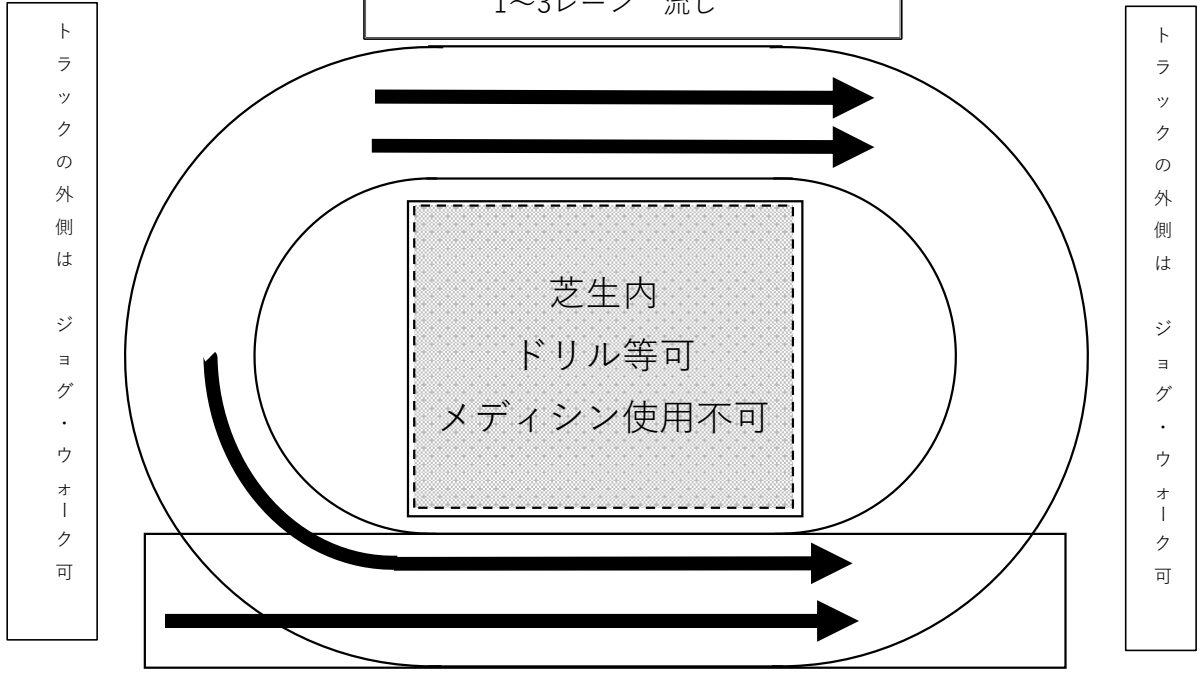


## 本競技会におけるウォーミングアップ場所について

- 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①～④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、バックスタンド側の南・北ゲートからのみとする。
- 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競技場内

7:30  
~9:20



8~9レーン ハードル  
4~7レーン スタート練習等  
1~3レーン 流し

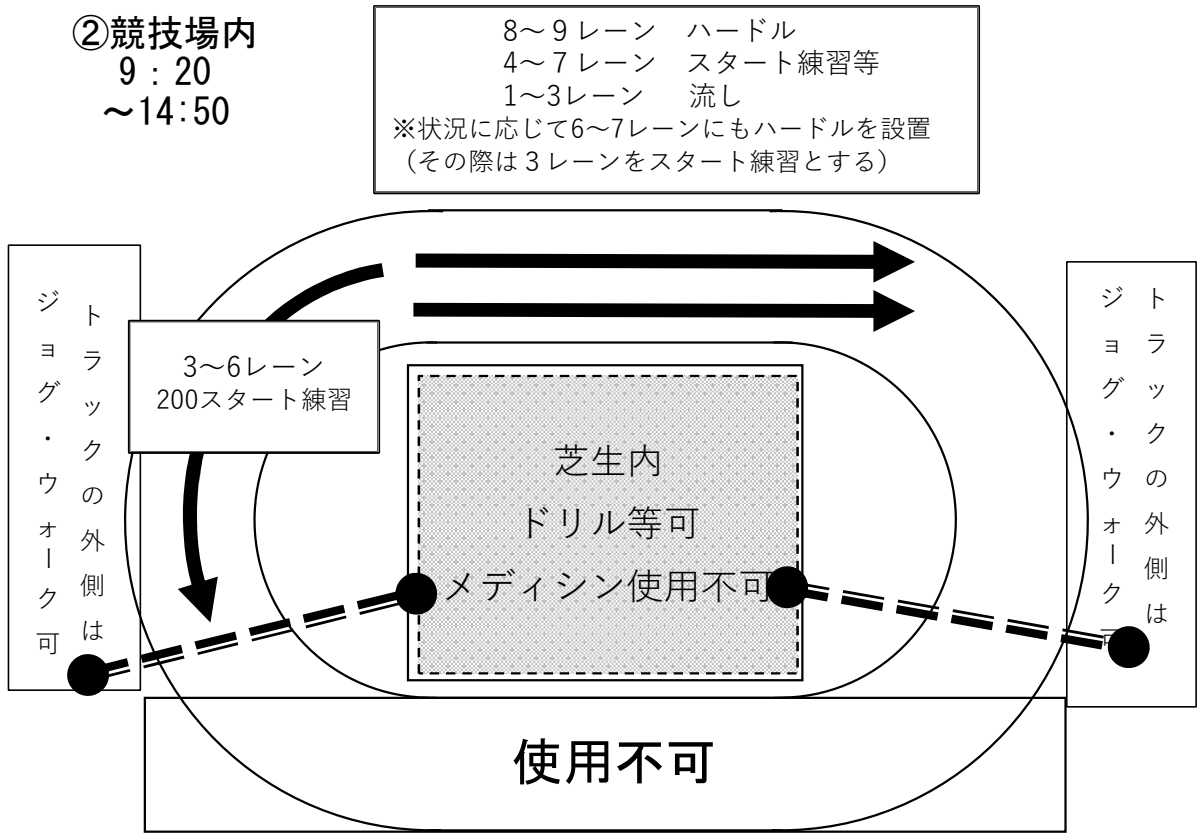
トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

