

400米障碍标准

产品名称	400米障碍标准
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 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。低桩网、高低跳台、高墙、独木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。400米障碍器材厂家作用：通过400米障碍是传统体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在行动中所需要的奔跑，跳跃，攀越，支撑平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度，耐力，协调，灵敏等身体素质，培养勇敢，坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。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。对于来说，体能训练里让我们又爱又恨的头号科目就非400米障碍莫属了。其包含的各个小项目训练难度之大、体能要求之高、受伤风险之强，颇令人叹为观止。1三步桩 三步桩是百米冲刺之后需要通过的第一个障碍，由五个直径0.3米、高出地面0.1米的正六棱柱水泥百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。障碍课目二：高板危险指数：高板是障碍中靠前的课目，大多数同志可能出现的问题是后劲不足或者身体过度倾斜后摇摔下高板的保护。倪侃 摄当训练进入后半程，训练人员疲惫，容易腿软从高板摔下，是此课目发生危险的高峰期。建议安排一人或两人保护，伸手虚抱训练人腰部或臀部矮墙的保护。在这个科目上，建议安排一人或两人保护，不宜距离训练人太远，两臂张开，防护时，抱住的是训练人的上半身，最好是胸部或肩部。两人保护时，分别站于矮墙两侧，时刻注意训练人员的动态，出现意外时立刻保护。矮墙的保护。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。低桩网材质：立柱采用钢管 88，厚2.75mm，网可采用 4铁链或 12橡皮筋金属表面涂料：采用表面抛沙处理。底漆：喷环氧富锌粉末涂料。外表面：采用户外用高光泽度 90%度粉末涂料，可以有效的防护阳光、雨水、风沙等自然因素造成的侵蚀，色泽均匀、亮丽、持久，符合对户外色彩的损失比例要求，可保证五年基本不变色。固定方式：预埋件固定。400米障碍器材生产厂家 主营：400米障碍器材,300米障碍器材,特警五项训练器材,j渡海登岛器材,训练用独木桥,平衡训练器材,训练跨桩,训练矮墙,高板跳台,水平梯,训练高墙,消防训练平梯,低桩网,云梯,跨桩。我厂生产的所有相关消防训练用独木桥、平衡训练器材等均可按照您的要求进行定做，全国发货。凭着自身强大的资源和优势，本着“满足市场和客户的需求”为宗旨，以诚信合作的服务态度，赢得了广大客户的信任和青

睐，为全民健身提供了科学实用的便利运动设施。公司还将不断完善自己，提高服务水平，充分发挥团队精神，开发高精深的新产品。我们的销售网络遍及全国：北京、上海、广州、深圳、呼和浩特、邢台、山西、石家庄、江苏、吉林省、黑龙江、安徽、福建、江西、海南、重庆市、贵州、青海、宁夏等地适应单位、消防队、学校、军训。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。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，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，第一跨桩中点距端线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跨桩中点距端线6.15米障碍课目四：云梯危险指数：

很多同志因为云梯高产生畏惧心理，不敢走，也不敢爬，不仅速度慢而且容易出现“脚滑”，保护人员应在下方张开手臂紧盯其脚。云梯返程时，由于处在障碍最后阶段，训练人员颇为乏力，有时为了追求速度，盲目跳起抓向距离较远的一根云梯，起跳高度不够，向前摔下。有时会因为过于劳累，抓杠的时候没有抓牢，导致胳膊受伤云梯的保护。在这个课目上，需要至少一名保障人员与训练人员同步，保障人员虚抱训练人员腰部，谨防不测云梯保护。四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。低桩网、高低跳台、高墙、独木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小

百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。00米300米障碍训练器材厂家()10年专业主营：训练400米障碍器材,300米障碍障碍训练器材,训练独木桥,部训练高墙价格,训练矮墙价格,训练独木桥批发,低桩网,特种训练水平悬梯,浪木,眩晕训练固定浪轮批发等全部训练器材设施供应销售。我厂是集科研、设计、生产、销售、服务于一体大型专业性企业。以一流的人品、一流的产品、一流的信誉为基础，确定实施质量第一的战略方针，视质量为企业的生命，根据质量标准和技术质量指标，建立产品质量保证制度和岗位责任制度。在历届中国文体用品博览会上以“优质廉价”而著称。产品畅销全国各省市，并远销国外。

