

ウォーミングアップ会場 使用について

大会当日のウォーミングアップは、第1・第2コーナーからバックストレート、水濠付近までの指定されたエリアを使用し、競技運営および選手の安全確保のため、下記のルールを必ず守ってください。

【共通ルール】

- ・走行方向は、競技場を周回する方向と同じ一方向のみとします。
- ・競技場内でのJOG・体操は禁止。JOG、体操等は競技場外で行ってください。
- ・1レーンは走行禁止とします。
- ・指導者は走路内に入らず、走路外から指導してください。
- ・器具の持ち込みは禁止
- ・競技場および室内走路内は、ADカードが必要です。
- ・バトン練習を行う場合は、他の選手や競技の妨げにならないよう十分注意してください。
- ・競技に支障をきたす可能性があるため、大きな声を出しての練習・指導は禁止します。
- ・出入り口は第4ゲートとなります。

【競技開始前】 8:00～9:00

フィールド

走幅跳、走高跳は準備が出来次第、ピット開放します。

ジャベリックボール投は、ピットでの助走のみ可能。芝生内への立ち入りは禁止。

トラック

- 1レーン：使用禁止
- 2・3レーン：周回コース、JOGでの使用は禁止
- 第2・3コーナー：リレー
メイン
- 4～7レーン：ブロック練習
- 8・9レーン：ハードル練習

【競技開始後】 展開図参照

第1コーナー中間 ～ バックストレート ～ 水濠付近の指定されたレーンを使用

- 1レーン：使用禁止
- 8・9レーン：流し専用、一方向に走行してください。
- 4～7レーン：ダッシュ・スタート練習専用
- 棒高跳走路：ハードル練習
- 第2、3コーナー：リレー
- 第3コーナー～水濠付近レーン外側：ドリル

※11:00～12:00 リレー優先の使用になります。

- 2～5レーン：バトンパス練習優先
- 6・7レーン：ダッシュ、
- 8・9レーン：流し

【室内走路について】

競技場側の室内走路は使用禁止。

砂場→棒高跳マット方向での一方通行

トラック：流しのみ

トラック外側(緑部分)：ストレッチ、ドリルまで。走ることは禁止です。

器具持ち込み、備え付け器具の使用、幅跳びピットの使用は禁止とします。

【ダグアウトについて】

移動経路や待機エリアとしますが、長時間の滞在は禁止です。声が響くため、競技の妨げとならないよう、使用時の会話はお控えください。

※ルールの厳守を徹底し、選手同士の接触事故防止にご協力ください。

また、競技中はスタートや競技進行の妨げとならないよう、声や音にも十分ご配慮ください。