

T/CDLDSA

团体标准

T/CDLDSA 11—2025

健身龙舞彩带龙 《少年中国龙》推广套路技术规范

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

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	5
8.1 音乐标准	5
8.2 音乐运用	5
9 安全规范	5
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、孙彤靖、王瑜。

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《少年中国龙》推广套路。该套路以“龙腾复兴”为主题，通过动作编排、音乐配合与队形设计，生动展现了龙从潜渊到腾飞的生命轨迹，既是对传统文化的动态传承，也是对时代精神的昂扬表达。

本文件的编制旨在确立《少年中国龙》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：马鸿韬、孙彤靖、吕诗蒙。

示 范：孙彤靖、侯晓凡、郝子月。

健身龙舞彩带龙

《少年中国龙》推广套路技术规范

1 范围

本文件规定了健身龙舞彩带龙《少年中国龙》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《少年中国龙》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

《少年中国龙》以“龙腾复兴”为主题，通过“蟠龙—行龙—升龙—飞龙—神龙”的形态递进，生动展现龙从潜渊到腾飞的生命轨迹，呼应《周易》“循环往复、生生不息”的宇宙观。龙舞技术动作圆转相连、周而复始，将龙“游、翻、滚、穿、腾、缠、戏”的形态与《周易》“潜、见、跃、飞”的龙

象结合，以身体与器械的和谐流动，契合文明演进中“贞下起元”的历史规律。中华文明正如结束潜藏、迎来新生的巨龙，正迈向复兴之路。舞者以矫健的身姿舞动彩带，展现龙翔九天的神韵；观者则从连贯圆融的律动中，领略中华文化刚柔相济、循环不止的美学精神。整套龙舞既是对传统文化的动态传承，也是对时代精神的昂扬表达。

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	潜龙勿用	蟠龙	13±2	3个	蟠龙之蛰，蛰伏积蓄
第一段	见龙在田	行龙	28±2	8个	行龙之现，显现于世
第二段	或跃在渊	升龙	26±2	9个	升龙之争，争逐奋进
第三段	飞龙在天	飞龙	38±2	11个	飞龙之极，鼎盛辉煌
收势	贞元往复	神龙	15±2	5个	神龙之返，归真合一

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
潜龙勿用	01	1.渊渟岳峙 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：左手托龙头，右手握龙绳下拉	1次
	02	威如之吉	握龙：右脚向左旁点地，两手收回屈臂于左胸前卧龙。右脚迈步，左脚旁点地，两手握龙平移至右胸前	1次
	03	神龙蛻鳞	行进间握龙一周：两手握龙头于胸前，左脚开始逆时针踏步转体一周回到正面	1次
见龙在田	04	稻菽翻浪	a) 八字舞龙：左脚向左迈步，右脚侧点地；重心移至右脚，左脚侧点地，右手握龙绳八字舞龙 b) 平转游龙：左脚向左迈步，平转一周至两腿开立与肩同宽；右手握龙绳立摆游龙，左手立掌	1次
	05	利见之象	曼巴步立圆舞龙：右脚向左前方曼巴步；右手握龙绳体前立圆舞龙一周，左手叉腰	1次
	06	龙显原野	并步跳八字舞龙：右脚向右并步跳；右手握龙绳八字舞龙，左手立掌，左臂侧举	1次
	07	利见之象	曼巴步立圆舞龙：左脚向右前方曼巴步；右手握龙绳体前立圆舞龙一周，左手叉腰	1次
	08	龙德正中	提膝立八字舞龙：两腿开立后提右膝，右手握龙绳、左手握龙绳前端于身体右前方开始向左上方立八字舞龙	1次
	09	辉光日新	后点地立圆舞龙：右脚向右迈步，左脚后点地，两腿屈膝，右手握龙绳于身体右侧顺时针立圆舞龙两周，左手叉腰；头部右转	1次
	10	云从龙现	转体平圆舞龙：左脚后撤一步，以左脚为轴逆时针并腿转体一周回到正面；右手握	1次

