

T/CDLDSA

团体标准

T/CDLDSA 05—2025

舞龙规定套路技术规范 少年组

Technical specifications for dragon dance compulsory routine—
Junior troupe

2025 - 12 - 16 发布

2025 - 12 - 16 实施

目 次

前 言	II
引 言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 主题与结构规范	1
4.1 创编理念	1
4.2 主题阐释	2
4.3 章节说明	2
5 器材与场地规范	2
5.1 龙具要求	2
5.2 场地要求	2
6 动作与配合规范	2
6.1 技术动作	2
6.2 规定套路的有关规定	4
7 套路与技术规范	4
7.1 套路要求	4
7.2 技术规范	4
8 音乐规范	4
8.1 音乐标准	4
8.2 音乐运用	4
9 安全规范	4
9.1 器材安全	4
9.2 场地安全	5
9.3 演练安全	5

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国龙狮运动协会提出并归口。

本文件起草单位：中国龙狮运动协会。

本文件主要起草人：王瑜、葛国政、王鸣骏、刘通、孙天亮。

全国团体标准信息平台

引 言

舞龙运动是华夏民族的文化象征之一，是中华民族传统文化的重要组成部分，也是中华民族独特的传统体育运动。目前随着竞赛活动的广泛开展、规则的不断完善，少年龙狮运动也逐渐在校园、社会培训等场所中开展起来。

因少年心理特征、运动能力的特殊性，中国龙狮运动协会组织专家单独制定规则并创编适合少年的竞赛套路——《少年组舞龙规定套路》，以有效地推进优秀传统体育在少年群体中的普及与推广。

本文件的编制旨在确定《少年组舞龙规定套路》的技术与实践标准，为教学、竞赛、展演等活动提供统一、明确的技术依据与评价准则，推动舞龙运动的多元性、科学性和可持续性发展。

创编：葛国政、王鸣骏、刘通、孙天亮。

示范：江苏省龙狮运动协会舞龙队。

舞龙规定套路技术规范 少年组

1 范围

本文件规定了少年组舞龙规定套路的主题与结构、器材与场地、动作与配合、套路与技术、音乐、安全规范等要求。

本文件适用于：

- a) 全国范围内开展的少年组舞龙教学、训练、表演、比赛及推广普及活动；
- b) 少年组舞龙教练员、裁判员、运动员、爱好者技术动作的规范；
- c) 各级龙狮运动协会及相关组织机构的标准化工作；
- d) 少年组舞龙赛事组织与评判标准工作。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

T/CDLDSA 03—2025 舞龙器材通用要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

少年组舞龙 junior dragon dance troupe

由12周岁~17周岁少年组成的舞龙组别。

3.2

规定套路 compulsory routine

为普及推广而设计的标准化动作组合序列。

3.3

章节 chapter

套路中根据具体动作表达出的主题划分的相对独立部分。

4 主题与结构规范

4.1 创编理念

4.1.1 规范性

将舞龙游、盘、翻、腾、穿、缠、戏等基本技术覆盖全面，创编中保留传统舞龙技术的风格特点的同时，重点突出少年舞龙运动的演练风格。

4.1.2 集体性

在舞龙过程中，强调队员间的协调配合，体现整体效果，重点是龙珠和龙体的配合互动，突出整体性。

4.1.3 民族性

舞龙运动是一项极具鲜明民族特色的民间传统体育，与华夏民族传统文化有着千丝万缕的联系，在创编套路中龙具、音乐、服饰、造型动作等内容应体现民族特色。

4.1.4 适宜性

在动作创编上，以舞龙基本技术动作为主，根据少年的心理特征、运动能力特点，选用难易适中的动作进行套路编排，以达到适宜少年练习的目的。

4.1.5 健身性

舞龙运动融合了肢体协调、力量控制与心肺锻炼，是一项兼具传统特色与健身价值的活动，通过舞龙既让少年达到锻炼健身的效果，又能在运动中激发对民族文化的兴趣。

4.1.6 娱乐性

少年舞龙运动的核心是贴合少年活泼好动的天性，把传统舞龙转化为充满乐趣的互动体验，既保留民俗内核，又让孩子能轻松参与。

4.2 主题阐释

少年是祖国未来建设与文化传承的重要力量。“少年强，则国强”，舞龙运动以其独特的文化魅力与体育精神，吸引着广大少年积极参与。少年组舞龙规定套路的创编，不仅是一种技术规范，更是一种文化的传递与精神的塑造。该套路为少年舞龙运动的发展提供了明确的技术指引，有助于系统化推进教学与训练。通过在少年阶段开展规范的舞龙学习，能够有效增强其民族自豪感与文化认同，进一步坚定文化自信，为传统体育项目的当代传承注入青春活力。

