



AIKUISTEN VYÖKOESUOSITUKSET



Iisalmen Taekwondo ry
Jari Kanninen
11.9.2025

9. KUP KELTAINEN NATSA (harjoitusvyökoe)

Perusvaatimukset	
Osallistuminen harjoituksiin.	
Teoria	
Charyot	Huomioasento
Kyongne	Kumarrus
Junbi	Valmiusasento
Baro	Seis
Zu	Lepo
Seisonnat	
Moa seogi / Charyot seogi	Seisonta jalat yhdessä / huomioasento
Naranhi seogi / Junbi sogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä / valmiusasento
Juchum seogi	Hevosseisonta
Torjunnat	
Arae makki	Alatorjunta
Bakkat makki	Keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin
Olgul makki	Ylätorjunta
Lyönnit ja iskut	
Momtong jireugi	Lyönti keskivartalokorkeudelle
Potkut	
Naeryo chagi	Jalannostopotku
Ap Chagi	Etupotku
Kamppailutaidot	
Kova ja pehmeä kaatuminen taaksepäin sekä maasta ylös nouseminen suojaus säilyttäen.	
Perusasento, sijoittuminen ja liikkuminen.	
Heijarilyöntien väistö tai torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle sekä tietää kumpi käsi tekee hyökkäyksen. Hyökkäyksen jälkeen etäisyyden ottaminen ja hyökkäyslinjalta pois siirtyminen, putkinäön rikkominen ja ympäristön tarkkailu.	
Otteluasennossa liikkuminen; etäisyyden säilyttäminen parin kanssa, puolenvaihto.	
Murskaus	
-	

8. KUP KELTAINEN VYÖ

Perusvaatimukset	
Vähintään 15 harjoitusmerkintää. Harjoittelukokemusta vähintään 3 kk.	
Teoria	
Sijak	Aloittakaa
Kuman	Lopeta
Tyro tora	Käännös
Kihap	Huuto
Antsa	Istu alas
Myongsang	Mietiskely
Iroso	Ylös
Dojang	Sali, hyvä salikäyttäytyminen, noudattaa ja kuuntelee ohjeita sekä yrittää parhaansa
Seisonnat	
Ap seogi	Lyhyt askel
Ap kubi	Pitkä askel
Torjunnat	
Momtong makki	Keskivartalotorjunta, ulkoa sisäänpäin
Lyönnit ja iskut	
Momtong bandae jireugi	Lyönti etukädellä keskivartalokorkeudelle
Momtong baro jireugi	Lyönti takakädellä keskivartalokorkeudelle
Potkut	
Dollyo chagi	Kiertopotku
Yop chagi	Sivupotku
Liikesarja	
Taeguek 1. liikesarjan perustekniikat ja kombinaatiot (ei liikesarjana). Harjoitellaan tekniikoiden liikeratoja ja korkeuksia.	
Kamppailutaidot	
Kova ja pehmeä kaatuminen eteenpäin.	
Irtaantumiset ranneotteista ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Tönäisyn/tarttumisen/suorien lyöntien väistö tai torjunta, puolustaja on keskittynyt ja tietää kumpi käsi tekee hyökkäyksen. Valppauden säilyttäminen ja etäisyyden pitäminen. Rauhoittava puhe ja neutraali kehonkieli.	
Otteluasennossa liikkuminen, parin kanssa potkulla (potkumaaliin) reagointi ja etäisyyden säilyttäminen.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus polkaisupotkulla alaspäin	

7. KUP VIHREÄ NATSA

Perusvaatimukset	
Vähintään 15 harjoitusmerkintää. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökoikeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Taekwondo Suomeksi	Jalan ja käden Tie
Taekwondon kuusi ohjetta	Kunnioitus, käytös, kärsivällisyys, vaatimattomuus, uhrautuvaisuus, mielen ja kehon puhtaus
Seisonnat	
Dwit kubi	Takaseisonta
Torjunnat	
-	-
Lyönnit ja iskut	
Olgul jireugi	Lyönti päänskorkeudelle
Potkut	
Momdollyo dollyo chagi	Kiertopotku selän kautta pyörähdyksellä
An chagi	Kaaripotku ulkoa sisäänpäin
Bakkat chagi	Kaaripotku sisältä ulospäin
Liikesarja	
Taegeuk 1. Harjoitellaan katseen kohdistamista ja ajoitusta (askel + tekniikka samaan aikaan).	
Kamppailutaidot	
Kaatuminen sivuille.	
Irtaantumiset edestä tarttuvasta vastustajasta ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Suorien lyöntien torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle, hyökkäys voi tulla kummalla kädellä tahansa.	
Otteluasennossa liikkuminen, puolustaminen (potkumaalilla/lötköpötköllä tehtyihin) hyökkäyksiin ja vastaiskujen tekeminen, väistöt ja hämäykset eteen, taakse sekä sivulle.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus etupotkulla / jalkapohjalla	

