SLOVENSKÝ NÁRODNÝ AEROKLUB
GENERÁLA MILANA RASTISLAVA ŠTEFÁNIKA

V – PARA – 2

O S N O V A
TEORETICKEJ PRÍPRAVY A PRAKTICKÉHO VÝCVIKU ŠPORTOVÉHO PARAŠUTIZMU

Schválil Riaditeľ letových činností SNA č. j.: 21/2011 dňa: 15.9.2011
Schválené Leteckým úradom SR č. j.: 11256/220/2011 dňa: 30.9.2011
Použitie výcvikovej príručky inými prevádzkovateľmi iba so súhlasom SNA.

Platí od 01.10.2011

Vydal: **SLOVENSKÝ NÁRODNÝ AEROKLUB**
Generála Milana Rastislava Štefánika
Ul. Pri Rajčianke 49
010 01 ŽILINA

Neprešlo jazykovou ani redakčnou úpravou.

Určené pre vnútornú potrebu SNA.

DOPLNKY A OPRAVY

DOPLNKY			OPRAVY / ZMENY		
Číslo doplnku	Dátum platnosti	Dátum záznamu a podpis	Číslo opravy	Dátum platnosti	Dátum záznamu a podpis
1	15.5.2014	RLČ SNA	1	1.5.2013	RLČ SNA
2	1.7.2016	RLČ SNA	2	12.5.2015	RLČ SNA
			3	1.7.2016	RLČ SNA

ÚVODNÉ USTANOVENIA

Osnovy teoretickej prípravy a praktického výcviku športového parašutizmu sú základným a jednotným dokumentom, ktorý stanovuje ciele, podmienky a postupnosť výcviku parašutistov v základných organizačných článkoch Slovenského národného aeroklubu.

Splnenie jednotlivých úloh je podmienkou na vydanie a obnovenie platnosti preukazu spôsobilosti používateľa športového lietajúceho zariadenia – športového padáka.

Pri príprave, riadení a vykonávaní parašutistického výcviku a zoskokov sa musí vychádzať z tejto osnovy, technických popisov jednotlivých padákov, ostatných predpisov a smerníc pojednávajúcich o vykonávaní športového parašutizmu a zoskokov padákom.

Vydaním týchto „OSNOV TEORETICKEJ PRÍPRAVY A PRAKTICKÉHO VÝCVIKU ŠPORTOVÉHO PARAŠUTIZMU V–PARA–2“ stráca platnosť „OSNOVA VÝCVIKU PARAŠUTISTOV V–PARA–2“ zo dňa 1.6.2004.

OBSAH:

Doplnky a opravy str. 0-1

Úvodné ustanovenie str. 0-2

Obsah str. 0-3

Organizačno - metodické pokyny str. 0-4

Hlava I. Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom na klasickom - polguľatom padáku (SL) str. 1-1-1

Hlava I.A. Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom na padáku typu krídlo (SL) str. 1-2-1

Hlava I.B. Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s inštruktorom v tandemovom usporiadaní (TZ) str. 1-3-1

Hlava I.C. Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s dvomi inštruktormi voľným pádom (IAFF) str. 1-4-1

Hlava II. Osnova základného športového výcviku voľného pádu metódou zádržka str. 2-1

Hlava III. Osnova základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF str. 3-1

Hlava IV. Osnova športového pokračovacieho výcviku str. 4-1

Hlava V. Osnova športového výcviku skupinovej akrobacie v prsnej polohe, FS str. 5-1

Hlava VI. Osnova výcviku vo voľnom lietaní, FF str. 6-1

Hlava VII. Osnova výcviku pilotovania a pristávania na vysokorýchlostných padákoch, CP str. 7-1

Hlava VIII. Osnova výcviku pre vykonávanie zoskokov v lietacích kombinézach - WS str. 8-1

Prílohy:

Záznamové karty žiakov základného zoznamovacieho zoskoku SL

Záznamová karta žiakov základného zoznamovacieho zoskoku IAAF

Záznamová karta základného športového výcviku - zádržka

Záznamová karta základného športového výcviku - AFF

Záznamová karta športového výcviku FS pre získanie licencie „A“

ORGANIZAČNO – METODICKÉ POKYNY K PLNENIU OSNOV TEORETICKEJ PRÍPRAVY A PRAKTICKÉHO VÝCVIKU ŠPORTOVÉHO PARAŠUTIZMU V–PARA–2

1. Podmienky pre zaradenie do výcviku

Do výcviku môžu byť zaradení parašutisti, ktorí spĺňajú podmienky stanovené Smernicou V–PARA–1.

