

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	젓히기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 홍석한 8기 51세	392	11"77	인천	0	11	33	12/39	0	2	5	5	A2	A2	93.53	91.91	232/575
② 오정석 8기 46세	392	11"93	충남개인	0	22	44	18/39	0	2	3	13	A2	A2	93.04	92.02	226/575
③ 김다빈 26기 28세	392	11"26	동광주	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4/32 (4/32)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4 (4)	A3	A3	90.20	88.60	364/575
④ 고재준 14기 44세	393	11"67	대전도안	0 (0)	0 (0)	0 (0)	21/33 (0/6)	15 (0)	3 (0)	3 (0)	0 (0)	A3	B1	89.76	87.89	395/575
⑤ 전종현 16기 41세	392	11"43	전주	0	0	0	10/29	0	0	1	9	A3	A3	89.26	89.47	322/575
⑥ 최원호 10기 48세	392	11"39	대구	0	14	29	9/52	0	0	1	8	A3	A3	88.91	89.43	324/575
⑦ 김광근 27기 30세	392	12"14	청주	22	33	56	17/27	2	2	2	11	A2	A2	90.38	92.40	210/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 홍석한	7	한상진	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
② 오정석	4	개인	도로 워밍업 후 짧은 스타트 훈련 과 내리막 훈련을 하였습니다
③ 김다빈	7	개인	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트위주로 훈련을 하였습니다.
④ 고재준	5	김현경	도로에서 내리막 200m 스피드 훈련을 했고, 평지 스타트 훈련을 병행 했습니다
⑤ 전종현	7	유다훈	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
⑥ 최원호	7	김재환	도로에서 근지구력 보강을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 피스타에서 인터벌 훈련을 하였습니다. 보조 훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 김광근	5	이록희	도로에서 근지구력 보강을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 피스타에서 인터벌 훈련을 하였습니다. 보조 훈련으로 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 홍석한	광	0102	우수 9-4	우수 10-4	우수 7-3 추	광	0123	우수 7-4	우수 7-2 젓	우수 8-4	부	0130	우수 8-4	우수 7-6	우수 5-3 마	우수 3-7	우수 1-7
② 오정석	창	0109	우수 3-6	우수 5-3 추	우수 2-2 마	광	0116	우수 11-4	우수 12-6	우수 6-3 마	부	0130	우수 5-2 마	우수 6-6	우결 8-4	우수 1-7	우수 4-6
③ 김다빈	광	1205	우수 9-2 마	우수 10-5	우수 11-6	광	1219	우수 10-4	우수 10-7	우수 7-5	광	0102	우수 12-5	우수 12-7	우수 9-7	우수 4-4	우수 3-6
④ 고재준	부	1219	선발 2-3 선	선발 4-1 젓	선발 2-2 선	광	0109	우수 8-5	우수 11-7	우수 10-7	부	0123	우수 3-7	우수 3-7	우수 2-4	우수 4-5	우수 1-6
⑤ 전종현	부	1024	우수 3-4	우수 3-5	우수 5-6	창	1114	우수 1-6	우수 1-1 추	우수 2-7	광	0102	우수 8-5	우수 7-5	우수 11-6	우수 3-5	우수 4-4
⑥ 최원호	창	0102	후 보	후 보	우수 4-6	창	0109	우수 4-6	우수 3-4	우수 4-3 마	광	0123	우수 9-2 마	우수 8-7	우수 8-7	우수 2-2 마	우수 4-5
⑦ 김광근	광	0102	우수 8-3 마	우수 11-4	우수 7-1 젓	창	0116	우수 3-7	우수 2-1 추	우수 2-7	부	0123	우수 6-4	우수 6-2 마	우수 1-3 선	우수 2-4	우수 2-2 젓

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	홍석한	오정석	김다빈	고재준	전종현	최원호	김광근	홍석한	오정석	김다빈	고재준	전종현	최원호	김광근	2회	1회	금회	잔여 점수
① 홍석한		0/0	2/3	0/0	1/1	2/2	0/2		0/0	0/3	0/0	1/1	0/2	1/2	2	0	0	48
② 오정석	0/0		0/0	0/0	1/1	1/1	0/0			0/0	0/0	1/1	0/1	0/0	10	0	0	40
③ 김다빈	1/3	0/0		0/0	0/0	1/1	0/4				0/0	0/0	0/1	1/4	0	5	0	45
④ 고재준	0/0	0/0	0/0		0/0	0/5	0/1					0/0	0/5	0/1	0	0	10	40
⑤ 전종현	0/1	0/1	0/0	0/0		2/3	0/1					0/3	0/1	0	5	0	45	
⑥ 최원호	0/2	0/1	0/1	5/5	1/3		0/1						0/1	0	0	0	50	
⑦ 김광근	2/2	0/0	4/4	1/1	1/1	1/1								0	0	0	50	

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 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	젓히기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 문인재 24기 34세	393	10"98	부산개인	0 (0)	67 (67)	100 (100)	25/28 (3/3)	4 (0)	4 (0)	11 (0)	6 (3)	A2	B1	90.08	92.47	207/575
② 장찬재 23기 37세	392	11"55	신사	0	0	67	7/19	0	1	0	6	A3	A3	89.57	90.40	287/575
③ 윤진철 47기 56세	392	11"16	인천검단	0	0	0	4/41	0	0	0	4	A3	A3	89.18	88.32	379/575
④ 임경수 24기 34세	393	11"08	청평	0	11	22	22/44	1	1	6	14	A3	A2	88.78	90.13	296/575
⑤ 양진우 20기 40세	392	11"09	동서울	27	43	61	24/41	1	3	6	14	A2	A2	93.34	91.62	241/575
⑥ 김주동 16기 39세	392	11"24	창원상남	0	50	50	11/31	0	1	0	10	A2	A3	93.32	91.41	248/575
⑦ 엄지용 20기 38세	392	11"13	미원	0	0	0	6/31	1	2	0	3	A3	A3	88.27	87.90	394/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 문인재	8	개인	피스타에서 선행력 강화를 위하여 고기어로 333m 댕쉬 훈련을 하였고, 보조운동으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 장찬재	4	정현수	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
③ 윤진철	3	김지광	연속출전으로 짧은 스타트훈련과 회전력훈련을 하였습니다.
④ 임경수	8	개인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
⑤ 양진우	8	임재연	피스타에서 한바퀴 자력훈련과 짧은 스타트훈련을 하였습니다.
⑥ 김주동	7	김시진	도로에서 근력향상을 위해 긴거리 장거리훈련을 하였고 피스타에서는 짧은거리 대쉬를 실시하였습니다.
⑦ 엄지용	4	개인	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 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 문인재	부	1121	선발 6-1 젓	선준 3-4	선발 3-2 선	부	1219	선발 2-2 마	선발 6-1 추	선발 3-1 선	광	0116	우수 10-2 마	우수 8-3 마	우수 6-2 마	우수 4-3 마	우수 2-5
② 장찬재	창	1121	우수 2-7	우수 3-4	우수 1-7	광	1128	우수 9-3 마	우수 6-3 젓	우수 8-4	창	0102	우수 5-3 마	우수 6-7	우수 1-3 마	우수 3-4	우수 3-4
③ 윤진철	부	1212	우수 4-7	우수 2-4	우수 3-4	광	1219	후 보	우수 12-6	우수 7-7	광	0206	우수 8-5	우수 10-6	우수 10-5	우수 3-6	우수 3-7
④ 임경수	창	0102	우수 2-5	우수 6-6	우수 3-7	광	0123	우수 12-2 추	우수 12-3 마	우수 7-4	창	0130	우수 6-5	우수 5-5	우수 1-5	우수 1-3 마	우수 2-6
⑤ 양진우	광	1205	우수 10-5	우수 11-5	우수 10-3 마	창	1219	우수 4-3 마	우수 5-3 마	우수 1-2 마	광	1226	후 보	특선 1-7	특선 8-6	우수 4-7	우수 3-1 추
⑥ 김주동	부	1212	우수 4-6	우수 4-7	우수 4-2 젓	광	0102	우수 11-5	우수 6-6	우수 6-2 마	광	0109	우수 12-4	우수 11-2 마	우수 9-2 마	우수 1-5	우수 4-3 마
⑦ 엄지용	창	1219	우수 5-3 젓	우수 3-7	우수 2-7	창	0102	우수 2-7	우수 1-5	우수 2-5	광	0109	우수 9-6	우수 12-6	우수 8-6	우수 1-6	우수 1-5

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	문인재	장찬재	윤진철	임경수	양진우	김주동	엄지용	문인재	장찬재	윤진철	임경수	양진우	김주동	엄지용	2회	1회	금회	잔여 점수
① 문인재		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0	4	0	46
② 장찬재	0/0		0/0	1/4	0/0	0/1	0/0			0/0	1/4	0/0	0/1	0/0	34(4)	15	5	26
③ 윤진철	0/0	0/0		0/1	1/3	0/1	0/2				1/1	0/3	0/1	0/2	0	0	0	50
④ 임경수	0/0	3/4	1/1		1/1	0/0	1/2					1/1	0/0	0/2	14	0	5	31
⑤ 양진우	0/0	0/0	2/3	0/1		1/1	0/0						0/1	0/0	0	0	0	50
⑥ 김주동	0/0	1/1	1/1	0/0	0/1		0/1							1/1	19	0	4	27
⑦ 엄지용	0/0	0/0	2/2	1/2	0/0	1/1									14	18	10	8

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임. 선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 정재성 11기 50세	392	12"18	구미	0	0	9	2/42	0	0	1	1	A3	A3	88.01	87.23	421/575
② 박상훈 15기 42세	392	11"45	전주	0	0	33	8/30	4	1	2	1	A2	A3	89.80	91.21	257/575
③ 박일호 10기 52세	392	11"33	구미	0	17	17	11/27	0	1	3	7	A2	A2	91.02	90.78	272/575
④ 정동호 20기 37세	392	11"31	수성	0	0	22	10/33	0	0	1	9	A3	A3	90.12	89.18	338/575
⑤ 여민호 5기 54세	392	10"96	창원A	0	0	0	12/39	0	0	3	9	A3	A2	88.86	89.65	312/575
⑥ 김범중 26기 28세	392	11"17	금정	0	57	57	11/20	0	0	1	10	A2	A2	93.49	93.08	188/575
⑦ 배석현 26기 36세	393	11"40	세종	0 (0)	0 (0)	11 (11)	15/33 (1/9)	7 (0)	3 (0)	2 (0)	3 (1)	A3	B2	88.62	88.76	357/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 정재성	5	개인	피스타에서 333m 닷쉬 훈련을 하였고, 도로에서 차량 유도 훈련을 하였습니다.
② 박상훈	5	개인	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트위주로 훈련을 하였습니다.
③ 박일호	5	개인	도로에서 오르막길 근력훈련 및 내리막길 스피드 훈련을 하였습니다
④ 정동호	7	고종인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
⑤ 여민호	6	주효진	피스타에서 짧은 스타트와 300m 200m 인터벌을 병행 하여 실시하였습니다
⑥ 김범중	3	개인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
⑦ 배석현	5	김영수	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 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 정재성	창	0109	후 보	우수 4-7	우수 2-7	광	0123	우수 8-7	우수 6-5	우수 6-6	부	0130	우수 7-6	우수 7-7	우수 7-3 마	우수 2-3 추	우수 4-7
② 박상훈	부	1128	우수 3-1 추	우수 2-5	우결 6-7	광	0102	우수 12-4	우수 11-5	우수 9-3 젓	광	0123	우수 10-7	우수 8-6	우수 7-3 마	우수 2-6	우수 3-5
③ 박일호	창	1121	우수 5-4	우수 4-3 마	우수 2-4	창	0102	우수 3-6	우수 5-6	우수 1-4	광	0116	우수 9-6	우수 8-4	우수 11-2 마	우수 3-3 마	우수 1-4
④ 정동호	광	0109	우수 6-5	우수 10-6	우수 7-7	부	0123	우수 4-6	우수 2-3 마	우수 1-5	광	0130	우수 12-3 마	우수 12-7	우수 7-4	우수 1-4	우수 2-7
⑤ 여민호	광	1121	우수 10-2 추	우수 6-5	우수 8-6	부	1212	우수 4-4	우수 5-4	우수 5-5	광	0116	우수 8-7	우수 6-5	우수 11-6	우수 4-6	우수 1-3 마
⑥ 김범중	창	0102	우수 5-5	우수 5-2 마	우수 4-2 마	광	0123	우수 9실격			광	0206	우수 7-2 마	우수 11-2 마	우수 8-6	우수 2-5	우수 1-1 추
⑦ 배석현	창	0102	우수 1-3 마	우수 3-5	우수 6-6	광	0123	우수 11-7	우수 11-6	우수 10-6	부	0130	우수 5-6	우수 5-4	우수 6-5	우수 2-7	우수 2-4

