

石家庄400米障碍

产品名称	石家庄400米障碍
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

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，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。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，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。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、。

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. 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. 普通陆地作训 普通陆地作训专业体能的训练项目重在培养和提高人灵活机动的陆上作战体能,如跨越障碍,通过险桥,跳越矮墙,攀越高墙,通过低网,钻越洞孔,跳下攀上壕沟等,克服陆地作战过程中的各种障碍,以及全副武装的长途机动拉练等. 一,通过400米障碍 400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过独木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点.