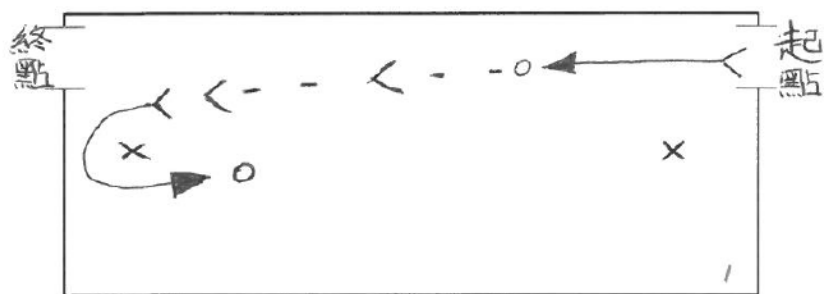


競速舞龍 - 兒童組

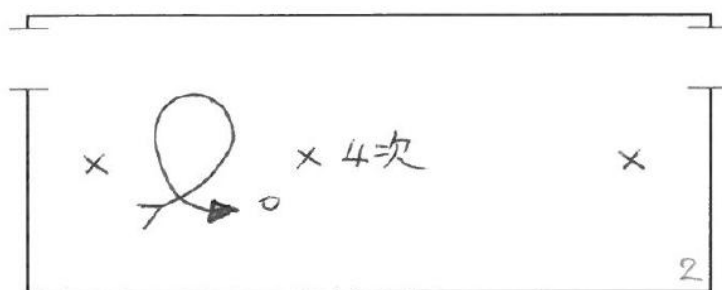
(一) 舉龍直線入場

參賽隊聽到開始信號後，龍珠帶領龍體跑入場內，繞過終點線處的標誌桿折回。



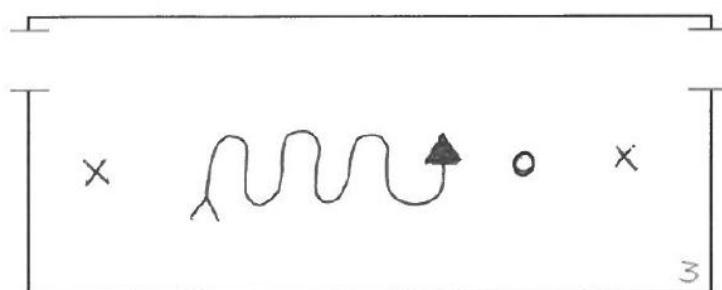
要求：龍體飽滿，不塌肚

(二) 連續穿龍尾 4 次



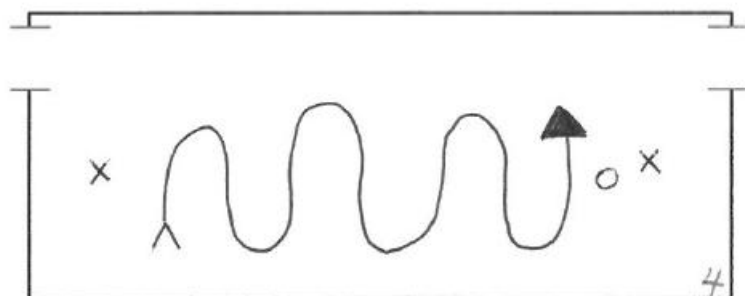
要求：穿騰利索，不碰踩龍體。

(三) 單側起伏 10 次



要求：龍體運動軌跡順暢，不停頓。

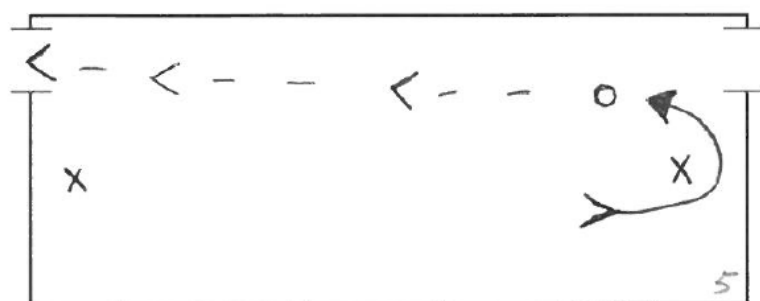
(四) 原地快速 8 字舞龍 10 次



要求：龍體圓順，不打結。

(五) 舉龍直線出場

龍珠帶領龍體繞過起點線的標誌桿後，舉龍直線跑過終點線。

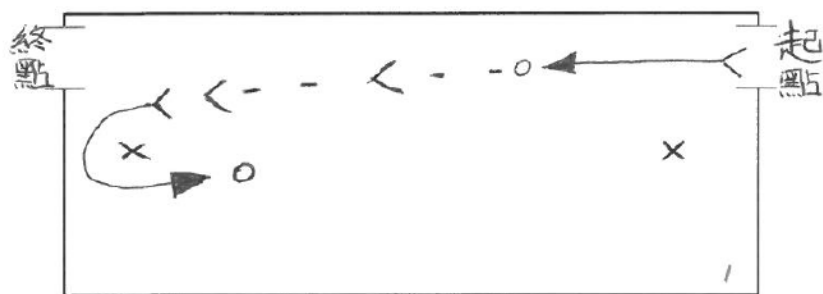


要求：繞標誌桿時不碰撞桿，直線行進時保持龍體飽滿。

競速舞龍 - 青年組

(一) 舉龍直線入場

