

## 特战训练设计图 800米障碍场施工方案

产品名称	特战训练设计图 800米障碍场施工方案
公司名称	沧州市彭越体育器材制造有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:0030 产地:河北
公司地址	海兴县县农场开发区
联系电话	15100761333 15100761333

### 产品详情

规范400米阻碍训练器材：根据顺序是：100米跑 绕开标志旗拐弯 超越三步桩 超越壕沟 跳越护墙 根据高板跳水台 根据梯子 根据过独木桥 攀登砖墙 钻爬低桩网 绕开标志旗拐弯回到 超越低桩网 攀登砖墙 绕道过独木桥下立杆 根据梯子 根据高板跳水台 钻越洞孔 往下跳搭上壕沟 超越五步桩 绕开标志旗拐弯 100米跑至终端。

400米阻碍场所常规尺寸杠面长：3.5M，杠面孔径40mm\*50毫米卵型，表面为1尼龙塑料颗粒物注塑加工成的.不害怕太阳暴晒。使用寿命少2年。

伴随着国防科技大学一年一度的年尾体能考核愈来愈近，400米阻碍场中进行练习人数也越来越多了。训练场上人山人海，有些人在为加强姿势而练习，有些人在为脚步对接而练习，还有些人要为那1秒考试成绩的提升而练习。但小编发现，虽然大家练习的激情更加上涨，但是培训以后考试成绩并没有明显提高，归根结底，要在练习的时候动作变型、不合规造成考试成绩自始至终难以逐步提高。

经过400米障碍呼吸方式。平地上跑刚开始的时候，自然而然加重吸气，呼吸的节奏要跟跑得节奏感相互配合，终点站跑时呼吸的频率和深度有所增加，根据阻碍时，可“阔绰”用劲。根据阻碍物后，需及时调节呼吸，主要将气呼出来，呼吸是运用鼻或半伸开嘴所进行的，呼吸方式与立定跳远基本一致。

400米障碍跑的精力分派。400米障碍跑规定用“匀称”速率跑抵达终点。400米阻碍得先100米平地上跑后，才根据阻碍物。它要来回200米，根据14个阻碍物。成功迅速地根据阻碍物是实现全过程的重要保证。因而，前100米平地上跑规定迅速，轻轻松松省劲。在阻碍与阻碍间的跑到中，应该有步点调节环节，则

在根据障碍物后应调整一下步点，在经过下一个障碍物前，要稍加速移速，节奏感显著，做到成功迅速地根据障碍物的效果。当所有障碍物成功后，即转到终点站跑，规定竭尽全力，弘扬奋力拼搏精神实质跑进终点站。

400米障碍是部队官兵日常练习的一项重要学科，中国军队比较常见的障碍有旧式和新型二种，各自根据不同的战场环境进行设置。

渡海登岛400米障碍场就是针对过海登陆作战的实战演练自然环境来进行模拟的，以提升单兵海上作战适应力为核心，遵照体能训练方法规律性，依照系统软件组合基本原理，不同程度地仿真模拟运载、航渡、转乘、风起云涌上陆的独特情况，团体能、技能心理素质训练为一体，融入过海登陆作战练习必须。场所选用4次旋转，共10个重点，包含运动场和间距地设置于运动场里的障碍。