

孟霞○著

现代网球竞赛概论



基本
理论



竞赛
装备

注意
事项



单
打
战
术

双
打
战
术

身
体
健
康



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

现代网球竞赛概论

孟霞 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

现代网球竞赛概论 / 孟霞著. —北京: 中央编译出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5117-2256-0

I. ①现… II. ①孟… III. ①网球运动—运动竞赛—基本知识 IV. ①G845.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第172142号

现代网球竞赛概论

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 郑锦

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 210千字

印张: 15

版次: 2015年5月第1版第2次印刷

定价: 48.00元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

前 言

网球运动 16—17 世纪不再是一种单纯的游戏，逐渐发展成为一种竞技比赛形式。1871 年，英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法，并将场地移向草坪地，同年出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。1874 年又规定了球网的大小和高低，并在英国创办了简易的草地网球比赛。1875 年英国板球俱乐部修订了网球比赛规则，1877 年在英国伦敦郊外温布尔登设置了几个草地网球协会，草地网球运动在英国得到了进一步发展。并于 1877 年 7 月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。1896 年第一届奥运会在雅典举行，把网球男子单打与双打列为正式比赛项目。后来，由于国际网球联合会和国际奥委会在“业余运动员”的定义上有分歧，网球比赛连续七届奥运会都被取消，直到 1984 年举行的洛杉矶奥运会，网球被列为表演项目。1988 年举行的汉城奥运会上，网球才重新列入正式比赛项目。

现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有 100 多年的历史。网球运动技术水平越来越高，网球规则也不断完善，网球运动从最初开展的几个国家到目前近 160 个国家参与其中，现在除了每年的四大网球公开赛“澳网、法网、温网、美网”外，还有各级巡回赛，越来越多的人开始关注网球比赛，喜爱网球运动。

目前，市面上出现的各类网球书籍、资料基本上是针对一般网球爱好者，其重点是讲述网球运动的技术、规则等，而对于网球运动竞赛的一般知识、战术以及比赛相关的注意事项等内容涉及不多，对于想进一步了解网球运动

竞赛和想要参加网球运动竞赛的人而言就显得不足。为此,笔者萌生了编写本书的想法。本人以多年的网球运动教学经验与竞赛实践作为基础,参考了大量的网球运动资料,经过修改充实,最后完成了这本《现代网球竞赛概论》。

全书共六章,外加附录网球运动规则共七部分内容。第一章介绍了网球运动竞赛的基本常识,详细介绍了网球国际重大赛事的情况。第二章网球运动竞赛装备,详细介绍网球比赛时运动员需准备的各种装备以及装备的维护。第三章详细介绍了参加网球运动竞赛的各种注意事项。第四章与第五章是本书的重点内容,详尽介绍了网球运动战术与中国网球女子双打发展的技战术分析。第六章介绍了参加网球运动竞赛时怎样避免受伤,保证身体健康的注意事项。附录部分增加了网球最新国际竞赛规则,力求做到详实和实用。

本书在编写、修改、校正以及出版的过程中,得到了领导的大力支持和同事关金永副教授的细心帮助及指导,笔者在这里深表感谢。另外要感谢的是信伟在成书的过程中提供的技术支持,以及我校网球队队员季晓亢、张强、张家华、李文琦、孙怀宝、王慧、王金阳等的帮助。最后要感谢的是本书的编辑,认真负责的为本书排稿。由于笔者水平、时间、经验等原因,本书中难免会出现疏漏或不当之处,这里笔者恳请各位专家、同行批评指正。

孟霞

2014年5月于河南郑州

目 录

第一章 网球运动竞赛基本理论	(1)
第一节 网球运动基本理论	(1)
第二节 网球运动竞赛基本理论	(3)
第三节 网球运动竞赛的特点	(6)
第四节 网球运动竞赛规则	(8)
第五节 网球运动竞赛裁判法	(29)
第二章 网球运动竞赛装备	(49)
第一节 网球拍	(49)
第二节 网球鞋	(61)
第三节 网球服装与其他	(65)
第三章 网球运动竞赛的注意事项	(72)
第一节 网球比赛前的注意事项	(72)
第二节 网球比赛第一天的注意事项	(74)
第三节 网球运动竞赛中的“呼吸法”	(78)
第四节 参加业余比赛的注意事项	(80)

