

활강·비행 모습 화려하고 아름다워... '스키의 꽃' 스키점프

초고속 슬라이딩 & 비상 '8초의 예술'

스키점프는 좋은 비행 자세로 가장 멀리 날아가서 안정된 착지를 보여줘야 하는 고난이도 동계스포츠 종목 중 하나다.

믿을 수 없는 높이와 빠른 속도로 날아와 지면에 안착하는 장면은 경이로움과 감탄을 자아낸다.

스키점프는 강한 정신력과 순발력, 집중력을 요구하는 종목이기도 하다.

급경사면(35~37도)을 시속 90km 이상의 속도로 활강하다가 도약대에서 몸을 던진다. 그리고 더 멀리 날기 위한 자세로 비탄의 흐름에 몸을 맡긴다.

공기저항을 최소화하려고 몸을 앞으로 기울인 후 착지 직전에 무릎을 구부려 충격을 흡수한다. 안정적인 착지가 있을 때까지 조금의 방심도 허락하지 않는다.

비행시간은 약 8초다.

스키점프는 활강과 비행 모습이 화려하고 아름다워 '스키의 꽃'이라고 불리기도 한다.

2018 평창동계올림픽에서 스키점프는 노말힐 남녀 개인 라지힐 남자 개인·팀 등 총 4개 종목이 펼쳐진다.

노말힐은 도약 지점부터 K포인트(기준점)의 거리가 75~99m다.



힐 사이즈 즉 착지점부터 점프대 출발점까지의 높이는 경기장 특성에 따라 85~109m여야 한다.

알펜사이의 노말힐 점프대는 K포인트 98m, 힐 사이즈는 109m다.

노말힐은 K포인트를 기준으로 1m에 2점의 점수가 주어진다.

K포인트를 기준으로 ±1m당 2점씩을

가깝힌다.

라지힐은 도약 지점부터 K포인트의 거리가 100m를 넘어야 한다. 알펜사이의 라지힐 점프대는 K포인트가 125m, 힐 사이즈 142m다. 라지힐은 K포인트를 기준으로 1m에 1.8점의 점수가 주어지며, K포인트를 기준으로 ±1m당 1.8점씩 가깝히는 방식이다.

단체전은 팀당 4명이 출전해 자유를 겨룬다. 5명의 심판이 각각 20점 만점에서 비행거리와 스타일 기준으로 채점을 한다. 비행자세와 착지자세의 불안정 정도를 파악해서 요소마다 감점해 점수를 정한다. 그 중 가장 높고 낮은 점수를 뺀 3명의 점수를 거리 점수와 합산해 순위를 결정한다.

스키점프는 1924년 제1회 동계올림픽부터 정식종목으로 채택됐다.

한국이 동계올림픽 스키점프에서 메달을 획득한 적은 한 차례도 없다.

한국의 스키점프 등록선수 8명이고, 국가대표는 4명이다.

남자 최흥철(37), 최서우(36), 김현기(35·이상 하이원)가 아직도 대표팀에 남아있다. 박규림(19·상지대관동고)은 한국의 1호 여자 스키점프 선수다.

/뉴시스

KBO 시범경기 3월 13~21일, 팀당 8·총 40경기

2018 신한은행 마이카 KBO 시범경기가 3월 13~21일 9일간 열린다.

올 시즌 정규리그 개막이 예년보다 앞당겨지면서 시범경기 일정이 줄었다.

팀별로 4개팀과 2차전씩 8경기, 총 40경기를 한다.

작년에는 팀당 12경기, 60경기를 했다.

시범경기 개막전은 두산-KIA(광주), LG-롯데(사직), SK-NC(마산), 넥센-한화(대전), 삼성-kt(수원) 등 5개 구장에서 열린다.

경기 일정은 이동 거리와 구장 개선 공사 일정 등을 감안해 편성했다.

경기 시작 시간은 오후 1시다. 연장전과 더블헤더는 하지 않고, 취소된 경기는 재편성하지 않는다.

/뉴시스

구구단 2월1일 컴백... 타이틀 곡 'The Boots' 로 활동

걸그룹 '구구단'이 두번째 싱글 앨범 'Act.4 Cait Sith' 발표를 하루 미뤘다.

25일 켈리포니아주 샌디에이고에서 "구구단"이 앨범 완성도를 높이고 음원·뮤직비디오 최종 퀄리티를 위해 부득이하게 발매일을 1월31일에서 2월1일로 변경하게 됐다"고 밝혔다.

그러면서 "기존에 보여주지 않았던 색다른 모습으로 과거 변신해 돌아온다"며 "탄탄해진 결과물로 인사드리겠다"고 전했다.

구구단은 다음달 1일 오후 6시 두 번째 싱글 앨범 'Act.4 Cait Sith' 전곡 음원·뮤직비디오를 공개하고, 타이틀 곡 'The Boots(더 부츠)'로 활동에 돌입한다.

유럽 전설 속 고양이 요정을 모티브 삼은 동화 '징화 신은 고양이'를 재해석하는 만큼 멤버 전원이 '캣미녀'로 변신할 예정이다.



/뉴시스

빙속 노선영, 극적으로 평창행 가능... 여자 1500m·팀추월 출전

여자 1500m 출전권 확보하면서 팀추월도 출전 가능

대한빙상경기연맹의 안일한 행정 처리로 2018 평창동계올림픽 출전이 불발될 뻔 했던 노선영(29·콜링팀)이 극적으로 평창 무대에 설 수 있게 됐다.