6. KUP VIHREÄ VYÖ

Perusvaatimukset	
Vähintään 20 harjoitusmerkintää. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Ottelusääntöjen perusteet	Sallitut tekniikat ja osuma-alueet, pistealueet ja pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset, ottelun kulku
Numerot 1-10	Hana, dul, set, net, saseot, yeoseot, ilgop, yeodeol, ahop, yeol
Kunnioitus	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Hansonnal momtong bakkat makki	Yhden veitsikäden keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin
Lyönnit ja iskut	
Tubon jireugi	Kaksoislyönti
Sonnal mok chigi	Isku veitsikädellä ulkoa sisäänpäin
Potkut	
Dwi chagi	Takapotku
Twio ap chagi	Hyppyetupotku
Liikesarja	
Taegeuk 1-2. Harjoitellaan tekniikan rentoutta ja räjähtävyyttä (lihasten rentoutus ja supistus).	
Kamppailutaidot	
1 x Hanbeon kyorugi (askelottelu 1.)	
Pyöreä kaatuminen eteen- ja taaksepäin ylös nousten.	
Irtaantumiset edestä puristustavasta vastustajasta ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Suorien ja koukkulyöntien torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle, hyökkäys voi tulla kummalla kädellä tahansa. Osoita että kuuntelet ja pyri purkamaan tilanne.	
Ottelupotkut parin kanssa vuoroperiaatteella (hyökkäys/vastaisku).	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus etujalan sivupotkulla	

5. KUP SININEN NATSA

Perusvaatimukset	
Vähintään 20 harjoitusmerkintää. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Käytös	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Sonnal kodureo momtong makki	Tuettu veitsikäden keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin
Batangson nullo makki	Torjunta kämmenellä alaspäin
Lyönnit ja iskut	
Pyonsonkkeut sewo tzireugi	Isku sormenpäillä
Deungjumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
Jebi poom mok chigi	Yhdenaikainen ylätorjunta ja takakäden isku veitsikäsien
Potkut	
Twio yop chagi	Hyppysivupotku
Twio dollyo chagi	Hyppykiertopotku
Liikesarja	
Taegeuk 1-3. Harjoitellaan tekniikan nopeutta ja voimaa.	
Kamppailutaidot	
2 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2.). 1 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelu 1.).	
Suorien, koukkujen, kohokoukkujen ja vasaralyöntien torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle, hyökkäys voi tulla kummalla kädellä tahansa.	
Torjunnan jälkeen lyövän käden hallinta ja jatkohyökkäysten estäminen sitomalla vastustajan kädet selkäpuolelta.	
Irtaantumiset takaa tarttuvasta vastustajasta ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Kevyt sparraaminen (ilman panssareita).	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takajalan sivupotkulla	

4. KUP SININEN VYÖ

Perusvaatimukset	
Vähintään 30 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Kärsivällisyys	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
Dwikkoo seogi	Ristikkäisseisonta, taempi jalka liikkuu etummaisena jalan taakse ristiin
Torjunnat	
-	-
Lyönnit ja iskut	
Palkup dollyo chigi	Kiertävä kyynärpääisku
Mejumeok naeryo chigi	Isku nyrkinpohjalla alaspäin
Potkut	
Nakka chagi	Koukkupotku
Liikesarja	
Taegeuk 1-4. Harjoitellaan voiman keskittämisestä ja tarkkuutta sekä terävää pysäytystä lopussa.	
Kamppailutaidot	
3 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2. 3.) 2 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelut 1. 2.)	
Suorien, erilaisten koukkujen ja potkujen torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa luvan hyökätä, hyökkäys voi tulla kummalta puolen tahansa. Hyökkäyksiä voi tulla 1-3. Anna positiivinen viesti tai pyri viemään huomio muualle.	
Torjunnan jälkeen vastustajan horjuttaminen ja kaataminen selkäpuolelta.	
Puolustautuminen maassa ja pystyyn pyrkiminen.	
Ottelu panssarit päällä 2x2min	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takapotkulla tai kyynärpääiskulla.	

