

## ウォーミングアップ会場とその形態

※アップ場所が少ないため、混雑が予想されます。jog や動き作りの場所が十分にありません。競技場外周は駐車場でもあるので、事故のないようにお願いします。

	アップ会場	該当種目	利用可能なアップ形態
①	陸上競技場外周 (第1～第4～第3～ 第2ゲート間)	全競技	j o gなどのウォーミングアップ ※駐車場なので、注意して使用する ※道具は置かないで使用する
②	直線走路 150m (2分割) 4レーン	短距離 リレー (1日目・3日目)	ショートスプリント・SD 1日目・3日目バトンパス (前走者30m+次走者30m) ※ウォーミングアップ等は外周で
③	本トラック バックストレート外 エンジンゾーン	ハードル 混成ハードル	ハードルドリル S～1台・S～3台 1日目男子ハードル (女子ハードル1レーン) 2日目男女ハードル 3日目女子ハードルのみ ※ウォーミングアップ等は外周で
④	本トラック 第2コーナー～ ～バックストレート～ ～第3コーナー または 直線走路(2分割) のリレーゾーン	リレー予選・準決 (1日目・3日目)	1日目(リレー優先バトンパスのみ) 9:20～9:50 12:55～14:30 2日目(動き作り・流し) 9:45～11:20 12:15～14:00 3日目(リレー優先バトンパスのみ) 8:30～9:20 11:10～11:35 12:55～13:10 ※ウォーミングアップ等は外周で ※競技進行を優先しスタート時は静かにすること
⑤	本トラック 走高跳ピット 走幅跳ピット 棒高跳ピット 砲丸投ピット	走高跳 走幅跳 棒高跳 砲丸投 混成競技	それぞれの技術練習・足合わせ等 招集を競技開始60分前とし、公式練習の時間を多めにとる <幅ピット> 朝:8:00～ 準備に支障が無い範囲で使用可 競技間:競技進行に支障の無い範囲で使用可 ※ただし、幅跳びピットに跳躍審判の先生がいる 場合のみ使用可とします。
⑥	室内走路 (100m スタート側半分)	全競技	j o g
⑦	砲丸アップ場	砲丸投	1日目 8:30～10:30 男子砲丸投練習のみ 10:30～12:30 女子砲丸投練習のみ 13:15～14:30 男子四種砲丸投練習のみ 14:30～15:30 指定なし 2日目 8:00～10:00 男子砲丸投練習のみ 11:30～13:30 女子砲丸投練習のみ 3日目 8:00～10:00 女子四種砲丸練習のみ ※必ずウォームアップ係がいること。いない状況 では、上記時間帯でも使用できません。