

青少年体育锻炼器材配置指南

为贯彻落实党的十九大精神，服务全民健身国家战略和体育强国建设，全面实施青少年体育活动促进计划，不断满足青少年体育锻炼需求，实现青少年培养锻炼兴趣、掌握运动技能、提升身体素质，促进青少年全面健康发展，特制订《青少年体育锻炼器材配置指南》。

一、适用范围

（一）3岁—6岁阶段，主要区域：幼儿园、社区、商业游乐场所等；

（二）7岁—14岁阶段，主要区域：学校、社区、校外体育活动中心、青少年户外体育活动营地、全民健身中心、体育公园等；

（三）15岁及以上阶段可与成年人使用同规格体育锻炼器材。

二、配置原则

（一）安全性原则

青少年作为不完全行为能力的人群，身体尚处于成长发育期，配置体育锻炼器材时应充分评估器材功能安全风险、机械安全风险、电气安全风险以及运营管理等安全风险，让青少年在体育锻炼中不出现或尽量避免发生运动伤害或机械伤害、电气伤害事故。使用青少年体育锻炼器材前，应全面评价个人身体状况和运动能力，制定个性化的体育健身活动方案。锻炼前、后做好准

备和放松活动。

（二）多样性原则

青少年参加体育锻炼应让身体各部位得到锻炼，达到机能水平和身体素质普遍得到提高，器材配置应充分考虑青少年身体生长发育特点，坚持多样性，能对全身主要肌群和身体机能调动和锻炼，促进青少年在体育锻炼活动中全面发展。

（三）负荷有效性原则

配置的器材应满足青少年体育运动强度的需求，器材负荷配置应能适应青少年特点，具备根据个体对体育健身活动的适应程度，逐渐增加运动负荷的性能，使青少年在锻炼过程中身体机能和运动能力不断提高，取得最佳体育健身活动效果。

（四）趣味性原则

青少年锻炼的需求源于兴趣，器材配置应优先考虑青少年参加体育活动的兴趣培养，通过配置新颖、具趣味性的器材吸引青少年积极参加体育锻炼，逐步养成自觉锻炼的良好习惯。

（五）标准化原则

器材标准化是保证青少年健身锻炼安全的基础，配置的青少年体育器材应符合国家强制标准或现有行业、团体等标准。

（六）易维护性原则

我国幅员辽阔，地域差异大，经济发展水平不均衡，为方便对配置器材进行定期的检查和维护，应更多采用模块化设计的青少年体育锻炼器材，降低产品维护成本、提高维护便利性。

三、配置要求

(一) 青少年体育锻炼器材的配置应系统满足基本运动素质(主要包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等)锻炼的需求;

(二) 青少年体育锻炼器材的配置应系统满足爆发力和三维感锻炼的需求;

(三) 青少年体育锻炼器材的配置应系统满足各运动素质发展的敏感期要求;

(四) 青少年体育锻炼器材的配置需取得通过资质认定的专业质量检验机构出具的合格证书或符合相关标准的检测报告。图书、挂图、音像制品应为国家正式出版物。软件应经软件产品登记和备案;

(五) 青少年体育锻炼器材所用的材料、外形和结构设计、主要零部件静负荷能力、稳定性、安全警示要求除应符合相应产品标准外,应分别符合 GB 19272—2011 的 5.2、5.3、5.4、5.5、5.6 的规定;

(六) 需要安装的青少年体育锻炼器材应严格按照相应的国家标准或行业标准要求进行安装,同时应符合 GB 19272—2011 的 5.7 的规定。单杠、双杠、秋千、肋木、平梯、爬竿、爬绳等涉及上下运动弹跳或可能从空中跌落的器材,其跌落防护应符合 GB 19272—2011 的 5.3.3;

(七) 青少年体育锻炼器材的安全使用寿命及疲劳性能、环保要求、表面质量、管理与维护应分别符合 GB 19272—2011 的

5.8、5.9、5.10 和第八章的规定；

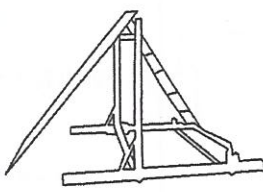
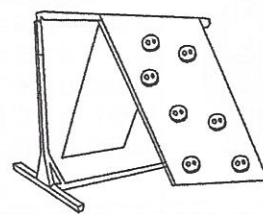
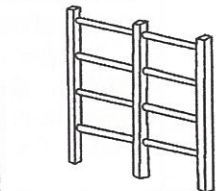
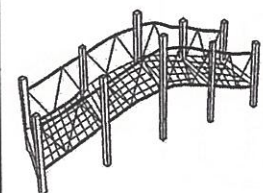
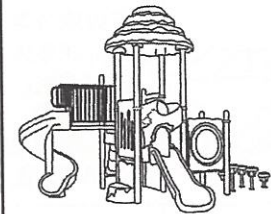
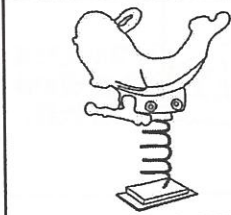
（八）青少年锻炼器材的标志和使用说明应符合 GB 19272—2011 的 7.1、7.1.1、7.1.2、7.1.3 的规定；

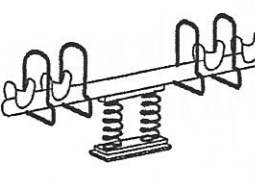
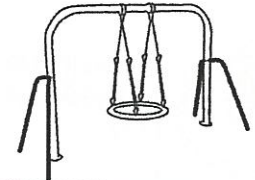
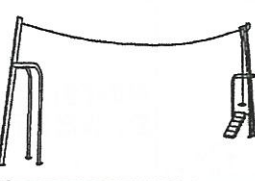
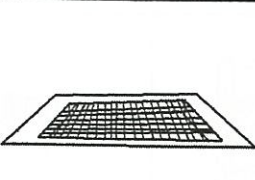
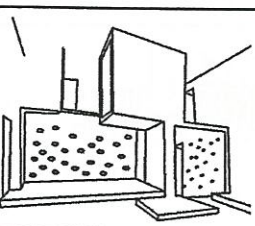
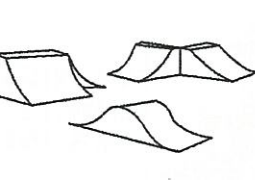
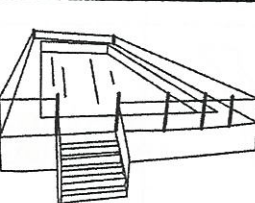
（九）不同年龄段的青少年体育锻炼器材配置表见附件。