第四章 网球运动竞赛单打战术	(82)
第一节 网球比赛战略	(82)
第二节 网球单打战术	(89)
第三节 网球单打战术实施的影响因素	(111)
第五章 网球运动竞赛双打战术	(115)
第一节 网球双打战术	(115)
第二节 网球双打战术图解	(125)
第三节 世界网球女子双打技战术研究	(162)
第四节 中国网球女子双打技战术发展方向	(166)
第五节 中国网球女子双打实战战术分析	(167)
第六章 网球运动竞赛与身体健康	(177)
第一节 网球运动竞赛中避免受伤的方法	(177)
第二节 网球运动常见伤痛的预防与治疗	(179)
第三节 四季打网球的注意事项	(188)
第四节 网球运动竞赛专项身体素质训练方法	(194)
附录1 网球常用语中英文对照	(216)
附录2 四大网球公开赛历届男单冠军表	(226)
参考文献	(234)

第一章 网球运动竞赛基本理论

第一节 网球运动基本理论

一、网球运动发展史

网球运动起源于12—13世纪的法国，14世纪传入英国得到发展后盛行于欧美。

16—17世纪，网球运动逐渐发展成为一种竞技比赛形式，不再是一种单纯的游戏。1871年，英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法，并将场地移向草坪地，同年出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。1874年又规定了球网的大小和高低，并在英国创办了简易的草地网球比赛。1875年英国板球俱乐部修订了网球比赛规则，1877年在英国伦敦郊外温布尔登设置了几个草地网球协会，草地网球运动在英国得到了进一步发展。并于1877年7月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。随后英国板球俱乐部又将网球场定为长23.77米（78英尺），宽8.23米（27英尺）的长方形，球网中央的高度定为99厘米，并确定了每局采用15、30、40、平分的记分方法。1884年英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又将球网中央的高度定为91.40厘米。至此，现代网球运动正式形成，并很快在欧美盛行起来，成为一项深受欢迎的球类运动。

二、世界网球组织

网球运动起源于法国教会，又经过欧洲各国皇室贵族的推动，逐步走向

社会和平民，并在全世界传播开来。经过两年的筹备，在美国人杜安尼·威廉姆斯、瑞典人查尔斯·巴德和法国人亨利·沃利特的积极倡议下，在多次非官方会议的努力下，1913年3月1日在法国巴黎成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。当时的成员国有英国、法国、德国、澳大利亚、奥地利、丹麦、荷兰、比利时、南非、俄国、瑞典和瑞士。国际网球联合会的成立，标志着网球运动由娱乐游戏阶段过渡到职业网球的竞技体育阶段。中国网球协会1980年加入该协会成为正式会员。

现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有100多年的历史。网球运动技术水平越来越高，网球规则也不断完善，网球运动从最初开展的几个国家到目前近160个国家参与其中，这些进步都是在世界网球的有关组织指导下进行的，世界网球组织主要有以下三个。

第一，国际网球联合会（ITF），成立于1913年5月1日，是最早的国际网球组织。其主要责任是：负责制定网球运动比赛规则；负责有关网球比赛的一切事物；推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及；为发展中国家的网球教练开设培训班；提高人们对网球的兴趣，鼓励吸纳更多的人参加网球运动，促进世界网球运动的发展。国际网球联合会委员会除主席和执行主席外，其他委员均为名誉会员，每两年改选一次。国际网联负责组织和管理的赛事有：戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛以及每年的四大网球公开赛，还负责女子巡回赛、发展巡回赛、挑战赛、世界老年网球赛、世界青年杯赛、世界少年杯赛等200多个赛事。