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	정재성	박상훈	박일호	정동호	여민호	김범중	배석현	정재성	박상훈	박일호	정동호	여민호	김범중	배석현	2회	1회	금회	잔여 점수
① 정재성		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	5	5	5	35
② 박상훈	0/0		1/3	0/0	0/2	1/1	0/0			0/3	0/0	0/2	0/1	0/0	0	0	4	46
③ 박일호	0/0	2/3		0/0	3/3	0/1	0/0				0/0	0/3	0/1	0/0	37	20(7)	5	38
④ 정동호	0/0	0/0	0/0		2/4	0/1	0/0					0/4	0/1	0/0	0	15	5	30
⑤ 여민호	0/0	2/2	0/3	2/4		0/1	0/0						0/1	0/0	0	0	0	50
⑥ 김범중	0/0	0/1	1/1	1/1	1/1		0/0							0/0	0	0	8	42
⑦ 배석현	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0									5	0	0	45

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
① 이성록 27기 29세	392	11"43	수성	33	67	83	14/26	9	1	3	1	A1	A2	96.99	93.69	170/575
② 김주한 24기 31세	392	10"94	김해B	17	50	67	21/31	0	3	11	7	A1	A1	94.17	93.68	172/575
③ 김시진 23기 33세	392	11"30	창원상남	8	39	57	11/20	1	1	2	7	A1	A1	92.76	93.87	161/575
④ 박윤하 23기 35세	393	11"46	대구	17	33	33	19/30	7	3	6	3	A2	A1	92.33	92.59	205/575
⑤ 임대성 28기 26세	393	11"54	충남계룡	17	33	50	16/30	8	4	3	1	A2	A1	91.54	92.90	195/575
⑥ 박철성 19기 39세	392	11"14	금정	11	33	67	23/39	0	0	7	16	A2	A2	92.93	92.85	197/575
⑦ 고종인 14기 44세	392	12"37	수성	11	44	78	32/45	2	5	10	15	A1	A1	91.39	93.85	163/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 이성록	7	고종인	피스타에서 333m 닷쉬 훈련을 하였고, 도로에서 차량 유도 훈련을 하였습니다.
② 김주한	7	김태범	피스타에서 333m 닷쉬 훈련을 하였고, 도로에서 차량 유도 훈련을 하였습니다.
③ 김시진	6	개인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
④ 박윤하	5	최원호	피스타에서 선행력 강화를 위하여 고기어로 333m 닷쉬 훈련을 하였고, 보조운동으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 임대성	6	김동관	피스타에서 짧은 스타트 훈련과 팀스프린트 훈련으로 순발력 보강과 스피드 훈련을 실시하였습니다.
⑥ 박철성	7	배민구	도로에서 오르막등판 훈련으로 근지구력 향상을위한 훈련을 하였습니다
⑦ 고종인	3	정동호	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트 위주로 훈련을 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 이성록	광	1226	특선 8-5	특선 10-7	특선 5-7	광	0116	우수 6-4	우수 9-2 마	우수 6-1 선	광	0130	우수 12-2 선	우수 9-1 추	우수 6-3 선	우수 4-1 선	우수 1-2 선
② 김주한	창	1205	우수 2-6	우수 1-5	우수 6-3 추	광	0109	우수 6-2 마	우수 11-5	우수 8-4	창	0130	우수 1-1 추	우수 5-2 추	우결 5-3 젓	우수 1-1 추	우수 2-1 추
③ 김시진	광	0905	우수 10-4	우수 8-5	우수 6-2 마	창	1004	우수 6-1 추	우결 8-6		광	1010	우수 12-2 마	우수 8-1 추	우수 6-4	우수 3-1 추	우수 4-1 추
④ 박윤하	부	1212	우수 2-3 선	우수 2-2 젓	우수 2-2 선	광	0102	우수 8-6	우수 7-2 젓	우수 8-4	창	0116	우수 3-4	우수 2-7	우수 2-1 추	우수 3-2 선	우수 4-2 선
⑤ 임대성	광	1121	우수 11-4	우수 7-3 선	우수 8-2 추	광	0102	우수 8-2 선	우수 6-3 젓	우수 6-4	광	0123	우수 10-4	우수 9-1 선	우수 9-7	우수 1-2 선	우수 3-2 선
⑥ 박철성	광	0102	우수 8-4	우수 8-3 마	우수 6-7	부	0123	우수 6-5	우수 1-2 마	우수 2-1 추	광	0130	우수 11-3 마	우수 8-3 마	우수 9-2 마	우수 4-2 마	우수 2-3 마
⑦ 고종인	창	0102	우수 3-3 추	우수 2-3 마	우수 6-4	광	0123	우수 7-2 마	우수 12-2 마	우수 9-1 젓	부	0206	우수 7-3 마	우수 5-2 마	우수 7-5	우수 2-1 추	우수 3-3 마

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	이성록	김주한	김시진	박윤하	임대성	박철성	고종인	이성록	김주한	김시진	박윤하	임대성	박철성	고종인	2회	1회	금회	잔여 점수
① 이성록		0/0	0/0	3/4	2/2	1/4	0/0		0/0	0/0	2/4	0/2	1/4	0/0	14	28	4	4
② 김주한	0/0		1/2	1/2	0/1	0/0	0/1			0/2	0/2	0/1	0/0	0/1	25	21 (4)	12	34
③ 김시진	0/0	1/2		0/0	1/3	3/6	0/3				0/0	2/3	2/6	1/3	5	5	0	40
④ 박윤하	1/4	1/2	0/0		0/1	0/3	1/1					0/1	1/3	0/1	5	13	0	32
⑤ 임대성	0/2	1/1	2/3	1/1		2/2	0/2					0/2	0/2	19	4	5	22	
⑥ 박철성	3/4	0/0	3/6	3/3	0/2		0/1							13	8	4	25	
⑦ 고종인	0/0	1/1	3/3	0/1	2/2	1/1								0	0	0	50	

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임. ■ 선행 ■ 추추입 ■ 젓 젓히기 ■ 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 오유민 29기 24세	393	11"57	청평	33	44	78	20/33	13	1	3	3	B1	B1	89.50	90.63	280/575
② 최원재 12기 45세	392	11"97	전주	33	67	89	18/34	5	2	5	6	B1	B1	88.85	89.16	341/575
③ 김준빈 26기 33세	393	11"29	김해B	17 (17)	67 (67)	100 (100)	9/33 (6/6)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	8 (5)	B1	A3	88.52	90.70	277/575
④ 이승원 30기 24세	393	11"52	동서울	100	100	100	6/6	6	0	0	0	B1		93.96	93.79	165/575
⑤ 김홍건 18기 41세	392	11"62	가평	22 (22)	56 (56)	78 (78)	8/41 (7/9)	1 (1)	0 (0)	2 (2)	5 (4)	B1	A3	86.96	88.10	388/575
⑥ 구동훈 12기 47세	392	12"10	창원A	17 (17)	83 (83)	83 (83)	7/39 (5/6)	1 (1)	0 (0)	2 (2)	4 (2)	B1	A3	88.06	88.74	359/575
⑦ 홍현기 17기 40세	393	11"51	팔당	22 (22)	56 (56)	89 (89)	11/46 (8/9)	1 (1)	1 (1)	5 (2)	4 (4)	B1	A3	88.64	89.16	340/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 오유민	2	김태호	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
② 최원재	4	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 김준빈	6	김흥기	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 이승원	6	이정석	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 김홍건	5	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 구동훈	7	주성민	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑦ 홍현기	2	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 오유민	창	0109	선발 1-1 선	선발 6-3 선	선결 1-6	광	0116	선발 1-1 젓	선발 2-2 마	선결 5-3 추	창	0206	선발 6-1 선	선발 2-3 선	선결 5-4	선발 1-7	선발 3-2 마
② 최원재	광	0102	선발 1-3 선	선발 3-2 마	선발 2-2 선	광	0116	선발 4-5	선발 1-1 추	선발 4-1 젓	창	0206	선발 5-3 선	선발 6-2 선	선발 2-1 추	선발 4-6	선발 2-6
③ 김준빈	광	1128	우수 10-6	우수 10-3 마	우수 6-7	창	0109	선발 8-2 마	선발 6-1 추	선결 1-3 마	창	0116	선발 7-2 마	선발 1-2 마	선결 1-3 마	선발 2-7	선발 2-2 마
④ 이승원						광	0102	선발 5-1 선	선발 5-1 선	선결 5-1 선	창	0123	선발 1-1 선	선발 4-1 선	선결 5-1 선	선발 4-1 선	선준 5-6
⑤ 김홍건	창	0109	선발 8-3 마	선발 1-2 마	선발 6-1 추	광	0123	선발 1-3 마	선발 1-2 마	선발 1-1 추	광	0206	선발 2-4	선발 5-2 선	선발 1-7	선발 3-7	선발 3-6
⑥ 구동훈	부	1212	우수 5-6	우수 4-6	우수 5-6	광	0116	선발 1-2 마	선발 5-2 추	선발 3-2 추	부	0130	선발 4-4	선발 1-2 마	선발 2-1 선	선발 1-5	선발 2-5
⑦ 홍현기	창	0109	선발 7-1 젓	선발 8-3 마	선결 1-7	창	0123	선발 3-2 마	선발 1-3 마	선발 6-1 추	광	0206	선발 5-2 추	선발 5-3 마	선발 4-2 선	선발 5-5	선발 1-2 마

