

灵寿警校400米训练器材,高低姿匍匐网,400m障碍厂家定做,

产品名称	灵寿警校400米训练器材,高低姿匍匐网,400m障碍厂家定做,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	1050.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-109 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点通过400米障碍是传统体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在行动中所需要的奔跑，跳跃，攀越，支撑平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度，耐力，协调，灵敏等身体素质，培养勇敢，坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。

400米阻碍设定

400米阻碍设定规定

(一)障碍物规格型号

- 1、跨桩：由5个直径0.3米，高于路面0.1米的跨桩构成。右侧3个跨桩圆心距离2.3米，间距运动场线0.3米，跨桩圆心间距端线5米。左侧2个跨桩的圆心距离2.3米，间距运动场线0.6米，跨桩圆心间距端线6.15米。
- 2、壕沟：壕沟为长、宽、深各2米的方形，沟壁应是正垂面。
- 3、gao墙：宽2米，高1.1米，厚0.2米。洞孔宽0.5米，高0.4米，外缘间距路面0.6米，设在护墙左边。警校400米训练器材
- 4、高板跳台：高板高1.8米，长2米，宽0.5米，板厚0.05-0.08米。灵台高1.5米，长、宽各1米。低台高、长、宽各1米。高板、灵台、低台间距1米。灵寿警校400米训练器材,高低姿匍匐网,400m障碍厂家定做,
- 5、异向平衡木：长5米，高0.5米，两木桥交角135度。木桥直径0.2-0.25米，路面宽0.15米。

6、砖墙：宽、高各2米，墙厚0.2米

7、低桩网：由12根立杆相匹配各自二行，行间距2米，间隔1米，柱高于路面0.5米，每对立杆间用延展性原材料弄成水平线组成桩网，线下实体路面以绵软的沙子为宜。

8、拐弯旗：杆高1.5米，直径0.05米。警校400米训练器材

(二)400米阻碍场规格型号

400米阻碍场由平地上运动场和阻碍运动场构成。平地上跑到：长100米，宽1.22米。阻碍运动场：长100米，宽2.2米。

二、400米障碍跑进线路

跑进线路 后100米平地上跑

根据后100米阻碍

警校400米训练器材前100米平地上跑 终点起点 转弯 跨桩 壕沟 矮墙 高板跳台
独木桥 高墙 低桩网 大转折 根据方法 转弯 三步越 跨越 撑跃 搭上往下跳
大桥上跑过 攀越砖墙 匍匐 转折点 五步越 往下跳搭上 钻过洞孔 走上往下跳 绕道桥桩
攀越砖墙 跨越 通过400米障碍是传统体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在行动中所需要的奔跑，跳跃，攀越，支撑平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度，耐力，协调，灵敏等身体素质，培养勇敢，坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。警校400米训练器材

四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。

高低姿匍匐网通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。

在工字形底座的基础上炼接槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近炼接四个三角档作为支撑，稳定牢固