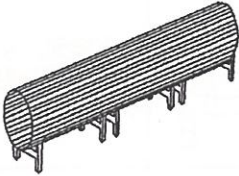
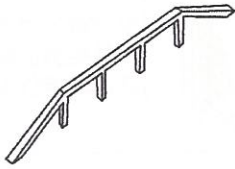
附件：青少年体育锻炼器材配置表

青少年体育锻炼器材配置表

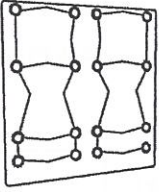
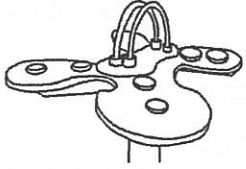
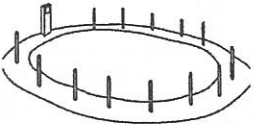
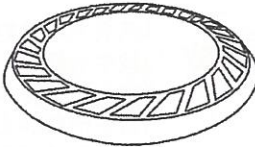
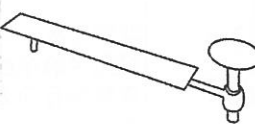
适用于3-6岁青少年使用的器材（柔韧、协调素质）

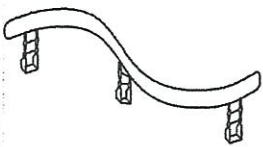
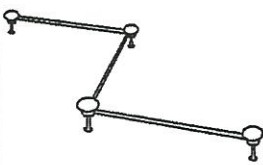
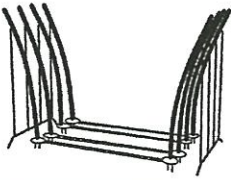
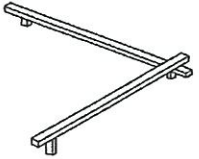
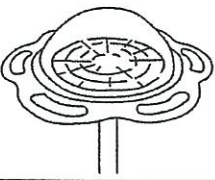
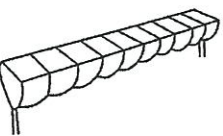
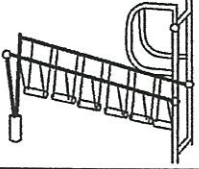
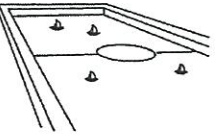
序号	类型	名 称	图示	功能	执行标准代号
1	攀爬类	太空仓攀岩		固定后供青少年攀爬，增强四肢肌肉力量，提高身体的平衡性和协调性。	GB/T 34272-2017
2		半球攀岩		固定后供青少年攀爬，可增强四肢肌肉力量，提高身体的平衡性和协调性。	GB/T 34272-2017
3		青少年爬网		锻炼平衡、协调能力，增强腿部力量，发展自我保护意识。	GB/T 34272-2017 GB/T 34022-2017
4		青少年攀岩		锻炼手臂、手指力量，增进手脚配合及全身协调能力	GB/T 34272-2017
5		肋木架		锻炼青少年攀爬、悬垂能力，锻炼身体素质	GB/T 19851.1-2007
6		爬网		锻炼上肢、下肢、背肌肉力量，增强心肺功能，提高身体协调性及灵活性，增强自我挑战能力与勇气。	GB/T 34022-2017
7	滑梯类	青少年滑梯		有助于增强青少年身体平衡能力和全身协调性。有助于身体柔韧性和灵活性的提高。	GB/T 27689-2011 GB/T 34272-2017
8	摇摆类	摇马		促进平衡能力的前期发育，起到协调四肢和健身作用。	GB/T 34021-2017

9	摇摆类	悬浮梯		锻炼身体平衡能力、协调能力。	GB/T 34272-2016
10		跷跷板		锻炼身体平衡能力、协调能力。	GB/T 34021-2017
11		青少年秋千		锻炼身体平衡能力。	GB/T28711-2012
12	滑行类	滑索		提高抓握能力和手臂力量。	GB 19272-2011
13	弹跳类	护网式蹦床		可以强化腿部肌肉, 提高跳跃能力; 可以在运动中练习人的协调与平衡能力; 通过震动, 使人体内脏的悬韧带得以加强, 并使各脏器因为积极受压而得到按摩似的效果。	GB19079.23-2013
14		嵌入式蹦床		可以强化腿部肌肉, 提高跳跃能力; 可以在运动中练习人的协调与平衡能力; 通过震动, 使人体内脏的悬韧带得以加强, 并使各脏器因为积极受压而得到按摩似的效果。	GB/T 32611-2016
15	场地类	室内功能房		包括跆拳道、武术、舞蹈、瑜伽、体操等锻炼项目, 提高青少年柔韧、灵敏素质	GB/T 19995.2-2005
16	场地类	轮滑场地		可有效地改善和提高运动者的人体中枢神经系统功能, 提高呼吸系统、消化系统、血液循环系统等内脏器官的功能, 能够全面协调和综合发展人体的速度、力量、耐力、灵敏度等各方面素质	GB 19079.5-2005
17		拆装式游泳池		可满足无法建设传统游泳馆的学校师生实现游泳学习, 可拆装泳池具有快速组装、持久耐用的特性。	GB/T 28935-2012

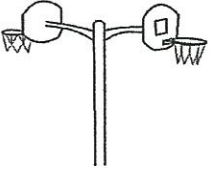
18	拓展类	钻桶		主要以爬的方式锻炼上肢力量及背部肌肉, 提高身体灵活性。	BS EN 15567-2015
19		攀爬云梯		主要以手脚并用方式攀爬, 锻炼上肢、下肢、背肌肉力量, 增强心肺功能, 提高身体协调性及灵活性, 增强自我挑战能力与勇气, 培养克服困难的毅力	BS EN 15567-2015
20		独木桥		主要以走到方式来掌握身体重心, 主要提高人体平衡能力和身体的协调性	BS EN 15567-2015