2. Postupnosť plnenia jednotlivých osnov

HLAVA I., I.A., I.B., I.C. Osnovy výcviku základného zoznamovacieho zoskoku
- obsah výcviku podľa jednotlivých osnov Hlavy I. alebo I.A. alebo I.B. alebo I.C. musia absolvovať v plnom rozsahu všetci žiaci, ktorí boli zaradení k plneniu osnov základného zoznamovacieho zoskoku parašutistov.

HLAVA II. Osnova základného športového výcviku na padáku typu krídlo
HLAVA III. Základná osnova výcviku voľného pádu, AFF
- osnovu podľa Hlavy II. alebo Hlavy III. musia absolvovať v plnom rozsahu všetci parašutisti, ktorí boli zaradení k plneniu osnov športového výcviku.

HLAVA IV. Osnova športového pokračovacieho výcviku
HLAVA V. Osnova športového výcviku skupinovej akrobacie, FS
- osnovy môžu začať plniť parašutisti, ktorí absolvovali „Osnovu základného športového výcviku na padáku typu krídlo“ alebo „Základnú osnovu výcviku voľného pádu, AFF“.

HLAVA VI. Osnova výcviku vo voľnom lietaní, FF
- osnovy môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „A“, ktorí majú splnené úlohy 1 až 8 v „Osnove športového výcviku skupinovej akrobacie, FS“.

HLAVA VII. Osnova výcviku pilotovania a pristávania na vysokorýchlostných padákoch, CP
- osnovy môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „A“, ktorí majú vykonaných minimálne 50 zoskokov na padáku typu krídlo.

HLAVA VIII. Osnova výcviku pre vykonávanie zoskokov v lietacích kombinézach, WS
- osnovy môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „C“, ktorí za posledných 12 mesiacov vykonali minimálne 30 zoskokov.

3. Postupnosť plnenia jednotlivých úloh v osnovách

a) pokiaľ nie je v jednotlivých osnovách stanovené inak, výnimky z postupnosti úloh nie sú povolené
b) pre parašutistov, ktorí sa zdokonaľujú vo výcviku (opakujú jednotlivé úlohy), nie je postupnosť záväzná.

4. Počty zoskokov, hodnotenie

Počty zoskokov v jednotlivých úlohách sú minimálne. Ak inštruktor nie je presvedčený, že parašutista bezpečne zvládol danú úlohu (nesprávne návyky, neistota v držaní polohy, preťahovanie výdrže a pod.), môže nariadiť väčší počet zoskokov, alebo vrátiť parašutistu na niektorú z predchádzajúcich úloh. V prípade, že parašutista nezvládol úlohu ani po zvýšení počtu zoskokov a jeho konanie môže mať za následok mimoriadnu udalosť alebo predpoklad k nej, inštruktor ho vyradí z výcviku alebo mu povolí vykonávať len tie zoskoky, ktoré bezpečne zvládol.

Hodnotenie jednotlivých úloh sa vykonáva známkou 1, 2 a 3 alebo slovne „splnil / nesplnil“ podľa toho, ako je uvedené v jednotlivých osnovách. Úloha hodnotená „1, 2 a splnil“ sa považuje za splnenú. Pri zdokonaľovacích zoskokoch alebo opakovaní úloh sa používa hodnotenie „splnil / nesplnil“.

