



中棒协字〔2022〕142 号

中国棒球协会关于棒球项目 实行体能测试达标参赛的补充通知

各有关单位：

根据体育总局关于加强体能训练的指示精神，为进一步发挥体能训练对专项技术的促进作用，并在《中国棒球协会关于棒球项目实行体能测试达标参赛的通知》（中棒协字〔2022〕38 号）的基础上进行修订，具体事宜通知如下：

一、专项工作小组

组 长：田原（中国棒球协会）

副组长：张健、鲍春雨（天津体育学院）

成 员：刘志钢（首都体育学院）、伞硕、王宇（中国棒球协会）、舒雅心（天津体育学院）

二、2022 年度实行体能达标测试的赛事

（一）2022 年全国棒球锦标赛

（二）2022 年全国棒球青年锦标赛暨全国体校联赛总决赛

三、体能达标现场测试项目

一垒跑、二垒跑、掷远、T 座打远、立定跳远、腹肌静力、背肌静力和 3000 米跑，共 8 项。

四、测试要求

运动员只要在第一次参赛测试中成绩达标，即可参加 2022 年度后续赛事。不达标者在补测合格前不得参赛，补测安排在第二次比赛前。

五、现场测试达标标准

(一) 体能测试 8 项成绩平均分必须达到 60 分(含)以上。单项成绩不得出现 0 分。

(二) 体能测试未达标者，如 T 座打远项目测试中有本垒打，可且仅可作为指定击球员 (DH) 参加比赛。

(三) 体能测试未达标者，如右手投手球速达到 140km/h、左手投手球速达到 135 km/h，可且仅可作为投手参加比赛。投手有 5 颗球测试机会。

六、非现场自测项目

(一) 5-10-5 折返跑

测试方法：在棒球场地上进行，一条十米直线的两端和中点处各摆一个标志桶，测试者从中间标志桶出发，第一次测试依次经过左侧、右侧、中间标志桶，第二次测试依次经过右侧、左侧、中间标志桶。裁判员发出起跑信号后起跑，以脚部经过标志桶为准。由三位裁判员同时计时，取中间成绩，精确到小数点后两位。

(二) 30 米冲刺跑

测试方法：在田径场进行，设起跑线和终点线。站立式起跑，裁判员发出起跑信号后起跑，胸部过线停表。每人测试一次，可补测一次。由三名裁判员同时计时，取中间成绩，精确到小数点后两位。

(三) 握力

测试方法：在指定区域进行，使用电子握力计，测试者可调整握距大小，测量惯用手握力峰值，除以测试者体重，测试成绩精确到小数点后一位。

（四）坐位体前屈

测试方法：在指定区域进行，测试者应两腿伸直，坐在测试区，两脚平蹬测试重板，双脚距离 10 到 15 厘米，上体前屈，双臂伸直，用两手中指逐渐推动游标，不可突然发力推动游标，直到不能推动为止。测试两次取最好成绩，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（五）深蹲

测试方法：在力量房或训练馆进行，测试者需下蹲至大腿前侧低于水平线，再发力蹲起，有明显技术质量问题的成绩无效。计量单位为公斤，除以测试者体重，测试成绩精确到小数点后两位。

（六）卧推

测试方法：在力量房或训练馆进行，测试者双手距离需大于肩宽，拇指不超过滚花标记，两侧握持距离一致，有明显技术质量问题的成绩无效。计量单位为公斤，除以测试者体重，测试成绩精确到小数点后两位。

（七）抛实心球

测试方法：在田径场或足球场进行，测试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方，测量实心球着地点到起掷线后缘的垂直距离。每人最多投掷三次，取其中一次最佳成绩。测试者

需要原地投掷，不得助跑，实心球必须从头顶上方投出。如两脚前后开立投掷，实心球出手时后脚可向前迈出一步，但不能踩线。使用 2 千克橡胶实心球，测试成绩精确到小数点后一位。

备注：自测项目需在赛前将测试数据电子版提交中国棒球协会。自测项目作为考察指标暂不列入达标范围，但必须提交数据不提交者不得报名。

附件： 1.体能测试办法

2.体能测试成绩标准表



(联系人：伞硕 010-86398373 转 861)

附件 1

体能测试办法

一、上垒跑

测试方法：在棒球场地上进行，本垒至一垒启动跑，运动员脚踏本垒板，举手示意自行起跑，后脚离开本垒板后开始计时，测试者触踏一垒后计时结束。由三位裁判员同时计时，取中间成绩，精确到小数点后两位。

二、二垒跑

测试方法：在棒球场地上进行，运动员一脚踏本垒板，举手示意自行起跑，依次踏一、二垒完成，踏二垒停表，冲过即可，无需停住，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试一次，可补测一次。由三名裁判员同时计时，取中间成绩，精确到小数点后两位。

