



青少年舞龙舞狮竞赛规则

(试行)

中国龙狮运动协会 2019 年版

目录

第一部分 创编原则.....	1
第二部分 竞赛通则.....	3
第三部分 青少年舞龙舞狮竞赛规则.....	5
第一章 场地与器材规定.....	5
第二章 动作的分类和难度.....	7
第三章 自选套路的有关规定.....	8
第四章 规定套路的有关规定.....	9
第五章 传统项目的有关规定.....	9
第六章 动作失误扣分细则.....	9
第七章 评分方法.....	10
第四部分 舞龙舞狮规定套路动作名称.....	11
第一章 舞龙规定套路.....	11
第二章 南狮规定套路.....	18
第三章 北狮规定套路.....	23

中国龙狮运动协会青少年龙狮竞赛规则

第一部分 创编原则

舞龙舞狮运动是华夏民族的文化象征、是民族传统文化的重要组成部分,也是中华民族独特的传统娱乐(体育)活动。1995年,中国龙狮运动协会成立以来,舞龙舞狮运动已发展成为世界锦标赛、亚州锦标赛、全国锦标赛的正式比赛项目,有力的促进了舞龙舞狮运动走向规范化、竞技化和科技化的发展道路。目前随着竞赛活动的广泛开展、规则的不断完善,少年儿童舞龙舞狮运动也逐渐在学校中开展起来。少年儿童是龙狮运动的一个庞大群体,因其年龄、身体的特殊性,有必要单独制定规则并创编适合少年儿童的竞赛套路。有助于推进优秀传统体育在少年儿童群体中的普及和推广。

2019年初,中国龙狮运动协会组织国内外舞龙舞狮专家和学者,针对儿童身体特征,创编出舞龙舞狮青少年比赛套路。在龙狮套路创编中,专家组以南京市高淳区实验小学、南京市第二十九中学、北京中关村中学、北京燕丹学校、北大附中翠微中学、广东省佛山市南海黄飞鸿中联电联武术龙狮协会、广东省佛山市南海里水展旗学校等单位为试点,经过3个月的调研,结合少年儿童身体发展状况和龙狮动作特征,分别创编出舞龙、南狮、北狮三个项目的规定套路,供广大中小学生学习参考。

龙狮运动是一项民族传统体育项目,在少年、儿童组套路创编中应遵循以下原则:

(一) 规范性原则

龙狮基本技术覆盖全面,创编中重点突出龙狮运动的演练风格,保留传统龙狮技术的风格特点。

（二）民族性原则

龙狮运动是一项极具鲜明的民族特色体育项目，与华夏民族许多传统文化有着千丝万缕的联系，在创编套路中对狮具、龙具、音乐、服饰、造型等内容中，要充分体现民族特色。

（三）简易性原则

在动作创编上，主要以龙狮基本技术动作为主，根据青少年的年龄、身体发展、心理以及实际运动能力的特点，选用难度适中的动作进行套路编排，以达到适宜青少年练习的目的。

（四）集体配合原则

龙狮运动是一个多人项目，在整个舞龙舞狮的过程中，强调人与人之间的协调配合，加强龙珠和龙体、引狮员和狮子的配合互动，重在个体，突出整体。

（五）健身性与娱乐性相结合原则

在龙狮运动套路编排中兼顾健身、娱乐、观赏和趣味性，既让青少年练习者达到锻炼健身的效果，又能在运动中激发对民族文化的兴趣，乐于参与。让其体会龙狮丰富的文化内涵，加深对舞龙舞狮动作的理解，提高演练技巧和表演效果。

第二部分 竞赛通则

第一条 比赛

- 一、青少年舞龙舞狮比赛按竞赛类型分为单项赛、全能赛。
- 二、青少年舞龙舞狮比赛按性别可分为男子组、女子组。
- 三、青少年舞龙舞狮比赛按照学级可分为小学组、中学组、高中组。
- 四、青少年舞龙舞狮比赛按照竞赛成绩可分为等级赛。
- 五、青少年舞龙舞狮比赛按照竞赛项目可分为规定套路、自选套路、传统套路等。

第二条 比赛时间

青少年比赛时间均为 4 到 6 分钟。

第三条 音乐与计时

一、音乐

音乐伴奏是烘托气氛、转换节奏、激励队员情绪不可分割的重要部分。音乐的旋律和节奏要与舞龙舞狮动作协调一致，音乐伴奏不得带歌词。

二、计时

（一）舞龙：

1、第一位运动员踏入赛场，开始计时。如在赛场内静止造型候场，以第一位运动员开始动作开始计时。

2、运动员完成套路动作后，最后一名队员离开赛场为计时结束。如在赛场内静止造型结束，则以全体运动员完成静止造型停止动作，计时结束。

（二）舞狮：

1、运动员候场完毕音乐起（或响鼓）开始计时。如在赛场内静止造型候场，以第一位运动员开始动作开始计时。

2、运动员摘狮头、狮被并步行礼为计时结束。

（三）计时原则：

计时以临场裁判组计时表为准。裁判组以两块表计时，按接近规定时间的表计算时间。

第四条 弃权

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第五条 比赛顺序

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第六条 服饰与礼仪

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第七条 名次评定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第八条 反兴奋剂

