

T/CDLDSA

团体标准

T/CDLDSA 12—2025

健身龙舞彩带龙 《舞出我中华》推广套路技术规范

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

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、祝艺萌、孙彤靖、王璐璐。

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《舞出我中华》推广套路。该套路以“弘扬中华龙文化，提升成人健身素养”为主题，通过动作编排、音乐配合与队形设计，生动展现了中华龙的威严、灵动与活力，呼应中华民族昂扬向上、生生不息的精神风貌。

本文件的编制旨在确立《舞出我中华》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、祝艺萌、郭佳奇。

示 范：孙彤靖、祝艺萌、郝子月。

健身龙舞彩带龙 《舞出我中华》推广套路技术规范

1 范围

本文件规定了健身龙舞彩带龙《舞出我中华》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《舞出我中华》套路充分结合器械使用特点，将中国传统舞龙元素与健身操动作深度融合。在舞动过程中，注重展现龙形的浑圆饱满，保证动作行进时的连贯流畅，同时兼顾成人的身心特点和运动负荷规律，使套路既具有文化传承价值，又能有效提升成人力量素质。

4.2 主题阐释

《舞出我中华》以“弘扬中华龙文化，提升成人健身素养”为主题，通过“龙舞四方—龙腾跃舞—龙跃飞舞—龙游凤舞—四海龙兴”的段落递进，生动展现中华龙的威严、灵动与活力，呼应中华民族

昂扬向上、生生不息的精神风貌。龙舞技术动作圆转相连、刚柔并济，将龙“游、翻、腾、跃”的形态与健身操的协调性、力量性训练需求相结合，以身体与器械的和谐互动，传递中华优秀传统文化的深厚底蕴。舞者通过矫健的身姿舞动彩带龙，展现中华儿女的精神风采；观者从连贯优美的律动中，感受中华文化的独特魅力与健身运动的活力。整套龙舞既是对传统龙文化的动态传承，也是对新时代全民健身理念的积极践行。

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 | 龙舞四方 | 原 龙 | 33±2 | 9个 | 龙潜深渊，养精蓄锐 |
| 第一段 | 龙腾跃舞 | 行 龙 | 45±2 | 8个 | 龙现大地，崭露头角 |
| 第二段 | 龙跃飞舞 | 跃 龙 | 18±2 | 5个 | 积极进取，跃跃欲试 |
| 第三段 | 龙幽风舞 | 腾 龙 | 43±2 | 6个 | 龙飞九天，气势磅礴 |
| 尾 声 | 四海龙兴 | 合 龙 | 30±2 | 7个 | 阴阳和谐，回归大道 |

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 |
|------|----|------|---|--------------|
| 龙舞四方 | 01 | 龙首初展 | 起势龙礼： a) 握龙：右手握龙绳尾，左手四指并拢、大拇指张开放于龙头内侧，龙身收于龙头内部，肘关节打开将握龙于胸前； b) 举龙：左脚向左迈一步，同时将举龙起于左上方； c) 托龙：拉下龙绳，托龙于胸前 | 1次 |
| | 02 | 龙吟四方 | 握龙：左脚开始向前两步；两手握龙于胸前 | 1次 |
| | 03 | 灵龙吐曜 | 抖龙：跳至分腿站立，两手上举于头上抖龙 | 1次 |
| | 04 | 左腾右跃 | 后屈腿跳举龙：左脚开始后屈腿跳，两臂伸直头上举龙依次向右向左 | 4次； 左右各2次 |
| | 05 | 环转游龙 | 踏步游龙：右脚开始顺时针踏步回到正面，右手上下游龙，左手侧举回到胸前握龙 | 1次 |
| | 06 | 龙翔于天 | 提膝举龙：提左膝直臂举龙至右上方后回到两手胸前握龙，提右膝直臂举龙至左上方后回到两手胸前握龙 | 2次 |
| | 07 | 云龙蟠际 | 抖龙+举龙：两手抖龙至头上举龙 | 1次 |
| | 08 | 渊龙昂霄 | 后屈腿跳举龙： a) 左脚后屈腿跳，两臂伸直头上举龙依次向右； b) 右脚后屈腿跳，两臂伸直头上举龙依次向左。 | 2次 |
| | 09 | 龙吟芳泽 | 行进间握龙：右脚开始向前四步；由两手屈臂胸前握龙至直臂胸前握龙。右脚开始后退四步回到原位；由两手直臂胸前握龙回到屈臂胸前握龙 | 1次 |