トラックの外側は  
ジョグ・ウォーク可

芝生内  
ドリル等可  
メディシン使用不可

②競技場内

9:20  
~14:50



8~9レーン ハードル  
4~7レーン スタート練習等  
1~3レーン 流し  
※状況に応じて6~7レーンにもハードルを設置  
(その際は3レーンをスタート練習とする)

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

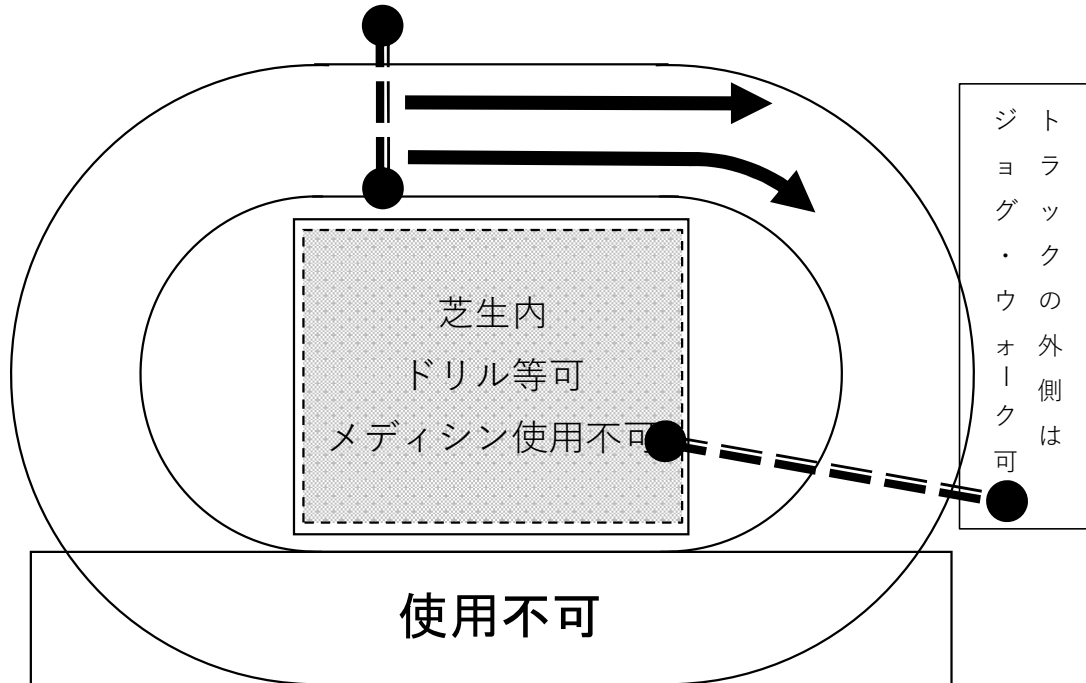
3~6レーン  
200スタート練習

芝生内  
ドリル等可  
メディシン使用不可

使用不可

③ 競技場内  
14:50  
~16:00

7~9レーン スタート練習  
4~6レーン ドリル等  
1~3レーン 流し



④ 多目的広場  
(終日)

競技場出入口