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	오유민	최원재	김준빈	이승원	김홍건	구동훈	홍현기	오유민	최원재	김준빈	이승원	김홍건	구동훈	홍현기	2회	1회	금회	잔여 점수
① 오유민		0/0	0/2	0/0	0/0	1/1	1/1		0/0	1/2	0/0	0/0	1/1	0/1	0	0	5	45
② 최원재	0/0		0/0	0/0	0/2	0/0	0/0			0/0	0/0	1/2	0/0	0/0	10	0	10	30
③ 김준빈	2/2	0/0		0/0	1/1	1/1	1/1				0/0	1/1	0/1	0/1	0	4	5	41
④ 이승원	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0					0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
⑤ 김홍건	0/0	2/2	0/1	0/0		1/1	2/3						0/1	1/3	0	10	5	35
⑥ 구동훈	0/1	0/0	0/1	0/0	0/1		1/1							0/1	4	5	4	37
⑦ 홍현기	0/1	0/0	0/1	0/0	1/3	0/1								0	9	4	37	

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 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	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 송대호 6기 50세	393	11"46	금정	50 (50)	50 (50)	67 (67)	5/30 (4/6)	0 (0)	0 (0)	4 (3)	1 (1)	B1	A3	89.33	88.96	348/575
② 신주현 30기 24세	392	11"39	수성	50	83	100	6/6	3	2	0	1	B1		89.97	91.48	245/575
③ 김 훈 30기 28세	392	12"25	경기양주	50	67	83	5/6	3	0	2	0	B1		89.52	89.48	321/575
④ 이길섭 12기 47세	392	11"70	가평	33	44	78	13/39	3	3	4	3	B1	B2	89.82	89.36	327/575
⑤ 정현호 14기 43세	392	11"54	가평	67 (67)	67 (67)	67 (67)	6/26 (4/6)	1 (1)	1 (1)	2 (2)	2 (0)	B1	A3	89.58	89.58	317/575
⑥ 조성윤 20기 42세	392	11"73	동서울	57	71	71	33/56	5	4	10	14	B1	B1	88.73	89.18	339/575
⑦ 이상현 17기 40세	392	11"28	청평	50 (50)	100 (100)	100 (100)	10/34 (6/6)	1 (1)	0 (0)	3 (3)	6 (2)	B1	A3	90.01	92.19	218/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 송대호	3	박철성	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
② 신주현	3	김옥철	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 김 훈	3	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 이길섭	3	박대한	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 정현호	5	김영곤	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 조성윤	5	개인	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
⑦ 이상현	3	김범준	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 송대호	부	1212	우수 3-5	우수 1-5	우수 3-7	광	0116	선발 3-1 추	선발 3-1 추	선결 5-7	창	0206	선발 1-1 추	선발 4-3 마	선결 5-6	선발 4-7	선발 1-5
② 신주현						광	0116	선발 4-2 젓	선발 3-3 선	선발 3-1 선	부	0130	선발 2-1 선	선발 1-1 젓	선결 4-2 마	선발 4-3 마	선준 4-5
③ 김 훈						광	0123	선발 2-3 선	선발 5-1 추	선발 4-2 선	부	0206	선발 3-1 선	선발 4-1 추	선결 4-7	선발 3-5	선발 2-3 마
④ 이길섭	광	0102	선발 1-1 추	선발 4-1 선	선결 5-4	창	0123	선발 4-3 마	선발 5-3 마	선발 3-3 선	광	0206	선발 5-5	선발 3-1 추	선발 2-2 젓	선발 2-5	선발 1-3 선
⑤ 정현호	광	1212	우수 10-6	우수 10-6	우수 7-7	광	0109	선발 3-1 선	선발 2-1 젓	선결 5-4	광	0123	선발 2-1 추	선발 4-1 추	선결 5-7	선발 4-5	선발 2-4
⑥ 조성윤	창	0109	선발 6-1 추	선발 8-1 추	선결 1-5	창	0123	후보	후보	선발 3-1 추	광	0130	선발 1-7	선발 2-1 젓	선발 2-2 마	선발 5-6	선발 3-5
⑦ 이상현	광	1219	우수 6-4	우수 7-4	우수 6-5	창	0123	선발 2-1 추	선발 3-1 추	선결 5-2 마	광	0206	선발 2-2 선	선발 4-1 추	선결 5-2 마	선발 3-1 추	선준 5-7

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	송대호	신주현	김 훈	이길섭	정현호	조성윤	이상현	송대호	신주현	김 훈	이길섭	정현호	조성윤	이상현	2회	1회	금회	잔여 점수
① 송대호		1/1	0/0	1/1	0/0	0/0	1/4		1/1	0/0	0/1	0/0	0/0	2/4	8	0	13	29
② 신주현	0/1		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0			0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
③ 김 훈	0/0	0/0		0/0	0/1	0/0	0/0				0/0	1/1	0/0	0/0	24	15	5	6
④ 이길섭	0/1	0/0	0/0		0/0	0/2	0/0					0/0	1/2	0/0	0	0	0	50
⑤ 정현호	0/0	0/0	1/1	0/0		0/0	0/0						0/0	0	0	0	50	
⑥ 조성윤	0/0	0/0	0/0	2/2	0/0		0/0						0/0	0	44(8)	63	29	
⑦ 이상현	3/4	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0								8	0	10	32	

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 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	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 함석현 30기 31세	392	11"08	서울한남	50	67	83	5/6	4	1	0	0	B1		89.44	90.05	300/575
② 김원호 13기 46세	392	11"69	충남계룡	33 (33)	83 (83)	83 (83)	6/30 (5/6)	3 (3)	0 (0)	1 (0)	2 (2)	B1	A3	91.29	91.29	252/575
③ 이기한 22기 37세	392	11"95	동광주	63 (63)	75 (75)	100 (100)	9/31 (8/8)	1 (1)	1 (1)	4 (4)	3 (2)	B1	A3	88.31	91.08	262/575
④ 박종현 6기 58세	392	12"24	충남계룡	17 (17)	50 (50)	67 (67)	6/30 (4/6)	2 (2)	0 (0)	1 (0)	3 (2)	B1	A3	87.62	87.44	412/575
⑤ 박상서 18기 39세	392	11"63	인천검단	67 (67)	78 (78)	89 (89)	9/39 (8/9)	0 (0)	2 (2)	5 (5)	2 (1)	B1	A3	89.73	91.54	244/575
⑥ 신광호 30기 25세	393	11"56	청주	33	83	100	6/6	5	1	0	0	B1		92.78	91.11	261/575
⑦ 김재웅 11기 46세	392	12"57	월평	22	67	78	25/42	12	5	5	3	B1	B2	87.34	88.28	380/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 함석현	4	윤우신	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김원호	8	박종현	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 이기한	2	개인	실내에서 파워훈련과 지구력 훈련을 병행하였고, 근력 보강으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 박종현	3	박제원	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 박상서	2	홍의철	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
⑥ 신광호	4	이찬우	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 김재웅	6	손진철	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 함석현						창	0123	선발 4-2 선	선발 5-1 선	선발 1-1 선	광	0206	선발 3-1 젓	선발 4-3 선	선결 5-6	선발 4-4	선발 3-7
② 김원호	광	1212	우수 11-4	우수 9-6	우수 6-4	광	0109	선발 1-1 선	선발 2-4	선결 5-2 마	광	0123	선발 1-1 선	선발 4-2 선	선결 5-2 마	선발 3-3 마	선준 4-4
③ 이기한	광	0102	선발 2-2 젓	선발 4-3 마	선발 3-1 선	창	0123	선발 5-1 추	선발 1-1 추	선결 5-3 마	창	0206	후 보	선발 2-1 추	선발 4-1 추	선발 5-4	선발 1-6
④ 박종현	광	1219	우수 11-7	우수 6-7	우수 8-5	창	0116	선발 8-5	선발 8-2 마	선발 7-1 선	광	0206	선발 3-5	선발 4-2 마	선발 2-3 선	선발 2-4	선발 1-4
⑤ 박상서	광	0102	선발 4-1 추	선발 1-1 추	선결 5-5	광	0123	선발 3-3 마	선발 3-1 추	선발 4-1 추	창	0206	선발 5-1 추	선발 1-1 젓	선결 5-2 젓	선발 3-6	선발 1-1 추
⑥ 신광호						창	0123	선발 2-2 선	선발 1-2 선	선발 3-2 젓	광	0206	선발 4-1 선	선발 2-1 선	선결 5-3 선	선발 2-2 선	선준 4-7
⑦ 김재웅	창	0109	선발 7-3 선	선발 6-2 마	선발 8-2 젓	광	0116	선발 1-6	선발 3-2 젓	선발 1-1 선	부	0206	선발 2-5	선발 3-2 젓	선발 2-1 젓	선발 2-6	선발 3-3 추

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	함석현	김원호	이기한	박종현	박상서	신광호	김재웅	함석현	김원호	이기한	박종현	박상서	신광호	김재웅	2회	1회	금회	잔여 점수
① 함석현		0/0	0/0	1/2	0/0	0/1	0/0		0/0	0/0	1/2	0/0	0/1	0/0	0	0	0	50
② 김원호	0/0		1/1	2/2	0/0	0/0	0/0			0/1	0/2	0/0	0/0	0/0	13	9	0	28
③ 이기한	0/0	0/1		1/1	0/0	1/1	0/0				0/1	0/0	1/1	0/0	8	8	5	29
④ 박종현	1/2	0/2	0/1		1/1	0/0	1/1					0/1	0/0	0/1	0	4	0	46
⑤ 박상서	0/0	0/0	0/0	0/1		0/0	0/0						0/0	0/0	4	0	8	38
⑥ 신광호	1/1	0/0	0/1	0/0	0/0		0/0						0/0	0	0	0	50	
⑦ 김재웅	0/0	0/0	0/0	0/1	0/0	0/0								8	0	0	42	

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 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 김웅겸 30기 30세	393	11"60	김포	33	50	83	5/6	5	0	0	0	B1		88.66	88.66	362/575
② 정덕이 27기 55세	392	11"81	충북개인	25	38	63	19/38	0	2	9	8	B2	B2	87.91	87.36	414/575
③ 김용진 30기 28세	393	11"61	수성	67	83	83	5/6	2	0	3	0	B1		90.48	92.04	225/575
④ 강성욱 25기 30세	393	11"40	전주	33 (33)	100 (100)	100 (100)	5/34 (3/3)	0 (0)	0 (0)	2 (1)	3 (2)	B1	A3	88.68	89.38	325/575
⑤ 이주영 30기 29세	393	11"29	동광주	33	83	83	5/6	5	0	0	0	B1		92.20	90.77	274/575
⑥ 이상엽 29기 25세	393	12"44	부산	17	17	67	17/29	12	2	1	2	B1	B1	87.99	87.67	405/575
⑦ 김지호 30기 29세	392	11"74	김포	67	83	83	5/6	4	1	0	0	B1		89.76	91.26	254/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 김웅겸	4	왕지현	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷수훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
② 정덕이	3	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 김용진	6	명경민	피스타에서 스피드훈련과 순발력 보강훈련을 집중적으로 실시하였습니다.
④ 강성욱	3	배수철	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 이주영	4	이기한	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 이상엽	8	천호성	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 닷수훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
⑦ 김지호	5	김민균	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 김웅겸						광	0109	선발 5-5	선발 4-1 선	선발 3-2 선	광	0130	선발 2-3 선	선발 5-3 선	선발 3-1 선	선발 4-2 마	선준 4-6
② 정덕이	광	0109	선발 1-3 추	선발 3-2 마	선발 3-1 추	창	0123	선발 6-1 추	선발 4-3 추	선결 5-7	광	0130	후 보	선발 5-7	선발 4-4	선발 1-4	선발 2-7
③ 김용진						광	0123	선발 3-1 선	선발 5-2 추	선결 5-5	창	0206	선발 2-1 추	선발 5-1 선	선결 5-1 추	선발 1-6	선발 2-1 선
④ 강성욱	광	1121	우수 6-7	우수 10-6	우수 8-4	부	1128	우수 6-5	결 장	결 장	광	0123	선발 2-2 마	선발 3-2 마	선발 2-1 추	선발 1-3 마	선발 3-4
⑤ 이주영						창	0123	선발 5-2 선	선발 3-2 선	선발 2-2 선	광	0206	선발 5-1 선	선발 1-1 선	선결 5-4	선발 3-4	선발 3-1 선
⑥ 이상엽	창	1212	선발 2-3 선	선발 2-2 마	선발 3-3 마	광	0109	선발 4-3 선	선발 4-3 추	선발 4-4	부	0130	선발 1-3 선	선발 4-4	선발 1-1 선	선발 5-7	선발 1-7
⑦ 김지호						창	0109	선발 6-1 선	선발 8-2 선	선결 1-1 젓	광	0130	선발 4-1 선	선발 3-1 선	선결 5-7	선발 5-3 마	선준 5-5

