

【오정레포츠센터 수영장 진도표】

○ 성인/ 청소년 프로그램

반 명	등록기준 (가능영법)							강습 내용	개월
	입문	자유형	배영	평영	접영	오리발	운동량		
초급	●							물 적응 및 자유형 기본 호흡 등	1~2
중급	●	●						자유형 콤비, 배영 입문 (발차기, 손동작)	2~3
상급	●	●	●					배영 콤비, 평영 입문 (발차기, 손동작)	2~3
고급	●	●	●	●				평영 콤비, 접영 입문 (발차기, 손동작)	2~4
교정	●	●	●	●	●			접영 콤비, 각 영법 교정 및 턴, 오리발(핀) 입문	2~5
연수	●	●	●	●	●	●		저강도 훈련, 운동량 1,300m 이상	-
마스터	●	●	●	●	●	●	●	고강도 훈련, 운동량 1,500m 이상	-

* 교정반 추가 개설

○ 어린이 프로그램

반 명	등록기준 (가능영법)						강습 내용	개월
	입문	자유형	배영	평영	접영	오리발		
초급	●						물 적응 및 자유형 기본 호흡 등	1~2
중급	●	●					자유형 콤비, 배영 입문 (발차기, 손동작)	2~3
상급	●	●	●				배영 콤비, 평영 입문 (발차기, 손동작)	2~3
고급	●	●	●	●			평영 콤비, 접영 입문 (발차기, 손동작)	2~4
교정	●	●	●	●	●		접영 콤비, 각 영법 교정 및 턴, 오리발(핀) 입문	2~5
연수	●	●	●	●	●	●	저강도 훈련, 운동량 1,300m 이상	-

* 교정반 추가 개설

- ▶ 각 시간별/ 반별 특성상, 습득 능력에 따라 진도가 상이할 수 있습니다.
- ▶ 강습 진도 사항에 맞지 않을 시, 담당 강사 판단 하에 환불 조치 됩니다.
- ▶ 자세한 사항은 문의전화 032-340-5318, 5319으로 상담 후 접수하시기 바랍니다.