5. Výška zoskoku

Výška zoskoku, uvedená v jednotlivých úlohách je minimálna. Pokiaľ nie je v týchto osnovách stanovené inak, výška otvárania sa riadi Smernicou V–PARA–1.
Po splnení zoskokov v jednotlivých úlohách (okrem zoskokov v noci a do vody) je možné vykonávať jednotlivé zoskoky v danej úlohe aj z menšej výšky pri dodržaní podmienok Smernice V–PARA–1.
Poznámka: Výškou zoskoku sa rozumie výška nad terénom v mieste pristátia parašutistu.

6. Účasť na súťažiach a rekordných zoskokoch

a) Podmienkou účasti na súťažiach v PP je splnenie úloh č. 1 a č. 2 v Hlave č. IV. v plnom rozsahu.

b) Podmienkou účasti na súťažiach v IA je splnenie úlohy č. 7 v Hlave č. IV. v plnom rozsahu.

c) Podmienkou účasti na súťažiach v FS je splnenie úlohy č. 10 v Hlave č. V. v plnom rozsahu.

d) Podmienkou účasti na rekordných zoskokoch v FS je splnenie úlohy č. 11 v Hlave č. IV. v plnom rozsahu.

7. Použitie automatického prístroja

Použitie automatického prístroja sa riadi predpisom V–PARA–1 okrem prípadov uvedených v týchto osnovách.

8. Príprava na plnenie jednotlivých úloh

Pozemná a predzoskoková príprava pred plnením jednotlivých úloh – zoskokov sa riadia predpisom V–PARA–1.

9. Preskúšanie po prestávke

Preskúšanie po prestávke sa riadi predpisom V–PARA–1.

HLAVA I.

OSNOVA ZÁKLADNÉHO ZOZNAMOVACIEHO ZOSKOKU S AUTOMATICKÝM OTVÁRANÍM PADÁKA STATICKÝM LANOM – SL NA KLASICKOM – POLGUĽATOM PADÁKU

HLAVA I. – Osnova základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom (SL) na klasickom polguľatom padáku		
	OBSAH VÝCVIKU	Min. počet hodín
1.	Teória zoskoku padákom	2 hodiny
2.	Materiálová časť a ukážka balenia padáka	1 hodina
3.	Pozemná príprava	3 hodiny
4.	Preskúšanie	
5.	Zoskok padákom	

Metodické pokyny:

a) Výcvik podľa tejto osnovy môžu vykonávať iba parašutisti držitelia inštruktorského oprávnenia, ktorí absolvovali metodické školenie na tento druh výcviku. Výcvik vedie a zaň zodpovedá „vedúci výcviku“.
b) Vedúcim výcviku môže byť parašutista držiteľ oprávnenia „inšpektor parašutizmu“ alebo parašutista, držiteľ oprávnenia „inštruktor parašutizmu“, ktorý je držiteľom tohto oprávnenia minimálne 5 rokov.
c) Podľa rozhodnutia vedúceho výcviku, výcvik vykonáva v spolupráci minimálne s jedným inštruktorom, alebo výcvik vykonáva ním poverený inštruktor / inštruktori.
d) Počty výcvikových hodín v jednotlivých predmetoch sú minimálne a nie je možné ich znižovať, o ich zvýšení, prípadne rozšírení rozhodne inštruktor.
e) Žiak musí splniť plný počet hodín výcvikovej osnovy.
f) Počty opakovaní nácvikov v pozemnej príprave sú minimálne, o ich zvýšení, prípadne rozšírení rozhodne inštruktor.
g) V prípade, že vo výcviku je zaradených viac ako 6 žiakov je výcvik potrebné rozplánovať na 2 dni.
h) Na výcvik a zoskoky je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom na výcvik a zoskoky žiakov (parašutistov začiatočníkov) alebo padákovú techniku schválenú RLČ–SNA na tento druh výcviku.
i) Za zabalenie padáka pre zoskok žiaka zodpovedá inštruktor alebo ním poverená a oprávnená osoba,
j) Inštruktor je povinný si od začiatku výcviku viesť záznam o výcviku v „Záznamovej karte žiaka“.
k) V „Záznamovej karte žiaka“ sa uvádzajú:
   - počty odučených hodín z jednotlivých tém
   - zoznam odovzdaných dokladov od žiaka
   - výsledok preskúšania a potvrdenie vedúceho výcviku
   - podpis žiaka, ktorý svojim podpisom potvrdzuje počet odučených hodín.
l) Záverečné preskúšanie vykonáva vedúci inštruktor výcviku, ktorý svojim podpisom v „Záznamovej karte žiaka“ potvrdzuje spôsobilosť žiakov na vykonanie praktického zoskoku padákom.