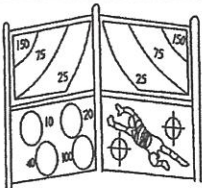
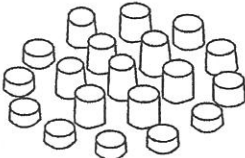
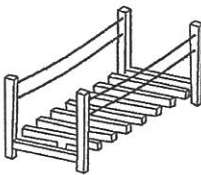
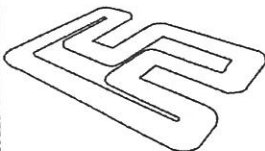
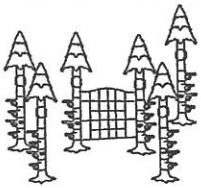
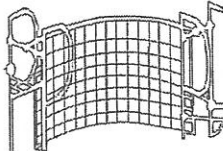
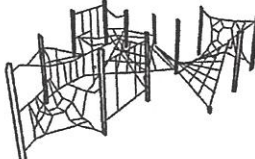
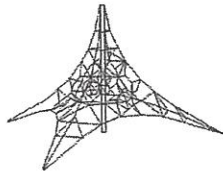
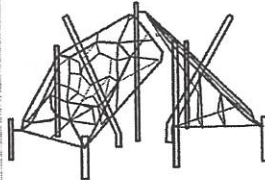
适用于3-6岁青少年使用的器材（神经反应速度）

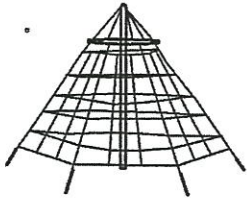
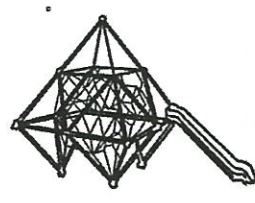
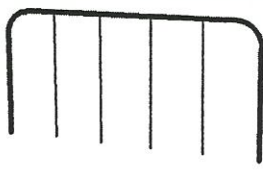
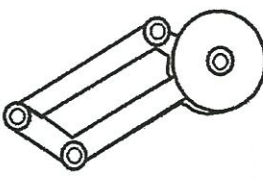
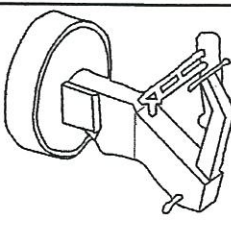
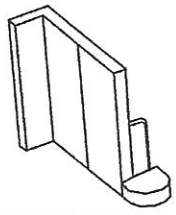
序号	类型	名 称	图示	功能	执行标准代号
21	敏捷类	趣味墙		提高神经系统的反应能力。	GB 19272-2011
22		打地鼠（室内）		提高神经系统的反应能力。	HG/T 3747.1-2011
23		圆形标志点		可进行双脚或单脚跳跃的各种敏捷性训练, 锻炼速度和耐力	GB 19272-2011
24	敏捷类	直线标志线		锻炼速度和耐力	GB 19272-2011
25	旋转类	转盘		提高神经系统的反应能力。	EN 1176-5
26	平衡类	晃板		两人或多人踏上晃板, 可四方八位晃动晃板, 晃动角度可达到30°, 可对人的身体协调和控制能力进行锻炼, 进而有利于核心部位的小肌群锻炼, 提升核心力量。	GB/T 34021-2017

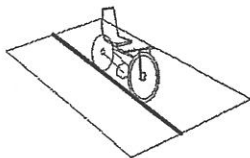
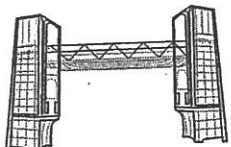
27	平衡类	晃动平衡器		跳上弯管，从起点走到终点，由于自身重量会晃动弯管，可锻炼人的平衡控制能力。	GB/T 34021-2017
28		绳索平衡器		用来锻炼使用者的平衡控制能力。不同类型的绳索平衡器可以增强活动的趣味性及其平衡能力。	GB/T 34272-2017
29		多功能绳索平衡器		用来锻炼使用者的平衡控制能力。不同类型的绳索平衡器可以增强活动的趣味性及其平衡能力。	GB/T 34272-2017
30		少儿平衡木		锻炼少儿身体平衡能力。	GB 19272-2011
31		综合平衡训练器		用来锻炼使用者的平衡控制能力。	GB 19272-2011
32	平衡类	扁带		用来锻炼使用者的平衡控制能力。	GB 19272-2011
33		独木桥		锻炼身体平衡能力。	GB 19272-2011
34	探险类	青少年航海模型锦标赛		4名参赛者在6x10米航海模型竞赛专用水池中操控仿真船或帆船，按照一定的路线进行绕标航行，根据所用时间的长短判定成绩，用时短者优胜。	GB 19079.19-2010

适用于7-9岁青少年使用的器材（灵敏素质）

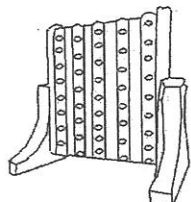
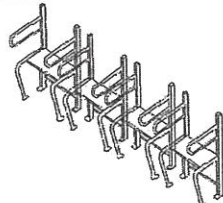
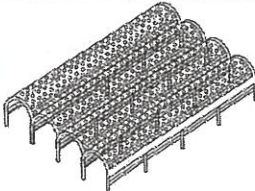
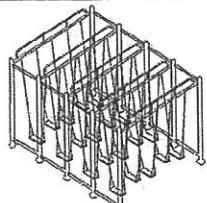
序号	类型	名称	图示	功能	执行标准代号
34	趣味球类	风向转动投篮器		风向的不确定性作用下篮板可绕立柱中心旋转，加大了投篮者的难度，需要更多的注意力资源和随机应变的判断力与行动力，增加了篮球运动的可变性。	GB/T 19851.3-2007
35		四位投球器		取消篮板，根据不同高度，加大了投篮者的难度，需要更多的注意力资源和行动力，增加了篮球运动的趣味性。	GB/T 34272-2017

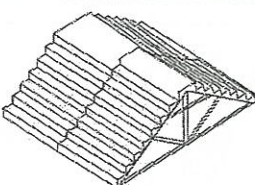
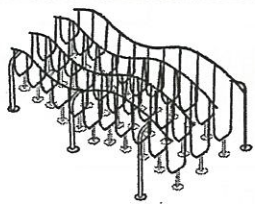
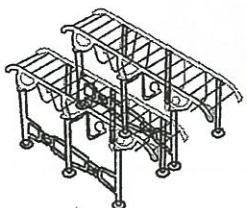
36	趣味球类	投球器		投球器三个出球口，两人及以上进行投篮时，篮球随机从出球口出来，增加投篮趣味性，对反应能力、灵敏性有一定要求和锻炼。	GB/T 34272-2017
37		足球练习板		足球练习板作为射门技术训练的辅助器材，可使射门训练有趣且有针对性，提高练习的效率。	GB 19272-2011
38	平衡类	梅花桩		主要以走的方式锻炼腿部肌肉及全身柔韧性、灵活性和平衡能力	GB 19272-2011
39	平衡类	携手并进		主要以走的方式掌握中心平衡，提高人体平衡能力和身体的协调性，提高自我挑战的勇气	GB 19272-2011
40	攀爬类	遥控赛车		4-6名参赛者在专用赛道边操控车辆模型，按照赛道的轨迹进行绕圈竞速赛。根据所用时间的长短判定成绩，用时短者优胜。	GB19079.19-2010
41		青少年攀爬树		固定在场地上，供青少年进行攀、爬，模仿爬树体验，有助于青少年增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力。攀爬树培养挑战精神，培养青少年的勇敢精神。	GB/T 34272-2017
42		爬网		增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力，培养挑战精神。	GB/T 34022-2017
43		多样攀网		增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力，培养挑战精神。	GB/T 34022-2017
44		勇攀珠峰		增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力，培养挑战精神。	GB/T 34022-2017
45		飞碟		增强手臂抓握能力，提高反应能力。	GB/T 34022-2017

