

송내국민체육센터 각 과정별 진도표

구분 / 차수	1개월차	2개월차	3개월차	비 고(필수 참고)
기초과정	물 적응 훈련, 호흡법, 발차기	자유형 팔동작, 자유형 완성	배영 발차기, 팔동작, 배영 완성	* 1-기초 / 2-발차기 가능 3-자유형 가능한 경우
상급	평영 발차기	평영 손동작	평영 완성	* 자유형, 배영 가능한 경우
고급	접영 웨이브, 발차기	접영 팔동작, 한팔 접영	접영 완성	* 자유형, 배영, 평영 가능한 경우
교정	자유형 팔꺾기	각 영법 교정	오리발 입문	* 자유형, 배영, 평영, 접영 모두 가능한 경우
연수	영법별 드릴훈련, 턴	운동량 증량	인터벌 트레이닝	* 영법 모두 가능한 경우 * 오리발 가능 필수

* 강습과정 중 차수별 진도에 맞는 진도선택 필수

* 등급에 맞지 않는 강습반 선택시 담당강사 판단에 따라 위약금 10% 포함 환불조치

* 등록시 각 과정별 비고란에 작성된 영법 중 한 영법이라도 불가능한 경우 접수 불가

* 동시간대 중복 강습, 동일 종목 복수 신청 불가