m) „Záznamová karta žiaka“ je dokladom inštruktora pre kontrolné orgány.
n) Dokumentáciu o výcviku a preskúšaní uchováva vedúci výcviku do konca nasledujúceho roka.
o) Hlavné pomôcky pre inštruktora:
   - metodika zoskoku na polguľatom padáku (Hlava IV Metodiky V–PARA–3)
   - metodika riešenia mimoriadnych situácií na polguľatom padáku
   - metodika balenia daného typu padáka
   - audiovizuálne pomôcky.

Určenie časov výcviku, počtov opakovaní a rozsahu výcviku po prestávke

a) Výcvikové hodiny sú 50 minútové. Medzi výcvikovými hodinami musí byť prestávka minimálne 10 minút.
b) Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik prípravy na výskok a nácvik výskoku. Výcvik sa musí vykonávať z rovnakého typu lietadla, z akého budú vykonávané zoskoky.
c) Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik všetkých prvkov riadenia v závesnej veste.
d) Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik riešenia možných závad v závesnej veste.
e) V prípade opakovacieho zoskoku žiaka po prestávke do dvoch mesiacov od ukončenia výcviku a vykonania zoskoku vedúci inštruktor výcviku rozhodne o rozsahu – zopakovaní výcviku. Preskúšanie musí byť vykonané v plnom rozsahu. Taktiež dokumentácia o výcviku musí byť vedená v plnom rozsahu.
f) V prípade opakovacieho zoskoku žiaka po prestávke do 6 mesiacov od ukončenia výcviku a vykonania zoskoku musí byť výcvik vykonaný – zopakovaný v rozsahu minimálne 50% výcvikovej osnovy. Preskúšanie musí byť vykonané v plnom rozsahu. Taktiež dokumentácia o výcviku musí byť vedená v plnom rozsahu.
g) Pri prestávke dlhšej ako 6 mesiacov od posledného zoskoku je potrebné vykonať výcvik v plnom rozsahu.
h) Hlavné pomôcky pre inštruktora:
   - metodika pre balenie použitého typu padáka
   - obrazy, inštruktážne filmy a videokazety
   - metodická pomôcka „Riešenie zvláštnych situácií“

1. TEÓRIA ZOSKOKU PADÁKOM

Obsah:

1. <u>Pravidlá pohybu a správania sa na letisku</u>
   - vyhradené, nebezpečné a zakázané zóny
   - pohyb v blízkosti lietadiel
   - opustenie plochy po pristátí

2. <u>Taktika zoskoku</u>
   - vyznačenie doskokovej plochy / miesta pristátia
   - orientácia vo vzduchu na otvorenom padáku
   - spôsob pohybu vo vzduchu na otvorenom padáku – riadenie padáka.

3. <u>Vplyvy pôsobiace na parašutistu po výskoku z lietadla a v priebehu otvárania padáka</u>
   Inštruktor oboznámi žiaka s fyzikálnymi javmi pôsobiacimi na parašutistu (zotrvačná rýchlosť, zemská príťažlivosť, dynamický náraz).

4. Pristávanie na padáku

- Pristátie za normálnych podmienok – parakotúľ.
- Pristátie za zvláštnych podmienok – pristátie na prekážky

5. Riešenie mimoriadnych situácií na padáku

- Žiak je oboznámený so všetkými možnými závadami na padáku a spôsobom ich riešenia – správny postup otvárania záložného padáka
- Žiak je oboznámený so všetkými možnými mimoriadnymi situáciami pri zoskoku a správnym spôsobom ich riešenia

2. MATERIÁLOVÁ ČASŤ A UKÁŽKA BALENIA PADÁKA

Informatívne zoznámiť cvičenca s konštrukciou a parametrami hlavného a záložného padáka použitého pri zoskokoch. Popis a funkcia jednotlivých hlavných častí a informatívne zabalenie hlavného padáka vrátane konečnej úpravy a prispôsobenia postroja na cvičenca.

