

系東拳會

昇級審查綱要（兒童、青少年及成人）

1. 兒童（7歲或以下）

段級審查	色帶	基本	形	組手	口試*	功力
昇九級	黃	參看「昇級審查基本內容」 (附件一)	甬	甬	8個	拳壓二十 折腹二十 站樁兩分
昇八級	黃		甬	兩場	8個	
昇七級	綠		平安二段	兩場	8個	拳壓三十 折腹三十 站樁三分
昇六級	綠		平安三段	兩場	10個	
昇五級	紫		平安初段	兩場	10個	拳壓四十 折腹四十 站樁四分
昇四級	紫		平安四段	兩場	10個	

2. 青少年及成人（8歲或以上）

段級審查	色帶	基本	形	組手	口試*	功力
昇九級	黃	參看「昇級審查基本內容」 (附件二)	甬	甬	10個	拳壓三十 折腹三十 站樁三分
昇八級	黃		平安二段	兩場	10個	
昇七級	綠		平安二段、平安三段	兩場	10個	
昇六級	綠		平安三段、平安初段	兩場	12個	
昇五級	紫		平安初段、平安四段	兩場	12個	拳壓四十 折腹四十 站樁四分
昇四級	紫		平安四段、平安五段	兩場	12個	
昇三級	啡		拔砦大	三場	16個	拳壓五十 折腹五十 站樁五分
			平安一至五 (抽考一套)		馬步標準	
昇二級	啡		征遠鎮	三場	16個	
			平安一至五 (抽考一套)		馬步標準	
昇初黑	黑	征遠鎮、拔砦大	三場	20個		
		平安一至五 (抽考一套)		馬步標準		

註：

- 所有昇九級者不用考核形
 - 所有16歲以上及昇三級的考生須考核分解及馬步標準
 - 考生須達到八成以上的出席率和所屬道場教練推薦方能參與是次考試
 - 考獲啡帶三級後必須出席連續六個月以上的訓練方可參加下一次昇級試
 - 昇初黑必須考獲啡帶二級最少已有半年；並持續訓練至少半年及得到道場教練推薦方能參與考試
- *口試內容部份請看附件四（術語）、附件五（馬步標準）

系東拳會

昇級審查綱要（樂齡）

樂齡（50歲或以上）

段級審查	推薦	色帶	基本	形	分解	組手	口試*	功力
昇九級	八級	黃	參看「昇級審查基本內容」(附件二)	平安二段	一組	/	8個	拳壓三十 折腹三十 站樁三分
昇七級	六級	綠		平安三段	一組	/	8個	
昇五級	四級	紫		平安初段	一組	/	10個	
昇三級	/	啡		拔砦大	一組	組手得分技術	10個	拳壓四十 折腹四十 站樁四分
昇二級	/	啡		平安四段	一組		馬步標準	
				征遠鎮	一組		10個	
				平安五段	一組		馬步標準	
昇初黑	/	黑		征遠鎮、拔砦大	一組		14個	拳壓五十 折腹五十 站樁五分
				平安一至五(自選一套)	一組		馬步標準	

註：

- 學生須達到八成以上的出席率和所屬道場教練推薦方能參與是次考試
- 考獲啡帶三級後必須出席連續六個月以上的訓練方可參加下一次昇級試
- 昇初黑必須考獲啡帶二級最少已有半年；並持續訓練至少半年及得到道場教練推薦方能參與考試
- 分解指該次考核形的第一組動作
- **昇三級的考生須演練組手比賽的得分技術**
- 功力部份考生可根據自己身體情況選擇參與與否

*口試內容部份請看附件四（術語）、附件五（馬步標準）

系東拳會

段位審查綱要

青少年及成人（8歲或以上）

段級審查	基本	指定形	自選形 (一套)	考官抽考形 (一套)	組手	口試	功力
昇初段	參看「昇 段審查基 本內容 (青少年 及成人)」(附 件三)	三戰	征遠鎮	平安形	三場	口解所有 考核之形	拳壓五十 折腹五十 站樁五分
		十六	拔砦大				
昇二段		轉掌	二十八步	平安形	三場		
		公相君大	松村鷺牌				
昇三段		內步進初段	慈允	征遠鎮	三場		
			來留破	拔砦大			
昇四段		甬	十三	征遠鎮	三場		
			壯鎮	拔砦大			

- 註：
- 所有青少年及成人（8歲或以上）考生須考核分解，除三戰、轉掌、內步進初段外
 - 昇初黑：考獲啡帶二級最少已有半年；必須持續訓練至少半年，並得到道場教練推薦
 - 昇初段：考獲初黑最少已有一年；必須持續訓練/參與教學工作至少一年，並得到道場教練推薦
 - 昇二段：考獲初段最少已有一年；必須持續訓練/參與教學工作至少一年，並得到道場教練推薦
 - 昇三段：考獲二段最少已有一年；必須持續訓練/參與教學工作至少一年，並得到道場教練推薦
 - 昇四段：考獲最少三段已有兩年；必須持續訓練/參與教學工作至少兩年，及得到兩位會長推薦
 - 考生達到黑帶預備班出席率八成以上，可優先獲得推薦參與考試
 - 考生如沒有參加黑帶預備班，須達到九成以上的出席率和所屬道場教練推薦方能參與是次考試
 - 18歲以下考生最高只能推薦至二段