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김웅겸	정덕이	김용진	강성욱	이주영	이상엽	김지호	김웅겸	정덕이	김용진	강성욱	이주영	이상엽	김지호	2회	1회	금회	잔여 점수
① 김웅겸		1/2	0/0	0/0	0/0	1/1	0/0		1/2	0/0	0/0	0/0	1/1	0/0	0	10	5	35
② 정덕이	1/2		0/0	0/1	0/0	5/7	0/0			0/0	0/1	0/0	3/7	0/0	0	5	5	40
③ 김용진	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0				0/0	0/0	0/0	0/0	4	0	14	32
④ 강성욱	0/0	1/1	0/0		0/0	1/1	0/0					0/0	0/1	0/0	0	9	9	32
⑤ 이주영	0/0	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0					0/0	0/0	0	0	0	0	50
⑥ 이상엽	0/1	2/7	0/0	0/1	0/0		0/0						0/0	10	15	0	25	
⑦ 김지호	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	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	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 한동현 30기 25세	392	11"31	동서울	83	100	100	6/6	4	0	1	1	B1		94.20	93.76	167/575
② 최우성 30기 26세	392	11"31	창원상남	100	100	100	6/6	5	1	0	0	B1		93.76	93.77	166/575
③ 강석호 30기 33세	393	11"59	동서울	67	83	100	6/6	4	1	0	1	B1		92.48	92.83	198/575
④ 김대영 30기 24세	392	11"46	서울한남	67	67	83	5/6	3	1	0	1	B1		92.00	92.00	227/575
⑤ 김도현 30기 29세	392	11"44	동서울	33	67	83	5/6	1	3	1	0	B1		90.91	91.59	242/575
⑥ 박제원 30기 29세	392	11"45	충남계룡	100	100	100	6/6	4	2	0	0	B1		93.82	93.69	169/575
⑦ 박영균 30기 25세	392	11"28	가평	67	67	83	5/6	2	2	0	1	B1		92.49	92.05	224/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 한동현	3	정상민	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 최우성	4	박진영	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
③ 강석호	9	박경호	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 김대영	5	윤우신	피스타에서 200m, 333m, 500m 댕쉬훈련을 실시하였습니다.
⑤ 김도현	3	김태완	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑥ 박제원	5	박종현	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
⑦ 박영균	4	김대영	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 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 한동현						창	0116	선발 7-1 선	선발 1-1 선	선결 1-2 마	광	0206	선발 1-1 선	선발 5-1 선	선결 5-1 추	선발 2-1 추	선준 4-2 추
② 최우성						창	0116	선발 6-1 선	선발 8-1 선	선결 1-1 선	광	0130	선발 5-1 선	선발 5-1 젓	선결 5-1 선	선발 1-1 선	선준 5-1 젓
③ 강석호						창	0109	선발 8-1 선	선발 7-1 선	선결 1-2 마	광	0123	선발 5-1 선	선발 5-3 젓	선결 5-1 선	선발 3-2 선	선준 5-2 추
④ 김대영						광	0116	선발 5-1 선	선발 2-1 선	선결 5-5	광	0130	선발 3-1 젓	선발 1-1 선	선결 5-3 마	선발 2-3 마	선준 5-3 마
⑤ 김도현						광	0116	선발 3-2 선	선발 5-4	선결 5-2 추	창	0206	선발 3-1 젓	선발 4-1 젓	선결 5-3 젓	선발 1-2 추	선준 4-3 마
⑥ 박제원						광	0109	선발 4-1 젓	선발 5-1 선	선결 5-1 선	부	0130	선발 4-1 선	선발 3-1 선	선결 4-1 젓	선발 5-1 선	선준 4-1 젓
⑦ 박영균						광	0109	선발 2-1 선	선발 1-1 젓	선결 5-3 마	창	0123	선발 3-1 선	선발 2-1 젓	선결 5-4	선발 5-2 마	선준 5-4

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	한동현	최우성	강석호	김대영	김도현	박제원	박영균	한동현	최우성	강석호	김대영	김도현	박제원	박영균	2회	1회	금회	잔여 점수
① 한동현		0/1	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		1/1	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0	4	0	46
② 최우성	1/1		0/0	1/1	0/0	0/0	0/0			0/0	1/1	0/0	0/0	0/0	0	9	0	41
③ 강석호	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0				0/0	0/0	0/0	0/0	0	10	0	40
④ 김대영	0/0	0/1	0/0		0/1	0/0	0/0					0/1	0/0	0/0	9	5	7	29
⑤ 김도현	0/0	0/0	0/0	1/1		0/0	0/0						0/0	0/0	0	4	0	46
⑥ 박제원	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		1/1							1/1	15	0	8	27
⑦ 박영균	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/1									5	0	0	45

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 최순영 13기 44세	393	11"44	충남계룡	17	33	67	29/42	1	5	12	11	A1	A1	94.00	94.50	138/575
② 김제영 22기 35세	393	11"82	동서울	33	67	83	26/37	0	4	9	13	A1	A1	94.68	95.71	97/575
③ 김원진 13기 44세	392	12"60	수성	50 (50)	50 (50)	50 (50)	21/50 (1/2)	2 (1)	0 (0)	10 (0)	9 (0)	A1	S3	95.35	95.02	123/575
④ 김준철 28기 30세	393	11"06	청주	67 (67)	67 (67)	100 (100)	9/36 (3/3)	1 (0)	3 (2)	2 (1)	3 (0)	A1	S2	99.46	99.46	29/575
⑤ 김흥기 25기 33세	392	11"49	김해B	33	50	50	23/33	2	1	8	12	A1	A1	94.04	94.82	128/575
⑥ 김영석 26기 35세	392	11"52	김포	0	67	100	19/34	0	1	2	16	A1	A1	95.28	95.32	112/575
⑦ 강진원 21기 37세	392	11"14	청평	17	17	50	17/30	3	0	5	9	A1	A2	93.86	93.86	162/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 최순영	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김제영	5	이성민	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 김원진	7	류재열	피스타에서 긴거리훈련으로 지구력을 보강하였고, 도로에서 내리막훈련으로 회전력을 보강하였습니다.
④ 김준철	8	양승원	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
⑤ 김흥기	7	김준빈	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
⑥ 김영석	4	김민호	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
⑦ 강진원	7	최근영	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 최순영	광	1212	우수 9-2 추	우수 8-3 마	우수 9-3 마	창	0102	우수 3-1 추	우수 1-4	우결 5-3 마	광	0130	우수 8-5	우수 11-3 마	우수 7-2 추	우수 7-5	우수 7-7
② 김제영	광	1212	우수 11-2 젓	우수 9-1 추	우수 8-2 마	광	0102	우수 11-3 마	우수 7-1 추	우수 9-1 추	부	0130	우수 6-2 마	우수 6-2 마	우결 8-6	우수 9-3 마	우준 11-3 마
③ 김원진	광	1219	특선 14-7	특선 14-6	특선 15-3 마	광	1226	특선 5-2 마	특선 5-5	특선 1-6	부	0123	우수 1-1 선	우수 5실격	결 장	우수 10-6	우수 9-5
④ 김준철	광	1219	특선 13-6	특선 15-5	특선 15-1 추	광	1226	특선 15-1 젓	준결 13-4	특우 13-3 마	광	0116	우수 7-1 젓	우수 12-3 젓	우결 12-1 추	우수 10-1 추	우준 12-5
⑤ 김흥기	창	1219	우수 4-2 마	우수 2-2 마	우수 3-2 추	광	0109	우수 11-4	우수 9-2 마	우수 7-4	창	0130	우수 6-1 추	우수 1-1 추	우결 5-6	우수 9-5	우수 8-4
⑥ 김영석	광	1114	우수 9-2 마	우수 7-2 마	우수 6-1 추	광	1212	우수 12-3 마	우수 6-2 마	우수 11-2 마	창	0102	우수 6-3 마	우수 4-2 마	우수 3-2 젓	우수 8-6	우수 8-5
⑦ 강진원	광	1219	우수 10-1 추	우수 6-2 추	우결 12-2 마	광	0109	우수 6-1 추	우수 7-6	우결 12-7	광	0130	우수 6-6	우수 10-3 마	우수 7-3 마	우수 7-7	우수 8-1 추

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	최순영	김제영	김원진	김준철	김흥기	김영석	강진원	최순영	김제영	김원진	김준철	김흥기	김영석	강진원	2회	1회	금회	잔여 점수
① 최순영		0/0	0/0	0/0	0/1	1/2	1/1		0/0	0/0	0/0	0/1	1/2	1/1	10	20	9	11
② 김제영	0/0		0/1	0/1	1/2	0/0	1/2			1/1	1/1	0/2	0/0	1/2	8	0	0	42
③ 김원진	0/0	1/1		2/4	0/0	0/1	1/1				1/4	0/0	0/1	0/1	0	0	0	50
④ 김준철	0/0	1/1	2/4		1/1	0/0	1/2					1/1	0/0	0/2	5	5	5	35
⑤ 김흥기	1/1	1/2	0/0	0/1		0/0	0/0						0/0	0/0	18(2)	15	10	23
⑥ 김영석	1/2	0/0	1/1	0/0	0/0		1/1							0/1	15	19(9)	5	36
⑦ 강진원	0/1	1/2	0/1	1/2	0/0	0/1									20	4	0	26

