

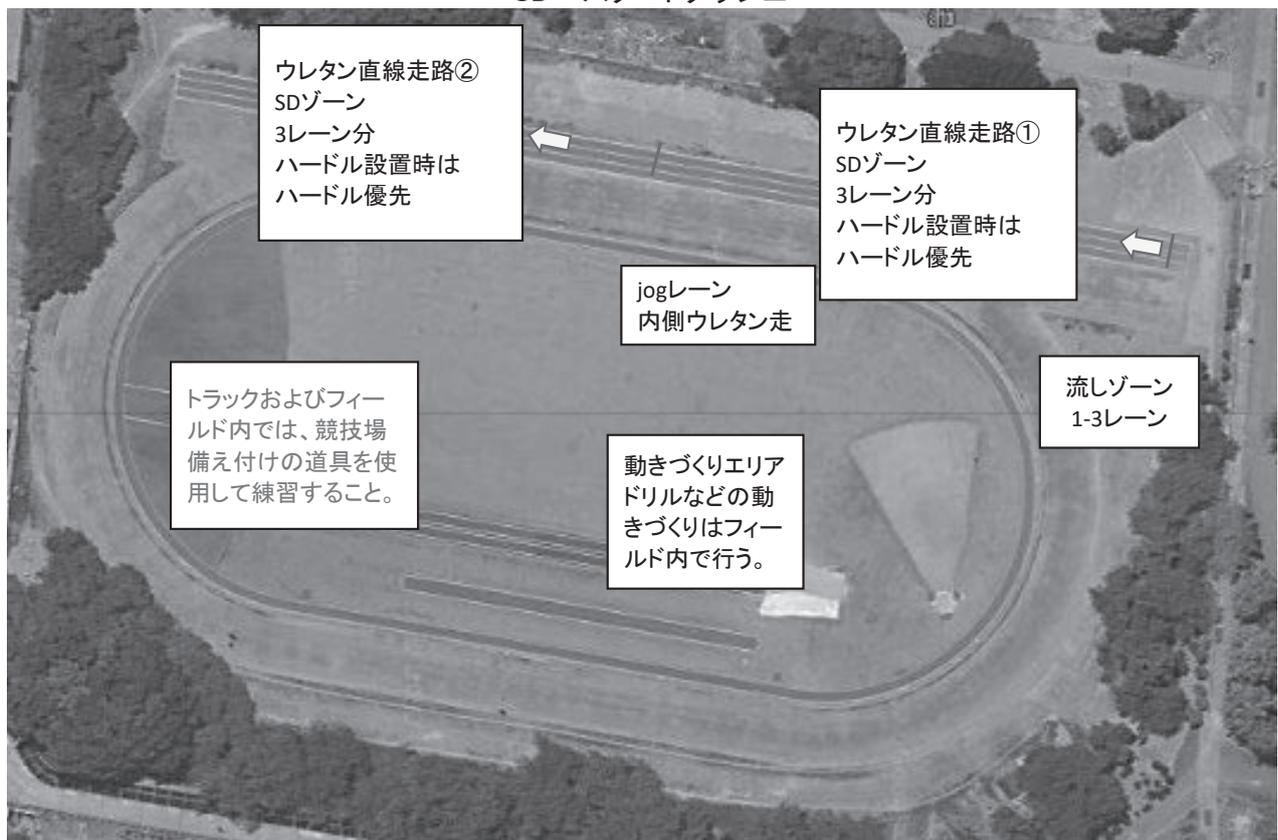
トラック種目 ウォーミングアップタイムテーブル

日	順	競技開始	性別	種目	ラウンド	設置時間	ウォーミングアップ可能エリア
7月20日	5	10:35	男子	四種110mH	①	9:15-10:25	補助競技場 ウレタン直線走路1-3レーン 男子・女子ハードル設置 (時間帯によって、数を調整)
	6	10:50	女子	四種100mH	①		
7月21日	7	11:10	女子	共通100mH	予	9:45-10:45	補助競技場 ウレタン直線走路1-3レーン 男子・女子ハードル設置 (時間帯によって、数を調整)
	8	11:30	男子	共通110mH	予	10:05-11:05	
	14 15	B13:25 A13:30	女子	共通100mH	決 A,B	12:20-13:20	
	16 17	B13:40 A13:45	男子	共通110mH	決 A,B		

※フィールド種目は、基本的に補助競技場の施設を活用してアップを行う。

※ウレタン直線走路にハードルが設置されている場合、SDは行わない。

SD=スタートダッシュ



リレーのウォーミングアップ

2日目(7月21日日曜日)の本競技場内で行う。(～8:40)

jog、ドリル、流し等はフィールド内(芝生)で行う。

トラック内ではバトンパスの練習を行う。(4～7レーン)

なお、悪天候の場合には、本競技場内で練習ができるようにする場合がある。

詳細については、天気予報で雨天の可能性が高い場合は、長野県陸上競技協会HPにアップする。