

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19日	5	10:35	男子	四種110mH	①	9:15-10:15	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20日	4	10:20	女子	共通100mH	予	8:55-9:55	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)
	5	10:45	男子	共通110mH	予	9:20-10:20	
	10 11	B15:00 A15:05	女子	共通100mH	決 A,B	13:40-14:40	
	12 13	B15:15 A15:20	男子	共通110mH	決 A,B		

※走幅跳、砲丸投は、補助競技場の施設を活用してアップを行う。円盤投、ジャベリックスローはアクアウイング横の運動場を利用する。

※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



リレーのバトン練習について

・2日目(7月20日曜日)のみ本競技場内で10:10~15:30まで行える。(場内へは第2コーナーより出入り)

※ただし、12:15~14:30までは、暑熱対策のため利用不可。

・バトン練習では第2~4コーナーを利用する。

※ただし、競技運営上利用できないコーナーがあるため競技役員の指示に従う。

	第2コーナー	第3コーナー(水濤付近まで)	第4コーナー
200m 競技中	○	×	×
ハードル競技中(ホーム使用時)	○	○	×
ハードル競技中(バック使用時)	×	×	○

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、長野陸協HPおよび長野県中体連陸上競技部HPにアップする。