

総合運動公園で競技会を開催するときの 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原則、競技場内で行う。
2. 競技場内でのウォーミングアップは、競技日程にあわせて、使用可能な場所と内容を定める。
3. 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。
4. 公園内道路やサッカー場外周のジョギングコースは、個人でのジョグなどは可とする。集団でのランニングやリレーのバトンパスなどは禁止。
4. メインスタンド下の雨天走路やバックストレート外側の雨天走路はウォーミングアップ場として使用し、待機場所としての使用は禁止する。
(雷など荒天時は、雨天走路を避難場所とする。)
5. 競技会に参加する各団体の待機場所は、競技場内に設置し、あらかじめ指定された場所を使用する。(参加団体同士、協力して使用する。)

1日目 11月9日(土)

トラック競技

No	開始時刻	性別	種別	種 目	組	招集完了
1	9:00	女	四種B	100m	3組	8:45
2	9:15	男	四種B	100m	9組	9:00
3	9:55	女	七種	100mH 0.838m_8.5m	2組	9:40
4	10:15	男	八種	100m	3組	10:00
5	10:40	女	OP	1500m	1組	10:25
6	10:50	男	OP	1500m	1組	10:35
7	11:10	女	小学生	100m	2組	10:55
8	11:30	男	小学生	100m	4組	11:15
9	14:50	女	OP	800m	1組	14:35
10	15:00	男	OP	800m	1組	14:45
11	15:25	女	四種B	400mH 0.762m_35.0m	3組	15:10
12	15:50	男	四種B	400mH 0.914m_35.0m	9組	15:35
13	16:35	女	七種	200m	2組	16:20
14	16:50	男	八種	400m	3組	16:35

跳躍競技

No	開始時刻	性別	種別	種 目	ピット・ゾーン	招集完了
1	10:10	女	四種B	走幅跳	A	9:40
2	11:10	女	七種	走高跳	A	10:40
3	11:30	男	八種	走幅跳	A	11:00
4	13:10	男	四種B	走幅跳	A・B	12:40

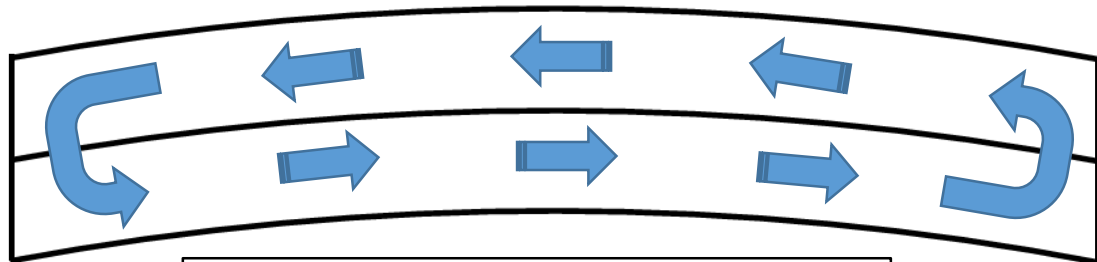
投てき競技

No	開始時刻	性別	種別	種 目	ゾーン	招集完了
1	10:30	男	四種B	やり投 800g	B	9:50
2	13:30	女	四種B	やり投 600g	B	13:00
3	13:30	女	七種	砲丸投 4.0kg	B	13:10
4	14:20	男	八種	砲丸投 6.0kg	B	13:50

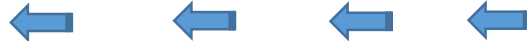
陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

バックストレート外側の雨天走路使用上の注意

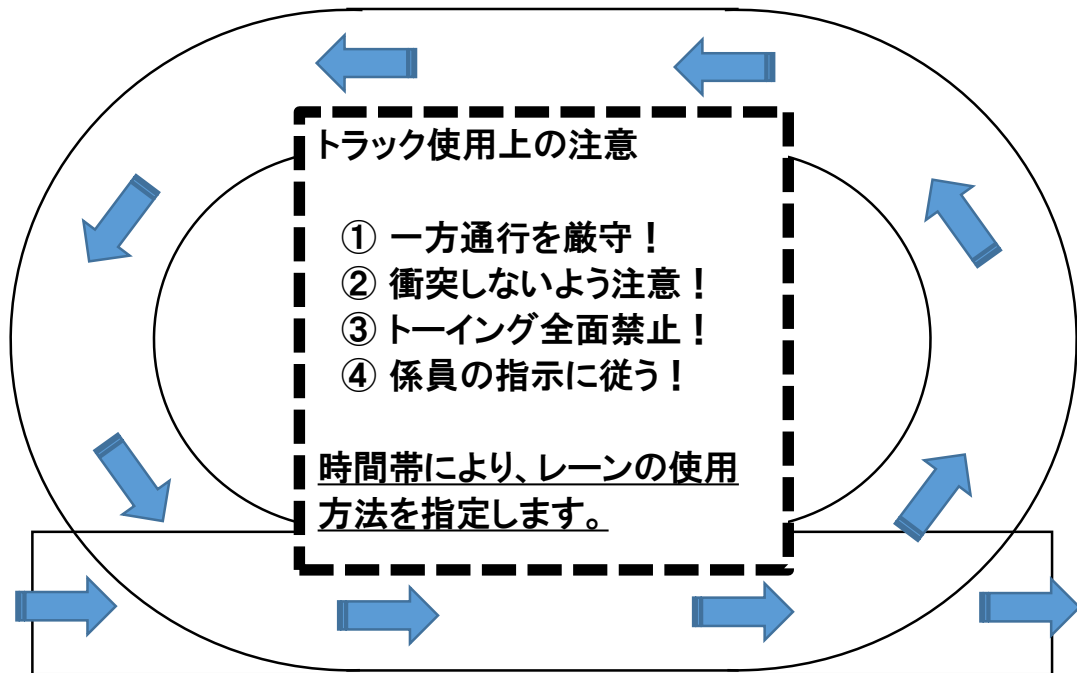
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



