

全国棒球运动水平锻炼标准及评定办法

为推进健康中国和体育强国建设，完善全民健身公共服务体系，提高国民身体素质，推动竞技体育发展，实现体育运动水平等级评定的有效衔接，强化对棒球运动水平等级评定工作的规范管理，更好地服务于棒球运动，促进棒球运动在我国的健康发展。依据国家体育总局颁发的《运动员技术等级管理办法》、《国家体育锻炼标准施行办法》和《关于加强体育运动水平等级评定规范管理的意见》，制定本标准及评定办法。

一、适用人群

参与棒球活动的业余人群。

二、等级划分及年龄分组

棒球运动水平锻炼标准（以下简称标准）分为九级，由高往低依次为 9 星级、8 星级、7 星级、6 星级、5 星级、4 星级、3 星级、2 星级、1 星级。

标准适用于 6 至 69 周岁的健康公民，标准的测验项目涵盖人体的棒球专项力量、速度、耐力、灵敏、柔韧五类素质。

评级标准分为达标和不达标两个等级。

三、标准基本技能评定

在校学生参加棒球运动水平等级标准评定，必须通过《国家学生体质健康标准》等级评价的达标标准。

社会人士参加各级标准评定，必须身体健康，无任何可能危

及身体健康的疾病。

根据棒球运动技术特点，将标准测试分为防守，进攻和投手三个类别，每个类别单独达标测试，再根据各类别达标测试进行综合评定，1 星级等级评定无投手测试项目，2 至 3 星级等级评定，防守和投手测试项目，只可选择其中之一进行测试。

1.测试科目

各等级进攻测试项目对照表

进攻					
等级\项目	投球打击	定点击球	触击球	一垒跑	扑、滑垒
9 星级	*	-	*	*	*
8 星级	*	-	*	*	*
7 星级	*	-	*	*	*
6 星级	*	-	*	*	*
5 星级	-	*	*	*	*
4 星级	-	*	*	*	*
3 星级	-	*	-	*	-
2 星级	-	*	-	*	-
1 星级	-	*	-	*	-

注：50 周岁以上人群取消扑、滑垒测试项目。

各等级防守测试项目对照表

等级\项目	掷远	6×6m	接球传准	接高飞球
9 星级	*	*	*	*
8 星级	*	*	*	*
7 星级	*	*	*	*
6 星级	*	*	*	*
5 星级	*	*	*	*
4 星级	*	*	*	*
3 星级	*	*	-	-
2 星级	*	*	-	-
1 星级	*	*	-	-

注：50 周岁以上人群取消 6×6M 测试项目。

各等级投手测试项目对照表

投手					
等级\项目	掷远	25m 往返跑	接球传准	投球	牵制球
9 星级	*	*	*	*	*
8 星级	*	*	*	*	*
7 星级	*	*	*	*	*
6 星级	*	*	*	*	*
5 星级	*	*	*	*	*
4 星级	*	*	*	*	*
3 星级	*	*	-	*	-
2 星级	*	*	-	*	-

注：50 周岁以上人群取消 25M 往返跑测试项目。

2. 评定标准

1 至 6 星级按照标准进行测试，达标即为通过。7 至 9 星级按本地区（省级）综合测试成绩排名百分比评定测试结果，前 75%为达标，后 25%为不达标。

每 3 年将根据以往数据情况做相应的标准评估和调整。

四、评定方法

（一）进攻项目测试方法

A、一垒跑测试方法

受测者任意一脚触踏本垒板自行起动开表，沿直线跑一垒，最后身体任一部位触踏一垒垒包后停表，记录成绩，测试成绩以秒为单位，保留小数点后两位。如过程无失误，仅测 1 次，如中途出现失误，可选择补测 1 次。

若受测者起动时未触踏本垒板或漏踏一垒垒包，则成绩无效，且视为 1 次测试。

B、投打击球

受测者站在任一击球箱内靠近本垒板击由投手（或发球机）投过来的球。测量本垒板尖角至球第一落地点之间的距离。重复测试 3 次，取距离最远一次为测试成绩，测试成绩以米为单位，保留小数点后一位。

注：投球者（发球机置球者）为受测者指定的人员或由其委托主测试员指派的相关人员。

若两次投球之间间隔超过 15 秒，或挥击不中，则视为 1 次击球。若击出的球依据最新《棒球竞赛规则》判定为界外球，则该次击球无效，并视为 1 次击球。

C、定点击球

受测者站在任一击球箱内击击球座上的球。测量本垒板尖角至球第一落地点之间的距离。重复测试 3 次，取距离最远的一次为测试成绩，测试成绩以米为单位，保留小数点后一位。