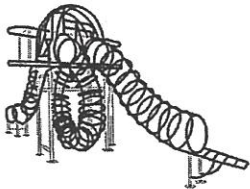
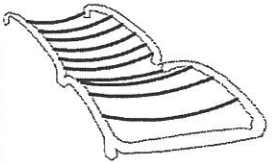
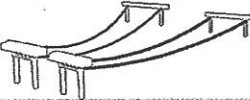
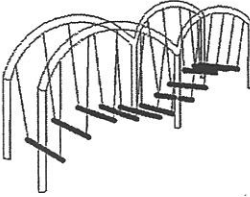
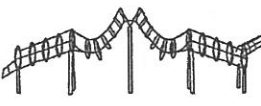
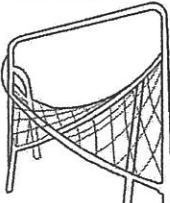
46	攀爬类	八爪章鱼网		增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力，培养挑战精神。	GB/T 34022-2017
47		塔网		增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力，培养挑战精神。	GB/T 34022-2017
48		多功能爬架		增强四肢的力量和身体的协调、平衡能力，培养挑战精神。	GB 19272-2011
49		爬杆		增强手臂抓握能力，提高反应能力。	GB 19272-2011
50	科普类	正交十字椭圆推手器		当两个间距固定点在同一平面内作往复运动且运动路径垂直时，其同一直线上的其它各点的运动轨迹为椭圆。本器材应用了这一数学原理，又称“椭圆规”。本器材可是青少年在了解了科学知识的基础同时也进行了健走运动、关节活动等锻炼。	GB 19272-2011
51		角动量守恒旋转器		通过体验的方式，让人直观感受和思考角动量守恒的物理学原理。此原理指系统所受合外力矩为零时系统的角动量保持不变。它反映了质点和质点系围绕一点或一轴运动的普遍规律。青少年在了解了科学知识同时进行了臂力及平衡能力锻炼。	GB 19272-2011
52		螺旋推进自行车		一个没有轮子的“自行车”，后方装有螺旋桨，踩踏“自行车”脚踏板时就能带动螺旋桨旋转，旋转的螺旋桨产生推力，使“自行车”做圆周运动，让人体验和思考螺旋桨的工作原理。青少年在了解科学知识同时也进行了骑行运动。	GB 19272-2011
53		人体悬浮墙		镜面不锈钢围墙，复制周围的环境，人站在底座上，手握扶手，做摆腿等动作，有悬浮的效果。本器材可是青少年在了解了科学知识的基础同时也进行了平衡、耐力等锻炼。	GB 19272-2011

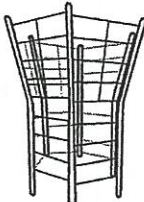
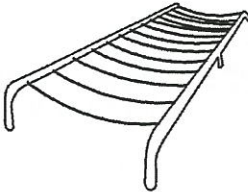
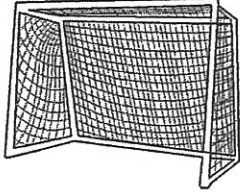
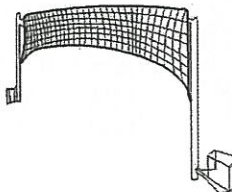
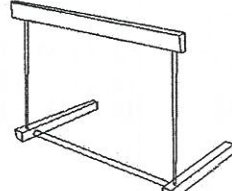
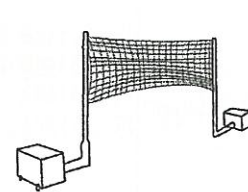
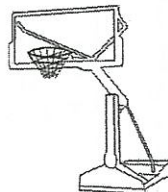
54	科普类	空中自行车		人、车、配重三者组成一个整体，调整配重可以改变整体重心的位置。当通过调整配重使整体的重心在钢索下方时，一旦车发生倾斜，整体的重力便会拉动整体回到竖直位置，故自行车不会倾倒。青少年在了解科学知识同时也进行骑行运动、平衡等锻炼。	GB 19272-2011
55		共振秋千		秋千一端为主动摆，一端为从动摆。主动摆由参与者自行前后摆动，引起悬挂支架周期性摆动，由于从动摆的振动频率与主动摆基本相同，使从动摆产生摆动，在体验中了解共振现象及产生共振的条件。锻炼协调性。	GB 19272-2011
56	协调类	电子体能系列		综合发展各主要身体素质。	GB 19272-2011
57		定制体能类		综合发展各主要身体素质。	GB 19272-2011

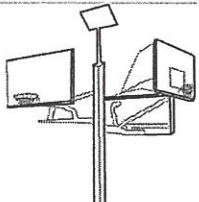
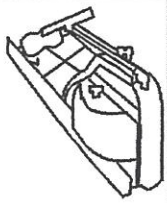
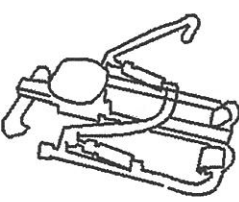
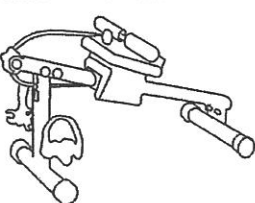
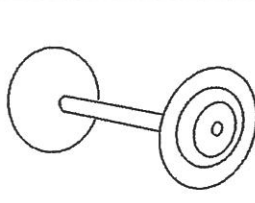
适用于10-12岁青少年使用的器材（神经肌肉募集能力）

