

部队训练器材高空组合背摔台器材 百米障碍器材价格

产品名称	部队训练器材高空组合背摔台器材 百米障碍器材价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1800.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-018 颜色:军绿
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

部队训练器材高空组合背摔台器材 百米障碍器材价格

400米障碍器材注意事项

- 1、起跑。两脚站于起跑线后，听到口令或枪声后即起跑。
- 2、转弯。身体必须绕过标志杆，并不得手抓或碰倒标志杆。
- 3、三步通过跨桩。脚踏右边3个桩面上通过。身体不得触及前后标志线之间的地面。
- 4、跳越壕沟。身体由壕沟上方通过。
- 5、跳越矮墙。身体的任何部分必须由矮墙上方通过。
- 6、通过高板跳台。(1)高板：身体的任何部分不得触及立柱，并由高板面上通过;(2)跳台：身体由高，低台面上通过。
- 7、独木桥。身体由桥面上通过，并落于桥端和标志线外。
- 8、攀越高墙。身体由高墙上通过。

- 9、400米障碍器材通过低桩网。身体由网下通过，网线被身体碰落或碰断则增加10秒。
- 10、跨网。使身体由网线间跨过，网线被碰落，碰断或踩在网线上则增加10秒。
- 11、攀越高墙。身体由高墙上通过。
- 12、绕过桥柱。身体必须绕过每根柱子。
- 13、通过跳台高板。身体由两台面和高板上方通过。
- 14、钻越洞孔。身体从洞孔穿过。
- 15、跳下攀上壕沟。跳下壕沟后再攀上。
- 16、5步通过跨桩。脚依次踏在5个桩面上通过，身体不得触及前后标志线之间的地面。
- 17、全程跑中应按各个障碍物规定的方法通过。若某障碍物未按规定动作通过，则该障碍物必须重新通过，否则不计成绩。

通过400米障碍器材训练，应把发展身体素质训练和提高通过技术相结合，并贯彻在每次训练课中。单个障碍训练期间，身体素质训练可占每课时间的一半，可安排发展速度，速度耐力和发展弹跳力等练习内容。分段训练期间，身体素质训练与技术训练的比例约为6：4，以发展速度耐力为主，增大训练强度，课中可安排400米—800米跑，加强耐力训练。全程训练期间，身体素质训练应以速度，速度耐力训练为主。