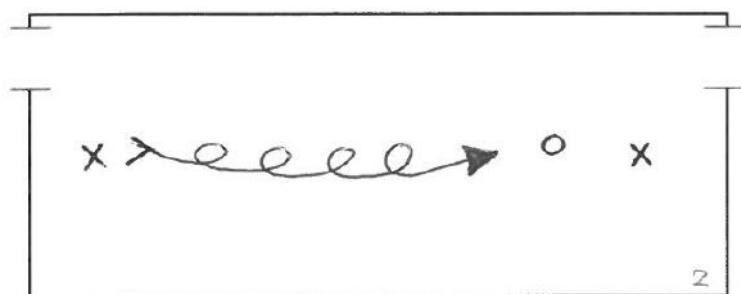
參賽隊聽到開始信號後，龍珠帶領龍體跑入場內，繞過終點線處的標誌桿折回。



要求：龍體飽滿，不塌肚

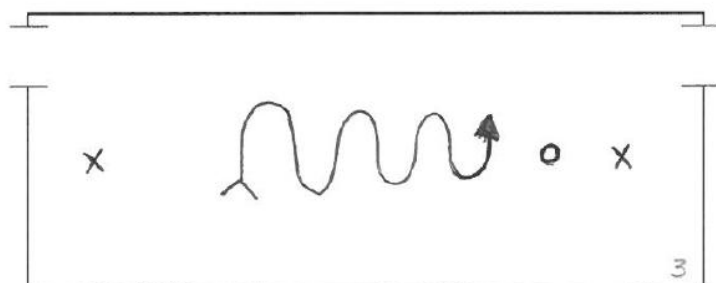
(二) 連續快速穿騰 4 次

龍珠引龍體行進左轉穿第四節龍身，1 號隊員穿第五節龍身，緊隨龍珠行進，第 6、7、8、9 號隊員分別依次騰越第一、二、三、四節龍身，重複 4 次。



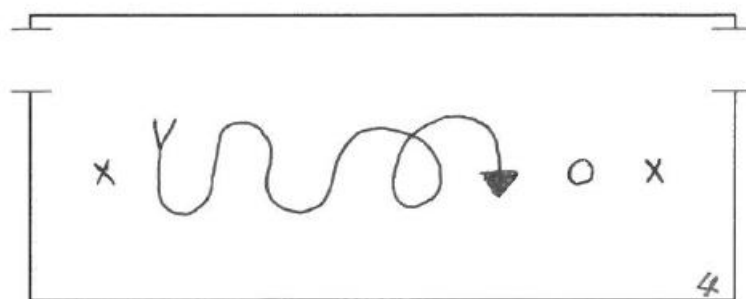
要求：穿騰利索，不碰踩龍體。

(三) 原地快速 8 字舞龍 10 次



要求：龍體圓順，不打結。

(四) 跳龍接搖船快舞龍 10 次



要求：龍體運動軌跡順暢，不停頓。

(五) 舉龍直線出場

龍珠帶領龍體繞過起點線的標誌桿後，舉龍直線跑過終點線。

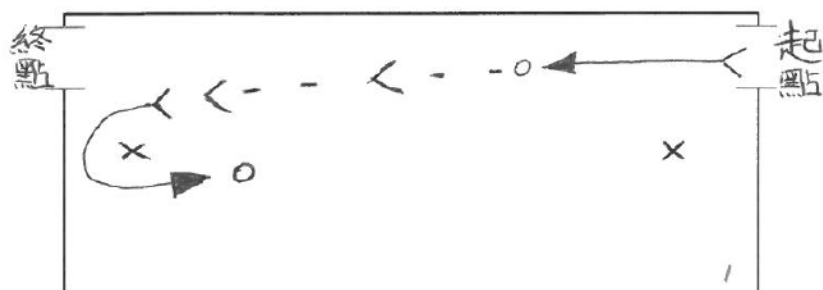


要求：繞標誌桿時不碰撞桿，直線行進時保持龍體飽滿。

競速舞龍 - 公開組

(一) 舉龍直線入場

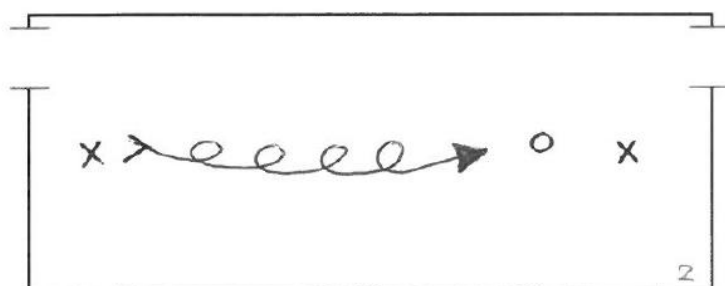
