

T/CDLDSA

团体标准

T/CDLDSA 10—2025

健身龙舞彩带龙 《龙韵》推广套路技术规范

Chinese ribbon dragon of fitness dragon dance—
Technical specifications for promotion routines of
“Long Yun”

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 主题阐释	1
5 段落意蕴	1
6 创编理念	2
7 器材与场地规范	2
7.1 龙具要求	2
7.2 场地要求	2
8 动作说明	2
8.1 组合一：龙的传人：5×8 拍+4 拍	2
8.2 组合二：龙行天下：8×8 拍+2 拍	3
8.3 组合三：金龙狂舞：4×8 拍	3
8.4 组合四：潜龙腾渊：2×8 拍+4 拍	4
9 集体配合要求	4
10 套路与技术规范	4
10.1 套路要求	4
10.2 技术规范	4
11 音乐规范	5
11.1 音乐标准	5
11.2 音乐运用	5
12 安全规范	5
12.1 器材安全	5
12.2 场地安全	5
12.3 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：丛燕君、王瑜、汤晓芳、李彦莹。

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《龙韵》推广套路。该套路讲究形体和动作的“风韵、气韵、神韵、雅韵”,通过动作编排、音乐配合与队形设计,表达了大爱无疆、质朴真挚的爱国心情。

本文件的编制旨在确立《龙韵》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。

健身龙舞彩带龙 《龙韵》推广套路技术规范

1 范围

本文件规定了健身龙舞彩带龙《龙韵》推广套路的术语与定义、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 主题阐释

《龙韵》套路时长：3分54秒，2/4拍。歌曲曲风优美，歌词表达的是对祖国山河的赞美和爱国情怀，饱含深情与敬畏，歌颂了伟大祖国经历岁月变迁、悲喜沧桑，华夏大地仍然于霞光中绽放。这正是中国龙的精神，这份民族自豪感在朗朗旋律中油然而生。

5 段落意蕴

整套动作难度适中，由四组动作组成。

- a) 第一组动作：龙的传人（三个动作）。以双手持彩带龙游、翻、腾、缠等形态动作配合下肢的步伐移动为主。运动负荷较小，使身体由平静状态进入工作状态。
- b) 第二组动作：龙行天下（四个动作）。以单手持彩带龙为主，多方位不同幅度的摆动、绕及绕环（头上、体左右、体前后），完成多种龙形态的动作。运动负荷中，肌体处于饱满的工作状态。
- c) 第三组动作：金龙狂舞（四个动作）。以单手持彩带龙为主，通过云手、大绕环等动作配合下肢高冲击步伐（侧并步跳、吸腿跳），彩带龙上、下翻、腾、游等形态动作，形成强烈的视觉冲击。运动负荷大，肌体处于积极的工作状态。
- d) 第四组动作：潜龙腾渊（四个动作）。以双手持彩带龙游、翻、腾、缠等形态动作配合下肢的步伐移动为主。运动负荷较小，使身体由工作状态逐渐恢复的平静状态。

6 创编理念

彩带龙《龙韵》套路吸取传统舞蹈和戏曲、现代艺术体操和健美操的经典技术动作，充分挖掘“彩带龙”这一轻器械的特点，动作设计遵循人体运动的规律，合理安排运动负荷，注重身体全面和科学的锻炼效果，动作设计中充分考虑左右手动作的配合与平衡，以及下肢冲击力的变化，将健美操、艺术体操、舞蹈及戏曲的经典动作融入到健身的目的性及规律性之中。

整套动作讲究形体和动作的“风韵、气韵、神韵、雅韵”，呈现出优雅的风度、美丽的气质和柔美的韵味，抒发出龙是中华民族精神的象征，也是中华儿女的心灵寄托，表达了大爱无疆、质朴真挚的爱国心情。注重健身效果和审美情趣相结合，较完美的结合歌曲结构和旋律的起承转合，将动作的幅度、速度及节奏等变化与歌曲充分融合，不仅有助于练习者记忆动作，在锻炼时合理分配体能，感受歌曲的饱满深情；同时也有助于观赏者融入其中，感同身受，激发强烈的爱国情怀和自强不息的精神力量。