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第三部分 青少年舞龙舞狮竞赛规则

第一章 场地与器材规定

第一条 场地

竞赛场地为边长 16 米的正方形场地，要求地面平整、清洁。场地边线宽 0.05 米，边线内为比赛场地。边线周围至少有 1 米的无障碍区。

第二条 器材

一、舞龙

（一）小学生组：

- 1、龙珠：球体直径不少于 0.25m，杆高（含珠）不低于 1.5m。
- 2、龙头：龙头外形尺寸，宽不少于 0.27m，高不少于 0.4m，长不少于 0.55m，杆高不低于 1.60m（含龙头高）。
- 3、龙尾：前段直径不少于 0.25m，全长不少于 0.45m，杆高不低于 1.45m。
- 4、龙身：以九节龙参赛。龙身为封闭式圆筒型，直径不少于 0.25m，全长不少于 16m，龙身杆高（含龙身直径）不低于 1.40m，两杆之间距离大致相等。
- 5、龙体、龙尾、龙珠的重量不限制。
- 6、凡器材不符合规定者，不准参加比赛。
- 7、传统项目竞赛器材由主办单位在竞赛规程中规定。

（二）中学生组：

- 1、龙珠：球体直径不少于 0.28m，杆高（含珠）不低于 1.55m。
- 2、龙头：龙头外形尺寸，宽不少于 0.29m，高不少于 0.45m，长不少于 0.60m，杆高不低于 1.70m（含龙头高）。
- 3、龙尾：前段直径不少于 0.28m，全长不少于 0.47m，杆高不低于 1.50m。
- 4、龙身：以九节龙参赛。龙身为封闭式圆筒型，直径不少于 0.28m，全

长不少于 16.8m，龙身杆高（含龙身直径）不低于 1.5m，两杆之间距离大致相等。

5、龙体、龙尾、龙珠的重量不限制。

6、凡器材不符合规定者，不准参加比赛。

7、传统项目竞赛器材由主办单位在竞赛规程中规定。

二、南狮

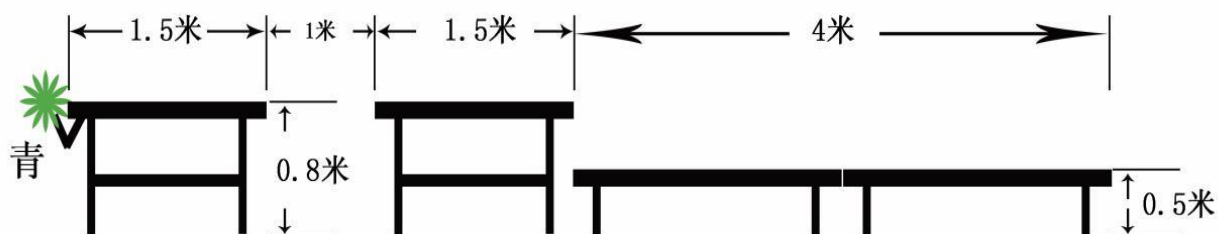
（一）传统狮：

1、狮头：狮头正面宽不少于 55cm，高不少于 50cm，长不少于 70cm。

要求：大小匀称、协调。

2、长欖：2 张，长 2 米，宽 0.6 米，高 0.5 米。

3、方桌：2 张，方桌宽 1.5 米，高 0.8 米。要求：方桌代表山，长欖代表桥，可配些攀苻植物。



方桌2张

长欖2张

（二）群狮

1、狮头：狮头正面宽不小于 55cm、高不少于 50cm、长不少于 70cm。要求：大小匀称、协调。

三、北狮

1、狮头：狮头正面宽不小于 55cm、高不少于 45cm、长不少于 60cm。要

求：大小匀称、协调。颈部不少于 3 个铃铛。

2、引球：自选套路、规定套路引狮员的规定球体直径不于 0.3m, 颜色, 图案不限. 传统套路引狮员的引球形式不限, 但要结合套路主题, 以规范美观为主, 体现文化特色, 经裁判长审核同意后方可使用。

3、狮被：狮被为包身覆盖形, 狮毛均匀得体, 两狮颜色要有区别或有不同标志; 狮衣, 狮裤应为狮子的肢体 (即狮子的前后腿) 服饰, 要与狮被一致; 狮鞋应有狮爪型面覆盖。要求：狮头, 狮被, 狮衣, 狮裤、狮鞋大小匀称、色彩协调。