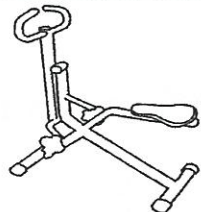
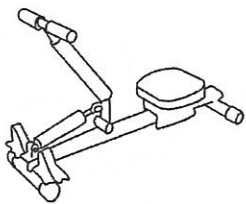
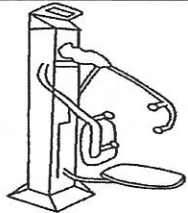
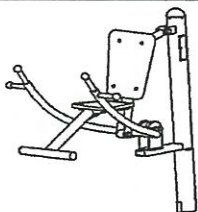
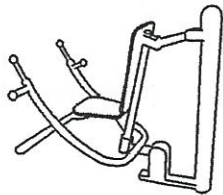
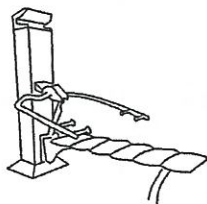
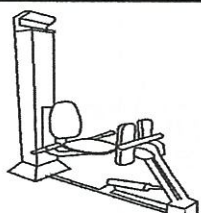
序号	类型	名称	图示	功能	执行标准代号
57	攀爬类	攀岩器		使用者利用墙面上的凸台向上攀爬会因人体的重量向下移动，周而复始，可以记录使用者攀爬的高度，并可调节攀岩墙翻滚的速度。	GB 19272-2011
58	拓展类	腾跃训练器		提高上肢、腰腹、下肢力量及协调性。	GB 19272-2011
59		低重心训练器		提高腰腹、下肢力量及协调性。	GB 19272-2011
60		秋千桥训练器		锻炼学生上肢、肌肉群、肩部肌肉群、大腿、小腿肌肉群，平衡协调能力和握力。	GB 19272-2011

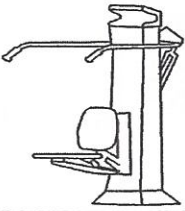
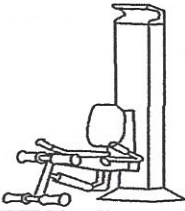
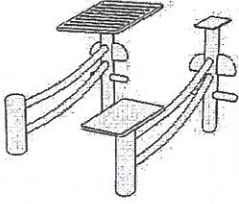
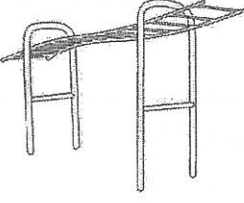
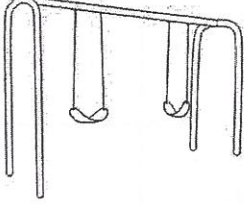
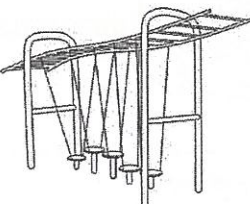
61	拓展类	攀爬网训练器		锻炼学生上肢支撑能力及身体协调能力	GB 19272-2011
62		斜拉滑下训练器		锻炼学生上肢、下肢协调运动能力，以下肢为主。	GB 19272-2011
63		大渡桥		锻炼学生上、下肢力量和身体平衡能力。	GB 19272-2011
64		台阶训练器		锻炼青少年下肢力量和身体协调能力。	GB 19272-2011
65		波浪式索桥		锻炼青少年上肢、肌肉群、肩部肌肉群、大腿、小腿肌肉群，平衡协调能力和握力。	GB 19272-2011
66		大吊梯		锻炼青少年上肢、肌肉群、肩部肌肉群、大腿、小腿肌肉群，平衡协调能力和握力。	GB 19272-2011
67		横向攀爬网		锻炼青少年上肢力量及身体协调能力。	GB 19272-2011
68		三功能云梯		锻炼青少年上肢及身体各肌肉群力量	GB 19272-2011

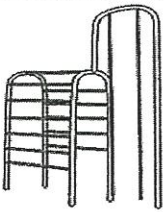
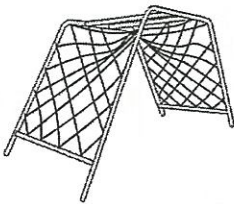
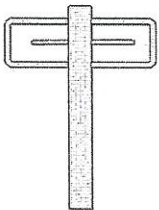
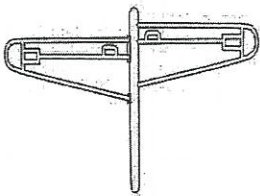
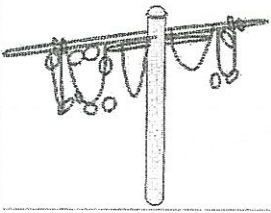
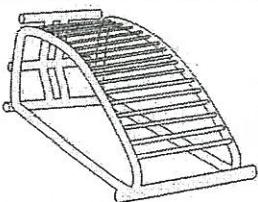
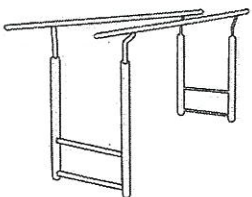
69	拓展类	螺旋过山云梯		锻炼青少年上肢支撑能力及身体协调能力	GB 19272-2011
70		匍匐训练器		提高四肢、躯干的协调能力，也可提高髋关节、躯干的灵活性。	GB 19272-2011
71		平衡索桥		发展腿部力量、下肢控制能力、躯体平衡能力、协调能力，培养勇敢精神。	GB 19272-2011
72		低位钢丝桥		发展平衡能力、应变能力和四肢协调能力，培养勇敢精神，增进风险意识。	GB 19272-2011
73		低位吊梯		发展平衡能力、应变能力和四肢协调能力，培养勇敢精神，增进风险意识。	GB 19272-2011
74		S型攀爬器		全身活动，可全面提高身体各部位的力量，提高四肢协调能力和应变能力，具有较高的趣味性和挑战性。	GB 19272-2011
75		过山环梯		增强全身的肌肉力量和协调能力，培养学生的动作自救能力、勇敢精神，并增进其风险意识，培养其克服困难的能力，具有较强的挑战性。	GB 19272-2011
76		螺旋攀爬器		全身活动，可全面提高身体各部位的力量，提高四肢协调能力和应变能力，具有较高的趣味性和挑战性。	GB 19272-2011