四百米障碍器材概述：和里训练科目的一种。四百米障碍途中设置有各种行进障碍，要求参与者穿越所有障碍，并在短时间返回的一种高强度、高难度训练科目四百米障碍器材简介：一百米：百米冲刺到对面。二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、钻矮板墙、下深坑(2M)、三步桩。四百米：百米冲刺返回。四百米障碍器材包括低桩网、高低跳台、高墙、独木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小。四百米障碍器材生产厂家制作工艺：1、主架采用12号槽钢焊接成工字形底座，焊接牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上焊接槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近焊接四个三角档作为支撑，稳定牢固。中间采用杉木制作厚度稳定性良好，一个正常成年人翻身不会翻倒。2、油漆(喷塑)、工艺：颜色有迷彩和军绿两种对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均无毛刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。四百米障碍器材加工项目介绍：百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。四百米障碍器材加工2、项目功能：通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。据句容市中队队长曹大奎介绍，军营的日常生活以训练为主，所以体能训练也成为这次体验军营生活的主要内容。高低杠、双杠、400米障碍，都成了热门体验项目。操场起跑线那端，一声“出发！”

令下，孩子们往前跑去，在战士们的保护下，孩子们顺利的通过了400米障碍，勇敢地从一个高台跳越到另一个高台，还有不服输的男孩在尝试沙地匍匐前进。“叔叔，等我们长大了，也要向你们一样，穿上，成为一名战士！”“想当兵就要有好的体魄，不能偷懒，要做一个坚持锻炼，勤奋学习的好孩子。”战士这样告诉男孩。在军营生活中，四百米障碍器材加工更加让孩子们感到好奇的就是“豆腐块”。像豆腐块一样的被子到底是怎么叠出来的呢?为解开孩子们心中的疑团，战士们现场教孩子们怎样叠被子，并且告诉孩子们每天要养成叠被子的好习惯。在中队的荣誉室，战士们还向孩子们普及国防知识，讲述军

令下，孩子们往前跑去，在战士们的保护下，孩子们顺利的通过了400米障碍，勇敢地从一个高台跳越到另一个高台，还有不服输的男孩在尝试沙地匍匐前进。“叔叔，等我们长大了，也要向你们一样，穿上，成为一名战士！”“想当兵就要有好的体魄，不能偷懒，要做一个坚持锻炼，勤奋学习的好孩子。”战士这样告诉男孩。在军营生活中，四百米障碍器材加工更加让孩子们感到好奇的就是“豆腐块”。像豆腐块一样的被子到底是怎么叠出来的呢?为解开孩子们心中的疑团，战士们现场教孩子们怎样叠被子，并且告诉孩子们每天要养成叠被子的好习惯。在中队的荣誉室，战士们还向孩子们普及国防知识，讲述军

令下，孩子们往前跑去，在战士们的保护下，孩子们顺利的通过了400米障碍，勇敢地从一个高台跳越到另一个高台，还有不服输的男孩在尝试沙地匍匐前进。“叔叔，等我们长大了，也要向你们一样，穿上，成为一名战士！”“想当兵就要有好的体魄，不能偷懒，要做一个坚持锻炼，勤奋学习的好孩子。”战士这样告诉男孩。在军营生活中，四百米障碍器材加工更加让孩子们感到好奇的就是“豆腐块”。像豆腐块一样的被子到底是怎么叠出来的呢?为解开孩子们心中的疑团，战士们现场教孩子们怎样叠被子，并且告诉孩子们每天要养成叠被子的好习惯。在中队的荣誉室，战士们还向孩子们普及国防知识，讲述军

营生活的点点滴滴，通过切身的经历告诉孩子们通过自己的努力，走进军营，改变人生，孩子们幼小的心灵里埋下军营的种子。，是一种坚持，四百米障碍器材加工一种较真，一种态度。极客有着对技术巅峰的执着力，不断追求技术的新高度。“书痴则文必正，艺痴则技必良。”一项创新成果的产生，绝非偶然得之，需要全身心投入其中，力求精益求精、尽善尽美。拼搏到无能为力，努力到感动自己，就会由量的积累，产生质的飞跃，正如金庸笔下的“六脉神剑”，指行剑出，出神入化。若无新变，不能代雄四百米障碍器材加工。科技革命汹涌澎湃，机会稍纵即逝，机遇不容错过。“盖有非常之功，必待非常之人。”只有越来越多的创客、创客、极客活跃科技创新舞台，立强军壮志，铸国防利器，才能挺起大军的脊梁。如果您觉得“四百米障碍器材加工爆款出售科技兴训”描述资料不够齐全，请联系我们获取详细资料。(联系时请告诉我从中国产品网看到的，我们将给您大优惠！)400米障碍设置及训练方法
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、