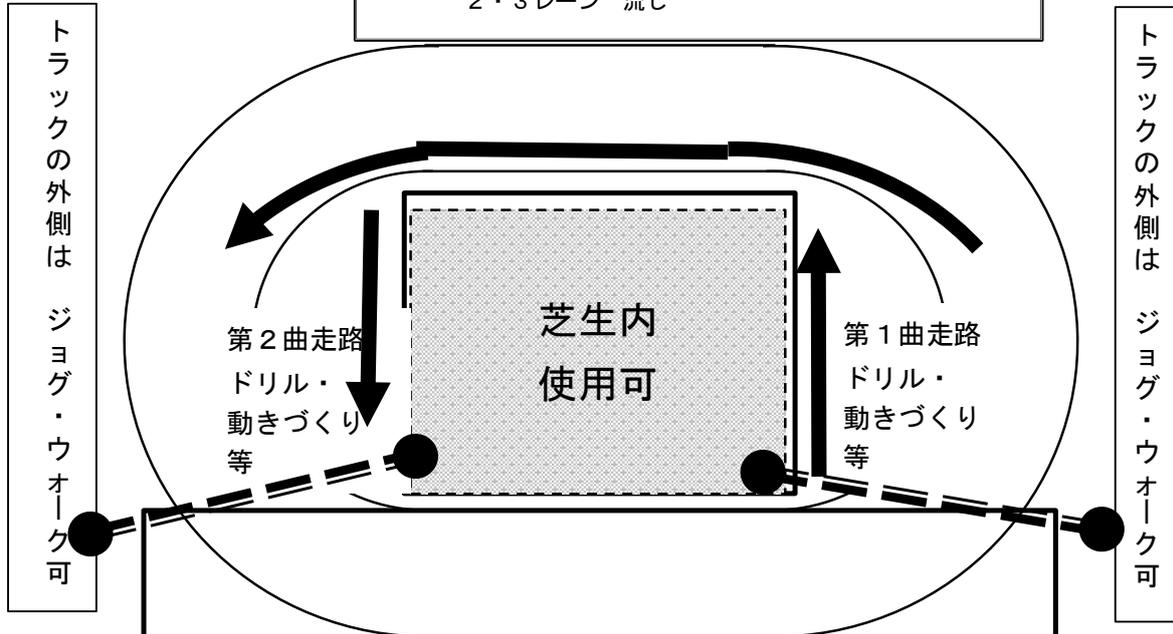
## 本競技会におけるウォーミングアップ場所について

- 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①～⑦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 8 : 00  
~ 9 : 50

