

400米障碍器材标准

产品名称	400米障碍器材标准
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	2480.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-03L 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

400米障碍器材标准

通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。

通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“阔气”用力。

通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀 髀柳 止 ぼ玖鱸越腑踔 ぼ獐獬る 童
通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物，顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。

400米障碍器材标准

转折旗 旗杆高1.5米，直径约5厘米

跨桩由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，跨桩中点距离端线6.15米。壕沟深坑长2m，宽2m，深2 m；沟壁应是垂直面。矮墙宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。高板跳台水平梯高板高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08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。水平梯长5.1米、宽0.59米、高2.4米，横杠直0.03-0.04米，横杠间跨0.5米，距高板跳台0.3米。独木桥长5米、宽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1-1.3米，柱应漆上红、白相间的颜色。高墙宽、高各2米，厚20厘米。低桩网由12根立桩对应分列两行，行距2米，间距1米，桩高出地面0.5米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松软的沙层。