

# 随州军队训练四百米障碍详情 体能训练单双杠器材源头供应

产品名称	随州军队训练四百米障碍详情 体能训练单双杠器材源头供应
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:胜泽 标准:国标 产地:河北
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

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、独木桥、高墙、低桩网。通过顺序是：100米跑

绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过独木桥 攀越高墙 钻爬

低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过高板跳台 钻越洞孔

跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。400米障碍详细规格；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，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，跨桩中点距离端线6.15米。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。高板；高1.8米，

长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。高台；高1.5米，长、宽各1米。低台；高、长、宽各1米。高板、高

台、低台间隔1米。水平梯；长5.米、宽0.6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。独木桥；长5米，桥面宽20厘米厚13厘米，高1.3米，斜板长2米宽0.2米厚13厘米。桥下立柱间隔1-1.3米，柱应漆上红、白相间的颜色。高墙；宽、高各2米，厚20厘米。低桩网；由12根立柱对应分列两行，行距2米，间距1米，桩高出地面0.5米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松软的沙层为宜。

## 四百米障碍训练方法

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，budui训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

一百米：百米冲刺到对面 二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩

本公司制造产品:军用单杠，军用双杠，军队400障碍器材，组合训练器材，军队训练器材专业生产商。体操用品，篮球架，乒乓球台，足球门，羽毛球柱，网球柱，排球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆,各种户外健身路径。学校塑胶跑道，塑胶材料，场馆运动地板，及各种健身器材各种配件。