

カンセキスタジアム内での ウォーミングアップエリアリングについて

1. ウォーミングアップは原則、スタジアム内で行う。
2. スタジアム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. バックスタンド下の雨天走路はウォーミングアップ場として解放するが、使用区分を遵守すること。
5. 投てき場内でのジョギングや流し等は禁止する。
投てき競技に出場する選手のみ、投てき場内でのメディシンボールを使ったアップを認める。
6. 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。

陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

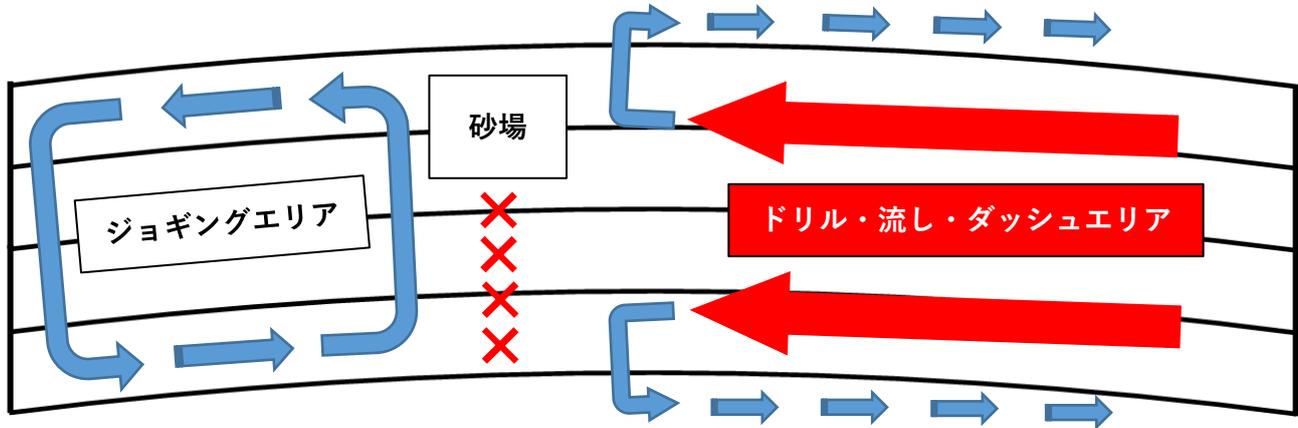
バックスタンド下の雨天走路使用上の注意

ジョギングエリアとドリル・流し・ダッシュエリアに区分けする。

200mスタート側にジョギングエリアを設ける。

1500mスタート側にドリル・流し・ダッシュエリアを設ける。

ドリル・流し・ダッシュのあとは走路の外側を歩いて戻ること。
それぞれ一方通行で使用し、危険防止に十分注意すること。



11月27日(日)

