Pensum Barn og Junior t.o.m 17 år	Mønster					Firevendinger						Sparring/selvforsvar					Target				Teori
5. gup - 5. gup-1	Won-Hyo	Yul-Gok				Apcha olligi	Ap	Yop	Dollyo			3-steg serie 1			Ho sin sul	Fri - serie 1					Teori
5. gup-1 - 4. gup	Won-Hyo	Yul-Gok				Ap	Yop	Dollyo	Dwit			3-steg serie 1			Ho sin sul	Fri - serie 2	Naeryo Chagi				Teori
4. gup - 4. gup-1	Yul-Gok	Joong-Gun				Ap	Yop	Dollyo	Dwit	Ap / Dollyo		3-steg serie 2		1-steg serie 1	Ho sin sul 7.gup	Fri - serie 2	Naeryo Chagi				Teori
4. gup-1 - 3. gup	Yul-Gok	Joong-Gun				Yop	Dollyo	Dwit	Ap / Dollyo	Dollyo / yop		3-steg serie 2		1-steg serie 1	Ho sin sul 6.gup	Fri - serie 1+2	Bandae Dollyo Chagi				Teori
3. gup - 3. gup-1	Joong-Gun	Toi-Gye				Yop	Dollyo	Dwit	Ap / Dollyo	Dollyo / yop		3-steg serie 3		1-steg serie 2	Ho sin sul 5.gup	Fri - serie 1+2	Bandae Dollyo Chagi				Teori
3. gup-1 - 2. gup	Joong-Gun	Toi-Gye				Yop	Dollyo	Dwit	Ap / Dollyo	Dollyo / yop	Ap / dollyo / yop	3-steg serie 3		1-steg serie 2	Ho sin sul 4.gup	Fri - serie 1+2	Bandae Dollyo Chagi				Teori
2. gup - 2. gup-1	Toi-Gye	Hwa-Rang				Yop	Dollyo	Dwit	Ap / Dollyo	Dollyo / yop	Ap / dollyo / yop	2-steg serie 1		1-steg serie 3	Ho sin sul 3.gup	2x1 min Fri	Bandae Dollyo Chagi	Twimyo Yop Chagi			Teori
2. gup-1 - 1. gup	Toi-Gye	Hwa-Rang				Dollyo	Dwit	Ap / Dollyo	Dollyo / yop	Ap / dollyo / yop	2 x yop	2-steg serie 2		1-steg serie 3	Ho sin sul 2.gup	2x1 min Fri	Bandae Dollyo Chagi	Twimyo Yop Chagi	Twimyo Ap		Teori
1. gup - 1. gup-1	Hwa-Rang	Choong-Moo	Valgt			Dwit	Ap / Dollyo	Dollyo / yop	Ap / dollyo / yop	2 x yop	2 x Dollyo	2-steg serie 2		1-steg serie 4	Ho sin sul	2x1,5 min Fri	Bandae Dollyo Chagi	Twimyo Yop Chagi	Twimyo Ap		Teori
1. gup-1 - 1. gup-2	Hwa-Rang	Choong-Moo	Valgt	Valgt		Ap / Dollyo	Dollyo / yop	Ap / dollyo / yop	2 x yop	2 x Dollyo	Ap / Dwit	3-steg serie 4	2-steg serie 3	1-steg	Ho sin sul	2x1,5 min Fri	Bandae Dollyo Chagi	Twimyo Yop Chagi	Twimyo Ap	Twimyo Dollyo	Teori
1. gup-2 - 1. Dan	Hwa-Rang	Choong-Moo	Valgt	Valgt	Valgt	Ap / dollyo / yop	2 x yop	2 x Dollyo	Ap / Dwit	Ap / Dwit / Dollyo / Yop		3-steg serie 5	2-steg serie 4	1-steg	Ho sin sul	2x2 min Fri	Bandae Dollyo Chagi	Twimyo Yop Chagi	Twimyo Ap	Twimyo Dollyo	Teori