

国家标准400米器材安装制作 部队400米器材安装铺设

产品名称	国家标准400米器材安装制作 部队400米器材安装铺设
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

400米障碍场共分为14个障碍物，主要为跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙等训练设施。

高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米，距离跑道中线30厘米，跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米，距离跑道中线60厘米。400米障碍场(1套)规格1.跨桩:由5个直径30厘米第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成。

2.壕沟:长，宽，深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米，高1.1米，厚20厘米.洞孔宽50厘米，高40厘米，下缘距地面60厘米，设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成。

长2米，宽50厘米，厚5-8厘米.)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，由砖，水泥构成.(高板由木材构成。4.高板跳台:(高板高1.80米支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成，设置至少15个横杠，直径为3-4厘米，四个立柱直径为5厘米以上，高度2.5米。

5.独木桥:长5米，高1.3米，直径20-25厘米，桥平面宽10厘米，斜板长2米，宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米，柱应漆上红，白相间的颜色，主要由钢管构成。

高各2米，厚20厘米.主要由木板组成.7.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50厘米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网。6.高墙:宽网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成。

400米障碍场(1套)规格1.跨桩:由5个直径30厘米，高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米，距离跑道中线30厘米，跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米，距离跑道中线60厘米，第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成。

宽，深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米，高1.1米，厚20厘米.洞孔宽50厘米，高40厘米，下缘距地面60厘米，设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.4.高板跳台:(高板高1.80米，长2米，宽50厘米，厚5-8厘米.)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，由砖，水泥构成.(高板由木材构成，支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成，设置至少15个横杠。2.壕沟:长直径为3-4厘米，

四个立柱直径为5厘米以上，高度2.5米。

5.独木桥:长5米，高1.3米，直径20-25厘米，桥平面宽10厘米，斜板长2米，宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米，柱应漆上红，白相间的颜色，主要由钢管构成.6.高墙:宽，高各2米，厚20厘米.主要由木板组成.。7.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50厘米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成。

标准双杠，单杠，舞蹈把杆，产品名称：比赛双杠详细说明：比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.2米-1.75米宽0.42-0.52米，符合体操标准。

立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。杠面采用比赛专用玻璃钢杠面韧性强杠面采用尼龙杠面（可按照需求条换玻璃钢杠面）。双杠外表采用静电喷涂工艺。双杠底座采用u型钢3.5x0.9米外表美观耐用产品名称：双杠详细说明。

杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外专用）高度为1.4米。倒车入库障碍杆等等?室外专用立柱外表采用静电喷涂工艺颜色鲜亮，适用于家庭健身学校锻炼。水泥灌注更加牢固整体为军绿色产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱。

单杠，平梯的标准高度是多少？双杠，单杠分别有适合初中生和高中生的高度吗？我们订了两组，现在要埋设，请问分别应该多少？回答满意者。单杠学校使用的双杠加20分我有更好的答案。平梯的标准高度是多少？学校使用的双杠。

高1000～1500毫米。双杠动作可由支撑或悬垂做，也可由侧撑或正撑做。练习双杠动作对发展人体上肢和腹背肌肉的力量有良好的作用。固定式低双杠。高500～1000毫米。半自动调节双杠。

不得有预先动作，一套动作中多允许有三个停顿动作或静止动作。双杠高1.5～1.90米杠宽0.45～0.80米。通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。要求必须从并腿站立姿势开始在双杠项目上做上法时双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成其他大于。

自由体操，吊环，鞍马的许多动作都可以在双杠中运用。或等于1秒的停顿将不被允许。动作要求双杠可能不是观众喜欢的体操项目。但它的确是运动员喜欢的。在所有的项目中。双杠提供给运动员大的动作的空间。

侧向上通过各种支撑，挂臂，悬垂做各种摆动。运动员不能触到地面一套双杠动作结束落地前摆越，屈伸，弧形，转体，回环，滚翻，空翻和各种静止姿势与用力动作。身体(手臂除外)也不能接触双杠。握杠可以正握或反握。教学编辑双杠双杠双杠是器械体操项目之一。双杠可以在一杠或两杠的正向。

其动作内容丰富，类型全面，有简有繁，有易有难，可在杠中，杠端，杠上，杠下变换各种动作，主要是由静力性和动力性动作组成。对锻炼身体，发展力量素质，有着重要的作用。

肩带，躯干肌肉群力量，特别对三角肌，肌，腹，背肌的发展有显著效果。双杠练习主要是学生在负担自身体重情况下使肘，肩，腰关节，韧带的柔韧性和灵活性得到增强。能有效地发展学生上肢发展支撑和支撑摆动的典型动作练习。对弥补上肢和躯干力量发展的不平衡有重要作用。通过双杠教学。

以及整套练习对连续性和完整性要求较高，不仅需要学生勇于克服困难，顽强，果断，而且还需要学生掌握自我保护和相互保护帮助的技能，以确保活动安全。由于动作的变化因此。擦杠有时会因分腿坐或转体180度而碰杠双杠练习对学生团结互助，合作学习等良好心理素质的形成和意志品质的培养，有积极的促进作用。

对日常生活，劳动，及训练中实用技能的形成和提高，也都有良好的效果。学生的支撑能力通过双杠练习成套动作编辑动作要点（1）双杠双杠上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋。支撑超越障碍的能力以

及空间感知定向能力和平衡能力等均会有很大提高压杠急振跟肩分腿坐杠。

小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。（4）转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。（5）下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。及时换握大分腿。（3）弹杠时屈臂用力提臀起（2）滚翻时教学重点（1）抓好成套组合中的各组动作，主要包括上法，滚翻，后摆转体180度成分腿坐，支撑前摆转体180度挺身下。

在双杠上腿要始终保持伸直姿势。这是提高动作质量主要的因素。（3）在身体和心理素质上，重点提高上肢，肩带和腹背肌力量，增强耐力，克服学生的害怕心理。除弹杠动作外重点注意腿的要求（2）在基本姿势上（4）在能力上，使学生重点掌握主要动作的保护与帮助的方法。增强安全意识。