

## ひるがの高原サッカー交流会 ウォーミングアップについての注意事項・お願い

1. 天然芝の養生の為、Cグラウンドでのランニングはピッチ外で行って下さい。
2. 各グラウンド9時20分まではボールを使ったウォーミングアップを禁止とします。
3. ボールを使ったウォーミングアップは下記の時間でそれぞれのピッチで行って下さい。

### 【1日目】

9時20分～9時35分 第一試合チーム

9時40分～9時55分 第二試合チーム

10時00分 第一試合開始

### 【2日目】

8時55分～9時05分 第一試合チーム

9時10分～9時25分 第二試合チーム

9時30分 第一試合開始

4. ハーフタイム中にピッチ内で練習をすることは禁止とします。
5. 試合終了後は次試合のチームのみ試合開始の5分前までピッチ内での練習を許可します。ただし、協議によりタイムスケジュールより早く試合を始めることもございますので、その際は本部の指示に従って下さい。