

Προαγωγή	4ο ΓΚΟΥΠ	Μπλέ	
ΠΟΥΜΣΕ			
Ταεγκούκ	Ο Τζανγκ	Συμβολισμός : Άνεμος , Κινήσεις : 20 Βηματισμοί & 32 Τεχνικές	
ΣΤΑΣΕΙΣ			
	Κόα Σόγκι	Στάση Σταυρωτή (& Βηματισμός) Κατεύθυνση: Απ & Ντούιτ	
	Πιόνχι Σόγκι	Στάση όρθια με τα πόδια σε άνοιγμα 45 μοιρών	
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ			
ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ	Με Τζουμόκ Νέριο Τσίγκι	Γροθιά από πάνω προς τα κάτω (Γροθιά όρθια-Χτύπημα σφυρί)	
	Πάλγκουπ Πιότζιο Τσίγκι	Αγκωνιά (Από έξω προς τα μέσα με βοήθεια από το άλλο χέρι)	
	Πάλγκουπ Ντόλιο Τσίγκι	Αγκωνιά (Από έξω προς τα μέσα)	
ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΠΑΛΟ , ΕΝΟΣ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΥ (Χαμπόν Γκιρούγκι)			
	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού)	
	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού , Επίθεση με λάκτισμα)	
	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού) & Ρίψη	
Χονσισούλ	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με αντίπαλο (Λαβές)	
ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ - ΕΛΑΦΡΙΑ ΕΠΑΦΗ (Γκιρούγκι)			
ΣΠΑΣΙΜΟ ΞΥΛΟΥ (ΚΙΟΠΚΑ)			
	ΚΙΟΠΚΑ	Σπάσιμο με επιλογή τεχνικής από τον εξεταζόμενο	
Ο ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙ :			
	1 Πούμσε	Από το 1ο έως το 5ο	
	1 Πούμσε	Επιλογή του εξεταζόμενου	
	1 Κιμπόν	Από το 1ο έως το 7ο	