

# 信阳四百米障碍器材,4百米障碍,厂家

产品名称	信阳四百米障碍器材,4百米障碍,厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1800.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

通过它的方法是双手协作抓铁链，由底部攀爬顶部，翻越横杆，从另一侧抓网踩节点落地。在翻越绳网的时候，手一定要抓紧铁链，脚要踩实节点，否则就很容易掉下来，造成训练伤教学翻过矮墙。

障碍是日常训练的一项重要科目，常见的障碍有老式两种，分别针对不同的环境进行设置。老式400米障碍同志们相对接触的多一些，可能有点陌生，因此在这里给大家介绍一下障碍——400米。

400米障碍壕沟:长,宽,深各为2米.沟壁应是垂直面. 3.矮墙:宽2米,高1.1米,厚20厘米.洞孔宽50厘米,高40厘米,下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.4.高板跳台水平横梯:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米。信阳四百米障碍器材,4 百米障碍,厂家 低  
台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米。

400米障碍跑新的标准按年龄划分，24岁以下2分35秒内及格，2分20秒内良好，2分05秒内。有种说法是根据进攻方火准备的时间，以及反应过来还击的时间来评定成绩的。跑道长100米宽3.5米。转折旗距跨桩5米，跨桩距壕沟10米，壕沟距矮墙15米，矮墙距高板跳台、水平梯15米，高板跳台、水平梯距独木桥20米，独木桥距高墙18米，高墙距低桩网10米。

起点下水道8米、下水道双绳水池米11米、双绳水池轮胎墙17米、轮胎墙独木桥15米、独木桥层楼8米、层楼软梯斜绳4米、软梯斜绳高栏9.5米、高栏方窗13.7米、方窗圆形洞19.5米、圆形洞爱尔兰高板18.5米、爱尔兰高板连续矮墙28米、连续矮墙水平悬梯10米、水平悬梯斜墙壕沟13米、斜墙壕沟高墙4.9米。