【8:00~9:20】

競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

4~9レーン
バトンパス練習

4~9レーン
バトンパス練習

1~2レーン
周回練習

1~2レーン
周回練習

1~2レーン
周回練習

芝生内は
使用禁止

1~2レーン
周回練習

4~6レーン 短距離

8レーン 100mH

9レーン 110mH



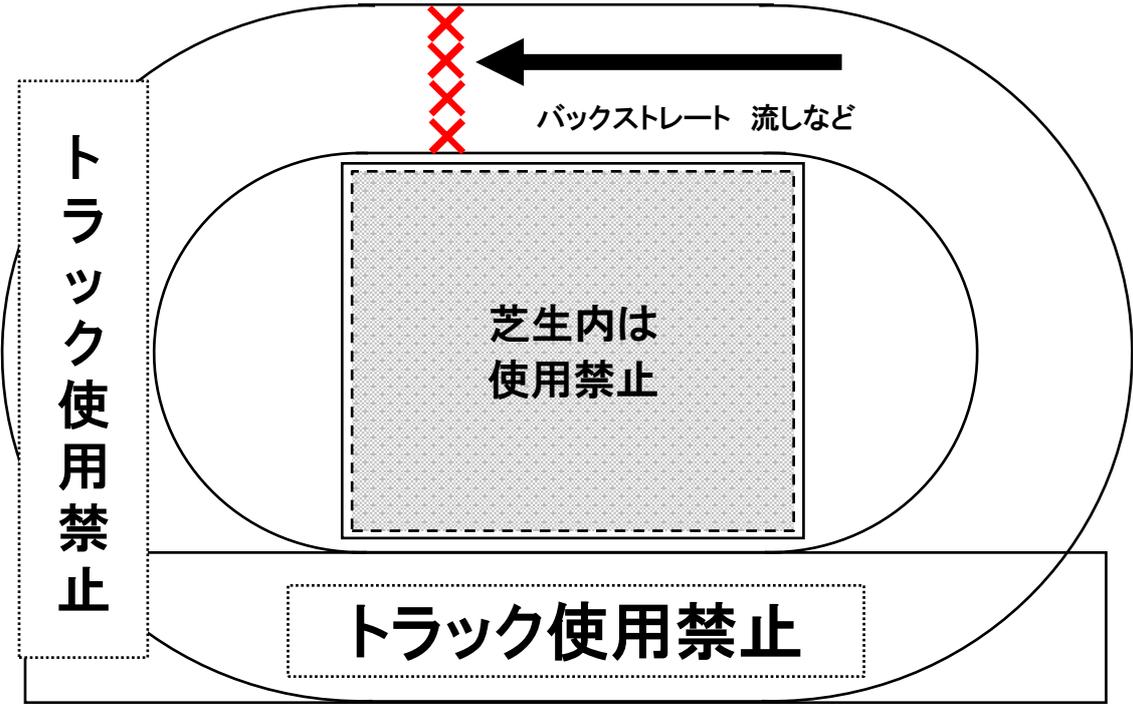
走幅跳 準備中



幅跳ピットは準備完了後
練習場として解放

11月27日(日)
[9:20~9:45]
・男女200m

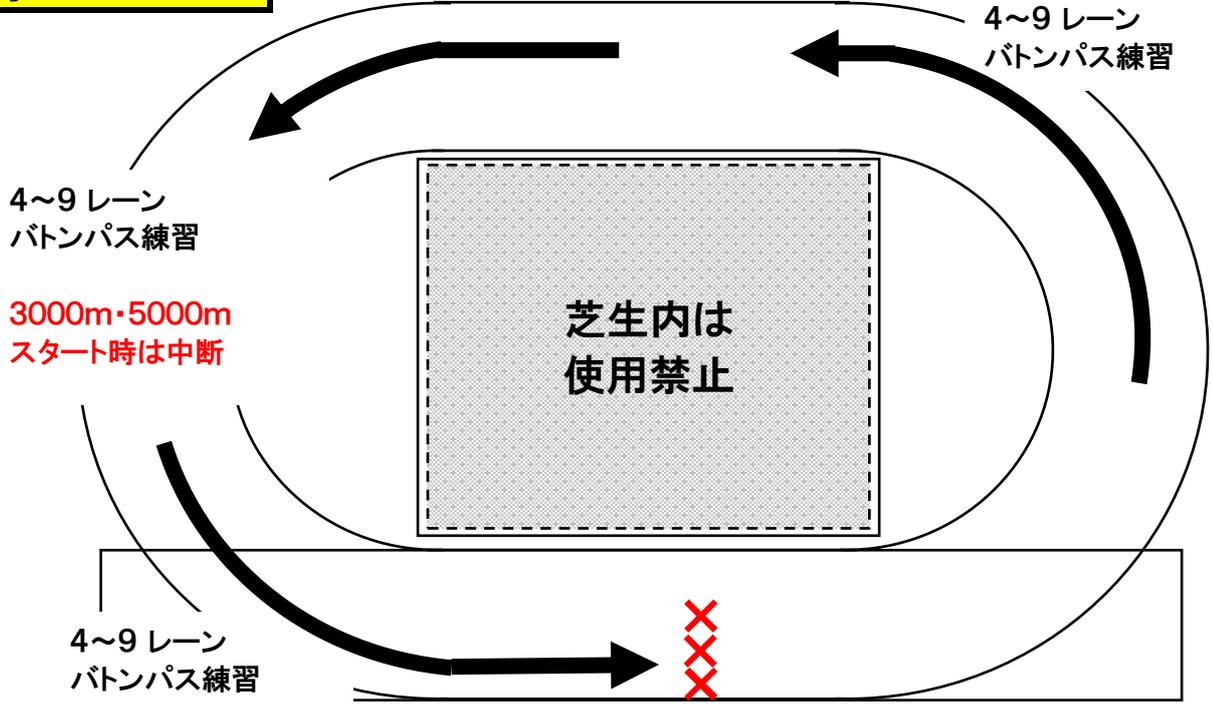
棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。



