

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 이범석 17기 38세	3.93	11"67	가평	0	13	25	10/40	0	0	1	9	B2	B2	86.18	85.75	441/577
② 김용남 8기 49세	3.93	11"86	광명	6 (6)	42 (44)	64 (66)	21/33 (21/32)	0 (0)	1 (1)	4 (4)	16 (16)	B1	A3	89.10	88.38	355/577
③ 오진우 11기 46세	3.92	11"48	의정부	8 (23)	13 (46)	23 (77)	12/52 (10/13)	1 (1)	2 (2)	5 (3)	4 (4)	B2	A3	88.24	87.18	403/577
④ 허 남 9기 50세	3.92	11"94	팔당	0	0	10	4/40	0	0	2	2	B3	B3	82.58	82.20	527/577
⑤ 박성순 8기 47세	3.92	11"67	청평	58 (58)	68 (68)	82 (82)	41/50 (41/50)	5 (5)	6 (6)	24 (24)	6 (6)	B1	A2	92.22	92.27	215/577
⑥ 주성민 11기 46세	3.92	11"86	창원A	0	0	0	0/21	0	0	0	0	B3	B3	81.05	80.50	557/577
⑦ 강양한 10기 44세	3.92	11"65	대전	0	4	20	10/51	0	1	1	8	B3	B2	83.73	82.80	513/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 이범석	2	개인	연속출전으로 인하여 평로라 훈련으로 컨디션 조절에 집중하였습니다.
② 김용남	5	개인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
③ 오진우	6	박일영	도로에서 순발력 강화를 위한 스타트 훈련과 500m 근지구력 강화훈련을 병행하였습니다.
④ 허 남	6	유승우	도로훈련과 함께 실내에서 로라 인터벌 훈련과 스타트 순발력 훈련을 하였고,웨이트 트레이닝 훈련을 하였습니다.
⑤ 박성순	3	이우정	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
⑥ 주성민	5	구동훈	순발력 강화를 위해 스타트 훈련에 집중해서 운동하였습니다
⑦ 강양한	3	송영진	도로에서 내리막회전훈련과 스타트훈련을 병행하였습니다

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 이범석	창	0620	선발 6-4	선발 6-5	선발 4낙차	창	1212	선발 1-3 마	선발 3-5	선발 1-3 추	광	1219	선발 2-6	선발 3-2 마	선발 2-4		
② 김용남	광	1205	선발 5-4	선발 4-3 마	선발 2-5	창	1212	선발 4-2 마	선발 4-2 추	선발 2-1 추	광	1219	후 보	선발 1-2 마	선발 1-2 마		
③ 오진우	광	1128	선발 5-3 마	선발 4-7	선발 2-3 선	부	1205	선발 6-3 마	선발 2-1 추	선발 1-5	광	1212	선발 1-3 마	선발 3-2 추	선발 1-2 젓		
④ 허 남	광	1121	선발 5-5	선발 5-5	선발 2-7	부	1205	선발 4-7	선발 2-5	선발 1-3 마	광	1212	선발 4-7	선발 1-5	선발 4-7		
⑤ 박성순	창	1128	선발 6-1 추	선발 1-1 선	선결 4-4	창	1212	선발 6-1 선	선발 1-1 선	선결 4-5	광	1219	선발 2-1 젓	선발 4-1 추	선결 5-1 추		
⑥ 주성민	광	0307	선발 1-7	선발 5-7	선발 1낙차	광	1205	선발 3-7	선발 5-6	선발 3-6	창	1212	선발 6-6	선발 2-7	선발 2-7		
⑦ 강양한	광	1128	선발 5-4	선발 3-7	선발 1-7	부	1205	선발 2-7	선발 6-4	선발 2-7	부	1219	선발 4-4	선발 1-4	선발 1-4		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	이범석	김용남	오진우	허 남	박성순	주성민	강양한	이범석	김용남	오진우	허 남	박성순	주성민	강양한	2회	1회	금회	잔여 점수
① 이범석		0/0	1/2	0/1	0/1	3/3	2/3		0/0	0/2	0/1	0/1	0/3	1/3	0	0	0	50
② 김용남	0/0		0/0	2/3	1/5	2/2	0/0			0/0	1/3	2/5	0/2	0/0	15	0	0	35
③ 오진우	1/2	0/0		1/2	0/2	1/1	2/2				0/2	0/2	0/1	0/2	5	5	0	40
④ 허 남	1/1	1/3	1/2		0/1	0/0	0/6					0/1	0/0	0/6	0	0	0	50
⑤ 박성순	1/1	4/5	2/2	1/1		1/1	0/0						0/1	0/0	0	0	0	50
⑥ 주성민	0/3	0/2	0/1	0/0	0/1		0/4							0/4	5	0	0	45
⑦ 강양한	1/3	0/0	0/2	6/6	0/0	4/4								10	0	0	40	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 박진홍 15기 39세	3.92	11"60	부산	0	2	9	4/43	0	0	2	2	B3	B3	82.28	82.27	524/577
② 문성은 8기 49세	3.92	12"10	광주	0	8	18	7/38	3	0	0	4	B2	B3	83.51	85.32	449/577
③ 이 호 19기 41세	3.92	12"01	경기양주	16 (25)	30 (50)	47 (83)	20/43 (10/12)	6 (5)	1 (0)	7 (3)	6 (2)	B1	A3	88.27	88.51	348/577
④ 김세준 12기 46세	3.92	13"00	광명	0	0	8	1/13	0	0	0	1	B3	B2	82.43	81.62	539/577
⑤ 최종태 10기 51세	3.92	11"80	대구	7	13	22	10/46	1	2	1	6	B1	B2	84.27	88.02	365/577
⑥ 윤영수 6기 52세	3.92	11"48	서울A	0	0	7	2/29	0	0	0	2	B3	B2	82.75	82.86	510/577
⑦ 안효운 8기 49세	3.86	11"27	인천	60 (60)	77 (77)	81 (81)	39/48 (39/48)	0 (0)	9 (9)	26 (26)	4 (4)	B1	A3	91.16	89.37	314/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 박진홍	5	임요한	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
② 문성은	4	개인	도로에서 근지구력 보강을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 보조 훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 이 호	4	황정연	연속출전으로 오토바이 유도로 순발력과 지구력을 훈련 하였습니다. 컨디션 이상없습니다.
④ 김세준	8	개인	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 하였습니다.
⑤ 최종태	5	박종승	피스타에서 스타트훈련과 실내 로라훈련을 하였습니다.컨디션 양호합니다.
⑥ 윤영수	6	용석길	도로에서 오르막주행으로 근력운동을 하였고 평지에서 스타트 훈련을 병행 하였습니다
⑦ 안효운	4	고요한	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 박진홍	창	1128	선발 3-7	선발 4-5	선발 2-5	광	1205	선발 1-7	선발 3-5	선발 1-6	광	1219	선발 3-5	선발 2-6	선발 4-5		
② 문성은	광	1128	선발 3-4	선발 3-6	선발 4-4	광	1205	선발 5-3 마	선발 2-4	선발 1-4	부	1219	선발 2-5	선발 3-4	선발 2-3 마		
③ 이 호	창	1128	선발 2-3 추	선발 6-1 선	선발 1-1 추	광	1205	선발 2-4	선발 4-2 선	선발 4-2 마	광	1219	선발 4-3 선	선발 3-4	선발 4-3 선		
④ 김세준	부	1031	선발 5실격	결 장	결 장	광	1128	선발 3-7	선발 1-7	선발 3-7	부	1205	선발 1-6	선발 5실격	결 장		
⑤ 최종태	광	1128	선발 3-3 마	선발 4-4	선발 3-1 선	부	1205	선발 1-4	선발 3-5	선발 1-1 추	광	1219	선발 4-2 마	선발 1-4	선발 3-1 젓		
⑥ 윤영수	창	1128	선발 1-6	선발 6-5	선발 1-4	광	1205	선발 2-5	선발 1-6	선발 2-3 마	창	1212	선발 2-5	선발 3-7	선발 5-7		
⑦ 안효운	창	1128	선발 4-1 추	선발 2-2 마	선결 4-5	광	1205	선발 5-2 마	선발 1-1 추	선결 5-7	광	1219	선발 3-3 추	선발 5-4	선발 1-1 젓		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	박진홍	문성은	이 호	김세준	최종태	윤영수	안효운	박진홍	문성은	이 호	김세준	최종태	윤영수	안효운	2회	1회	금회	잔여점수
① 박진홍		0/6	0/1	0/1	0/1	1/1	0/3		1/6	0/1	0/1	0/1	0/1	0/3	10	14	0	26
② 문성은	6/6		0/0	7/10	0/1	3/4	0/1			0/0	0/10	0/1	0/4	1/1	14	10	0	26
③ 이 호	1/1	0/0		0/0	0/1	5/5	1/2				0/0	1/1	1/5	0/2	12	6	0	32
④ 김세준	1/1	3/10	0/0		0/4	0/0	0/0					0/4	0/0	0/0	10	0	0	40
⑤ 최종태	1/1	1/1	1/1	4/4		1/2	0/1						0/2	0/1	10	34	0	6
⑥ 윤영수	0/1	1/4	0/5	0/0	1/2		0/1							0/1	9	5	0	36
⑦ 안효운	3/3	1/1	1/2	0/0	1/1	1/1									0	23	0	27

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 노태경 13기 42세	3.92	11"47	동광주	5 (11)	30 (61)	49 (78)	21/43 (14/18)	4 (4)	0 (0)	1 (1)	16 (9)	B1	A3	89.14	89.36	315/577
② 조성윤 20기 41세	3.92	11"50	동서울	14 (15)	31 (33)	51 (54)	25/49 (25/46)	4 (4)	2 (2)	7 (7)	12 (12)	B1	A3	87.24	88.00	367/577
③ 권우주 10기 45세	3.92	11"83	금정	5	21	42	8/19	1	0	2	5	B2	B2	87.42	85.38	447/577
④ 조용현 16기 40세	3.92	11"65	인천개인	31 (57)	42 (79)	52 (89)	27/52 (25/28)	10 (10)	5 (5)	9 (9)	3 (1)	B1	A3	90.66	92.95	186/577
⑤ 임규태 13기 46세	3.92	11"51	서울한남	0	7	16	7/44	0	0	0	7	B3	B2	83.03	82.73	517/577
⑥ 정찬건 7기 48세	3.92	11"92	의정부	0	3	10	4/39	0	0	0	4	B3	B3	82.55	82.22	526/577
⑦ 김성우 8기 49세	3.92	11"80	광주	0	0	0	0/50	0	0	0	0	B3		81.98	81.03	553/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 노태경	2	최병길	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 하였습니다.
② 조성윤	5	개인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
③ 권우주	5	김중성	다양한 작전 전개를 위해 피스타에서 순발력 및 지구력 훈련을 병행하였습니다.
④ 조용현	4	개인	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
⑤ 임규태	5	박지영	피스타에서 짧은 인터벌로 컨디션 조절에 중점을 두었고, 실내에서 롤러 및 웨이트 트레이닝을 병행하였습니다. 컨디션 양호함
⑥ 정찬건	5	오진우	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
⑦ 김성우	2	개인	피스타에서 짧은 인터벌로 컨디션 조절에 중점을 두었고, 실내에서 롤러 및 웨이트 트레이닝을 병행하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 노태경	창	1128	선발 5-2 <b>선</b>	선발 3-6	선결 4-2 <b>마</b>	광	1212	선발 5-2 <b>마</b>	선발 5-3 <b>마</b>	선발 4-2 <b>마</b>	부	1219	선발 5-3 <b>마</b>	선발 4-2 <b>마</b>	선발 2-1 <b>추</b>		
② 조성윤	광	1128	선발 4-6	선발 2-2 <b>추</b>	선발 1-5	광	1205	선발 4-1 <b>추</b>	선발 5-4	선결 5-5	광	1219	선발 2-2 <b>마</b>	선발 4-3 <b>선</b>	선결 5-4		
③ 권우주	부	0314	선발 4실격	결장	결장	광	1205	선발 3-5	선발 4-6	선발 1-7	창	1212	선발 5-3 <b>마</b>	선발 1-2 <b>마</b>	선발 2-6		
④ 조용현	광	1128	선발 3-1 <b>추</b>	선발 2-1 <b>젓</b>	선결 5-2 <b>선</b>	광	1212	선발 1-1 <b>추</b>	선발 5-1 <b>추</b>	선결 5-2 <b>젓</b>	부	1219	선발 6-1 <b>선</b>	선발 5-1 <b>선</b>	선결 6-3 <b>선</b>		
⑤ 임규태	광	1121	선발 4-6	선발 1-6	선발 1-3 <b>마</b>	부	1205	선발 3-6	선발 1-7	선발 5-7	광	1212	선발 3-6	선발 1-2 <b>마</b>	선발 3-5		
⑥ 정찬건	창	1128	선발 6-6	선발 5-6	선발 5-6	광	1205	선발 5-6	선발 1-7	선발 4-7	광	1219	선발 5-3 <b>마</b>	선발 1-7	선발 3-3 <b>마</b>		
⑦ 김성우	창	1128	선발 3-6	선발 5-7	선발 2-4	부	1205	선발 2-6	선발 3-6	선발 1-7	부	1219	선발 2-7	선발 5-7	선발 4-6		

