

審査前の昇級・昇段規定及び修行期間

* 以下の基準は次のレベルへの審査前の最低限の修行期間を示す。

例えば“3カ月”とは、週約4時間の稽古量を継続して3カ月行なった場合を示す。

現在帯 (現在級・段)	修行期間	稽古回数 (目安)	型	柔軟性	拳立て伏せ・腹筋・ ジャンピングスクワット	逆立	懸垂	跳躍 (飛び蹴り)	組手
白 (無級)	3カ月 (48時間)	一般32回 少年48回	太極1・2・ 足技太極1	開脚して 床に頭がつく	一般20回 少年・女子10回(掌底)	20秒	3回	身長	30秒
橙 (10級)	3カ月 (48時間)	一 64回 少 96回	太極3		一般30回 少年・女子15回(掌底)	30秒	5回	身長+10cm	40秒
橙・銀線 (9級)	3カ月 (48時間)	一 96回 少 144回	足技太極2・3		中学・壮年(35~39)24回 壮年(40~)21回				
青 (8級)	3カ月 (48時間)	一 128回 少 192回	平安1	開脚して 床に肩がつく	一般40回 少年・女子20回(掌底)	40秒	8回	身長+15cm	1分
青・銀線 (7級)	3カ月 (48時間)	一 160回 少 240回	平安2・ 三戦		中学・壮年(35~39)32回 壮年(40~)28回				
黄 (6級)	3カ月 (48時間)	一 192回 少 288回	平安3・ 安三		一般50回 少年・女子25回(掌底)	50秒	10回	身長+20cm	1分×3
黄・銀線 (5級)	3カ月 (48時間)	一 224回 少 336回	平安4・ 突き型の型		中学・壮年(35~39)40回 壮年(40~)35回				
緑 (4級)	6カ月 (96時間)	一 288回 少 432回	平安5・ 撃砕1	開脚して 床に胸がつく	一般60回 少年・女子30回(掌底)	60秒	12回	身長+30cm	1分×5
緑・銀線 (3級)	6カ月 (96時間)	一 352回 少 528回	撃砕2・鉄騎1・ 太極1~3裏		中学・壮年(35~39)48回 壮年(40~)42回				
茶 (2級)	6カ月 (96時間)	一 416回 少 624回	撃砕3・ 鉄騎2		一般100回 少年・女子50回(掌底)	90秒	15回	身長+30cm (飛び後ろ、左右)	1分×10
茶・銀線 (1級)	6カ月 (96時間)	一 480回 少 720回	平安1~5裏・ 最破	中学・壮年(35~39)80回 壮年(40~)70回					
黒・金線1 (初段)			征遠鎮・臥龍・ 鉄騎3・抜塞						1分×20

◆ 修行期間は、極真会館総本部の規定です。稽古回数は、少年部稽古60分、一般部稽古90分での目安です。

◆ 補強などは、総本部が定める目指すべき目安です。審査種目とは異なる場合があります。

◆ 12歳以下は少年部とし、13歳以上に達した後、一般部の同じランクの昇級／昇段審査を受審しなければならない。

12歳以下の少年少女によって許された帯及び級／段は、“ジュニア帯及びジュニア級／段”として取り扱う。

◆ 少年部は初段(Jr.初段)まで取得が可能である。18歳未満は三段の昇段審査を受審出来ない。

尚、一般部の昇段審査(初段)は、15歳に達した後、受審できるものとする。

◆ 初段受審者(15歳以上)は、道場への貢献があり、武道家としての自覚を持ち、後進の模範となること。

◆ 昇段受審者は支部合宿1回以上、総本部昇段受審者は総本部合宿・支部合宿各1回以上参加。

~~~~~行事出席のスタンプ数(スタンプ1個は稽古1回分)~~~~~

支部内試合	スタッフ	出場	3位	準優勝	優勝
組手	3個	2個	3個	4個	5個
型	3個	2個	3個	4個	5個
県大会以上	スタッフ	出場	3位	準優勝	優勝
組手	3個	3個	4個	5個	6個
型	3個	3個	4個	5個	6個

合同稽古・強化稽古
稽古時間数プラス1個
審査
1個 5人組手2個 10人組手3個
合宿
申込要項に記載