3. POZEMNÁ PRÍPRAVA

A) Cieľ:
Vytvoriť u cvičenca návyky potrebné na správne a bezpečné vykonanie zoskoku a návyky, ktoré mu umožnia automaticky, rýchlo a správne riešiť situácie, ktoré môžu pri zoskoku nastať.

B) Obsah:
Príprava pred nástupom do lietadla na vykonaniu zoskoku (ustrojenie, úprava padáka a výstroja). Nasadnutie a rozmiestnenie parašutistov v lietadle. Činnosť počas letu. Pravidlá výskoku, otvorenie padáka. Činnosť parašutistu vo vzduchu počas klesania. Pravidlá použitia záložného padáka. Pristátie parašutistu a činnosť parašutistu po pristátí.
Naučiť cvičenca správny a bezpečný výskok z lietadla a pristátie na padáku.

4. PRESKÚŠANIE

A) Cieľ:
Zistiť stav pripravenosti cvičenca pre vykonanie praktického zoskoku.

B) Obsah:
Bezchybné zvládnutie pristávacích parakotúľov na nábehovej lavičke, zvládnutie dopadov z mostíkov, zvládnutie zásad riadenia padáka na doskokovú plochu. Riešenie mimoriadnych situácií a použitia záložného padáka.

5. ZOSKOK PADÁKOM

A) Cieľ:

Uskutočniť s cvičencom praktický zoskok padákom.

B) Obsah:
Zoznamovací zoskok padákom z výšky 800 m s automatickým otváraním padáka (upútaný vak vrchlíka alebo priebežné otváranie).

HLAVA I.A.

OSNOVA ZÁKLADNÉHO ZOZNAMOVACIEHO ZOSKOKU S AUTOMATICKÝM OTVÁRANÝM PADÁKA STATICKÝM LANOM –SL NA PADÁKU TYPU KRÍDLO

HLAVA I.A. –Osnova základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom (SL) na padáku typu krídlo		
	OBSAH VÝCVIKU	**min. počet hodín**
1.	Teória zoskoku padákom	2 hodiny
2.	Materiálová časť a ukážka balenia padáka	1 hodina
3.	Pozemná príprava	3 hodiny
4.	Preskúšanie	
5.	Zoskok padákom	

Metodické pokyny:

a) Výcvik podľa tejto osnovy môžu vykonávať iba parašutisti držitelia inštruktorského oprávnenia, ktorí absolvovali metodické školenie na tento druh výcviku. Výcvik vedie a zaň zodpovedá „vedúci výcviku“.
b) Vedúcim výcviku môže byť parašutista držiteľ oprávnenia „inšpektor parašutizmu“ alebo parašutista, držiteľ oprávnenia „inštruktor parašutizmu“, ktorý je držiteľom tohto oprávnenia minimálne 5 rokov.
c) Podľa rozhodnutia vedúceho výcviku, výcvik vykonáva v spolupráci minimálne s jedným inštruktorom alebo výcvik vykonáva ním poverený inštruktor / inštruktori.
d) Počty výcvikových hodín v jednotlivých predmetoch sú minimálne a nie je možné ich znižovať, o ich zvýšení, prípadne rozšírení rozhodne inštruktor.
e) Žiak musí splniť plný počet hodín výcvikovej osnovy.
f) Počty opakovaní nácvikov v pozemnej príprave sú minimálne, o ich zvýšení, prípadne rozšírení rozhodne inštruktor.
g) V prípade, že vo výcviku je zaradených viac ako 6 žiakov je výcvik potrebné rozplánovať na 2 dni.
h) Na výcvik a zoskoky je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom na výcvik a zoskoky žiakov (parašutistov začiatočníkov) alebo padákovú techniku schválenú RLČ–SNA na tento druh výcviku.
i) V jednom nálete môže byť vysadených maximálne toľko žiakov, pre koľkých je na zemi zabezpečené sledovanie a navádzanie na pristátie. Odporúča sa, aby jeden inštruktor navádzal iba jedného žiaka.
j) Za zabalenie padáka pre zoskok žiaka zodpovedá inštruktor alebo ním poverená a oprávnená osoba,
k) Inštruktor je povinný si od začiatku výcviku viesť záznam o výcviku v „Záznamovej karte žiaka“.
l) V „Záznamovej karte žiaka“ sa uvádzajú:
   - počty odučených hodín z jednotlivých tém
   - zoznam odovzdaných dokladov od žiaka
   - výsledok preskúšania a potvrdenie vedúceho výcviku
   - podpis žiaka, ktorý svojim podpisom potvrdzuje počet odučených hodín.
m) Záverečné preskúšanie vykonáva vedúci inštruktor výcviku, ktorý svojim podpisom v „Záznamovej karte žiaka“ potvrdzuje spôsobilosť žiakov na vykonanie praktického zoskoku padákom.