3. KUP PUNAINEN NATSA

Perusvaatimukset	
Vähintään 30 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Vaativuutta	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Arae hecho makki	Alatorjunta kahdella kädellä
Batangson momtong makki	Keskivartalotorjunta kämmenellä
Hansonnal bituro bakkat makki	Yhden veitsikäden torjunta takakädellä
Lyönnit ja iskut	
-	-
Potkut	
Apchuk dollyo chagi	Päkiällä tehtävä kiertopotku
Dwi huryo chagi	Takakiertopotku
Liikesarja	
Taegeuk 1-5 sekä Gi Chu il pu (1)	
Harjoitellaan voimantuottoa (vartalon käyttöä) ja esiintymistä (energian ilmaisu).	
Kamppailutaidot	
4 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2. 3. 4.)	
3 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelut 1. 2. 3.)	
Suorien, erilaisten koukkulyöntien ja potkujen torjunta. Hyökkääjä tekee aloitteen ja hyökkäyksiä voi tulla 1-3. Puolustajalla tarkkaavainen mieli.	
Torjunnan jälkeen vastustajan horjuttaminen ja kaataminen etupuolelta.	
Irtaantuminen maassa päällä olevasta vastustajasta.	
Ottelu panssarit päällä 3x2min.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus hyppysivupotkulla esteen yli tai suoralla käsitekniikalla.	

2. KUP PUNAINEN VYÖ

Perusvaatimukset	
Vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Uhrautuvaisuus	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
Beom seogi	Tiikeriseisonta
Bojumeok junbi seogi	Sidottu nyrkki
Torjunnat	
Momtung hecho makki	Keskivartalo torjunta kahdella kädellä
Kodureo sonnal arae makki	Tuettu alatorjunta veitsikädellä
Kawi makki	Saksitorjunta
Batangson kodureo momtung an makki	Tuettu avokäden torjunta takakädellä
Are okkoro makki.	Kahden käden alaristikkäistorjunta
Lyönnit ja iskut	
Yop jireugi	Lyönti sivulle
Jeocho jireogi	Isku kahdella kädellä (rystyset alaspäin)
Deungjumeok bakkat chigi	Isku kämmenselällä sisältä ulospäin
Potkut	
Twio dwi chagi	Hyppytakapotku
Mureup chigi	Polvi-isku (potku)
Liikesarja	
Taegeuk 1-6 sekä Gi Chu ih pu (2) Harjoitellaan tekniikoiden rytmiä ja tempoa.	
Kamppailutaidot	
4 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2. 3. 4. ja opitun soveltaminen) 3 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelut 1. 2. 3. ja opitun soveltaminen)	
Pystykympailun perusteet, hyökkäys lyönnillä ja potkulla. Omat nyrkkeilyhanskat ja säärisuojat.	
Puolustautuminen vapaasti suorita ja koukkulyöntejä sekä potkuja vastaan. Puolustajalla tyhjä mieli.	
Vastustajan alasvienti jaloista. Mattokamppailun perusteet.	
Alasvienti kyynärvarsilukolla, hallintateho.	
Vastustajan käskyttäminen.	
Ottelu panssarit päällä 4x2min. Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x2min.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takakiertopotkulla tai kämmensyrjäiskulla	

1. KUP MUSTA NATSA

Perusvaatimukset	
Vähintään 50 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. Kutsun 1. Kup kokeeseen voi saada ainoastaan osallistumalla säännöllisesti Dan-harjoituksiin.	
Teoria	
Mielen ja kehon puhtaus	Kokelaan oma pohdinta
Taekwondohistorian perusteet	Lajin syntyhistoria ja historia Suomessa, Iisalmen Taekwondon opettajalinja
Seisonnat	
Apkkoa seogi	Ristiaskel sivuttaen, takimmainen jalka astuu ristiin etummaisesta jalan etupuolelle
Hakdari seogi	Kurkiseisonta
Torjunnat	
Wesanteul makki	Puolittainen vuoritorjunta
Lyönnit ja iskut	
Dangkyo teok jireugi	Alakoukku leukaan tartunnalla
Potkut	
Dwi huryo chagi	Hyppytakakiertopotku
Dupal dangseong ap chagi	Hyppytuplaetupotku
Liikesarja	
Taegeuk 1-7 sekä Gi Chu sam pu (3) Harjoitellaan liikkumaan ja pysähtymään nopeasti horjumatta.	
Kamppailutaidot	
Hanbeon kyorugi, opitun soveltaminen itsepuolustus, potku- ja näytöstekniikoilla Sebeon kyorugi, opitun soveltaminen näytöstekniikoilla	
Pystykamppailun perusteet, puolustautuminen lyöntejä ja potkuja vastaan. Omat nyrkkeilyhanskat ja säärisuojat.	
Puolustautuminen tylpällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan.	
Alasvienti rannelukolla, hallintateho.	
Ottelu panssarit päällä 5x2min. Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x3min.	
Murskaus	
Murkauskombinaatio (2-3 lyöntiä/potkua)	