4、低条案：低条案长 4 米, 宽 0.6 米, 高 0.5 米。

5、自选套路的方桌, 条案等器材不得添加装饰物; 其他器材, 如大球, 桩阵, 条案等以规范美观为主, 体现文化特色。

6、凡器材不符合规定者, 不准参加比赛。

第三条 保护措施

1、为避免伤害事故, 场上运动员如需要垫子可以赛前放好; 比赛中教练员、运动员不得进入场地移动垫子; 场地保护人员在场外候场, 随时听从裁判长指示进场保护。

2、赛前广播宣布场内禁止使用闪光灯拍摄, 赛场保卫人员应在比赛时监督实施。

第二章 动作的分类和难度

第四条 动作的分类

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第五条 创新难度动作

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第六条 难度动作及要求

1、青少年舞龙和北狮项目，参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第三章 自选套路的有关规定

第七条 自选套路的编排要求

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第八条 自选套路的评分标准（满分为 10 分）

一、动作规格，分值 5 分 参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

二、艺术表现，分值为 4 分 参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

三、动作难度，分值为 1 分 北狮自选套路难度动作要求 5 个（含创新难度），完成套路难度 动作要求给予 1 分，每少一个扣 0.2 分。

第九条 对替换队员的规定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第十条 对自选套路登记表的规定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第四章 规定套路的有关规定

第十一条 规定套路

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第十二条 规定套路的评分标准（满分为 10 分）

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第五章 传统项目的有关规定

第十三条 传统项目

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第十四条 传统项目的评分标准（满分为 10 分）

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第十五条 对引狮员的规定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第十六条 对替换队员的规定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第六章 动作失误扣分细则

第十七条 裁判员扣分

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第十八条 裁判长扣分

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第七章 评分方法

第十九条 裁判员评分

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第二十条 应得分的确定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第二十一条 有效分之间的差数规定

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第二十二条 基准分的使用

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第二十三条 最后得分

参照 2011 版《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》相关规定执行。

第四部分 舞龙舞狮规定套路动作名称

第一章舞龙规定套路

一、小学组舞龙规定动作及说明

(一) 龙游四海

1、龙珠出场

0号队员提左膝持珠亮相跑至场内，面朝主席台，左提膝挑珠后丁字步上举龙珠，端珠45度后面朝龙头成弓步上举龙珠，然后跑至龙头引龙出场。

2、快速曲线起伏行进

龙珠引龙体快速左右曲线起伏行进，改变3次方向。

3、快速跑斜圆场（2圈）

龙珠引龙体沿逆时针方向快速跑圆场，同时龙体呈前低后高的斜圆盘状旋转两周。舞龙者随龙体的升降不断改变自身姿态和持杆动作。

(二) 鱼跃龙门

4、首尾穿肚接内单侧舞龙

龙头龙尾从4、6节穿过共同单侧8字舞龙4次。

5、龙门造型

龙头龙尾再次从4、6节穿过后5号队员高举龙，4、6号队员略低，3、7号队员向内，2、8号队员龙身与地面平行，龙头、龙尾向外打开呈静止状。龙珠左弓步斜上方持龙珠与体前，分别逗龙头和龙尾。

(三) 游龙翻江海

6、单侧起伏小圆场（2圈）

5号队员翻身跳龙后龙珠引龙体逆时针方向走小圆场，同时龙体在舞龙者右侧快速大幅度上下起伏行进。

7、两人相对弓步舞龙

2、4、6、8号队员左弓步持把，3、5、7、9号队员左弓步持把相对8字舞龙4次。

8、穿龙尾

龙头队员换左手持龙顺时针方向穿第8节龙身后站成一横排。

9、靠背舞龙

3、5、7、9号队员转身和2、4、6、8号队员用脖子紧扣，龙体在舞龙队员两侧快速8字舞龙4次以上。

（四）欢腾中国龙

10、快速连续穿越行进舞龙

龙珠引龙体举龙行进，逆时针方向穿越第四节龙身，龙头穿越第五节龙身，紧随龙头行进，2、3、4号队员分别穿越第六、七、八节龙身，并随龙头行进，6、7、8、9号队员分别依次腾越一、二、三、四节龙身，连续反复3次。

11、快速连续螺旋跳龙

龙头面对龙节顺时针方向舞立圆，当龙身舞到脚下时，各节队员迅速从龙身上依次跳过。反复3次使龙体连续螺旋翻转。

12、“中”字造型

1、2、6、7号队员一条线在“中”字上横，2、3号队员和5、6号队员组成的竖分别在“中”字两侧。3、4、5号队员组合在“中”字的下横，龙珠在龙头前方做并步双手握珠。