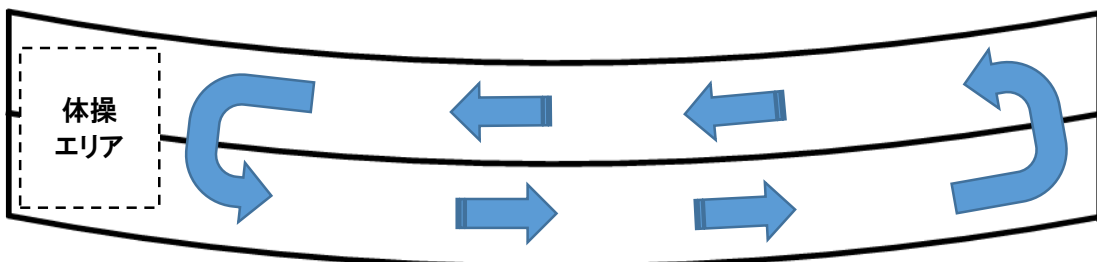
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
跳躍競技実施中は、跳躍選手の使用を優先。
体操エリアを100mスタート側に設置する。

11月9日(土)
【7:30~8:50】
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

8~9レーン 100mハードル練習

1~5レーン 流しなど

幅跳ピット使用禁止

メディシン
ボール投げ

ジョグ・動きづくり

ホームストレート
スタート練習・流し など

ジョグは9レーンの外側で実施

ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 準備中

幅跳ピットは準備完了後
練習場として解放

11月9日(土)
【8:50~10:30】
・四種B100m
・七種100mH
・八種100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

7~9レーン 100mハードル練習

1~5レーン
スタート練習など

幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

ジョグは9レーンの外側で実施

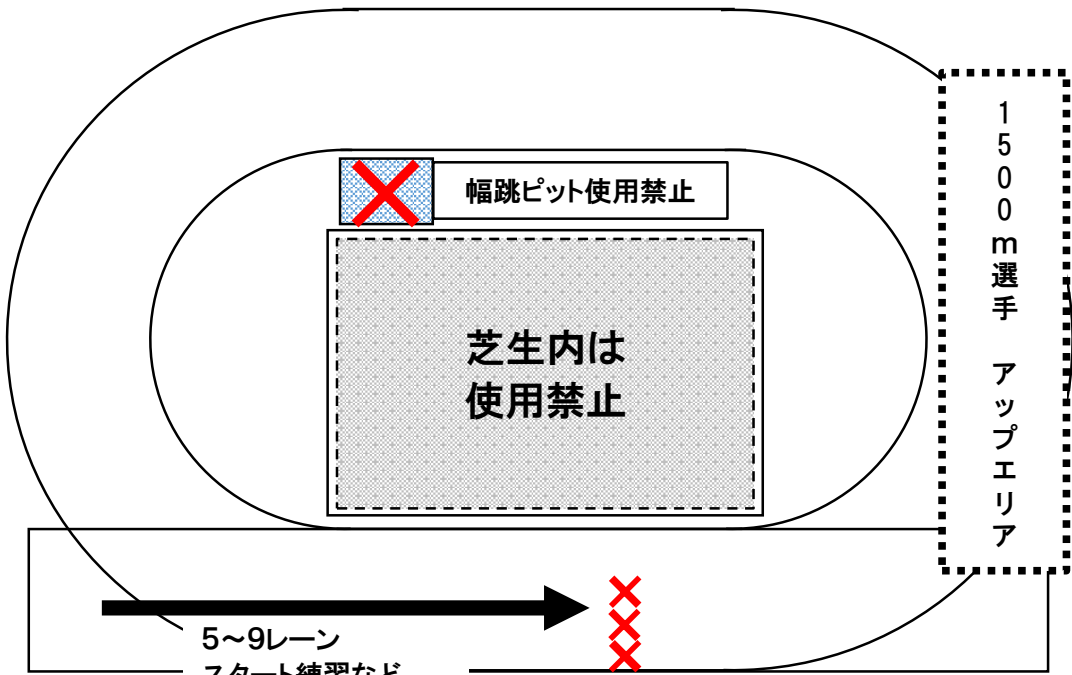
ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月9日(土)
【10:30~11:00】
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



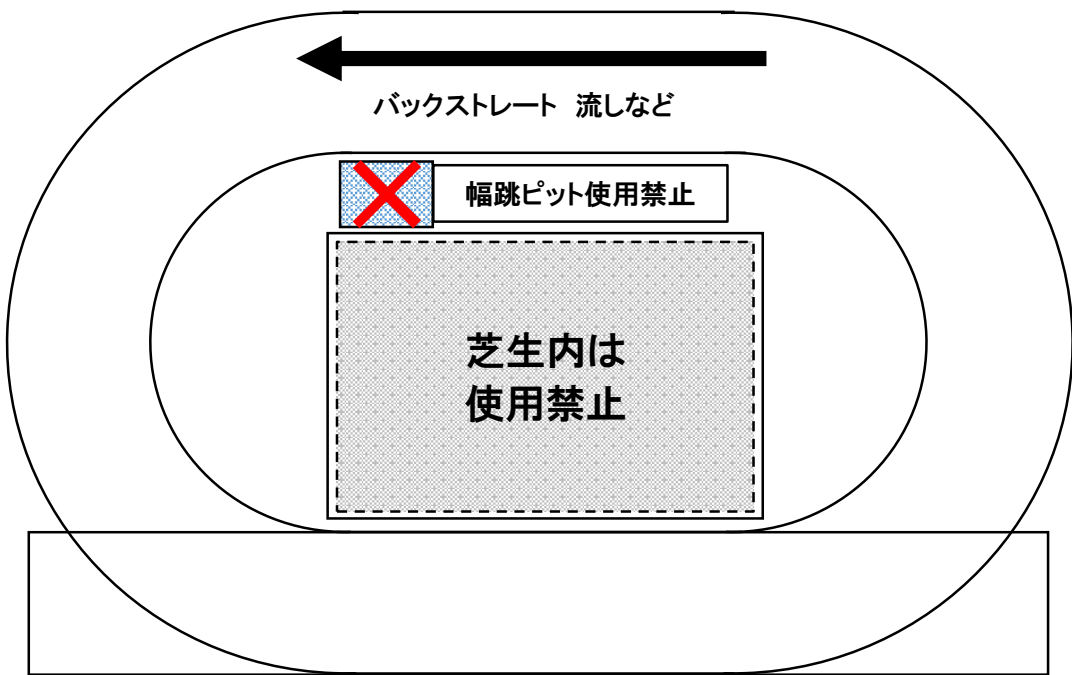
ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月9日(土)
【11:00~11:50】
・小学男女100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