走幅跳 競技中

11月27日(日)
[9:45~10:45]
・女3000m
・男5000m

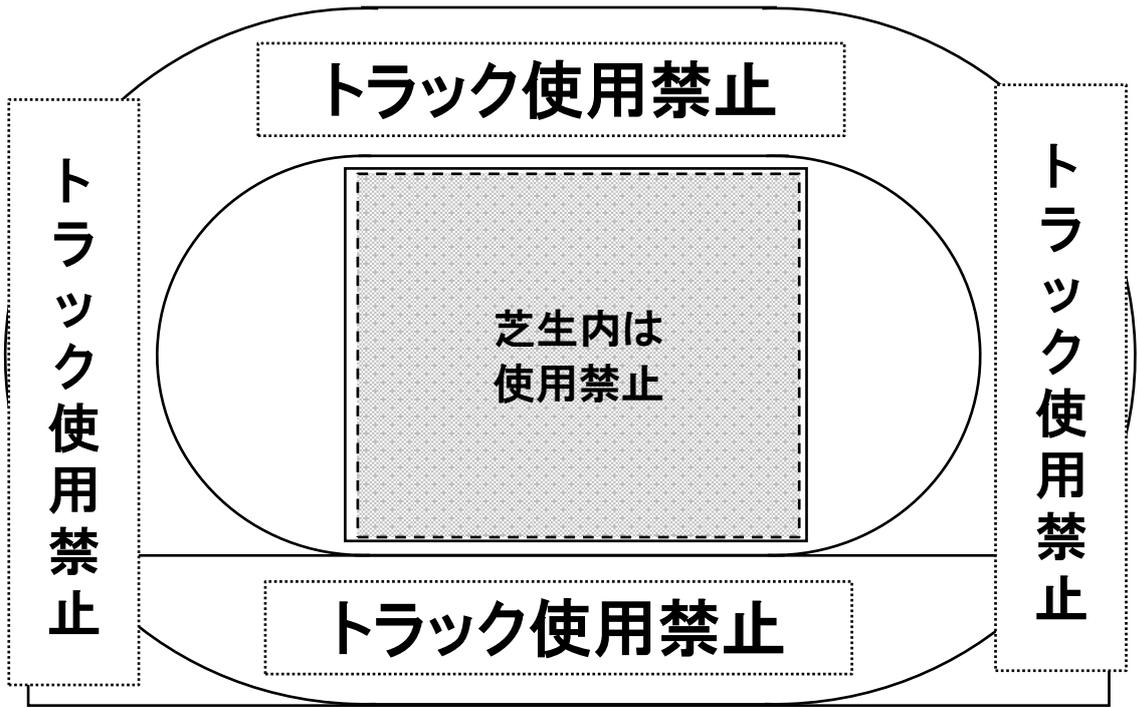
棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。



