

# T/CDLDSA

团体标准

T/CDLDSA 13—2025

## 健身龙舞彩带龙 《舞出中国志》推广套路技术规范

Chinese ribbon dragon of fitness dragon dance—  
Technical specifications for promotion routines of  
“Dance out the Chinese chronicles”

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 .....	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 .....	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：马鸿韬、史玉洋、关青。

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《舞出中国志》推广套路。该套路以“长风破浪”为主题,通过动作编排、音乐配合与队形设计,艺术化再现中华民族从蛰伏蓄力到伟大复兴的壮阔历程。

本文件的编制旨在确立《舞出中国志》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:马鸿韬、史玉洋、李芮桐。

示 范:史玉洋、孙彤靖、侯晓凡。

# 健身龙舞彩带龙

## 《舞出中国志》推广套路技术规范

### 1 范围

本文件规定了健身龙舞彩带龙《舞出中国志》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《舞出中国志》套路充分考虑器械的使用特点，将传统龙舞与健身操动作相结合，在舞动过程中展现龙形的浑圆饱满、行进时的连贯流畅。

#### 4.2 主题阐释

《舞出中国志》以“长风破浪”为主题，取意李白“长风破浪会有时”的盛唐豪情，通过“潜龙—曜龙—战龙—翔龙—瑞龙”的形态演进，艺术化再现中华民族从蛰伏蓄力到伟大复兴的壮阔历程，不仅舞出中国的志气，更舞出了中华民族不畏艰险、攻坚克难、必定成功的坚定信念。套路设计深植唐诗意

象，将李贺“甲光向日金鳞开”的璀璨、杜甫“矫如群帝骖龙翔”的矫健、李白“欲上青天揽明月”的超逸融于一体，以彩带为墨，勾勒出一条盛唐之龙的生动气韵。龙舞技术圆转流畅、周而复始，彩带飞扬间展现“游、翻、滚、穿、腾、缠、戏”的形态变化，契合盛唐文化雄浑开阔、包容天地的气象。中华文明正如历经沉潜而重焕新生的巨龙，正以文化自信为翼，乘时代长风破浪前行。整套龙舞既是对唐诗意境的动态诠释，也是对盛唐气象的当代重构，更是对新时代民族复兴的昂扬礼赞。

### 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	潜龙在渊	潜龙	28±2	6个	沉潜蓄势，厚积薄发
第一段	金鳞耀日	曜龙	42±2	6个	破云而出，初显锋芒
第二段	龙战于野	战龙	14±2	3个	敢于斗争，搏击风浪
第三段	剑气龙翔	翔龙	40±2	16个	刚进激荡，奋发图强
收势	盛世龙吟	瑞龙	50±2	3个	圆融鼎盛，天下归心

## 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2500mm。

### 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
潜龙在渊	01	1.渊潭岳峙 2.乾龙御天 3.坤帛载物	起势龙礼： a) 握龙：两手握龙于胸前； b) 举龙：迈步直立举龙，两腿开立，两臂伸直举龙头至左肩上方； c) 托龙：右手握龙绳并托龙头，转向龙头方向	1次
	02	神归紫府	托龙：两臂胸前交叉向右转身，左手叉腰，右臂朝斜后方上举；右脚向后撤步，两眼跟随龙头方向；右脚回开合姿态，两手收回龙头落于右肩前，右手向前抛龙头	1次
	03	龙战玄黄	迈步八字舞龙：左右脚向前迈步，右臂伸直胸前正八字舞龙；左右脚向前迈步，两手握绳小八字舞龙，左脚并于右脚。向后迈步，重复一次	1次
	04	龙衔烛照	上步立圆腾龙：左转身迈右脚左脚离地，右臂体前立圆舞龙两次，两脚开合，体前正八字舞龙；左右各一次	1次
	05	剑器浑脱	吸腿平圆舞龙+卧龙抛：向左转身依次吸右腿与左腿，右臂上举平圆舞龙两次；两脚开合直臂立圆，双手握绳向上抛龙	1次
	06	游龙惊鸿	交换手平圆游龙：经体后由左手交接到右手，右臂屈臂经头部上方顺时针舞龙两周	1次
金鳞	07	龙吟碧霄	转体立圆舞龙：依次迈右脚与左脚，向左转体一周，左臂伸直，右臂直臂大立圆；面向七点，迈右脚前后一字步，左臂叉腰右臂体侧立圆舞龙两次	左右各1次