※ ()안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 이기주 22기 34세	393	11"16	청평	17	67	67	30/46	1	4	8	17	A1	A1	94.00	95.27	114/575
② 오은섭 29기 27세	393	11"16	서울개인	56	78	89	31/43	16	8	4	3	A1	A2	97.07	97.00	71/575
③ 명경민 24기 34세	393	11"52	수성	33	67	83	16/30	7	2	3	4	A1	A3	93.55	95.20	119/575
④ 신동현 23기 36세	393	12"02	청주	50	50	100	19/30	4	3	7	5	A1	A2	93.63	94.25	148/575
⑤ 이차현 27기 30세	393	11"75	서울개인	33 (33)	67 (67)	83 (83)	7/29 (5/6)	1 (1)	1 (1)	3 (3)	2 (0)	A1	S3	94.94	95.41	105/575
⑥ 배민구 12기 44세	392	11"96	금정	71 (71)	86 (86)	86 (86)	6/37 (6/7)	0 (0)	2 (2)	3 (3)	1 (1)	A1	S3	94.94	97.46	57/575
⑦ 박준성 23기 39세	392	11"26	세종	33	83	83	21/34	6	13	2	0	A1	A1	95.16	94.80	129/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 이기주	6	손재우	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 오은섭	5	개인	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 명경민	3	이성록	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 신동현	7	이찬우	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 이차현	5	김태범	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑥ 배민구	5	박친철	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 댕쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
⑦ 박준성	6	김환윤	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 이기주	창	1219	우수 2-2 마	우수 5-4	우수 3-1 젓	광	0109	우수 10-4	우수 12-2 마	우수 11-2 마	창	0130	우수 5-1 추	우수 1-2 마	우결 5-4	우수 10-5	우수 6-4
② 오은섭	창	0109	우수 4-1 선	우수 2-2 선	우결 5-6	광	0123	우수 7-1 선	우수 8-1 추	우결 12-3 마	광	0130	우수 11-2 젓	우수 6-1 젓	우수 8-1 젓	우수 10-4	우수 7-3 마
③ 명경민	광	1212	우수 9-4	우수 8-2 선	우수 8-3 마	창	0102	우수 6-1 선	우수 1-1 추	우결 5-5	광	0123	우수 11-3 선	우수 11-2 마	우수 6-2 선	우수 12-4	우수 8-7
④ 신동현	광	1226	특선 4-7	특선 1-6	특선 11-7	광	0109	우수 10-3 마	우수 9-3 마	우수 6-1 선	부	0123	우수 5-1 젓	우수 4-1 추	우결 6-3 마	우수 12-3 마	우준 10-5
⑤ 이차현	광	1226	특선 3-4	특선 7-4	특선 11-6	광	0116	우수 6-1 추	우수 11-1 추	우결 12-4	부	0130	우수 5-3 젓	우수 8-2 선	우수 7-2 추	우수 6-4	우수 6-3 마
⑥ 배민구	광	0116	우수 11-1 추	우수 10-1 추	우결 12-6	부	0123	후 보	후 보	우수 3-1 젓	부	0130	우수 6-1 젓	우수 5-1 추	우결 8-2 마	우수 9-2 마	우준 12-4
⑦ 박준성	광	1226	후 보	후 보	특선 9-4	광	0109	우수 7-2 젓	우수 8-1 젓	우수 10-1 젓	창	0130	우수 4-2 젓	우수 5-6	우수 3-2 선	우수 6-5	우수 8-3 선

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	이기주	오은섭	명경민	신동현	이차현	배민구	박준성	이기주	오은섭	명경민	신동현	이차현	배민구	박준성	2회	1회	금회	잔여 점수
① 이기주		1/1	1/2	0/2	0/0	0/0	1/1		0/1	1/2	0/2	0/0	0/0	0/1	14	18	0	18
② 오은섭	0/1		0/0	0/2	0/0	0/0	0/2			0/0	1/2	0/0	0/0	0/2	31	22 (8)	0	42
③ 명경민	1/2	0/0		0/1	0/2	0/2	1/2				0/1	0/2	0/2	1/2	4	4	5	37
④ 신동현	2/2	2/2	1/1		1/5	0/0	5/5					2/5	0/0	0/5	5	4	10	31
⑤ 이차현	0/0	0/0	2/2	4/5		3/3	2/2						0/3	0/2	22	10	0	18
⑥ 배민구	0/0	0/0	2/2	0/0	0/3		0/1							1/1	0	0	5	45
⑦ 박준성	0/1	2/2	1/2	0/5	0/2	1/1									5	0	0	45

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임. ■ 선 선행 ■ 추 추입 ■ 젓 젓히기 ■ 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 이기호 12기 44세	392	11"28	대전개인	33	33	67	31/46	0	3	13	15	A1	A1	93.45	94.08	153/575
② 류재민 15기 41세	393	11"00	수성	100	100	100	26/36	6	16	3	1	A1	A1	93.85	97.58	54/575
③ 김태형 30기 26세	393	11"53	동서울	0	0	100	3/3	2	1	0	0	A2		93.36	93.36	181/575
④ 박민오 19기 41세	392	11"89	인천	17	58	83	24/34	0	3	10	11	A1	A2	94.60	96.13	87/575
⑤ 안재용 27기 30세	393	12"32	창원상남	58	67	75	36/53	20	14	2	0	A1	A1	97.23	96.96	73/575
⑥ 김시후 20기 38세	392	11"23	청평	33	67	83	24/36	6	4	9	5	A1	A2	94.31	95.72	96/575
⑦ 손재우 24기 34세	393	11"48	청평	33	67	100	24/33	18	3	0	3	A1	A1	93.92	93.92	160/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 이기호	6	이홍주	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 류재민	4	류재열	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 김태형	9	김태완	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 박민오	4	고요한	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
⑤ 안재용	2	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑥ 김시후	7	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 손재우	7	임경수	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댁쉬훈련과 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 이기호	광	1212	우수 9-5	우수 7-3 마	우수 7-4	창	0102	우수 2-1 추	우수 4-4	우결 5-4	광	0116	우수 9-3 마	우수 6-3 마	우수 7-1 추	우수 8-7	우수 6-5
② 류재민	창	1219	우수 2-3 젓	우수 6-1 추	우수 1-1 젓	광	1226	특선 14-6	특선 7-2 젓	특선 8-2 선	창	0116	우수 2-1 젓	우수 3-1 젓	우결 5-1 젓	우수 7-4	우수 6-1 추
③ 김태형											광	0116	우수 11-3 선	우수 11-3 선	우수 10-3 젓	우수 12-5	우수 6-6
④ 박민오	광	0116	우수 7-2 젓	우수 7-2 마	우수 7-2 젓	광	0130	우수 7-1 추	우수 9-3 마	우결 12-3 마	부	0206	우수 5-2 추	우수 7-3 마	우결 8-4	우수 11-2 마	우준 11-7
⑤ 안재용	창	0116	우수 3-1 선	우수 4-4	우결 5-5	광	0130	우수 8-1 젓	우수 12-1 젓	우결 12-2 선	부	0206	우수 8-3 선	우수 6-1 추	우수 7-1 선	우수 9-7	우수 9-7
⑥ 김시후	광	1226	특선 16-7	특선 5-3 마	특선 2-6	광	0116	우수 8-1 추	우수 10-2 젓	우결 12-5	창	0130	우수 4-1 추	우수 2-3 젓	우결 5-2 마	우수 8-3 마	우준 12-3 추
⑦ 손재우	광	1219	우수 9-3 선	우수 11-2 선	우수 8-1 선	광	1226	특선 2-7	특선 3-5	특선 8-7	광	0123	우수 8-2 마	우수 11-3 선	우수 10-1 선	우수 6-6	우수 9-2 젓

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	이기호	류재민	김태형	박민오	안재용	김시후	손재우	이기호	류재민	김태형	박민오	안재용	김시후	손재우	2회	1회	금회	잔여 점수
① 이기호		0/0	0/0	3/4	0/1	1/1	0/4		0/0	0/0	2/4	0/1	1/1	1/4	18	5	5	22
② 류재민	0/0		0/0	0/0	3/3	1/2	2/2			0/0	0/0	1/3	0/2	0/2	0	8	5	37
③ 김태형	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0				0/0	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
④ 박민오	1/4	0/0	0/0		0/2	0/0	0/1					2/2	0/0	0/1	0	0	0	50
⑤ 안재용	1/1	0/3	0/0	2/2		1/1	0/0					0/1	0/0	0	0	4	46	
⑥ 김시후	0/1	1/2	0/0	0/0	0/1		0/0						0/0	18	13	0	19	
⑦ 손재우	4/4	0/2	0/0	1/1	0/0	0/0								5	0	5	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 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 방극산 26기 29세	392	12"05	세종	67 (67)	100 (100)	100 (100)	8/31 (3/3)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	5 (0)	A1	S3	96.00	96.83	76/575
② 전경호 26기 29세	393	11"58	동광주	50	83	83	15/21	8	5	2	0	A1	A2	94.33	95.32	111/575
③ 송중훈 24기 34세	392	11"33	수성	0	50	67	16/32	0	0	8	8	A2	A1	93.38	93.35	183/575
④ 배규태 29기 26세	392	11"68	수성	57	100	100	26/36	13	4	7	2	A1	A1	97.51	98.32	45/575
⑤ 박진철 22기 39세	392	11"30	금정	17	50	67	34/53	4	3	14	13	A2	A1	93.88	93.35	182/575
⑥ 정윤재 18기 38세	392	11"79	충남계룡	22	56	89	20/39	17	0	0	3	A1	A2	93.41	95.10	120/575
⑦ 김환운 23기 33세	392	11"27	세종	33	50	67	23/35	13	5	3	2	A1	A1	95.47	93.68	171/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 방극산	7	조주현	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
② 전경호	7	이태운	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
③ 송중훈	6	이수원	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
④ 배규태	2	이성록	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 박진철	3	배민구	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑥ 정윤재	4	박종현	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 김환운	7	정태양	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 방극산	광	1219	특선 14-5	특선 15-4	특선 13-4	광	1226	특선 9-2 마	특선 8-6	특선 1-4	부	0123	우수 4-1 선	우수 6-1 추	우결 6-2 젓	우수 12-6	우수 9-1 추
② 전경호	광	1219	우수 9-2 젓	우수 10-3 추	우수 9-1 젓	광	0102	우수 10-2 선	우수 11-1 선	우수 8-1 선	창	0130	우수 5-2 선	우수 6-6	우수 4-1 젓	우수 11-7	우수 6-2 젓
③ 송중훈	창	1219	우수 1-4	우수 2-3 마	우수 6-3 마	광	0102	우수 7-4	우수 11-2 마	우수 11-3 마	광	0123	우수 10-2 추	우수 10-2 마	우수 7-5	우수 11-3 추	우준 12-7
④ 배규태	창	0102	후보	후보	우수 2-2 선	창	0109	우수 3-2 젓	우수 4-1 추	우결 5-2 젓	부	0206	우수 6-1 젓	우수 5-1 추	우결 8-1 추	우수 6-1 추	우준 11-6
⑤ 박진철	광	1226	특선 15-6	특선 6-6	특선 1-7	창	0116	우수 5-2 마	우수 4-3 추	우수 4-4	광	0206	우수 9-1 추	우수 8-2 마	우결 12-6	우수 8-4	우수 7-5
⑥ 정윤재	창	0109	우수 5-2 선	우수 4-2 선	우수 3-1 선	광	0123	우수 12-1 선	우수 8-2 선	우결 12-6	광	0206	우수 9-3 선	우수 7-3 선	우수 9-3 선	우수 6-7	우수 7-6
⑦ 김환운	광	1212	우수 12-6	우수 10-2 선	우수 8-1 선	광	0102	우수 7-3 젓	우수 10-1 추	우수 10-4	창	0130	우수 3-2 선	우수 4-1 젓	우수 6-7	우수 10-7	우수 7-2 젓