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	노태경	조성윤	권우주	조용현	임규태	정찬건	김성우	노태경	조성윤	권우주	조용현	임규태	정찬건	김성우	2회	1회	금회	잔여점수
① 노태경		1/2	0/0	0/3	0/0	0/0	1/1		0/2	0/0	1/3	0/0	0/0	0/1	0	0	0	50
② 조성윤	1/2		0/1	1/4	0/0	0/0	1/1			0/1	2/4	0/0	0/0	0/1	4	8	0	38
③ 권우주	0/0	1/1		0/1	0/1	1/1	3/4				0/1	0/1	0/1	0/4	5	4	0	41
④ 조용현	3/3	3/4	1/1		4/4	1/1	2/2					0/4	0/1	0/2	13	0	0	37
⑤ 임규태	0/0	0/0	1/1	0/4		1/1	3/3						0/1	0/3	0	9	0	41
⑥ 정찬건	0/0	0/0	0/1	0/1	0/1		3/4						0/4		0	0	0	50
⑦ 김성우	0/1	0/1	1/4	0/2	0/3	1/4									0	10	0	40

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

**선** 선행 **추** 추입 **젓** 젓하기 **마** 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 김재국 17기 42세	3.92	11"25	인천	3	11	17	6/36	1	1	1	3	B2	B3	85.23	84.77	459/577
② 용석길 3기 54세	3.93	12"82	서울A	0	2	5	3/59	0	0	1	2	B3	B3	82.41	81.00	554/577
③ 강형묵 21기 36세	3.92	12"06	신사	24	43	59	32/54	17	6	5	4	B1	B2	88.05	90.37	280/577
④ 권영민 9기 46세	3.92	11"77	대전	0	0	4	1/24	0	0	0	1	B3	B3	81.64	82.84	512/577
⑤ 김광석 10기 46세	3.92	11"92	부산	11 (22)	39 (78)	44 (89)	8/18 (8/9)	2 (2)	3 (3)	2 (2)	1 (1)	B1	A3	88.50	88.92	333/577
⑥ 김주은 14기 40세	3.92	11"97	팔당	0	15	35	12/34	0	0	0	12	B2	B2	87.23	84.89	457/577
⑦ 곽충원 13기 48세	3.92	11"85	창원의창	0	5	64	14/22	0	0	2	12	B2	B1	86.28	86.39	429/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김재국	3	개인	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 닷수훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다
② 용석길	7	윤영수	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트위주로 훈련하였습니다.
③ 강형묵	3	송현희	연속출전으로 컨디션 조절에 중점을 두었고 보조훈련으로 웨이트트레이닝 하였습니다
④ 권영민	3	김규윤	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트위주로 훈련하였습니다.
⑤ 김광석	7	개인	도로에서 직선인터벌훈련과 피스타에서 오토바이 유도훈련을 하였습니다
⑥ 김주은	7	최성국	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 하였습니다.
⑦ 곽충원	3	개인	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김재국	광	0725	선발 5-6	선발 5-7	선발 1-7	창	0801	선발 6-4	선발 2-1 젓	선발 4-3 선	광	1219	선발 5-2 마	선발 5-5	선발 2-6		
② 용석길	광	1010	선발 5-7	선발 4-6	선발 2-6	창	1024	선발 4-5	선발 5-5	선발 4-7	부	1114	선발 4-7	선발 3-7	선발 1-7		
③ 강형묵	광	1121	선발 2-1 선	선발 3-1 선	선결 5-6	창	1128	선발 1-1 추	선발 6-2 마	선결 4-3 젓	광	1219	선발 1-2 젓	선발 3-1 추	선결 5-7		
④ 권영민	창	1128	선발 2-5	선발 1-7	선발 2-6	부	1205	후 보	후 보	선발 5-3 마	부	1219	선발 1-5	선발 6-4	선발 4-7		
⑤ 김광석	창	1128	선발 4-2 선	선발 3-2 추	선발 1-3 젓	부	1205	선발 3-2 마	선발 5-2 선	선발 4-1 젓	광	1212	선발 1-2 젓	선발 1-6	선발 4-1 추		
⑥ 김주은	광	1107	선발 3-6	선발 1-2 마	선발 2-7	창	1128	선발 1-3 마	선발 5-5	선발 2-3 마	광	1212	선발 3-5	선발 3-6	선발 2-2 마		
⑦ 곽충원	창	1128	선발 3-3 추	선발 2-3 마	선발 6-3 마	창	1212	선발 4-3 마	선발 6-3 마	선발 6-3 추	광	1219	선발 5-4	선발 3-6	선발 3-4		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김재국	용석길	강형묵	권영민	김광석	김주은	곽충원	김재국	용석길	강형묵	권영민	김광석	김주은	곽충원	2회	1회	금회	잔여점수
① 김재국		1/2	0/0	2/2	0/1	1/3	1/1		0/2	0/0	0/2	0/1	0/3	0/1	0	12	0	38
② 용석길	1/2		0/2	0/0	0/0	0/6	0/0			0/2	0/0	0/0	0/6	0/0	10	10	0	30
③ 강형묵	0/0	2/2		2/2	0/0	3/3	1/1				0/2	0/0	2/3	0/1	23	0	0	27
④ 권영민	0/2	0/0	0/2		0/0	0/2	0/3				0/0	0/2	0/3	0	4	0	46	
⑤ 김광석	1/1	0/0	0/0	0/0		3/3	2/2					1/3	1/2	0	5	0	45	
⑥ 김주은	2/3	6/6	0/3	2/2	0/3		1/2						0/2	0	8	0	42	
⑦ 곽충원	0/1	0/0	0/1	3/3	0/2	1/2								0	4	0	46	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 최병일 14기 44세	3.92	11"45	창원성산	28	45	64	37/58	9	6	12	10	A2	A1	93.03	92.78	189/577
② 정충교 23기 36세	3.93 ↑	10"84	신사	2	12	32	13/41	0	0	2	11	S2	S3	97.10	97.10	63/577
③ 강민성 28기 28세	3.92	11"42	세종	35 (65)	47 (75)	55 (75)	33/60 (15/20)	11 (7)	11 (6)	6 (2)	5 (0)	A1	S3	96.94	95.38	101/577
④ 양승원 22기 35세	3.93	10"91	청주	53	74	83	44/53	3	9	22	10	SS	SS	103.88	103.88	6/577
⑤ 이성용 16기 40세	3.92	12"15	신사	21 (36)	36 (57)	51 (75)	27/53 (21/28)	2 (2)	4 (4)	10 (9)	11 (6)	A1	S3	96.36	97.15	61/577
⑥ 임재연 28기 34세	3.93	11"41	동서울	44 (7)	51 (11)	53 (15)	30/57 (4/27)	15 (2)	4 (0)	11 (2)	0 (0)	S3	A1	95.12	95.12	111/577
⑦ 엄정일 19기 38세	3.92	10"98	김포	2	14	31	18/58	0	1	3	14	S2	S2	97.03	97.03	65/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 최병일	7	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 정충교	5	이태호	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
③ 강민성	2	조주현	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
④ 양승원	7	신동현	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
⑤ 이성용	4	정현수	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 임재연	8	전원규	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑦ 엄정일	6	정정교	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 최병일	부	1107	우수 3-3 <span style="color:blue">젓</span>	우수 5-2 <span style="color:red">선</span>	우수 5-4	부	1128	우수 4-3 <span style="color:purple">마</span>	우수 2-1 <span style="color:blue">젓</span>	우수 4-6	창	1205	결장	우수 5-4	우수 2-4		
② 정충교	광	1107	특선 13-4	특선 14-5	특선 14-2 <span style="color:green">추</span>	광	1114	특선 13-3 <span style="color:purple">마</span>	특선 13-4	특선 14낙차	광	1219	특선 13-3 <span style="color:purple">마</span>	특선 13-5	특선 14-6		
③ 강민성	광	1128	우수 6-1 <span style="color:blue">젓</span>	우수 7-1 <span style="color:green">추</span>	우결 12-7	창	1205	우수 1-2 <span style="color:green">추</span>	우준 2-6	우수 3-6	광	1219	우수 11-1 <span style="color:red">선</span>	우수 7-1 <span style="color:red">선</span>	결장		
④ 양승원	광	0926	특선 14-4	특준 16-5	특선 13-1 <span style="color:green">추</span>	광	1024	특선 16-1 <span style="color:blue">젓</span>	특선 14-1 <span style="color:green">추</span>	특결 16-2 <span style="color:purple">마</span>	광	1114	특선 13-1 <span style="color:blue">젓</span>	특선 14-1 <span style="color:blue">젓</span>	특결 16-2 <span style="color:green">추</span>		
⑤ 이성용	창	1114	우수 4-2 <span style="color:purple">마</span>	우수 3-1 <span style="color:blue">젓</span>	우결 6-2 <span style="color:purple">마</span>	광	1121	우수 10-1 <span style="color:green">추</span>	우수 7-1 <span style="color:green">추</span>	우결 12-4	창	1205	우수 3-5	결장	결장		
⑥ 임재연	광	1121	특선 16-5	특선 16-7	특선 13-4	광	1128	특선 15-7	특선 13-7	특선 14-2 <span style="color:red">선</span>	광	1212	특선 16-5	특선 14-5	특선 14-5		
⑦ 엄정일	광	1114	특선 13-4	특선 14-3 <span style="color:purple">마</span>	특선 15-3 <span style="color:blue">젓</span>	광	1128	특선 14-4	특선 15-4	특선 13-4	광	1212	특선 13-5	특선 16-4	특선 14-7		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	최병일	정충교	강민성	양승원	이성용	임재연	엄정일	최병일	정충교	강민성	양승원	이성용	임재연	엄정일	2회	1회	금회	잔여점수
① 최병일		0/0	0/2	0/0	1/4	0/0	0/0		0/0	1/2	0/0	1/4	0/0	0/0	4	0	0	46
② 정충교	0/0		1/1	1/4	8/11	1/4	4/5			0/1	3/4	0/11	3/4	0/5	14	13	0	23
③ 강민성	2/2	0/1		0/1	1/1	3/3	1/5				0/1	1/1	0/3	1/5	4	0	0	46
④ 양승원	0/0	3/4	1/1		1/1	1/1	7/7					0/1	0/1	2/7	0	34(2)	0	48
⑤ 이성용	3/4	3/11	0/1	0/1		0/0	0/2						0/0	0/2	27(13)	0	0	37
⑥ 임재연	0/0	3/4	0/3	0/1	0/0		3/5							2/5	4	0	0	46
⑦ 엄정일	0/0	1/5	4/5	0/7	2/2	2/5									14	0	0	36