三、掷远

测试方法：在田径场或足球场进行，向正前方投掷，以 10 米宽度划线为有效区域范围，出线无效；助跑限制线为 3 米。每人投掷三次，取其中一次最佳成绩。三次试投均无有效成绩，可补测一次。测试成绩精确到米。

四、T 座打远

测试方法：在棒球场地上进行，测试者站在打击区，向场内打击，每人试打三次，取其中一次最佳成绩，三次试打均无有效成绩者，可补测一次。击出本垒打墙外为满分，30 米以下为 0 分。测试成绩精确到米。

五、立定跳远

测试方法：在田径场或足球场进行，测试者可试跳两次，取最好成绩。两次均犯规者可补测一次，测试成绩精确到厘米。

六、腹肌静力

测试方法：在指定区域进行，测试者按照规定动作进行静立，裁判计时。180 秒为满分，可以并列，未达满分者，测试成绩时间精确到小数点后两位。

七、背肌静力

测试方法：在指定区域进行，测试者按照规定动作进行静立，裁判计时。180 秒为满分，可以并列，未达满分者，测试成绩时间精确到小数点后两位。

八、3000 米跑

测试方法：在田径场进行，以运动队为单位测试，测试成绩精确到小数点后两位。

附件2

体能测试成绩标准表

掷远(米)		跳远(米)		一垒跑(秒)		二垒跑(秒)		3000米(分)		腹肌、背肌耐力(分)		T座打远(米)	
成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数
≥110	100	≥2.80	100	≤3"40	100	≤7"10	100	≤11'00"00	100	≥3'00"	100	≥120	100
109	99	2.79	99	3"41	99	7"11-7"13	99	11'00"01-11'03"00	99	2'59"	99	119	99
108	98	2.78	98	3"42	98	7"14-7"16	98	11'03"01-11'06"00	98	2'58"	98	118	98
107	97	2.77	97	3"43	97	7"17-7"19	97	11'06"01-11'09"00	97	2'57"	97	117	97
106	96	2.76	96	3"44	96	7"20-7"22	96	11'09"01-11'12"00	96	2'56"	96	116	96
105	95	2.75	95	3"45	95	7"23-7"25	95	11'12"01-11'15"00	95	2'55"	95	115	95
104	94	2.74	94	3"46	94	7"26-7"28	94	11'15"01-11'18"00	94	2'54"	94	114	94
103	93	2.73	93	3"47	93	7"29-7"31	93	11'18"01-11'21"00	93	2'53"	93	113	93
102	92	2.72	92	3"48	92	7"32-7"34	92	11'21"01-11'24"00	92	2'52"	92	112	92
101	91	2.71	91	3"49	91	7"35-7"37	91	11'24"01-11'27"00	91	2'51"	91	111	91
100	90	2.70	90	3"50	90	7"38-7"40	90	11'27"01-11'30"00	90	2'50"	90	110	90
99	89	2.69	89	3"51	89	7"41-7"43	89	11'30"01-11'33"00	89	2'49"	89	109	89
98	88	2.68	88	3"52	88	7"44-7"46	88	11'33"01-11'36"00	88	2'48"	88	108	88
97	87	2.67	87	3"53	87	7"47-7"49	87	11'36"01-11'39"00	87	2'47"	87	107	87
96	86	2.66	86	3"54	86	7"50-7"52	86	11'39"01-11'42"00	86	2'46"	86	106	86
95	85	2.65	85	3"55	85	7"53-7"55	85	11'42"01-11'45"00	85	2'45"	85	105	85
94	84	2.64	84	3"56	84	7"56-7"58	84	11'45"01-11'48"00	84	2'44"	84	104	84
93	83	2.63	83	3"57	83	7"59-7"61	83	11'48"01-11'51"00	83	2'43"	83	103	83
92	82	2.62	82	3"58	82	7"62-7"64	82	11'51"01-11'54"00	82	2'42"	82	102	82
91	81	2.61	81	3"59	81	7"65-7"67	81	11'54"01-11'57"00	81	2'41"	81	101	81
90	80	2.60	80	3"60	80	7"68-7"70	80	11'57"01-12'00"00	80	2'40"	80	100	80
89	79	2.59	79	3"61	79	7"71-7"73	79	12'00"01-12'03"00	79	2'39"	79	99	79
88	78	2.58	78	3"62	78	7"74-7"76	78	12'03"01-12'06"00	78	2'38"	78	98	78
87	77	2.57	77	3"63	77	7"77-7"79	77	12'06"01-12'09"00	77	2'37"	77	97	77
86	76	2.56	76	3"64	76	7"80-7"82	76	12'09"01-12'12"00	76	2'36"	76	96	76
85	75	2.55	75	3"65	75	7"83-7"85	75	12'12"01-12'15"00	75	2'35"	75	95	75
84	74	2.54	74	3"66	74	7"86-7"88	74	12'15"01-12'18"00	74	2'34"	74	94	74
83	73	2.53	73	3"67	73	7"89-7"91	73	12'18"01-12'21"00	73	2'33"	73	93	73
82	72	2.52	72	3"68	72	7"92-7"94	72	12'21"01-12'24"00	72	2'32"	72	92	72
81	71	2.51	71	3"69	71	7"95-7"97	71	12'24"01-12'27"00	71	2'31"	71	91	71

