

1 дан (чорний пояс)

(1 рік підготовки)

Пхумсе:

- Тегук паль чжан (№ 8)
 - Пхумсе на вибір екзаменованого з 4 по 7
 - Додатково – будь-яке пхумсе на вибір атестаційної комісії
-

Твіо чагі суль (техніка ударів ногами у стрибку):

- Твіо момтон ап чагі
 - Твіо ольгуль ап чагі
 - Твіо ап паль олігі
 - Твіо нерйо чагі
 - Твіо міро чагі
 - Твіо пандаль чагі
 - Твіо момтон долльо чагі
 - Твіо біторо чагі
 - Твіо ольгуль сево ан чагі
 - Твіо ольгуль сево паккат чагі
 - Твіо ольгуль пандаль чагі
 - Твіо ольгуль долльо чагі
 - Твіо ольгуль паккат долльо чагі
 - Твіо момтон йоп чагі
 - Твіо ольгуль йоп чагі
 - Твіо твіт чагі
 - Твіо момдольйо хурйо чагі
 - Твіо ольгуль момдольйо сево паккат чагі
 - Твіо ольгуль тольге чагі
-

Ханбон кьоругі:

- За завданням екзаменатора

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

- Не менше десяти контратакуючих дій проти подвійної атаки ногами (будь-які удари)

2-хвилинний спаринг за правилами WTF

Хосінсуль – техніка самооборони:

- На вибір екзаменатора
-

Кьокпа (розбивання):

- 1 техніка ногою і 1 рукою – за вибором комісії та екзаменованого
-

Акробатика:

- На вибір екзаменатора
-

Тестування з фізичної підготовки:

- Віджимання на кулаках
 - Вправи на м'язи живота (кількість разів згідно з віком і статтю спортсмена)
-

Додатково:

- Повне знання правил змагань WTF
 - Компетентність у наданні першої медичної допомоги
-

Теоретичні питання:

- Будь-які з даної програми або додаткові, відповідно до вимог атестаційної комісії