4.3 章节说明

章节说明参见表1。

表1 章节说明

章节	主题	动作名称
第一章	蛟龙出海	首尾寻珠造型、快速曲线起伏行进、靠背蹬腿舞龙、穿龙尾、绕身舞龙
第二章	猛龙过江	龙舟造型、横移步舞龙、跳龙接摇船舞龙
第三章	龙腾四海	连续曲线造型、大立圆螺旋行进、快速矮步跑圆场越障碍、叠龙造型、花篮造型
第四章	游龙归海	快速连续穿越行进、快速连续螺旋跳龙、卧龙回宫造型

5 器材与场地规范

5.1 龙具要求

龙具应符合 T/CDLDSA 03—2025 中青少年龙器材的规定。

5.2 场地要求

场地为边长不少于16m的正方形场地，要求地面平整、清洁。场地边线宽0.05m，边线内为比赛场地。边线周围至少有1m的无障碍区。

6 动作与配合规范

6.1 技术动作

套路包含16个技术动作，技术标准见表2。

表2 技术动作规范表

段落	编号	动作名称	技术标准	动作要求	完成次数
蛟龙出海	LJGD01	首尾寻珠造型	5号队员为中心,0号龙珠队员站在5号队员身后,3号队员和4号队员成弓步后1号龙头队员踩3号、4号弓步腿高举龙头,6号队员和7号队员成弓步后9号队员踩6号、7号弓步腿高举龙尾,首尾寻珠	人体组合造型位置准确,造型居中不明显偏场,造型动作形象逼真,龙珠配合协调,连接、解脱要紧凑、利索	1次
	LJGD02	快速曲线起伏行进	龙珠引龙体快速左右曲线起伏行进,改变3次方向	游龙动作连贯,龙形饱满圆顺不塌肚。中场高,左右场转折低,高低起伏转换灵活,人体与龙体运动协调一致	3次
	LJGD03	靠背蹬腿舞龙	全体队员成一直排站立,3号、5号、7号、9号队员转过身体与2号、4号、6号、8号队员用脖子扣紧,3号、5号、7号队员分别用双脚踩在4号、6号、8号队员腹股沟处,双腿伸直,龙体在舞龙队员两侧快速8字舞龙4次以上	转身、靠背、站腿舞龙技术连贯正确,人体姿势正确不偏移、晃动,8字舞龙圆顺,不塌肚、不打折	4次
	LJGD04	穿龙尾	龙珠引龙体逆时针方向穿越第八节龙身行进	龙体穿越起伏圆顺不塌肚、打折。龙尾队员旋尾正确,不可脱把旋尾	1次
	LJGD05	绕身舞龙	全体成一直排站立,在进行8字舞龙过程中,3号、5号、7号、9号队员围绕2号、4号、6号、8号队员身体转3周以上,绕转者接把准确、不脱把、不相撞,且8字舞龙不能停顿	绕转者接把准确、不脱把、不相撞,且8字舞龙不能停顿	3次
猛龙过江	LJGD06	龙舟造型	龙头龙尾重合高举,2号、8号队员杆子重合横架与肩同高,3号、7号队员和4号、6号队员动作与2号、8号相同,5号队员把杆斜朝后方,龙珠引龙舟向前方移动3次并发声	造型逼真,舟体饱满不塌肚、松散。龙舟角度准确,集体发声整齐、铿锵有力	3次
	LJGD07	横移步舞龙	全体成一直排站立,所有队员用交叉步移动进行8字舞龙3次	队员横移步要有明显位移,左右8字依次摆动龙体圆顺	3次
	LJGD08	跳龙接摇船舞龙	快舞龙中,龙头顺时针方向划一立圆,各龙节依次跳跃龙身,落地后,双数队员左转,单数队员右转,再迅速交叉横卧在地,两脚踝关节交叉,身体似摇船一样前后摇摆;同时双手持杆摇摆做8字舞龙左右4次	螺旋跳龙圆顺不塌肚,龙体不明显碰地。摇船舞龙姿势正确,8字舞龙依次顺畅,起立干净利索无附加支撑	4次
龙腾四海	LJGD09	连续曲线造型	龙珠引导龙体成曲线时,突然静止不动,组成静止形态的曲线状造型后龙头向内自转一圈,龙尾跑至龙头后成造型	造型方位准确,曲线角度明显,形象逼真,龙珠配合协调,连接、解脱要紧凑、利索	1次
	LJGD10	大立圆螺旋行进	龙头在龙珠的引导下逆时针方向做大立圆3次,使龙体成连续螺旋状翻转进行。当龙身翻到队员脚下时。依次从龙身上越过	大立圆龙体饱满,跳跃龙身不可踩碰龙体	3次
	LJGD11	快速矮步跑圆场越障碍	龙珠引龙体逆时针方向快速矮步跑圆场两周,同时龙体做小幅度起伏;龙珠左侧平端,珠杆在第一个龙绕半圈时做顺时针方向运动,龙头带领各龙节跳跃龙珠障碍	龙体循着圆、曲、弧线的规律运动,运动员协调地随龙体起伏行进。龙体上下起伏连贯圆顺,不塌肚、打折。越障碍角度准确,不磕绊	1次
	LJGD12	叠龙造型	龙头、龙尾分别回到第5号队员成双层叠龙静止状态,龙珠扫龙体一圈	造型居中不明显偏场,造型动作形象逼真,龙珠配合协调,连接、解脱要紧凑、利索	1次
	LJGD13	花篮造型	叠龙后龙头龙尾成高举状态,其他把位运动员从龙身里翻转出来成并步,然后所有队员用跑跳步逆时针转动一周	造型居中不明显偏场,造型动作形象逼真,队员跑跳步欢快,龙珠配合协调,连接、解脱要紧凑、利索	1次
游	LJGD14	快速连续穿越行进	龙珠引龙体举龙行进,逆时针方向穿越第四节龙身,龙头穿越第五节龙身,紧随龙头行进,2号、3号、4号队员分别穿越第6节、第7	第1次穿越在中后场,第2次穿越在左中场,第3次穿越在右中场。穿越龙体流畅、速度均匀,	3次

