

Προαγωγή σε : 5ο ΓΚΟΥΠ		Πράσινη Μπλέ
ΠΟΥΜΣΕ		
Ταεγκούκ	Σα Τζανγκ	Συμβολισμός : Κεραυνός , Κινήσεις : 19 Βηματισμοί & 29 Τεχνικές
Θεωρία		
	Κανονισμοί αγώνων	Βασικοί κανονισμοί κανόνων
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ		
ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ	Σόνκουτ Σεβό Τζιρούγκι	Χτύπημα ευθύ με τα δάχτυλα (Κάθετη παλάμη)
	Τζεμπίμπουμ Σόνναλ Μοκ Τσίγκι	Κοφτή και απόκρουση μαζί (Τεχνική Χελιδονιού)
	Ντουονγκ Τζουμόκ Απ Τσίγκι	Χτύπημα με τη ράχη της γροθιάς
ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ	Μόμτονγκ Μπάκατ Μάκι	Απόκρουση από μέσα προς τα έξω (Κλειστό χέρι-Τα δάχτυλα κοιτούν προς τα έξω)
	Σόνναλ Μόμτονγκ Μάκι	Απόκρουση με την εξωτερική κόψη της παλάμης (Από πίσω προς τα εμπρός)
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 4ο
	1 Κιμπόν	Από το 1ο έως το 6ο