 제67회 전국 60km 극복 등행 대회 평가 규정	제정일자	2024. 09. 14
	개정일자	2025. 09. 28
	페이지번호	1 / 7

◆ 점수 배점

구분	1 운행	2 종합점검	3 암벽등반	4 매듭법	5 이론평가	6 산악독도	7 응급처치	8 체력 테스트	합계
배점	pass	10점	20점	10점	10점	20점	20점	10점	100점

※ 팀 구성 : 3인 1조로 한다.

◆ 평가 항목 구성

1. 운행

1) 점수 배점(통과 / 실격)

- 점수 배점은 없고 주어진 제한 시간 내에 들어오지 않으면 실격으로 한다.
- 도착 시 배낭 무게의 합계가 기준에 모자를 시 **1kg당 1점씩 종합점수에서 차감**한다. 단, 차감 점수가 5점을 넘지는 않는다.

2) 진행 방식


- 암벽테스트를 마친 후 출발 시간을 기준으로 하며, 5개의 포인트를 반드시 통과하여 도착 지점까지 도착시간을 기준으로 한다.
- 각 포인트마다 진행요원에게 통과를 확인받아야 하며, 각 포인트를 거치지 않을 경우 포인트 수만큼 **종합점수에서 1point당 1점씩 차감**을 한다.
- 출발 시 남자팀의 배낭 무게는 합계 30kg 이상이어야 한다.
- 출발 시 여자팀과 중등부팀의 배낭 무게는 합계 20kg 이상이어야 한다.
- 출발 시 해당 무게가 되지 않으면 무게를 맞춰서 출발시킨다.

2. 종합점검

1) 점수 배점(10점)

점수 배점은 총 10점이다.

- 장비점검(6점) : 장비는 ‘필수장비를 준비하였는가?’와 ‘계획서와 일치하는가?’를 점검하며, 점검 항목 미 휴대 시 품목당 0.5점씩 차감한다. 장비의 기능

 제67회 전국 60km 극복 등행 대회 평가 규정	제정일자	2024. 09. 14
	개정일자	2025. 09. 28
	페이지번호	2 / 7

은 평가에서 제외하며 장비의 有, 無만으로 평가한다.

- 막영점검(2점) : 주변 청소 및 정리 정돈 상태를 점검한다. (막영에서 철수 시까지)
- 식량점검(2점) : 계획서에 따른 식단 실시 여부를 점검한다. 1일 차 중식은 행동식으로 하며, 비상식 지참 유무도 점검한다.

2) 진행 방식

- 장비 점검 및 막영&식량 점검은 심판으로부터 점검을 받아야 한다.
- 대회 당일 장비점검 평가 이후 제출은 불인정한다.
- 장비 점검 : 체력테스트를 마치 후 도착하여 배정받은 캠프사이트에서 실시한다.
- 막영&식량 점검 : 저녁 식사 또는 아침 식사 시 불시 점검으로 진행한다.

3. 암벽등반

1) 점수 배점(20점)


점수 배점은 총 20점이다.

- 기본사항(10점) : 암벽등반은 장비착용(벨트, 헬멧, 암벽화 등) 상태, 출발 전 선등자와 확보자의 크로스 체크, 출발 전 카라비너의 잠금상태, 확보기의 설치 방향, 출발 시 등반 구호, 확보자의 자세, 로프 처리, 등반 후 자기 확보, 하강 시 오토블럭 설치, 하강기 설치 방향 등 종합적으로 판단하여 항목별로 1점씩 차감한다.
- 등반거리(10점) : 등반 높이에 따른 절대평가 방식으로 등반 높이에 따라 점수를 지급한다. (10점 만점, 실격 0점)

2) 진행 방법

(1) 슬랩 루트

- 중등부, 고등부, 여대부, 여일반부는 슬랩 루트에서 실시한다.
- 선수 3명 중 1명은 선등 등반, 1명은 확보를 한다.
- 선수 선발은 제비뽑기로 한다.
- 선등자는 탐로핑으로 백업 확보를 봐 준다. (하중이 걸리지 않을 정도)
- 선등자의 안전벨트에 연결되는 등반 로프는 8자 되감기 매듭만 허용한다.
- 제한시간 내에 등반을 완료해야 하며 제한시간이 지나면 올라간 높이 만큼에서 종료를 한다. (하강은 백업 확보를 이용하여 진행요원이 해준다.)
- 추락(두 발이 동시에 밀리는 경우) 시 등반을 종료하며, 등반한 높이까지를 기준으로 점수를 지급한다.