13、“国”字造型

1、2号队员在国字上横；4、5号队员在国字下横；2、3、4号队员在国字右竖；5、6、7号队员在国字左竖；8、9、0号队员在内测成型。

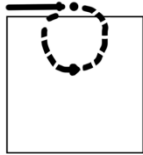
14、“龙”字造型

10位队员站位参照视频。

儿童组规定套路

行动线路图

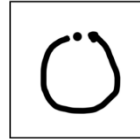
一. 龙游四海



1. 龙珠出场



2. 快速曲线起伏行进



3. 快速跑斜圆场



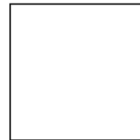
二. 鱼跃龙门



4. 首位穿肚接内
单侧舞龙



5. 龙门造型



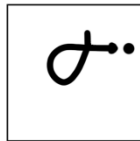
三. 游龙翻江海



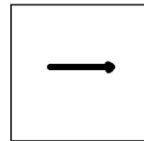
6. 单侧起伏小
圆场(两圈)



7. 两人相对弓
步舞龙



8. 穿龙尾



9. 靠背舞龙

四. 欢腾中国龙



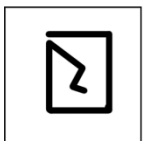
10. 快速连续穿越
行进舞龙



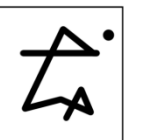
11. 快速连续螺
旋跳龙



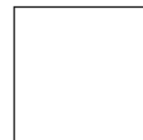
12.“中”字造型



13.“国”字造型



14.“龙”字造型



二、中学组舞龙规定动作及动作说明

（一）蛟龙出海寻珠

1、首尾寻珠造型

5号队员为中心，0号龙珠队员站在5号队员身后，3号队员和4号队员成弓步后1号龙头队员踩3号、4号弓步腿高举龙头，6号队员和7号队员成弓步后9号队员踩6号、7号弓步腿高举龙尾，首尾寻珠。

2、快速曲线起伏行进

龙珠引龙体快速左右曲线起伏行进，改变3次方向。

3、靠背蹬腿舞龙

全体队员成一直排站立，3、5、7、9号队员转过身体与2、4、6、8号队员用脖子扣紧，3、5、7号队员分别用双脚踩在4、6、8号队员腹股沟处，双腿伸直，龙体在舞龙队员两侧快速8字舞龙4次以上。

4、穿龙尾

龙珠引龙体逆时针方向穿越第八节龙身行进。

5、绕身舞龙

全体成一直排站立，在进行8字舞龙过程中，3、5、7、9号队员围绕2、4、6、8号队员身体转3周以上，绕转者接把准确、不脱把、不相撞，且8字舞龙不能停顿。

（二）猛龙过江

6、龙舟造型

龙头龙尾重合高举，2、8号队员杆子重合横架与肩同高，3、7号队员和4、6号队员动作与2、8号相同，5号队员把杆斜朝后方，龙珠引龙舟向前方移动3次并发声。

7、横移步舞龙

全体成一直排站立，所有队员用交叉步移动进行8字舞龙3次。

8、跳龙接摇船舞龙

快舞龙中，龙头顺时针方向划一立圆，各龙节依次跳跃龙身，落地后，双数队员左转，单数队员右转，再迅速交叉横卧在地，两脚踝关节交叉，身体似摇船一样前后摇摆；同时双手持杆摇摆做 8 字舞龙左右 4 次。