走幅跳 競技中

11月27日(日)
【10:45~11:10】
・男女400mR

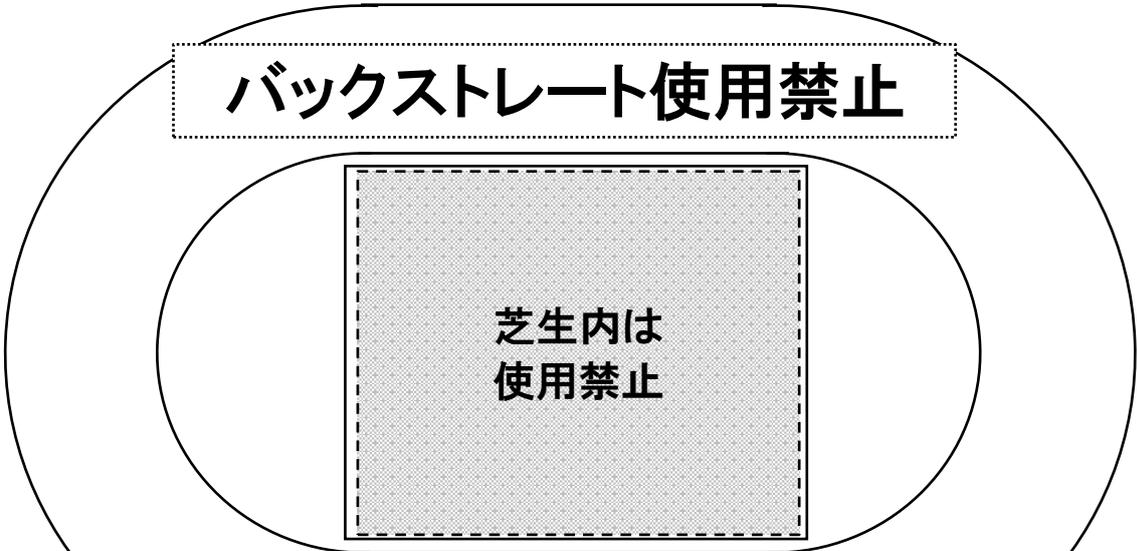
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



