

日光舞龍競賽規則

評扣基準與規限

第一章 場地與器材的規定

第一條 場地

競賽場地為邊長 15-20 米正方形平整場地，要求地面平整、清潔，場地邊線寬 0.05 米，邊線內為比賽場地。邊線周圍邊至少有 1 米寬的無障礙區。

第二條 器材

一、龍珠

球體直徑不少於 0.33 米，杆高（含珠）不低於 1.7 米。

二、龍頭

杆高（含龍頭高）不低於 1.85 米。

三、龍身

以九節龍參賽。龍身為封閉式圓筒型，直徑不少於 0.33 米，全長不少於 18 米，龍身杆高（含龍身直徑）不低於 1.6 米，兩杆之間距離大致相等。

四、凡器材不符合規定者，不准參加比賽。

第二章 舞龍動作的分類和難度

第三條 舞龍動作的分類和難度

舞龍動作按它的動作形態特徵可分類為：

一、8 字舞龍動作；

二、游龍動作；

三、穿騰動作；

四、翻滾動作；

五、組圖造型動作。

按動作技術易難分為：基本動作、難度動作。

基本動作：是指舞龍的基礎動作和技術較為簡單的舞龍技巧動作。

難度動作：是指必須具備較高的身體專項素質和專項技能才能完成的高難度舞龍技巧動作，高難度的舞龍組合動作，並有較高的鍛鍊價值和審美價值。

第四條 舞龍創新難度動作

一、創編原則：必須符合舞龍運動的本質屬性和運動規律；必須是具備一定專項素質、專項技能才能完成的舞龍難度動作；必須是正式比賽中從未出現過的動作。

二、申報程序

(一) 填寫創新動作難度申報表

1. 規範動作名稱，並標明類別；
2. 用錄影形式形象地說明創新難度動作，也可用照片、畫稿等技術圖解以及精煉文字形象地說明（達不到上述要求者，不予受理）；

(二) 在規定時間內遞交國際龍獅運動聯合會技術委員會或比賽裁判委員會。

(三) 國際龍獅運動聯合會技術委員會或比賽裁判委員會依據舞龍動作創編原則，對創新難度動作進行技術鑒別，並將鑒定結果及時通知申報單位及有關部門。

第五條 舞龍動作規格、分類、難度定級

一、8 字舞龍動作

運動員將龍體在人體左右兩側交替作 8 字形環繞的舞龍動作，可快可慢，可原地，可行進，也可利用人體組成多種姿態，多種方法作 8 字形狀舞動。

要求：龍體運動軌跡要圓順，人體造型姿態要優美，快舞龍要突出速度、力量；每個 8 字舞龍動作左右舞龍不少於 4 次；單側舞龍每個動作上下不少於 6 次。

(一) 基本動作：

1. 原地快速 8 字舞龍
2. 行進快速 8 字舞龍
3. 單跪舞龍
4. 套頭舞龍
5. 擱腳舞龍
6. 扯旗舞龍
7. 靠背舞龍
8. 橫移（跑）步舞龍
9. 雙杆舞龍(4 次以上)
10. 靠背蹬腿舞龍
11. 坐背舞龍
12. 站背舞龍
13. 跪步行進快舞龍
14. 抱腰舞龍
15. 繞身舞龍
16. 雙人換位舞龍
17. 快舞龍磨轉
18. 連續拋接龍頭橫移(跑)步舞龍
19. 跳龍接一蹲一躺快舞龍
20. 屈膝躺腿舞龍

(二) 難度動作：

1. 跳龍接搖船快舞龍
2. 跳龍接直躺快舞龍
3. 依次滾翻接單跪快舞龍
4. 掛腰舞龍（2 人、3 人、4 人組合）
5. 站肩舞龍
6. 直體躺肩(或躺腿)舞龍
7. 滾地行進舞龍
8. 單手撐地快舞龍
9. K 式舞龍 (3 人一組)
10. 站腿舞龍
11. 靠背蹬腿舞龍 (3 人一組)

二、游龍動作

運動員較大幅度奔跑遊走，通過龍體快慢有致、高低、左右的起伏進行。展現婉轉迴旋，左右盤翻，屈伸綿延等龍的動態特徵。

要求：龍體循著圓、曲、弧線的規律運動，運動員協調地隨龍體的起伏行進。

(一) 基本動作

1. 快速曲線起伏行進
2. 快速順逆連續跑圓場
3. 起伏行進
4. 單側起伏小圓場
5. 直線(曲線、圓場)行進越障礙
6. 快速矮步跑圓場越障礙(矮步 2 周以上)
7. 快速跑斜圓場
8. 騎肩雙杆起伏行進

(二) 難度動作

1. 站肩雙杆行進 (六次以上)

