



Προαγωγή σε :	2ο ΓΚΟΥΠ	Κόκκινη		
ΠΟΥΜΣΕ				
Ταεγκούκ	Τσιλ Τζανγκ	Συμβολισμός : Βουνό , Κινήσεις : 25 Βηματισμοί & 33 Τεχνικές		
ΘΕΩΡΙΑ				
ΣΤΑΣΕΙΣ				
	Μπομ Σόγκι	Η στάση της τίγρης		
	Μόα Σόγκι	Κλειστή στάση (Πέλματα παράλληλα)		
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ				
	Μπο Τζουμόκ	Προστατευμένη Γροθιά		
ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ	Γκάουϊ Μάκι	Διπλή αντίθετη απόκρουση		
	Σόναλ Άρε Μάκι	Χαμηλή απόκρουση με την παλάμη ανοιχτή (Από μέσα προς τα έξω)		
	Οτγκούρο Άρε Μάκι	Χιαστή , διπλή χαμηλή απόκρουση		
ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ	Ντουγκ Τζουμόκ Χέτζιο Τσιρούγκι	Διπλή γροθιά (Από κάτω προς τα πάνω)		
	Ντουγκ Τζουμόκ Μπάκατ Τσίγκι	Γροθιά από μέσα προς τα έξω (Γροθιά όρθια)		
ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ , ΕΝΟΣ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΥ (Χαμπόν Γκιρούγκι)				
	Αυτοάμυνα	8 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού)		
Χονισούλ	Αυτοάμυνα	4 Τεχνικές με αντίπαλο (Λαβές)		
	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με 2 αντιπάλους		
ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΠΑΛΟ (Χονισούλ)				
	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με οπλισμένο αντίπαλο		
ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ - ΕΛΑΦΡΙΑ ΕΠΑΦΗ (Γκιρούγκι)				
ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ - ΕΛΑΦΡΙΑ ΕΠΑΦΗ (Γκιρούγκι) ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΕ 2 ΑΝΤΙΠΑΛΟΥΣ				
ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ				
	Μούροπ Τσίγκι	Χτύπημα με το γόνατο		
	Πιότζιο Τσάγκι	Ημικυκλικό λάκτισμα με βοήθεια από το χέρι - Κύκλος προς τα μέσα - Πατάει μεσα		
ΣΠΑΣΙΜΟ ΞΥΛΟΥ (ΚΙΟΠΚΑ)				
	ΚΙΟΠΚΑ_1	Σπάσιμο με επιλογή τεχνικής από τον εξεταζόμενο (Με το χέρι)		
	ΚΙΟΠΚΑ_2	Σπάσιμο με επιλογή τεχνικής από τον εξεταζόμενο (Με το πόδι)		
Ο ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙ :				
	1 Πούμσε	Από το 1ο έως το 7ο		
	1 Πούμσε	Επιλογή του εξεταζόμενου		
	1 Κιμπόν	Από το 1ο έως το 8ο		