

# 昇級・昇段審査規定

## ◎昇級審査規定

※体力審査回数：一般／壮年女子／少年

| 科目        | 現在の帯    | 白 帯            |  | オレンジ帯       |                | 青 帯         |           |
|-----------|---------|----------------|--|-------------|----------------|-------------|-----------|
|           | 現在の級    | 無級             |  | 10級         | 9級             | 8級          | 7級        |
| 修行期間／稽古回数 |         | 3ヶ月／20回        |  | 3ヶ月／20回     | 3ヶ月／20回        | 3ヶ月／20回     | 3ヶ月／20回   |
| 体 力       | 柔軟性（開脚） | 頭がつく           |  | 頭がつく        |                | 顎がつく        |           |
|           | 拳立て伏せ   | 20回／20回／10回    |  | 30回／20回／20回 |                | 40回／30回／20回 |           |
|           | 腹筋      | 20回／20回／10回    |  | 30回／20回／20回 |                | 40回／30回／20回 |           |
|           | 背筋      | 20回／20回／10回    |  | 30回／20回／20回 |                | 40回／30回／20回 |           |
|           | スクワット   | 20回／20回／10回    |  | 30回／20回／20回 |                | 40回／30回／20回 |           |
| 組 手       |         | 30秒×5人         |  | 30秒×5人      |                | 30秒×5人      |           |
| 型         |         | 太極1・2<br>足技太極1 |  | 太極その3       | 足技太極2<br>足技太極3 | 平安1         | 平安2<br>三戦 |

| 科目        | 現在の帯    | 黄 帯         |             | 緑 帯         |                   | 茶 帯         |  |
|-----------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--|
|           | 現在の級    | 6級          | 5級          | 4級          | 3級                | 2級          |  |
| 修行期間／稽古回数 |         | 3ヶ月／20回     | 3ヶ月／20回     | 6ヶ月／40回     | 6ヶ月／40回           | 9ヶ月／60回     |  |
| 体 力       | 柔軟性（開脚） | 顎がつく        |             | 胸がつく        |                   | 胸がつく        |  |
|           | 拳立て伏せ   | 50回／30回／30回 |             | 60回／40回／30回 |                   | 70回／40回／40回 |  |
|           | 腹筋      | 50回／30回／30回 |             | 60回／40回／30回 |                   | 70回／40回／40回 |  |
|           | 背筋      | 50回／30回／30回 |             | 60回／40回／30回 |                   | 70回／40回／40回 |  |
|           | スクワット   | 50回／30回／30回 |             | 60回／40回／30回 |                   | 70回／40回／40回 |  |
| 組 手       |         | 30秒×5人      |             | 30秒×5人      |                   | 1分（50秒）×8人  |  |
| 型         |         | 平安3<br>安三   | 平安4<br>突きの型 | 平安5<br>撃砕1  | 撃砕2、鉄騎1<br>太極裏1～3 | 撃砕3<br>鉄騎2  |  |

## ◎昇段審査規定

※体力審査回数：一般／壮年女子／少年

| 科目        | 現在の帯    | 茶 帯            |  | 黒 帯              |             |
|-----------|---------|----------------|--|------------------|-------------|
|           | 現在の級    | 1級             |  | 初段               | 弐段          |
| 修行期間／稽古回数 |         | 1年／80回         |  | 2年／160回          | 3年／240回     |
| 体 力       | 柔軟性（開脚） | 胸がつく           |  | 胸がつく             |             |
|           | 拳立て伏せ   | 100／50／50      |  | 100／50／50        |             |
|           | 棒飛び     | 10回            |  | 10回              |             |
|           | 逆立ち歩行   | 5m×2（5m×1）     |  | 5m×2（5m×1）       |             |
|           | ボール蹴り   | 高さ 190cm、210cm |  | 高さ 190cm、210cm   |             |
| 連 続 組 手   |         | 1分（50秒）×10人    |  | 1分（50秒）×20人      | 1分（50秒）×30人 |
| 型         |         | 最破<br>平安裏1～5   |  | 征遠鎮、臥龍<br>鉄騎3、抜塞 | 十八          |

注）修行期間・稽古回数の考え方は、その期間を継続的に稽古することであり、短期的に集中して稽古したとしてもその修行期間としては認められません。あくまでも、平均的に継続することが必要です。

### ◎審査受審までに必要な条件

当支部では、上級者または上級者になる生徒には、経験を積んでいただくため、下記事項を受審条件としています。

現在の級

- 5級 ①支部合宿参加1回、②支部内交流試合参加（県大会等も含む）※合宿は、日帰りのみでも可
- 4級 ①支部合宿参加1回、②支部内交流試合参加（県大会等も含む）※合宿は、日帰りのみでも可
- 3級 ①支部合宿全日参加1回、②支部内交流試合で入賞（県大会等も含む）
- 2級 ①支部合宿全日参加2回または全日参加1回と全日本大会・世界大会等の観戦1回  
②支部内交流試合で優勝または準優勝（県大会等も含む）
- 1級 ①支部合宿全日参加2回、②県大会以上の大会で優勝または準優勝  
③全日本大会または全世界大会観戦

※上記条件は、現在の級を取得してからで各級の審査を受審ごとに必要となります。

### ◎少年で取得した級・段位について

少年部で取得した級・初段位は、あくまでも少年であり一般の認定ではありません。級については、中学生以上（初段は高校生以上）になり一般として自分が、現在の級・初段位にふさわしい実力がついたと思われるなら再取得していただきます。ただし、一般部としての技術や強さ等が不足していた場合は、現在の級より下がる場合があります。