

# 湖南体能体操训练器材田径木马跳鞍马 400米障碍器材制造生产厂家

产品名称	湖南体能体操训练器材田径木马跳鞍马 400米障碍器材制造生产厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

国防共同科目开展400米阻碍考评时，短跑须采用卧姿短跑方式。

发令员长哨时进行发令枪子弹或发令旗、鸣哨的前提下，平举的发令旗马上往下挥舞。发令员动态口令分“各到位”，开枪或鸣哨，传出“各到位”的动态口令后，应等全部受测者人体平稳时，开枪或鸣哨。发令员觉得短跑不公允或有些人违规，应鸣哨招回全部受测者再次机构短跑。受测者在起跑线环节中，总计发生2次违规，撤销受测者的检测资质。

根据障碍物动作技术性:

(1) 超越3步桩： 根据方式。跑进起跨线外缘，一腿蹬地，另一腿往前迈出一大步，用前脚掌踏在第一根桩表面。随后蹬地腿快速往前迈出一大步，用前脚掌踏于第2根桩表面。后面再踏于第3根桩表面，接着另一腿蹬离桩面对前迈出一大步，在端线前碰地。 维护方式。\*先：消除圆桩上沙子，以防摔倒。次之，守护者1—2名，各自立在沙池两边，当练习者姿势出错时，快速扶其双臂，以防跌伤。

(2) 超越壕沟： 根据方式。跑至壕沟外缘约30公分处，一腿蹬地弹跳，人体往前上边跳起，另一腿往前摆成并越过壕沟碰地。 维护方式。消除壕沟前后左右沿沙子，以防摔倒，并且在远侧两边站一至二人，防止练习者姿势出错落入壕沟。

(3) 跳越护墙。 根据方式。可采取一手一脚支撑点跳越、一手支撑点跳越、或踏蹬弹跳。一手一脚支撑点跳越：一腿蹬地弹跳，让身体跃上护墙，弹跳腿快速往上拉，支撑点后推墙，支撑腿前摆碰地跑。一手支撑点跳越：一腿用劲蹬地弹跳，人体往前上跳起，翻过护墙碰地。踏蹬跳越：一腿蹬地弹跳，人体跳起，另一腿踏蹬护墙内缘，收蹬地腿，翻过护墙。 维护方式：守护者立在护墙前（跑到方位）支撑点手一侧，当练习者出错时，扶其手臂，避免跌伤。

(4) 根据高板跳水台。 根据方式。挂臂搭上：一腿蹬地弹跳，同侧手攀住高板内缘远侧，人体借双臂和腿的协力翻余干县表面；立臂撑上：双腿弹跳，双臂撑于高内缘，缩腹踏入高板；往下跳灵台和低台：上体前倾，一腿往前下迈开，脚板踏于低台中间；另一腿往前下迈开，脚板踏于低台中间；踏低台腿快速往前迈开跑到。 维护方式。守护者立在高板前一侧，练习者弹跳抓板时，守护者两手扶其腹部，避免往后仰跌倒。

(5) 根据过独木桥。 根据方式。单脚踏地，人体跳起，快速踏入路面；跑或走路根据时，人体重心稍减少，保持稳定。至桥端时，单脚碰地缓存。 维护方式。练习前准备高低杠是否完好，并清扫高低杠上沙子，留意选用防范意识，练习的时候人体不平衡即积极往下跳，同时做好缓存姿势。

运动训练器材实体厂家 欢迎来电了解