

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を行う。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 (10/9 (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～ 8:55	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	男子四種競技110mH	9:00～12:25	第2～3コーナー全レーン使用可能 ただし、9:30～棒高跳を実施するため、バックストレート外側には立ち入らない。
9:05	女子四種競技100mH		
9:15	女子100m		
10:45	男子100m		
12:30	女子1500m	12:30～14:30	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
13:30	男子1500m		
14:40	男子400m	—	使用不可

2日目 (10/10 (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	女子100mH	9:00～ 9:35	第2～3コーナー全レーン使用可能
9:25	男子110mH		
男子ハードル終了後		9:35～10:00	全面使用可能
10:10	女子200m	10:00～11:30	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
10:35	男子200m		
11:05	女子四種競技200m		
女子四種競技200m終了後		11:10～11:30	全面使用可能
11:35	男子四種競技400m	—	使用不可
11:40	女子800m	11:40～13:20	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
12:45	男子800m		
男子800m終了後		13:20～13:45	全面使用可能
13:50	女子4×100mR	—	使用不可
14:10	男子4×100mR		
14:25	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