系東拳會

昇級審查「基本」內容（兒童）

	昇九級	昇八級	昇七級	昇六級	昇五級	昇四級
1	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki
2	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	貓足立、 中段掛手受 Nekoashi Dachi, Chudan Kakete Uke
3	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	貓足立、 中段橫受 Nekoashi Dachi, Chudan Yoko Uke	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke
4	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	四股立、 手刀下段拂受 Shiko Dachi, Shutou Gedan Barai Uke	四股立、 手刀下段拂受 Shiko Dachi, Shutou Gedan Barai Uke	四股立、 手刀下段拂受 Shiko Dachi, Shutou Gedan Barai Uke	四股立、 手刀下段拂受 Shiko Dachi, Shutou Gedan Barai Uke	四股立、 手刀下段拂受 Shiko Dachi, Shutou Gedan Barai Uke
5	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri
6					基立、 中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri	基立、 中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri

系東拳會

昇級審查「基本」內容（青少年及成人）

	昇九級	昇八級	昇七級	昇六級	昇五級	昇四級	昇三級	昇二級	昇初黑
1	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 三段突 Zenkutsu Dachi, Sandan Tsuki	前屈立、 三段突 Zenkutsu Dachi, Sandan Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	基立、 上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki
2	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	前屈立、 三段突 Zenkutsu Dachi, Sandan Tsuki	前屈立、 三段突 Zenkutsu Dachi, Sandan Tsuki	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	前屈立、 中段前肘 Zenkutsu Dachi, Chudan Mae Hiji Ate	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	前屈立、 中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki
3	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	前屈立、 上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	基立、 中段打受 Moto Dachi, Chudan Uchi Uke	貓足立、 中段掛手受 Nekoashi Dachi, Chudan Kakete Uke	前屈立、 中段前肘 Zenkutsu Dachi, Chudan Mae Hiji Ate
4	四股立、 手刀下段拂受 Shiko Dachi, Shutou Gedan Barai Uke	貓足立、 中段橫受 Nekoashi Dachi, Chudan Yoko Uke	貓足立、 中段橫受 Nekoashi Dachi, Chudan Yoko Uke	貓足立、 中段橫受 Nekoashi Dachi, Chudan Yoko Uke	基立、 上段手刀打 Moto Dachi, Jodan Shutou Uchi	基立、 上段手刀打 Moto Dachi, Jodan Shutou Uchi	三戰立、 上段手刀打 Sanchin Dachi, Jodan Shutou Uchi	三戰立、 上段手刀打 Sanchin Dachi, Jodan Shutou Uchi	三戰立、 上段手刀打 Sanchin Dachi, Jodan Shutou Uchi
5	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	三戰立、 中段橫受 Sanchin Dachi, Chudan Yoko Uke	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	四股立、 下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke
6			基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	貓足立、 中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke
7							基立、 中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri	基立、 中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri	基立、 中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri
8									基立、 中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri

系東拳會

昇段審查「基本」內容（青少年及成人）

	昇初段	昇二段	昇三段	昇四段	
1	基立、上段追突 Moto Dachi, Jodan Oi Tsuki	前屈立、二段突 (中段) Zenkutsu Dachi, Nidan Tsuki	前屈立、三段突 (上中下段) Zenkutsu Dachi, Sandan Tsuki	基立、上段背刀打 Moto Dachi, Jodan Haitou Uchi	八字立、中段橫肘 Hachiji Dachi, Chudan Yoko Hiji Ate
2	前屈立、中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki	前屈立、中段裏突 Zenkutsu Dachi, Chudan Ura Tsuki	三戰立、上段背刀打 Sanchin Dachi, Jodan Haitou Uchi	貓足立、中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	中段前蹴(前足) Chudan Mae Geri
3	前屈立、中段前肘 Zenkutsu Dachi, Chudan Mae Hiji Ate	八字立(橫)、上段手刀打 Hachiji Dachi, Jodan Shutou Uchi	後屈立、中段後肘 Kokutsu Dachi, Chudan Ushiro Hiji Ate	三戰立、中段橫受 Sanchin Dachi, Chudan Yoko Uke	前屈立、中段追突 Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Tsuki
4	基立、上段裏打 Moto Dachi, Jodan Ura Uchi	基立、中段回肘 Moto Dachi, Chudan Mawashi Hiji Ate	貓足立、中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	四股立、下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	前屈立、中段逆突 Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Tsuki
5	三戰立、上段手刀打 Sanchin Dachi, Jodan Shutou Uchi	三戰立、中段橫受 Sanchin Dachi, Chudan Yoko Uke	貓足立、上段弧受 Nekoashi Dachi, Jodan Ko Uke	貓足立、中段掛手受 Nekoashi Dachi, Chudan Kakete Uke	基立、中段裏突 Moto Dachi, Chudan Ura Tsuki
6	四股立、下段拂受 Shiko Dachi, Gedan Barai Uke	基立、中段打受 Moto Dachi, Chudan Uchi Uke	基立、上段繰受 Moto Dachi, Jodan Kuri Uke	基立、上段回蹴 (前足) Moto Dachi, Jodan Mawashi Geri	上段內回蹴(後足) Jodan Uchi Mawashi Geri
7	前屈立、上段揚受 Zenkutsu Dachi, Jodan Age Uke	貓足立、中段掛手受 Nekoashi Dachi, Chudan Kakete Uke	三戰立、回受 Sanchin Dachi, Mawashi Uke		
8	貓足立、中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	貓足立、中段手刀受 Nekoashi Dachi, Chudan Shutou Uke	基立、上段回蹴 Moto Dachi, Jodan Mawashi Geri		
9	基立、中段前蹴 Moto Dachi, Chudan Mae Geri	基立、上段回蹴 Moto Dachi, Jodan Mawashi Geri	基立、中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri		
10	基立、中段橫蹴 Moto Dachi, Chudan Yoko Geri	基立、中段後蹴 Moto Dachi, Chudan Ushiro Geri	基立、上段後回蹴 Moto Dachi, Jodan Ushiro Mawashi Geri		