第二，世界男子职业网球选手协会（ATP），号称“球员工会”，成立于1972年，是世界男子职业网球运动员的自治机构，总部设在美国的佛罗里达。ATP主要职责是协调各赛事和职业运动员之间的伙伴关系，并负责组织和管理工作。ATP每年举办的大赛有：大师杯赛、网球大师系列赛、国际黄金系列赛、世界双打锦标赛、挑战赛等80个左右的赛事。

第三,国际女子网球协会(WTA),成立于1973年,是世界女子职业网球选手的自治组织,总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡。WTA的主要职责是组织网球职业女子选手的各种比赛。WTA负责协调与赞助商、赛事主办方之间的关系等与选手有关的一切事物,管理职业选手的积分、排名、奖金分配。WTA由一个董事会和一个主席来管理,他们中的多数是现役球员,还有一些商业顾问。WTA负责的比赛有:WTA的年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等。

进入20世纪90年代后,世界网球普及程度提高,网球技术水平高,比赛竞争激烈,随着器材的不断改革更新,网球运动向力量、速度型方向发展;同时网球各大赛事奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度会越来越高。总之,网球运动作为世界第二大运动,将以其不断发展的技术和无以伦比的魅力赢得越来越多的参与者和爱好者。

第二节 网球运动竞赛基本理论

网球运动16—17世纪不再是一种单纯的游戏,逐渐发展成为一种竞技比赛形式。1871年,英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法,并将场地移向草坪地,同年出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。1874年又规定了球网的大小和高低,并在英国创办了简易的草地网球比赛。1875年英国板球俱乐部修订了网球比赛规则,1877年在英国伦敦郊外温布尔登设置了几个草地网球协会,草地网球运动在英国得到了进一步发展。并于1877年7月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。

1896年第一届奥运会在雅典举行,把网球男子单打与双打列为正式比赛项目。后来,由于国际网球联合会和国际奥委会在“业余运动员”的定义上有分歧,网球比赛连续七届奥运会都被取消,直到1984年举行的洛杉矶奥运

会，网球被列为表演项目。1988年举行的汉城奥运会上，网球才重新列入正式比赛项目。

现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有100多年的历史。网球运动技术水平越来越高，网球规则也不断完善，网球运动从最初开展的几个国家到目前近160个国家参与其中，目前国际网球比赛众多，其中最具影响力的莫过于“四大满贯”赛事了。

一、“四大满贯”

国际网球联合会（ITF）1923年将澳大利亚网球公开赛、温布尔登网球公开赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛定为四大网球公开赛，即“四大满贯赛事”。“四大满贯赛事”由ITF（国际网球联合会）主办，在所有世界网球赛事中级别最高，冠军可以获得1000分的排名积分，奖金总额超过2000万美金。

1. 澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最后创建的赛事，但相比其他赛事却是每年最早开赛。澳大利亚网球公开赛始创1905年，于每年的2月底至2月初在墨尔本举行。1968年，国际网球职业化后它被列为四大公开赛之一。女子赛始于1922年，男子赛始于1905年。刚开始是使用草地网球场，到1988年才改为硬地网球场。打法全面的选手在硬地上比赛最占优势，但是墨尔本酷热气候使球员体力消耗大，发挥不稳定，影响比赛的圆满结束。

2. 法国网球公开赛

法国网球公开赛始创于1891年，通常在每年的5月至6月举行。法国网球公开赛创始比温布尔登网球锦标赛晚14年。1925年之前，法国网球公开赛开始只限于本国人参加，后对外开放，成为公开赛。法国网球公开赛将场地设在巴黎西部的罗兰加洛斯的大型体育场内，属于红土球场，球速较慢，每场比赛采用5盘3胜淘汰制，在这种球速较慢的场地上经常出现一场比赛打到4个小时以上。球员想要获取胜利，要有超人的技术和惊人的毅力。

3. 温布尔登网球锦标赛

温布尔登网球锦标赛是现代网球史上最早举办的比赛,创办于1877年7月,也称“全英草地网球锦标赛”,比赛时间设在每年的6月底至7月初。最初温布尔登网球锦标赛只有男子单打一个项目,分别于1879年和1884年增设男子双打和女子单打,以后又增加了女子双打,男女混合双打于1913年最后增设。最初温布尔登网球锦标赛只限英国人参加,从1901年起允许英联邦各国派代表参加比赛,到1905年开始扩大为国际性的球赛。