（三）龙腾四海

9、连续曲线造型

龙珠引导龙体成曲线时，突然静止不动，组成静止形态的曲线状造型后龙头向内自转一圈，龙尾跑至龙头后成造型。

10、大立圆螺旋行进

龙头在龙珠的引导下逆时针方向做大立圆 3 次，使龙体成连续螺旋状翻转进行。当龙身翻到队员脚下时。依次从龙身上越过。

11、快速矮步跑圆场越障碍

龙珠引龙体逆时针方向快速矮步跑圆场两周，同时龙体做小幅度起伏；龙珠左侧平端，珠杆在第一个龙绕半圈时做顺时针方向运动，龙头带领各龙节跳跃龙珠障碍。

12、叠龙造型

龙头、龙尾分别回到第 5 号队员成双层叠龙静止状态，龙珠扫龙体一圈。

13、花篮造型

叠龙后龙头龙尾成高举状态，其他把位运动员从龙身里翻转出来成并步，然后所有队员用跑跳步逆时针转动一周。

（四）游龙归海

14、快速连续穿越行进

龙珠引龙体举龙行进，逆时针方向穿越第四节龙身，龙头穿越第五节龙身，紧随龙头行进，2、3、4 号队员分别穿越第六、七、八节龙身，并随

龙头行进，6、7、8、9号队员分别依次腾越一、二、三、四节龙身，连续反复3次。

15、快速连续螺旋跳龙

龙头面对龙节顺时针方向舞立圆，当龙身舞到脚下时，各节队员迅速从龙身上依次跳过。反复4次使龙体连续螺旋翻转。

16、卧龙回宫造型

龙体基本保持呈斜圆状时，龙头高昂于中央，龙尾微翘；龙珠在龙体前做右弓步举龙珠造型；龙头看龙珠做戏珠动作。

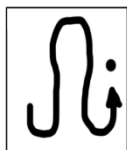
少年组规定套路

行动线路图

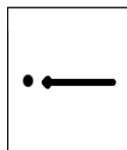
一.蛟龙出海寻珠



1.首尾寻珠造型



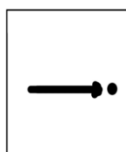
2.快速曲线起伏行进



3.靠背蹬腿舞龙



4.穿龙尾



5.绕身舞龙



二.猛龙过江



6.龙舟造型



7.横移步舞龙



8.跳龙接摇船舞龙



三.龙腾四海



9.连续曲线造型(1)



9.连续曲线造型(2)



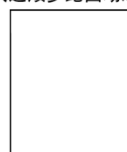
10.大立圆螺旋行进



11.快速矮步跑圆场越障碍



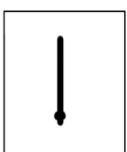
12.叠龙造形



四.游龙归海



14.快速连续穿越行进



15.快速连续螺旋条龙



16.卧龙回宫造型



第二章南狮规定套路

一、传统狮

第一段、地面动作

- 1、行武术礼后盖狮头狮被
- 2、高狮
- 3、三抛狮
- 4、咬前足
- 5、行传统三拜狮礼
- 6、高狮
- 7、跳跃游玩
- 8、见桥、凝桥、探桥、上桥、试桥。

第二段、木桥动作

- 1、左右探望
- 2、照水影、抹面、探水、甩水
- 3、连续 180° 回头跳接上单腿抹须
- 4、飞跃上山

第三段、山上动作

- 1、观望两山距离（量度距离）
- 2、左右试探山下情况
- 3、座头前望
- 4、飞跃过山
- 5、转头回望
- 6、左右前寻青
- 7、山涧钳腰寻青后上腿
- 8、见青、凝青、探青

- 9、上双腿弯腰采青
- 10、食青、咬青、吞青、抛青
- 11、舔手脚
- 12、飞跃过山往原路返回
- 13、落地滚狮

第四段、地面动作

- 1、落地后回望桥与山
- 2、尽兴而归，高狮
- 3、三抛狮
- 4、咬前足
- 5、行传统三拜狮礼
- 6、摘狮头狮被
- 7、结束

二、群狮

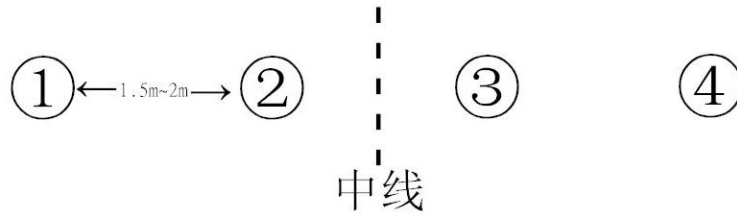
群狮规定套路分为一号狮、二号狮、三号狮、四号狮。

面向裁判长席为正前方。

第一段

- 1、候场及出场顺序：一、二号狮在左边候场，三、四号狮在右边候场。
二号狮、一号狮由左边候场区进场，三号狮、四号狮由右边进场。
- 2、由左到右依次排列：一号狮、二号狮、三号狮、四号狮（每头狮间距在 1.5m 至 2m 之间，中线位于二号狮与三号狮之间）。