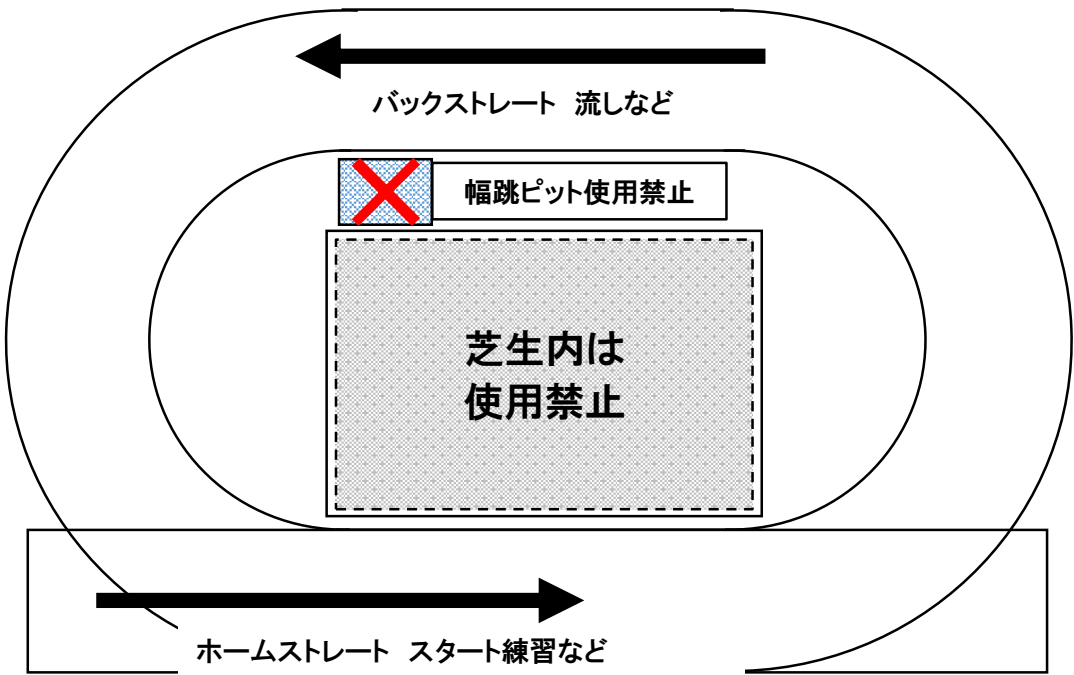
ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月9日(土)
【11:50~14:40】
・トラック競技休止中

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



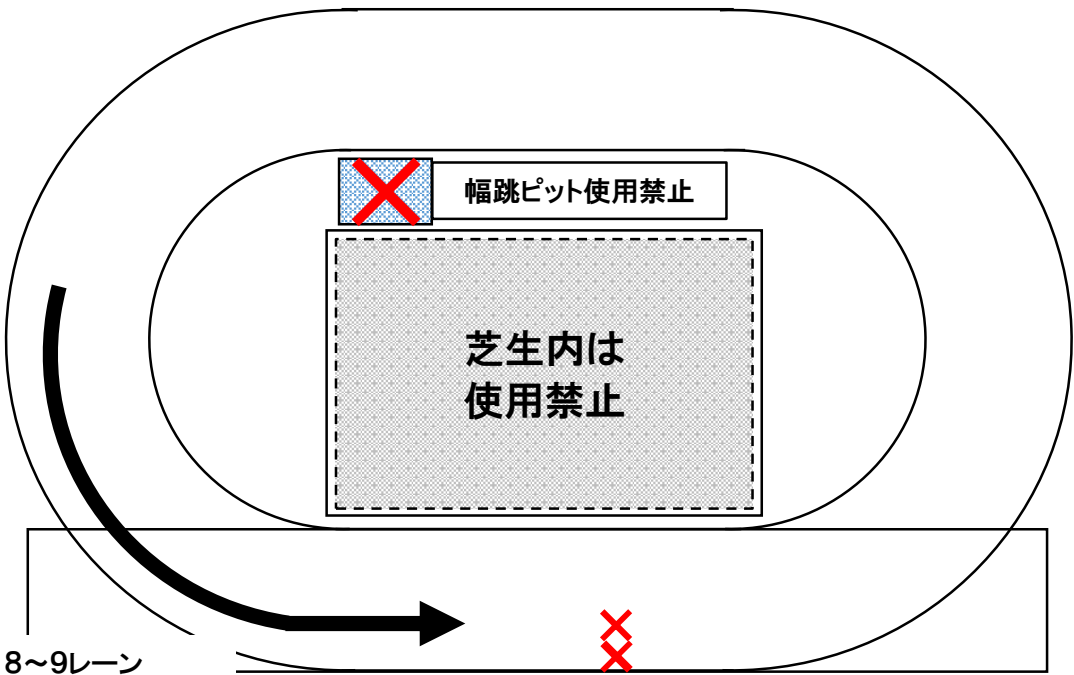
ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月9日(土)
【14:40~15:10】
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグは9レーンの外側で実施



ジョグは9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

11月9日(土)
【15:10~16:30】
・四種B400mH

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラック使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

トラック使用禁止

ジョグは9レーンの外側で実施

ジョグは9レーンの外側で実施



走幅跳 競技中



11月9日(土)
【16:30~16:45】
・七種200m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



1~4レーン 流しなど



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

6~9レーン
400mスタート
練習

フィニッシュ後の
七種選手に注意

ジョグは9レーンの外側で実施

ジョグは9レーンの外側で実施



幅跳ピット使用禁止



11月9日(土)
【16:45~】
・八種400m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラック使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止