80	70	2.50	70	3"70	70	7"98-8"00	70	12'27"01-12'30"00	70	2'30"	70	90	70
79	69	2.49	69	3"71	69	8"01-8"03	69	12'30"01-12'33"00	69	2'29"	69	89	69
78	68	2.48	68	3"72	68	8"04-8"06	68	12'33"01-12'36"00	68	2'28"	68	88	68
77	67	2.47	67	3"73	67	8"07-8"09	67	12'36"01-12'39"00	67	2'27"	67	87	67
76	66	2.46	66	3"74	66	8"10-8"12	66	12'39"01-12'42"00	66	2'26"	66	86	66
75	65	2.45	65	3"75	65	8"13-8"15	65	12'42"01-12'45"00	65	2'25"	65	85	65
74	64	2.44	64	3"76	64	8"16-8"18	64	12'45"01-12'48"00	64	2'24"	64	84	64
73	63	2.43	63	3"77	63	8"19-8"21	63	12'48"01-12'51"00	63	2'23"	63	83	63
72	62	2.42	62	3"78	62	8"22-8"24	62	12'51"01-12'54"00	62	2'22"	62	82	62
71	61	2.41	61	3"79	61	8"25-8"27	61	12'54"01-12'57"00	61	2'21"	61	81	61
70	60	2.40	60	3"80	60	8"28-8"30	60	12'57"01-13'00"00	60	2'20"	60	80	60
69	59	2.39	59	3"81	59	8"31-8"33	59	13'00"01-13'03"00	59	2'19"	59	79	59
68	58	2.38	58	3"82	58	8"34-8"36	58	13'03"01-13'06"00	58	2'18"	58	78	58
67	57	2.37	57	3"83	57	8"37-8"39	57	13'06"01-13'09"00	57	2'17"	57	77	57
66	56	2.36	56	3"84	56	8"40-8"42	56	13'09"01-13'12"00	56	2'16"	56	76	56
65	55	2.35	55	3"85	55	8"43-8"45	55	13'12"01-13'15"00	55	2'15"	55	75	55
64	54	2.34	54	3"86	54	8"46-8"48	54	13'15"01-13'18"00	54	2'14"	54	74	54
63	53	2.33	53	3"87	53	8"49-8"51	53	13'18"01-13'21"00	53	2'13"	53	73	53
62	52	2.32	52	3"88	52	8"52-8"54	52	13'21"01-13'24"00	52	2'12"	52	72	52
61	51	2.31	51	3"89	51	8"55-8"57	51	13'24"01-13'27"00	51	2'11"	51	71	51
60	50	2.30	50	3"90	50	8"58-8"60	50	13'27"01-13'30"00	50	2'10"	50	70	50
59	49	2.29	49	3"91	49	8"61-8"63	49	13'30"01-13'33"00	49	2'09"	49	69	49
58	48	2.28	48	3"92	48	8"64-8"66	48	13'33"01-13'36"00	48	2'08"	48	68	48
57	47	2.27	47	3"93	47	8"67-8"69	47	13'36"01-13'39"00	47	2'07"	47	67	47
56	46	2.26	46	3"94	46	8"70-8"72	46	13'39"01-13'42"00	46	2'06"	46	66	46
55	45	2.25	45	3"95	45	8"73-8"75	45	13'42"01-13'45"00	45	2'05"	45	65	45
54	44	2.24	44	3"96	44	8"76-8"78	44	13'45"01-13'48"00	44	2'04"	44	64	44
53	43	2.23	43	3"97	43	8"79-8"81	43	13'48"01-13'51"00	43	2'03"	43	63	43
52	42	2.22	42	3"98	42	8"82-8"84	42	13'51"01-13'54"00	42	2'02"	42	62	42
51	41	2.21	41	3"99	41	8"85-8"87	41	13'54"01-13'57"00	41	2'01"	41	61	41
50	40	2.20	40	4"00	40	8"88-8"90	40	13'57"01-14'00"00	40	2'00"	40	60	40
49	39	2.19	39	4"01	39	8"91-8"93	39	14'00"01-14'03"00	39	1'59"	39	59	39
48	38	2.18	38	4"02	38	8"94-8"96	38	14'03"01-14'06"00	38	1'58"	38	58	38
47	37	2.17	37	4"03	37	8"97-8"99	37	14'06"01-14'09"00	37	1'57"	37	57	37

