

## 400米障碍跑 四百米障碍场地尺寸 器材参数 实物图

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 400米障碍跑 四百米障碍场地尺寸 器材参数 实物图 |
| 公司名称 | 盐山洛龙体育器材销售有限公司             |
| 价格   | 1050.00/件                  |
| 规格参数 | 品牌:洛龙<br>检验报告:有<br>生产厂家:是  |
| 公司地址 | 盐山县杨集工业园区                  |
| 联系电话 | 0317-8204185 13001482136   |

### 产品详情

#### 400米障碍跑 四百米障碍场地尺寸 器材参数 实物图

400米障碍是队传统的教学科目，

该科目是集速度、耐力、力量、协调和灵敏为一体的综合性训练科目、较具实战意义同时也较具危险性。

通过训练能有效提高的身心综合素质；培养勇猛顽强、敢打必胜的意志品质；提高技能和作战能力

400米障碍场由8个障碍物和一条100米跑道构成。障碍物的通过顺序：从起点出发 平地跑100m 绕过转折旗 三步通过跨桩 跨越壕沟 跳越矮墙 攀上跳下高板跳台 爬越水平梯 通过\*木桥 攀越高墙 匍匐通过低桩网 绕过转折旗 跨越低桩网 攀越高墙 绕行桥柱 吊越水平梯 蹬越跳台高板 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 五步通过跨桩 绕过转折旗 平地跑100m 到达终点。

400米障碍跑 四百米障碍场地尺寸 器材参数 实物图