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 정정교 21기 35세	3.93	10"62	김포	16	34	60	35/58	0	3	10	22	S1	S1	100.64	100.64	24/577
② 손재우 24기 33세	3.93	11"49	청평	35	60	77	50/65	34	11	2	3	A1	A1	95.57	95.57	94/577
③ 조주현 23기 31세	3.92 ↓	11"33	세종	12	26	47	27/58	13	5	5	4	S2	S2	99.64	99.64	32/577
④ 손성진 28기 29세	3.93	12"03	금정	23 (58)	32 (74)	38 (79)	18/47 (15/19)	1 (1)	2 (2)	10 (10)	5 (2)	A1	S3	97.53	96.76	69/577
⑤ 원신재 18기 37세	3.93	10"64	김포	6	18	26	13/50	0	1	4	8	S2	S2	97.77	97.77	54/577
⑥ 정윤희 29기 27세	3.93	11"20	동서울	48	70	77	47/61	8	13	21	5	A1	A1	97.83	98.26	49/577
⑦ 정해민 22기 35세	3.93	10"93	수성	21	45	57	33/58	8	9	6	10	S1	S2	102.81	102.81	11/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 정정교	7	김형완	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
② 손재우	5	이기주	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
③ 조주현	7	방극산	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 손성진	7	김동하	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 원신재	6	정정교	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 닷쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
⑥ 정윤희	5	전원규	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 정해민	8	임채빈	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 정정교	광	1114	특선 16-4	특선 14-2 <span style="color:blue">젓</span>	특선 13-1 <span style="color:blue">젓</span>	광	1121	특선 16-3 <span style="color:blue">마</span>	특선 14-3 <span style="color:blue">마</span>	특선 14-1 <span style="color:blue">추</span>	광	1212	특선 15-3 <span style="color:blue">마</span>	특선 13-3 <span style="color:blue">마</span>	특선 13-1 <span style="color:blue">추</span>		
② 손재우	광	1031	우수 6-3 <span style="color:blue">마</span>	우준 10-3 <span style="color:blue">마</span>	우수 6-5	광	1107	우수 10-1 <span style="color:blue">젓</span>	우수 8-2 <span style="color:red">선</span>	우결 12-6	광	1219	우수 9-3 <span style="color:red">선</span>	우수 11-2 <span style="color:red">선</span>	우수 8-1 <span style="color:red">선</span>		
③ 조주현	광	1107	특선 15-1 <span style="color:blue">추</span>	특선 16-2 <span style="color:red">선</span>	특결 16-5	광	1114	특선 15-4	특선 16-3 <span style="color:red">선</span>	특선 15-1 <span style="color:blue">젓</span>	광	1219	특선 14-3 <span style="color:red">선</span>	특선 14-3 <span style="color:red">선</span>	특선 15-5		
④ 손성진	부	1107	우수 3-1 <span style="color:blue">추</span>	우수 4-1 <span style="color:blue">추</span>	우결 4-6	광	1128	우수 7-1 <span style="color:red">선</span>	우수 9-1 <span style="color:blue">추</span>	우결 12-2 <span style="color:blue">마</span>	창	1205	우수 5-5	결장	결장		
⑤ 원신재	광	1107	특선 14낙차	결장	결장	광	1128	특선 14-5	특선 15-3 <span style="color:blue">마</span>	특선 15-3 <span style="color:blue">마</span>	광	1212	특선 15-4	특선 14-4	특선 14-6		
⑥ 정윤희	광	1107	우수 7-1 <span style="color:blue">추</span>	우수 6-1 <span style="color:blue">젓</span>	우결 12-1 <span style="color:blue">추</span>	부	1128	우수 5-2 <span style="color:blue">젓</span>	우수 4-2 <span style="color:blue">추</span>	우결 6-2 <span style="color:blue">젓</span>	창	1205	우수 3-2 <span style="color:blue">젓</span>	우준 4-5	우수 2-1 <span style="color:blue">추</span>		
⑦ 정해민	광	1031	특선 14-2 <span style="color:red">선</span>	특준 15-5	특선 15-4	광	1114	특선 14-2 <span style="color:red">선</span>	특선 16-1 <span style="color:blue">추</span>	특결 16-3 <span style="color:blue">젓</span>	광	1205	특선 14-1 <span style="color:red">선</span>	특선 16-2 <span style="color:blue">마</span>	특결 16-2 <span style="color:blue">젓</span>		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	정정교	손재우	조주현	손성진	원신재	정윤희	정해민	정정교	손재우	조주현	손성진	원신재	정윤희	정해민	2회	1회	금회	잔여점수
① 정정교		0/0	7/11	1/1	5/7	0/0	0/12		0/0	2/11	0/1	0/7	0/0	4/12	10	0	0	40
② 손재우	0/0		0/0	0/1	0/0	0/2	0/0			0/0	1/1	0/0	1/2	0/0	0	5	0	45
③ 조주현	4/11	0/0		3/3	5/8	0/0	0/9				0/3	0/8	0/0	1/9	18	32(9)	0	41
④ 손성진	0/1	1/1	0/3		0/1	0/1	0/2					1/1	0/1	1/2	15	0	0	35
⑤ 원신재	2/7	0/0	3/8	1/1		0/0	2/9						0/0	0/9	8	5	0	37
⑥ 정윤희	0/0	2/2	0/0	1/1	0/0		0/0						0/0		0	4	0	46
⑦ 정해민	12/12	0/0	9/9	2/2	7/9	0/0									10	0	0	40