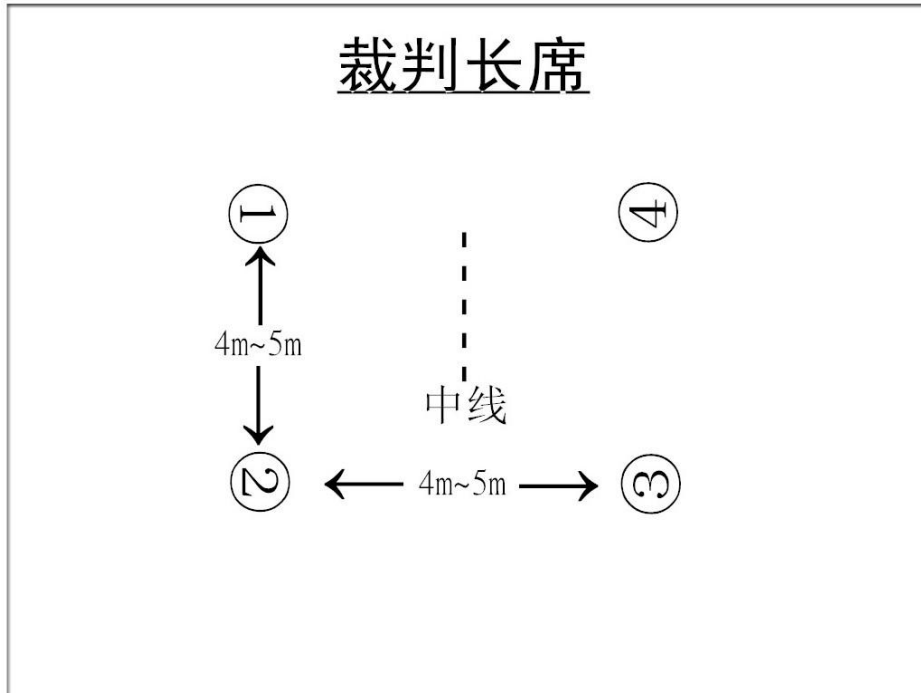
裁判长席



- 3、高狮
- 4、倒插步三抛狮
- 5、探前足
- 6、行三拜狮礼
- 7、高狮
- 8、倒插步三抛狮
- 9、上双腿

第二段

1、从双腿上落地后，一号狮向左前方小跳步两次，二号狮向左边小跳步两次；四号狮向右前方小跳步两次，三号狮向右边小跳步两次。队形为一、二号狮在右边与在左边的四、三号狮相对（距离为 4m 至 5m）。