7 器材与场地规范

7.1 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。

7.2 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。

8 动作说明

8.1 组合一：龙的传人：5×8拍+4拍

8.1.1 第一个八拍

1拍~2拍：重心右移，双手托龙由前向右，右手缠腰，左手触右肩。

3拍~4拍：同1拍~2拍，动作相同方向相反。

5拍~8拍：右脚起，从右转体360°，同时双脚依次踏步4拍，身体随龙左右摆动。

8.1.2 第二个八拍

1拍~2拍：右脚起向2点方向行进，双手持龙，龙头由下向上形成舞姿，2拍时左脚吸于右腿旁。

3拍~4拍：同1拍~2拍，动作相同方向相反（右手持龙头斜向上，左手持龙尾斜向下）。

5拍~8拍：右脚右落，开立，双手托龙逆时针绕环，身随龙动。

8.1.3 第三个八拍

动作同第一个八拍，方向相反。

8.1.4 第四个八拍

同第二个八拍，动作相同，方向相反。

8.1.5 第五个八拍

1拍~4拍：同第三个八拍的5拍~8拍，动作相同。

8.1.6 第六个八拍

1拍~4拍：左脚起十字步加云手。

5拍~8拍：同1拍~4拍，动作相同。

8.2 组合二：龙行天下：8×8拍+2拍

8.2.1 第一个八拍

1拍~2拍：左脚向左迈步，重心在左脚同时身体面向7点，左手侧平举手心向下，右手持龙由下向前、向上、向后绕环2周。

3拍~4拍：右脚向前上步同时左转180°，重心在右脚，左手侧平举，右手持龙由下向后、向上、向前绕环2周。

5拍~6拍：身体右转180°，重心在右脚，双手直臂依次向后绕环2周。

7拍~8拍：左脚尖点于右脚旁，左手侧平举，右手头上平绕环2周。

8.2.2 第二个八拍

1拍：左脚向左跨步，身体面向1点，重心在左脚，身体右侧屈左手斜上举手心向下，右手体前摆动。

2拍：身体重心右移，左手由上向右盖手，右手体后摆动。

3拍~4拍：同1拍~2拍，动作相同。

5拍~8拍：左脚起十字步，左手背于身后，右手体前、体后摆动。

8.2.3 第三个八拍

1拍~2拍：左脚向前一步，同时双手持龙于身体左侧向前绕环两周。

3拍~4拍：右脚向前一步，同时双手持龙于身体右侧向前绕环两周。

5拍~8拍：左脚起向后退4步，同时双手持龙在身体左、右侧依次绕环4次。

8.2.4 第四个八拍

1拍~2拍：双脚左、右、左交替前进，同时左转360°，双手持龙在腰间由右向左缠腰。

3拍~4拍：双脚右、左、右交替前进，同时右转360°，双手持龙，左手在头上绕平圆，第4拍左手落于右肩上。

5拍~8拍：同1拍~4拍，动作相同。

8.2.5 第五个~第八个八拍

动作相同第一个~第四个八拍，左右相反。

8.2.6 第九个八拍

1拍~2拍：原地转360°，同时龙换到左手；组合三动作同组合二，动作相同方向相反。

8.3 组合三：金龙狂舞：4×8拍

8.3.1 第一个八拍

1拍~2拍：左脚向左侧并步跳，第2拍时右腿后屈，双臂体前由内向外大绕环。

3拍~4拍：同1-2拍，上肢动作相同，腿部动作相反。

5拍~7拍：吸腿跳3次，先吸右腿，右脚贴于左膝内侧，吸左腿时，左脚贴于右膝内侧，同时左手背于身后，右手头上绕平圆三周。

8拍：双脚并立，右手斜下举，左手斜上举，左手手心向下。

8.3.2 第二个八拍

1拍~2拍：左脚起十字步，左手穿掌云手。

3拍~4拍：同1拍~2拍。

5拍~8拍：左脚起向左走步绕圆，同时左手斜上举，手心向下，右手向内绕环3周。第8拍右脚并于左脚，同时龙换到左手。

8.3.3 第三个~第四个八拍

动作同第一个、第二个八拍，左右相反。

8.4 组合四：潜龙腾渊：2×8拍+4拍

8.4.1 第一个八拍

1拍~4拍：双脚并立龙由左手换到右手，同时围绕腰间由前向后2周。

5拍~6拍：身体向右自转360度，同时换手一次。

7拍~8拍：身体继续自转360度，同时左手侧平举手心向下，右手头上绕平圆2周。

8.4.2 第二个八拍

1拍~4拍：左、右手交换在腰间绕环1周，同时右手收龙。

1拍~8拍：同组合一的第四个八拍。

1拍~4拍：同组合一的第三个八拍的5-8拍。

1拍~8拍：同组合一的第五个八拍，动作相同。

8.4.3 第三个八拍

1拍~4拍：结束造型，左脚向8点上步，重心在左脚，右手托龙头向8点，左手托龙尾和龙头形成右上左下的舞姿，抬头挺胸眼看8点方向。

9 集体配合要求

9.1 队形变化：变换时间 $\leq 5s$ 。

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

9.3 间距要求：队员间距 $\geq 2m$ ，行进间保持相对位置稳定。

10 套路与技术规范

10.1 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。

10.2 技术规范

10.2.1 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。

10.2.2 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。

10.2.3 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 $\leq 0.5s$ ，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。

10.2.4 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。

10.2.5 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。

11 音乐规范

11.1 音乐标准

选取彩带龙《龙韵》音乐套路音源下载。

链接：<https://pan.baidu.com/s/1KerrkRGXGgl9pPblq4pavA>

提取码：ejf4

11.2 音乐运用

11.2.1 非营利性推广可免费使用标准配乐。

11.2.2 不应擅自修改音乐结构和节奏。

12 安全规范

12.1 器材安全

12.1.1 使用前检查龙头与彩带连接处完整粘黏，带绳紧密系扣。

12.1.2 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 $\leq 10\%$ 。

12.1.3 彩带边缘无撕裂、破损，包边无毛刺。

12.2 场地安全

12.2.1 场地边界设置 1m 无障碍区。

12.2.2 地面无积水。

12.2.3 上空无悬挂物，净高 $\geq 6\text{m}$ 。

12.3 演练安全

12.3.1 户外环境无雨雪天气，不应在雷雨天气或风力 ≥ 3 级时演练。

12.3.2 高难度动作需提前准备保护措施。

12.3.3 未成年人需在成人监护下练习。