

石家庄 100米体能训练场生产厂家 #八项训练器材 #400米

产品名称	石家庄 100米体能训练场生产厂家 #八项训练器材 #400米
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

的充分的向上的势能及向前的动能，需要练习者积累跑跳动作的经验，并具备良好的弹跳力和爆发力；二是起跳后空中收腿动作。只有在起跳后迅速收腿，才能让身体协调地通过该障碍物，否则就可能绊倒，发生危险，这个环节需要练习者具备良好的协调性。

400米障碍是中传统的军事体育训练项目之一，同时,它也是警体技能和身体素质训练内容的重要组成部分。它是把力量、速度、耐力、柔韧性、协调性、灵敏性等身体素质有机的结合在一起,使在训练中可以熟练掌握跑、跳、攀、爬、撑、钻等各种基本技能的一种运动项目。通过锻炼可以提高的身体素质,增强体质;通过锻炼还可以培养在工作中勇敢顽强的作风、坚忍不拔的意志品质和克服一切困难的精神,对今后在实际工作和训练中起到促进作用,为战时打下坚实的基础,减少不必要的和牺牲,更好的完成党和交给的各项任务。本系统是训练考核的电子计时记分设备,具有精度高,运行稳定等优点。大大减轻指战员训练工作量,为的训练考核工作提供了科学的计时平台。

400米障碍简单介绍

(一)障碍物规格

- 1、跨桩:由5个直径0.3米,高出地面0.1米的跨桩组成。右边3个跨桩中点相距2.3米,距离跑道中线0.3米,跨桩中点距离端线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,跨桩中点距离端线6.15米。
- 2、壕沟:壕沟为长、宽、深各2米的正方形,沟壁应为垂直面。
- 3、矮墙:宽2米,高1.1米,厚0.2米。洞孔宽0.5米,高0.4米,下缘距离地面0.6米,设于矮墙左侧。
- 4、高板跳台:高板高1.8米,长2米,宽0.5米,板厚0.05-0.08米。高1.5米,长、宽各1米。低台高、长、宽各1米

。高板、、低台间隔1米。

5、异向平衡木:长5米,高0.5米,两木桥夹角135度。木桥直径0.2-0.25米,桥面宽0.15米。

(二)400米障碍场规格

400米障碍场由平地跑道和障碍跑道组成。平地跑到:长100米,宽1.22米。障碍跑道:长100米,宽2.2米。

400米障碍跨越技术

在田径、马拉松、铁人三项、自行车、摩托车、越野滑雪、短道速滑等众多体育比赛项目中,需要记录运动员从起点到终点的运动时间和先后名次,一般比较古老而经典的方法是人工掐秒表计时。随着科技的发展,出现了红外线计时设备、终点全自动电子摄影/摄像计时设备。由于红外线计时设备只能记录运动员冲过终点线时的成绩,不能判断运动员过终点线的名次顺序,当众多运动员同时过终点线时,不能记录每个运动员的成绩。而终点全自动电子摄影/摄像计时设备可以通过记录并保存运动员冲过终点线时的图像和时间信息,需要时,通过调出计时胶片或计时图像来读出运动员的先后名次和运动时间。由于该设备能长期保存时间图像,可重复查验,而广泛用径、自行车、赛艇、皮划艇、摩托车等竞赛项目中。但该设备也有一定的局限:它较适合距离短、每组参赛运动员数量在几十人以下、分道、计时精度不低于1/100秒的项目;而对于不分道、运动员在几十人以上以至万人、计时精度为秒级的项目(如田径长跑、竞走、马拉松、自行车等),要准确记录运动员到达终点的名次就很困难,需要裁判协助人工计圈,不仅难度大,而且需要的裁判数量庞大,人工记录还很容易出错,不能确保万无一失。另外,对马拉松比赛,由于运动员太多,有时个出发的与后一个出发的人离开起跑线能相隔几十分钟,全自动终点电子摄影/摄像计时设备很难满足比赛的要求,也不能完全准确无误地记录每个运动员名次和成绩。