

军事户外四百米障碍项目介绍 400米障碍场器材布置图 效果图

产品名称	军事户外四百米障碍项目介绍 400米障碍场器材布置图 效果图
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:028 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

军事户外四百米障碍项目介绍400米障碍场器材布置图效果图您好!400米障碍活动有以下这些项目作为专门性练习,跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、独木桥、高墙、低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次,应该说全程要通过16次障碍物。400米障碍是日常训练的一项重要课目,常见的障碍有老式和新式两种,分别针对不同的环境进行设置。希望可以帮到您哦。如果我的解答对您有所帮助,还请给个赞(在左下角进行评价哦),期待您的赞,您的举手之劳对我很重要,您的支持也是我的进步的动力。*后再次祝您身体健康,心情愉快!

四百米障碍训练项目包括:五步桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、匍匐前进(低桩网)、转折旗共计九项。

具体操作为:100米:百米冲刺。200米:跨越三步桩、跨越壕沟、跳跃矮墙、通过高板跳台、攀爬水平梯、通过独木桥、攀越高墙、匍匐通过低桩网。300米:跨越低桩网、攀越高墙、绕行独木桥桥柱、攀爬水平梯、蹬越跳台高板、钻过矮墙洞孔、跳下攀上壕沟、跨越五步桩。400米:百米冲刺返回。

四百米障碍训练场通过途中设置各种行进障碍器材,并要求参与者穿越所有障碍,并在*短时间内返回的

一种高强度、高难度训练科目。通过训练使军人掌握在军事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、协调能力、灵敏度等身体素质；培养勇敢、坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。军人四百米障碍项目是传统军事体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。

军事户外四百米障碍项目介绍400米障碍场器材布置图效果图