

训练整套400米障碍设施 四百米障碍比赛训练技巧

产品名称	训练整套400米障碍设施 四百米障碍比赛训练技巧
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 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

训练整套400米障碍设施 四百米障碍比赛训练技巧

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、高板跳台水平梯、独木桥、高墙、低桩网。

9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，一跨桩中点距端线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，一跨桩中点距离端线6.15米。

8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。

7高板；高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。

6高台；高1.5米，长、宽各1米。

4低台；高、长、宽各1米。高板、高台、低台间隔1米。

3水平梯；长5.1米、宽0.59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。

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