击球座竖管置于本垒板尖角上方。受测者进入击球箱后，测试员放球，两次放球之间间隔不超过 10 秒。

若受测者 5 秒钟内未完成击球，或受测者手握的球棒碰触球，或挥击不中，则视为 1 次击球。若挥击导致击球座倒地（既击中球又击中击球座，直接击中击球座），则该次击球无效，且视为 1 次击球。

D、触击球

受测者站在任一击球箱内靠近本垒板用触击的方式击由投手（或发球机）投过来的球。重复测试 3 次，记录成功次数为测试成绩。

注：投球者（发球机置球者）为受测者指定的人员或由其委

托主测试员指派的相关人员。

若两次投球之间间隔超过 15 秒，或触击不中，则视为 1 次击球。若击出的球依据最新《棒球竞赛规则》判定为界外球，则该次击球无效，并视为 1 次击球。

E、扑、滑垒

受测者在一垒离垒，在投手做一垒牵制球动作时以扑垒的方式返回一垒，扑垒后起身脚接触到一垒垒包开始计时，跑向二垒并以滑垒的方式碰触二垒后停表，记录成绩，测试成绩以秒为单位，保留小数点后两位。如过程无失误，仅测 1 次，如中途出现失误，可选择补测 1 次。

若受测者未采用扑垒和滑垒技术或未接触到一、二垒两个垒包中的任何一个垒包，则成绩无效，且视为 1 次测试。

注：投手为受测者指定的人员或由其委托主测试员指派的相关人员。

（二）防守项目测试方法

A、掷远测试方法

受测者持球站在助跑区域内，原地或助跑将球以上手传球方式掷出，测量掷远线至球第一落地点之间的距离。重复测试 3 次，取距离最远的一次为测试成绩，测试成绩以米为单位，保留小数点后一位。

若受测者持球准备时，其任意一脚触踏或完全踏出助跑区域后侧线，或在传球出手前、出手后，其任意一脚触踏或完全踏出掷远线，或掷出的球未落在掷远有效区内（掷远有效区两条界线属于有效区），则该次掷远无效，且视为 1 次测试。

B、6×6 米测试方法

6 米的距离摆放两个不高于 20 厘米的标志物，受测者从一侧推倒标志物自行起动能表，跑向另一侧并推倒标志物后继续返回，来回 6 次，最后一次推倒标志物后停表，记录成绩，测试成绩以秒为单位，保留小数点后两位。如过程无失误，仅测 1 次，如中途出现失误，可选择补测 1 次。

若受测者有任一次未推倒标志物，则成绩无效，且视为 1 次测试。

C、接球传准测试方法

受测者戴防守手套，任意一脚触踏或碰触直径为 20 厘米，圆心位于二三垒连线中点外侧 7 米处的圆形标志点。原地或移动接本垒板左侧或右侧附近击出的正面地滚球（正面地滚球是指受测者两侧 5 米范围内的球），然后将球传至置于一垒，且正面对着传球方向的 2 米×2 米挡网，挡网下沿中心点位于一垒垒包外角处，即本一垒边线与一二垒垒线相交处。传球出手后立即返回，在任意一脚触踏或碰触标志点后准备下一次接地滚球，重复进行。教练棒第一次击中球开始计时，三十秒到时停表。

传出的球在落地之前击中挡网（挡网的框架属于挡网内）为有效传准，记录三十秒内有效传准的球数。

注：击打教练棒者为受测者指定的人员，也可由其委托主测试员指派的相关人员。

接地滚球前未触踏或碰触标志点，则该次接地滚球无效。若当受测者接地滚球不稳或地滚球穿越受测者后，受测者可尝试继续用任意一只手拿球、传球，也可以放弃该次接地滚球，直接返

回触踏或碰触标志点，准备接下一个接地滚球。若三十秒停表时，受测者传球已出手，则该次传球有效。

D、接高飞球测试方法

受测者站在直径为 30 米的圆形区域内接教练员击出的高飞球，圆形区域的圆心为一标志点，其余四个标志点按照“前后左右”的顺序均匀排列在圆周上，用任意一脚触踏或触碰直径为 20 厘米的标志点，教练员击出高飞球，受测者接住球后立即前往下一标志点，在任意一脚触踏或碰触下一标志点后开始下一次接球，按照“中前后左右”的顺序测试 1 次为一组，记录接球成功次数为测试成绩。

注：高飞球的落点均位于圆心标志点附近，击打教练棒者为受测者指定的人员，也可由其委托主测试员指派的相关人员，也可选择由发球机发出的高飞球。

（三）投手测试方法

A、掷远测试方法

同防守测试方法中的掷远测试方法。

B、25 米往返跑测试方法

沿 25 米直线每 5 米设一高度不超过 20 厘米的标志物，受测者从起点推倒第一个标志物自行起动开表，跑向第二个标志物并推倒后，继续返回再次推倒第一个标志物，然后跑向第三个标志物推倒.....，依次类推，最后一次推倒标志物后停表，记录成绩，测试成绩以秒为单位，保留小数点后两位。如过程无失误，仅测 1 次，如中途出现失误，可选择补测 1 次。

