

Προαγωγή	6ο ΓΚΟΥΠ	Πράσινη
ΠΟΥΜΣΕ		
Ταεγκούκ	Σαμ Τζανγκ	Συμβολισμός : Φωτιά , Κινήσεις : 20 Βηματισμοί & 34 Τεχνικές
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ		
ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ	Χάνσοναλ Μπάκατ Μάκι	Απόκρουση με την εξωτερική κόψη της παλάμης (Εξωτερική πλευρά-Από μέσα προς τα έξω)
	Σόναλ Αν Τσίγκι	Κοφτή στον λαιμό (Παλάμη προς τα πάνω)
ΣΤΑΣΕΙΣ		
	Ντούιτ Κούμπι	Λυγισμένα και τα δύο πόδια . Πατούσες σε ορθή γωνία . Το βάρος κατά 70% στο πίσω πόδι
ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ		
	Ντούι Τσάγκι	Οπίσθιο λάκτισμα - Χτύπημα με την φτέρνα
----- ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ		
ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΠΑΛΟ , ΕΝΟΣ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΥ (Χαμπόν Γκιρούγκι)		
	Αυτοάμυνα	3 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού)
	Αυτοάμυνα	1 Τεχνική με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού , Επίθεση με λάκτισμα)
	Αυτοάμυνα	2 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού) & Ρίψη
ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ - ΧΩΡΙΣ ΕΠΑΦΗ (Γκιρούγκι)		
ΣΠΑΣΙΜΟ ΞΥΛΟΥ (ΚΙΟΠΚΑ)		
	ΚΙΟΠΚΑ	Σπάσιμο με επιλογή τεχνικής από τον εξεταζόμενο