※( )안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 이차현 27기 29세	3.93	10"98	서울개인	24 (0)	37 (0)	52 (10)	28/54 (2/20)	3 (0)	6 (0)	6 (0)	13 (2)	S3	A1	92.86	92.86	188/577
② 석혜윤 28기 29세	3.93	11"09	수성	31	44	67	41/61	9	11	13	8	S1	S1	102.98	102.98	10/577
③ 정재완 18기 40세	3.92	10"87	서울한남	7	31	56	33/59	0	0	12	21	S2	S2	99.46	99.46	34/577
④ 강동규 26기 31세	3.93	11"22	김해B	35	68	74	23/31	8	10	3	2	A1	A1	96.75	96.28	77/577
⑤ 공민우 11기 45세	3.93	11"30	가평	26 (0)	34 (8)	50 (15)	29/58 (4/26)	9 (2)	3 (0)	11 (0)	6 (2)	S3	A1	94.80	94.80	120/577
⑥ 최동현 20기 37세	3.92	10"90	김포	39 (11)	51 (22)	67 (44)	33/49 (8/18)	7 (3)	11 (1)	9 (2)	6 (2)	S2	A1	97.55	97.55	57/577
⑦ 이성재 29기 28세	3.92	11"34	전주	44	55	66	41/62	22	9	7	3	A1	A1	95.66	94.22	137/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 이차현	5	김태범	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 석혜윤	5	김옥철	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
③ 정재완	4	박지영	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 강동규	2	공태욱	피스타에서 짧은 닷쉬훈련으로 컨디션 조절에 집중하였습니다.
⑤ 공민우	6	개인	피스타에서 스타트 훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 최동현	6	정종진	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 이성재	2	개인	피스타에서 짧은 거리 닷쉬 및 스타트 훈련으로 컨디션 조절과 파워 유지에 중점을 두었습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 이차현	광	1121	특선 16-4	특선 13-7	특선 13-7	광	1205	특선 14-7	특선 15-6	특선 14-6	광	1219	특선 15-4	특선 13-7	특선 14-7		
② 석혜윤	광	1031	특선 13-2 마	특준 16-5	특선 13-1 추	광	1128	특선 14-3 선	특선 16-2 마	특선 13-1 추	광	1212	특선 14-1 추	특선 16-1 추	특결 16-4		
③ 정재완	광	1121	특선 15-2 마	특선 15-3 마	특선 15-2 추	광	1205	후 보	후 보	특선 13-3 마	광	1219	특선 13-4	특선 13-2 마	특선 14-3 추		
④ 강동규	광	1121	우수 12-1 젓	우수 12-2 젓	우결 12-2 선	부	1128	우수 3-5	우수 4-4	우수 3-2 마	창	1219	우수 1-2 선	우수 6-2 젓	우결 4-1 선		
⑤ 공민우	광	1107	후 보	특선 13-2 선	특선 15-7	광	1114	특선 13-7	특선 15-5	특선 14-4	광	1205	특선 13-6	특선 13-2 마	특선 13-7		
⑥ 최동현	광	1017	특선 16-5	특선 13-1 추	특선 14-3 선	광	1114	특선 15-3 젓	특선 14-5	특선 14-6	광	1205	특선 16-5	특선 15-5	특선 13-1 추		
⑦ 이성재	창	1205	우수 4-3 선	우준 2-4	우수 5-1 젓	광	1212	우수 11-6	우수 10-5	결 장	창	1219	우수 1-1 추	우수 3-2 선	우결 4-7		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	이차현	석혜윤	정재완	강동규	공민우	최동현	이성재	이차현	석혜윤	정재완	강동규	공민우	최동현	이성재	2회	1회	금회	잔여 점수
① 이차현		0/3	0/5	0/0	2/6	1/4	0/1		1/3	0/5	0/0	1/6	1/4	0/1	0	5	0	45
② 석혜윤	3/3		3/4	1/1	2/2	1/1	0/0			2/4	0/1	1/2	0/1	0/0	0	0	0	50
③ 정재완	5/5	1/4		2/3	2/3	3/6	0/0				0/3	1/3	3/6	0/0	4	15	0	31
④ 강동규	0/0	0/1	1/3		0/0	2/3	1/2					0/0	0/3	1/2	13	0	0	37
⑤ 공민우	4/6	0/2	1/3	0/0		2/6	0/0					0/6	0/0	10	0	0	40	
⑥ 최동현	3/4	0/1	3/6	1/3	4/6		2/3						0/3	9	4	0	37	
⑦ 이성재	1/1	0/0	0/0	1/2	0/0	0/3								15	0	0	35	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 신동현 23기 35세	3.93	11"40	청주	32	52	68	41/60	8	5	17	11	A1	A1	96.19	95.09	112/577
② 김민호 25기 34세	3.92	10"96	김포	28 (0)	42 (4)	47 (11)	27/57 (3/27)	3 (0)	5 (0)	11 (0)	8 (3)	S3	A1	95.92	95.92	84/577
③ 김영섭 8기 50세	3.93	10"91	서울개인	5	18	52	31/60	0	2	3	26	S2	S1	99.42	99.42	37/577
④ 김희준 22기 34세	3.93	10"56	동서울	25	39	52	23/44	1	3	7	12	S1	S1	101.38	101.38	16/577
⑤ 최정환 28기 30세	3.92	11"46	세종	32	50	64	42/66	29	7	2	4	A1	A1	95.60	93.83	147/577
⑥ 공태민 24기 36세	3.93	11"03	김포	37	66	86	51/59	1	6	24	20	S1	S1	104.39	104.39	5/577
⑦ 민선기 28기 29세	3.93	11"03	세종	25 (45)	39 (70)	58 (85)	37/64 (28/33)	14 (11)	13 (12)	7 (5)	3 (0)	A1	S3	98.38	97.11	62/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 신동현	7	양승원	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김민호	6	정정교	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
③ 김영섭	8	개인	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 김희준	7	정하늘	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 최정환	2	조주현	피스타에서 스피드 및 근지구력 훈련을 병행 실시하였고, 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 공태민	3	엄정일	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
⑦ 민선기	3	김영수	피스타에서 순발력 보강 및 경주적응 훈련을 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 신동현	광	1121	우수 11-1 추	우수 9-2 젓	우결 12-3 추	부	1128	우수 4-5	우수 6-6	우수 5-2 선	광	1212	우수 10-3 마	우수 10-1 추	우수 6-1 선		
② 김민호	광	1114	특선 14-6	특선 14-6	특선 15-4	광	1128	특선 15-5	특선 16-6	특선 14-4	광	1212	특선 14-2 마	특선 15-5	특선 15-5		
③ 김영섭	광	1114	특선 14-4	특선 13-2 마	특선 15-2 마	광	1205	특선 16-3 마	특선 15-3 마	특선 15-2 마	광	1212	특선 13-6	특선 15-3 마	특선 15-1 추		
④ 김희준	광	1010	특선 16-3 마	특선 13-1 추	특선 13-1 추	광	1024	특선 13-2 마	특선 16-2 마	특결 16-5	광	1031	특선 15-4	특준 15-6	특선 13-2 마		
⑤ 최정환	창	1205	우수 5-6	우수 6-2 젓	우수 5-5	광	1212	우수 10-1 젓	우수 9-2 선	우결 12-6	광	1219	우수 10-2 선	우수 10-5	우수 10-1 선		
⑥ 공태민	광	1031	특선 14-4	특준 16-3 마	특결 16-3 마	광	1128	특선 16-1 추	특선 16-1 추	특결 16-3 마	광	1219	특선 14-1 추	특선 15-2 젓	특결 16-2 마		
⑦ 민선기	창	1205	우수 3-7	우수 5-2 젓	우수 2-2 젓	광	1212	우수 7-1 추	우수 11-1 추	우결 12-3 선	광	1219	우수 8-1 선	우수 9-1 선	우결 12-1 젓		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	신동현	김민호	김영섭	김희준	최정환	공태민	민선기	신동현	김민호	김영섭	김희준	최정환	공태민	민선기	2회	1회	금회	잔여점수
① 신동현		3/6	0/0	0/0	1/2	0/0	0/0		2/6	0/0	0/0	2/2	0/0	0/0	0	14	0	36
② 김민호	3/6		0/9	0/4	1/1	0/2	2/4			0/9	1/4	1/1	0/2	2/4	0	4	0	46
③ 김영섭	0/0	9/9		1/7	0/0	0/0	3/4				3/7	0/0	0/0	1/4	20	10	0	20
④ 김희준	0/0	4/4	6/7		0/0	0/7	1/1					0/0	3/7	1/1	33(10)	4	0	36
⑤ 최정환	1/2	0/1	0/0	0/0		0/0	0/2					0/0	0/2	18	15	0	17	
⑥ 공태민	0/0	2/2	0/0	7/7	0/0		5/5						0/5	13	41(23)	0	27	
⑦ 민선기	0/0	2/4	1/4	0/1	2/2	0/5								0	2	0	48	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 박진영 24기 30세	3.93	11"06	창원상남	24	42	55	34/62	6	11	9	8	S3	S2	95.68	95.68	91/577
② 김원진 13기 43세	3.92	11"11	수성	15 (0)	30 (7)	39 (19)	21/54 (5/27)	1 (0)	0 (0)	10 (2)	10 (3)	S3	A1	94.78	94.78	121/577
③ 김준일 23기 35세	3.92	11"85	경남진해	34	47	61	36/59	11	8	14	3	A1	A2	95.11	95.83	86/577
④ 황승호 19기 39세	3.93	10"79	서울개인	41	69	82	50/61	0	1	26	23	SS	S1	103.73	103.73	7/577
⑤ 정현수 26기 35세	3.93	11"41	신사	33	51	66	44/67	26	10	7	1	A1	A1	100.81	99.43	36/577
⑥ 김주호 23기 34세	3.92	11"24	동서울	34 (0)	41 (0)	43 (0)	19/44 (0/0)	5 (0)	3 (0)	10 (0)	1 (0)	S2	A1	98.88	99.62	33/577
⑦ 유태복 17기 40세	3.93	11"09	김포	21	36	48	28/58	10	4	5	9	S3	S1	95.81	95.81	88/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 박진영	7	박건이	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김원진	4	류재열	피스타에서 스타트 및 짧은 댕쉬훈련으로 컨디션 조절을 하였습니다.
③ 김준일	5	개인	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 황승호	7	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
⑤ 정현수	2	이태호	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
⑥ 김주호	5	전원규	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑦ 유태복	2	인치환	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 박진영	광	1031	특선 16-6	특선 13-4	특선 15-7	광	1121	특선 15-7	특선 13-4	특선 15-1 추	광	1212	특선 14-4	특선 15-7	특선 15-4		
② 김원진	광	1128	특선 14-7	특선 15-6	특선 13-6	광	1212	특선 13-4	특선 13-5	특선 14-4	광	1219	특선 14-7	특선 14-6	특선 15-3 마		
③ 김준일	광	1031	우수 11-3 마	우준 10-5	우수 7-5	창	1121	우수 3-2 젓	우수 2-1 추	우수 4-1 젓	부	1212	우수 2-1 추	우수 3-1 추	우결 6-5		
④ 황승호	광	1031	특선 16-2 마	특준 15-2 마	특결 16-6	광	1121	특선 16-1 추	특선 13-1 추	특결 16-2 마	광	1212	특선 15-2 마	특선 15-4	특결 16-3 마		
⑤ 정현수	창	1121	우수 5-1 추	우수 1-1 선	우결 6-2 선	창	1205	우수 5-2 추	우준 4-1 선	우결 4-3 젓	광	1219	우수 12-2 추	우수 10-1 선	우결 12-3 선		
⑥ 김주호	광	1121	우수 8-1 추	우수 6-1 선	우결 12-1 젓	부	1128	우수 6-1 추	우수 5-2 선	우결 6-1 추	광	1212	우수 6-1 선	우수 8-1 추	우결 12-1 추		
⑦ 유태복	광	1121	특선 14-7	특선 14-4	특선 13-5	광	1205	특선 14-6	특선 15-4	특선 13-5	광	1219	특선 13-2 선	특선 16-7	특선 13-2 마		

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	박진영	김원진	김준일	황승호	정현수	김주호	유태복	박진영	김원진	김준일	황승호	정현수	김주호	유태복	2회	1회	금회	잔여점수
① 박진영		1/1	0/0	2/14	12/12	1/1	4/5		1/1	0/0	2/14	3/12	0/1	1/5	15	19	0	16
② 김원진	0/1		0/1	0/2	3/6	3/7	1/2			1/1	0/2	1/6	2/7	0/2	4	0	0	46
③ 김준일	0/0	1/1		0/0	0/1	1/1	0/0				0/0	1/1	0/1	0/0	0	0	0	50
④ 황승호	12/14	2/2	0/0		2/4	7/7	10/10					0/4	0/7	2/10	9	27	0	14
⑤ 정현수	0/12	3/6	1/1	2/4		1/9	2/8						1/9	1/8	0	10	0	40
⑥ 김주호	0/1	4/7	0/1	0/7	8/9		3/10							1/10	8	18	0	24
⑦ 유태복	1/5	1/2	0/0	0/10	6/8	7/10									0	0	0	50

