ALAUEI	ny of Martial Arts Belt Testing Requirem											quirements								
	Y e I I O W	S r · Y e I I o	O r a n g e	S r O r a n g	P u r J e	S r P u r P I	G r e n	S r G r e n	B I u e	Sr ·Blue	B r o w n	S r B r o W n	R e d	S r R e d	P o o m	B I a c k 1 s	B I c k 2 n	B I c k 3 r	B I c k 4 t	
		w		е		е										t	d	d	h	
ull Ups	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8x2		8x2	8x3	8x3	8x3	8x3	
it Ups	10	10	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	75	75	75	100	100		100	
eg Lifts	10	10	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	75	75	75	100	100	100	100	
ush Ups	10	10	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	75	75	75	100	100	100	100	
unch	€	€	€	€	€	€	€	€	€	€	€	€	•	•	€	•	€	€	€	
arate Chop	€	€	€	€	•	€	€	۲	€	۲	•	€	•	€	€	•	€	€	٩	
ammer Fist	€	۲	€	€	Đ	€	€	€	۷	€	€	۲	٩	•	€	•	€	€	€	
ront Stance	€	€	€	€	€	€	€	€	€	٩	€	€	€	€	€	€	€	€	€	
ack Stance	Ð	٢	€	€	٢	٢	٢	٢	٢	٩	€	٢	€	€	€	€	€	€	€	
at Stance	€	٩	€	٩	٩	٩	٢	٩	€	٩	٩	٢	€	€	€	٩	€	€	٢	
orse Stance	Ð	٩	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	Minutes
asic Blocks x 4	•	٩	•	٩	•	•	٩	٩	۲	•	•	٩	•	€	€	•	•	€	٩	Low, Upper, In, Out
asic Kicks x 4	•	٩	•	٩	•	•	٩	•	٩	•	•	٩	•	•	€	•	•	€	٩	Front, Swing, Side, Back
ibon 1	•	•	٩	٩	•	•	•	۲	•	•	•	•	•	•	•	•	•	€	٩	
ibon 2	•	٩	•	•	•	•	•	٩	•	•	•	•	•	•	•	•	•	€	•	
nife Hands Middle		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
nife Hands Down		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
ne Step		•	€	€	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
ibon 3		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
oard Break Hands			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		Hammer fist Karate chop
oard Break Feet			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		Front Kick, Side Kick
ibon 4			•	•	•	•	•	•		•	•		•	•	•		•	•	•	
ide Middle Defense				•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
kipping kicks x4				•	•		•	•		•	•	•		•	•			•		Front, Swing, Side, Back
rescent kicks x2				•	•		•	•		•	•	•		•	•			•		Outside in / Inside out
algwe 1				•	•		•	•			•	•		•	•			•		Palgwe IL Jang Heaven
						•	•	•		•	•	•	•	•	•		•	•		
algwe 2							-						<u> </u>			<u> </u>				Palgwe Ee Jang Joyfulness
op Up kicks x4								•		•					•			•		Front, Swing, Side, Back
cissor kick								•		•				•		•		•		
utterfly kick					•			•		•	•			•	•		•	•	•	
algwe 3							•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•		Palgwe Sam Jang Fire
alf Mountain						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
ung Fu 5 Animals						•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	
ung Fu Hands						€		•		•					•		•	•		
leditation							•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	
reathing							•	•		•	•	•		•	•		•	•	•	
alls							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	€	•	[
nrows & Takedowns							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
vo Step Kicks							€	۲	€	•	•	€	•	€	€	•	€	€	€	
oard brake hands							€	۲	€	٩	•	۲	€	€	€	•	€	€		Ridge hand, Back fist
oard brake feet							€	۲	€	٩	•	€	€	€	€	•	€	€	_	Back kick, Crescent kick
algwe 4							€	۲	€	٩	€	€	€	€	€	•	€	€		Palgwe Sa Jang Thunder
einforced Back Fist								٩	€	٩	٩	€	€	€	€	•	€	€	€	
noke technique									٢	٩	٩		€	€	€	€	€	€	٢	
ounter to choke									٩	۲	٢	€	€	€	€	•	€	€	٩	
ung Fu 1st 8									•	•	٩	•	€	٩	€	€	€	€	۲	

Palgwe 5					٩	٩	٩	٩	٩	٩	€	٩	٩	٩	٩	Palgwe Oh Jang Wind
Grappling						€	€	٢	•	•	€	•	•	•	•	
Kimono Grab						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Striking Asp						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Chung Moo 1						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Bear Hug Free Back						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Bear Hug Free Front						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Sticky hands						€	•	٩	•	•	•	•	•	•	•	
29 Hands of Shaolin						•	•	Đ	•	•	•	•	•	•	•	
One Inch Punch						€	•	٩	•	•	•	•	•	•	•	
Palgwe 6						€	€	٩	•	٩	€	•	•	٩	•	Palgwe Yuk Jang Water
Bear Hug Pinned Back							•	٩	•	•	•	•	•	•	•	
Bear Hug Pinned Front							€	٩	•	٩	€	•	•	٩	•	
Board brake hands							Ð	٩	•	٩	•	•	•	٩	€	Fist dangle brake Reinforced back fist
Board brake feet							€	٩	•	٩	€	•	•	٩	٩	Pop up back kick
Chung Moo 2								٢	•	•	٩	•	•	٩	٩	
Sticky hands advances								•	•	٩	٩	•	•	٩	٩	
Kung Fu 2nd 8								٢	•	•	٩	•	•	٩	٩	
Flashing Wings								•	•	٩	٩	•	•	٩	٩	
Palgwe 7								٢	•	•	٩	•	•	٩	٩	Palgwe Chil Jang Mountains
Chung Moo 3										٩	€	•	•	٩	٩	
Palgwe 8												•	•	٩	٩	Palgwe Pal Jang Earth
Chung Moo 4												€	•	٩	€	
Sparring 1 on 1												€	•	٩	€	
Sparring 2 On 1												€	•	٩	€	
Board brakes hands												€	٩	٩	€	All above
Board brakes feet												€	•	٩	€	All above
Brick brake												€	٩	٩	€	Cap stone
Kung Fu 1st Form													•	٩	€	
Tai Chi 1st Form													•	٩	٩	
Koryo Form													•	٩	•	
Back flip														٩	•	
Kumgang Form														•	•	
Back flip board brake															•	
Tae Baek Form									$\square$						•	
Time you have instructed					5	5	5	5	10	20	30	50	100	200	500	·
Weapons training					5	5	5	5	10	20	30	50	100	200	500	