

固原400米障碍厂家 部队400米障碍产品尺寸

产品名称	固原400米障碍厂家 部队400米障碍产品尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:广胜 型号:001 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

固原400米障碍厂家 部队400米障碍产品尺寸400米障碍厂家 部队400米障碍产品尺寸考核项目的及格标准都是按年龄划分的，400米障碍全程共有七组障碍。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过14次障碍物。全程由以下七个障碍物所组成:跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、低桩网。及格标准为:25岁以下2分30秒，25岁到30岁2分40秒，30-35岁2分50秒，35岁以上不进行考核。四百米障碍的内容：一百米：百米冲刺到对面。二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、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。随着国防科大一年一度的年终体能考核越来越接近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍“通关秘籍”告诉你如何轻松玩转障碍场吧！关：跨越三步桩

我们的地址：盐山开发区电话：0317-8255176联系手机：13315723198 期待您的咨询

我公司体操运动垫、篮球架、排球系列、羽毛球柱、网球柱、足球门系列、乒乓球桌系列、体质测试系列、体操系列、田径系列、举重系列、有氧健身系列、康复系列、健身路径系列。本公司产品通过iso9001:2000国际质量管理体系认证、iso14001环境管理体系认证和ohs职业健康管理体系认证，是中国平安保险公司产品责任险承保单位、国家体育总局审定单位、国家质量监督检验中心定点单位。北京体育健身总汇以过硬的产品质量、真诚的服务理念、全面的售后服务、程式守信赢得广大消费群体的信赖。我公司生产销售篮球架、室内健身器材、有氧系列器材、室内外乒乓球桌、高中档台球桌、羽毛球柱系列、网球柱系列、排球柱系列、体操系列、田径系列、学校教学产品系列、全民健身系列等体育器材、休闲用品

。我公司一贯坚持“质量，用户至上，优质服务，守信合同”的宗旨，公司全体员工以开拓创新的精神与真诚的服务的态度为理念

通关技能：跑到起跨线前沿，一脚蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上，随后另一脚蹬离桩面向前迈进一步，在端线前着地。第二关：跳跃矮墙通关技能：一脚蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，单手支撑推墙越过。第三关：高板跳台通关技能：一脚蹬地起跳，同侧手臂握住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻板面。第四关：爬跃水平云梯通关技能：踏腿前迈的同时，双手抓住水平梯的杠，另一腿从低台上跃起，趁势攀上水平梯，手脚并用，快速通过，到后横杠时，双手扶杠跳下。第五关：通过独木桥固原400米障碍厂家 部队400米障碍产品尺寸