

四百米障碍器材，军事百米障碍赛器材厂家

产品名称	四百米障碍器材，军事百米障碍赛器材厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	13000.00/套
规格参数	品牌:dld
公司地址	盐山县开发区
联系电话	15076799612 15076799612

产品详情

四百米障碍器材，军事百米障碍赛器材厂家，

四百米障碍训练方法

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

400米障碍功能用途

主要用于官兵掌握和提高战斗行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等技能，增强速度、耐力、灵敏度等身体素质，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志，为战时通过各种障碍打下良好基础。

指标要求

单个场地长100米，宽3.5米。跑道全长400米，要求地面平坦，土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为：起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18米、独木桥至高板跳台20米（水平横梯距低台0.3米），高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米。

400米障碍场按器械固定方式可分为两大类：一为固定式，一为可移动式，以下介绍仅以移动类为建设标准。根据实际需要分为单道和多道场地两类，各建设单位可根据实际情况选用，一般单道和双道较多，单道最小场地要求长100米，宽3.5米，包括宽2.25米障碍道、宽1.25米跑道，总宽不应低于3.5米，多道场地长应不低于100米，宽度不应低于3.5xN米(N为障碍道数)。特殊情况下，场地长度不到100米，亦可采用回折方式，但场地长度最小不宜小于50米，回折道设置多用于单道，场地最小尺寸为长50米，宽6米。

400米障碍设八组障碍，由跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、低桩网八组障碍物组成，场地两端各设转折旗一面。标准400米障碍场具体障碍位置设定为：转折旗—5米—五步桩(4.6米)—5.4米—壕沟(2米)—13米—矮墙—15米—高板—1米—高台—1米—低台—0.3米—水平梯(4.81米)—10.39米—独木桥(6.57米)—3.43米—高墙—10米—低桩网(5米)—2米—转折旗。