

# 百米障碍移动式400米障碍器材训练 400米障碍障碍物

产品名称	百米障碍移动式400米障碍器材训练 400米障碍障碍物
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2600.00/件
规格参数	胜川:高墙2*2*20个厚 SC--09:独木桥5*20*1.3 河北胜川体育:矮墙2*1.1*20个厚
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

# 四百米障碍

精选百

[四百米障碍](#)

解放军和武警部队的训练科目

四百米障碍是解放军和武警部队训练科目的一种，途中设置有各种行进障碍，要求参与者穿越所有障碍

(百米冲刺到

、通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、跳低

桩<sup>①</sup>

、过板墙、钻桥墩等），并在短时间返回的一种高强度、高难度训练科目。2分<sup>②</sup>内跑完全程算及格。

中文名

四百米障碍

定义

解放军和武警

难度级别

高强度、高难度

要求

要求参与者穿越所有障碍

## 障碍的内容

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

## 评分标准

2分30秒内跑完全程——及格