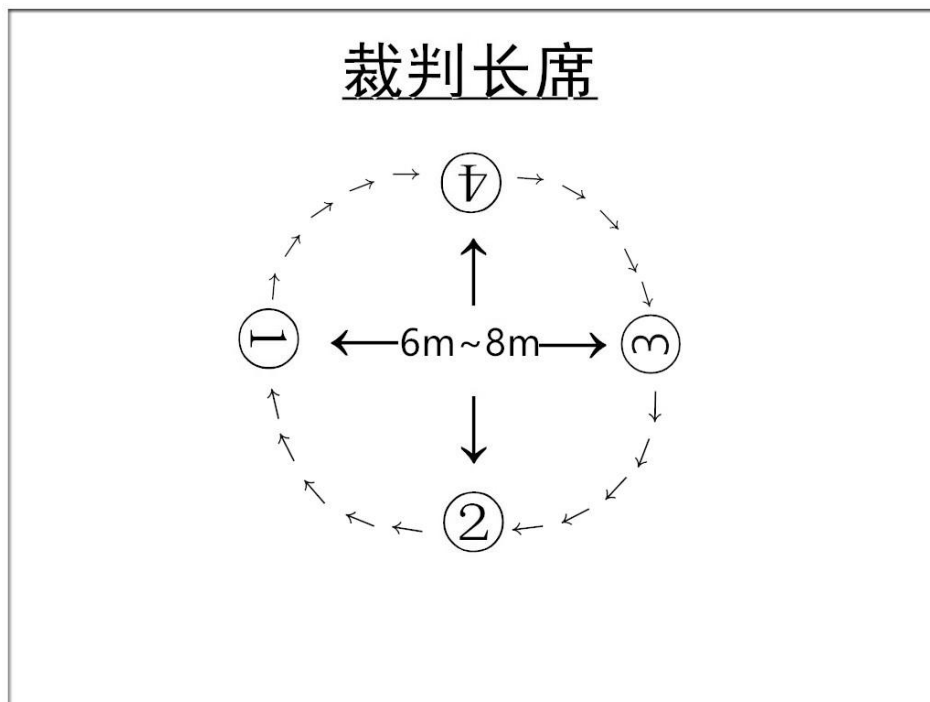


2、狮头向左上方高举甩头，狮头由上至下逆时针划圆回到起始点。

3、狮头向右上方高举甩头，狮头由上至下顺时针划圆回到起始点。

第三段

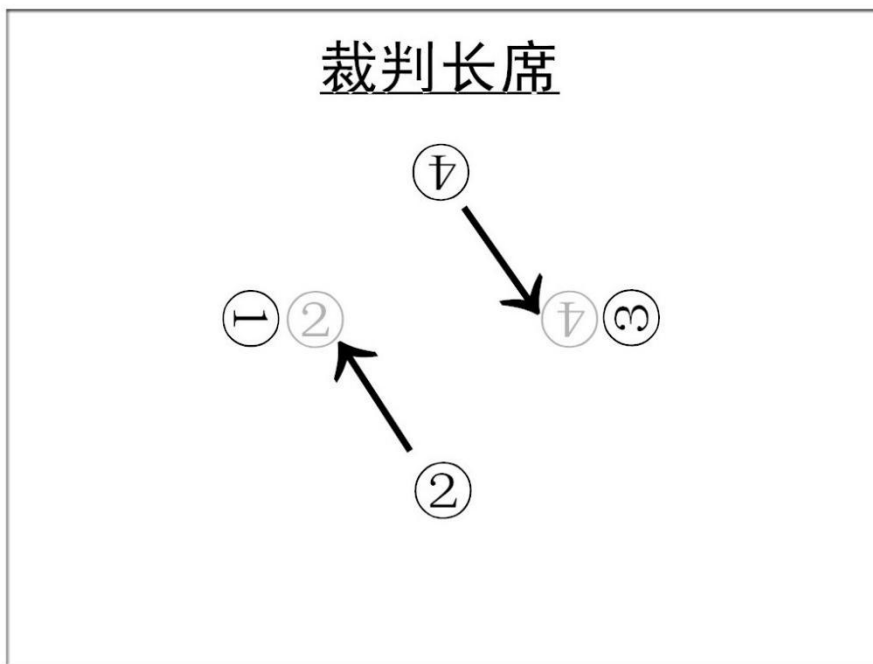
1、以一号狮为起点，狮子高狮顺时针小跑一圈（圈直径为 6m 至 8m 之间），一号狮与三号狮相对，二号狮与四号狮相对，队形呈十字。



- 2、左右行麒麟步各一次。
- 3、倒插步三抛狮
- 4、左右舔前腿各两次。
- 5、四号狮转身 180° ，一号狮左转身 90° ，三号狮右转身 90° 。
- 6、高狮
- 7、开合步三抛狮。
- 8、二号狮坐头，一号狮、三号狮上双腿，四号狮仆步。

第四段

- 1、二号狮向一号狮方向走，四号狮向三号狮方向走。



2、两狮追尾（一、二号狮互相追尾左右两圈，三、四号狮互相追尾左右两圈）。

3、造型亮相（一号狮左仆步甩头，二号狮左弓步甩头，三号狮右弓步甩头，四号狮右仆步甩头）。

第五段

1、二、三号狮后退，对形呈梯形。（前后距离为 2m 至 3m，一、四号狮距离为 7m 至 8m，二、三号狮距离为 1.5m 至 2m）

- 2、高狮
- 3、开合步三抛狮
- 4、左滚狮一周
- 5、右滚狮一周

第六段

- 1、一至四号狮成一排（距离为 1.5m 至 2m）
- 2、高狮
- 3、倒插步三抛狮
- 4、追尾两圈
- 5、舔前脚（左右各两次）
- 6、摘狮头狮被行礼
- 7、结束

第三章 北狮规定套路

一、北狮规定套路动作名称

第一段、地面动作(18个)

- 1、引狮员侧手翻（2个）接前滚翻弓步亮相
- 2、引狮员拿绣球接马步亮相
- 3、双狮出场
- 4、双狮高举打腿（2个）
- 5、双狮站双腿变单腿
- 6、扣跳步亮相
- 7、引狮员里合腿击响
- 8、双狮亮相（双狮狮行步到场地中线处交叉换位，换位后转身面向前方扣跳步亮相）

- 9、双狮侧滚翻扣跳步亮相
- 10、引狮员外摆莲亮相
- 11、引狮员引双狮对练（绿狮高举推进接三摆头，接退步滚翻。红狮后撤步甩尾接高举推进）
- 12、引狮员引双狮戏球
- 13、引狮员与绿狮对练（引狮员上步推掌，提膝冲拳接乌龙盘打穿掌接弓步亮相，绿狮退步接甩尾）
- 14、红狮高举打腿（红狮拿球左转身高举）
- 15、红狮啃尾（红狮高举落地后向右侧向内啃尾一周）
- 16、引狮员里合腿击响接前滚翻
- 17、红狮与引狮员争球（引狮员向前拿球，红狮转头躲避，引狮员抡臂砸拳定势，红狮将球抛给引狮员，引狮员接球亮相）
- 18、引狮员跳上低条案