| 段落 | 编号 | 动作名称 | 技术标准 | 完成次数 | |
|------------------|--------------------------|-----------------------------------|--|---|----|
| 龙 腾 跃 舞 | 10 | 游龙惊鸿 | 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，左手叉腰。 b) 并步跳立圆舞龙：左脚向左并步跳，右手握龙绳顺时针立圆舞龙540° | 1次 | |
| | 11 | 游龙惊鸿 | a) 八字舞龙：右脚向右迈步，左脚侧点地；重心移至左脚，右脚侧点地，右手握龙绳八字舞龙，左手叉腰。 b) 并步跳立圆舞龙：右脚向右并步跳，右手握龙绳逆时针立圆舞龙540°，左手叉腰 | 1次 | |
| | 12 | 终风且霾 | 小碎步八字舞龙：右转90° 左脚开始小碎步后退；右手握龙绳，左手握龙绳前端屈臂八字舞龙 | 1次 | |
| | 编号13~15与编号10~12动作相同，方向相反 | | | | |
| | 16 | 鹤鸣九皋 | 并步后屈腿跳立圆舞龙： a) 向左并步后屈腿，两手握龙绳逆时针立圆舞龙540°； b) 向右并步后屈腿，两手握龙绳顺时针立圆舞龙540° | 2次 | |
| | 17 | 风自南来 | 弓步八字舞龙：右转90° 成右弓步；左手握龙绳，右手滑动龙绳至龙绳前端八字舞龙 | 1次 | |
| | 18 | 终风且霾 | 小碎步八字舞龙：右转90° 转身左脚开始小碎步后退；右手握龙绳，左手握龙绳前端屈臂八字舞龙 | 1次 | |
| | 19 | 鹤鸣九皋 | 并步后屈腿跳立圆舞龙： a) 向左并步后屈腿，两手握龙绳逆时针立圆舞龙540°； b) 向右并步后屈腿，两手握龙绳顺时针立圆舞龙540° | 2次 | |
| | 20 | 风自南来 | 弓步八字舞龙：左转90° 成左弓步；左手握龙绳，右手滑动龙绳至龙绳前端八字舞龙 | 1次 | |
| | 龙 跃 飞 舞 | 21 | 龙蟠虎踞 | 原地转体后踢腿跑立圆舞龙：右脚开始顺时针原地后踢腿跑两周回到正面；左手握龙绳，右手握龙绳前端，向前逆时针立圆舞龙于腰间 | 1次 |
| 22 | | 震惊百里 | 上平圆舞龙：右脚开始原地后踢腿跑；右手握龙绳头上顺时针平圆舞龙两周，左手叉腰 | 1次 | |
| 23 | | 游云惊龙 | 卧龙（交换）+腰间平圆舞龙： a) 两脚开立同肩宽，右手握龙绳于体前交换至左手，于体后交换回右手完成平圆腾龙； b) 两脚开立同肩宽，右手握龙绳于头上顺时针平圆腾龙，下拉至体前交换至左手，于体后交换回右手完成平圆腾龙 | 2次 | |
| 24 | | 震惊百里 | 上平圆舞龙：右脚开始原地后踢腿跑；右手握龙绳头上顺时针平圆舞龙两周，左手叉腰 | 1次 | |
| 25 | | 游云惊龙 | 卧龙（交换）+腰间平圆舞龙： a) 两脚开立同肩宽，右手握龙绳于体前交换至左手，于体后交换回右手完成平圆腾龙； b) 两脚开立同肩宽，右手握龙绳于头上顺时针平圆腾龙，下拉至体前交换至左手，于体后交换回右手完成平圆腾龙 | 2次 | |
| 龙 游 凤 舞 | 26 | 龙骧虎步 | 侧向并步后屈腿跳立圆舞龙：身体面对右前方，左脚向左前方并步后屈腿跳，右手握龙绳顺时针立圆舞龙540°，左手叉腰 | 1次 | |
| | 27 | 化龙成物 | 组合立圆舞龙：身体转正向右并步跳至两腿开立，左脚侧点地，两手握龙绳逆时针立圆舞龙540° 至左手侧举 | 1次 | |
| | 28 | 鱼跃龙门 | 卧龙（交换）+八字舞龙： a) 两脚开立从左脚开始向后退，右手握龙绳八字舞龙，交换至左手； b) 小碎步向后退回原位，左手握龙绳，右手握龙绳前端屈臂八字舞龙 | 1次 | |
| | 编号29~31与编号26~28动作相同，方向相反 | | | | |
| | 编号32~37与编号26~31动作相同 | | | | |
| | 38 | 曲成如环 | 手绕环+立圆舞龙： a) 左脚开始向前并步跳，右手握龙绳同时握住龙绳前端，两手同时向前绕环成立圆舞龙； b) 左脚开始向后并步跳，右手握龙绳同时握住龙绳前端，两手同时向后绕环成立圆舞龙 | 1次 | |
| | 39 | 矫若游龙 | 低势平圆舞龙接上提平圆舞龙：顺时针原地踏步转体一周，两手握龙绳低势平圆舞龙接上提平圆舞龙 | 1次 | |
| 40 | 龙蟠虎踞 | 原地转体后踢腿跑立圆舞龙：右脚开始顺时针原地后踢腿跑一周回到正面； | 1次 | | |