ジョグは9レーンの外側で実施

ジョグは9レーンの外側で実施



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

トラック使用禁止



幅跳ピット使用禁止



2日目 10月27日(日)

No	競技開始時刻	性別	種目	支部	ラウンド	組・着・+	招集完了時刻
1	9:00	女	4×400mR	南部	予選	1組	8:45
				中部	予選	1組	
2	9:10	男	4×400mR	南部	予選	1組	8:55
				中部	予選	1組	
				北部	予選	1組	
3	9:30	女	3000m	全支部	決勝		9:15
4	10:00	女	2000mSC	中部	決勝		9:45
5	10:25	男	2000mSC	中・南部	決勝		10:10
6	10:50	女	300m	南部	予選	3組 TR	10:35
				中部	予選	2組 TR	10:45
				北部	予選	1組 TR	10:50
7	11:15	男	300m	南部	予選	5組 TR	11:00
				中部	予選	6組 TR	11:20
				北部	予選	3組 TR	11:40
8	12:00	女	100mH	南部	予選	1組 TR	11:45
				中部	予選	1組 TR	
				北部	予選	1組 TR	
9	12:20	男	110mH	南部	予選	1組 TR	12:05
				中部	予選	1組 TR	
				北部	予選	1組 TR	
10	12:45	女	800m	南部	予選	1組 TR	12:30
				中部	予選	1組 TR	
				北部	予選	1組 TR	
11	13:00	男	800m	南部	予選	3組 TR	12:45
				中部	予選	2組 TR	12:55
				北部	予選	1組 TR	13:00
12	13:45	女	100mH	全支部	決勝		13:30
13	13:55	男	110mH	全支部	決勝		13:40
14	14:10	女	300m	全支部	決勝		13:55
15	14:20	男	300m	全支部	決勝		14:05
16	14:30	男	5000m	北・南部	決勝	1組 TR	14:15
17	14:50	男	5000m	中部	決勝	2組 TR	14:35 1組
							14:50 2組
18	15:30	女	4×400mR	全支部	決勝		15:15
19	15:40	男	4×400mR	全支部	決勝		15:25

◆ 跳躍競技 ◆

No	競技開始時刻	性別	種目	支部	ラウンド	ピット	招集完了時刻
1	10:00	女	走高跳	南・中・北	決勝	B	9:30
2	10:00	男	三段跳	南・中・北	決勝	A	9:30
3	13:00	女	三段跳	南・中・北	決勝	A	12:30

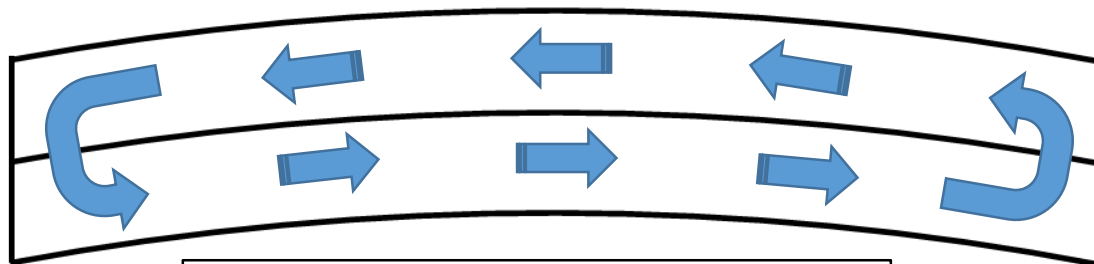
◆ 投てき競技 ◆

No	競技開始時刻	性別	種目	支部	ラウンド	ピット	招集完了時刻
1	10:00	男	やり投	南・中・北	決勝	B	9:30
2	10:00	女	砲丸投	南部	決勝	A	9:30
3	13:30	男	砲丸投	南・中・北	決勝	A	13:00
4	13:30	女	やり投	南・中・北	決勝	B	13:00

陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

バックストレート外側の雨天走路使用上の注意

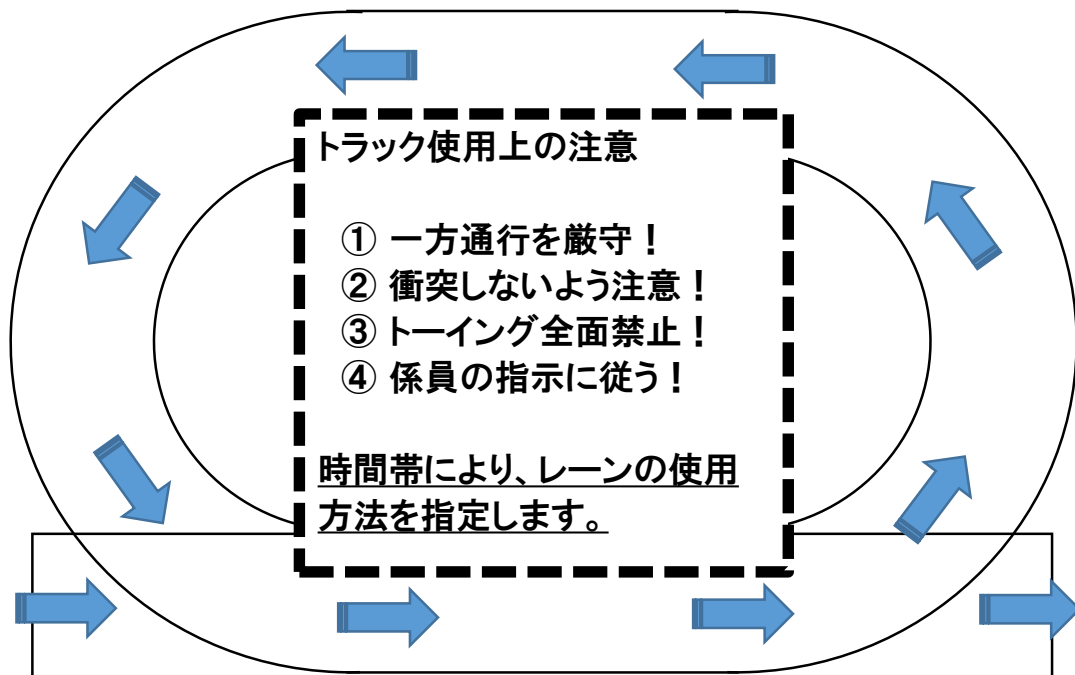
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