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	방극산	전경호	송중훈	배규태	박진철	정윤재	김환운	방극산	전경호	송중훈	배규태	박진철	정윤재	김환운	2회	1회	금회	잔여 점수
① 방극산		0/0	0/0	2/2	1/1	0/0	0/0		0/0	0/0	2/2	0/1	0/0	0/0	19	12	9	10
② 전경호	0/0		1/1	0/0	0/0	0/0	1/3			1/1	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50	
③ 송중훈	0/0	0/1		0/0	0/2	2/5	0/5				0/0	1/2	2/5	1/5	35	14 (4)	0	46
④ 배규태	0/2	0/0	0/0		0/0	2/2	1/2					0/0	1/2	1/2	26	0	0	24
⑤ 박진철	0/1	0/0	2/2	0/0		2/3	0/1						2/3	1/1	0	0	0	50
⑥ 정윤재	0/0	0/0	2/5	0/2	1/3		0/2						0/2		4	14	0	32
⑦ 김환운	0/0	2/3	5/5	1/2	1/1	2/2									5	5	4	36

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 윤명호 30기 24세	3.93	11"10	진주	56	100	100	9/9	5	4	0	0	A1		97.69	98.20	47/575
② 유성철 18기 41세	3.93	11"60	진주	33	33	67	14/27	3	2	5	4	A1	A1	93.91	94.75	130/575
③ 조봉철 14기 47세	3.93	12"09	진주	56	78	78	26/38	17	4	3	2	A1	A2	92.76	96.20	86/575
④ 정상민 23기 37세	3.92	11"28	동서울	50 (50)	100 (100)	100 (100)	13/38 (6/6)	0 (0)	2 (2)	3 (2)	8 (2)	A1	S3	96.89	97.28	65/575
⑤ 박승민 23기 36세	3.92	11"32	동서울	40	60	80	5/30	0	0	2	3	A1	A2	93.11	95.28	113/575
⑥ 김민배 23기 35세	3.92	11"56	세종	33	83	83	26/42	20	5	0	1	A2	A2	93.42	93.42	179/575
⑦ 이인우 26기 29세	3.93	11"25	세종	0	67	67	21/31	2	5	4	10	A1	A1	96.10	94.90	126/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 윤명호	5	김경태	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댗쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
② 유성철	6	김경태	도로에서 긴 거리 평지 댗쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댗쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
③ 조봉철	2	유성철	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댗쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 정상민	5	김태완	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보장하는 훈련을 실시하였습니다.
⑤ 박승민	7	김정우	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댗쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑥ 김민배	2	방극산	피스타에서 짧은 거리 인터벌로 컨디션관리에 중점을 두었습니다.
⑦ 이인우	7	김홍일	피스타에서 근지구력 및 회전력을 보강하였고, 경주적응훈련에 집중하였습니다.

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 윤명호	광	0102	우수 11-2 선	우수 10-2 선	우수 11-2 선	광	0123	우수 10-1 선	우수 11-1 젓	우결 12-1 젓	창	0130	우수 2-1 젓	우수 4-2 젓	우결 5-1 선	우수 11-1 선	우준 11-4
② 유성철	광	1107	우수 8-5	우수 10-1 추	우수 10-1 젓	부	1128	우수 3-4	우수 5-1 추	우수 1-3 추	창	0102	우수 2-3 마	우수 3기권	우수 1-1 젓	우수 11-4	우수 9-4
③ 조봉철	창	0102	우수 5-1 선	우수 1-2 선	우결 5-1 선	광	0116	우수 9-1 선	우수 12-1 선	우결 12-7	부	0206	우수 6-6	우수 6-2 선	우수 5-1 젓	우수 9-4	우수 9-6
④ 정상민	광	1226	특선 13-4	특선 3-2 마	특선 11-4	창	0116	우수 4-2 마	우수 5-1 추	우결 5-2 마	광	0130	우수 7-2 젓	우수 8-1 젓	우수 10-1 추	우수 6-3 마	우준 12-6
⑤ 박승민	광	1226	특선 16-4	특선 11-5	특선 7-6	창	0109	우수 5-1 추	우수 3-1 추	우결 5-4	광	0123	우수 11-2 마	우수 9-3 마	결장	우수 7-2 젓	우준 10-4
⑥ 김민배	광	1226	특선 10-7	특선 2-6	특선 9-7	광	0109	우수 9-2 젓	우수 9-1 선	우수 11-1 선	광	0206	우수 11-2 선	우수 10-2 선	우수 8-5	우수 9-6	우수 6-7
⑦ 이인우	광	1226	특선 12-6	특선 5-2 마	특선 4-4	창	0116	우수 2-2 마	우수 4-6	우결 5-4	광	0130	우수 8-2 선	우수 10-2 젓	우수 10-2 선	우수 7-6	우수 7-1 추

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	윤명호	유성철	조봉철	정상민	박승민	김민배	이인우	윤명호	유성철	조봉철	정상민	박승민	김민배	이인우	2회	1회	금회	잔여 점수
① 윤명호		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	9	0	15	26
② 유성철	0/0		2/3	0/0	0/0	0/0	0/0			0/3	0/0	0/0	0/0	0/0	10	2	5	33
③ 조봉철	0/0	1/3		0/1	0/0	0/0	0/1				0/1	0/0	0/0	0/1	5	0	0	45
④ 정상민	0/0	0/0	1/1		2/2	0/0	2/2					0/2	0/0	1/2	0	0	0	50
⑤ 박승민	0/0	0/0	0/0	0/2		0/0	2/2						0/0	0/2	0	29(0)	13	37
⑥ 김민배	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		0/2							0/2	0	5	0	45
⑦ 이인우	0/0	0/0	1/1	0/2	0/2	2/2									10	30(1)	13	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	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 박성현 16기 41세	392	11"55	세종	33	50	83	25/39	3	5	10	7	A1	A1	95.30	95.05	122/575
② 김민준 22기 34세	392	11"97	수성	33 (33)	67 (67)	83 (83)	8/36 (5/6)	0 (0)	0 (0)	4 (3)	4 (2)	A1	S3	94.88	96.88	75/575
③ 이태운 26기 29세	393	12"25	동광주	17 (17)	67 (67)	100 (100)	10/32 (6/6)	4 (3)	1 (1)	2 (2)	3 (0)	A1	S3	95.49	96.76	77/575
④ 구본광 27기 27세	392	10"82	청평	67 (67)	67 (67)	100 (100)	13/33 (3/3)	1 (1)	4 (0)	2 (2)	6 (0)	A1	S3	97.39	97.39	61/575
⑤ 이찬우 21기 37세	392	11"32	청주	50	67	100	22/29	0	5	9	8	A1	A2	94.60	95.59	102/575
⑥ 윤진규 25기 31세	393	11"31	동광주	0	33	67	23/37	4	1	11	7	A2	A1	92.00	92.00	228/575
⑦ 이용희 13기 45세	392	11"36	동서울	0	33	33	12/25	0	0	7	5	A1	A1	93.93	93.93	159/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 박성현	8	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김민준	4	배규태	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댛쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
③ 이태운	3	윤진규	도로에서 긴 거리 평지 댛쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댛쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
④ 구본광	4	손재우	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댛쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑤ 이찬우	7	신동현	도로에서 긴 거리 평지 댛쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댛쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
⑥ 윤진규	2	이태운	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 이용희	6	곽현명	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댛쉬훈련을 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 박성현	광	1226	특선 14-5	특선 3-6	특선 9-3 마	창	0116	우수 4-1 젓	우수 2-3 젓	우결 5-6	광	0130	우수 6-3 젓	우수 12-2 선	우수 6-1 추	우수 8-5	우수 9-3 마
② 김민준	광	1226	특선 12-5	특선 1-2 마	특선 7-4	광	0109	우수 9-1 추	우수 7-4	우결 12-3 마	부	0206	우수 8-2 추	우수 8-1 추	우결 8-2 마	우수 8-2 마	우준 10-7
③ 이태운	광	1226	특선 9-3 마	특선 3-4	특선 8-5	광	0102	우수 11-1 추	우수 8-2 추	우결 12-3 선	부	0206	우수 7-2 선	우수 7-2 선	우결 8-3 젓	우수 7-3 선	우준 11-5
④ 구본광	광	1219	특선 15-2 마	특선 14-3 젓	특결 16-7	광	1226	특선 12-3 마	특선 8-3 젓	특선 7-7	광	0116	우수 10-1 추	우수 9-1 선	우결 12-3 추	우수 11-5	우수 8-2 젓
⑤ 이찬우	광	1212	후 보	후 보	우수 11-3 마	창	0102	우수 4-2 젓	우수 6-1 추	우수 2-1 추	광	0123	우수 9-3 젓	우수 7-3 젓	우수 11-1 추	우수 11-5	우수 7-4
⑥ 윤진규	광	1226	특선 10-6	특선 9-7	특선 5-5	광	0102	우수 6-2 추	우수 6-2 추	우수 11-5	광	0206	우수 8-3 선	우수 8-3 마	우수 7-6	후 보	우수 8-6
⑦ 이용희	광	1017	우수 6-1 추	우수 10-2 마	우결 12-2 추	광	1031	우수 11-5	우수 6-2 추	우수 6-4	광	0123	우수 12-5	우수 6-2 마	우수 6-7	우수 10-3 마	우준 10-6

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	박성현	김민준	이태운	구본광	이찬우	윤진규	이용희	박성현	김민준	이태운	구본광	이찬우	윤진규	이용희	2회	1회	금회	잔여 점수
① 박성현		0/0	0/2	0/2	2/2	0/0	1/1		0/0	0/2	0/2	1/2	0/0	0/1	12	14	5	19
② 김민준	0/0		2/5	4/8	3/3	0/1	1/1			1/5	0/8	2/3	0/1	0/1	5	5	4	36
③ 이태운	2/2	3/5		1/2	0/0	1/1	2/2				0/2	0/0	1/1	1/2	29	0	35	36
④ 구본광	2/2	4/8	1/2		0/0	0/0	0/0					0/0	0/0	0/0	15	8	5	22
⑤ 이찬우	0/2	0/3	0/0	0/0		1/3	3/5						1/3	1/5	9	10	0	31
⑥ 윤진규	0/0	1/1	0/1	0/0	2/3		1/2						1/2		12	0	0	38
⑦ 이용희	0/1	0/1	0/2	0/0	2/5	1/2									19	27(15)	10	25

