

周口400米障碍场器材,一百米障碍,材质

产品名称	周口400米障碍场器材,一百米障碍,材质
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	3600.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

通过训练能锻炼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、协调和灵敏等身体素质,培养勇敢、坚韧不拔的意志,为迅速通过各种人工和障碍物打下良好基础。有训练就有标准。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。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。周口400米障碍场器材,一百米障碍,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。

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.