

甘肃平凉武警消防400米障碍厂家移动矮墙价格

产品名称	甘肃平凉武警消防400米障碍厂家移动矮墙价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:洛龙 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

甘肃平凉武警消防400米障碍厂家移动矮墙价格

及格时间

2分30秒 《人体育锻炼标准考核规定》

通过顺序

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 通过云梯 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 通过云梯 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。

1、跨桩:2、壕沟3、矮墙4、高板跳台5、独木桥6、高墙7、云梯

出发姿势

《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。

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

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。

障碍物形式

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。

规 格

旗杆高1.5米，直径约5厘米

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，第1跨桩中点距离端线6.15米。

砖混结构长、宽、深各2米，沟壁为垂直面。

钢木结构宽2米、高1.1米、厚0.2米；

洞孔宽0.5米、高0.6米，孔下缘距地面0.4米，设于矮墙左侧。

高板高1.8米、长2米、宽0.5米、厚5 - 8厘米；

钢木结构高1.5米、长宽各1米；

钢木结构高、长、宽各1米；

长5米、高1.3米、直径0.2 - 0.25米，桥面宽0.1米；

斜板长2米、宽0.2米；

桥下立柱间隔1 - 1.30米，可漆上红、白相间颜色。

高2.4米、长5.1米、宽0.59米。

横杠直径3 - 4厘米，横杠间跨度0.5米。

优质钢材和实木。

（尺寸标准：宽 2000mm，高 2000mm，厚 200mm，极限偏差 ± 2 mm。）

原材料：优质钢材。

尺寸标准：整体长 10000mm，宽 2000mm，高 500mm。

400米障碍器材厂家 400米障碍器材价格 矮墙厂家价格