

帯昇格基準 (大人・16歳以上)

帯色	最低修業期間	最低必要な練習回数 (クラスを受けた回数)	次の帯ランクになるために必要な技能
	8か月	100回	定めなし
	2年	200回	ベーシッククラスの技をある程度理解し、 実践することができる ※すべてできる必要はなく、苦手な動きはあってもよい
	1年半	150回	ベーシッククラスの技のほとんどを高い精度で 実践することができる なぜその動きをするのか理解している アドバンスクラスの技をある程度実践することができる
	1年	120回	アドバンスクラスの技を実践することができる ポジション毎にどのように身体を操作すればよいか 理合いを理解している 得意の型を持っており、それを他者に分かりやすく 教えることができる
	—	—	無段 (3年間) ・ 初段 (3年間) ・ 二段 (3年間) 三段 (5年間) ・ 四段 (5年間) ・ 五段 (5年間) ・ . . . 黒帯の昇段には他にも満たす要件あり 詳細は柔術連盟のウェブサイト参照

【練習回数のカウントの仕方】

- ※ 一日の上限は 2 (午前の部・夜の前半・夜の後半と 3部練習した場合でも一日のカウント上限は 2)
- ※ 平日のクラスは単位 1、土日のクラスは単位 1.5、ベーシックとアドバンスは関係なく同じ単位
- ※ 選手練も単位 1 ダイエットクラスは帯昇格のカウントに含まない