 제67회 전국 60km 극복 등행 대회 평가 규정	제정일자	2024. 09. 14
	개정일자	2025. 09. 28
	페이지번호	3 / 7

- 선등자는 등반 완료 후 자기 확보는 반드시 하여야 하며, 이후 주취측이 설치한 로프를 이용하여 하강한다.
- 하강 시 오토블럭을 반드시 설치 하여야 한다.
- 미완등 시 하강에 따른 점수는 차감된다.
- 등반용 사용한 로프는 아래쪽 확보자 또는 동료 선수가 회수한다.

(2) 페이스 루트

- 남대부, 남일반부는 페이스 루트에서 실시한다.
- 선수 3명 중 1명은 선등 등반, 1명은 확보를 한다.
- 선수 선발은 제비뽑기로 한다.
- 선등자는 레드포인트 방식으로 리딩 등반을 한다. (퀵드로우 주취 측 설치)
- 선등자의 안전벨트에 연결되는 등반 로프는 8자 되감기 매듭만 허용한다.
- 선수의 안전을 위하여 첫 번째 볼트 퀵드로우는 주취측에서 통과시켜 놓는다.
- 제한시간 내에 등반을 완료해야 하며 제한시간이 지나면 올라간 높이만큼에서 종료를 한다. (하강은 확보자가 해준다.)
- 추락 시 등반을 종료하며, 등반한 높이까지를 기준으로 점수를 지급한다.
- 선등자는 등반 완료 후 자기 확보는 반드시 하여야 하며, 이후 주취측이 설치한 로프를 이용하여 하강한다.
- 하강 시 오토블럭을 반드시 설치 하여야 한다.
- 미완등 시 하강에 따른 점수는 차감된다.
- 등반용 사용한 로프는 아래쪽 확보자 또는 동료 선수가 회수한다.

4. 매듭법


1) 점수 배점(10점)

점수 배점은 10점이다.

- 3명이 모두 실시하며, 기본 1점에 1명당 3점이 지급된다.

2) 진행 방법

- 매듭의 난이도는 상, 중, 하로 나뉘서 실시하며, 상 3개, 중 3개, 하 3개가 있다.
- 선수별 상, 중, 하 선택은 선수들이 자발적으로 한다. (상 1명, 중 1명, 하 1명)
- 각 난이도별 매듭의 선택은 제비뽑기로 한다.
- 제한시간 내에 실시하면 기본 점수(3점)가 주어지며, 정확성 및 모양, 로프의 끝 처리, 조건 미 이행 등에 따라 0.5점씩 차감한다.
- 주어진 시간 내에 완성하지 못한 경우 실격으로 한다.

 제67회 전국 60km 극복 등행 대회 평가 규정	제정일자	2024. 09. 14
	개정일자	2025. 09. 28
	페이지번호	4 / 7

5. 이론평가

1) 점수 배점(10점)

점수 배점은 10점이다.

- 전원 동시에 실시하며, 만점을 기준으로 해당 점수에 비례하여 점수가 지급된다.

2) 진행 방법

- 출전팀 전원이 평가에 참여한다.
- 배점을 출제 문항의 수로 나눈 수를 1문항당 점수로 계산한다.
- (배점 / 출제문항수 = 1문항당 점수) x 맞힌 갯수
- 3명의 평균 점수를 팀 점수로 한다.

6. 산악독도

1) 점수 배점(20점)

점수 배점은 20점이다.

- 3명이 함께 실시하며, 각 항목당 해당 점수가 지급된다.

2) 진행 방법

- 출전 팀 전원이 동시에 팀별로 실시한다.
- 제한 시간 내에 풀 문제의 점수만큼 점수가 지급된다.
- 평가 항목은 지도상에서 방위각 측정, 자북선 그리기, 현위치 찾기, 진행방위각 측정, 이론에 관한 문제 등 산악 독도법과 관련한 문제 등

7. 응급처치


1) 점수 배점(20점)

점수 배점은 20점이다.

- 3명이 함께 실시하며, 항목별로 점수가 지급된다.
- CPR 시행 10점, 삼각건 처치 각 5점씩 2개 실시

2) 진행 방법

- 종목 선택은 제비뽑기로 하며, CPR 1명, 삼각건 처치 각 1명을 선발한다.
- CPR은 현장 확인에서 시행까지를 본다.
- 디지털 애니로 시행할 경우 시행 과정 5점, 시행 점수 5점으로 한다.
- 시행 점수는 차등 구간 점수를 두어 평가한다.
- 삼각건 처치는 2인 1조 또는 1인 처치로 할 수 있다.

 제67회 전국 60km 극북등행대회 평가 규정	제정일자	2024. 09. 14
	개정일자	2025. 09. 28
	페이지번호	5 / 7

8. 체력테스트


1) 점수 배점(10점)

점수 배점은 10점이다.

