

T/CDLDSA

团 体 标 准

T/CDLDSA 06—2025

舞龙规定套路技术规范 儿童组

Technical specifications for dragon dance compulsory routine—
Children's 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	5
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，儿童龙狮运动也逐渐在小学校园、社会培训等场所中开展起来。

因儿童心理特征、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儿童的竞赛套路——《儿童组舞龙规定套路》。该套路遵循儿童身心发展规律、运动形成规律和教育规律，以确保儿童能够安全、有效地掌握基础舞龙运动，有效地推进优秀传统体育在儿童群体中的普及与推广。

本文件的编制旨在确定《儿童组舞龙规定套路》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 儿童组

1 范围

本文件规定了儿童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) 全国范围内开展的儿童组舞龙教学、训练、表演、比赛及推广普及活动；
- b) 儿童组舞龙教练员、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) 儿童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

儿童组舞龙 children's dragon dance troupe

由不满12周岁的儿童组成的舞龙组别。

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，重点突出儿童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，根据儿童的心理特征、运动能力特点，选用难易适中的动作进行套路编排，以达到适宜儿童练习的目的。

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，通过舞龙既让儿童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

儿童舞龙运动的核心是贴合儿童“爱玩、好奇、爱模仿”的天性，把传统舞龙转化为充满童趣的互动体验，既保留民俗内核，又让孩子能轻松参与。

4.2 主题阐释

儿童舞龙规定套路的创编，传达着一种文化，一种精神。对儿童舞龙运动的发展有着技术层面的指导意义。儿童时期通过规范的舞龙技术学习可极大地增强其民族文化自信，加强儿童对传统文化的认同感和自豪感。规定套路里特别是“中”“国”“龙”组图造型的创作是要强化我们是中国龙的传人，让儿童初步认知自身民族的标志性符号。

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	龙游四海	龙珠出场、快速曲线起伏行进、快速跑斜圆场
第二章	鱼跃龙门	首尾穿肚接内单侧舞龙、龙门造型
第三章	游龙翻江海	单侧起伏小圆场、两人相对弓步舞龙、穿龙尾、靠背舞龙
第四章	欢腾中国龙	快速连续穿越行进舞龙、快速连续螺旋跳龙、“中国龙”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中儿童龙器材的规定。

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14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
	LCGD01	龙珠出场	0号队员（龙珠）提左膝持珠亮相跑至场	所有队员第一次进入场内后，直至	1次

段落	编号	动作名称	技术标准	动作要求	完成次数
龙游四海			内, 面朝主席台, 左提膝挑珠后丁字步上举龙珠, 端珠45° 后面朝龙头成弓步上举龙珠, 然后跑至龙头处引龙出场	套路结束不可出界。0号队员动作干净利索, 三种步法动作准确、转换灵活。其余队员1号在中, 奇数号在左, 偶数号在右, 双排站立	
	LCGD02	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。第一次右后场转折, 第二次左后场转折, 第三次至右中场转折	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
	LCGD03	快速跑斜圆场	龙珠引龙体沿逆时针方向在正中场快速跑圆场, 同时龙体呈前低后高左右中平的斜圆盘状旋转两周	舞龙者随龙体的升降不断改变自身姿态和持杆动作, 龙体圆顺不打折。龙杆与龙体保持垂直, 不前后倾斜	2圈
鱼跃龙门	LCGD04	首尾穿肚接内单侧舞龙	所有队员到位后急停, 提膝独立擎龙。龙珠带领龙头端从第4节穿过, 龙尾端从第5节穿过, 5号队员向后跃过龙身, 左右端共同单侧8字舞龙4次	首尾穿越龙体流畅、速度均匀, 动作连贯不停顿, 龙体解开迅速不打结, 不踩碰龙身。单侧8字舞龙高低有序连贯不打折	4次
	LCGD05	龙门造型	龙头龙尾从第4节、第5节穿过后5号队员高举龙, 4号、6号队员略低, 3号、7号队员向内, 2号、8号队员龙身与地面平行, 龙头、龙尾向外打开呈静止状。龙珠左弓步斜上方持龙珠与体前, 分别戏龙头和龙尾	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
游龙翻江海	LCGD06	单侧起伏小圆场	5号队员翻身跳龙后, 龙珠引龙体逆时针方向走小圆场, 同时龙体在舞龙者右侧快速大幅度上下起伏行进	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	2圈
	LCGD07	两人相对弓步舞龙	龙珠引龙体至正中场, 除龙珠、龙头队员外, 其他队员左弓步持把相对8字舞龙4次以上	龙体8字运动轨迹要圆顺, 队员姿势正确, 能明显看出弓步运动, 方向准确不偏场	4次
	LCGD08	穿龙尾	除9号队员(龙尾)外其他队员换左手在上持龙, 龙珠引龙体向左场方向做顺时针游龙后, 向中场穿第8节龙身。向右场方向穿出后, 所有队员换回右手在上, 龙尾队员持杆顺时针旋转一周。龙体至中场站成一横排舞龙	运动员左右手换把连贯、利索、不卡顿, 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
	LCGD09	靠背舞龙	3号、5号、7号、9号队员向左转身180°后, 和2号、4号、6号、8号队员用脖子紧扣, 龙体在舞龙队员两侧快速8字舞龙4次以上	转身、靠背舞龙技术连贯正确, 双人组合靠背要有明显拱形, 8字舞龙圆顺, 不塌肚、不打折	4次
欢腾中国龙	LCGD10	快速连续穿越行进舞龙	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	第1次穿越在左中场, 第2次穿越在前中场, 第3次穿越在右中场。穿越龙体流畅、速度均匀, 动作连贯不停顿, 不错穿。龙体解开迅速不打结, 不踩碰龙身	3次
	LCGD11	快速连续螺旋跳龙	龙珠引龙体举龙行进至中场后, 龙体做顺时针方向做360°立圆翻滚, 当龙身舞到脚下时, 各节队员迅速从龙身上依次跳过。反复3次使龙体连续螺旋旋转	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	3次
	LCGD12	“中”字造型	龙珠引龙体做逆时针举龙圆场一周后至正中场。1号、2号、6号、7号队员一条线在“中”字上横, 2号、3号队员和5号、6号队员组成的竖分别在“中”字两侧。3号、4号、5号队员组合在“中”字的下横。龙尾跳过第4节龙身, 龙珠在龙头上方做	造型居中不明显偏场, 文字造型形成斜面展示状。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

段落	编号	动作名称	技术标准	动作要求	完成次数
			并步双手握珠，0号、1号、7号、8号、9号队员为“中”字中竖		
	LCGD13	“国”字造型	龙尾队员跳回，1号、2号队员在国字上横；4号、5号队员在国字下横；2号、3号、4号队员在国字右竖；5号、6号、7号队员在国字左竖；8号、9号队员在内测成型，0号队员为“国”字一点	造型居中不明显偏场，文字造型形成斜面展示状。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
	LCGD14	“龙”字造型	龙头顺时针穿过第三节龙身，龙尾逆时针向前绕出至右下方跳过第六节龙身。1号、2号队员为上横，3号、4号、5号队员为左撇，6号、7号、8号、9号队员为右弯钩和小撇，0号队员为右上点，组成“龙”字造型	造型居中不明显偏场，文字造型形成斜面展示状。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，“C”是“儿童”的英文“Children”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/1ZoQAkgnubaC4XVGuuEH9vg?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。
-