

部队户外【救援绳索】救援绳索百米障碍 救援绳索价格

产品名称	部队户外【救援绳索】救援绳索百米障碍 救援绳索价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:002 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

对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均无毛刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。

武警四百米障碍器材生产厂家表面处理:所有钢制件表面均经酸洗、磷化、打沙等初级处理后采用进口静电环氧基粉末喷涂完成*后表面处理，涂层厚度70—80um，铅笔硬度达3H+，试品经GB小时盐雾试验，涂膜无变化，划格处单面腐蚀<2mm，产品具有耐酸碱、耐湿热、抗老化、外观美观等优点，能适合潮湿和酸雨环境，室内室外均可使用，且产品涂料配方不含有毒元素，避免损害使用者的健康。

400米障碍全程共有七组障碍。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过14次障碍物。全程由以下七个障碍物所组成：跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、低桩网。通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下攀

上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。

400米障碍详细规格；

梅花桩；由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右边三个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，跨桩中点距端线6.15米。

矮墙；宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。

高板；高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08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。

水平梯；长5.米、宽0.6米、高2.4米，横杠直0.03-0.04米，横杠间跨0.5米，距高板跳台0.3米。

独木桥；长5米，桥面宽20厘米厚13厘米，高1.3米，斜板长2米宽0.2米厚13厘米

。桥下立柱间隔1-1.3米，柱应漆上红、白相间的颜色。

高墙；宽、高各2米，厚20厘米。

低桩网；由12根立桩对应分列两行，行距2米，间距1米，桩高出地面0.5米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松软的沙层为宜。

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

1，主架采用12号槽钢焊接成工字形底座，焊接牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上焊接槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近焊接四个三角档作为支撑，稳定牢固。

中间采用杉木制作厚度

稳定性能良好，一个正常成年人翻身不会翻倒。

2、油漆（喷塑）、工艺：颜色有迷彩和军绿两种

对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均无毛刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。

表面处理:所有钢制件表面均经酸洗、磷化、打沙等初级处理后采用进口静电环氧基粉末喷涂完成后表面处理，涂层厚度70—80um，铅笔硬度达3H+，试品经GB1771-9136小时盐雾试验，涂膜无变化，划格处单面腐蚀 < 2mm，产品具有耐酸碱、耐湿热、抗老化、外观美观等优点，能适合潮湿和酸雨环境，室内室外均可使用，且产品涂料配方不含有毒元素，避免损害使用者的健康。

3、质量、安全保障：

翻墙板技术参数符合国家行业标准。

翻墙板国家体育用品质量监督检验中心检测合格。

翻墙板通过中国太平洋保险财产保险股份有限公司承担产品质量、产品责任保险。

买家须知：

1、运费：因本店所售商品为大宗货品无法发快递，外地顾客只能通过物流托运到所在市、县货运站，顾客需自行提取，运费以物流实际报价为准，模版运费仅供参考。运费您可以选择货到付款，请在确认购买前及时咨询客服。请朋友们评价时以货物本身的质量与服务为标准，不要因为物流的延误而以予中差评！谢谢！

2、货物图上：店内图片仅供参考，如实物与图片有细微差别的，请以实物为准。

3、付款方式及发票：我们强烈推荐您使用支付宝，同时也接受银行汇款，在您拍下付款后，我们会尽快为您安排发货。店内的商品一律都是不含税价格，如需发票的顾客，请在购买时与销售说明，我厂将根据国家规定的税票定额收取税款，提供正式发票。

4、商品库存：由于多种渠道销售原因，个别是商品暂时会出现缺货情况，请买家朋友多多谅解，也请各位在拍下宝贝之前先也我们的销售人员联系，确定您需要的宝贝现在是否有货，如出现缺货我们会尽快安排生产，以确保及时发货。

5、货物签收：买家在收到物流通知提货时，一定要当着货运公司工作人员的面仔细检查货物是否完好，长途运输有时会造成货物破损！注意：请人代收的，请事先嘱咐好收货人，如发现货物有损的可拒绝签收，并及时通知我们，以便我们与货运公司协商解决，一旦签收，由快递、邮局、物流造成的损坏问题，由买家承担，本厂铺不负责退换。谢谢！

100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过独木桥 攀越高墙
钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过高板跳台 钻
越穿孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。

《军人体育锻炼标准考核规定》指出，400米障碍出发可采取站立式或蹲踞式起跑方法，不得使用起跑器

。

军事共同科目进行400米障碍考核时，起跑须采取卧姿起跑方法。

发令员发令时使用发令枪或发令旗、鸣哨的同时，上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“各就位”，鸣枪或鸣哨，发出“各就位”的口令后，应等所有受测者身体稳定时，鸣枪或鸣哨。发令员认为起跑不公平或有人犯规，应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。受测者在起跑过程中，累计出现两次犯规，取消受测者的测试资格。

通过障碍物的动作技术:

(1) 跨越3步桩：通过方法。跑到起跨线前缘，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在第一根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上，随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。保护方法。首先：清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。

(2) 跨越壕沟：通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。保护方法。清除壕沟前后沿沙土，以免滑倒，并在远端两侧站一至二人，以防练习者动作失误掉入壕沟。

(3) 跳越矮墙。通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越：一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，支撑后推墙，支撑腿前摆着地跑。一手支撑跳越：一腿用力蹬地起跳，身体向前上跃起，越过矮墙着地。踏蹬跳越：一腿蹬地起跳，身体跃起，另一腿踏蹬矮墙上缘，收蹬地腿，越过矮墙。保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习者失误时，扶其大臂，防止摔伤。

(4) 通过高板跳台。通过方法。挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂攀上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。保护方法。保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。

(5) 通过独木桥。通过方法。单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。保护方法。训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。

(6) 攀越高墙。通过方法。臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。保护方法。保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。

(7) 匍匐通过低桩网。通过方法。屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。前进时以右手扒、左脚蹬和左手扒、右脚蹬的合力交替爬行。出网时，两臂撑起上体，迅速前

迈。 保护方法：注意地面松软平整，拉紧网线，采用自我保护，注意前进时，头、肩、臀部姿势不得过高，以免划伤。

(8) 跨越低桩网。 通过方法。单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨过其它4根网线。 保护方法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用自我保护，防止后脚绊、勾网线摔倒。

(9) 攀越高墙。与第6个障碍物相同。

(10) 绕行桥桩。 通过方法。屈膝弯腰，右腿前迈，左手扶第2柱，身体内倾，左腿绕过第2柱后