

舞蹈把杆上下联横叉

产品名称	舞蹈把杆上下联横叉
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	200.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 001:SJ-111 002:SJ-112
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

及格标准为:25岁以下2分30秒，25岁到30岁2分40秒，30-35岁2分50秒，35岁以上不进行考核。

四百米障碍的内容：

一百米：百米冲刺到对面。

二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。

三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩。

四百米：百米冲刺返回。