1. DAN MUSTA VYÖ

Perusvaatimukset ja Tie mustaksi vyöksi
1. Poom alle 15-vuotias, 1. Dan vähintään 15-vuotias. Luvan 1. Dan kokeeseen voi saada ainoastaan osallistumalla säännöllisesti Dan-harjoituksiin. Harjoittele määrätietoisesti ja riittävästi. Valitse henkilökohtainen polku taitojen syventämiseksi. Voit suuntautua esimerkiksi ohjaajaksi, kilpailijaksi, tuomariksi, valmentajaksi tai muuhun yhdessä sovittuun tehtävään. Ohjaa harjoituksia, osallistu kilpailuun tai ole seuratyössä aktiivinen. Palauta Dan-koehakemus seuran Sabumnimille riittävän ajoissa, hyvä valmistautuminen kestää 6-12 kk. Hakemuksen voi palauttaa kun olet suorittanut 1. Kup vyöarvon, mutta valmistautumisen voi aloittaa jo punaisella vyöllä Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestäminen, johtokuntatyöskentely tai muu seuran eteen tehty työskentely. Valmistavalla kaudella kirjallisen esseen tekeminen. Aihe: minun taekwondoni. Dan-kokeen jälkeen sitoudut elämäntilanne huomioiden seuran toimintaan vuodeksi (ohjaaja, johtokuntatoiminta, muu seuran eteen tehty työ).
Askelottelut
Kokelaan itse päättämiä 1 ja 3 askeleen otteluita. Hyökkäykset voivat tulla keskelle (momtong) tai ylös (olgul).
Hosinsul
Hyökkääjä tarttuu edestä ja takaa käsiin tai ylävartaloon (irtautumiset, ei tarvita välttämättä hallintaa). Hyökkääjä lyö yksittäisiä lyöntejä tai potkii yksittäisiä potkuja (torjunta + vastaisku, ei vapaata kamppailua jatkuvin hyökkäyksin).
Pystyakampailu
Arvioidaan, miten kokelas osaa hyökätä suurin lyönnein ja potkulla jatkamalla ja miten hän osaa puolustautua vastaavaa hyökkäystä vastaan, kun kamppailijoiden lähtöetäisyys on lyönti- ja potkuetäisyyden välissä.
Kyorugi
15 vuotta täyttäneillä - noin 40-v kokelailla 3x2 min kevyellä kontrolloidulla pääkontaktilla. Iältään nuoremmilla (Poom-kokelas) ja vanhemmilla (yli 40-v) sama ilman pääkontaktia. Arvioitavat asiat: Monipuolinen askeleiden, suuntien ja potkujen käyttö, toiminta hyökkäävässä ja puolustavassa roolissa, vastaiskut, kihap. Vastustajan huomioiminen.
Liikesarja
Taegeuk 1-8. Kaikki perustaidot saavutettu ja esitetään liikesarjoissa. Koryo liikesarjan perustekniikat ja kombinaatiot (ei liikesarjana). Pyon Ahn cho dan (1)
Murskaus
1. Dan vähintään yksi levy kädellä ja yksi levy jalalla