평창올림픽에 개인 자격으로 출전할 전망이었던 여자 1500m의 러시아 선수 2명이 26일(한국시간) 러시아올림픽위원회(ROC)가 발표한 평창올림픽 참가 선수 명단에 이름을 올리지 못한 덕분이다.

아들이 탈락하면서 여자 1500m 예비 명단 2순위에 올라있던 노선영에게 평창올림픽 출전권이 돌아왔다.

빙상연맹은 28일 "이날 오전 국제빙상경기연맹(ISU)이 엔트리 재조정 사유가 발생해 우리나라에 스피드스케이팅 여자 1500m 출전권 한 장이 배정됐다고 알려왔다"며 "노선영이 평창올림픽 여자 1500m와 팀추월에 나갈 수 있는 자격을 갖추게 됐다"고 밝혔다.

노선영이 극적으로 평창 무대를 밟을 수 있게 된 것은 대규모 도핑 파문을 일으킨 러시아 때문이다.

2017~2018 ISU 스피드스케이팅 월드컵

1~4차 대회를 통해 러시아 선수 3명이 평창올림픽 출전권을 확보했다.

에카테리나 시코바와 올리아 스코코바, 나탈리아 보르나나가 그들이다.

이날 ROC는 평창올림픽에 러시아 출신 올림픽 선수(OAR: Olympic Athlete from Russia)를 달고 개인 자격으로 출전할 선수 169명을 발표했다.

이 명단에 시코바와 스코코바는 이름을 올리지 못했고, 보르나나만 포함됐다.

그러면서 여자 1500m 예비 명단 2순위였던 노선영에게 출전권이 돌아오게 됐다.

빙상연맹은 "지난 19일 평창올림픽 엔트리 배정권이 마무리됐지만, 노선영이 여자 1500m 출전권을 받지 못했"으며 "하지만 ISU는 IOC로부터 러시아 선수들의 올림픽 출전과 관련해 연락을 받았으며 기존에 배정된 엔트리에 결원이 생겨 우리나라에 여자 1500m 출전권 한 장을 배정한다고 알려졌다"고 설명했다.

노선영은 당초 김보름(25·강원도청), 박지우(20·한국체대)와 함께 평창올림픽 여자 팀추월 대표팀으로 나설 예정이었다.

그러나 빙상연맹이 팀추월 출전 자격 규정을 명확히 확인하지 않아 뒤늦게 올림픽



픽 출전 자격 자체를 갖추지 못한 사실을 알게 됐다.

빙상연맹은 개인 종목 출전권이 없는 선수도 기간기록만 통과하면 올림픽 팀추월 출전이 가능한 것으로 파악했지만, 국가 자란 10일 '개인 종목 출전권이 있는 선수만 팀추월 주자로 나설 수 있다'고 발표했다. 이로 인해 빙상연맹에 비판의 화살이 쏟아졌고, 노선영도 깊은 좌절감을 드러냈다.

노선영은 지난 24일 선수촌에서 퇴촌한 상태다.

그는 자신의 소셜네트워크서비스(SNS)를 통해 "더 이상 국가대표라는 사실이 자랑스럽고 국가를 위해 뛰고 싶지도 않다"고 밝힌 바 있다.

평창올림픽 출전 여부는 노선영의 선택에 달려있다.

/뉴시스

김기덕 신작 베를린국제영화제 초청

김기덕(58) 감독의 새 영화 '인간 공간 시간 그리고 인간'이 베를린국제영화제에 초청됐다.

26일 화인캣에 따르면, '인간 공간 시간 그리고 인간'은 제68회 베를린국제영화제 파노라마 부문에 진출했다.

파노라마 섹션은 세계 영화계 최신 경향을 보여주는 '파노라마', 베를린영화제의 시선을 담은 다큐멘타리를 선별해 보여주는 '파노라마 다큐멘터리', 세계적인 거장들의 신작을 소개하는 '파노라마 스페셜'로 나뉜다. 김 감독의 신작은 파노라마 스페셜에 이름을 올렸다.

파즈 라자로 파노라마 부문 큐레이터는 "이 담대한 작품에 깊이 감명받았다"며 "이 작품은 인간이라는 종의 심연을 들여다 보는 대담하고도 강렬한 영상을 통해 관객을 시합에 들게 한다. 또 현대 사회에 만연한 가부장적 위계질서에 대한 경각심을 갖게 한다. 초현실적이고 무자비한 반전은 현상에 대한 도발적인 묘사를 넘어선 디스토피아를 구축한다. 이 작품은 우리 스스로의 책임감을 간게 하는 정직한 자극이며, 논쟁적 화두에 관한 토론을 즐기는 베를린 관객에게 멋진 도전이 될 것"이라고 말했다.

올해 베를린국제영화제는 다음 달 15~25일 독일 베를린에서 열린다.

/뉴시스



본인이 **똥똥** 하다고 생각하시면 몇 kg 정도 를 빼고 싶으세요?

뱃살, 내장지방, 체지방을 요요현상 없이
귀하가 원하는 만큼 쏙 빼수 있습니다

상담전화: 010-3655-9009
블로그: <http://kangsb1959.blog.me>
메일: ndtherapy119@gmail.com

효소다이어트, 해독 프로그램 전문