

옥길문화체육센터 수영장 강습진도표

반명 \ 차수	6개월 진도 과정 - 2개월 차
	8월
기본	배영
*자격기준	자유형 가능자
상급	평영 완성
*자격기준	자유형, 배영, 평영 가능자
고급	접영 숙달
*자격기준	4가지 영법(자유형, 배영, 평영, 접영) 가능자
심화	영법 숙달, 운동량 증량, 오리발 ※오리발강습요일 : 주3회(월수금) - 월요일 / 주2회(화목) - 화요일
*자격기준	개인혼영 I.M 100 완주 가능자