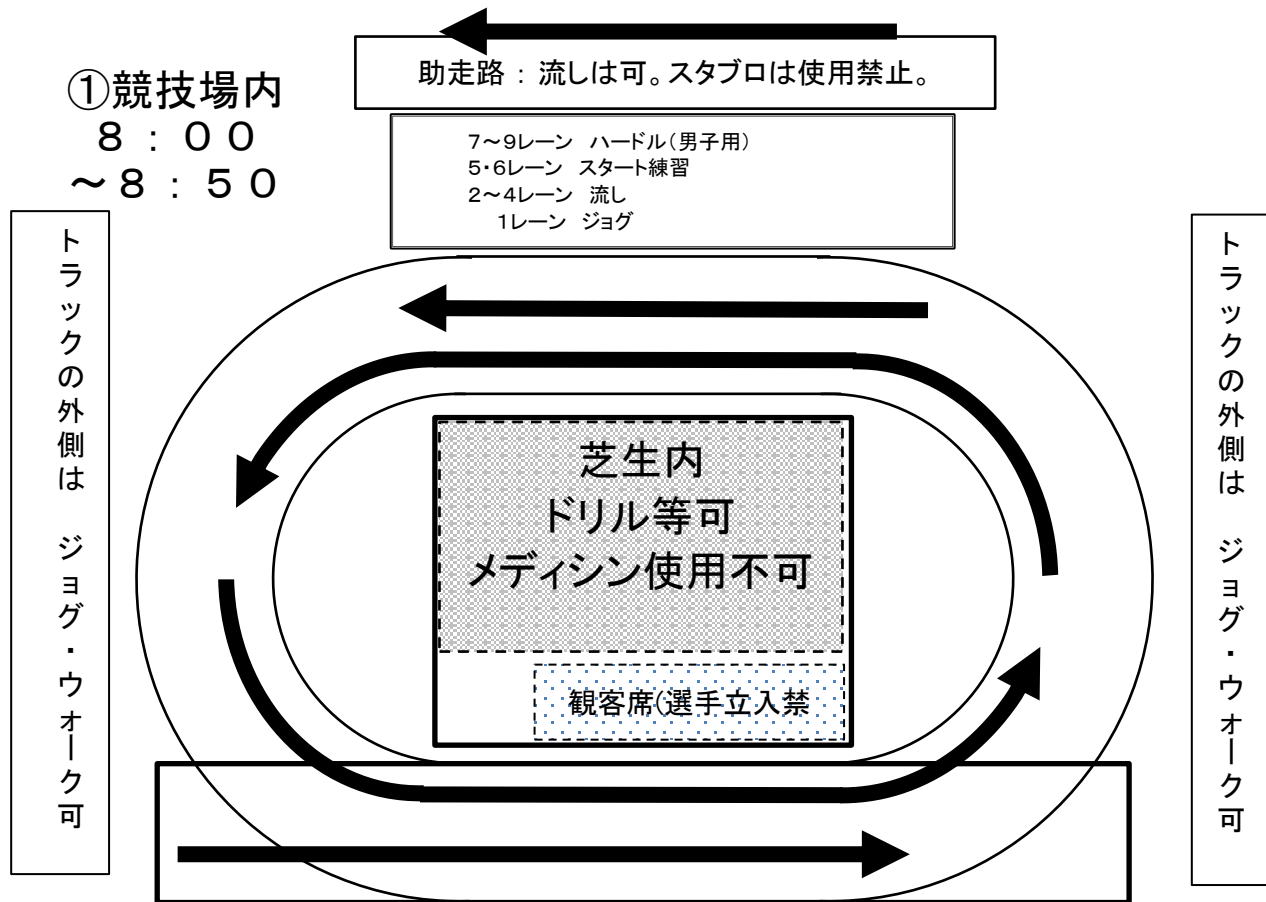
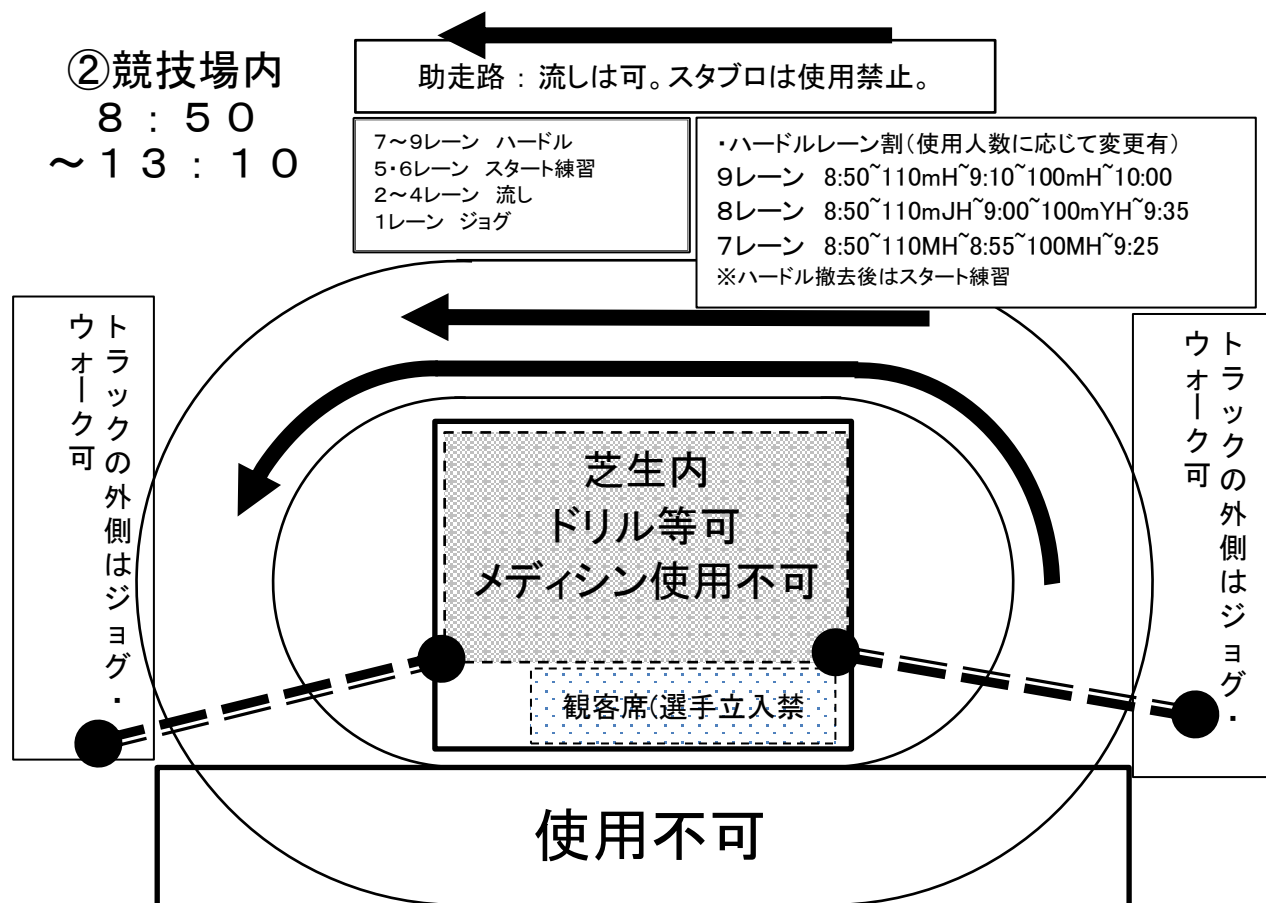