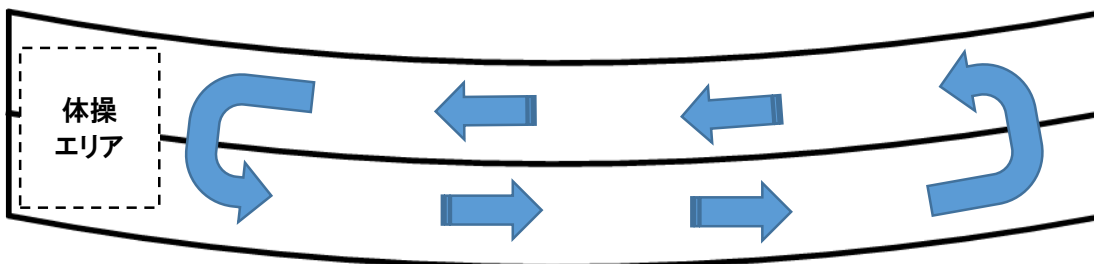
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
跳躍競技実施中は、跳躍選手の使用を優先。
体操エリアを100mスタート側に設置する。

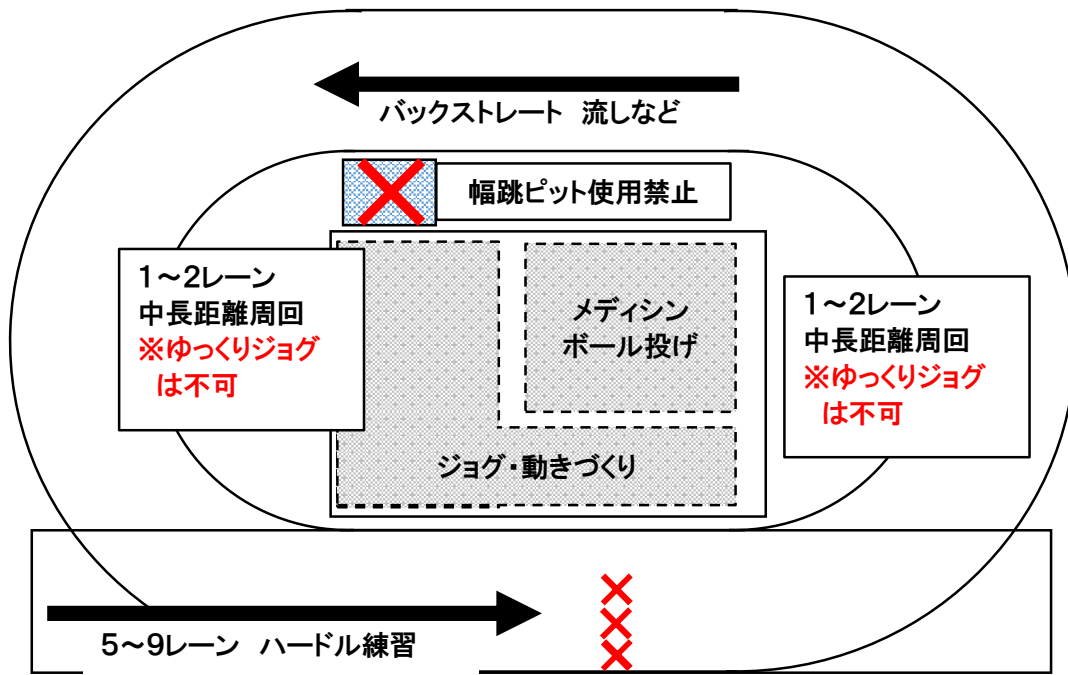
10月27日(日)

【7:30~8:50】

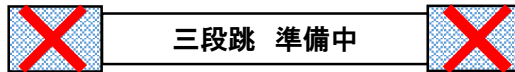
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

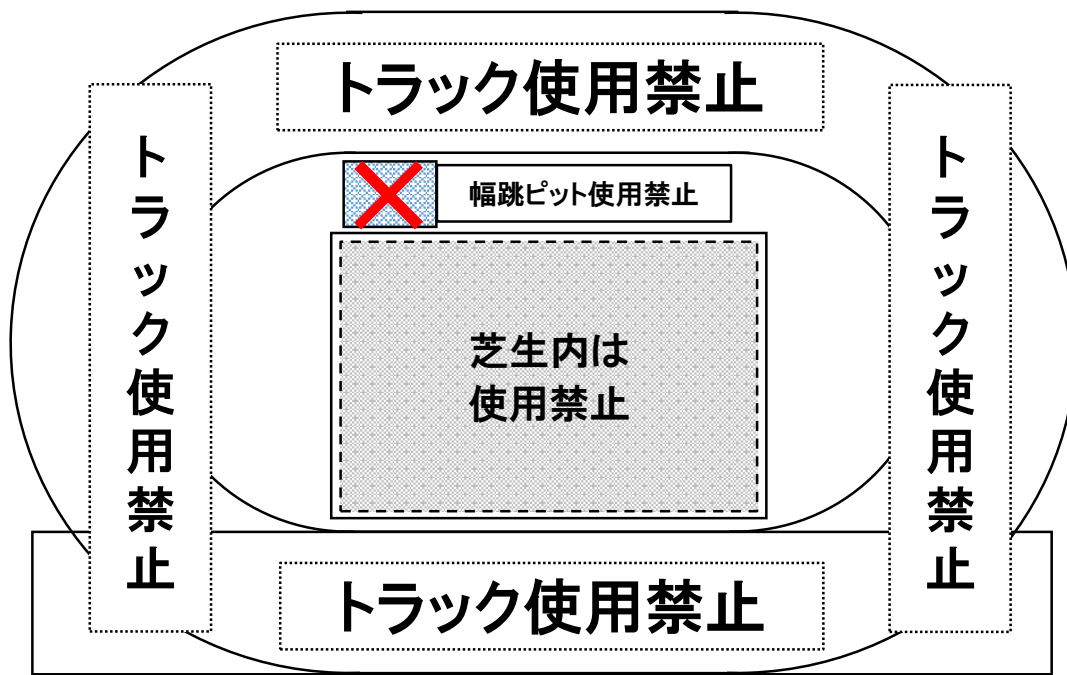
10月27日(日)