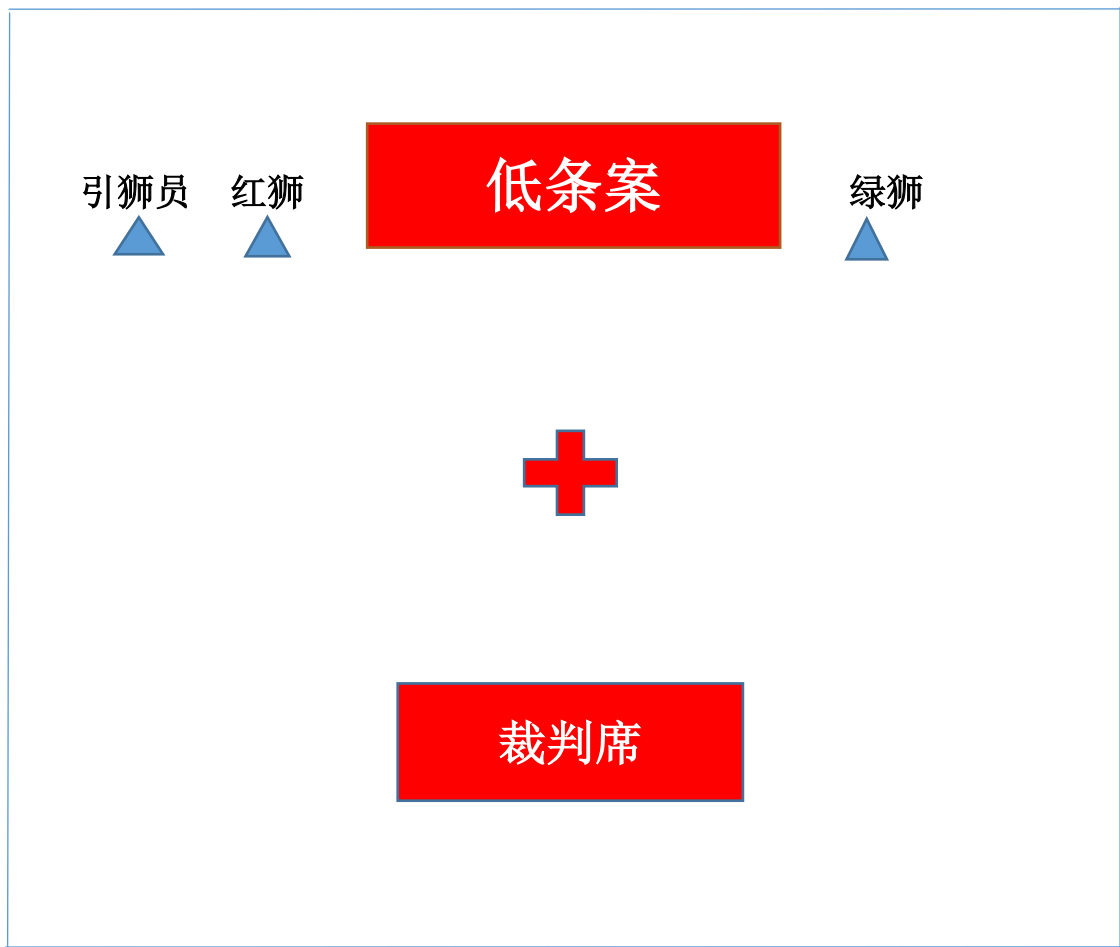
第二段、低条案动作(12个)

- 1、双狮低条案两侧亮相
- 2、引狮员双飞下桌
- 3、双狮正上山
- 4、引狮员左侧绕后一周，上桌起跳腾空下桌接弓步亮相
- 5、双狮左右 $180^{\circ} + 270^{\circ}$ 旋转，亮相
- 6、引狮员抛球马步亮相
- 7、双狮转身 180° 亮相
- 8、引狮员向右侧绕低条案一周
- 9、双狮啃舔挠
- 10、双狮下桌
- 11、双狮上步退步挠头亮相

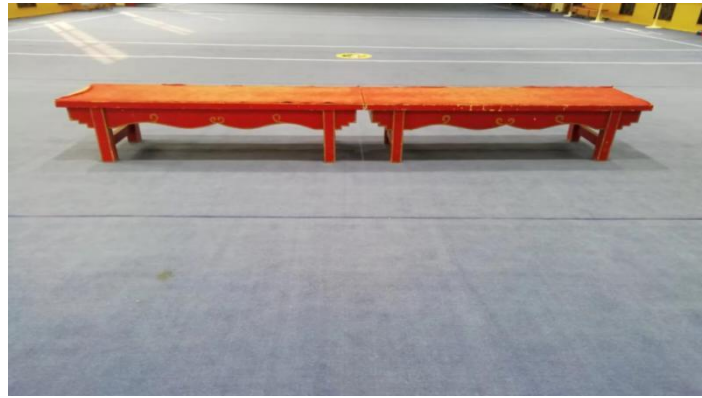
12、双狮造型亮相（引狮员右侧亮相）

（收势）

场地划分



青少年北狮规定套路器材规格



低条案长 4 米



高 0.5 米



宽 0.6 米

名称、：低条案（舞龙舞狮技能项目规定器材）

尺寸：长 4 米

宽 0.6 米

高 0.5 米