

T/CDLDSA

团体标准

T/CDLDSA 07—2025

健身龙舞彩带龙 《崛起中国龙》推广套路技术规范

Chinese ribbon dragon of fitness dragon dance —
Technical specifications for promotion routines of
“The rising Chinese dragon”

2025 - 12 - 16 发布

2025 - 12 - 16 实施

中国龙狮运动协会 发布

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	1
4.3 段落说明	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 集体配合要求	3
7 套路与技术规范	3
7.1 套路要求	3
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	4
9.3 演练安全	4

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：梅博威。

全国团体标准信息平台

引 言

健身龙舞彩带龙作为一项融合传统龙文化与现代健身理念的体育活动,近年来在全国范围内广泛开展,深受群众喜爱。它既传承了中华民族优秀的舞龙技艺与精神内涵,又适应了新时代全民健身、健康中国的社会需求,具有显著的体育价值、文化价值与教育价值。

为系统推广健身龙舞彩带龙运动,提升其训练、表演与竞赛的规范化、科学化水平,中国龙狮运动协会组织专家创编了《崛起中国龙》推广套路。该套路以“中华民族的伟大复兴”为主题,通过动作编排、音乐配合与队形设计,生动诠释了中国龙的精神象征与发展历程。

本文件的编制旨在确立《崛起中国龙》推广套路的技术与实践标准,为教学、训练、表演、比赛及相关活动提供统一、明确的技术依据与评价准则,推动健身龙舞彩带龙运动的健康、有序、可持续发展。

创 编:梅博威(武汉体育学院)。

示 范:石杨山、李家旺、李 浩、王龙雨、程若峰。

实 测:张海鹏、曾崇星、马田圆、邓嘉怡。

健身龙舞彩带龙 《崛起中国龙》推广套路技术规范

1 范围

本文件规定了健身龙舞彩带龙《崛起中国龙》推广套路的主题与结构、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) 全国范围内开展的健身龙舞彩带龙教学、训练、表演、比赛及推广普及活动；
- b) 健身龙舞彩带龙教练员、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) 健身龙舞彩带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 04—2025 彩带龙器材通用要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

彩带龙 Chinese ribbon dragon

以中国传统文化中龙图腾为造型蓝本的专业性器材，由龙头、带状龙身及龙绳三部分构成。

3.2

推广套路 promotion routines

为普及推广而设计的标准化动作组合序列。

3.3

段落 paragraph

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

彩带龙《崛起中国龙》套路崇尚力与美的交互、舞与武的融合、传统与风尚的汇聚，是在传统龙舞的基础上朝着更美、更新、更健康目标进行的一次创造性转化与创新性发展。

4.2 主题阐释

《崛起中国龙》套路以“中华民族的伟大复兴”为主题，依据龙舞的姿态与势态分为起势到尾声六部分。从低势的原龙形态，到逐步站立的夔龙形态，从展翅而翔的飞龙形态，到运筹帷幄的行龙形态，从尊道贵德的黄龙形态，再到崛起富强的祥龙形态，通过六个段落展现中华民族从觉醒到腾飞的历史进

程，彰显龙文化与中华文明伟大复兴一脉相承。其技术理念不仅继承了传统龙舞相成相济、阴阳刚柔、道法自然的哲学之道，而且传续了圆满之圆、圆转之圆、大圆之圆的艺术之美。将成为新时代全民畅享健康、共筑幸福未来的新动力。

4.3 段落说明

段落说明参见表1。

表1 段落说明

段落	名称	形态	时长/s	动作数量	主题表达
起势	东方既白	原龙	10±2	4个	黎明破晓，蓄势待发
第一段	龙醒九州	夔龙	10±2	9个	觉醒奋进，砥砺前行
第二段	龙腾四海	飞龙	20±2	6个	昂扬向上，兴兴向荣
第三段	龙行天下	行龙	40±2	9个	直入云霄，蓬勃发展
第四段	龙骧华夏	黄龙	30±2	6个	辉煌成就，自信从容
尾声	龙耀寰宇	祥龙	20±2	4个	伟大复兴，和平崛起

