

ウォーミングアップについて

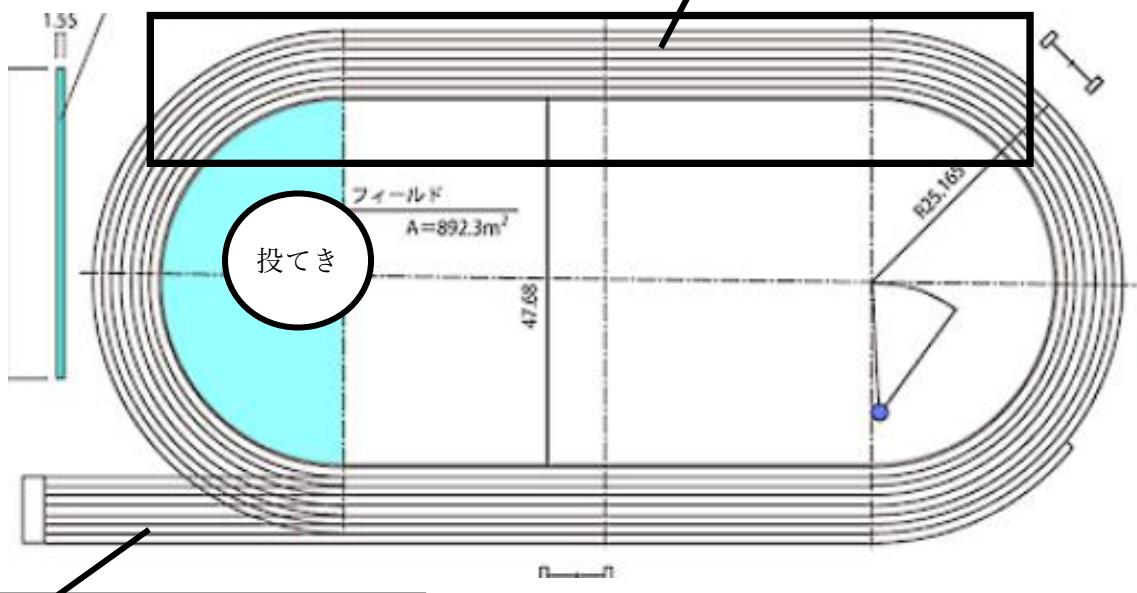
【会場準備後～競技開始まで】

- 選手はトラックの準備完了後、放送の合図から 8：40 まで競技場を使ってウォーミングアップを行うことができる。
- ウォーミングアップは準備・競技に支障のないように行う
- 砲丸、ジャベリックボールを使用しての練習は行わない。競技前に審判の指示で行う。
- リレーの練習は行ってよい。
- ラインを消さないように注意する。

【競技中】

- 選手は下に示した時間、場所を使用することができる。
- トラックの外は競技の妨げにならない場所なら使用してもよい。
- ウォーミングアップを行うときは、競技に支障のないように行う。

場所 バックストレート 5～7 レーン
・長距離種目のスタート位置は避けて行うこと。



ハードル練習（～8：40）

- 場所 ホームストレート
- 小学生 5 レーン
- 中学女子 6 レーン
- 中学男子 7 レーン
- 設置された器具を使用する。
- 3 台目まで使用することができる。

投てき練習（砲丸、ジャベボール）

- 場所 競技開始場所（図に記載）
- 競技開始 30 分前から審判員の指示に従って行うことができる。