【8:50~9:20】

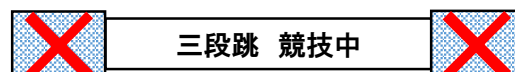
・男女1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



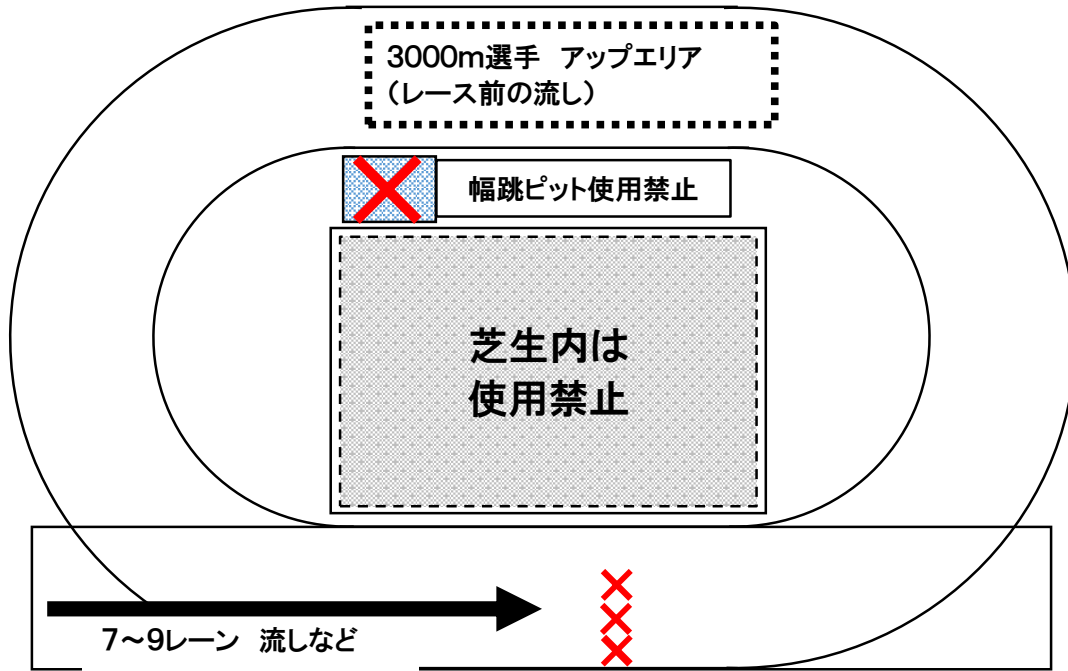
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



10月27日(日)
【9:20~10:00】
・女3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



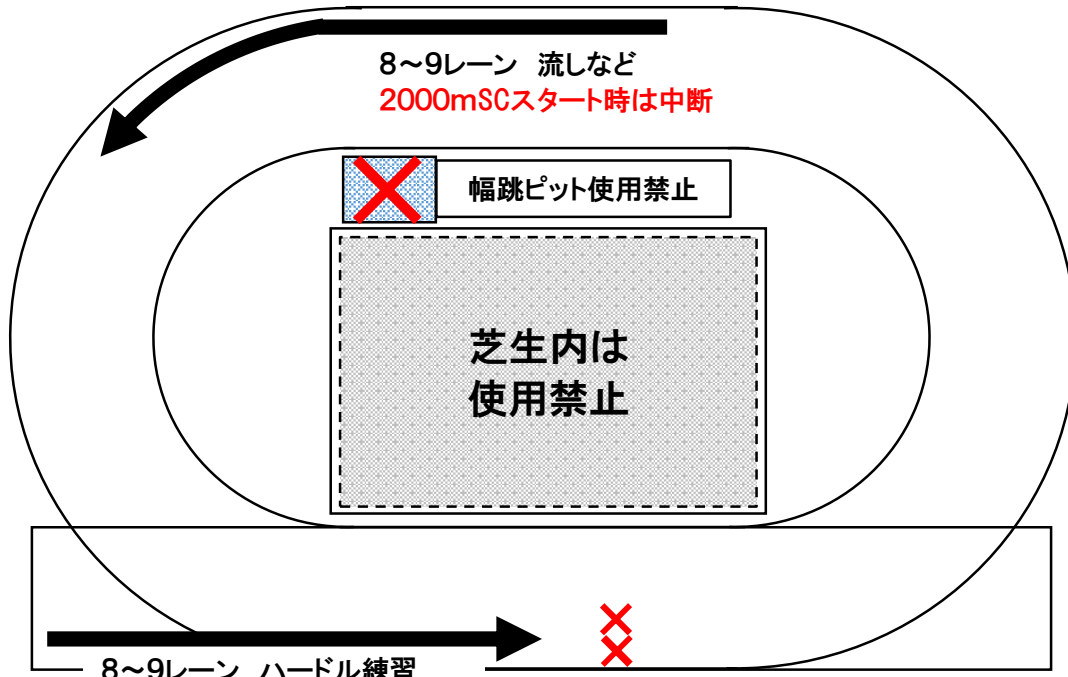
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月27日(日)
【10:00~10:40】
・男女2000mSC

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月27日(日)
【10:40~11:50】
・男女300m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラック使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