5 器材与场地规范

5.1 龙具要求

龙具应符合 T/CDLDSA 04—2025的规定，龙身（含龙尾）长度为4000mm。

5.2 场地要求

个人、双人演练为15m×15m正方形平整场地，团体演练为20m×20m正方形平整场地，场地周围设无障碍区。

6 动作与配合规范

6.1 技术动作

套路包含环绕、八字、游龙、交换、抛接、造型6类器械技术，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	完成次数
东方既白	JQ01	顶天立地	并步直立举龙：两腿并立，左背手，右手举龙平行于地面	1次
	JQ02	明礼崇德	跨步龙礼：右跨步与肩同宽，左背手，右手左挥转腕，拳心向上至左胸口，行龙礼	1次
	JQ03	顶天立地	并步直立举龙：右收步，左背手，右手举龙平行于地面	1次
	JQ04	昂首阔步	举龙摆臂前行：右手举龙平行于地面，左摆手、齐步前进	1次
龙醒九州	JQ05	仙人指路	并步屈身左拱手：左手斜前45°拱手至双手平行于地面	1次
	JQ06	回头望月	抡臂按掌托龙：右抡臂托龙，左按掌置于左腰前两拳距离	1次
	JQ07	霸王举鼎	高虚步上举龙：左转身摆头，托龙上举左高虚步点地	1次
	JQ08	卧虎藏龙	盖掌并步屈蹲：左抡臂，右手藏龙于腹前，并步45°半蹲	1次
	JQ09	潜龙试探	弓步架掌前举龙：前举手平行于地面，弓步前腿大小腿夹角45°，后腿蹬直，脚跟紧扣地面	1次
	JQ10	长身鹤立	提膝横架掌举龙：左掌置于胸前两拳距离，左膝高于腹部提扣，脚尖绷直	1次
	JQ11	环视八方	行步举龙一周：左手架掌，重心下坐，行步绕环行进360°	1次
	JQ12	百卉含英	云龙下蹲步：左掌按于右小臂，低头并步全蹲	1次
	JQ13	伏龙凤雏	蝶步按掌后托龙：左掌撑地，右臂斜后45°举起，蝶步前视	1次
龙腾四海	JQ14	投石问路	起身前抛龙：左手叉腰，右前左后腿站立，右前上45°持绳底端抛龙	1次
	JQ15	横峰侧岭	右立圆舞花：左手叉腰，右前左后腿站立，持绳底端右侧立圆舞花	4次
	JQ16	策马扬鞭	单跪步右立圆舞花：左手叉腰，左腿单跪，右腿大小腿夹角45°，膝关节不超脚尖，持绳底端右侧立圆舞花	4次

段落	编号	动作名称	技术标准	完成次数
	JQ17	策马扬鞭	换手单跪步左立圆舞花：持绳手底端交换，右手叉腰，左腿单跪，右腿大小腿夹角45°，右膝不超脚尖，左侧立圆舞花	4次
	JQ18	龙舟竞渡	单跪步双手八字舞龙：左腿单跪，右腿大小腿夹角45°，膝关节不超脚尖，双手持绳底端左右交替立圆舞花	左右各4次
	JQ19	撑天拄地	左手撑地上平圆舞花行进半周：左手垂直于地面撑地，双脚划圆行进180°，右手直立平圆舞花	1次
龙行天下	JQ20	1.九曲连环 2.余音缭绕	a) 1、3、5号位踏步直立平原舞龙：左手叉腰踏步，右手直臂高举平原舞花； b) 2、4号位退步双手八字撩龙：双手持绳底端，随后退步左右撩龙	8次； 左右各4次
	JQ21	九曲连环	并步直立平原舞龙：左手叉腰踏步，右手直臂高举平原舞花	6次
	JQ22	拨雨撩云	左右后插步撩龙开合掌：左手架掌横抹，右手提撩舞花，左右交替后插步，脚尖点地至支撑脚外侧	左右各4次
	JQ23	翻云覆雨	低势平圆舞龙接上提平圆舞花自转：左手叉腰，右手低势平一周接上提平圆一周，顺势踏步自转360°	4次
	JQ24	撩衣奋臂	上步右手提撩龙：左手叉腰，右脚上步，左跟步前进，右手提撩舞花	左右各2次
	JQ25	拨云见日	转身上步正舞花：左手叉腰，踏步前进	左右各4次
	JQ26	余音缭绕	a) 3号位转身撩龙：双手持绳底端，左右撩龙； b) 1、2、4、5号位转身撩龙行进：双手持绳底端，进（退）步左右撩龙	左右各3次
	JQ27	1.镜圆璧合 2.横峰侧岭	a) 3号位前立圆舞龙：左手叉腰，开步站立与肩同宽，右手身前划圆； b) 1、2、4、5号右立圆舞龙：左手叉腰，腿右前左后站立，持绳右侧立圆舞花。	6次
JQ28	飞龙在天	a) 3号位自抛龙：左手叉腰，顺前立圆轨迹侧抛龙头，右手脱离龙绳，右横跨步持接龙绳； b) 1、2号，4、5号对抛龙：左手叉腰，顺前立圆舞花轨迹前抛龙头，右手脱离龙绳，持接对方抛出龙绳	1次	
龙骧华夏	JQ29	1.镜圆璧合 2.横峰侧岭	a) 3号位前立圆舞龙：左手叉腰，开步站立与肩同宽，右手身前划圆； b) 1、2、4、5号右立圆舞龙：左手叉腰，腿右前左后站立，持绳右侧立圆舞花	6次
	JQ30	余音缭绕	a) 3号位原地双手八字撩龙：双手持绳底端，左右撩龙； b) 1、2、4、5号退步双手八字撩龙：双手持绳底端，退步左右撩龙	左右各8次
	JQ31	镜圆璧合	前立圆舞龙：左手叉腰，开步站立与肩同宽，右手身前划圆	2次
	JQ32	翻陈出新	云龙接背舞花：开步站立，右手直臂由后至前划圆180°至头顶，双手持龙交换手，左手左划圆180°至身后，换手持龙	4次
	JQ33	撩衣奋臂	转身上撩花：左手叉腰，左右垫步右手持龙绳底端，提撩舞花	左右各2次
	JQ34	直上云霄	开合步低势上提龙：开步左手架掌，低势平圆顺势上提，跳合步左撑掌平行地面	6次
龙耀寰宇	JQ35	龙骧虎步	立圆舞龙跨步前行：左手叉腰，左右提膝前跨龙身，右手身前划圆	4次
	JQ36	镜圆璧合	立圆退步舞龙：左手叉腰，左右提膝前跨龙身，右手身前划圆	6次
	JQ37	天下归心	持绳抛龙：右手划圆交换手，左手持绳底端，右手持龙头颈部上举，绳提拉直	1次
	JQ38	五星连珠	五星造型：龙头向五角延伸，五星呈斜面45°造型。前排跪步、中排侧弓步、后排开步与肩同宽，双手上举	1次