走幅跳 競技中

11月27日(日)
【11:10~11:50】
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



4~6 レーン 短距離

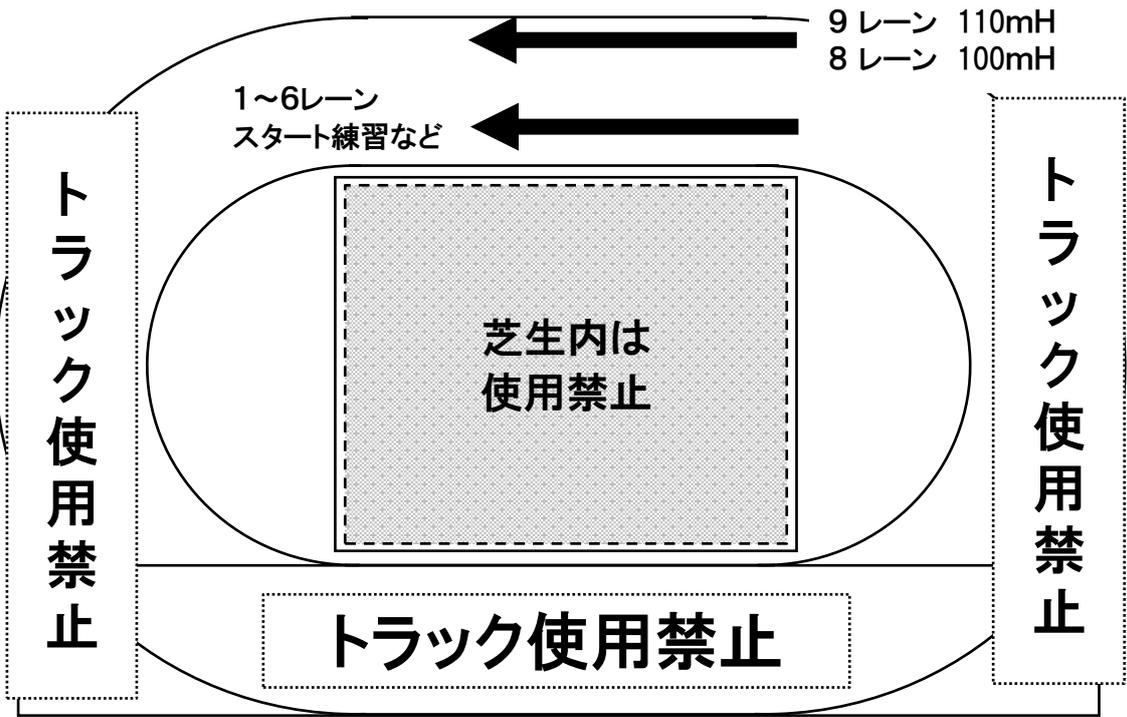
8 レーン 100mH

9 レーン 110mH

走幅跳 競技中

11月27日(日)
【11:50~12:50】
・男女100m

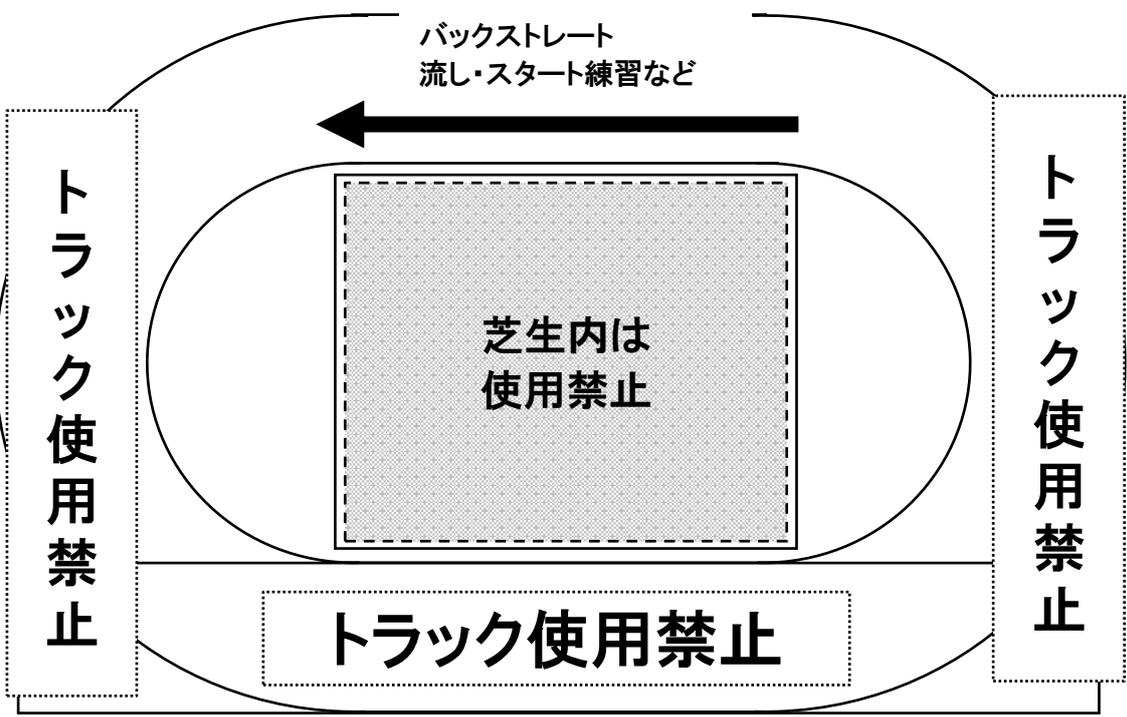
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



