

内蒙古五项障碍器材 主立柱114mm 移动百米障碍 200米消防器械 价格

产品名称	内蒙古五项障碍器材 主立柱114mm 移动百米障碍 200米消防器械 价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:002 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

片仅供参考，如实物与图片有细微差别的，请以实物为准。

3、付款方式及发票：我们强烈推荐您使用支付宝，同时也接受银行汇款，在您拍下付款后，我们会尽快为您安排发货。店内的商品一律都是不含税价格，如需发票的顾客，请在购买时与销售人员进行说明，我厂将根据国家规定的税票定额收取税款，提供正式发票。

4、商品库存：由于多种渠道销售原因，个别是商品暂时会出现缺货情况，请买家朋友多多谅解，也请各位在拍下宝贝之前先也我们的销售人员联系，确定您需要的宝贝现在是否有货，如出现缺货我们会尽快安排生产，以确保及时发货。

5、货物签收：买家在收到物流通知提货时，一定要当着货运公司工作人员的面仔细检查货物是否完好，长途运输有时会造成货物破损！注意：请人代收的，请事先嘱咐好收货人，如发现货物有损的可拒绝签收，并及时通知我们，以便我们与货运公司协商解决，一旦签收，由快递、邮局、物流造成的损坏问题，由买家承担，本厂铺不负责退换。谢谢！

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。

《军人体育锻炼标准考核规定》指出，400米障碍出发可采取站立式或蹲踞式起跑方法，不得使用起跑器。

。

军事共同科目进行400米障碍考核时，起跑须采取卧姿起跑方法。

发令员发令时使用发令枪或发令旗、鸣哨的同时，上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“各就位”，鸣枪或鸣哨，发出“各就位”的口令后，应等所有受测者身体稳定时，鸣枪或鸣哨。发令员认为起跑不公允或有人犯规，应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。受测者在起跑过程中，累计出现两次犯规，取消受测者的测试资格。

通过障碍物的动作技术：

（1）跨越3步桩：通过方法。跑到起跨线前缘，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在第一根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上，随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。保护方法。首先：清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。

（2）跨越壕沟：通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。保护方法。清除壕沟前后沿沙土，以免滑倒，并在远端两侧站一至二人，以防练习者动作失误掉入壕沟。

（3）跳越矮墙。通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越：一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，支撑后推墙，支撑腿前摆着地跑。一手支撑跳越：一腿用力蹬地起跳，身体向前上跃起，越过矮墙着地。踏蹬跳越：一腿蹬地起跳，身体跃起，另一腿踏蹬矮墙上缘，收蹬地腿，越过矮墙。保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习者失误时，扶其大臂，防止摔伤。

（4）通过高板跳台。通过方法。挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂撑上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。保护方法。保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。

（5）通过独木桥。通过方法。单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。保护方法。训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。

（6）攀越高墙。通过方法。臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。保护方法。保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。

（7）匍匐通过低桩网。通过方法。屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。前进时以右手扒、左脚蹬和左手扒、右脚蹬的合力交替爬行。出网时，两臂撑起上体，迅速前

迈。 保护方法：注意地面松软平整，拉紧网线，采用自我保护，注意前进时，头、肩、臀部姿势不得过高，以免划伤。

(8) 跨越低桩网。 通过方法。单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨过其它4根网线。 保护方法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用自我保护，防止后脚绊、勾网线摔倒。

(9) 攀越高墙。与第6个障碍物相同。

(10) 绕行桥桩。 通过方法。屈膝弯腰，右腿前迈，左手扶第2柱，身体内倾，左腿绕过第2柱后向第3柱前方迈进一步，依次绕过桥柱继续跑进。 保护方法。绕行时应注意自我保护，身体尽量前倾以免碰伤头部。

(11) 蹬越跳台高板。 通过方法。单腿起跳，身体跃起，另一腿屈膝上抬，上体前倾，两手撑扶台面。蹬地腿踏于低台，后腿积极向前上抬腿，并踏于高台。随之屈体前移，并推板跳下。 保护方法。保护者站在高板前一侧，当练习者跳下没有站稳时，迅速扶其臂部协助缓冲，以免摔伤。

(12) 钻越洞孔。 通过方法。单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。 保护方法。采用诱导式保护法，用口令提醒练习者应注意部位。

(13) 跳下攀上壕沟。 通过方法。屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟。并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体。随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿上提，向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在壕沟前壁一侧