



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



Exame para 5º DAN

I. POOMSAE - PYONGWON

II. Hian/Tull – SAM-IL

III. POOMSAE Extra – TAEBAEK, KEUMKANG, KORYO, Taegeuk 1 a 8(máximo de 1).

IV. MATCHO KYORUGUI – - Luta combinada

Anja Kyorugui – executar os números de 1 a 9(sentado em uma mesa)

V. KYORUGUI - Luta

Máximo de 2(três) lutas.

VI. KYOPA - quebramento;

Com as mãos: seguir número estabelecido pelo regulamento do Instituto.

Com os Pés: Combinação de no mínimo 02(dois) Chutes ou técnica de maior dificuldade.