

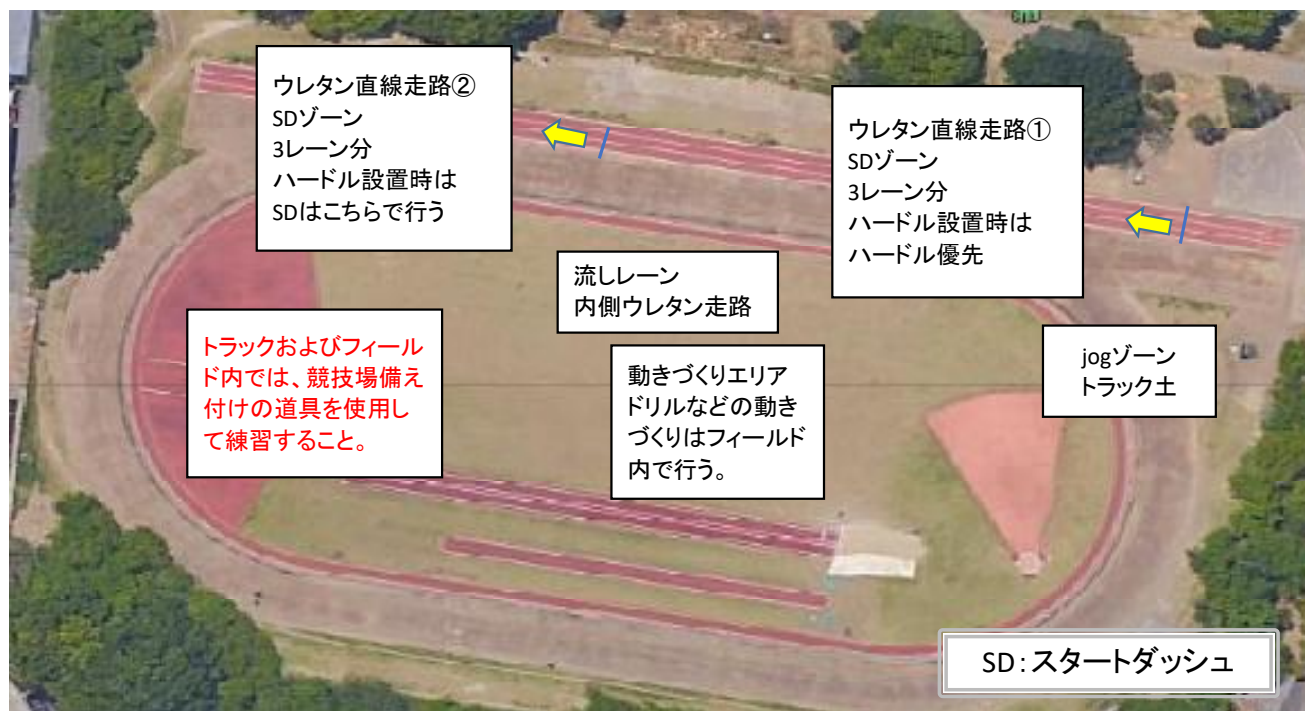
ウォーミングアップについての注意事項

【メイン競技場】 7:00～8:30までウォーミングアップのために利用できる。

【補助競技場】 トラック種目・跳躍種目・砲丸投の練習に利用する。

【運動広場(アクアウイング横)】 円盤投・ジャベリックスローの練習に利用する。

補助競技場の利用について



ウレタン直線走路① 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
6月20日	5	10:30	男子	四種110mH	①	9:10-10:10	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	10:40	女子	四種100mH	①		
6月21日	6	11:25	女子	共通100mH	予	9:35-11:05	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)
	7	11:50	男子	共通110mH	予	10:00-11:30	
	12	B13:55	女子	共通100mH	決A,B	12:20-13:45	
	13	A14:00			決A,B		
	14	B14:10	男子	共通110mH	決A,B		
15	A14:15	決A,B					

※ウレタン直線走路にハードルが設置されている場合、SDはウレタン直線走路②を使用して行う。

メイン競技場の利用について

- ・入退場については、第1コーナー、第4コーナー付近の出入り口を使用する。
- ・芝生エリアをドリル・体操等のために使用する。トラックについては下に示す区分を守って使用する。

6月20日			6月21日※リレー練習のみ	
1～3レーン	バックストレート	ホームストレート	1レーン	2～9レーン
ジョギング等	ドリル等	流し	バトンジョグ等	バトン練習

※なお、悪天候の場合には、競技時間中にも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に、長野陸協HPおよび長野県中体連陸上競技部HPに情報をアップする。