

全国予選 & U-10 ウォーミングアップ等について

群馬陸協普及委員会

- 1 選手は、受付後、1階南の控室に、組・レーン順に並ばせて待たせます。
- 2 受付時間終了したら、荷物を持って、バックストレート、1500mスタート付近の軒下に、移動し、荷物を置かせます。
- 3 ウォーミングアップを開始します。(雨天時は、雨天走路で実施)
<100m・80mH・400mR・走幅跳・ボール投げ>
 - ①ジョギングで北側の大障害付近まで行き、戻ってきます。
 - ②体操やストレッチを行います。1～3年生は、指示に従って体操させてください。
 - ③股関節伸ばしを前向き、後ろ向き各10回、前振り横回しを左右5回ずつ行います。
 - ④1500mスタートラインから北側に、約100m(1・2年生は、50m)を3回走ります。
※スパイクを使用する場合は、1回走り終わった時点で履き替えます。
 - ⑤1500mスタートラインから、30mのダッシュを号令かけて2回行います。
 - ⑥雨天走路の招集所に荷物を持って移動します。
 - ⑦80mH選手は、ハードル練習を行います。

「競技参加」

- 4 競技後の動き
<100m>
 - ①走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
 - ②決勝進出者は、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
 - ③決勝後は、表彰を受け、その後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
- <コンバインドA>
 - ①80mHが終わったら、雨天走路の控え場所に戻ります。
 - ②その後、競技時間に合わせて、荷物を持って、走高跳のピットに移動します。
 - ③競技が終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
 - ④入賞者は、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
 - ⑤8位入賞者は、表彰後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
- <リレー>
 - ①走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
 - ②入賞者チームは、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
 - ③表彰後は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
- <コンバインドB>
 - ①第1種目が終わったら、雨天走路の控え場所に戻ります。
 - ②その後、第2種目の競技場所に移動します。
 - ③競技が終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
 - ④入賞者は、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
 - ⑤8位入賞者は、表彰後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。