

学校安装整套400米障碍一套价格 小学生使用标准高度尺寸

| | |
|------|---------------------------------|
| 产品名称 | 学校安装整套400米障碍一套价格 小学生使用标准高度尺寸 |
| 公司名称 | 盐山多利达文体器材有限公司 |
| 价格 | 850.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:多利达体育 材质:钢管 型号:D-018 |
| 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

学校安装整套400米障碍一套价格 小学生使用标准高度尺寸

单个场地长100米，宽3.5米。跑道全长400米，要求地面平坦，土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为：起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18米、独木桥至高板跳台20米（水平横梯距低台0.3米），高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米助跑使身体获得较大动能，制动起跳后转化为通过该障碍物所需要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；

1.梅花桩

主要的问题可能出现在踏桩落空使得重心不稳而摔倒或是扭伤脚踝，实际并不常见。

2.深坑

跳跃深坑时，由于起跳高度和速度不够，起跳后撞击到深坑对侧边缘，常发生胫腓骨骨折。亦或是由于落地不稳使得重心后仰，翻入深坑，造成头背部伤害。另外，返程中向上攀爬时双臂搭壕沟动作不到位容易造成肘部损伤。

3.矮墙

高度低，难度小，但受伤比例高，因过于追求速度而忽视了技巧，心理上重视的程度不高，易发生骑跨伤和前臂骨折。