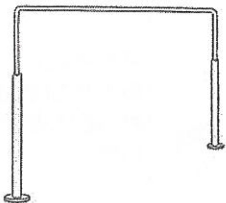
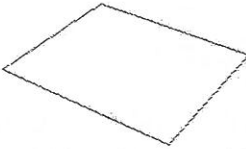
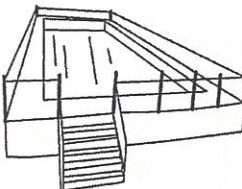
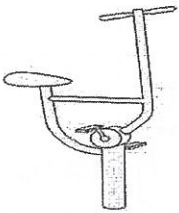
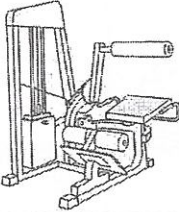
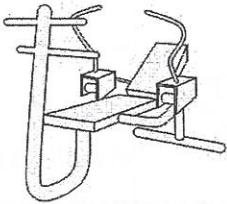
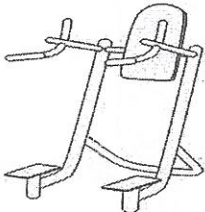
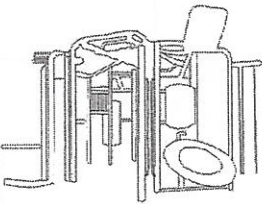
77	拓展类	攀岩练习器		锻炼攀爬能力，提高身体协调性和灵活性。	GB 19272-2011
78		匍匐/索桥练习器		提高四肢、躯干协调能力，发展腿部力量、下肢控制能力、躯体平衡能力，培养勇敢精神。	GB 19272-2011
79	球类	足球门		提高团队协作能力。	GB/T 19851.15-2007
80		移动式羽毛球网柱		羽毛球运动	GB/T 19851.13-2007
81		移动式排球网柱		排球网球运动	GB/T 19851.13-2007
82		中小学跨栏		跨栏运动	GB/T 19851.16-2007
83		羽排两用网柱		羽毛球、排球运动	GB/T 19851.13-2007
84		小学篮球架		篮球运动	GB 19272-2011

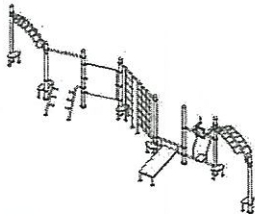
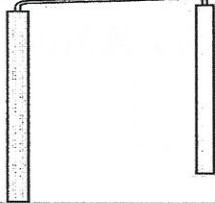
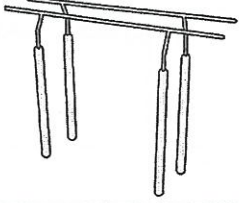
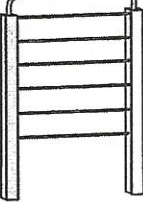
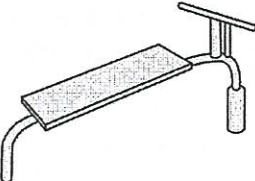
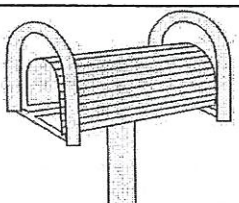
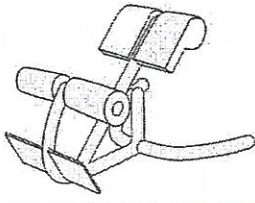
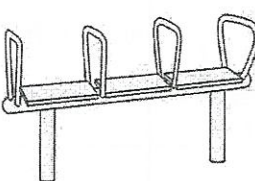
85	球类	趣味投篮器		多人多方位同时进行投篮。	GB/T 19851.3-2007 GB 23176-2008
86	基础训练类	青少年多功能身体训练站		青少年多功能训练组合站的核心训练原理是交叉训练，也称混合训练。它发展的不仅是力量，而是爆发力、速度、协调性、耐力等等所有完成运动所需要的条件。	GB 17498.1-2008 GB 19272-2011
87		划水机		划船时每一个屈伸滑臂动作，都能使全身80%以上的肌肉得到锻炼。	GB 17498.7-2008
88		摇摆动感单车		训练+娱乐，自行车式功能，摇摆功能，模拟3D自行车游戏功能	GB 17498.10-2008
89		青少年扭腰器		锻炼腰腹部灵活性。	GB 19272-2011
90		青少年划船器		锻炼上、下肢力量和核心力量。	GB 19272-2011
91		青少年上拉器		锻炼上肢力量和背部肌群。	GB 19272-2011
92		青少年举重器		锻炼上肢力量。	GB 19272-2011

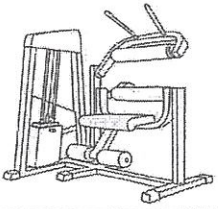
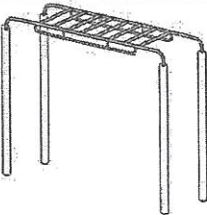
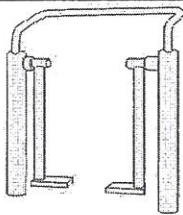
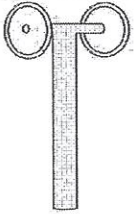
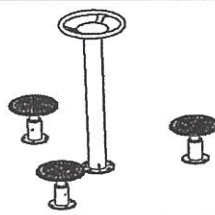
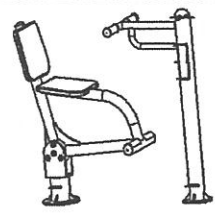
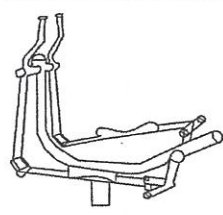
93	基础训练类	青少年健骑机		锻炼下肢力量。	GB 19272-2011
94		青少年坐拉器		锻炼上肢及腰腹肌力量。	GB 19272-2011
95		推举训练器		锻炼上肢力量。	GB 19272-2011
96		下推训练器		锻炼上肢及腰腹肌力量。	GB 19272-2011
97		上拉训练器		锻炼上肢及腰腹肌力量。	GB 19272-2011
98		扩胸器		锻炼胸肌。	GB 19272-2011
99		仰卧推举		锻炼上肢力量。	GB 19272-2011
100		坐蹬器		锻炼下肢力量。	GB 19272-2011