トラック使用禁止

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



三段跳 競技中



10月27日(日)
【11:50~12:40】
・各種ハードル

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

8~9レーン ハードル練習

1~6レーン
流しなど



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

ハードル選手
アップエリア

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



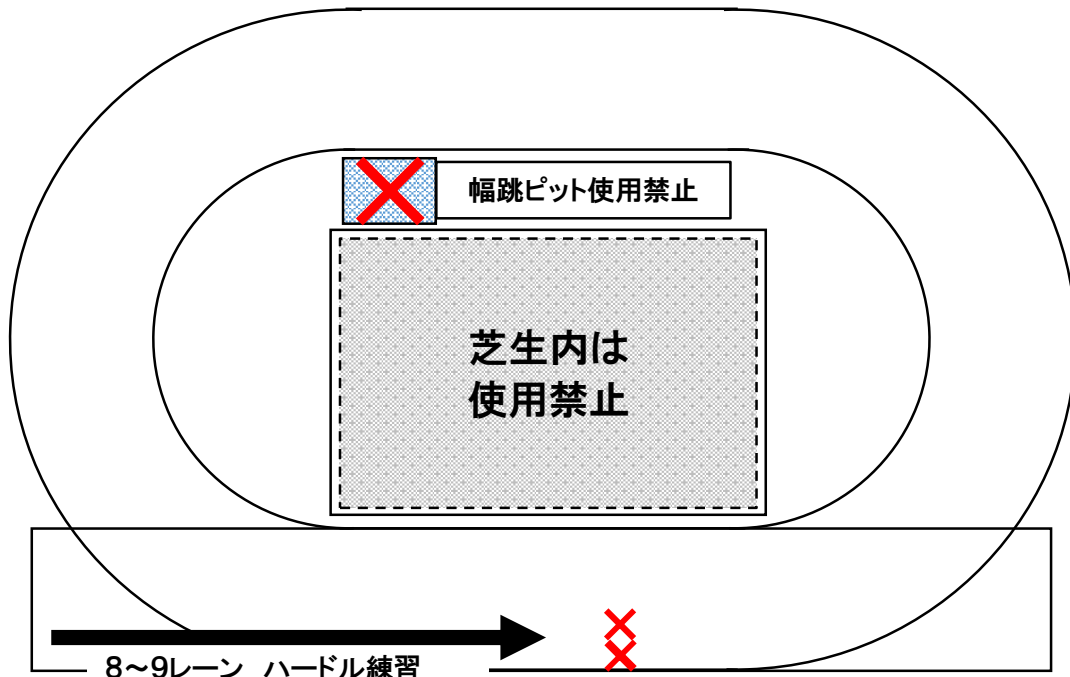
三段跳 競技中



10月27日(日)
【12:40~13:30】
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



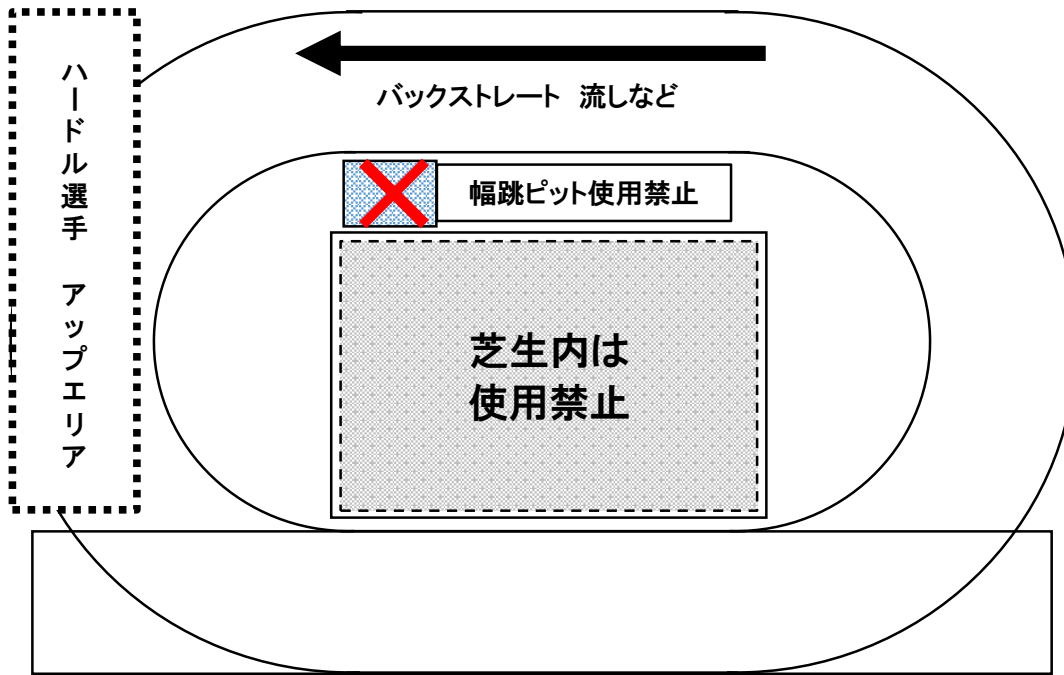
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月27日(日)
【13:30~14:00】
・各種ハードル

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



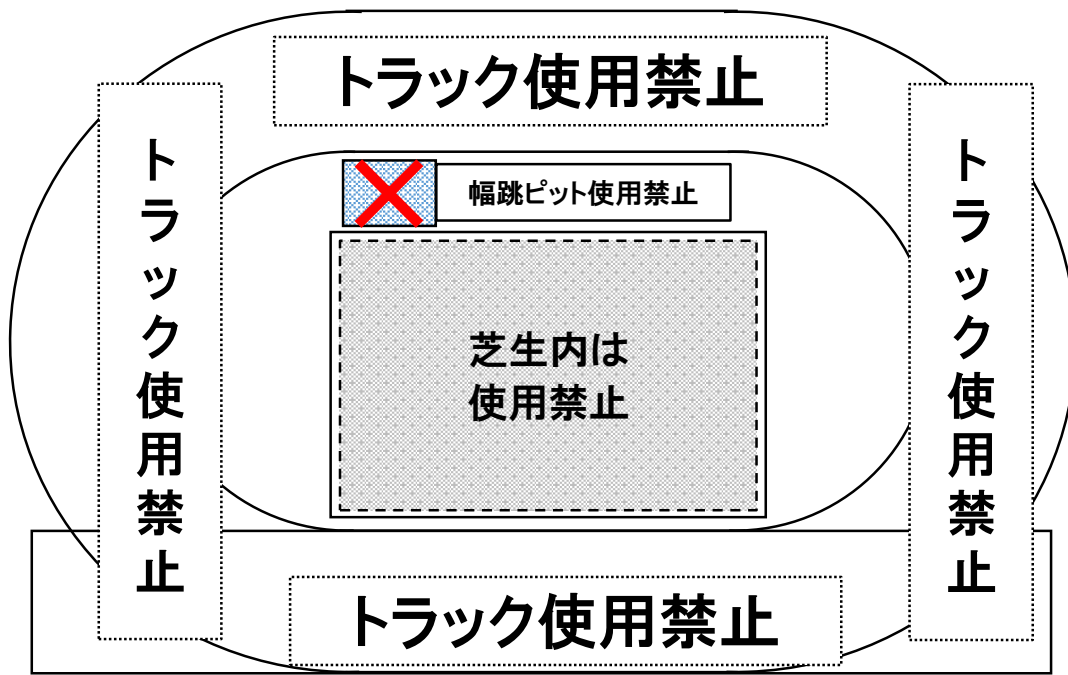
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月27日(日)
【14:00~14:30】
・男女300m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