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 **추** 추입 **젓** 젓히기 **마** 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 김민균 17기 41세	393	11"01	김포	67 (67)	67 (67)	83 (83)	12/39 (5/6)	0 (0)	0 (0)	5 (4)	7 (1)	A1	S3	96.62	97.37	62/575
② 문신준 서 30기 26세	393	11"02	김포	50	50	50	3/6	2	1	0	0	A1		96.38	96.38	82/575
③ 김정우 29기 28세	392	11"10	동서울	50	83	100	25/35	4	8	5	8	A1	A1	96.48	95.99	92/575
④ 임재연 28기 35세	393	11"60	동서울	67 (67)	83 (83)	83 (83)	10/36 (5/6)	7 (4)	1 (1)	2 (0)	0 (0)	A1	S3	96.11	96.02	89/575
⑤ 김태완 29기 30세	393	11"11	동서울	83	100	100	38/42	26	5	5	2	A1	A1	99.16	99.16	35/575
⑥ 김민호 25기 35세	392	11"31	김포	67 (67)	83 (83)	83 (83)	10/36 (5/6)	0 (0)	2 (2)	4 (3)	4 (0)	A1	S2	98.77	98.69	41/575
⑦ 한택희 25기 32세	392	12"31	김포	50 (50)	83 (83)	83 (83)	13/33 (5/6)	2 (2)	1 (1)	2 (2)	8 (0)	A1	S2	97.21	96.52	80/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용	
① 김민균	7	김형완	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.	
② 문신준서	5	김지호	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.	
③ 김정우	2	김태완	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.	
④ 임재연	8	전원규	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.	
⑤ 김태완	3	김정우	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.	
⑥ 김민호	6	정정교	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.	
⑦ 한택희	3	문신준서	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 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 김민균	광	1226	특선 13-2 마	특선 4-6	특선 12-3 마	창	0109	우수 3-1 추	우수 2-1 추	우결 5-3 마	광	0130	우수 9-1 추	우수 10-1 추	우결 12-4	우수 7-1 추	우준 12-1 추
② 문신준서						광	0109	우수 11-1 선	우수 12-4	우결 12-5	광	0206	우수 10-1 젓	우수 11-1 선	우결 12-4	우수 9-1 추	우준 10-3 마
③ 김정우	광	1226	특선 6-4	특선 9-4	특선 5-6	창	0109	우수 4-3 마	우수 5-1 젓	우수 4-1 젓	광	0206	우수 8-1 추	우수 9-2 선	우결 12-2 마	우수 10-2 젓	우준 11-1 추
④ 임재연	광	1226	특선 1-5	특선 2-7	특선 7-3 선	광	0109	우수 12-1 선	우수 10-1 선	우결 12-1 젓	창	0130	우수 1-2 선	우수 2-1 선	우결 5-7	우수 12-1 젓	우준 12-2 선
⑤ 김태완	광	1226	특선 7-3 마	특선 6-2 젓	특선 1-2 선	광	0116	우수 12-1 선	우수 7-1 젓	우결 12-2 선	광	0206	우수 7-1 추	우수 6-1 선	우결 12-1 추	우수 8-1 젓	우준 10-2 젓
⑥ 김민호	광	1226	특선 4-5	특선 6-1 추	특우 16-3 마	광	0109	우수 8-1 젓	우수 6-1 젓	우결 12-2 추	창	0130	우수 3-1 추	우수 3-1 추	우결 5-5	우수 12-2 젓	우준 11-2 젓
⑦ 한택희	광	1226	특선 15-7	특선 11-3 마	특선 1-3 마	창	0109	우수 2-1 젓	우수 3-2 선	우결 5-1 추	부	0206	우수 7-1 추	우수 8-2 선	우결 8-5	우수 6-2 젓	우준 10-1 추

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	김민균	문신준서	김정우	임재연	김태완	김민호	한택희	김민균	문신준서	김정우	임재연	김태완	김민호	한택희	2회	1회	금회	잔여점수
① 김민균		0/0	1/1	2/4	2/2	1/2	2/6		0/0	0/1	1/4	0/2	0/2	2/6	0	5	0	45
② 문신준서	0/0		0/1	0/1	0/1	0/1	0/0			0/1	0/1	0/1	0/1	0/0	0	0	0	50
③ 김정우	0/1	1/1		0/1	0/1	0/1	0/0				0/1	1/1	0/1	0/0	0	18	0	32
④ 임재연	2/4	1/1	1/1		0/0	5/8	2/3					0/0	1/8	1/3	8	4	10	28
⑤ 김태완	0/2	1/1	1/1	0/0		0/3	1/5					1/3	1/5	5	21	4	20	
⑥ 김민호	1/2	1/1	1/1	3/8	3/3		2/2						1/2	0	4	30	16	
⑦ 한택희	4/6	0/0	0/0	1/3	4/5	0/2								0	0	0	50	

※ ()안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 최종근 20기 35세	392	11"20	미원	0	50	50	16/26	0	2	6	8	S2	S2	98.96	98.96	38/575
② 김영수 26기 31세	393	10"97	세종	17	33	50	28/44	9	5	5	9	S1	S1	100.75	100.75	24/575
③ 정현수 26기 36세	393	11"58	신사	0 (0)	22 (22)	44 (44)	36/45 (4/9)	18 (2)	11 (1)	7 (1)	0 (0)	S2	A1	97.56	97.56	55/575
④ 유지훈 20기 39세	392	11"09	전주	0 (0)	17 (17)	50 (50)	26/36 (3/6)	0 (0)	3 (0)	13 (0)	10 (3)	S3	A1	96.57	96.57	79/575
⑤ 정하늘 21기 36세	393	11"06	동서울	50	67	100	28/36	6	3	10	9	S1	S1	104.14	104.14	7/575
⑥ 유태복 17기 41세	392	10"75	김포	0	8	25	15/42	6	2	2	5	S2	S3	97.09	97.09	66/575
⑦ 석혜윤 28기 30세	393	11"10	수성	33	56	89	29/38	4	6	13	6	S1	S1	101.06	101.06	18/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 최종근	5	박찬수	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 김영수	3	조주현	피스타에서 500m 댕쉬훈련 및 근력 보강을 위한 웨이트 트레이닝을 실시하였습니다.
③ 정현수	2	이태호	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
④ 유지훈	7	최래선	피스타에서 333m 인터벌 훈련을 하였고, 이번주주 컨디션 조절을 위해 스타트 훈련을 하였습니다.
⑤ 정하늘	6	전원규	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑥ 유태복	6	인치환	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
⑦ 석혜윤	2	김옥철	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 댕쉬훈련을 하였고, 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	1226	특선 11-3 마	특선 7-1 추	특우 13-7	광	0116	특선 14-4	특선 13-2 마	특선 14-4	광	0206	후 보	후 보	특선 13-2 마	특선 13-6	특선 13-5
② 김영수	광	1226	특선 16-3 마	특선 9-1 추	특우 16-1 선	광	0123	특선 16-2 선	특선 15-4	특결 16-4	광	0130	특선 16-3 마	특선 14-7	특선 15-1 젓	특선 16-6	특선 14-1 추
③ 정현수	광	0109	특선 13-4	특선 13-3 추	특선 13-3 젓	광	0116	특선 13-5	특선 16-6	특선 13-2 선	광	0206	특선 15-5	특선 14-2 선	특선 14-6	특선 16-7	특선 13-2 마
④ 유지훈	광	1226	특선 15-4	특선 2-2 마	특선 2-5	광	0123	특선 14-6	특선 13-3 마	특선 14-6	광	0130	특선 15-6	특선 14-2 마	특선 14-3 마	특선 14-5	특선 14-6
⑤ 정하늘	광	1226	특선 11-1 젓	준결 13-2 추	그랑 프리 15-5	광	0116	특선 16-1 추	특선 16-1 추	특결 16-3 젓	광	0130	특선 15-1 추	특선 15-3 마	특결 16-2 마	특선 15-3 선	특준 16-7
⑥ 유태복	광	0109	특선 14-4	특선 14-4	특선 14-3 추	광	0123	특선 14-3 마	특선 15-5	특선 13-5	광	0130	특선 16-5	특선 13-4	특선 15-6	후 보	특선 14-5
⑦ 석혜윤	광	0102	특선 16-1 젓	특선 13-2 선	특결 16-2 마	광	0123	특선 15-7	특선 15-1 추	특선 15-3 마	광	0206	특선 14-3 선	특선 15-1 추	특선 15-3 젓	특선 13-2 마	특준 15-5

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	최종근	김영수	정현수	유지훈	정하늘	유태복	석혜윤	최종근	김영수	정현수	유지훈	정하늘	유태복	석혜윤	2회	1회	금회	잔여 점수
① 최종근		1/2	2/4	0/0	2/8	2/5	2/6		0/2	2/4	0/0	1/8	1/5	1/6	30	0	8	12
② 김영수	1/2		0/1	0/1	0/5	5/5	0/4			0/1	0/1	2/5	0/5	0/4	18	12	17	3
③ 정현수	1/4	1/1		5/5	0/1	1/1	0/1				3/5	0/1	0/1	0/1	0	0	9	41
④ 유지훈	0/0	1/1	0/5		0/1	0/1	0/0					0/1	0/1	0/0	5	9	0	36
⑤ 정하늘	6/8	5/5	1/1	1/1		3/4	5/7					1/4	4/7	4	25	19	2	
⑥ 유태복	3/5	0/5	0/1	1/1	1/4		1/10						2/10	20	14	0	16	
⑦ 석혜윤	4/6	4/4	1/1	0/0	2/7	9/10								0	13	0	37	

※ ()안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 최동현 20기 38세	3.92	10"83	김포	0	33	67	16/30	4	3	4	5	S1	S2	99.52	99.52	28/575
② 홍의철 23기 36세	3.93	11"23	인천검단	11	22	56	14/34	1	2	4	7	S2	S2	98.03	98.03	50/575
③ 박진영 24기 31세	3.93	11"38	창원상남	33	67	67	21/37	5	3	8	5	S1	S2	100.98	100.98	19/575
④ 양승원 22기 36세	3.93	11"00	청주	83	100	100	24/30	1	4	15	4	SS	SS	104.90	104.90	4/575
⑤ 강진남 18기 39세	3.93	11"00	창원상남	0	17	17	16/42	1	3	8	4	S2	S3	96.99	96.99	72/575
⑥ 김태범 25기 33세	3.92	11"54	서울개인	0	0	67	31/39	20	2	4	5	S1	S1	102.68	102.68	10/575
⑦ 문희덕 13기 46세	3.93	11"07	김포	0	0	50	18/33	0	0	5	13	S2	S2	98.12	98.12	48/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 최동현	5	정종진	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
② 홍의철	7	김지광	피스타에서 333m, 500m 닷쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
③ 박진영	7	최우성	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 양승원	7	신동현	피스타에서 333m, 500m 닷쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
⑤ 강진남	2	박진영	피스타에서 짧은거리 닷쉬를 훈련하였고, 보조훈련으로 롤러 인터벌 훈련을 하였습니다.
⑥ 김태범	3	이차현	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 문희덕	4	김우겸	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 최동현	광	0102	특선 14-3 마	특선 14-3 마	특선 14-4	광	0109	특선 15-4	특선 16-4	특선 13-2 선	광	0206	특선 13-3 마	특선 13-2 추	특선 14-2 추	특선 14-4	특선 13-1 추
② 홍의철	광	0102	특선 13-3 젓	특선 13-4	특선 13-6	광	0123	특선 13-3 마	특선 14-7	특선 15-5	광	0130	특선 14-3 젓	특선 14-1 선	특선 15-2 마	특선 13-7	특선 14-3 추
③ 박진영	광	1226	특선 5-3 추	특선 10-2 젓	특선 10-1 추	광	0109	특선 14-2 선	특선 13-1 추	특결 16-5	광	0130	특선 15-2 마	특선 16-1 추	특결 16-7	특선 15-6	특선 14-4
④ 양승원	광	1226	특선 1-1 추	준결 14-1 젓	그랑 프리 15-7	광	0116	특선 14-1 추	특선 14-1 선	특결 16-1 추	광	0123	특선 14-1 추	특선 16-1 추	특결 16-2 추	특선 16-3 추	특준 15-6
⑤ 강진남	광	0123	특선 15-4	특선 14-4	특선 13-4	광	0130	특선 13-5	특선 14-5	특선 13-6	광	0206	특선 14-2 추	특선 13-6	특결 16-6	특선 15-7	특선 13-7
⑥ 김태범	광	1212	특선 15-1 선	특선 16-2 선	특결 16-2 젓	광	1226	특선 14-2 마	준결 13-3 마	특우 16실격	광	0116	특선 15-3 선	특선 15-3 선	특선 13낙차	특선 13-3 선	특준 16-5
⑦ 문희덕	광	1226	특선 10-4	특선 1-1 추	특우 14-4	광	0102	특선 15-3 마	특선 13-5	특선 15-7	광	0206	특선 15-3 마	특선 15-3 마	특선 14-4	후 보	특선 13-4