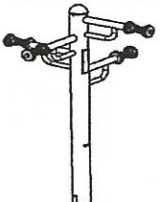
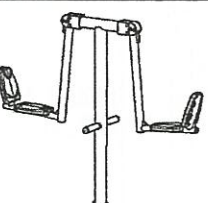
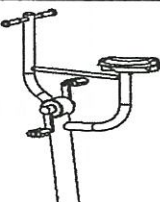
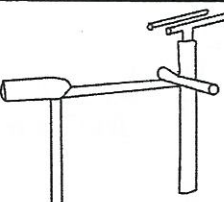
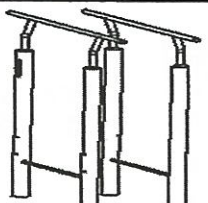
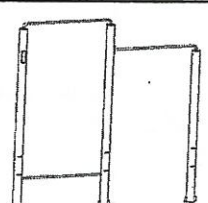
101	基础训练类	腿部训练器		锻炼下肢力量。	GB 19272-2011
102		坐拉训练器		锻炼背部肌肉力量。	GB 19272-2011
103		膝关节训练器		锻炼股四头肌力量, 增加膝 关节的稳定性, 改善膝关节功能。	GB 19272-2011
104		跑跳跨训练器		发展速度、弹跳、力量, 及下肢和髋关节的协调、灵活性。	GB 19272-2011
105		柔韧性练习器		锻炼腰部肌肉柔韧性。	GB 19272-2011
106		云梯		增强上肢肌肉力量, 提高人体各处协调能力	GB 19272-2011
107		秋千		锻炼平衡协调能力。	GB 19272-2011
108		梯桩练习器		锻炼平衡协调能力。	GB 19272-2011

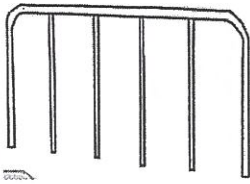
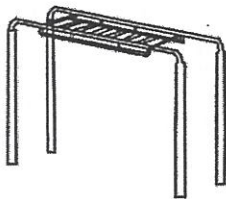
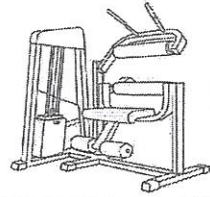
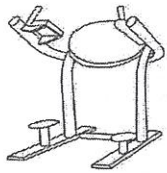
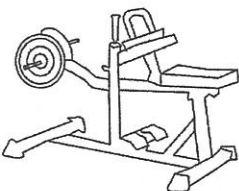
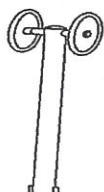
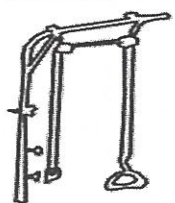
109	基础训练类	肋木、爬绳		锻炼上肢力量。	GB 19272-2011
110		攀爬练习器		锻炼上肢力量。	GB 19272-2011
111		小臂/手腕肌力训练器		锻炼手臂、腕部肌肉力量。	GB 19272-2011
112		握力练习器		锻炼手部力量。	GB 19272-2011
113		益智算盘		有助于开发青少年的智力，提高计算能力和思考能力。	GB 19272-2011
114		益智健身环		提高注意力。	GB 19272-2011
115		腹肌训练器		锻炼腹部肌肉力量。	GB 19272-2011
116		双杠		增强肩背、上肢和腹部肌肉力量，提高人体的协调性	GB/T 19851.1-2007

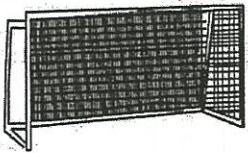
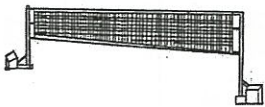
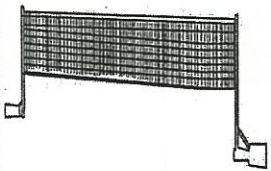
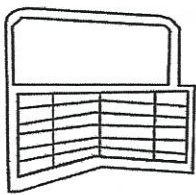
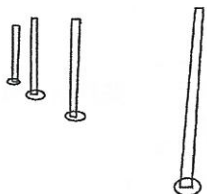
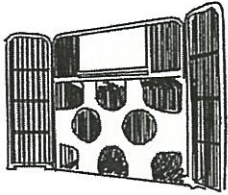
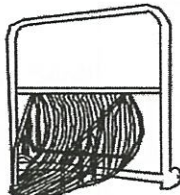
117	基础训练类	单杠		增强上肢及肩部肌群力量	GB/T 19851.1-2007
适用于13-14岁青少年使用的器材和开展的运动项目（速度、耐力）					
序号	类型	名 称	图示	功能	执行标准代号
118	场地类	平面轮滑场		悬浮拼装运动地板组成。	GB 19079.5-2005
119		拆装游泳池		可满足无法建设传统游泳馆的学校师生实现游泳学习，可拆装泳池具有快速组装、持久耐用的特性。	GB/T 28935-2012
120	基础训练类	健身车		可模拟自行车训练，实现有氧运动和交叉训练。	GB 17498.1-2008 GB 17498.5-2008
121		背部伸展练习凳		可辅助进行背部和髋关节训练。	GB 17498.1-2008 GB 17498.2-2008
122		卷腹练习器		可辅助进行卷腹训练。	GB 17498.1-2008 GB 17498.2-2008
123		垂直提膝训练器		可辅助进行腹部和手臂肌群训练	GB 17498.1-2008 GB 17498.2-2008
124		室内团体功能训练站		可通过拉伸、弹床、拳击、rack以及双拉机搭配天梯自由组合成多功能训练站。可进行敏捷、平衡、有氧以及心肺等多项体能训练。	GB 17498.1-2008

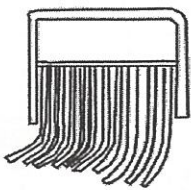
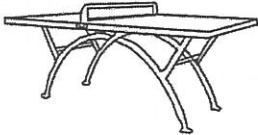
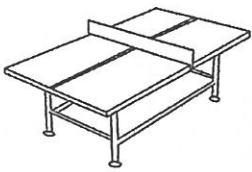
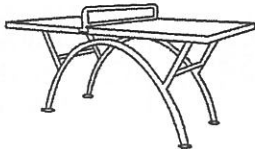
125	基础训练类	室外功能训练站		可连接踏板、划船、辅助俯卧撑架等多项功能站进行自重式训练。同时搭配天梯和单杠进行上肢攀爬类训练。	GB 19272-2011
126		单杠		增强肩背、上肢和腹部肌肉力量，提高人体的协调性	GB 19272-2011
127		双杠		增强上肢及肩部肌群力量	GB 19272-2011
128		肋木架		锻炼人体各部肌群的灵活性和柔韧性	GB 19272-2011
129		仰卧板		增强腹部、背部肌肉力量及柔韧性	GB 19272-2011
130		伸腰伸背器		锻炼腰腹肌肉，增强柔韧性，缓解疲劳	GB 19272-2011
131		腰背伸展训练器		锻炼腰腹肌肉，增强腰部柔韧性	GB 19272-2011
132		鞍马训练器		增强臂力和身体各部的协调性	GB 19272-2011

