

# 『소사국민체육센터』

## ○ 성인 프로그램 진도표

반별진도	진도내용		반 명
처음 배운다	물적응 및 자유형 기본(호흡 등)		초급(입문)
자유형 가능자	자유형콤비, 배영입문(발차기, 손동작)		중급
자유형, 배영 가능자	자유형, 배영콤비, 평형입문(발차기, 손동작)		상급
자유형, 배영, 평영 킥 가능자	자유형, 배영, 평영콤비, 접영(발차기, 손동작)		고급
자유형, 배영, 평영, 접영 킥 가능자	자유형, 배영, 평영, 접영콤비, 각 영법교정		교정
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자 오리발 가능자	연수A- 운동량 1,600M 이상	자유형, 배영, 평영, 접영 I.M, 인터벌트레이닝 핀(오리발) 및 턴 교육	연수 (C,B,A)
	연수B- 운동량 1,300M 이상		
	연수C- 운동량 1,000M 이상		

## ○ 어린이 프로그램 진도표

반별진도	진도내용		반 명
처음 배운다	물적응 및 자유형 기본(호흡 등)		초급(입문)
자유형 가능자	자유형콤비, 배영입문(발차기, 손동작)		중급
자유형, 배영 가능자	자유형, 배영콤비, 평형입문(발차기, 손동작)		상급
자유형, 배영, 평영 킥 가능자	자유형, 배영, 평영콤비, 접영(발차기, 손동작)		고급
자유형, 배영, 평영, 접영 킥 가능자	자유형, 배영, 평영, 접영콤비, 각 영법교정		교정
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자 오리발 가능자	연수A- 운동량 1,400M 이상	자유형, 배영, 평영, 접영 I.M, 인터벌트레이닝 핀(오리발) 및 턴 교육	연수 (C,B,A)
	연수B- 운동량 1,100M 이상		
	연수C- 운동량 800M 이상		

※ 각 시간별/반별 특성상, 습득 능력에 따라 진도가 상이 할 수 있습니다.  
 ※ 자세한 사항은 문의전화 032-340-5330,5333번으로 상담 후 접수하시바랍니다.