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	최동현	홍의철	박진영	양승원	강진남	김태범	문희덕	최동현	홍의철	박진영	양승원	강진남	김태범	문희덕	2회	1회	금회	잔여 점수
① 최동현		1/3	1/1	0/1	4/4	1/6	1/1		0/3	0/1	0/1	0/4	1/6	0/1	12	15	4	19
② 홍의철	2/3		2/8	0/1	3/7	0/4	3/4			1/8	0/1	2/7	2/4	1/4	0	25	0	25
③ 박진영	0/1	6/8		3/7	2/2	0/6	0/0				3/7	0/2	0/6	0/0	27(10)	5	5	30
④ 양승원	1/1	1/1	4/7		0/1	1/1	2/2					1/1	1/1	1/2	4	4	0	42
⑤ 강진남	0/4	4/7	0/2	1/1		0/2	0/3						0/2	0/3	10	10	0	30
⑥ 김태범	5/6	4/4	6/6	0/1	2/2		3/4							0/4	22	4	0	24
⑦ 문희덕	0/1	1/4	0/0	0/2	3/3	1/4									5	14	5	26

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 조주현 23기 32세	392	10"90	세종	0	67	100	21/37	10	1	7	3	S1	S1	101.48	101.48	16/575
② 정재원 19기 40세	392	10"89	김포	0	40	60	23/40	0	1	7	15	S1	S2	99.96	99.96	26/575
③ 김옥철 27기 32세	393	11"13	수성	33	50	83	29/38	2	7	11	9	S1	S1	103.34	103.34	8/575
④ 김범수 25기 30세	392	11"43	세종	11	11	33	19/39	5	2	8	4	S2	S1	97.43	97.43	59/575
⑤ 왕지현 24기 32세	393	10"82	김포	11	33	33	17/42	2	2	6	7	S2	S3	98.51	98.51	43/575
⑥ 황승호 19기 40세	393	11"09	서울개인	17	67	67	29/36	0	2	12	15	S1	SS	101.90	101.90	13/575
⑦ 임유섭 27기 25세	393	11"19	수성	0	33	33	19/36	11	2	4	2	S1	S1	99.41	99.41	31/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 조주현	7	방극산	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
② 정재원	3	정종진	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
③ 김옥철	5	임채빈	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
④ 김범수	6	조주현	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 댕쉬훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 왕지현	8	한탁희	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 댕쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
⑥ 황승호	3	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑦ 임유섭	4	류재열	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 조주현	광	1226	특선 2-3 추	특선 5-1 추	특우 13-1 추	광	0116	특선 14-2 선	특선 16-2 추	특선 15-2 마	광	0130	특선 15-3 선	특선 13-2 마	특선 13-3 선	특선 14-3 마	특준 16-6
② 정재원	광	0109	특선 16기권	특선 14-2 추	특선 14-4	광	0116	특선 16-3 마	특선 14-2 마	특선 15-3 마	광	0206	특선 13-2 마	특선 14-4	특결 16-5	특선 15-4	특준 15-7
③ 김옥철	광	1226	특선 16-1 추	준결 16-4	특우 13-2 젓	광	0123	특선 16-1 추	특선 13-4	특결 16-3 마	광	0130	특선 14-1 젓	특선 16-2 마	특결 16-3 마	특선 16-5	특선 13-3 선
④ 김범수	광	0102	특선 16-3 추	특선 16-5	특선 13-4	광	0130	특선 14-6	특선 15-1 추	특선 14-5	광	0206	특선 15-6	특선 15-4	특선 13-3 선	특선 15-5	특선 13-6
⑤ 왕지현	광	0109	특선 13-2 마	특선 13-4	특선 15-5	광	0116	특선 15-1 추	특선 14-7	특결 16-6	광	0130	특선 16-4	특선 15-2 추	특선 13-4	특선 16-4	특선 14-7
⑥ 황승호	광	1226	특선 5-1 젓	준결 16-5	특선 7-1 추	광	0116	특선 16-2 마	특선 13-1 추	특결 16-5	광	0206	특선 16-2 마	특선 15-2 마	특결 16-4	특선 15-2 마	특준 15-4
⑦ 임유섭	광	1226	특선 14-1 젓	준결 15-4	특우 16낙차	광	0123	특선 13-7	특선 16-2 선	특선 14-4	광	0130	특선 16-2 젓	특선 15-4	특결 16-6	특선 13-5	특선 14-2 선

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	조주현	정재원	김옥철	김범수	왕지현	황승호	임유섭	조주현	정재원	김옥철	김범수	왕지현	황승호	임유섭	2회	1회	금회	잔여 점수
① 조주현		2/9	2/8	1/3	3/5	0/3	2/7		4/9	2/8	1/3	1/5	1/3	2/7	0	17	5	28
② 정재원	7/9		2/13	4/10	6/8	0/15	2/6			5/13	2/10	0/8	4/15	4/6	4	15	0	31
③ 김옥철	6/8	11/13		4/6	6/7	2/13	5/7				1/6	2/7	7/13	1/7	9	10	14	17
④ 김범수	2/3	6/10	2/6		2/3	0/4	4/7					2/3	2/4	2/7	0	9	5	36
⑤ 왕지현	2/5	2/8	1/7	1/3		0/6	2/7						1/6	1/7	8	10	10	22
⑥ 황승호	3/3	15/15	11/13	4/4	6/6		6/6							1/6	14	9	4	23
⑦ 임유섭	5/7	4/6	2/7	3/7	5/7	0/6									14	5	0	31

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크

번호 선수명 (기수/나이)	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
								선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
① 정종진 20기 39세	3.92	10"72	김포	83	100	100	39/39	9	9	20	1	SS	SS	105.88	105.88	2/575
② 황인혁 21기 38세	3.92	10"83	대전개인	44	67	78	21/36	1	1	11	8	S1	S1	101.71	101.71	15/575
③ 정해민 22기 36세	3.93	11"03	수성	44	56	78	25/36	6	11	5	3	S1	S1	103.06	103.06	9/575
④ 이태호 20기 38세	3.93	11"14	신사	22 (22)	67 (67)	78 (78)	33/37 (7/9)	2 (0)	7 (1)	19 (4)	5 (2)	S1	A1	100.88	100.88	21/575
⑤ 김우겸 27기 31세	3.93	10"87	김포	67	67	83	28/39	9	6	9	4	S1	S1	102.05	102.05	12/575
⑥ 류재열 19기 39세	3.93	11"13	수성	33	100	100	30/33	4	2	18	6	SS	SS	104.92	104.92	3/575
⑦ 공태민 24기 37세	3.93	11"26	김포	50	100	100	30/34	1	3	12	14	SS	S1	104.50	104.50	5/575

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
① 정종진	2	인치환	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
② 황인혁	4	송승현	피스타에서 오토바이 유도훈련 및 500m 닷쉬훈련으로 순발력과 지구력을 보강하였습니다. 몸 상태는 이상 없습니다.
③ 정해민	4	임채빈	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
④ 이태호	5	주정원	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
⑤ 김우겸	2	정종진	피스타에서 짧은 스타트와 300m 닷쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
⑥ 류재열	8	임유섭	지난 주는 피스타에서 긴 거리 닷쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
⑦ 공태민	3	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 정종진	광	1226	특선 6-1 추	준결 15-1 젓	그랑 프리 15-2 선	광	0102	특선 13-1 추	특선 14-2 선	특결 16-1 추	광	0206	특선 15-1 추	특선 13-1 젓	특결 16-1 추	특선 13-1 추	특준 15-1 추
② 황인혁	광	0102	특선 15-1 추	특선 13-1 추	특결 16-4	광	0109	특선 15-6	특선 15-2 선	특선 13-1 추	광	0206	특선 16-3 마	특선 16-2 마	특선 14-1 젓	특선 13-4	특준 16-3 마
③ 정해민	광	0102	특선 14-2 젓	특선 16-1 젓	특결 16-5	광	0109	특선 16-1 추	특선 15-1 젓	특결 16-4	광	0206	특선 13-1 젓	특선 16-3 젓	특결 16-3 선	특선 14-2 젓	특준 15-2 젓
④ 이태호	광	0109	특선 15-2 마	특선 14-3 추	특결 16-6	광	0123	특선 14-5	특선 14-1 추	특선 15-1 추	광	0130	특선 13-2 마	특선 14-2 추	특선 14-2 젓	특선 16-2 젓	특준 15-3 마
⑤ 김우겸	광	1226	특선 13-1 선	준결 14-6	특선 6-1 선	광	0109	특선 15-1 젓	특선 16-1 추	특결 16-3 선	광	0206	특선 14-1 젓	특선 16-1 추	특결 16-7	특선 16-1 추	특준 16-2 선
⑥ 류재열	광	1219	특선 13-1 추	특선 14-2 추	특결 16-1 추	광	1226	특선 7-2 선	준결 16-1 추	그랑 프리 15-3 마	광	0116	특선 13-2 젓	특선 15-1 추	특결 16-2 추	특선 15-1 추	특준 16-4
⑦ 공태민	광	1226	특선 4-1 추	준결 16-2 마	그랑 프리 15-4	광	0109	특선 14-1 젓	특선 13-2 마	특결 16-2 마	광	0206	후 보	후 보	특선 13-1 추	특선 14-1 추	특준 16-1 추

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	정종진	황인혁	정해민	이태호	김우겸	류재열	공태민	정종진	황인혁	정해민	이태호	김우겸	류재열	공태민	2회	1회	금회	잔여 점수
① 정종진		11/11	9/9	0/0	11/11	16/16	13/13		4/11	3/9	0/0	4/11	11/16	7/13	8	12	8	22
② 황인혁	0/11		6/9	0/1	1/4	0/6	1/7			5/9	0/1	1/4	2/6	1/7	25(10)	9	10	21
③ 정해민	0/9	3/9		1/1	3/17	1/9	3/10				0/1	7/17	1/9	4/10	0	0	0	50
④ 이태호	0/0	1/1	0/1		0/3	0/0	0/1					2/3	0/0	0/1	30	24(13)	18	19
⑤ 김우겸	0/11	3/4	14/17	3/3		1/12	1/10					6/12	2/10	0	0	18	32	
⑥ 류재열	0/16	6/6	8/9	0/0	11/12		9/11						4/11	12	0	0	38	
⑦ 공태민	0/13	6/7	7/10	1/1	9/10	2/11								22	14	9	5	

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 추입 젓 젓히기 마 마크