



2026 全国舞龙锦标赛

竞速舞龙竞赛规则

1) 竞赛分类

- A: 公开组（不限年龄与性别）
- B: 女子组（不限年龄）
- C: 儿童组（12岁或以下，参赛人员必须在 2014 年之后出生）

2) 竞赛人数与服装规定

- A: 每支舞龙队人数申报只限 11 人。（包括 3 名候补人员）
- B: 下场参赛舞龙人员含舞龙珠者不得超出 8 人。
- C: 教练或领队可参赛但必须在报名表格中同时申报为参赛人员。
- D: 此赛事将不会设有替换员。
- E: 每一个参赛人员只能代表一个队伍参赛，违例队伍将会被取消参赛资格。
- F: 参赛人员必须穿着一致，包括舞龙珠者。
- G: 每名参赛人员须佩戴识别号码布，佩戴与大腿其中一侧以统一方向为标准。
- H: 所有报名参赛队伍必须携带比赛七节龙与团旗出席闭幕礼，包括弃权的队伍，违者将取消比赛资格及受纪律处分。
- I: 参赛人员必须自备号码布，配戴于大腿其中一侧。必须根据大会规定的号码尺寸（6.5cm x 12.5 cm）以方便裁判执行评分工作。



新加坡武术龙狮总会

SINGAPORE WUSHU DRAGON & LION DANCE FEDERATION

50 Serangoon Ave 2 #04-01 Singapore 556129, Tel.: 65-6382 3638, Fax: 65-6747 5977

Website: <http://www.wuzong.com> Email: info@wuzong.com

3) 场地

A: 场地的规定为 10m x 18m 长方型。

B: 边线内为比赛场地。

C: 场外将设 1m 宽无障碍区。

D: 进场与出场区由当天教练领队会议决定。

E: 场地不得摆放任何团体旗帜。

4) 器材（公开组）

A: 龙珠球体直径不少于 0.33m, 杆高（含龙珠）不低于 1.7m。

B: 龙头重量不少于 2.5kg。 龙头外形尺寸, 宽不少于 0.36m, 高不少于 0.6m, 杆高不少于 1.25m, 总高度含龙头不少于 1.85m。

C: 七节龙, 龙身为封闭式圆筒型。直径不少于 0.33m。全龙身长度不少于 14m。龙身杆高不少于 1.6m。 两杆直径距离相等。

D: 舞龙珠者为 0 号, 舞龙头者为 1 号, 以此类推。

5) 器材（女子组）

A: 龙珠球体直径不少于 0.33m, 杆高（含龙珠）不低于 1.7m。

B: 龙头重量不限制。 龙头外形尺寸, 宽不少于 0.36m, 高不少于 0.6m, 杆高不少于 1.25m, 总高度含龙头不少于 1.85m。

C: 七节龙, 龙身为封闭式圆筒型。直径不少于 0.33m。全龙身长度不少于 14m。龙身杆高不少于 1.6m。 两杆直径距离相等。

D: 舞龙珠者为 0 号, 舞龙头者为 1 号, 以此类推。



新加坡武术龙狮总会

SINGAPORE WUSHU DRAGON & LION DANCE FEDERATION

50 Serangoon Ave 2 #04-01 Singapore 556129, Tel.: 65-6382 3638, Fax: 65-6747 5977

Website: <http://www.wuzong.com> Email: info@wuzong.com

6) 器材（儿童组）

- A: 龙珠 - 无限制
- B: 龙头重量与高度 - 无限制
- C: 七节龙，龙身为封闭式圆筒型。
- D: 舞龙珠者为 0 号，舞龙头者为 1 号，以此类推。

7) 竞赛方法以及要求（公开组）

- A: 举龙直线行进入场 - 参赛人员在听到开始信号后，龙珠带领龙体跑入场内，绕过终点线处的标志杆，然后返回。
- B: 连续快速穿腾 - 0 号运动员引龙体行进往左穿进第四和五节龙身，1 号运动员穿进第五和六节龙身，6 号和 7 号运动员分别依次腾越 1 号和 2 号龙身，重复四次。
- C: 连续快速螺旋跳龙 - 龙珠，龙头带领龙体到场内中线，做顺时针方向的螺旋跳龙十次。
- D: 直躺舞龙 - 龙珠，龙头和龙体在中间线做直躺八字舞龙十次（左右算一次）左右八字舞龙需要达到两边记号线上，并且龙身不动地。
- E: 举龙直线跑出场 - 龙珠带领龙体绕过起点线的标志杆后，举龙直线跑过终点线。
- F: 比赛将以计时模式进行，用时最短的队伍将获得比赛胜利。



