

赣州400米障碍场,移动式400米障碍,材质

产品名称	赣州400米障碍场,移动式400米障碍,材质
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 运输方式:物流运输
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

400米障碍跑新的标准按年龄划分，24岁以下2分35秒内及格，2分20秒内良好，2分05秒内。有种说法是根据进攻方火准备的时间，以及反应过来还击的时间来评定成绩的。如果在此时间段没有通过400米障碍的，被敌力歼灭的可能性越大。如果这个理论正确的话，训练中就要认真比对，不能无端拔高造成事故，也不能随意缩小标准。后经过比赛和训练校验，这个时间也符合训练的恰当时间，只不过这个标准时间经常被牛人。正所谓：你虐我千万遍，我待你如初恋。400米障碍跑虽然难，但一直与5公里一样被奉为，也一直是骄傲。如今即便机械化、信息化成为未来趋势，身体素质技巧也过时，因为在训练中多留汗，才能上少流血。赣州400米障碍场,移动式400米障碍,材质

12.0米障碍是日常训练的一项重要科目，常见的障碍有老式两种，分别针对不同的环境进行设置。老式400米障碍同志们相对接触的多一些，可能有点陌生，因此在这里给大家介绍一下障碍——400米。赣州400米障碍场,移动式400米障碍,材质

400米障碍壕沟:长,宽,深各为2米.沟壁应是垂直面. 3.矮墙:宽2米,高1.1米,厚20厘米.洞孔宽50厘米,高40厘米,下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.4.高板跳台水平横梯:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米。