

# 200米障碍训练场器材建设标准 消防200米障碍器材厂家

## 【广胜体育器材】

产品名称	200米障碍训练场器材建设标准 消防200米障碍器材厂家【广胜体育器材】
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:胜川 型号:全 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

跑至斜板前约0.3m处，一只脚踏地，身体向前上方跃起，另一只脚以前脚掌踏蹬斜板中上部，蹬地脚迅速踏上桥面。跑或走过正桥时，目视前方，上体略前倾，两腿微屈，身体重心稍降低，两脚稍外张，两臂自然张开，保持身体平衡。跑或走至桥端时，一只脚向前下摆，并着地缓冲，另一只脚从桥端或两侧下桥，并迈步向前跑进。

跑至高墙前约1m处，一只脚踏地起跳，另一条腿屈膝上抬，以前脚掌向前下蹬踏墙中部，借向上的冲力两手攀住高墙上缘，将身体撑上高墙。同时起跳腿迅速屈膝上抬，用膝部或小腿内侧挂于高墙上缘，身体迅速上翻，上体随即下潜，起跳腿异侧手换握（手指向后）高墙上缘，同侧手下移并推墙壁，两腿翻过墙顶，两脚先后着地，使身体转向跑进方向，继续跑进。

跑至网前约1.5m处，一条腿向前跨一步，同时屈膝弯腰，上体向前下俯冲，两臂前伸，手、膝着地，顺势钻入网下，两手、两膝交替用力匍匐前进。出网时，两臂撑起上体，一条腿屈膝上抬，脚踏地，使身体向前上方跃起，另一条腿迅速前迈，继续跑进。

