

## 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(土)				
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 ハードル男女2レーン4台設置	7:30~17:00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	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台設置 外側4レーンまで使用可能	
8:35				
8:40				
8:45				
8:50				
8:55				
9:00	女子四種100mH	8:55~11:00	~8:45 7レーン女子ハードル設置 ~8:15 8レーン男子ハードル設置 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。	
9:05				
9:10	女子100mH予			
9:15				
9:20				
9:25				
9:30	男子四種110mH			
9:35				
9:40				
9:45	男子110mH予			
9:50				
9:55				
10:00	女子3年100m予			
10:10	男子3年100m予			
10:20	女子2年100m予			
10:30	男子2年100m予			
10:40	女子1年100m予			
10:50	男子1年100m予			
11:00		11:00~11:30	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	
11:05	女子200m予			
11:20	男子200m予			
11:30		11:30~11:55	トラック内使用不可	
11:35	男子400m予			
11:40				
11:45				
11:50				
11:55		11:55~12:50	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。	
~				
~				
~				
12:50		12:50~13:40	トラック内使用不可	
13:00	女子低4×100mH予			
13:20	男子低4×100mH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4×100mH予			
15:00	男子4×100mH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、スタート時は使用不可	
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(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		7:30~8:50	準備に支障の無い範囲で全面使用可能 ホーム ハードル男女2レーン4台設置	7:30~16:00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
~				
8:50				
9:00	女子100m決	8:50~9:55	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。	
9:05	男子110m決			
9:15	女子3年100m決			
9:20	男子3年100m決			
9:30	女子2年100m決			
9:35	男子2年100m決			
9:45	女子1年100m決			
9:50	男子1年100m決			
9:55		9:55~10:15	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	
10:00	女子200m決			
10:10	男子200m決			
10:20	男子400m決	10:15~10:30	トラック内使用不可	
10:25				
10:30				
10:35		10:35~11:10	第1~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
~				
11:10		11:10~11:40	トラック内使用不可	
11:20	女子低4×100m決			
11:30	男子低4×100m決			
11:40				
11:45		11:45~12:40	第1~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
12:40				
12:50	女子4×100m決	12:40~13:10	トラック内使用不可	
13:00	男子4×100m決			
13:10		13:10~13:55	第1~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
14:00	男子四種400m	13:55~14:10	トラック内使用不可	
14:15	女子四種200m	14:10~14:20	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	
14:20				
14:25		14:25~14:55	第1~4コーナー 全レーン 使用可能	
~				
14:55				
15:00	女子1年800m決	14:55~15:25	第3~4コーナー周辺 外側3レーン 使用可能	
15:10	女子800m決			
15:20	男子800m決			
15:30	女子1500m決	15:25~16:00	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	
15:40	男子1年1500m決			
15:50	男子2年1500m決			
16:00	男子3年1500m決			

