

昇級・昇段審査規定

2026年4月～

◎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		頭がつく	
	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 足技太極1	太極その3	足技太極2 足技太極3	平安1	平安2
						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）	頭がつく		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 安三	平安4 突きの型	平安5 撃砕1	撃砕2、鉄騎1 太極裏1～3	撃砕3 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・段	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	胸がつく
	拳立て伏せ	100／50／50	100／50／50	100／50
	棒飛び	10回	10回	10回
	逆立ち歩行	10m／5m／5m	10m／5m／5m	10m／5m
	ボール蹴り	高さ 190cm、210cm	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	征遠鎮、臥龍	十八
		平安裏1～5	鉄騎3、抜塞	

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

7・8級	①支部内交流試合参加1回（青帯の時）
5・6級	①支部合宿参加1回、②支部内交流試合参加（黄帯の時、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支部内交流試合以上で入賞（3級取得後に優勝または準優勝）
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 ②支部内交流試合で優勝または準優勝、県大会大会以上で入賞（2級取得後）。※各条件の有効は1年間となります。
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（1級取得後） ③全日本大会または全世界大会観戦 ※各条件の有効期限は1年間となります。
初・弐段	1級の時と同条件ですが、参段受審者は、合宿2回のうち1回は総本部合宿参加が条件となります。

※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、中学生以上（初段は高校生以上）になり、一般部としての実力が身についたと思われるら再受審していただき、一般部としてふさわし級・段位となります。