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 이진웅 18기 40세	3.92	11"22	금정	21 (0)	25 (3)	33 (13)	17/52 (4/30)	2 (0)	4 (1)	9 (1)	2 (2)	S3	A1	94.42	94.42	132/577
② 김정우 29기 27세	3.92	11"35	동서울	56	70	84	53/63	14	20	11	8	A1	A1	94.95	95.39	100/577
③ 정종진 20기 38세	3.93	10"68	김포	88	100	100	58/58	10	14	33	1	SS	SS	105.69	105.69	3/577
④ 김주석 26기 32세	3.92	11"28	가평	41	55	73	36/49	7	6	16	7	A1	A1	96.40	96.40	75/577
⑤ 홍의철 23기 35세	3.93	11"31	인천검단	7	15	41	19/46	1	1	4	13	S2	S2	97.41	97.41	59/577
⑥ 김배영 11기 47세	3.92	10"94	광주개인	2	9	24	14/58	0	0	2	12	S3	S1	94.58	94.58	125/577
⑦ 김광오 27기 30세	3.93	11"23	창원상남	38	57	72	42/58	18	8	9	7	A1	A1	95.06	95.83	87/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 이진웅	4	박진철	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
② 김정우	6	정하늘	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 정종진	6	인치환	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 김주석	8	정연교	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 닷쉬훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 홍의철	7	김지광	피스타에서 333m, 500m 닷쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
⑥ 김배영	7	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 김광오	3	개인	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 이진웅	광	1128	특선 16-5	특선 13-5	특선 15-5	광	1205	특선 15-4	특선 15-7	특선 15-4	광	1219	특선 13-7	특선 16-5	특선 13-7		
② 김정우	광	1031	우수 12-4	우수 8-5	우수 11-3 마	광	1128	우수 10-1 젓	우수 11-2 마	우결 12-4	창	1205	우수 5-1 추	우준 3-5	우수 5-3 마		
③ 정종진	광	1107	특선 13-1 추	특선 14-1 추	특결 16-1 선	광	1128	특선 13-1 추	특선 14-1 추	특결 16-1 추	광	1212	특선 13-1 선	특선 13-1 선	특결 16-1 추		
④ 김주석	광	1010	우수 10-1 추	우수 9-2 젓	우결 12-5	광	1031	우수 11-1 추	우준 11-7	우수 7-1 추	광	1219	후 보	후 보	우수 6-2 젓		
⑤ 홍의철	광	1010	특선 14-1 추	특선 13-6	특결 16-4	광	1107	특선 14낙차	결 장	결 장	광	1212	특선 14-6	특선 14-3 마	특선 13-4		
⑥ 김배영	광	1121	특선 14-5	특선 14-5	특선 15-7	광	1205	특선 16-6	특선 16-5	특선 15-3 마	광	1219	특선 15-5	특선 13-5	특선 13-6		
⑦ 김광오	광	1121	우수 12-4	우수 8-2 선	우수 7-1 추	부	1128	우수 3-2 선	우수 6-3 마	우수 1-1 선	창	1205	우수 2-4	우준 4-3 마	우결 4-6		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	이진웅	김정우	정종진	김주석	홍의철	김배영	김광오	이진웅	김정우	정종진	김주석	홍의철	김배영	김광오	2회	1회	금회	잔여점수
① 이진웅		0/0	0/4	1/5	3/7	2/7	2/3		0/0	1/4	2/5	0/7	0/7	2/3	10	0	0	40
② 김정우	0/0		0/0	1/3	0/0	0/0	0/1			0/0	2/3	0/0	0/0	0/1	0	10	0	40
③ 정종진	4/4	0/0		1/1	3/3	3/3	0/0				0/1	1/3	1/3	0/0	5	32	0	13
④ 김주석	3/5	2/3	0/1		3/3	0/3	1/2					0/3	1/3	2/2	30(0)	5	0	45
⑤ 홍의철	4/7	0/0	0/3	0/3		2/4	1/1					1/4	0/1	0	5	0	45	
⑥ 김배영	5/7	0/0	0/3	3/3	2/4		1/3						2/3	5	0	0	45	
⑦ 김광오	1/3	1/1	0/0	1/2	0/1	2/3								12	14	0	24	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 류재열 19기 38세	3.93	11"11	수성	59	82	89	54/61	6	4	32	12	SS	S1	105.83	105.83	2/577
② 유다훈 25기 31세	3.93	11"18	전주	4	16	32	18/57	4	3	6	5	S3	S3	94.43	94.43	130/577
③ 전영규 17기 40세	3.93	10"97	청주	19 (0)	22 (3)	39 (15)	21/54 (5/33)	4 (0)	0 (0)	9 (1)	8 (4)	S2	A1	96.67	96.67	71/577
④ 이욱동 15기 42세	3.93	11"63	신사	15 (30)	30 (56)	44 (70)	24/54 (19/27)	1 (1)	3 (3)	6 (6)	14 (9)	A2	S2	95.70	93.38	164/577
⑤ 박건이 28기 25세	3.93	11"52	창원상남	43	58	74	39/53	14	8	13	4	A1	A1	99.85	100.92	20/577
⑥ 윤현구 22기 34세	3.92	10"89	김포	26 (4)	46 (21)	60 (25)	34/57 (6/24)	6 (0)	12 (1)	12 (2)	4 (3)	S2	A1	97.04	97.04	64/577
⑦ 김태완 29기 29세	3.93	11"37	동서울	37	66	79	53/67	44	5	3	1	A1	A1	93.12	95.47	96/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 류재열	4	임유섭	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
② 유다훈	5	배수철	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 댕쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
③ 전영규	3	김명래	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 이욱동	8	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 박건이	9	박진영	도로에서 선행력 보강을 위한 근지구력 훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 윤현구	2	김민균	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 댕쉬훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 김태완	5	김정우	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 류재열	광	1031	특선 14-1 추	특준 15-1 추	특결 16-4	광	1128	특선 15-1 추	특선 13-1 추	특결 16-2 마	광	1219	특선 13-1 추	특선 14-2 추	특결 16-1 추		
② 유다훈	광	1114	특선 15-7	특선 13-5	특선 13-6	광	1205	특선 13-5	특선 14-6	특선 13-4	광	1212	후 보	후 보	특선 13-3 추		
③ 전영규	광	1114	특선 16-7	특선 14-4	특선 14-5	광	1128	특선 15-6	특선 14-5	특선 13-5	광	1219	특선 16-2 마	특선 15-3 추	특결 16-6		
④ 이욱동	광	1114	우수 11-6	우수 9-2 마	우수 9-1 추	창	1121	우수 1-2 마	우수 6-2 마	우수 2-1 추	창	1205	우수 6-5	우수 5-5	우수 2-5		
⑤ 박건이	광	1031	우수 9-1 추	우준 10-1 추	우결 12-5	광	1128	우수 12-1 선	우수 11-1 젓	우결 12-3 젓	창	1205	우수 6-1 젓	우준 2-2 마	우결 4-1 추		
⑥ 윤현구	광	1121	특선 15-5	특선 15-4	특선 14-7	광	1205	특선 16-4	특선 14-4	특선 13-2 추	광	1219	특선 13-5	특선 14-1 추	특선 15-4		
⑦ 김태완	부	1107	우수 4-3 선	우수 4-2 선	우수 5-1 선	창	1205	우수 1-3 선	우준 2-7	우수 6-1 선	광	1212	우수 7-2 선	우수 12-2 선	우수 11-1 선		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	류재열	유다훈	전영규	이욱동	박건이	윤현구	김태완	류재열	유다훈	전영규	이욱동	박건이	윤현구	김태완	2회	1회	금회	잔여점수
① 류재열		7/7	3/3	1/1	0/0	5/6	0/0		2/7	0/3	0/1	0/0	1/6	0/0	4	28	0	18
② 유다훈	0/7		1/2	4/4	0/0	0/2	0/0			0/2	0/4	0/0	0/2	0/0	0	0	0	50
③ 전영규	0/3	1/2		1/1	4/6	6/7	1/1				0/1	1/6	0/7	0/1	0	5	0	45
④ 이욱동	0/1	0/4	0/1		0/2	1/3	0/0					1/2	2/3	0/0	0	0	0	50
⑤ 박건이	0/0	0/0	2/6	2/2		2/4	2/2					1/4	0/2	31(3)	4	0	43	
⑥ 윤현구	1/6	2/2	1/7	2/3	2/4		0/0						0/0	0	0	0	50	
⑦ 김태완	0/0	0/0	0/1	0/0	0/2	0/0								0	0	0	50	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김형모 14기 42세	3.92	11"46	수성	26	48	62	43/69	9	8	13	13	A1	A2	95.04	93.80	149/577
② 원준오 28기 27세	3.92	11"28	동서울	48 (13)	70 (50)	79 (58)	48/61 (14/24)	21 (10)	9 (1)	14 (1)	4 (2)	S1	A1	100.21	100.21	25/577
③ 이성록 27기 28세	3.92	11"29	수성	37	57	69	37/54	20	7	8	2	A2	A1	90.97	90.97	256/577
④ 김동훈 20기 39세	3.92	11"18	동서울	39	54	70	39/56	4	11	14	10	A1	A1	99.14	99.01	41/577
⑤ 인치환 17기 42세	3.93	10"87	김포	43	63	75	38/51	5	10	17	6	S1	SS	101.63	101.63	15/577
⑥ 안창진 25기 35세	3.93	10"99	수성	9	32	44	25/57	8	2	8	7	S2	S2	98.35	98.35	47/577
⑦ 정재원 19기 39세	3.92	11"00	김포	7	32	52	31/60	0	1	7	23	S2	S1	97.90	97.90	52/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김형모	4	임채빈	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
② 원준오	3	전원규	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
③ 이성록	7	류재민	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 김동훈	8	임재연	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 댕쉬훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 인치환	4	유태복	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 안창진	2	정지민	실내에서 와트바이크 훈련으로 긴 거리 선행력 보강훈련을 하였습니다.
⑦ 정재원	4	공태민	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적				최근 2회전 성적				최근 1회전 성적				금회성적				
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김형모	부	1128	후 보	우수 3-4	우수 1-2 마	창	1205	우수 2-5	우수 1-3 추	우수 3-5	창	1219	우수 3-2 젓	우수 5-2 젓	우수 5-1 선		
② 원준오	광	1114	특선 16-2 선	특선 15-1 선	특결 16-4	광	1128	특선 13-2 선	특선 13-2 선	특결 16-4	광	1219	특선 15-6	특선 16-3 선	특선 15-6		
③ 이성록	광	0926	우수 9-7	우수 7-1 젓	우수 9-7	광	1031	우수 12-6	우수 9-5	우수 11-5	광	1121	우수 8-3 선	우수 9-5	우수 6-2 선		
④ 김동훈	광	1010	우수 9-1 젓	우수 10-1 추	우결 12-1 젓	광	1031	우수 10-1 젓	우준 12-3 추	우결 12-2 추	창	1205	우수 2-3 마	우준 3-6	우수 1-2 마		
⑤ 인치환	광	0926	특선 13-2 마	특준 15나차	결 장	광	1212	특선 16-2 마	특선 14-2 젓	특결 16-7	광	1219	특선 16-3 마	특선 15-1 젓	특선 13-1 추		
⑥ 안창진	광	1128	특선 13-4	특선 16-3 마	특선 14-3 마	광	1205	특선 15-2 마	특선 15-2 마	특결 16-5	광	1219	특선 15-3 마	특선 15-6	특선 15-7		
⑦ 정재원	광	1031	특선 15-6	특선 13-3 마	특선 13-6	광	1128	특선 16-2 추	특선 14-3 마	특선 14-5	광	1219	특선 16-4	특선 16-4	특선 15-2 추		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김형모	원준오	이성록	김동훈	인치환	안창진	정재원	김형모	원준오	이성록	김동훈	인치환	안창진	정재원	2회	1회	금회	잔여점수
① 김형모		0/2	1/3	0/5	0/0	0/0	0/0		0/2	2/3	2/5	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
② 원준오	2/2		1/1	1/1	0/3	4/10	1/5			1/1	0/1	2/3	2/10	0/5	0	10	0	40
③ 이성록	2/3	0/1		4/6	0/0	0/0	0/0				2/6	0/0	0/0	0/0	0	5	0	45
④ 김동훈	5/5	0/1	2/6		0/1	0/0	0/3					0/1	0/0	0/3	57 (32)	5	0	13
⑤ 인치환	0/0	3/3	0/0	1/1		11/15	5/6						3/15	0/6	4	10	0	36
⑥ 안창진	0/0	6/10	0/0	0/0	4/15		7/18							0/18	23	24 (11)	0	39
⑦ 정재원	0/0	4/5	0/0	3/3	1/6	11/18									0	0	0	50