46	36	2.16	36	4"04	36	9"00-9"02	36	14'09"01-14'12"00	36	1'56"	36	56	36
45	35	2.15	35	4"05	35	9"03-9"05	35	14'12"01-14'15"00	35	1'55"	35	55	35
44	34	2.14	34	4"06	34	9"06-9"08	34	14'15"01-14'18"00	34	1'54"	34	54	34
43	33	2.13	33	4"07	33	9"09-9"11	33	14'18"01-14'21"00	33	1'53"	33	53	33
42	32	2.12	32	4"08	32	9"12-9"14	32	14'21"01-14'24"00	32	1'52"	32	52	32
41	31	2.11	31	4"09	31	9"15-9"17	31	14'24"01-14'27"00	31	1'51"	31	51	31
40	30	2.10	30	4"10	30	9"18-9"20	30	14'27"01-14'30"00	30	1'50"	30	50	30
39	29	2.09	29	4"11	29	9"21-9"23	29	14'30"01-14'33"00	29	1'49"	29	49	29
38	28	2.08	28	4"12	28	9"24-9"26	28	14'33"01-14'36"00	28	1'48"	28	48	28
37	27	2.07	27	4"13	27	9"27-9"29	27	14'36"01-14'39"00	27	1'47"	27	47	27
36	26	2.06	26	4"14	26	9"30-9"32	26	14'39"01-14'42"00	26	1'46"	26	46	26
35	25	2.05	25	4"15	25	9"33-9"35	25	14'42"01-14'45"00	25	1'45"	25	45	25
34	24	2.04	24	4"16	24	9"36-9"38	24	14'45"01-14'48"00	24	1'44"	24	44	24
33	23	2.03	23	4"17	23	9"39-9"41	23	14'48"01-14'51"00	23	1'43"	23	43	23
32	22	2.02	22	4"18	22	9"42-9"44	22	14'51"01-14'54"00	22	1'42"	22	42	22
31	21	2.01	21	4"19	21	9"45-9"47	21	14'54"01-14'57"00	21	1'41"	21	41	21
30	20	2.00	20	4"20	20	9"48-9"50	20	14'57"01-15'00"00	20	1'40"	20	40	20
29	19	1.99	19	4"21	19	9"51-9"53	19	15'00"01-15'03"00	19	1'39"	19	39	19
28	18	1.98	18	4"22	18	9"54-9"56	18	15'03"01-15'06"00	18	1'38"	18	38	18
27	17	1.97	17	4"23	17	9"57-9"59	17	15'06"01-15'09"00	17	1'37"	17	37	17
26	16	1.96	16	4"24	16	9"60-9"62	16	15'09"01-15'12"00	16	1'36"	16	36	16
25	15	1.95	15	4"25	15	9"63-9"65	15	15'12"01-15'15"00	15	1'35"	15	35	15
24	14	1.94	14	4"26	14	9"66-9"68	14	15'15"01-15'18"00	14	1'34"	14	34	14
23	13	1.93	13	4"27	13	9"69-9"71	13	15'18"01-15'21"00	13	1'33"	13	33	13
22	12	1.92	12	4"28	12	9"72-9"74	12	15'21"01-15'24"00	12	1'32"	12	32	12
21	11	1.91	11	4"29	11	9"75-9"77	11	15'24"01-15'27"00	11	1'31"	11	31	11
20	10	1.90	10	4"30	10	9"78-9"80	10	15'27"01-15'30"00	10	1'30"	10	30	10
<20	0	1.89	9	4"31	9	9"81-9"83	9	15'30"01-15'33"00	9	1'29"	9	<30	0
		1.88	8	4"32	8	9"84-9"86	8	15'33"01-15'36"00	8	1'28"	8		
		1.87	7	4"33	7	9"87-9"89	7	15'36"01-15'39"00	7	1'27"	7		
		1.86	6	4"34	6	9"90-9"92	6	15'39"01-15'42"00	6	1'26"	6		
		1.85	5	4"35	5	9"93-9"95	5	15'42"01-15'45"00	5	1'25"	5		
		1.84	4	4"36	4	9"96-9"98	4	15'45"01-15'48"00	4	1'24"	4		
		1.83	3	4"37	3	9"99-10"01	3	15'48"01-15'51"00	3	1'23"	3		

		1.82	2	4"38	2	10"02-10"04	2	15'51"01-15'54"00	2	1'22"	2	
		1.81	1	4"39	1	10"05-10"07	1	15'54"01-15'57"00	1	1'21"	1	
		<1.81	0	>4"39	0	>10"07	0	>15'57"	0	<1'21"	0	