


<b>Προαγωγή σε :</b>	<b>7ο ΓΚΟΥΠ</b>	<b>Κίτρινη Πράσινη</b> 
<b>ΠΟΥΜΣΕ</b>		
Ταεγκούκ	1 Τζανγκ	Συμβολισμός : Λίμνη , Κινήσεις : 18 Βηματισμοί & 23 Τεχνικές
<b>ΘΕΩΡΙΑ</b>		
	Κάλιο	Προσωρινή παύση του αγώνα
	Τσονγκ	Ο Μπλέ αθλητής
	Χονγκ	Ο Κόκκινος αθλητής
<b>ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ</b>		
	Ντόλιο Τσάγκι	Πλάγιο κυκλικό λάκτισμα - Χτύπημα με το κουντεπιέ
	Γιοπ Τσάγκι	Πλάγιο λάκτισμα - Χτύπημα με την φτέρνα
<b>ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ</b>		
<b>ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ</b>	Όλγκουλ Τσιρούγκι	Ψηλή γροθιά
-----ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ		
<b>ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΠΑΛΟ , ΕΝΟΣ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΥ (Χαμπόν Γκιρούγκι)</b>		
	Αυτοάμυνα	4 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού)
	Αυτοάμυνα	1 Τεχνική με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού , Επίθεση με λάκτισμα)
<b>ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ - ΧΩΡΙΣ ΕΠΑΦΗ (Γκιρούγκι)</b>		
<b>ΣΠΑΣΙΜΟ ΞΥΛΟΥ (ΚΙΟΠΚΑ)</b>		
	ΚΙΟΠΚΑ	Σπάσιμο με επιλογή τεχνικής από τον εξεταζόμενο