走幅跳 競技中

11月27日(日)
【12:50~13:20】
・男女ハードル

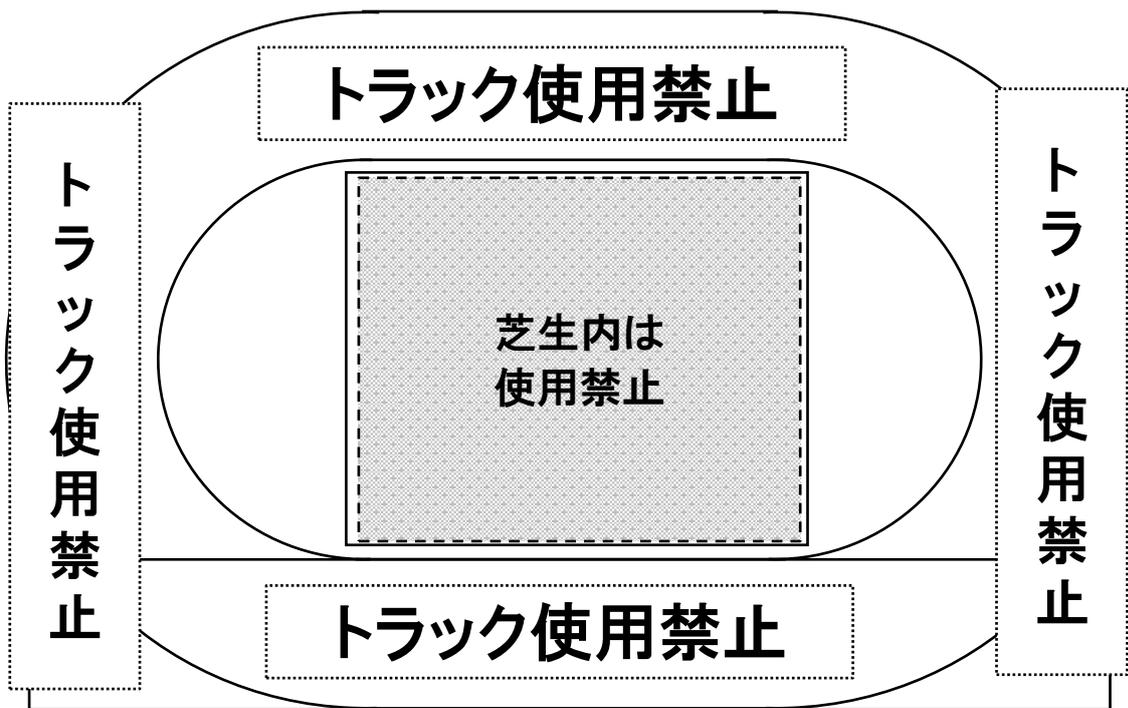
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



走幅跳 競技中

11月27日(日)
【13:20~14:00】
・男女400m

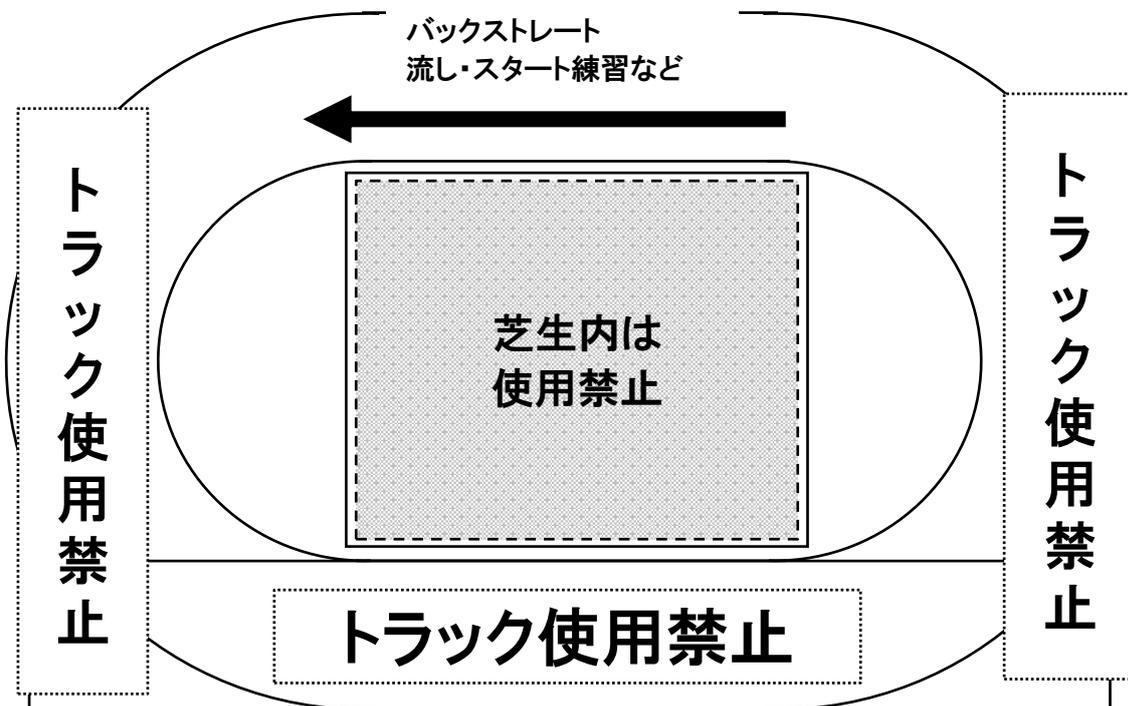
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