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

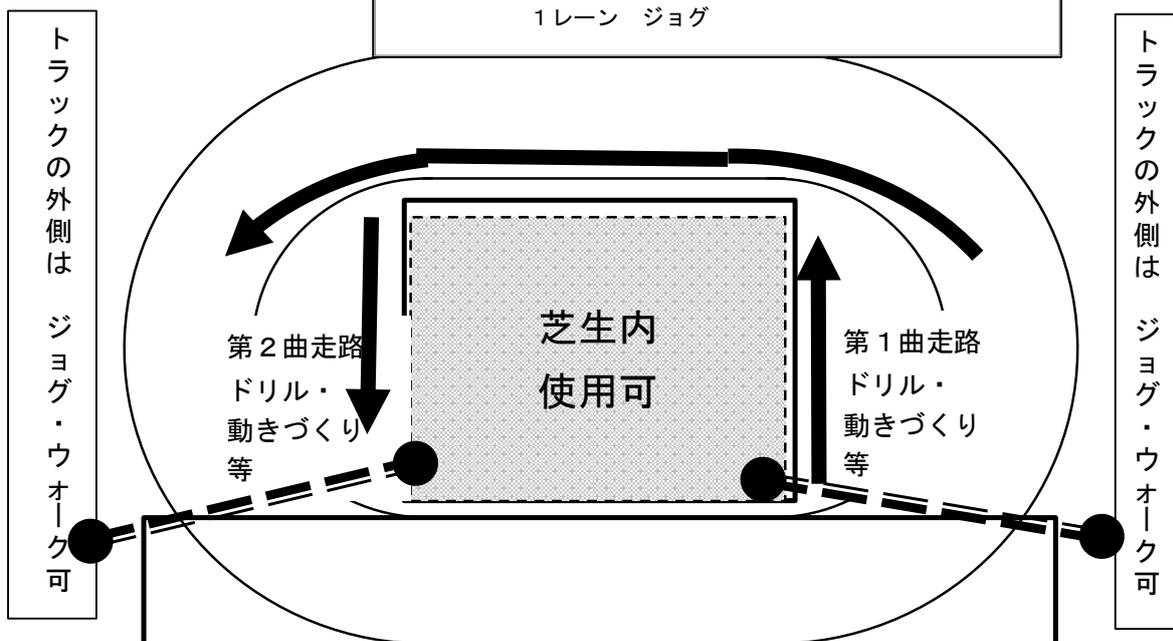
6~9レーン ハードル  
4・5レーン スタート練習  
2・3レーン 流し



② 9 : 50  
~ 11 : 30

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

4~9レーン スタート練習  
2・3レーン 流し  
1レーン ジョグ

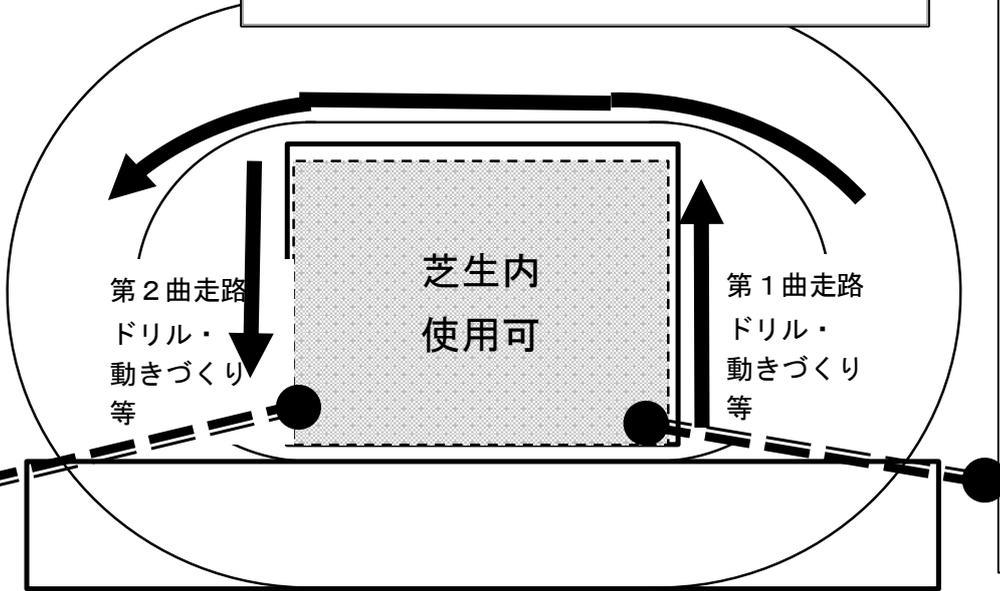


③ 11 : 30  
~ 12 : 30

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

7~9レーン リレー（バトンパス）練習  
4~6レーン スタート練習  
2・3レーン 流し

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可



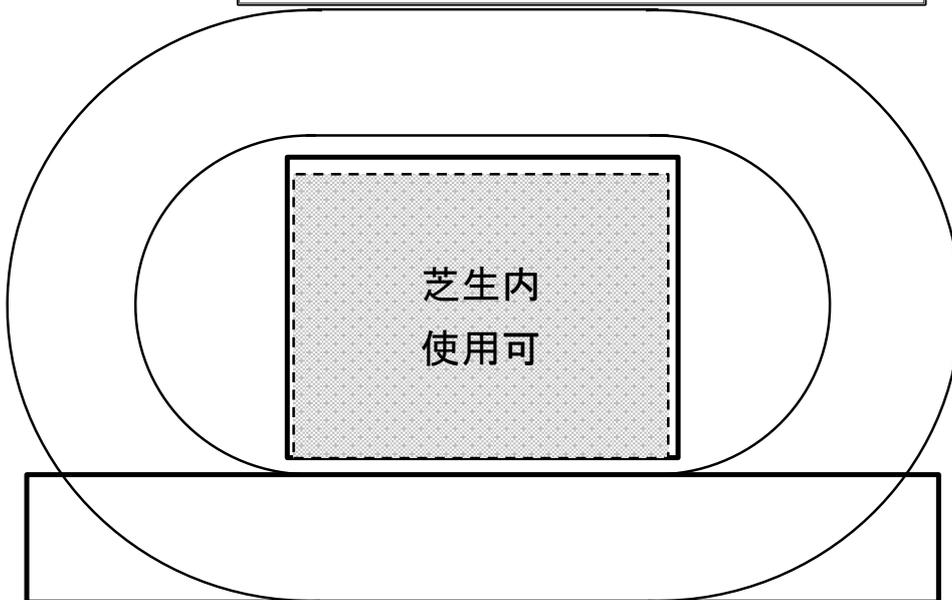
トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

④ 12 : 30  
~ 13 : 00

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

※リレー競技中につきコース使用不可

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

⑤ 13:00  
~ 13:30

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

6~9レーン ハードル  
4・5レーン スタート練習  
2・3レーン 流し

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

第2曲走路  
ドリル・  
動きづくり  
等

芝生内  
使用可

第1曲走路  
ドリル・  
動きづくり  
等

※ホームストレート開放（ハードル練）

⑥ 13:30  
~ 14:00

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

4~9レーン スタート練習  
2・3レーン 流し  
1レーン ジョグ

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

第2曲走路  
ドリル・  
動きづくり  
等

芝生内  
使用可

第1曲走路  
ドリル・  
動きづくり  
等

⑦ 14:00  
~ 15:00

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

4~9レーン スタート練習  
2・3レーン 流し  
1レーン ジョグ

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

芝生内  
使用可

第1曲走路  
ドリル・  
動きづくり  
等