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 최석윤 24기 39세	3.92	11"36	신사	5	17	41	24/58	0	2	6	16	S2	S2	99.45	99.45	35/577
② 방극산 26기 28세	3.92	11"09	세종	15	35	52	27/52	4	6	4	13	S3	S1	95.32	95.32	104/577
③ 김지광 20기 34세	3.92	11"28	인천검단	28	49	72	34/47	6	5	8	15	A1	A1	95.89	95.59	93/577
④ 이태운 26기 28세	3.93	10"89	등광주	15	21	36	19/53	6	3	3	7	S3	S3	93.61	93.61	158/577
⑤ 황정연 21기 34세	3.92	11"48	경기양주	11 (23)	31 (57)	43 (73)	26/61 (22/30)	1 (1)	4 (4)	9 (8)	12 (9)	A1	S3	96.40	96.05	82/577
⑥ 임채빈 25기 34세	3.93	10"73	수성	97	100	100	60/60	15	11	33	1	SS	SS	106.40	106.40	1/577
⑦ 이명현 16기 41세	3.93	11"17	북광주	17 (34)	34 (62)	41 (69)	24/59 (20/29)	8 (7)	2 (2)	9 (8)	5 (3)	A1	S3	97.80	94.82	119/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 최석윤	3	권순우	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
② 방극산	3	김홍일	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
③ 김지광	6	홍의철	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
④ 이태운	7	윤진규	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑤ 황정연	3	이효	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 임채빈	6	류재열	피스타에서 200m, 333m 댕쉬로 스피드 보강을 하였고, 컨디션 조절에 집중하였습니다.
⑦ 이명현	7	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 최석윤	광	1010	특선 15-3 마	특선 14-3 추	특선 14-1 젓	광	1107	특선 14-1 추	특선 14-6	특결 16-3 마	광	1205	특선 13-4	특선 13-1 추	특선 15-6		
② 방극산	광	1128	특선 14-6	특선 14-7	특선 14-6	광	1205	특선 14-5	특선 14-3 마	특선 14-5	광	1219	특선 14-5	특선 15-4	특선 13-4		
③ 김지광	창	1121	우수 6-1 추	우수 5-2 마	우결 6-6	창	1205	우수 1-5	결 장	결 장	창	1219	우수 2-1 선	우수 3-1 추	우결 4-5		
④ 이태운	광	1107	후 보	특선 15-6	특선 13-4	광	1114	특선 16-6	특선 16-7	특선 15-5	광	1212	특선 15-6	특선 13-7	특선 13-5		
⑤ 황정연	창	1121	우수 2-1 젓	우수 6-1 젓	우결 6-7	창	1205	우수 6-3 젓	우준 3-2 마	우결 4-5	광	1219	우수 11-2 마	우수 11-5	우수 9-2 선		
⑥ 임채빈	광	1031	특선 15-1 추	특준 16-1 추	특결 16-2 마	광	1121	특선 13-1 추	특선 14-1 추	특결 16-1 선	광	1205	특선 13-1 추	특선 15-1 선	특결 16-1 추		
⑦ 이명현	창	1121	우수 6-2 선	우수 2-2 추	우결 6-4	부	1128	우수 4-2 선	우수 1-1 추	우수 2-1 추	창	1205	우수 3-6	우수 1-1 추	우수 2-7		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	최석윤	방극산	김지광	이태운	황정연	임채빈	이명현	최석윤	방극산	김지광	이태운	황정연	임채빈	이명현	2회	1회	금회	잔여점수
① 최석윤		1/2	4/4	4/5	12/13	0/10	9/13		0/2	0/4	1/5	2/13	1/10	1/13	5	15	0	30
② 방극산	1/2		0/0	1/2	2/3	0/4	0/4			0/0	1/2	0/3	1/4	0/4	4	5	0	41
③ 김지광	0/4	0/0		1/1	2/2	0/2	1/2				0/1	0/2	0/2	1/2	0	0	0	50
④ 이태운	1/5	1/2	0/1		4/5	0/3	3/4					0/5	1/3	0/4	20	15	0	15
⑤ 황정연	1/13	1/3	0/2	1/5		0/3	7/13						0/3	4/13	10	29	0	11
⑥ 임채빈	10/10	4/4	2/2	3/3	3/3		4/4						0/4	9	0	0	41	
⑦ 이명현	4/13	4/4	1/2	1/4	6/13	0/4								0	0	0	50	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김민배 23기 34세	3.92	11"04	세종	30	54	69	46/67	34	10	1	1	A2	A2	94.15	91.48	238/577
② 조영환 22기 38세	3.93	10"94	동서울	22	46	72	33/46	0	1	13	19	S1	S1	102.01	102.01	13/577
③ 김동관 13기 40세	3.93	11"25	충남계룡	25	38	60	39/65	0	2	24	13	A1	A1	94.54	93.72	152/577
④ 김범수 25기 29세	3.92 ↓	10"60	세종	13	32	57	34/60	12	5	10	7	S1	S2	100.94	100.94	19/577
⑤ 윤진규 25기 30세	3.93	11"23	동광주	29	52	67	35/52	7	4	13	11	A1	A1	95.30	96.07	81/577
⑥ 문희덕 13기 45세	3.93	10"88	김포	4	27	45	25/55	0	0	6	19	S2	S2	98.76	98.76	43/577
⑦ 손제용 28기 31세	3.93	11"05	수성	25	49	66	40/61	5	10	12	13	S2	S2	99.11	99.11	39/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김민배	2	방극산	실내에서 인도어 트레이닝 및 웨이트 트레이닝을 실시하였습니다.
② 조영환	3	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 김동관	5	임대성	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 김범수	6	조주현	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 윤진규	5	이태운	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 문희덕	8	정재원	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 댕쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
⑦ 손제용	4	임유섭	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김민배	광	1128	우수 12-7	우수 6-1 선	우수 9-3 선	창	1205	우수 2-7	우수 1-6	우수 3-7	광	1219	우수 7-2 선	우수 12-1 젓	우수 6-4		
② 조영환	광	1107	특선 14낙차	결 장	결 장	광	1212	특선 16-4	특선 16-3 마	특선 14-1 추	광	1219	특선 14-2 마	특선 13-1 추	특결 16-5		
③ 김동관	광	1031	우수 6-5	우수 7-3 마	우수 7-3 마	광	1128	우수 12-2 추	우수 10-4	우수 6-1 추	창	1205	우수 6-4	우수 5-1 추	우수 1-6		
④ 김범수	광	1017	특선 15-2 마	특선 14-1 젓	특결 16-3 마	광	1031	특선 15-5	특선 14-1 추	특선 13-4	광	1128	특선 15-2 마	특선 14-4	특결 16-7		
⑤ 윤진규	부	1010	우수 2-1 추	우수 2-3 추	우결 4-1 추	광	1031	우수 7-5	우수 9-2 마	우수 6-1 추	부	1128	우수 2낙차	결 장	결 장		
⑥ 문희덕	광	1107	특선 16-3 마	특선 15-1 추	특선 15-2 마	광	1128	특선 13-3 마	특선 13-4	특선 13-2 마	광	1212	특선 16-6	특선 16-6	특선 14-3 마		
⑦ 손제용	광	1031	특선 16-3 마	특준 16-6	특선 15-1 추	광	1121	특선 15-3 선	특선 15-5	특선 13-1 추	광	1219	특선 16-5	특선 15-7	특선 14-1 추		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김민배	조영환	김동관	김범수	윤진규	문희덕	손제용	김민배	조영환	김동관	김범수	윤진규	문희덕	손제용	2회	1회	금회	잔여점수
① 김민배		0/0	2/4	0/2	1/1	0/4	0/0		0/0	2/4	0/2	0/1	0/4	0/0	0	0	0	50
② 조영환	0/0		0/0	4/7	0/0	7/7	3/6			0/0	4/7	0/0	3/7	3/6	12	0	0	38
③ 김동관	2/4	0/0		0/0	2/3	0/0	0/3				0/0	0/3	0/3		28	0	0	22
④ 김범수	2/2	3/7	0/0		0/0	12/18	1/6					0/0	8/18	2/6	8	7	0	35
⑤ 윤진규	0/1	0/0	1/3	0/0		0/0	0/0					0/0	0/0		5	5	0	40
⑥ 문희덕	4/4	0/7	0/0	6/18	0/0		1/7						1/7		14	5	0	31
⑦ 손제용	0/0	3/6	3/3	5/6	0/0	6/7									5	15	0	30

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 최종근 20기 34세	3.92	11"01	미원	18	30	54	27/50	0	4	9	14	S2	S1	97.64	97.64	56/577
② 김태호 29기 24세	3.93	11"12	청평	25 (0)	43 (4)	63 (33)	38/60 (8/24)	25 (8)	9 (0)	3 (0)	1 (0)	S3	A1	96.41	96.41	74/577
③ 정하늘 21기 35세	3.93	11"18	동서울	20	46	67	41/61	13	4	11	13	S1	S1	103.05	103.05	9/577
④ 엄희태 23기 34세	3.92	11"50	김포	39	59	67	31/46	0	2	18	11	A1	A1	96.76	96.67	70/577
⑤ 장우준 24기 32세	3.92	11"28	부산	31	57	67	33/49	2	4	14	13	A1	A1	97.58	98.14	50/577
⑥ 김태울 28기 26세	3.93	11"45	창원상남	43	62	72	42/58	13	13	12	4	A1	A1	101.71	95.00	114/577
⑦ 권혁진 21기 35세	3.92	11"15	청주	33 (0)	43 (0)	50 (0)	23/46 (0/0)	0 (0)	3 (0)	14 (0)	6 (0)	S2	A1	99.86	99.41	38/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 최종근	7	김지식	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김태호	2	개인	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
③ 정하늘	3	원준오	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 엄희태	3	정종진	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 장우준	5	개인	피스타에서 짧은 거리 닷쉬로 순발력 보강을 하였고, 스타트 훈련을 병행하였습니다.
⑥ 김태울	2	개인	피스타에서 짧은 스타트 훈련으로 순발력 보강을 하였습니다.
⑦ 권혁진	7	양승원	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 최종근	광	1024	특선 14-3 마	특선 14-5	특선 15-4	광	1031	특선 13-5	특선 13-6	특선 15-5	광	1121	특선 13-3 마	특선 15-1 추	특선 14-3 마		
② 김태호	광	1121	특선 13-4	특선 15-7	특선 15-3 선	광	1205	특선 13-3 선	특선 16-7	특선 14-3 선	광	1219	특선 16-6	특선 13-3 선	특선 13-3 선		
③ 정하늘	광	1031	특선 13-3 마	특준 15-3 마	특결 16-7	광	1121	특선 15-1 추	특선 16-1 추	특결 16-4	광	1219	특선 16-1 선	특선 16-2 마	특결 16-4		
④ 엄희태	광	0919	우수 12-1 추	우수 11-4	우결 12-1 추	광	1017	우수 8-2 마	우수 6실격	결 장	창	1219	우수 3-1 추	우수 4-4	우결 4-3 마		
⑤ 장우준	광	0926	우수 7-1 추	우준 10-2 마	우결 12실격	부	1212	우수 1-1 젓	우수 5-2 추	우결 6-3 마	광	1219	우수 9-1 추	우수 7-2 마	우결 12-4		
⑥ 김태울	창	1205	우수 4-5	우수 6-5	우수 3-1 추	부	1212	우수 5-1 추	우수 1-2 마	우결 6-6	창	1219	우수 4-1 추	우수 5-1 젓	우결 4-6		
⑦ 권혁진	광	1017	우수 7-1 추	우수 9-1 젓	우결 12-1 젓	부	1107	우수 4-1 추	우수 3-1 추	우결 4-1 추	광	1128	우수 8-1 추	우수 12-2 마	우결 12-1 추		