4. 美国网球公开赛(U. S. Open)

始创于1881年的美国网球公开赛的历史仅次于温布尔登网球锦标赛,比赛场地为硬地场地。1881年在罗得岛新港举行了美国网球公开赛的首届比赛,属于国内赛事,只有男子单打,每年一届。1887年开始女子比赛,美国网球公开赛在每年的8月底至9月初,在美国纽约举行比赛。1968年美国网球公开赛被列为四大公开赛之一,比赛设有5个单项的比赛,美国网球公开赛是四大公开赛中最后进行的大赛。2009年美国网球公开赛奖金总额高达2160多万美元,男子单打、女子单打的冠军奖金破纪录地达到160万美元,所以在“四大网球赛”中,美国网球公开赛以奖金最多而闻名。

二、大师赛与WTA各级赛事

网球男子比赛级别仅次于“大满贯”的网球赛是由ATP主办的最高水平的9项网球大师赛,冠军可获得500的排名积分。ATP大师赛分别是印第安纳威尔斯站、迈阿密站、蒙特卡罗站、罗马站、汉堡站、多伦多站/蒙特利尔站、辛辛纳提站、马德里站、巴黎站。网球大师杯赛的奖金总额高达近500万美元,是ATP(男子职业网球协会)设立的年终总决赛,只有当年排名前八的网坛顶尖好手才有资格参加这场赛事。除此之外,还有黄金巡回赛与国际巡回赛。

WTA年终总决赛是女子网坛最顶尖水平的赛事,诞生于1972年。刚创办时WTA总决赛采取16人的淘汰赛制,从1977年起改为8人的小组循环赛

制。90年代后再度改为淘汰赛制，一直到2003年，这项横跨欧美大陆的WTA年终总决赛又恢复到了小组循环赛制。还有WTA举办的一级赛、二级赛、三级赛、四级赛。

三、网球团体赛

戴维斯杯网球赛是由国际网球联合会主办的世界男子网球团体赛。每年一度，也是世界网坛层次最高，影响最大的国际性团体赛；同时也是除奥林匹克网球比赛外历史最长的网球比赛。戴维斯杯赛构成类似于“金字塔”，比赛是采用单败淘汰制的网球男子团体“世界联赛”。

联合会杯网球赛是世界最高水平的女子网球团体赛，1963年，为庆祝国际网联成立50周年而创办。是每年一度的网球团体赛，也是衡量一个国家（地区）女子网球整体水平的重要比赛。联合会杯女子网球团体赛事，和戴维斯杯男子网球赛齐名。第一届联合会杯比赛共有16支代表队参加，在伦敦的女子俱乐部进行的。联合会杯赛从创办到2009年已进行了47届，每年进行一次。随着女子网球运动的不断普及，参加联合会杯赛的国家也慢慢地增加起来。

第三节 网球运动竞赛的特点

作为一个具有悠久历史的体育项目，网球在个体健身、娱乐、休闲等方面一直表现出良好的作用。随着社会的经济、文化的快速发展，网球逐步走进普通百姓的生活。网球运动以其优雅、时尚、健康与富有挑战的特点，深受广大青少年喜爱。尤其近几年国际网球赛事在中国举办，同时网络媒体的大力宣传，使得越来越多的人认识网球、喜爱网球。网球运动竞赛具有以下特点：

一、网球运动竞赛受自然环境的影响

网球场馆大多建在露天的环境下，因此天气等自然环境的变化对网球运

动的影响非常大,网球四大满贯的比赛也经常因为天气原因推迟。尤其是比赛场地是红土场的法国网球公开赛,经常因为下雨而推迟比赛,比赛中球员因为天气原因影响状态,甚至造成比赛大逆转的状况也时有出现。