三、穿騰動作

龍體運動路線呈縱橫交叉形式，龍珠、龍頭、龍節依次在龍身下穿過，稱“穿越”；龍珠、龍頭、龍節依次在龍身上越過稱“騰越”。

要求：穿越和騰越時，龍形保持飽滿，速度均勻，運動軌跡流暢，穿騰動作輕鬆利索，不碰踩龍體、不拖地，不停頓。

(一) 基本動作

1. 穿龍尾
2. 越龍尾
3. 首尾穿（越）肚
4. 龍穿身
5. 龍脫衣
6. 龍戲尾
7. 連續騰越行進

8. 騰身穿尾
9. 穿尾越龍身
10. 臥龍飛騰
11. 穿八五節
12. 首（尾）穿花纏身行進

(二) 難度動作

1. 快速連續穿越行進（3 次以上）
2. 連續穿越騰越行進（各 2 次以上）

四、翻滾動作

龍體呈立圓、斜圓或平圓狀連續運動，展現龍的騰躍、翻滾的動勢。龍體做立圓或斜圓狀連續運動，當龍身運動到舞龍者腳下時，舞龍者迅速向上騰起依次跳過龍身，稱“跳龍動作”；龍體同時或依次作 360°翻轉，運動員利用滾翻、手翻等方法越過龍身，稱“翻滾動作”。

要求：滾翻動作必須在不影響龍體運動速度、幅度、美感的前提下完成，難度較大，技術要求也高，龍體運動軌跡要流暢，龍形要圓順，運用翻滾技巧動作要準確規範。

(一) 基本動作

1. 龍翻身
2. 快速逆（順）向跳龍行進（2 次以上）
3. 連續游龍跳龍（2 次以上）
4. 大立圓螺旋行進（3 次以上）
5. 雙杆斜盤跳龍（3 次以上）

(二) 難度動作

1. 快速連續斜盤跳龍（3 次以上）
2. 快速連續螺旋跳龍（4 次以上）
3. 快速連續螺旋跳龍磨轉（6 次以上）
4. 快速左右螺旋跳龍（左右各 3 次以上）
5. 快速連續磨盤跳龍（3 次以上）
6. 快速連續首尾跳龍（4 次以上）
7. 連續起伏跳龍行進（3 次以上）

五、組圖造型動作

龍體在運動中組成活動的圖案或相對靜止的造型。

要求：活動圖案構圖清晰準確；靜止造型形象逼真，以形傳神，以形傳意，龍珠配合協調，組圖造型連接、解脫要緊湊、利索。

(一) 基本動作

1. 龍門造型
2. 塔盤造型
3. 尾盤造型
4. 曲線造型
5. 龍出宮造型

6. 蝴蝶盤花造型
7. 組字造型
8. 龍舟造型
9. 螺絲結頂造型
10. 臥（垛）龍造型
11. 龍尾高翹尋珠、追珠
12. 龍翻身接滾翻成造型
13. 單臂側手翻接滾翻成造型

(二)難度動作

1. 大橫 8 字花慢行時（成型 4 次以上）
2. 坐肩後仰成平盤起伏旋轉（2 周以上）
3. 站肩高塔造型自轉一周
4. 首尾站肩盤柱造型
5. 龍頭站肩立柱平盤起伏圓場 2 周以上

第三章 自選套路的有關規定

第六條 自選套路的編排要求

舞龍運動大部分是在行進動態中完成“龍”的遊弋、起伏、翻滾、騰越、纏絞、穿插等動作，利用人體多種姿態將力度、幅度、速度、耐力等揉於舞龍技巧之中。或動或靜，組成優美形象的龍的雕塑，展現龍的精氣神韻。

套路編排要內容豐富，構思巧妙，結構新穎，風格別致。舞龍技巧難度、創新動作符合龍的盤、遊、翻、滾、穿、騰、纏、戲等形態，舞龍動作與動作之間要有機聯繫，動作與伴奏音樂和諧配合、完整統一，整個套路既要有觀賞價值，又要有鍛煉身體增強體質的作用。

第七條 自選套路的評分標準（滿分為 10 分）

一、動作規格，分值為 5 分

1. 人體姿勢正確，龍的形態飽滿，技術方法合理，步型、步法規範，配合協調，圓滿完成套路全部動作給予滿分。
2. 出現與規格要求不符，每出現一次輕微錯誤扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤扣 0.2 分，每出現一次嚴重錯誤扣 0.3 分。

二、藝術表現，分值為 3 分

1. 運動員精神飽滿，神態演示豐富逼真，充分展示龍的精氣神韻，具有較強的藝

術感染力，視完成情況給予 0.5-1 分。

2. 編排結構合理，情節生動，主題鮮明，動作新穎；龍飾、服飾制作精良，器材設計獨特，視完成情況給予 0.5-1 分。

3. 音樂伴奏與舞龍動作緊密配合，協調一致，風格獨特，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5-1 分。