2. DAN MUSTA VYÖ

Perusvaatimukset
Vähintään 1 vuosi 1. Dan sertifikaatin päivämäärästä. Luvan 2. Dan kokeeseen voi saada ainoastaan osallistumalla säännöllisesti Dan-harjoituksiin. Harjoittele määrätietoisesti ja riittävästi. Vahvista henkilökohtaista osaamistasi toimimalla vastuuohjaajana tai aktiivisena kilpailijana, valmentajana tai tuomarina. Toimii avustajana Kup-vyökokeissa. Suosituksena 1-tason ohjaajakoulutus. Palauta Dan-koehakemus seuran Sabumnimille riittävän ajoissa, hyvä valmistautuminen kestää 6-12 kk. Hakemuksen voi palauttaa kun olet suorittanut 1. Kup vyöarvon, mutta valmistautumisen voi aloittaa jo punaisella vyöllä Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestäminen, johtokuntatyöskentely tai muu seuran eteen tehty työskentely. Valmistavalla kaudella kirjallisen esseen tekeminen. Aihe: minun taekwondoni. Dan-kokeen jälkeen sitoudut elämäntilanne huomioiden seuran toimintaan vuodeksi (ohjaaja, johtokuntatoiminta, muu seuran eteen tehty työ).
Askelottelut
Kokelaan itse päättämiä 1 ja 3 askeleen otteluita. Hyökkäykset voivat tulla keskelle (momtong) tai ylös (olgul).
Hosinsul
Hyökkääjä tarttuu edestä ja takaa käsiin tai ylävartaloon (irtautumiset, ei tarvita välttämättä hallintaa). Hyökkääjä lyö yksittäisiä lyöntejä tai potkii yksittäisiä potkuja (torjunta + vastaisku, ei vapaata kamppailua jatkuvien hyökkäyksin).
Pystykamppailu
Arvioidaan, miten kokelas osaa hyökätä suurin lyönnein ja potkulla jatkamalla ja miten hän osaa puolustautua vastaavaa hyökkäystä vastaan, kun kamppailijoiden lähtöetäisyys on lyönti- ja potkuetäisyyden välissä.
Kyorugi
15 vuotta täyttäneillä - noin 40-v kokelailta 3x2 min kevyellä kontrolloidulla pääkontaktilla. Iältään nuoremmilla (Poom-kokelas) ja vanhemmilla (yli 40-v) sama ilman pääkontaktia. Arvioitavat asiat: Monipuolinen askeleiden, suuntien ja potkujen käyttö, toiminta hyökkäävässä ja puolustavassa roolissa, vastaiskut, kihap. Vastustajan huomioiminen.
Liikesarja
Koryo Pyon Ahn ih dan (2)
Murskaus
2. Dan vähintään kaksi levyä kädellä ja kaksi levyä jalalla

3. DAN MUSTA VYÖ

Perusvaatimukset
Vähintään 2 vuotta 2. Dan sertifikaatin päivämäärästä. Luvan 3. Dan kokeeseen voi saada ainoastaan osallistumalla säännöllisesti Dan-harjoituksiin. Harjoittele määrätietoisesti ja riittävästi. Osoitat kykyä toimia vastuuohjaajana ja vyökokeenpitäjänä. Suosituksena 2-tason ohjaajakoulutus. Palauta Dan-koehakemus seuran Sabumnimille riittävän ajoissa, hyvä valmistautuminen kestää 6-12 kk. Hakemuksen voi palauttaa kun olet suorittanut 1. Kup vyöarvon, mutta valmistautumisen voi aloittaa jo punaisella vyöllä Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestäminen, johtokuntatyöskentely tai muu seuran eteen tehty työskentely. Valmistavalla kaudella kirjallisen esseen tekeminen. Aihe: minun taekwondoni. Dan-kokeen jälkeen sitoudut elämäntilanne huomioiden seuran toimintaan vuodeksi (ohjaaja, johtokuntatoiminta, muu seuran eteen tehty työ).
Askelottelut
Kokelaan itse päättämiä 1 ja 3 askeleen otteluita. Hyökkäykset voivat tulla keskelle (momtong) tai ylös (olgul).
Hosinsul
Hyökkääjä tarttuu edestä ja takaa käsiin tai ylävartaloon (irtautumiset, ei tarvita välttämättä hallintaa). Hyökkääjä lyö yksittäisiä lyöntejä tai potkii yksittäisiä potkuja (torjunta + vastaisku, ei vapaata kamppailua jatkuvin hyökkäyksin).
Pystykamppailu
Arvioidaan, miten kokelas osaa hyökätä suurin lyönnein ja potkulla jatkamalla ja miten hän osaa puolustautua vastaavaa hyökkäystä vastaan, kun kamppailijoiden lähtöetäisyys on lyönti- ja potkuetäisyyden välissä.
Kyorugi
15 vuotta täyttäneillä - noin 40-v kokelailla 3x2 min kevyellä kontrolloidulla pääkontaktilla. Iältään nuoremmilla (Poom-kokelas) ja vanhemmilla (yli 40-v) sama ilman pääkontaktia. Arvioitavat asiat: Monipuolinen askeleiden, suuntien ja potkujen käyttö, toiminta hyökkäävässä ja puolustavassa roolissa, vastaiskut, kihap. Vastustajan huomioiminen.
Liikesarja
Kumgang Pyon Ahn sam dan (3)
Murskaus
3. Dan vähintään kolme levyä kädellä ja kolme levyä jalalla