參賽隊聽到開始信號後，龍珠帶領龍體跑入場內，繞過終點線處的標誌桿折回。



要求：龍體飽滿，不塌肚。

(二) 連續快速穿騰 4 次

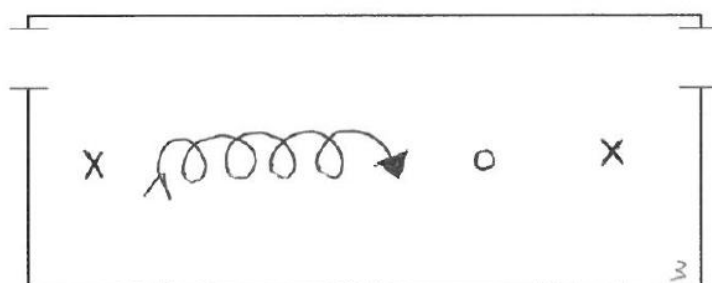
龍珠引龍體行進左轉穿第四節龍身，1 號隊員穿第五節龍身，緊隨龍珠行進，第 6、7、8、9 號隊員分別依次騰越第一、二、三、四節龍身，重複 4 次。



要求：穿越利索，不碰踩龍體。

(三) 連續快速螺旋跳龍 10 次

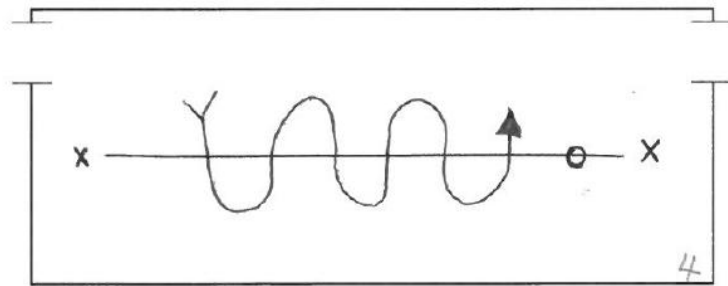
龍珠、龍頭帶領龍體做順時針方向的螺旋跳龍 10 次。



要求：龍體圓順，不打結。

(四) 直躺舞龍 10 次

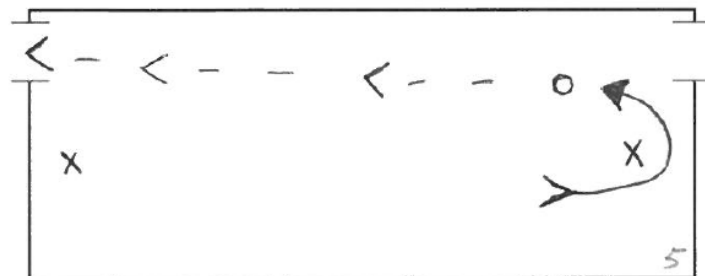
龍珠、龍頭必須將隊員帶到場內的中線，做直躺舞龍，要求左右 8 字舞龍達到兩邊紅線上 10 次。



要求：(1) 龍體運動軌跡順暢，不停頓；(2) 直躺舞龍時，要求躺在場地中線上，左右 8 字舞龍達到兩邊紅線上，即為完成次數。

(五) 舉龍直線出場

龍珠帶領龍體繞過起點線的標誌桿後，舉龍直線跑過終點線。



要求：繞標誌桿時不碰撞桿，直線行進時保持龍體飽滿。