二、比赛时间长与比赛跑动量大

网球比赛无论是平时的娱乐或是正式的比赛,只要双方的实力接近,要想决出胜负,都要很长时间。四大满贯的比赛为男子5盘3胜、女子3盘2胜。一场比赛的时间约在3—5个小时,大满贯赛事中,常因为一场比赛的时间太长、太晚而终止,比赛第二天继续进行。网球比赛的跑动量非常大,据统计,女子单打实力相当的高水平比赛可达到5000米,男子打满5盘可达到6000米以上。随着快速场地的使用和网球技战术的发展,比赛的跑动量有减少的趋势,但跑动的强度在增加,前后快速跑动、跨扑、跳跃动作在增加。

三、职业比赛的可观赏性

随着网球比赛赛制和赛程的日益规范、完善,职业网球比赛越来越多,网球运动员的技术水平越来越高,网球比赛的精彩程度也随之提高,网球比赛的观赏性有了很大提高。热爱网球比赛的观众也日益增多,另外,电视转播技术的提高也使网球比赛吸引了更多的爱好者。

四、对运动员的心理品质要求高

网球比赛中,除了团体比赛中的交换场地时教练可以进场指导外,其他任何时候的单项比赛都不允许教练指导,网球运动员每次击球都是在重重的压力下完成的,这就要求网球运动员具有良好的心理品质。优秀的网球运动员的心理特征表现为:对完成所建立的训练及比赛目标有很强的责任感和坚定性,对自己的实力充满信心,有强烈的竞争意识,有克服种种困难的非凡勇气,情绪稳定,在大赛中不畏强手,敢于拼搏等。

五、适应大众的广泛性与运动量大小的自控性

网球运动与高尔夫、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动,其特有的

魅力早已深入人心。网球运动是一种老少皆宜的体育运动项目,上自白发老者,下至少少年儿童,都能在球场上体会到网球运动的乐趣。网球运动参与者可根据自己的能力来确定打法,控制球的速度与旋转,因此对于参加者的体能要求并不太高,并且运动量可以得到有效的控制,所以网球运动可以使不同水平、不同年龄段的参与者都乐在其中,体会这项体育运动的乐趣。随着人们生活水平的提高,人们对生活质量的要求也越来越高,网球人口也在迅速增长,人们已经把网球运动作为一种休闲娱乐的方式。

六、网球运动受场地器材的限制

由于网球场的造价较高,运动本身对场地的要求也高,跟其他运动项目相比网球运动消费就高很多,因此在发展中国家,有网球场的学校和社区寥寥无几,即使有也很少,网球场馆的数量远远达不到人们生活娱乐的要求。随着中国网球运动的发展,近几年我国的场馆数量增加了不少,但仍不能满足广大网球爱好者的需求。

第四节 网球运动竞赛规则

一、网球竞赛规则

(一) 场地

网球场应该是长方形,长度为 23.77 米 (78 英尺),单打比赛的场地宽度为 8.23 米 (27 英尺),双打比赛场地的宽度为 10.97 米 (36 英尺)。

场地有一条挂在绳索或钢丝绳上的球网从中间处分开,所使用的绳索或钢丝绳附着或挂在 1.07 米 (3.5 英尺) 高的两根网柱上。球网应充分伸展展开,使之能够填满两个网柱之间的空间,其网孔的大小以确保球不能穿过为宜。球网中心的高度应当为 0.914 米 (3 英尺),并且用中心带向下绷紧固定,网绳或钢丝绳和球网的上端应当用一条网带包裹住,中心带和网带都应

完全为白色。

1. 网绳和钢丝绳的最大直径为 0.8 厘米 (0.33 英寸)。
2. 中心带的最大宽度应为 5 厘米 (2 英寸)。
3. 球网每一边垂直向下的网带宽度应当在 5 厘米 (2 英寸) 与 6.35 厘米 (2.5 英寸) 之间。