| 段落 | 编号 | 动作名称 | 技术标准 | 完成次数 |
|---|----|------|--|------|
| | | | 左手握龙绳，右手握龙绳前端，向前逆时针立圆舞龙于腰间 | |
| 四海龙兴 | 41 | 龙蟠虎踞 | 原地转体后踢腿跑立圆舞龙：右脚开始顺时针原地后踢腿跑两周回到正面；左手握龙绳，右手握龙绳前端，向前逆时针立圆舞龙于腰间 | 1次 |
| | 42 | 震惊百里 | 上平圆舞龙：右脚开始原地后踢腿跑；右手握龙绳头上顺时针平圆腾龙四周，左手叉腰 | 1次 |
| | 43 | 游云惊龙 | 低势平圆舞龙接上提平圆舞龙（交换）： a) 两脚开立同肩宽，右手握龙绳于体前交换至左手，于体后交换回右手完成平圆舞龙； b) 两脚开立同肩宽，右手握龙绳于头上顺时针平圆腾龙，下拉至体前交换至左手，于体后交换回右手上提完成平圆舞龙 | 2次 |
| | 44 | 鱼跃龙门 | 八字舞龙（交换）：两脚开立屈膝弹动换重心，右手握龙绳八字舞龙，交换至左手后交换回右手 | 3次 |
| | 45 | 横扫六合 | 变速平圆舞龙：右脚开始后退两步至两腿开立同肩宽，右手握龙绳由匀速平圆腾龙变换至快速平圆舞龙 | 1次 |
| | 46 | 青龙摆尾 | 原地抛龙+造型：两脚开立，右手握龙绳下拉后向上抛龙，两手托龙头接龙于右侧，同时左脚后点地 | 1次 |
| | 47 | 龙德在中 | a) 卧龙（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《舞出我中华》推广套路的完成顺序为： 龙舞四方—龙腾跃舞—龙跃飞舞—龙游风舞—龙腾跃舞—四海龙兴。 | | | | |

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

彩带龙《舞出我中华》套路音源下载。

链接：<https://pan.baidu.com/s/1rSLdce9jJ1YJwksni7HVng>

提取码：a9kz

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 ≥ 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。