n) „Záznamová karta žiaka“ je dokladom inštruktora pre kontrolné orgány.
o) Dokumentáciu o výcviku a preskúšaní uchováva vedúci výcviku do konca nasledujúceho roka.
p) Hlavné pomôcky pre inštruktora:
   - metodika zoskoku na padáku typu krídlo (Hlava IV Metodiky V–PARA–3)
   - metodika riešenia mimoriadnych situácií na padáku typu krídlo
   - metodika balenia daného typu padáka
   - audiovizuálne pomôcky.

Určenie časov výcviku, počtov opakovaní a rozsahu výcviku po prestávke

a) Výcvikové hodiny sú 50 minútové. Medzi výcvikovými hodinami musí byť prestávka minimálne 10 minút.
b) Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik prípravy na výskok a nácvik výskoku. Výcvik sa musí vykonávať z rovnakého typu lietadla, z akého budú vykonávané zoskoky.
c) Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik všetkých prvkov riadenia v závesnej veste.
d) Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik riešenia možných závad v závesnej veste.
e) V prípade opakovacieho zoskoku žiaka po prestávke do dvoch mesiacov od ukončenia výcviku a vykonania zoskoku vedúci inštruktor výcviku rozhodne o rozsahu – zopakovaní výcviku. Preskúšanie musí byť vykonané v plnom rozsahu. Taktiež dokumentácia o výcviku musí byť vedená v plnom rozsahu.
f) V prípade opakovacieho zoskoku žiaka po prestávke do 6 mesiacov od ukončenia výcviku a vykonania zoskoku musí byť výcvik vykonaný – zopakovaný v rozsahu minimálne 50% výcvikovej osnovy. Preskúšanie musí byť vykonané v plnom rozsahu. Taktiež dokumentácia o výcviku musí byť vedená v plnom rozsahu.
g) Pri prestávke dlhšej ako 6 mesiacov od posledného zoskoku je potrebné vykonať výcvik v plnom rozsahu.

1. TEÓRIA ZOSKOKU PADÁKOM:

Cieľ cvičenia: poučenie žiaka o pohybe po letisku a teoretický výcvik prvkov zoskoku

Obsah:

1. Pravidlá pohybu a správania sa na letisku
   - vyhradené, nebezpečné a zakázané zóny
   - pohyb v blízkosti lietadiel
   - opustenie plochy po pristátí

2. Taktika zoskoku
   - vyznačenie doskokovej plochy / miesta pristátia
   - orientácia vo vzduchu na otvorenom padáku
   - spôsob pohybu vo vzduchu na otvorenom padáku (kontrola výšky, rozpočet na pristátie, minimálna výška poslednej zatáčky, záverečné priblíženie, pristávanie).