## 本競技会におけるウォーミングアップ場所について

- 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①～⑤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。)



※ 大会用ハードルは朝の時間帯のみホームストレートの7~9レーンで利用可。  
バックストレートのハードルは、終日にわたり主催者が用意するフレキ等練習用のみ利用可。



③競技場内  
13:10  
~14:30

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  
5・6レーン スタート練習  
2~4レーン 流し  
1レーン ジョグ

・ハードルレーン割(使用人数に応じて変更有)  
9レーン 13:40~110mH~14:30~100mH~15:00  
8レーン 13:40~110mH~14:10~100mH~15:00  
7レーン 14:00~100mH~14:30  
ハードル撤去後はスタート練習

トラックの外側はジョグ・  
ウォーク可

芝生内  
ドリル等可  
メディシン使用不可

観客席(選手立入禁)

使用不可

④競技場内  
14:30  
~16:10

助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

8・9レーン ハードル  
4~7レーン スタート練習  
2~4レーン 流し  
1レーン ジョグ

・ハードルレーン割(使用人数に応じて変更有)  
9レーン 14:30~100mH~15:00  
8レーン 14:10~100mH~15:00  
ハードル撤去後はスタート練習

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

芝生内  
ドリル等可  
メディシン使用不可

観客席(選手立入禁)

使用不可

⑤多目的広場  
(終日)

競技場出入口

