# 拓展训练消防移动式独木桥价格 整套400米障碍报价

| 产品名称 | 拓展训练消防移动式独木桥价格<br>整套400米障碍报价  |  |  |
|------|-------------------------------|--|--|
| 公司名称 | 盐山多利达文体器材有限公司                 |  |  |
| 价格   | 1000.00/件                     |  |  |
| 规格参数 | 品牌:多利达体育<br>型号:D-002<br>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

拓展训练消防移动式独木桥价格 整套400米障碍报价

山东济南、青岛、淄博、枣庄、东营、烟台、潍坊、济宁、泰安、威海、日照、莱芜、临沂、德州、聊 城、菏泽、滨州

### 四百米障碍训练方法

一百米:百米冲刺到对面

二百米:通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、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

#### 400米障碍功能用途

主要用于官兵掌握和提高战斗行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等技能,增强速度、耐力、灵敏度等身体素质,培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志,为战时通过各种障碍打下良好基础。

#### 指标要求

单个场地长100米,宽3.5米。跑道全长400米,要求地面平坦,土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为:起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18米、独木桥至高板跳台20米(水平横梯距低台0.3米),高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米。