三、動作難度，分值为 2 分

1. 舞龍自選套路難度動作要求 10 個(含創新難度)，完成套路難度動作要求給予 1.5 分，每少 1 個扣 0.1 分；

2. 超出難度動作要求 10 以上者，每超出一個難度動作，加 0.05 分，超出二個難度動作加 0.1 分，依此類推，最高加 0.5 分。

第八條 對執龍珠隊員動作的規定

一、執龍珠隊員既要突出龍珠的特性，又要與龍頭、龍體的運動協調一致。

二、單獨表演時間每次不得超過 15 秒，違者按超時扣分。

第九條 對替換隊員的規定

一、替換隊員在賽場外，可兼鼓樂伴奏。

二、比賽中允許一名隊員進場替換龍頭隊員，替換隊員進場至被替換隊員退場時間不得超過 20s，違者按超時扣分。

三、替換隊員進場參賽，需在賽前自選套路登記表中注明進退場的順序、方位、路線，並得到裁判組的認可，不得臨時更改。

第十條 套路動作申報表

所有隊伍必須按章程提交套路動作申報表，逾期提交將會取消比賽資格。

第十一條 服飾

1. 舞龍執龍珠隊員的服飾與其他隊員需要明顯區別，否則扣 0.3 分。

2. 舞龍運動員服飾須統一樣式及顏色，違例者每人扣 0.3 分。

第八章 舞龍動作失誤扣分細則

第二十三條 裁判員扣分

一、輕微失誤（每次扣 0.1 分）

1. 龍體輕微打折。
2. 龍體運動與人體動作輕微脫節。
3. 人體造型動作不到位。
4. 躺地、起立時有附加支撐。
5. 組圖造型轉換不夠緊湊，解脫不夠利索。
6. 靜態造型，龍體不飽滿、形象不逼真。

二、明顯失誤（每次扣 0.2 分）

1. 龍體運動各節速度不統一，出現塌肚或脫節現象。
2. 龍體運動幅度不統一，出現不合理的擦地。
3. 隊員失誤相撞、碰踩龍身、龍杆、龍體出現短暫停頓。
4. 隊員上肩、上腿、擱腳、騎肩、疊背、滾背、掛腰等技術動作失誤或滑落。

三、嚴重失誤（每次扣 0.3 分）

1. 動作失誤龍體出現不合理打結。
2. 運動員動作失誤倒地。
3. 運動員動作失誤脫把。

四、其它失誤

1. 器材落地，每次扣 0.2 分。
2. 器材損壞，扣 0.3 分。
3. 服飾掉地，每件扣 0.1 分。
4. 教練員以信號、叫喊等方式提醒本隊場上隊員，每次扣 0.1 分。

第二十四條 裁判組扣分

一、出界

運動員出界或踩線，每次扣 0.1 分。

二、時間

不足或超出規定時間 1 秒至 15 秒，扣 0.1 分；不足或超出規定時間 15 秒至 30 秒，扣 0.2 分；依此類推。

三、根據已提交之「套路動作申報表」，如出現漏做、添加、改變動作

凡是出現漏做作、增加動作和改變動作順序、路線、方向，每出現一次扣 0.3 分。

四、重做

(一) 運動隊因客觀原因，造成比賽套路中斷，可重做一次，不予扣分。

(二) 運動員受傷、器材損壞、伴奏音樂等主觀原因造成比賽套路中斷，經裁判組許可，可申請重做，安排於該賽次最後一場，扣 1 分。

第九章 評分方法

第二十五條 裁判員評分

舞龍比賽屬技能類、表現性，由裁判員評分的競分性集體競賽項目。

裁判員臨場評分有 5 人評分制，7 人評分制，9 人評分制三種方法（均設 1 名值班裁判）。

評分裁判員根據運動隊現場發揮的技術水平，根據舞龍規則評分標準，在各類錯誤中減去相應扣分，所剩部分即為該隊得分。

第二十六條 評判方式

1. 最高及最低分數不計，取中位分數之和的平均分值。
2. 最高及最低分數為無效分(2 或 4 位)，取中位分數之和的平均分值。
3. 平均分數減去應扣分數為實得分，高者獲勝。
4. 如實得分數相同，則以無效分(2 或 4 位)的平均分值計算，最接近實得分者勝；若再相同，名次並列。
5. 平均分數只計算小數點後兩個位，不作四捨五入。

第二十七條 最後得分

裁判組依據規則，從運動隊應得分數中扣除第二十四條“裁判組扣分”所規定的應扣分，即為該隊最後得分。裁判組之決定為最終決定，不設上訴。

第十章 其它

第二十八條 解釋權

本規則解釋權屬中國香港中國國術龍獅總會