3. Vplyvy pôsobiace na parašutistu po výskoku z lietadla a v priebehu otvárania padáka
   Inštruktor oboznámi žiaka s fyzikálnymi javmi pôsobiacimi na parašutistu (zotrvačná rýchlosť, zemská príťažlivosť, dynamický náraz).

2. MATERIÁLOVÁ ČASŤ A UKÁŽKA PADÁKOVÝCH ČASTÍ A BALENIA:

Cieľ cvičenia:

a) zoznámiť žiaka s jednotlivými časťami padáka a ich funkciou
b) formou ukážky zoznámiť žiaka s balením hlavného vrchlíka
c) ukážka výstroja na zoskok a jeho funkčnosť (prilba, nožík, rádiostanica, výškomer).

Obsah:

1. Konštrukcia padáka

Inštruktor oboznámi žiaka s celým padákovým kompletom: obal, postroj, uvoľňovače, vrchlík záložného padáka, vrchlík hlavného padáka. Pri každej hlavnej časti zdôrazní, akú má funkciu v procese otvárania padáka a v štádiu letu na padáku.

Pri oboznamovaní s postrojom sa inštruktor zameria hlavne na:

- jednotlivé uvoľňovače
- odhodzový systém.

Pri oboznamovaní s vrchlíkom hlavného padáka sa inštruktor zameria hlavne na:

- tvar a aerodynamiku vrchlíka
- vznik doprednej rýchlosti a kĺzavosť
- princíp otáčania a brzdenia.

Pri oboznamovaní s vrchlíkom záložného padáka sa inštruktor zameria hlavne na:

- ukážku alebo opis a fotografickú alebo videoukážku vrchlíka
- prvky a spôsob riadenia vrchlíka záložného padáka.

2. Ukážka balenia

Ukážka balenia prebieha na rovnakom alebo podobnom type padáka, na akom bude vykonávaný zoskok.

3. POZEMNÁ PRÍPRAVA:

Cieľ cvičenia:

- naučiť žiaka správne a bezpečne vyskočiť z lietadla, riadiť padák a pristáť na padáku
- vytvoriť u žiaka návyky, ktoré umožnia automaticky, rýchlo a správne riešiť mimoriadne situácie – závady, ktoré môžu pri zoskoku nastať.

Obsah:

- nástup do lietadla a činnosť na palube lietadla, príprava na výskok
- metodika a nácvik výskoku
- činnosť na povel „VPRED“ a povinné úkony po výskoku
- orientácia v priestore
- riešenie mimoriadnych situácií, inštruktor oboznámi žiaka s možnými závadami na padáku a spôsobmi ich riešenia
- sledovanie výšky, rozpočet na pristátie (3. a 4. zatáčka)
- sledovanie vytýčenia a signálov na zemi (veterný rukáv, šípka)
- záverečné priblíženie a podrovnanie padáka – pristátie
- zásady pri výbere náhradnej plochy na pristátie
- oboznámenie sa s plochou na pristátie, prekážkami a náhradnými plochami
- názorné ustrojenie do padáka a ukážka použitia povinného výstroja.

4. PRESKÚŠANIE:

Cieľ: zistiť stav pripravenosti žiaka na vykonanie praktického zoskoku

Obsah preskúšania:
- zvládnutie zásad teórie riadenia a pristávania na padáku (aj v prípade výpadku rádiostanice)
- teoretické riešenia mimoriadnych situácií počas zoskoku a počas letu na padáku
- preskúšanie v závesnej veste z riadenia padáka a riešenia mimoriadnych situácií – závad na padáku
-písomné preskúšanie.

5. ZOSKOK PADÁKOM:

Cieľ: uskutočniť so žiakom ZV praktický zoskok padákom

Obsah: zoznamovací zoskok padákom z výšky 1200 metrov

HLAVA I.B.

