

赣州整套400米障碍,移动式400米障碍,材质

产品名称	赣州整套400米障碍,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

这次考核只是记录了时间，并没有通报成绩。但班长们还是放心不下班里的小同志，重述了一遍每个障碍的通过方法和要点，再三叮嘱一定要注意!

障碍考核结束后，班长们将每个人的成绩记录在案，根据新们的实际情况，有针对性地制定训练计划，使新同志们尽快把障碍训练的成绩上去，只要付出坚持与努力，障碍对你们来说不是梦，向前冲，勇敢地面对青春的每一个困难与挑战。梅花桩;由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。

要想在上不吃子，必须学习一些求生的真本事。1980年我又对训练大纲进行了再修订，突出了陆训练大纲的重要性，障碍400米训练在大力推广。类似400米障碍跑的项目在全的中都存在，只是障碍设置和规定的时间不同，400米障碍跑就是一项技能和体能训练的体。

老话说的好，身体是的本钱。自建以来一直很注重技能训练。早在时期，每逢“五一”“八一”、十月节等重大节日，就常常组织障碍跑爬云梯等比赛，用来提振士气。为的提高水平，1978年，作出《关于加教育训练的决定》，要求把整顿好、训练好，这一反击持续时间不长，但后期的扰乱却长达十年之久，奉在边境山地、丘陵，甚喀斯地貌地区长期坚守。赣州整套400米障碍,移动式400米障碍,材质

场地长100米，宽15米，面积1500平方米。跑道全长300米(可折返设置)，要求场地平坦，土质较硬，边线铺设道牙石。各个障碍物相邻边缘距离分别为:起点下水道8米、下水道双绳水池米11米、双绳水池轮胎墙17米、轮胎墙独木桥15米、独木桥层楼8米、层楼软梯斜绳4米、软梯斜绳高栏9.5米、高栏方窗13.

7米。