

# 北陸上競技場ウォーミングアップ 利用可能時間帯

フィールド競技場所周辺に立ち入らないこと。 棒高跳周辺に注意すること。

北陸上競技場、レクリエーション広場、2カ所以外でのウォーミングアップは、絶対に行わないでください。

野球場周辺、山崎川の歩道、競技場前の通路、すべて禁止とします。

24日(日)				
競技時間	種目	時間区分	注意事項	レクリエーション広場
7:30		7:30~8:20	準備に支障の無い範囲で全面使用可能 ホームストレート ハードル男女外側2レーン4台設置 バックストレート ハードル男女外側2レーン4台設置 リレー選手も練習可能	7:00~17:20まで 使用可 投てきの練習はできません。 メディシンボールは使用可
8:20				
8:30	男子3000m決勝	8:25~8:55	3000mスタート付近、スタート時は使用禁止 第2~4コーナー 外側2レーン ハードル専用4台使用可能	
8:35			外側4レーンまで使用可能	
8:40			~8:45 7レーン女子ハードル設置	
8:45			~9:15 8レーン男子ハードル設置	
8:50				
8:55		8:55~11:20	第2~3コーナー 全レーン 使用可能 フィールド内に入らない、フィールド競技の邪魔にならないように注意すること。	
9:00	女子四種100mH(0.762m)			
9:05				
9:10	女子100mH予			
9:15				
9:20				
9:25				
9:30	男子四種 110mH(0.914m)			
9:35				
9:40	110mH(0.914m)			
9:45				
9:50				
9:55				
10:00	3年女子100m予			
10:15	3年男子100m予			
10:30	2年女子100m予			
10:45	2年男子100m予			
11:00	1年女子100m予			
11:15	1年男子100m予			
11:30	女200m予	11:25~11:55	第2コーナー ~ バックストレート途中まで 200mスタート付近、スタート時は使用禁止	
11:45	男200m予			
11:55		11:55~400m終了まで	トラック内使用不可	
12:00	男子400m予			
12:15		12:15~12:50	第2~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
~				
~		12:50~男子低R終了まで	トラック内使用不可	
13:00	女子低4×100mR予			
13:20	男子低4×100mR予			
13:30				
13:40		13:40~14:30	第2~4コーナー 全レーン 使用可能 フィールド内に入らない、フィールド競技の邪魔にならないように注意すること。	
~				
~				
14:30		14:30~15:15	トラック内使用不可	
14:40	女子4×100mR予			
15:00	男子4×100mR予			
15:10				
15:15				
15:20	女子1年800m予	15:20~16:20	第3~4コーナー周辺 外側3レーン 使用可能	
15:45	女子800m予			
16:05	男子800m予			
16:25	女子1500m予	16:20~17:40	第2~4コーナー 外側3レーン使用可能 1500mスタート周辺 スタート時は使用可能	
16:50	男子1年1500m予			
17:15	男子2年1500m予			
17:40	男子3年1500m予			



25日(月)				
競技時間	種目	時間区分	注意事項	レクリエーション広場
7:00		7:00~8:55	準備に支障の無い範囲で全面使用可能 ホームストレート ハードル男女外側2レーン4台設置	7:00~15:30まで 使用可 投てきの練習はできません。 メディシンボールは使用可
~				
9:00	女子100mH(0.762m)		第2~3コーナー 全レーン 使用可能	
9:10	男子110mH(0.914m)		フィールド内には入らない、フィールド競技の邪魔にならないように注意すること。	
9:20	3年女子100m			
9:30	3年男子100m			
9:40	2年女子100m			
9:50	2年男子100m			
10:00	1年女子100m			
10:10	1年男子100m			
10:15		10:15~10:35	第2コーナー ~バックストレート途中まで 200mスタート付近、スタート時は使用禁止	
10:20	女子200m決			
10:30	男子200m決			
10:40	男子400m決	10:35~10:50	トラック内使用不可	
10:45				
10:50	1年女子800m	10:50~11:20	第3~4コーナー周辺 外側3レーン 使用可能	
11:00	女子800m決			
11:10	男子800m決			
11:55				
12:00		12:00~12:30	トラック内使用不可	
12:10	女子低4×100mR決			
12:20	男子低4×100mR決			
12:25				
12:35		12:35~13:30	第1~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
~				
13:30		13:30~14:00	トラック内使用不可	
13:40	女子4×100mR決			
13:50	男子4×100mR決			
14:00		14:00~14:45	第1~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
14:50	男子四種400m	14:45~15:00	トラック内使用不可	
15:05	女子四種200m	15:00~15:10	第2コーナー ~バックストレート途中まで 200mスタート付近、スタート時は使用禁止	
15:10				
15:15		15:15~15:50	第2~4コーナー 外側3レーン 使用可能 1500mスタート周辺、スタート時は使用不可	
15:20	女子1500m決			
15:30	男子1年1500m決			
15:40	男子2年1500m決			
15:50	男子3年1500m決			

