

400米障碍器材厂家 标准400米障碍场地规格

产品名称	400米障碍器材厂家 标准400米障碍场地规格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 现货速发:是 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米障碍器材厂家 标准400米障碍场地规格

400米障碍全程共有8组障碍，16个障碍物。通过顺序是100米跑、转弯、跨越3步桩、跨越壕沟、跨越矮墙、通过高板跳台、爬越水平梯、通过独木桥、攀越高墙、匍匐通过低桩网、转弯返回、跨越低桩网、攀越高墙、绕行桥住、悬垂通过水平梯、通过跳台高板、钻越洞孔、跳下攀上壕沟、跨越5步桩、100米跑。通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。

400米障碍场地规格 障碍道净宽2.25米 跑道宽1.25米 长100米
，加上辅助场地一般要做到800平左右。障碍道铺10-15cm黄沙。

准备活动 1 . 一般准备活动.(1)振臂运动,4 × 8拍;(2)扩胸运动,4 × 8拍;(3)体侧运动,4 × 8拍;(4)腹背运动,4 × 8拍;(5)压腿运动,4 × 8拍;(6)转髋运动(快速),4 × 8拍;(7)跳跃运动,4 × 8拍. 2 . 专门性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米 × 2次;(3)高抬腿跑40米 × 2次;(4)后蹬跑30米 × 2次;(5)加速跑60米 × 2次. 四百米障碍器材生产厂家规格：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,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.武警四百米障碍器材生产厂家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.