- 제한 시간을 두어 제한 시간 내에 도착 시 기본 점수를 부여한다.
- 남자팀의 경우 8분 이내 통과 시 10점 지급한다.
- 여자팀과 중등부팀의 경우 10분 이내 통과 시 10점 지급한다.
- 매 30초 초과 시 0.5점씩 기본 점수에서 차감한다.
ex. 남자 9분 15초일 경우 1분 15초 초과로 1.5점 차감

2) 진행 방법

- 출발 지점에서 도착 지점까지 배낭을 메고 달린다.
- 소요 시간은 초(Sec)로 계산한다.
- 3명이 동시 출발이며, 도착시간은 최종선수가 도착선을 통과한 시각으로 한다.
- 체력테스트 도착 지점에서 배낭 무게를 측정하여 미달인 경우 1kg당 1점씩 차감을 한다.
- 도착 시 남자팀의 배낭 무게는 합계 30kg 이상이어야 한다.
- 도착 시 여자팀과 중등부팀의 배낭 무게는 합계 20kg 이상이어야 한다.

 제67회 전국 60km 극북등행대회 평가 규정	제정일자	2024. 09. 14
	개정일자	2025. 09. 28
	페이지번호	6 / 7

◆ 점검 항목

1. 장비 점검

- 안전장비(등반장비)는 반드시 UIAA규격 인증 제품만을 사용하여야 한다.
- 아래 장비 목록은 필수장비 목록이며, 이후 추가 장비에 대해서는 인정한다.

NO	장비내용	수량	비고
1	신분증(학생·학생증)	각 1 EA	학생은 반드시 학생증 제시
2	운행(등반)계획서 (규격 : A4용지)	팀 2 부	1부 : 방수포장(점검 및 운행 시 사용) 1부 : 접수 시 제출용(코팅하지 말 것)
3	지도 및 (방수)케이스	팀 1 EA	지도 : 지형도 (1:25000 또는 1:50000) 지도케이스 : 방수 가능한 케이스
4	나침반	팀 1 EA	SILVA 2NL이상. - 자판이 투명체로 지도 식별이 가능한 제품 - 자북선 그리기가 가능한 제품
5	배낭	각 1 EA	50L 이상
6	소속팀 기	팀 1 EA	
7	삼각건	각 1 EA	
8	텐트	팀 1 동	3인용 이상으로 막영은 반드시 실시
9	침낭	각 1 EA	대회 기간(계절)의 기온에 적합한 제품
10	매트리스	각 1 EA	
11	등산용 스토브(버너)	팀 2 EA	연료 포함, 버너 종류 제한 없음
12	식량		주부식, 간식, 행동식, 비상식
13	쿠킹세트(코펠)	팀 1 EA	3인용 이상
14	로프(등반로프)	팀 1 동	길이 60m 이상 UIA 인증 규격으로 싱글 로프로 사용할 수 있는 제품
15	런너	팀 3 EA	60cm 이상
16	백업 슬링	각 1 EA	하강 시 오토블럭 용 백업 슬링
17	헬멧	각 1 EA	UIAA규격 인증 제품
18	안전벨트	각 1 EA	UIAA규격 인증 제품
19	암벽화	각 1 EA	
20	자기 확보줄	각 1 EA	어드저스트 계열 또는 P.A.S(멀티체인)
21	하강기	각 1 EA	8자 하강기 또는 튜브형 하강기
22	잠금 카라비너	각 2 EA	UIAA규격 인증 제품
23	퀵드로우	팀 10EA	UIAA규격 인증 제품
24	필기구	각 1 EA	
25	수통	각 1 EA	
26	랜턴 및 예비건전지	각 1 EA	
27	의료세트	팀 1 set	



제67회 전국 60km 극북등행대회 평가 규정

제정일자	2024. 09. 14
개정일자	2025. 09. 28
페이지번호	7 / 7

2. 매듭 점검

- 매듭의 난이도는 상, 중, 하로 나뉘서 랜덤(제비뽑기)으로 실시한다.
- 매듭의 평가는 제한 시간 내의 아래 매듭의 종류에서 출제가 되며, 정확성 및 모양, 로프의 끝처리, 조건 미이행 등으로 평가한다.
ex) 고리의 크기를 지름 5cm로 하고, 꼬리의 길이를 15cm로 하세요.
고리의 길이를 30cm 하세요.
- 조건 기준 : 고리의 지름- 고리를 원으로 볼 때 지름
고리의 길이- 고리를 당겼을 때의 길이

고리 8자 매듭 (오버핸드 백업)	되감기 8자 매듭 (오버핸드 백업)	이중고리 8자 매듭
보울라인 매듭 (되감기 백업 - 요세미티식 보울라인)	이중고리 보울라인	워빙 매듭 (워터 노트 - 테이프 슬링 연결 매듭)
이중피셔맨즈 매듭	나비매듭 (알파인 버티플라이)	클로브 히치