

# 军队训练军用单杠升降高度 双杠厂家制作规格尺寸图

产品名称	军队训练军用单杠升降高度 双杠厂家制作规格尺寸图
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-002 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

军队训练军用单杠升降高度 双杠厂家制作规格尺寸图

广西南宁、柳州、桂林、梧州、北海、崇左、来宾、贺州、玉林、百色、河池、钦州、防城港、贵港

黑龙江，哈尔滨、大庆、齐齐哈尔、佳木斯、鸡西、鹤岗、双鸭山、牡丹江、伊春、七台河、黑河、绥化

400米障碍场按器械固定方式可分为两大类：一为固定式，一为可移动式，以下介绍仅以移动类为建设标准。根据实际需要分为单道和多道场地两类，各建设单位可根据实际情况选用，一般单道和双道较多，

单道场地要求长100米，宽3.5米，包括宽2.25米障碍道、宽1.25米跑道，总宽不应低于3.5米，多道场地长应不低于100米，宽度不应低于3.5xN米(N为障碍道数)。特殊情况下，场地长度不到100米，亦可采用回折方式，但场地长度不宜小于50米，回折道设置多用于单道，场地尺寸为长50米，宽6米

单杠：

1练习是引体向上

2练习是腾身反转上杠

3练习是双手撑杠单脚跨杠

4练习是跨杠翻转旋转360度

5练习是摆体上杠旋转360度下杠

6练习是跨杠反转旋转360度下杠

7练习是踩杠旋转360下杠

8练习是360度大回环

双杠：

1 练习是撑杠

2练习是摆臂撑杠

4练习是夹臂上杠，杠上水平坐杠

5练习是夹臂上杠，倒立，后下杠

6练习是夹臂上杠，倒立，前下杠

7练习直臂摆体上杠，后下杠