Pensum Dan	Mønster					Firevendinger				Sparring/selvforsvar					Knusing					Teori
Fylt 16 år 1. Dan - 1. Dan-1	Hwa-Rang	Choong-Moo	Kwang-Gae			Golcho / Yop	Bandal / Yop	Nollo / Yop	Ap / Dwit / Dollyo / Yop	Toveis 3-steg	1-steg		Ho sin sul	Fri	Sonkal Dung	Dollyo Chagi			Twimyo Yop Chagi	Teori
1. Dan-1 - 1. Dan-2	Choon-Moo	Kwang-Gae	Po-Eun			Bandae Goro	Golcho / Yop	Bandal / Yop	Twimyo Ap	2-steg	1-steg		Ho sin sul	Fri	Dung Joomuk	Bandae Dollyo Chagi			Twimyo Ap Chagi	Teori
1. Dan-2 - 1. Dan-3	Kwang-Gae	Po-Eun	Ge-Baek			3 x Yop	3 x Dollyo	Nollo / Yop	Twimyo Dollyo	1-steg	Fot		Ho sin sul	Fri	Ap Palkup	Dwit Chagi			Twimyo Dollyo Chagi	Teori
Fylt 18 år 1. Dan-3 - 2. Dan	Kwang-Gae	Po-Eun	Ge-Baek	Valgt	Valgt	Goro / Dollyo / Yop	Ap / Goro / Dollyo	3 x Dollyo	Twimyo Yop	1-steg fri	Fot		Ho sin sul	Fri	Ap Joomuk	Bandae Dollyo Chagi	Yop Chagi		Twimyo Bituro Chagi	Teori
2. Dan - 2. Dan-1	Kwang-Gae	Po-Eun	Ge-Baek	Eui-Am		Bandae Dollyo	Ap / Goro / Dollyo	Goro / Dollyo / Yop	Twimyo Dwit	1-steg fri	Fot		Ho sin sul - mot 2	Fri	Innover Sonkal	Bandae Dollyo Chagi			Twymio Dwit Chagi	Teori
2. Dan-1 - 2. Dan-2	Po-Eun	Ge-Baek	Eui-Am	Choong-Jang		Bandae Dollyo	Goro / Dollyo / Yop	2 x Ap / 2 x Yop	Twimyo Bandae	1-steg fri			Ho sin sul - mot kniv	Fri	Sonkal Dung	Naeryo Chagi			Twimyo Bandae Chagi	Teori
2. Dan-2 - 2. Dan-3	Ge-Baek	Eui-Am	Choong-Jang	Juche		Bandae Dollyo	Bandae Goro / Yop	Goro / Dollyo / Yop	Twimyo Goro / Dollyo	1-steg fri			Ho sin sul - mot kniv	Fri	Nedover Sonkal	Dwit Chagi			Twimyo Bandae Chagi	Teori
Fylt 21 år 2. Dan-3 - 3. Dan	Eui-Am	Choong-Jang	Juche	Valgt	Valgt	Bandae Goro / Yop	Middels Bituro	Sving sving/ side side	Twimyo Bituro			Modell	Ho sin sul - mot kniv	Fri	Dung Joomuk			Twymio Dwit Chagi	Twimyo Bituro Chagi	Teori
3. Dan - 3. Dan-1	Eui-Am	Choong-Jang	Juche	Sam-Il		Bandae Goro / Yop	Høy Bituro	2 x Ap / 2 x Dollyo / 2 x Yop	Twimyo Bituro			Modell	Ho sin tul - mot stokk	Fri	Yop Palkup	Middels Bituro			Twimyo Yop / Dwit Chagi	Teori
3. Dan-1 - 3. Dan-2	Choong-Jang	Juche	Sam-Il	Yoo-Sin		Lav Bituro / middel Bituro	Høy Bituro	2 x Ap / 2 x Dollyo / 2 x Yop	Twimyo 2 x Dollyo		Fot	Modell	Ho sin tul - mot stokk	Fri	Ap Joomuk	Middels Bituro			Twimyo Yop / Dwit Chagi	Teori
3. Dan-2 - 3. Dan-3	Juche	Sam-Il	Yoo-Sin	Choi-Yong		Høy Bituro	Omv. krok/ sving/ side	3 x Dollyo / 3 x Yop	Twimyo 2 x Dollyo	1-steg fri		Modell	Ho sin sul - mot kniv og stokk	Fri	Sonkal	Høy Bituro			Twimyo Yop / Dwit Chagi	Teori
Fylt 24 år 3. Dan-3 - 4. Dan	Sam-Il	Yoo-Sin	Choi-Yong	Valgt	Valgt		3 x Bituro	3 x Dollyo / 3 x Yop	Twimyo Dollyo / Yop	1-steg fri		Modell	Ho sin sul - mot kniv og stokk	Fri	Ap Joomuk	Bandae Dollyo Chagi	Twimyo Yop Chagi	Twimyo Dollyo Chagi	Twimyo Bituro Chagi	Teori