

# 沈阳400米障碍器材标准价格 400米障碍赛场全程详解,

产品名称	沈阳400米障碍器材标准价格 400米障碍赛场全程详解,
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	3000.00/件
规格参数	产品类别:体操用品 型号:D-002 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

沈阳400米障碍器材标准价格 400米障碍赛场全程详解,

四百米障碍器材每项安装间距尺寸, 转折旗距跨桩5米, 跨桩距壕沟10米, 壕沟距矮墙15米, 矮墙距高板跳台、水平梯15米, 高板跳台、水平梯距独木桥20米, 独木桥距高墙18米, 高墙距低桩网10米, 低桩网距转折旗7米

, 一般单道和双道较多, 单道不小于长100米, 宽4米, 包括宽2米障碍道、宽2米跑道, 总宽不应低于4米, 多道场地长应不低于100米, 宽度不应低于4xN米(N为障碍道数)。特殊情况下, 场地长度不到100米,

### 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