

옥길문화체육센터 수영장 강습진도표

차수 반명	6개월 진도 과정 - 3개월 차					
	1개월	2개월	3개월	4개월	5개월	6개월
기본	자유형	배영	평영 기초	평영 완성	접영 기초	접영 완성
*자격기준	입문	자유형 가능자	자유형, 배영 가능자	자유형, 배영, 평영 가능자		모든 영법 가능자
상급	평영 기초	평영 완성	접영 기초	접영 완성	접영 숙달	팔꺾기, 오리발 ※ 오리발 강습 요일 : 주 3회(월수금) - 월요일 주 2회(화목) - 화요일
*자격기준	자유형,배영 가능자	자유형, 배영, 평영 가능자		4가지 영법 가능자		
고급	접영 숙달		자유형 팔꺾기	영법교정	턴 및 오리발 ※ 오리발 강습 요일 : 주 3회(월수금) - 월요일 주 2회(화목) - 화요일	
*자격기준	4가지 영법(자유형, 배영, 평영, 접영) 가능자					
심화	영법 숙달, 운동량 증량, 오리발 ※오리발강습요일:주 3회(월수금) - 월요일/ 주 2회(화목) - 화요일					
*자격기준	개인혼영 I.M 100 완주 가능자					