段落	编号	动作名称	技术标准	完成次数	
			龙绳于头顶上方逆时针平圆舞龙一周，左手立掌直臂由右肩前方移至侧举		
	11	颌首垂云	a) 正八字舞龙：左脚后撤步屈左膝同时右脚上抬后落地，右手握绳尾于体前正八字舞龙； b) 八字舞龙+卧龙（交换）：左脚踏步，右手握龙绳于体前向右下方立八字舞龙，于头顶上方将龙绳交换至左手	1次	
			编号12~19与编号04~11动作相同，方向相反		
或跃在渊	20	进退合道	a) 体侧直臂立圆舞龙：右脚向左前方吸腿跳，身体面向左前方；左手握龙绳，右手握龙绳前端在体侧直臂立圆舞龙一周。 b) 体侧屈臂立圆舞龙：右脚向右后方踏步，身体面向左前方；左手握龙绳，右手握龙绳前端在体侧屈臂立圆舞龙一周，左手叉腰	2次	
	21	待时而动	体前小八字舞龙： a) 两腿屈膝弹动，同时右脚向右迈步，左脚勾脚点地；左手握龙绳，右手握龙绳前端在体前屈臂八字舞龙。 b) 两腿屈膝弹动，重心移至左脚，右脚勾脚点地；左手握龙绳，右手握龙绳前端在体前屈臂八字舞龙。 c) 两腿屈膝弹动，重心移至右脚，左脚勾脚点地；左手握龙绳，右手握龙绳前端在体前屈臂八字舞龙	1次	
	22	源泉始达	卧龙（滑动交换）+立圆舞龙：向左并步跳，右手由龙绳前端滑动至龙绳末端于体前向斜上方立圆舞龙540°	1次	
	23	坤载龙回	平八字上下跃龙：右脚向后一字步；右手握龙绳向前接向上平八字跃龙，左手叉腰	1次	
	24	盘桓利贞	卧龙（交换）+平圆舞龙：左脚向左迈步，以左腿为轴并腿逆时针转体一周回到正面；右手握龙绳在腰间交换手平圆舞龙	1次	
	25	水击三千	上平圆舞龙：左脚向左迈步，两腿开立与肩同宽；右手握龙绳于头顶上方逆时针平圆舞龙一周	1次	
	26	坤载龙回	a) 平八字上下跃龙：右脚向后一字步；右手握龙绳向前接向上平八字跃龙，左手叉腰。 b) 卧龙：左手于腰间持龙握龙绳前端	1次	
	27	盘桓利贞	卧龙+平圆舞龙：右脚向右迈步，以右腿为轴并腿顺时针转体一周回到正面；右手握龙绳，左手握龙绳前端于腰间持龙平圆舞龙	1次	
				编号28~35与编号20~27动作相同，方向相反	
	36	随风巽	小碎步立圆舞龙：两腿并拢屈膝小碎步；左手握绳尾，右手握龙绳前端小幅度快速立圆舞龙	4次	
飞龙在天	37	乾元亨通	小马跳立圆舞龙：右脚开始小马跳；右手握龙绳屈臂在体前顺时针立圆舞龙一周，左手叉腰	4次； 左右各2次	
	38	其道大光	侧滑步向上舞龙：右脚向右侧滑步，右手握龙绳，左手握绳前端斜上舞龙	1次	
	39	首出庶物	转体平圆舞龙：以右脚为轴顺时针转体270°，身体面向左侧；右手握绳尾，左手握绳前端于头顶上方顺时针平圆舞龙一周	1次	
	40	云行雨施	a) 提膝平圆舞龙：提右膝；右手握绳尾在胸前，左手握龙绳前端在头顶上方顺时针平圆舞龙两周。 b) 侧点地平圆舞龙：收右脚侧点地；右手握龙绳于胸前，左手握绳前端在头顶上方顺时针平圆舞龙两周；头左转	1次	
	41	丽泽兑悦	转体跳跃立圆舞龙：重心移至右脚，以右脚为轴向顺时针转体90°回到正面同时吸腿跳，右手握龙绳屈肘在体前逆时针立圆舞龙一周，左手叉腰	2次	
	42	品物流形	迈步点地八字舞龙： a) 右脚向右迈步点地；右手握龙绳，左手握龙绳前端屈臂顺时针立圆舞龙。 b) 左脚向左迈步点地；右手握绳尾，左手握绳前端屈臂逆时针立圆舞龙	1次	
	43	与天地合其德	a) 斜上立圆舞龙：右脚向右斜前方迈步点地，身体面向正前方；右手握龙绳于右前上方顺时针立圆舞龙两周，左手回到叉腰。 b) 斜下立圆舞龙：左脚向左斜后方撤步点地，身体面向正前方；右手握龙绳，屈臂向左下方逆时针立圆舞龙180°，同时绳前端回到左手	2次	