段落	编号	动作名称	技术标准	完成次数
耀日	08	龙腾紫宸	吸腿立圆舞龙：迈右脚吸左腿，右臂头上舞龙两次；落左脚面向一点，两脚开合，右臂侧立圆舞龙交接至左手	左右各1次
	09	龙媒蹑影	小碎步转体平圆游龙：两脚原地小碎步向左转一圈，左手背于身后，右手低势逆时针舞龙一周，身体弯腰；顺势头部上方顺时针舞龙一周，身体立直，两眼跟随龙头	2次
	10	玄珠抱月	交叉八字舞龙：两脚依次左右并脚，左臂胸前屈臂，手掌并掌，右臂进行交叉八字舞龙	2次
	11	云骧霄翻	风火轮立圆舞龙：身体左右转动，两脚开合站立不动，左臂伸直绕环，右臂持龙前后立圆舞龙	左右各1次
	12	雷动九霄	跳转平圆游龙+立圆舞龙：向左跳转一周吸右腿，两脚开合站立；右臂持龙头上平圆舞龙，胸前立圆换手至左手侧立圆	左右各1次
龙战于野	13	龙尾拂云	侧并步立圆舞龙：依次朝左右两侧进行侧并步，两臂伸直向上立圆舞龙，两眼跟随龙头方向	左右各1次
	14	龙翔凤翥	小八字舞龙：两脚依次向后退步，右手持龙绳端，左手握龙绳前端，进行小倒八字舞龙四次	左右各1次
	15	龙舞于天	小立圆舞龙+卧龙抛：两脚并拢，胸前小立圆，向左迈左脚，向上抛龙，右脚并拢，换至左手	左右各1次
编号16~21与编号07~12动作相同				
剑气龙翔	22	回风舞雪	体侧立圆舞龙：左手持龙向右进行侧并步，左臂立圆舞龙两次，最高点换至右手，右手持龙向左进行侧并步，右臂立圆舞龙两次，最高点换至左手	1次
	23	惊鸿顾影	高吸腿八字舞龙：两腿朝右前方依次进行高吸腿，左臂屈臂进行倒八字舞龙	1次
	24	幽壑龙吟	体前立圆舞龙：两脚并拢不动，右手叉腰，左臂伸直体前顺时针立圆两周，换至右手	1次
	25	穿花绕树	小马跳立圆舞龙：依次向右向左进行小马跳，两手持龙进行小立圆舞龙，左右各两次	1次
	26	云敛星沉	转身立圆舞龙：依次向左转身90度两次，左手叉腰，右臂伸直胸前立圆舞龙两周	2次
	27	游龙惊鸿	交换手平圆游龙：两脚开合不动，右臂屈臂经头部上方顺时针舞龙一周，经体后由左手交接至右手，重复两次	2次
	28	苍鳞映日	八字舞龙：两脚由左脚依次向左前方迈步，左臂叉腰，右臂伸直进行正八字舞龙	1次
	29	玄珠抱月	平圆舞龙：右腿吸腿，右臂屈臂在头部上方进行顺时针舞龙一周	1次
	30	幽壑龙吟	体前立圆舞龙：身体转向左侧，两脚开合，左手叉腰，右臂伸直进行体前逆时针立圆舞龙	1次
	31	龙游曲沼	转体游龙：重心放在左脚，右腿伸直向左旋转，右臂伸直游龙	1次
	32	龙潜于渊	上平圆舞龙：左腿弓步，右脚侧点地，右臂在头部上方顺时针舞龙一周	1次
	33	幽壑龙吟	体前立圆舞龙：两脚并拢，右臂伸直进行体前顺时针立圆两周	1次
	34	云骧霄翻	吸腿向上舞龙：左脚往左前方迈步，右腿吸腿，右手持龙绳端，左手握龙绳前端，向左斜上方舞龙	1次
	35	回风舞雪	体侧立圆舞龙：右脚落于原点，左脚向后落于右脚后方，经身前划至右侧。左手叉腰，右臂屈臂进行顺时针侧立圆舞龙两周	1次
	36	龙翔凤翥	小八字舞龙：右手持龙绳端，左手握龙绳前端，进行小倒八字舞龙	1次
37	幽壑龙吟	体前立圆舞龙：身体面向一点，双脚开合，左手叉腰，右臂伸直进行体前逆时针立圆舞龙	1次	
编号38~39与编号07~08动作相同				
盛世龙吟	40	龙吟碧霄	转体立圆舞龙：向左转体一周，依次迈右脚与左脚，左臂伸直，右臂直臂大立圆舞龙	1次
	41	余韵绕梁	体前立八字舞龙+立圆舞龙：两脚开合，左手叉腰，右手体前正八字舞龙和侧立圆舞龙	1次
	编号42~46与编号11~15动作相同			
47	龙眠碧海	立圆舞龙+卧龙抛接：两腿开合，右臂立圆舞龙两次向上抛龙，两手接住	1次	

段落	编号	动作名称	技术标准	完成次数
			向左转身，右手持龙头左手持龙绳，右腿弓步，左腿伸直，面向一点	
注：彩带龙《舞出中国志》推广套路的完成顺序为： 潜龙在渊—金鳞耀日—龙战于野—金鳞耀日—剑气龙翔—盛世龙吟。				

## 6.2 集体配合要求

- 6.2.1 队形变化：变换时间 $\leq 5s$ 。
- 6.2.2 同步要求：动作起止时间差 $\leq 0.5s$ ，彩带轨迹偏差 $\leq 30^\circ$ 。
- 6.2.3 间距要求：队员间距 $\geq 2m$ ，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 $\leq 0.5s$ ，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。

##### 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《舞出中国志》套路音源下载。

链接：[https://pan.baidu.com/s/1lrruwpGZsibKBrEiaHpp\\_A](https://pan.baidu.com/s/1lrruwpGZsibKBrEiaHpp_A)

提取码：h3sq

### 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 $\geq 6\text{m}$ 。

## 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 $\geq 3$ 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。
-