133	基础训练类	多功能训练器		增强臂力和身体各部的协调性；锻炼身体柔韧性	GB 19272-2011
134		天梯		增强上肢肌肉力量，提高人体各处协调能力	GB 19272-2011
135		太空漫步机		通过有氧运动增强身体协调性和平衡能力	GB 19272-2011
136		臂力训练器		增强人体上肢各部肌肉力量	GB 19272-2011
137		扭腰器		增强肩带和腰部肌群的肌肉力量，增强自身的灵活性	GB 19272-2011
138		伸展器		增强骨骼、肌肉的承受力，增强自身的灵活性	GB 19272-2011
139		组合训练器		提高人体各部分肌肉的灵活性和柔软性，增强臂力，提高攀爬能力	GB 19272-2011
140		椭圆机		提高人体有氧运动能力和身体协调性	GB 19272-2011

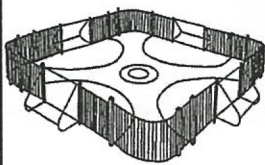
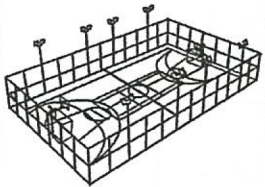
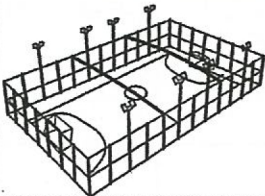
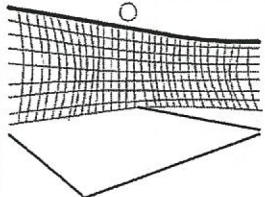
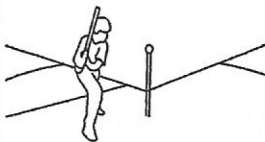
141	基础训练类	压腿训练器		根据自身的身高选择合适的杠高，单腿伸直放在杠上，身体向前弯	GB 19272-2011
142		钟摆扭腰器		增强腰部力量，锻炼腰部肌肉	GB 19272-2011
143		蹬力器		增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力	GB 19272-2011
144		健身车		增强心肺功能，改善呼吸系统机能	GB 19272-2011
145		斜躺健身车		增强心肺功能，改善呼吸系统机能	GB 19272-2011
146		柔韧训练器		锻炼身体的柔韧性	GB 19272-2011
147		高双杠		增强上肢及肩部肌群力量	GB/T 19851.1-2005
148		双联单杠(中学)		增强肩背、上肢和腹部肌肉力量，提高人体的协调性	GB/T 19851.1-2005

149	基础训练类	爬绳爬杆		锻炼上肢力量。	GB/T 19851.1-2005
150		平梯		增强上肢肌肉力量，提高人体各处协调能力	GB/T 19851.1-2005
151		腹肌拉伸训练器		锻炼腹部肌肉力量。	GB 19272-2011
152		双杠提膝训练器		锻炼腹部肌肉力量。	GB 19272-2011
153		引体向上训练器		锻炼背部、手臂肌肉力量。	GB 19272-2011
154		提重训练器		锻炼腿部肌肉力量。	GB 19272-2011
155		臂力训练器		锻炼手臂肌肉力量。	GB 19272-2011
156		吊环训练器		锻炼胸大肌、背阔肌、手臂肌肉力量。	GB 19272-2011

157	基础训练类	组合训练器		锻炼上、下肢肌肉力量	GB 19272-2011
158	球类	足球门		提高团队协作能力。	GB/T 19851.15-2007
159		移动式羽毛球柱		羽毛球运动	GB/T 19851.13-2007
160		移动式排球柱		排球运动	GB/T 19851.13-2007
161		接球器		增强反应速度。	GB 19272-2011
162		运球训练器		运球练习能让你更好地学会运球，不仅可以摆脱防守进行攻击，而且能配合团队控制节奏。	GB 19272-2011
163		射门训练器		提高足球运动员的射门力度及准确性	GB 19272-2011
164		传球训练器		提高传球能力	GB 19272-2011

165	球类	过人训练器		提高过人能力	GB 19272-2011
166		室外乒乓球台		乒乓球台运动	GB 19272-2011
167		室内乒乓球台		乒乓球台运动	QB/T 2700-2005
168		室外乒乓球台		乒乓球台运动	GB 19272-2011
169		室内篮球架		篮球运动	GB 23176-2008
170		室外篮球架		篮球运动	GB 19272-2011
171		一体式篮球架足球门		篮球运动、足球运动	GB 19272-2011 GB/T 19851.15-2007

适用于13-14岁青少年使用的器材和开展的运动项目（综合素质）

序号	类型	名称		功能	执行标准代号
172	笼式场地类器材	花样足球场		给予参与者更多的触球机会，减少了奔跑的乏味感。以游戏方式进行，去除竞争压力，在参与过程中体验足球的快乐。四面八方都有屏障，足球无论是碰到四周的边网还是头顶的上网都会被反弹回来，增加了不确定性。在直接传球和反弹传球中充满变化，狭小的空间对反应力和灵敏度有了更高的要求，更体现个人技术。	GB/T 34279-2017
173		笼式多功能场地		笼式多功能场地在一个场地上可实现四种运动场地及器材：足球运动场地及折叠式足球门、篮球运动场地及独臂篮球架、羽毛球运动场地及移动式羽毛球柱、排球运动场地及移动式排球柱。	GB/T 34419-2017
174		笼式足球场地		本器材为鸟巢式全封闭5人制笼式足球场地，可进行5人制足球的训练和比赛及其相关的活动等运动项目。	GB/T 34279-2017
175	项目类	软式排球运动		比赛场区为长16米、宽9米的长方形。其四周至少有3米宽的无、障碍区。软式排球由柔软的橡胶制成，球的重量在210克左右，周长66厘米，在玩耍时，可采用排球技术和多样化击球动作	
176		软式棒垒球		参加者分成两队，在施划好的本垒区域放置橡胶球座，然后由进攻方用泡沫球棒击打橡胶球，击球后进攻队员按预定垒位绕内场跑一圈回到本垒得一分，三人出局后交换攻守。约定时间或局数内，得分多者获胜。	
177		软式橄榄球运动		在不犯规的前提下，每一次的进攻有6次机会，进攻队队员冲过底线触地即可得分，被防守队队员碰到即为失球，失球后，则开始组织下一次进攻。	
178		乒乓足球		该产品是将足球与乒乓球功能结合在一起的，能够增强足球运动趣味性，同时也是一种高效的足球训练方式的体育器材；足球落在桌子上的任意一点时都能够弹起，其很好地反弹力量使选手能够更好地控制球。	