

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 ※駐車場になつてるので、十分注意して使用する ※道具は置かないで使用する
② (※)	直線走路 150m (2 分割) 6 レーン ※1 レーンは戻りレーン	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行うこと
③ (※)	本トラック バックストレート外 エンジゾーン	ハードル 混成ハードル	ハードルドリル S～1 台・S～3 台 1 日目男子ハードルのみ 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行うこと
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	短距離 リレー予選・準決 (1 日目・3 日目)	1 日目 (リレーバトンパス優先) 8 : 0 0 ～ 9 : 0 0 1 2 : 3 5 ～ 1 4 : 5 5 2 日目 (動き作り・流し優先) 8 : 0 0 ～ 9 : 2 0 1 0 : 0 0 ～ 1 1 : 2 5 1 2 : 1 5 ～ 1 3 : 4 5 3 日目 (リレーバトンパス優先) 8 : 0 0 ～ 9 : 2 0 1 1 : 1 0 ～ 1 1 : 3 0 1 2 : 4 5 ～ 1 3 : 0 0 ※ウォーミングアップ等は外周で行うこと ※競技進行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 砲丸投ピット 棒高跳ピット ※棒高跳びは現地集合	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 招集を早めに行い、公式練習の時間を多めにとる。 <フィールド競技各ピット> ○朝：準備でき次第、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、ピットに審判の先生がいる場合のみ 使用可とする。
⑥	室内走路 (100m スタート側半分)	<u>原則, 使用不可</u>	<u>走幅跳の出場選手のみ競技中使用可。</u> ※荒天時は、開放する場合がある。その際は、ウォーミングアップ会場係の指示に従って使用すること。

★直線走路 7 レーン (150m)

およびバックストレート外側の使い方★

② (※) の配置図

		医療センター側			
仙台育英高校側	ブロック SDレーン →	カラーコーン ○ ○		ショートスプリントレーン ←	ヘリポート側
	ブロック SDレーン →			ショートスプリントレーン ←	
	ブロック SDレーン →			ショートスプリントレーン ←	
	ショートスプリントレーン →			ブロック SDレーン ←	
	ショートスプリントレーン →			ブロック SDレーン ←	
	ショートスプリントレーン →			ブロック SDレーン ←	

※競技場側の 1 レーンは通路として利用

競技場側

<リレー優先時間>

		医療センター側			
仙台育英高校側	ブロック SDレーン →	カラーコーン ○ ○		バトンパスレーン ←	ヘリポート側
	ブロック SDレーン →			バトンパスレーン ←	
	ブロック SDレーン →			バトンパスレーン ←	
	ショートスプリントレーン →			バトンパスレーン ←	
	ショートスプリントレーン →			バトンパスレーン ←	
	ショートスプリントレーン →			バトンパスレーン ←	

※競技場側の 1 レーンは通路として利用

競技場側

③ (※) の配置図

芝スタンド			中央階段	芝スタンド	
ブロック→	】	】	】	】	※短インターバル専用レーンも設置する
ブロック→	】	】	】	】	
ブロック→	】	】	】	】	
ブロック→	】	】	】	】	
			←	8レーン	←

バックストレート

*ウォーミングアップ状況に応じて、配置は変更する場合があります