新加坡武术龙狮总会

SINGAPORE WUSHU DRAGON & LION DANCE FEDERATION

50 Serangoon Ave 2 #04-01 Singapore 556129, Tel.: 65-6382 3638, Fax: 65-6747 5977

Website: <http://www.wuzong.com> Email: info@wuzong.com

8) 竞赛方法以及要求（儿童组，女子组）

- A: 举龙直线行进入场 - 参赛人员在听到开始信号后，龙珠带领龙体跑入场内，绕过终点线处的标志杆，然后返回。
- B: 连续快速穿龙尾 - 0 号运动员引龙体行进往左穿进第六和七节龙身，1 号运动员也穿进第六和七节龙身，7 号运动员将以解节的方式不得让龙身打结，重复四次。
- C: 连续快速单侧舞龙 - 龙珠，龙头带领龙体到场内中线，以上下八字形单侧舞龙十次（上下算一次）
- D: 单膝跪地八字舞龙 - 龙珠，龙头和龙体在中间线做单膝跪地八字舞龙十次（左右算一次）左右八字舞龙需要达到两边记号线上，并且龙身不动地。
- E: 举龙直线跑出场 - 龙珠带领龙体绕过起点线的标志杆后，举龙直线跑过终点线。
- F: 比赛将以计时模式进行，用时最短的队伍将获得比赛胜利。

9) 加秒法则

- A: 5秒
- 少做动作次数
 - 参赛队员倒地
 - 参赛人员碰撞
 - 龙体不明打结
 - 八字舞龙没达到记号线
 - 器材脱落，饰物掉地
 - 踩到边界线或者出界
 - 撞倒标志杆
 - 龙体严重塌肚或重叠



新加坡武术龙狮总会

SINGAPORE WUSHU DRAGON & LION DANCE FEDERATION

50 Serangoon Ave 2 #04-01 Singapore 556129, Tel.: 65-6382 3638, Fax: 65-6747 5977

Website: <http://www.wuzong.com> Email: info@wuzong.com

10) 其他错误扣分（裁判长执行）

- A: 参赛队伍没有完成规定竞赛内容（漏做动作），中途退场者。
- B: 参赛队伍未能按规定路线完成竞赛内容（没有绕过标志杆）。
- C: 参赛队伍少做一组比赛内容。
- D: 起跑犯规：第一次，给与警告。第二次，取消比赛资格。
- E: 凡在定比赛时间内，未完成比赛套路，中途停止或退场者，不予评分。
- F: 参赛申报表格迟交，不予评分。
- G: 因客观原因，造成比赛中断，可重做 1 次，不予扣分。
- H: 运动员受伤，器材损坏等主观原因造成比赛中断，可申请重做，经裁判长许可，安排在该赛次最后做1 次，加60秒

11) 评分法与名次评定

- A: 以多个计时裁判的秒表的时间，最终以裁判的平均时间为应得分。
- B: 最后才加上演练错误加秒，获得最后实得分。
- C: 当两个队伍实得分相同时，将获得同等排名。
- D: 根据参赛队伍的最后得分颁发金奖，银奖与铜奖。
- E: 本赛事设有冠军杯。



新加坡武术龙狮总会

SINGAPORE WUSHU DRAGON & LION DANCE FEDERATION

50 Serangoon Ave 2 #04-01 Singapore 556129, Tel.: 65-6382 3638, Fax: 65-6747 5977

Website: <http://www.wuzong.com> Email: info@wuzong.com

12) 纪律处罚

A: 违例者将被吊销教练与裁判资格同时被禁止参加国际及全国赛/表演/采青等活动高达三年。严重者将被取消会员资格/裁判与教练资格。

B: 参赛者须严格遵守大会章程。如有任何队员或队伍以粗暴言语或不雅手语无理恐吓、威胁、挑衅、辱骂、干扰大会或任何大会裁判或工作人员，将被取消比赛资格并依据章程第 12 章第一条进行纪律处分。

C: 参赛队伍若不遵守本总会所订下的规则或无故弃权团体，将被取消比赛资格并依据章程第 12 章第一条进行纪律处分，同时被禁止参加国际及全国赛/表演/采青等活动及吊销教练及裁判证两年。（此纪律处分也包括参赛运动员在内。）

D: 扰乱赛会工作或破坏大会秩序者，须赔偿有关损失外，并须兼负法律上之责任。同时也将被取消比赛资格并依据章程第 12 章第一条进行纪律处分。

E: 所有参赛队伍必须在大会指定的地方，焚烧金银纸和香烛，不得在地上焚烧金银纸和香烛。违例者将取消比赛资格并接受第 12 章第一条进行纪律处分。

F: 依据国家法律，在任何有盖公共场所等吸烟，将受到法律制裁。任何队伍若被发现在比赛场地（包括民众俱乐部的范围）吸烟，将被取消比赛资格并依据章程第12章第一条进行纪律处分。

G: 凡於全国赛领奖或领取纪念品的参赛团体代表，穿着须端装得体或整齐制服。大会有权阻止或拒绝任何人上台接受领奖。如有违者，将受到第 12 章第一条进行纪律处分。

13) 其他

A: 本规则于 2026 年修订，若有不妥善之处，必要时可由大会随时增删。凡以上规则不明之处，将依据《2011 年国际龙狮联合会裁判法》。

B: 比赛成绩判定为最终裁决。大会将不接受任何上诉。

C: 本项特别赛事优胜队伍没有代表权