ウォームアップ計画

順	開始	完了	種　目	区分	順	開始	完了	種　目	区分
1	9:00	8:45	3000ｍ	決共男	21	13:30	13:15	100ｍ	決共女
2	9:20	9:05	1500ｍ	決共女	22	13:35	13:20	100ｍ	決共男
3	9:30	9:15	100ｍ	予共女	23	13:40	13:25	100ｍ	決２女
4	9:40	9:25	100ｍ	予共男	24	13:45	13:30	100ｍ	決２男
5	9:50	9:35	100ｍ	予２女	25	13:50	13:35	100ｍ	決１女
6	10:00	9:45	100ｍ	予２男	26	13:55	13:40	100ｍ	決１男
7	10:10	9:55	100ｍ	予１女	27	14:00	13:45	1500ｍ	決１男
8	10:20	10:05	100ｍ	予１男	28	14:10	13:55	1500ｍ	決２男
9	10:30	10:15	800ｍ	決１女	29	14:20	14:05	1500ｍ	決共男
10	10:40	10:25	800ｍ	決共男	30	14:30	14:15	200ｍ	決共女
11	10:50	10:35	100ｍＨ	予共女	31	14:35	14:20	200ｍ	決共男
12	11:00	10:45	110ｍＨ	予共男	32	14:40	14:25	800ｍ	決２女
13	11:10	10:55	200ｍ	予共女	33	14:50	14:35	800ｍ	決共女
14	11:20	11:05	200ｍ	予共男	34	15:00	14:45	100ｍＨ	決共女
15	11:30	11:15	400ｍＲ	予１女	35	15:05	14:50	100ｍＨ	決共男
16	11:40	11:25	400ｍＲ	予１男	36	15:10	14:55	100ｍＲ	決１女
17	11:50	11:35	400ｍＲ	予２女	37	15:20	15:05	100ｍＲ	決１男
18	12:00	11:45	400ｍＲ	予２男	38	15:30	15:15	400ｍＲ	決２女
19	12:10	11:55	400ｍＲ	予共女	39	15:40	15:25	400ｍＲ	決２男
20	12:20	12:05	400ｍＲ	予共男	40	15:50	15:35	400ｍＲ	決共女
昼　食　１２：３０～１３：３０					41	16:00	15:45	400ｍＲ	決共男

◎フィールドの部

順	開始	完了	種　目	区分	順	開始	完了	種　目	区　分
1	9:30	9:00	走高跳	決共男	6	13:35	13:05	走幅跳	決共男
2	10:00	9:30	走幅跳	決共女	7	13:35	13:05	走高跳	決共女
3	10:00	9:00	砲丸投	決共男	8	14:00	13:00	砲丸投	決共女
4	10:00	9:00	ｼﾞｬﾍﾞ	決共女	9	14:00	13:00	ｼﾞｬﾍﾞ	決共男
5	10:00	9:00	棒高跳	決共男					

※8：45まで競技場内全面使用可

ホームストレート使用について

〇1.2レーン:周回練習
〇3～6レーン:ＳＤ(ブロック設置)
〇7レーン:女子100ｍハードル
〇8レーン:男子110ｍハードル

バックストレート使用について

〇1・2レーン：周回練習
※３～８レーンの
スターティングブロック使用は禁止

バトン練習について

※第2コーナー、第３コーナー使用可

※競技中のバックストレート使用について

〇100ｍ、ハードル競技中
※バックストレート、第２～第3コーナー使用可

〇200m競技中
※バックストレート、第２コーナー使用可

〇周回競技中（3000ｍ、1500ｍ、800ｍ）
※スタート後５～８レーン使用可

昼食時間練習について

※13：15まではホームストレートの使用を認める。
※バックストレートは常時練習可
※第2、第3コーナーのバトン練習可