若受测者有任一次未推倒标志物，则成绩无效，且视为 1 次

测试。

C、接球传准测试方法

受测者在投手板上做模拟投球动作后，原地或移动接本垒板左侧或右侧附近击出的正面地滚球（正面地滚球是指受测者两侧5米范围内的球），然后按顺序分别将球传至置于一垒和二垒，且正面对着传球方向的2米×2米挡网，挡网下沿中心点位于各垒垒包外角处。传球出手后立即返回，在投手板上继续做模拟投球动作，后准备下一次接地滚球，重复进行。教练棒第一次击中球开始计时，三十秒到时停表。

传出的球在落地之前击中挡网（挡网的框架属于挡网内）为有效传准，记录三十秒内有效传准的球数。

注：击打教练棒者为受测者指定的人员，也可由其委托主测试员指派的相关人员。

接地滚球前未触踏投手板做模拟投球动作，则该次接地滚球无效。若当受测者接地滚球不稳或地滚球穿越受测者后，受测者可尝试继续用任意一只手拿球、传球，也可以放弃该次接地滚球，直接返回触踏投手板，准备接下一个接地滚球。若三十秒停表时，受测者传球已出手，则该次传球有效。

D、投球测试方法

受测者持球站在投手板上，向置于本垒板尖角上方挡网中的好球区投球。投出的球在落地之前击中好球区（好球区的框带属于好球区），且击中好球区挡网时的速度达标，则为有效投球。连续投出8个球，记录有效投球数为测试成绩。

注：好球区的中心点位于本垒板尖角正上方。

若受测者的投球技术不符合中国棒球协会最新颁布的《棒球竞赛规则》中对投球的要求与规定，则该次投球无效，且视为 1 次投球。测试时是否在本垒旁的某一侧站立击球员由测试投手自行决定。

E、牵制球测试方法

受测者站在投手板上，向一垒、二垒各传 3 个牵制球，且正面对着传球方向的 2 米×2 米挡网，挡网下沿中心点位于各垒垒包外角处。传出的球在落地之前击中挡网（挡网的框架属于挡网内），且击中好球区挡网时的速度达标，则为有效牵制球，记录有效牵制的球数为测试成绩。

受测者传牵制球的动作须连贯且符合中国棒球协会最新颁布的《棒球竞赛规则》中的要求与规定，否则该次传球无效，且视为 1 次传球。

五、器材

（一）测试用球

测试用球与比赛用球相同。

比赛用球由赛事承办方提供，具体型号与标准如下：

成人组、U18 组、U15 组比赛用球为硬式棒球。

U12 组、U10 组比赛用球为软式棒球。

U6 至 U9 组别 minibaseball 9 吋 PU 球。

（二）测试球棒

测试球棒与比赛球棒相同。

比赛球棒由运动队及运动员自备，但必须符合下列要求与规定：球棒上必须有经中国棒球协会认可的制造厂的商标和出厂合

格证。

（三）测试防守手套

测试防守手套与比赛防守手套相同。

比赛防守手套由运动队及运动员自备，但必须符合中国棒球协会最新颁布的《棒球竞赛规则》中对手套的要求与规定，或符合中国棒球协会棒球竞赛规则的要求与规定。

六、标准评定管理

（一）场地设备要求

（1）场地

比赛场地可以是棒球场，也可以是天然草皮、人工草皮田径场等，但必须平坦无阻，且场地尺寸符合最新颁布的《棒球竞赛规则》中有关场地的要求，或符合中国棒球协会有关场地要求。

（2）设备

比赛场地必须配置中国棒球协会最新颁布的《棒球竞赛规则》中有关设备的最低要求。

（二）测试人员要求

测试人员应具有中国棒球协会认定的资质，持有有效的裁判员证书或教练员证书或等级运动员证书等棒球从业人员。

七、参与人员相关身体状况和参与资格限定的责任声明

棒球是一项较为激烈的体育运动，对参与者身体状况有较高的要求，参与者应身体健康，有长期参加体育锻炼或训练的基础。以上测试项目禁止有不宜参加体育活动的个人报名参加，在参加测试期间，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参与者个人承担责任。测试组织方建议每一位测试者在测

试活动前去相应医疗机构进行体检，以确认自己的身体状况，自行决定是否参与本项测试。

有以下疾病患者不宜参加棒球训练及测试活动：

- 1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- 2.高血压和心脑血管疾病患者；
- 3.心肌炎和其他心脏病患者；
- 4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 5.血糖过高或过低的糖尿病患者；
- 6.其它不适合运动的疾病患者。

八、其他

（一）本办法由中国棒球协会负责解释。

（二）本办法自 2022 年 8 月 1 日起施行。