双打比赛中, 每侧网柱的中心应距双打场地的外沿 0.914 米 (3 英尺)。

单打比赛中, 如果使用单打球网, 每侧网柱的中心应距单打场地的外沿 0.914 米 (3 英尺)。如果使用双打球网, 那么球网要用两根高 1.07 米 (3.5 英尺) 的单打支柱支撑起来, 每侧单打支柱的中心距单打场地的外沿 0.914 米 (3 英尺)。

4. 网柱的边长不应该超过 15 厘米 (6 英寸) 或直径不应该超过 15 厘米 (6 英寸)。

5. 单打支柱的边长不应该超过 7.5 厘米 (3 英寸) 或直径不应该超过 7.5 厘米 (3 英寸)。

6. 网柱和单打支柱的上端不能超过网绳顶端以上 2.5 厘米 (1 英寸)。

球场两端的界线称为底线, 两侧的界线称为边线。在两条单打边线之间画两条距球网 6.40 米 (21 英尺) 并且与球网平行的线, 这两条线称为发球线。在球网每一边的发球线和球网之间的区域, 被一条发球中线分成相同的两个部分称为发球区, 发球中线应当和单打边线平行并且与两条边线的距离相等。每一条底线都被一条长 10 厘米 (4 英寸) 的中心标志分为相等的两部分, 中心标志要被画在场地内并且和单打边线平行。

7. 发球中线和中心标志的宽度为 5 厘米 (2 英寸)。

8. 除底线的最大宽度可以为 10 厘米 (4 英寸) 外, 场地上其他所有线的宽度均应介于 2.5 厘米 (1 英寸) 和 5 厘米 (2 英寸) 之间。

所有场地的测量都应以线的外沿为标准, 所有场地上的线的颜色均必须相同, 并且和场地的颜色有明显的区别。

除规定的地方外,在球场、球网、中心带、网带、网柱或单打支柱上均不允许有广告。

(二) 永久固定物

场地上的永久固定物,不仅包括后挡网、侧挡网、观众、观众的座位和看台,以及所有场地周围和上方的固定物,而且还包括处于各自规定位置的主裁判、司线裁判、司网裁判和球童。在一个使用双打球网和单打支柱的场地上举行单打比赛时,网柱、单打支柱以外的球网部分属于场地上的永久固定物,而不能视其为网柱或球网的一部分。

(三) 球

在比赛中根据网球规则被允许使用的球必须符合相关的规定:

1. 球的表面是统一的纺织材料包裹的,颜色应当是白色或黄色。如果有接缝,应当有缝线。2. 指定的网球类型不止一种,但球应当符合下表所列出的要求。

表 1 网球不同类型的各项指标要求

	快速球	中速球【1】	慢速球【2】	高海拔用球【3】
重量	1.975~2.095 盎司 56.0~59.4 克	1.975~2.09 盎司 56.0~59.4 克	1.975~2.09 盎司 56.0~59.4 克	1.975~2.0 盎司 56.0~59.4 克
直径 尺寸	2.575~2.700 英寸 6.541~6.858 厘米	2.575~2.700 英寸 6.541~6.858 厘米	2.570~2.875 英寸 6.985~7.303 厘米	2.575~2.700 英寸 6.541~6.858 厘米
弹性	53~58 英寸 135~147 厘米	53~58 英寸 135~147 厘米	53~58 英寸 135~147 厘米	48~53 英寸 122~135 厘米
内向 变形【4】	0.195~0.235 英寸 0.495~0.597 厘米	0.220~0.290 英寸 0.559~0.737 厘米	0.220~0.290 英寸 0.559~0.737 厘米	0.220~0.290 英寸 0.559~0.737 厘米
反弹 变形【4】	0.265~0.360 英寸 0.673~0.914 厘米	0.315~0.425 英寸 0.800~1.080 厘米	0.315~0.425 英寸 0.800~1.080 厘米	0.315~0.425 英寸 0.800~1.080 厘米

注:

【1】这种球可以有压球或无压球。在海拔高度 4000 英尺(1219 米)以及以上的地方比赛时,无压球有内压且内压不得超过 1 磅/平方英寸(7 千帕),并且在规定的比赛海拔高度或高于该海拔高度存放 60 天。