

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 ※駐車場になってるので、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) 8:00～ 9:00 12:30～14:15 2日目 (動き作り・流し優先) 8:00～ 9:20 10:00～11:15 12:15～13:30 3日目 (リレーバトンパス優先) 8:00～ 9:20 10:45～11:35 12:50～13:10 ※ウォーミングアップ等は外周で行うこと ※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 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)	原則、使用不可	走幅跳の出場選手のみ競技中使用可。 ※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。