段落	编号	动作名称	技术标准	完成次数
	编号44~50与编号37~43动作相同，方向相反			
	51	坤载龙回	低势平圆舞龙接上提平圆舞龙：右脚向后A字步回到两腿开立；右手握龙绳向前接上提平圆舞龙，左手叉腰。左手由叉腰变直臂立掌自右肩前方移至侧举	1次
	52	含弘光大	风火轮八字舞龙： a) 重心移至左脚，右脚脚后跟离地，转腰向左侧；右手握绳尾正面顺时针立圆舞龙，左臂伸直向后上顺时针绕环，两臂同时完成交叉摆动。 b) 重心移至右脚，左脚脚后跟离地，转腰向右侧；右手握龙绳背面逆时针立圆舞龙，左臂伸直向前下方顺时针绕环，两臂同时完成交叉摆动	1次
	53	黄裳元吉	a) 翻身立圆舞龙：右脚向左前方迈步，翻身转体360°回到正面；右手握龙绳翻身立圆舞龙一周。 b) 两手立圆舞龙：两手握龙绳于体顺时针立圆舞龙一周	1次
	54	随风巽	小碎步立圆舞龙：两腿并拢屈膝小碎步；左手握龙绳，右手握龙绳前端小幅度快速立圆舞龙	4次
贞元往复	55	鼎玉铉	a) 两腿屈膝，原地小碎步；左手握龙绳，右手握龙绳前端屈臂小幅度顺时针立圆舞龙。 b) 两腿并拢站立；左手叉腰，右手握龙绳向上舞龙至右手伸直	1次
	56	鼎玉铉	a) 两腿屈膝，原地小碎步；右手握龙绳，左手握龙绳前端屈臂小幅度顺时针立圆舞龙。 b) 两腿并拢站立；右手叉腰，左手握龙绳向上舞龙至右手伸直	1次
	57	大明始终	八字舞龙（交换）： a) 左脚向左迈步，重心移至左脚，右脚脚尖点地；右手握龙绳逆时针立圆舞龙一周，左手叉腰。 b) 重心移至右脚，左脚脚尖点地；左手握龙绳顺时针立圆舞龙一周，右手叉腰	1次
	58	贞元往复	平圆舞龙+造型： a) 两腿屈膝，左脚开始向左逆时针小碎步绕圆场；左手握龙绳，右手托龙头。 b) 右腿直立，左腿侧点地；左手握龙绳，右手托龙头；头右转，两眼仰视龙头	1次
	59	龙德在中	a) 托龙+捋龙：移重心至左腿直立，右腿侧点地；左手握绳同时托龙头，右手掌心向上捋龙身，头左转看龙头。 b) 托龙：收右腿至两腿并拢站立，两手收回至右肩前方	1次
注：彩带龙《少年中国龙》推广套路的完成顺序为： 潜龙勿用—见龙在田—或跃在渊—飞龙在天—见龙在田—或跃在渊—见龙在田—贞元往复。				

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《少年中国龙》套路音源下载。

链接：<https://pan.baidu.com/s/1tHwly-BIkDa7Nd5k40PXyQ>

提取码：blcv

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 $\geq 6m$ 。

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。