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	최종근	김태호	정하늘	엄희태	장우준	김태울	권혁진	최종근	김태호	정하늘	엄희태	장우준	김태울	권혁진	2회	1회	금회	잔여점수
① 최종근		4/4	7/16	0/0	0/0	0/0	0/0		0/4	1/16	0/0	0/0	0/0	0/0	29(18)	5	0	27
② 김태호	0/4		0/2	0/0	0/1	1/2	0/0			0/2	0/0	1/1	1/2	0/0	0	0	0	50
③ 정하늘	9/16	2/2		0/0	0/0	0/0	0/0				0/0	0/0	0/0	0/0	10	18	0	22
④ 엄희태	0/0	0/0	0/0		1/2	1/1	0/0					0/2	0/1	0/0	19	18	0	13
⑤ 장우준	0/0	1/1	0/0	1/2		2/8	0/1					3/8	0/1	0	20	0	30	
⑥ 김태울	0/0	1/2	0/0	0/1	6/8		1/4						1/4	10	0	0	40	
⑦ 권혁진	0/0	0/0	0/0	0/0	1/1	3/4								4	9	0	37	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김민준 22기 33세	3.92	10"60	수성	20 (0)	38 (4)	43 (7)	26/60 (2/27)	5 (0)	8 (0)	5 (1)	8 (1)	S3	A1	93.40	93.40	162/577
② 구본광 27기 26세	3.92	11"09	청평	2	20	44	24/54	1	6	4	13	S2	S2	97.75	97.75	55/577
③ 이재림 25기 30세	3.93	10"97	신사	16	48	60	35/58	1	7	13	14	S1	S1	100.91	100.91	21/577
④ 이인우 26기 28세	3.93	11"57	세종	24	57	61	28/46	3	8	8	9	A1	A2	96.19	93.99	141/577
⑤ 전원규 23기 36세	3.93	11"00	동서울	31	63	73	35/48	4	3	17	11	S1	SS	101.04	101.04	18/577
⑥ 박병하 13기 44세	3.92 ↓	11"27	창원상남	51	61	68	40/59	26	6	7	1	A1	A1	94.80	95.34	103/577
⑦ 배수철 26기 27세	3.93	11"59	전주	33 (63)	40 (73)	52 (77)	30/58 (23/30)	14 (11)	3 (3)	9 (9)	4 (0)	A1	S3	99.44	97.00	67/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김민준	8	정해민	피스타에서 순발력 보강 및 긴 거리 지구력 훈련을 실시하였고, 도로에서 내리막 스피드 훈련을 하였습니다.
② 구본광	2	공태민	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
③ 이재림	5	박지웅	도로에서 근지구력 보강을 위해 오르막 300m 인터벌 댕쉬를 실시하였습니다. 보조훈련으로 계단뛰기를 하였습니다.
④ 이인우	7	김홍일	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑤ 전원규	6	임재연	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 박병하	2	개인	피스타에서 짧은 거리 댕쉬훈련을 실시하였습니다.
⑦ 배수철	4	유다훈	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 댕쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김민준	광	1017	특선 13-7	특선 15-5	특선 13-7	광	1114	특선 15-2 추	특선 16-6	특선 13-7	광	1128	특선 13-6	특선 16-7	특선 14-7		
② 구본광	광	1114	특선 13-2 젓	특선 16-5	특결 16-6	광	1128	특선 16-3 마	특선 15-5	특선 13-7	광	1219	특선 15-2 마	특선 14-3 젓	특결 16-7		
③ 이재림	광	1107	특선 16-1 선	특선 16-3 마	특결 16-6	광	1114	특선 15-1 추	특선 15-4	특결 16-5	광	1212	특선 13-2 마	특선 14-1 추	특결 16-6		
④ 이인우	광	0926	우수 7-7	우수 6-2 마	우수 8-2 마	광	1031	우수 9-2 마	우준 10-4	우수 6-2 젓	창	1205	우수 4-7	우수 1-4	우수 6-2 마		
⑤ 전원규	광	1017	특선 14-1 추	특선 16-2 마	특결 16-6	광	1031	특선 16-5	특선 13-2 선	특선 13-3 선	광	1128	후 보	특선 15-2 선	특선 14-1 추		
⑥ 박병하	광	1128	우수 11-5	우수 10-1 선	우수 8-1 젓	창	1205	우수 5-3 마	우준 3-1 추	우결 4-7	광	1212	우수 10-4	우수 12-5	우수 9-1 선		
⑦ 배수철	창	1121	우수 1-1 선	우수 4-1 추	우결 6-1 추	창	1205	우수 1-4	우준 3-4	우수 6-5	부	1212	우수 3-1 선	우수 4-1 선	우결 6-4		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김민준	구본광	이재림	이인우	전원규	박병하	배수철	김민준	구본광	이재림	이인우	전원규	박병하	배수철	2회	1회	금회	잔여점수
① 김민준		4/9	0/3	0/0	1/5	4/5	1/1		1/9	2/3	0/0	0/5	0/5	0/1	5	5	0	40
② 구본광	5/9		1/4	0/0	0/8	1/1	3/4			0/4	0/0	1/8	0/1	0/4	5	23	0	22
③ 이재림	3/3	3/4		0/0	0/2	4/5	3/5			0/0	1/2	1/5	2/5	34(23)	5	0	0	22
④ 이인우	0/0	0/0	0/0		0/0	1/1	1/1				0/0	0/1	0/1	14	0	0	36	
⑤ 전원규	4/5	8/8	2/2	0/0		3/3	0/1					1/3	0/1	0	8	0	42	
⑥ 박병하	1/5	0/1	1/5	0/1	0/3		2/4						0/4	0	9	0	41	
⑦ 배수철	0/1	1/4	1/5	0/1	1/1	2/4								0	0	0	50	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김민균 17기 40세	3.93	10"79	김포	23 (0)	34 (7)	48 (17)	30/62 (5/30)	4 (0)	6 (0)	9 (1)	11 (4)	S3	A1	95.37	95.37	102/577
② 정상민 23기 36세	3.92	10"62	동서울	2	12	27	16/60	0	2	3	11	S3	S3	96.29	96.29	76/577
③ 강진남 18기 38세	3.93	10"86	창원상남	16 (6)	27 (11)	42 (22)	23/55 (4/18)	1 (0)	5 (1)	8 (1)	9 (2)	S3	A1	96.11	96.11	80/577
④ 이태호 20기 37세	3.93	11"42	신사	72 (63)	88 (81)	96 (94)	24/25 (15/16)	2 (1)	5 (3)	14 (9)	3 (2)	A1	B1	96.09	99.71	31/577
⑤ 배민구 12기 43세	3.92	11"05	금정	24 (0)	36 (0)	47 (0)	28/59 (0/27)	1 (0)	5 (0)	12 (0)	10 (0)	S3	A1	93.29	93.29	170/577
⑥ 김민철 8기 46세	3.93	11"18	광주	21 (0)	30 (0)	41 (3)	23/56 (1/29)	6 (0)	4 (0)	8 (0)	5 (1)	S3	A2	93.12	93.12	178/577
⑦ 김우겸 27기 30세	3.93	10"98	김포	46	64	74	45/61	10	5	20	10	S1	S1	104.56	104.56	4/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김민균	2	윤현구	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
② 정상민	6	이서혁	피스타에서 333m, 500m 닷쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
③ 강진남	5	성낙송	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
④ 이태호	5	김선구	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑤ 배민구	4	현지운	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 김민철	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 김우겸	2	정종진	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김민균	광	1121	특선 14-6	특선 16-5	특선 13-2 추	광	1205	특선 13-7	특선 16-6	특선 14-4	광	1219	특선 15-7	특선 14-5	특선 14-2 마		
② 정상민	광	1114	특선 14-5	특선 15-7	특선 14-2 마	광	1128	특선 13-5	특선 14-6	특선 15-4	광	1212	특선 15-5	특선 16-5	특선 13-2 마		
③ 강진남	광	1010	특선 15-7	특선 14-6	특선 15-2 마	광	1107	특선 16-4	특선 16-4	특선 14-1 젓	광	1205	특선 15-6	특선 14-5	특선 15-5		
④ 이태호	광	1114	후 보	우수 12-1 추	우수 10-1 추	창	1121	우수 3-1 추	우수 5-1 선	우결 6-3 마	창	1205	우수 1-1 추	우준 2-1 추	우결 4-2 젓		
⑤ 배민구	광	1121	특선 15-6	특선 14-6	특선 14-4	광	1205	특선 16-7	특선 13낙차	특선 14-7	광	1219	특선 14-6	특선 16-6	특선 13-5		
⑥ 김민철	광	1107	특선 13-5	특선 16-7	특선 15-6	광	1121	특선 13-7	특선 15-6	특선 15-5	광	1212	특선 14-5	특선 14-6	특선 15-7		
⑦ 김우겸	광	1114	특선 16-1 추	특선 13-1 선	특결 16-1 선	광	1205	특선 15-1 추	특선 16-1 추	특결 16-3 마	광	1219	특선 15-1 선	특선 16-1 추	특결 16-3 마		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김민균	정상민	강진남	이태호	배민구	김민철	김우겸	김민균	정상민	강진남	이태호	배민구	김민철	김우겸	2회	1회	금회	잔여점수
① 김민균		1/5	3/7	0/1	3/6	3/7	1/6		0/5	0/7	0/1	1/6	0/7	0/6	0	0	0	50
② 정상민	4/5		4/7	1/4	0/1	2/2	2/7			0/7	0/4	0/1	0/2	0/7	0	0	0	50
③ 강진남	4/7	3/7		1/4	2/2	2/4	0/3				0/4	0/2	0/4	0/3	5	0	0	45
④ 이태호	1/1	3/4	3/4		0/0	1/1	1/2					0/0	0/1	1/2	0	14 (13)	0	37
⑤ 배민구	3/6	1/1	0/2	0/0		1/3	0/5					1/3	0/5	5	5	0	40	
⑥ 김민철	4/7	0/2	2/4	0/1	2/3		1/2						1/2	5	10	0	35	
⑦ 김우겸	5/6	5/7	3/3	1/2	5/5	1/2								4	0	0	46	

※( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김태범 25기 32세	3.92	10"87	서울개인	22	55	73	44/60	31	3	6	4	S1	S2	103.19	103.19	8/577
② 류재민 15기 40세	3.93	11"08	수성	60	64	72	48/67	14	27	4	3	A1	A1	93.25	95.75	90/577
③ 박성현 16기 40세	3.92	11"29	세종	11 (23)	25 (47)	38 (63)	24/64 (19/30)	2 (2)	2 (2)	9 (9)	11 (6)	A1	S3	94.55	95.60	92/577
④ 신은섭 18기 38세	3.92	11"02	동서울	19	44	59	38/64	0	3	17	18	S1	S1	100.02	100.02	27/577
⑤ 왕지현 24기 31세	3.93	11"43	김포	11	33	47	26/55	2	4	7	13	S3	S1	96.42	96.42	73/577
⑥ 임유섭 27기 24세	3.93	11"27	수성	18	40	65	39/60	23	5	7	4	S1	S1	99.76	99.76	30/577
⑦ 이성민 22기 35세	3.92	11"55	동서울	30	46	62	38/61	4	14	10	10	A1	A1	94.76	95.06	113/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김태범	3	이차현	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 류재민	4	류재열	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 닷쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
③ 박성현	8	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 신은섭	8	전원규	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 왕지현	8	유태복	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 닷쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
⑥ 임유섭	4	류재열	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 이성민	8	임재연	피스타에서 오토바이유도훈련으로 스피드보강및 1km닷쉬 훈련으로 근지구력을 보강하였으며 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김태범	광	1121	특선 14-2 선	특선 15-1 선	특결 16-5	광	1205	특선 16-1 추	특선 14-1 선	특결 16-4	광	1212	특선 15-1 선	특선 16-2 선	특결 16-2 젓		
② 류재민	창	1114	우수 6-1 선	우수 2-1 젓	우결 6-7	창	1205	우수 3-1 젓	우준 4-7	우수 5-2 젓	창	1219	우수 2-3 젓	우수 6-1 추	우수 1-1 젓		
③ 박성현	부	1128	우수 4-1 추	우수 4-4	우결 6-3 마	창	1205	우수 6-2 마	우준 4-6	우수 1-4	광	1212	우수 11-3 추	우수 12-1 추	우수 10-1 젓		
④ 신은섭	광	1031	특선 13-4	특선 14-3 마	특선 14-4	광	1114	특선 16-3 마	특선 16-2 마	특선 14-1 젓	광	1205	후 보	후 보	특선 14-2 마		
⑤ 왕지현	광	1031	특선 14낙차	특선 13-5	특선 14-7	광	1121	특선 16-6	특선 16-4	특선 15-6	광	1205	특선 15-3 선	특선 13-3 선	특선 15-1 추		
⑥ 임유섭	광	1024	특선 16-4	특선 16-3 선	특선 15-1 선	광	1031	특선 16-4	특선 14-4	특선 15-3 선	광	1205	특선 16-2 선	특선 16-3 선	특결 16-6		
⑦ 이성민	부	1107	우수 6-3 마	우수 2-1 추	우수 1-1 추	광	1128	우수 9-5	우수 8-2 젓	우수 10-1 추	창	1205	우수 4-4	우준 2-3 마	우수 3-4		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김태범	류재민	박성현	신은섭	왕지현	임유섭	이성민	김태범	류재민	박성현	신은섭	왕지현	임유섭	이성민	2회	1회	금회	잔여점수
① 김태범		0/0	10/10	1/12	8/11	2/6	0/0		0/0	1/10	5/12	4/11	3/6	0/0	0	4	0	46
② 류재민	0/0		0/1	0/2	0/4	0/1	5/7			0/1	1/2	0/4	0/1	1/7	0	0	0	50
③ 박성현	0/10	1/1		0/6	2/9	0/7	4/6				0/6	0/9	0/7	1/6	8	20	0	22
④ 신은섭	11/12	2/2	6/6		13/13	10/16	1/1					3/13	3/16	0/1	0	0	0	50
⑤ 왕지현	3/11	4/4	7/9	0/13		1/6	1/1					1/6	0/1	30(3)	13	0	34	
⑥ 임유섭	4/6	1/1	7/7	6/16	5/6		0/0						0/0	15	9	0	26	
⑦ 이성민	0/0	2/7	2/6	0/1	0/1	0/0								38	0	0	12	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김준철 28기 29세	3.93	11"27	청주	38 (3)	45 (10)	48 (13)	27/56 (4/30)	8 (1)	8 (0)	8 (1)	3 (2)	S3	A1	94.99	94.99	115/577
② 성낙송 21기 35세	3.92	10"72	창원상남	41	55	73	36/49	6	11	15	4	S1	S1	100.87	100.87	22/577
③ 한탁희 25기 31세	3.92	11"08	김포	28 (0)	52 (25)	57 (25)	34/60 (6/24)	11 (0)	6 (0)	7 (0)	10 (6)	S2	A1	98.50	98.50	46/577
④ 유지훈 20기 38세	3.92	11"80	전주	38	70	79	44/56	0	6	21	17	A1	A1	94.96	98.87	42/577
⑤ 김태한 22기 32세	3.92	10"81	경남진해	30	50	65	39/60	11	9	12	7	A1	A1	95.48	95.92	85/577
⑥ 황인혁 21기 37세	3.92	10"66	대전개인	28	52	62	31/50	0	2	13	16	S1	S1	101.37	101.37	17/577
⑦ 박진철 22기 38세	3.92	11"40	금정	19	49	72	38/53	4	3	15	16	A1	A1	95.11	94.90	117/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김준철	2	양승원	도로에서 짧은 댕쉬 훈련으로 컨디션 조절을 하였습니다.
② 성낙송	7	박건이	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 한탁희	2	김우겸	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 유지훈	7	최래선	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
⑤ 김태한	8	김태현	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑥ 황인혁	6	송승현	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
⑦ 박진철	3	이진웅	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 김준철	광	1128	특선 16-6	특선 13-6	특선 13-3 <b>선</b>	광	1212	특선 16-7	특선 13-6	특선 13-7	광	1219	특선 13-6	특선 15-5	특선 15-1 <b>추</b>		
② 성낙송	광	0912	특선 15-3 <b>젓</b>	특선 16-1 <b>선</b>	특선 15-2 <b>선</b>	광	0926	특선 14-6	특선 13-1 <b>추</b>	특선 15-1 <b>추</b>	광	1031	특선 14-5	특선 14-2 <b>추</b>	특선 15-2 <b>추</b>		
③ 한탁희	광	1121	특선 13-2 <b>마</b>	특선 13-5	특결 16-6	광	1205	특선 13-2 <b>마</b>	특선 14-2 <b>마</b>	특결 16-7	광	1219	특선 14-4	특선 13-4	특선 14-4		
④ 유지훈	광	1121	우수 7-2 <b>마</b>	우수 9-1 <b>추</b>	우수 10-1 <b>젓</b>	창	1205	우수 2-2 <b>추</b>	우준 4-2 <b>마</b>	우결 4-4	부	1212	우수 6-1 <b>추</b>	우수 2-1 <b>추</b>	우결 6-1 <b>추</b>		
⑤ 김태한	창	1121	우수 2-2 <b>젓</b>	우수 3-2 <b>선</b>	우수 1-1 <b>추</b>	창	1205	우수 2-1 <b>추</b>	우준 3-3 <b>마</b>	우수 6-6	광	1212	우수 12-1 <b>젓</b>	우수 9-4	우결 12-4		
⑥ 황인혁	광	1024	특선 15-2 <b>마</b>	특선 15-1 <b>추</b>	특결 16-7	광	1031	특선 14-3 <b>마</b>	특준 16-4	특선 14-5	광	1128	특선 14-1 <b>추</b>	특선 14-2 <b>마</b>	특결 16-5		
⑦ 박진철	광	1121	우수 7-3 <b>젓</b>	우수 7-2 <b>추</b>	우수 9-1 <b>추</b>	부	1128	우수 1-4	우수 2-4	우수 5-1 <b>추</b>	창	1219	우수 6-1 <b>추</b>	우수 1-4	우결 4-4		

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김준철	성낙송	한탁희	유지훈	김태한	황인혁	박진철	김준철	성낙송	한탁희	유지훈	김태한	황인혁	박진철	2회	1회	금회	잔여점수
① 김준철		0/5	2/3	6/6	3/4	0/6	7/9		0/5	1/3	3/6	0/4	0/6	0/9	0	0	0	50
② 성낙송	5/5		0/0	2/2	1/1	2/8	1/1			0/0	1/2	0/1	3/8	0/1	53 (30)	35 (15)	0	35
③ 한탁희	1/3	0/0		4/5	1/4	0/2	4/6				0/5	0/4	1/2	0/6	9	10	0	31
④ 유지훈	0/6	0/2	1/5		4/10	0/2	3/4					2/10	0/2	2/4	8	0	0	42
⑤ 김태한	1/4	0/1	3/4	6/10		0/2	0/4						0/2	2/4	4	15	0	31
⑥ 황인혁	6/6	6/8	2/2	2/2	2/2		1/1						0/1		5	14	0	31
⑦ 박진철	2/9	0/1	2/6	1/4	4/4	0/1									15	10	0	25

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

**선** 선행 **추** 추입 **젓** 젓하기 **마** 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 현지운 28기 28세	3.93	11"48	금정	33	58	81	52/64	6	9	23	14	A1	A1	95.33	96.14	79/577
② 김영수 26기 30세	3.93	10"93	세종	11	32	53	30/57	10	4	5	11	S1	S2	99.85	99.85	29/577
③ 박승민 23기 35세	3.92	10"95	동서울	29 (0)	40 (0)	48 (0)	28/58 (0/0)	4 (0)	7 (0)	10 (0)	7 (0)	A2	S3	92.70	92.70	196/577
④ 김옥철 27기 31세	3.93	10"64	수성	38	63	77	46/60	10	9	16	11	S1	S1	102.48	102.48	12/577
⑤ 김시후 20기 37세	3.92	11"90	청평	14 (30)	22 (48)	36 (67)	21/58 (18/27)	6 (6)	2 (2)	8 (7)	5 (3)	A1	S3	93.23	93.70	153/577
⑥ 박용범 18기 37세	3.93	10"73	김해B	20	33	53	21/40	0	2	8	11	S2	S2	98.13	98.13	51/577
⑦ 박건수 29기 23세	3.93	11"02	김포	41	61	81	48/59	26	17	5	0	S1	S1	100.03	100.03	26/577

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 현지운	5	배민구	도로에서 긴 거리 댕쉬로 선행력 및 지구력 보강에 중점을 두었습니다.
② 김영수	3	배석현	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 박승민	7	김태완	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 김옥철	4	임채빈	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 김시후	7	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 박용범	7	공태욱	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 박건수		정종진	피스타에서 선행력 보강을 위해 긴 거리 댕쉬 및 웨이트 트레이닝을 병행하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
① 현지운	광	1121	우수 9-5	우수 10-3 <span style="color:blue">젓</span>	우수 6-1 <span style="color:blue">추</span>	창	1205	우수 3-3 <span style="color:red">마</span>	우준 4-4	우수 1-3 <span style="color:red">마</span>	창	1219	우수 5-1 <span style="color:blue">추</span>	우수 2-1 <span style="color:blue">추</span>	우결 4-2 <span style="color:blue">추</span>		
② 김영수	광	1031	특선 13-6	특선 13-1 <span style="color:blue">추</span>	특선 14-2 <span style="color:red">마</span>	광	1121	특선 16-2 <span style="color:green">젓</span>	특선 16-3 <span style="color:green">젓</span>	특결 16-7	광	1205	특선 14-3 <span style="color:green">젓</span>	특선 16-4	특선 14-1 <span style="color:blue">추</span>		
③ 박승민	광	1017	특선 15-5	특선 14-7	특선 13-6	광	1107	특선 15-6	특선 13-6	특선 14-6	광	1128	특선 13-7	특선 15-7	특선 15-7		
④ 김옥철	광	1121	특선 14-1 <span style="color:blue">추</span>	특선 16-2 <span style="color:red">마</span>	특결 16-3 <span style="color:red">마</span>	광	1128	특선 16-4	특선 15-1 <span style="color:blue">추</span>	특선 15-1 <span style="color:blue">추</span>	광	1212	특선 16-1 <span style="color:blue">추</span>	특선 13-2 <span style="color:red">마</span>	특결 16-5		
⑤ 김시후	광	1031	우수 8-4	우수 7-2 <span style="color:red">마</span>	우수 8-3 <span style="color:red">마</span>	광	1114	후 보	우수 8-3 <span style="color:red">선</span>	우수 10-3 <span style="color:red">선</span>	창	1205	우수 4-2 <span style="color:red">마</span>	우준 2-5	우수 1-7		
⑥ 박용범	광	1114	특선 14-3 <span style="color:red">마</span>	특선 16-4	특선 13-3 <span style="color:red">마</span>	광	1121	특선 14-3 <span style="color:red">마</span>	특선 14-2 <span style="color:red">마</span>	특선 15-4	광	1212	특선 14-7	특선 13-4	특선 14-2 <span style="color:red">마</span>		
⑦ 박건수	광	1031	특선 15-3 <span style="color:red">선</span>	특준 15-7	특선 14-3 <span style="color:red">선</span>	광	1128	특선 15-3 <span style="color:red">선</span>	특선 16-4	특선 15-2 <span style="color:red">선</span>	광	1212	특선 14-3 <span style="color:red">선</span>	특선 15-2 <span style="color:green">젓</span>	특선 15-2 <span style="color:green">젓</span>		

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	현지운	김영수	박승민	김옥철	김시후	박용범	박건수	현지운	김영수	박승민	김옥철	김시후	박용범	박건수	2회	1회	금회	잔여점수
① 현지운		0/0	1/1	0/0	2/4	0/0	0/0		0/0	0/1	0/0	1/4	0/0	0/0	0	5	0	45
② 김영수	0/0		2/2	2/13	6/7	1/7	2/2			0/2	3/13	0/7	0/7	1/2	10	5	0	35
③ 박승민	0/1	0/2		0/4	1/6	0/2	0/4				0/4	1/6	0/2	0/4	4	10	0	36
④ 김옥철	0/0	11/13	4/4		4/5	7/15	1/2					0/5	7/15	2/2	8	0	0	42
⑤ 김시후	2/4	1/7	5/6	1/5		0/5	0/0					0/5	0/0	0	0	0	50	
⑥ 박용범	0/0	6/7	2/2	8/15	5/5		0/1						0/1	15	8	0	27	
⑦ 박건수	0/0	0/2	4/4	1/2	0/0	1/1								0	0	0	50	

※ ( ) 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓하기 마 마크