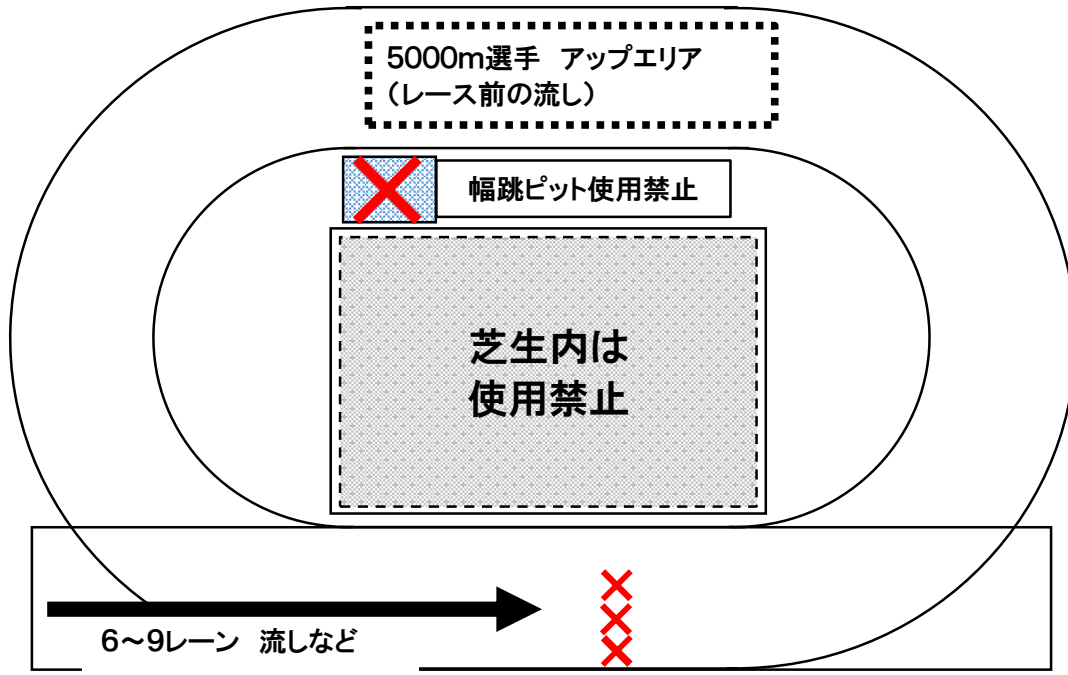
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月27日(日)
【14:30~15:30】
・男5000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



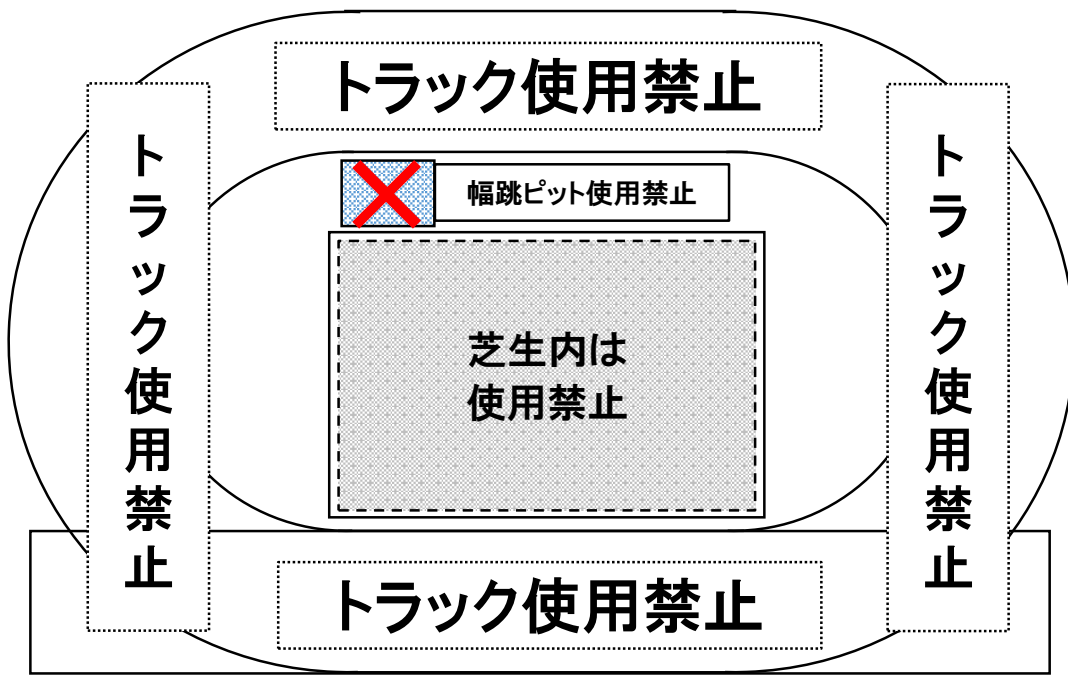
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

10月27日(日)
【15:30~15:50】
・男女1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止