注：“JQ”为彩带龙《崛起中国龙》推广套路“崛起”拼音首字母的缩写。

6.2 集体配合要求

6.2.1 队形变化：变换时间 ≤ 5 s。

6.2.2 同步要求：动作起止时间差 ≤ 0.5 s，彩带轨迹偏差 $\leq 30^\circ$ 。

6.2.3 间距要求：队员间距 ≥ 2 m，行进间保持相对位置稳定。

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、伴奏音乐为准，不允许改变动作技术、动作顺序和姿势。

7.2 技术规范

7.2.1 动作规格

整套动作的完成与本文件规定的动作一致，主要评价依据为整套动作质量与一致性。

7.2.1.1 动作质量

完成动作过程中，表现出与正确动作技术相符的身体姿态、身体韵味等。其中包括：动作的规范性和准确性、动作的熟练性和流畅性、身体姿态和身体控制。

7.2.1.2 一致性

动作与音乐节拍高度契合，动作在方向、幅度、速度等方面保持一致，习练者间动作起止时间差 ≤ 0.5 s，彩带轨迹偏差 $\leq 30^\circ$ ，展现出整齐划一的视觉效果。其中主要包括：动作与音乐的一致性、整体动作的一致性。

7.2.2 动作完成

能够通过一定的技巧动作合理地展现不同形式龙舞的各种形态，并具有较强的观赏价值；形态动作完美，技术方法合理，步型、步法规范，配合协调；精神饱满，展示项目的精气神韵。

7.2.3 动作表现

音乐伴奏与动作和谐一致，节奏分明风格独特，具有典型传统样式并烘托健身龙舞的气氛，服装具有一定的特色，款式色彩与器材搭配协调，器材设计构思巧妙并符合主题需要。

8 音乐规范

8.1 音乐标准

选取彩带龙《崛起中国龙》套路音源下载。

链接：<https://pan.baidu.com/s/1u5O-CNDpo8q4eAnVLu63HQ>

提取码：bsts

8.2 音乐运用

8.2.1 非营利性推广可免费使用标准配乐。

8.2.2 不应擅自修改音乐结构和节奏。

9 安全规范

9.1 器材安全

9.1.1 使用前检查龙头与彩带连接处完整粘黏，带绳紧密系扣。

9.1.2 使用前检查龙头与龙绳连接处，牢固无松动，防滑层磨损面积 $\leq 10\%$ 。

9.1.3 彩带边缘无撕裂、破损，包边无毛刺。

9.2 场地安全

9.2.1 场地边界设置 1m 无障碍区。

9.2.2 地面无积水。

9.2.3 上空无悬挂物，净高 ≥ 6 m。

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 高难度动作需提前准备保护措施。

9.3.3 未成年人需在成人监护下练习。

全国团体标准信息平台