段落	编号	动作名称	技术标准	动作要求	完成次数
龙 归 海			节、第8节龙身，并随龙头行进，6号、7号、8号、9号队员分别依次腾越第1节、第2节、第3节、第4节龙身，连续反复3次	动作连贯不停顿，不错穿。龙体解开迅速不打结，不踩碰龙身	
	LJGD15	快速连续螺旋跳龙	龙头面对龙节顺时针方向舞立圆，当龙身舞到脚下时，各节队员迅速从龙身上依次跳过。反复4次使龙体连续螺旋翻转	龙体运动轨迹要流畅，龙形要圆顺、不打结，运用翻滚技巧动作要准确规范	4次
	LJGD16	卧龙回宫造型	龙体基本保持呈斜圆状时，龙头高昂于中央，龙尾微翘；龙珠在龙体前做右弓步举龙珠造型；龙头看龙珠做戏珠动作	造型居中不明显偏场，造型动作形象逼真，龙珠配合协调，连接、解脱要紧凑、利索	1次
注：编号中的字母“L”是“龙”的拼音首字母，“J”是“少年”的英文“Junior”的首字母，“GD”是“规定”的拼音首字母。					

6.2 规定套路的有关规定

6.2.1 规定套路是根据舞龙技术发展的趋势，精选最具代表性的基础动作与技巧动作，经过科学编排和合理组合而形成的套路。

6.2.2 规定套路比赛，不应替换龙头队员。

7 套路与技术规范

7.1 套路要求

以本文件规定的动作和动作顺序为准，不准许改变顺序、方向、行动路线。

7.2 技术规范

7.2.1 动作规格

人体姿势正确，技术方法合理，步型、步法规范，配合协调，龙的形态饱满，圆满完成套路全部动作。

7.2.2 艺术表现

7.2.2.1 运动员精神饱满，神态演示丰富逼真，充分展示龙的精气神韵，具有较强的艺术感染力。

7.2.2.2 结构严谨，布局合理，动作连贯，配合默契，规定动作顺序、方位、路线正确，龙饰、服饰搭配协调，符合规则要求。

7.2.2.3 音乐伴奏与舞龙动作紧密配合，协调一致，节奏清晰，乐曲完整，烘托舞龙气氛。

8 音乐规范

8.1 音乐标准

音乐伴奏是烘托气氛、转换节奏、激励队员情绪的重要部分。音乐旋律、节奏快慢等要与舞龙动作协调一致。各队可按规定的套路音乐，也可自编带有民族特色的音乐。

8.2 音乐运用

非营利性推广可免费使用标准配乐，也可自行选择拥有合法来源的音乐，以避免知识产权侵权风险。

链接：<https://pan.baidu.com/s/1ZoQAknubaC4XVGUuEH9vg?pwd=bv19>

提取码：bv19

9 安全规范

9.1 器材安全

9.1.1 使用前，全面核查龙具器材，确保龙头、龙身、龙尾、龙杆各部件完好无破损、连接处牢固，

无尖锐边角；运动者身着服装宽松合身、袖口裤脚无牵绊隐患，鞋子具备防滑功能。

9.1.2 使用中，避免踩龙具；若发现龙具部件松动、断裂、损坏或不可控失误，应立即停止动作，由成人协助处理，运动者不应自行拆卸或强行拉扯。

9.1.3 使用后，避免阳光暴晒导致材质老化，并及时检查龙具各部件，对损坏部分及时维修更换。

9.2 场地安全

9.2.1 场地边界设置 1m 无障碍区。

9.2.2 地面平整、清洁、无积水。

9.2.3 从场地地面量起，上空至少有 8m 的无障碍空间。

9.3 演练安全

9.3.1 户外环境无雨雪天气，不应在雷雨天气或风力 ≥ 3 级时演练。

9.3.2 未成年人需在成人监护下练习。