1. Kup (Rot/Schwarzer Gürtel)

Es sollte alles für die vorherigen Gürtelgrade weitervertieft werden. Dazu kommt folgendes:

- Theorie
  - Weiterbilden durch Lehrgänge und Bücher
- Stellungen
  - Apkoa Seogi
- Beintechniken
  - Twio-Dubal-Dangsung-Ap-Chagi
  - Kodeup-Yop-Chagi
- Armtechniken
  - Wesantul-Makki
  - Dangkyo-Teok-Jireugi
- Formen
  - Taegeuk-sil-Jang (7. Schülerform)
- Wettkampf
  - Freikampf mit voller Schutzausrüstung laut Wettkampfordnung.
- Selbstverteidigung
  - Keine neuen Selbstverteidigungen
- Hanbon-Kyorugi
  - 4 eigene mit den bisher gelernten Techniken
    (Jede Seite, also 8. Sie sollen spiegelbildlich sein)
    Von der letzten Prüfung die einfachste streichen und eine Neue dazu.