

西三河中学校新人競技大会 ウォーミングアップについて

- 1 ウォーミングアップは、競技場内で以下の通りに行う。使用可能時間・場所をよく確認した上で、競技に支障が出ないように、また安全に注意を払いながら行うこと。
- 2 フィールド競技場所周辺には絶対に立ち入らないこと。
- 3 競技場周辺を利用したアップは一切禁止とする。
- 4 主催者が用意した器具とリレーのバトン（マーカー含む）以外の器具を使用してのアップは認めない。

1日目 (10/8 (土))

競技時間	競技種目	時間区分	使用可能場所
競技開始前		7:30～ 8:50	準備に支障のない範囲で全面使用可能 ホームストレート7レーン：女子ハードル4台設置 8レーン：男子ハードル4台設置
9:00	男子4×100mR	—	使用不可
9:20	女子4×100mR		
9:45	男子四種競技110mH	9:45～11:55	第2～3コーナー全レーン使用可能 ただし、棒高跳を実施しているため、バックストレート外側には立ち入らない。
9:50	女子四種競技100mH		
9:55	男子3年100m		
10:00	女子3年100m		
10:05	男子100m予選		
11:05	女子100m予選		
12:00	男子400m	—	使用不可
12:25	女子1500m	12:25～14:20	バックストレート～第4コーナー 外側3レーン使用可能 ただし、1500mスタート付近、スタート時は使用禁止
13:20	男子1500m		
14:20	女子100m決勝	—	第2～3コーナー全レーン使用可能
14:25	男子100m決勝		

2日目 (10/9 (日))

競技時間	競技種目	時間区分	使用可能場所
競技開始前		7:30～ 8:50	準備に支障のない範囲で全面使用可能 ホームストレート6, 7レーン：女子ハードル4台設置 8レーン：男子ハードル4台設置
9:00	男子110mH予選	9:00～ 9:35	第2～3コーナー全レーン使用可能
9:15	女子100mH予選		
9:35	男子200m予選	9:35～10:20	第2コーナーからバックストレート(200mスタート付近まで)使用可能
10:05	女子200m予選		
10:30	男子800m	10:30～12:20	バックストレート～第4コーナー 外側3レーン使用可能 ただし、全選手がブレイクラインを通過するまでは使用禁止 ホームストレート 7レーン：女子ハードル4台設置 (11:25～12:10) 8レーン：男子ハードル4台設置
11:15	女子800m		
12:20	男子110mH決勝	12:20～12:35	第2～3コーナー全レーン使用可能
12:30	女子100mH決勝		
12:40	男子200m決勝	12:40～12:55	第2コーナーからバックストレート(200mスタート付近まで)使用可能
12:45	女子200m決勝		
12:50	女子四種競技200m		
12:55	男子3000m	競技終了まで	第2～4コーナー 外側3レーン使用可能 3000mスタート付近、スタート時は使用不可
男子3000m終了後		～13:35	全面使用可能
13:40	男子四種競技400m	—	使用不可
13:45	男子4×100mR決勝		
13:55	女子4×100mR決勝		