走幅跳 競技中

11月27日(日)
【14:00~14:50】
・男女100m

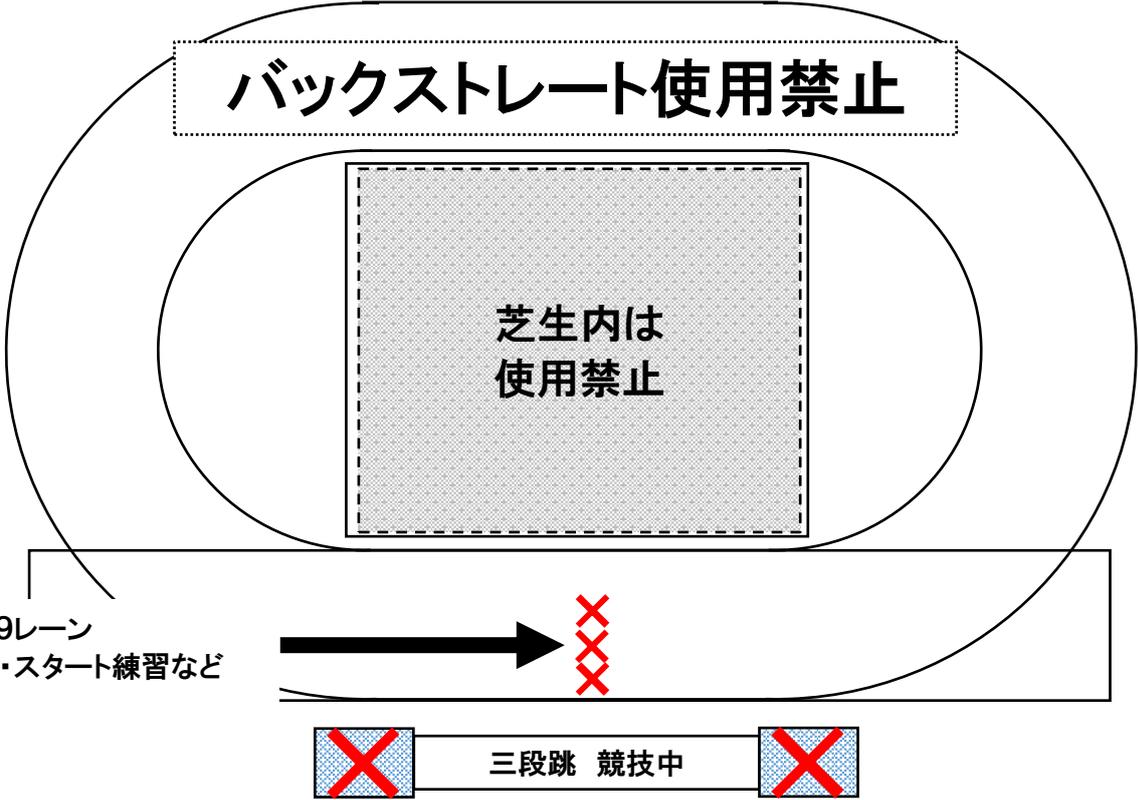
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



三段跳 競技中

11月27日(日)
【14:50~15:30】
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



11月27日(日)
【15:30~】
・男女スウェーデンR

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