OSNOVA VÝCVIKU ZÁKLADNÉHO ZOZNAMOVACIEHO ZOSKOKU S INŠTRUKTOROM – TANDEMOVÝ ZOSKOK

HLAVA I.B. – Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s inštruktorom (TZ)		
	OBSAH VÝCVIKU	**min. doba výcviku**
1.	Teória zoskoku padákom	5 min.
2.	Pozemná príprava	10 min.
3.	Poučenie – administratíva	5 min.
5.	Zoskok padákom	

Metodické pokyny:

a) Zoznamovací zoskok s inštruktorom (TZ) slúži na preverenie pripravenosti záujemcu o absolvovanie osnovy základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF.
b) Výcvik podľa tohto druhu osnovy môžu vykonávať iba parašutisti držitelia kvalifikácie "Tandem pilot".
c) Žiak TZ musí absolvovať pozemnú prípravu v plnom rozsahu.
d) Na zoskok je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom pre TZ.
e) Za zabalenie padáka pre TZ zodpovedá tandem pilot alebo ním poverená a oprávnená osoba.
f) Žiak TZ musí byť počas zoskoku vybavený výškomerom a poučený o jeho používaní.
g) Pomôcky pre tandempilota:
   - postroj pre pasažiera,
   - tandemový padák,
   - videozáznam alebo fotodokumentácia tandemových zoskokov.

1. Teória zoskoku:

Cieľ cvičenia: Oboznámenie žiaka so základnými parametrami zoskoku a so základnými bezpečnostnými pravidlami pri zoskoku.

Obsah:

- pravidlá pohybu a správania sa na letisku a pohyb v blízkosti lietadiel
- vyhradené, nebezpečné a zakázané zóny
- vplyvy pôsobiace na parašutistu počas letu lietadlom, voľného pádu a letu na padáku
- bezpečnostné zásady pri pristávaní na padáku
- opustenie plochy po pristátí

2. Pozemná príprava:

Cieľ cvičenia:

- oboznámiť žiaka s postupom pri výskoku, polohou vo voľnom páde, riadením padáka a spôsobom pristátia.

Obsah:

- nácvik zaujatia polohy na výskok a voľný pád, teoretický alebo praktický nácvik nástupu do lietadla a činnosti na palube lietadla, pripútanie k padákovému kompletu, príprava na výskok
- metodika a nácvik výskoku
- zaujatie polohy po výskoku počas voľného pádu a kontrola výšky na výškomeri
- oboznámenie sa s letom na padáku a s riadením padáka, sledovanie výšky na výškomeri
- zaujatie polohy pre pristátie a samotné pristátie

3. Zoskok padákom

Cieľ: uskutočniť so žiakom TZ praktický zoskok padákom

Obsah: - zoznamovací zoskok padákom z minimálnej výšky 2500 metrov.

HLAVA I.C.

OSNOVA VÝCVIKU ZÁKLADNÉHO ZOZNAMOVACIEHO ZOSKOKU S DVOMI INŠTRUKTORMI VOĽNÝM PÁDOM – IAFF

HLAVA I.C. – Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s dvomi inštruktormi voľným pádom IAFF		
	OBSAH VÝCVIKU	**min. počet hodín**
1.	Teória zoskoku padákom	2 hodiny
2.	Materiálová časť a ukážka padáka	1 hodina
3.	Pozemná príprava	3 hodiny
5.	Zoskok padákom	

Metodické pokyny:

a) Zoznamovací zoskok s dvomi inštruktormi voľným pádom (IAFF) slúži na preverenie pripravenosti záujemcu o absolvovanie osnovy základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF.
b) Výcvik podľa tejto osnovy môže vykonávať inštruktor s doložkou „INŠTRUKTOR AFF“, zodpovednosť za výcvik žiaka nesie inštruktor.
c) Žiak IAFF musí absolvovať pozemnú prípravu v plnom rozsahu.
d) Žiak IAFF pred plnením osnovy IAFF musí ukončiť výcvik a zoskok základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka typu krídlo statickým lanom (SL) podľa Hlavy I.A. alebo výcvik a zoskok základného zoznamovacieho zoskoku s inštruktorom (TZ) podľa Hlavy I. B.
e) Na zoskok je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom pre výcvik IAFF.
f) Za zabalenie padáka pre žiaka IAFF zodpovedá inštruktor alebo ním poverená a oprávnená osoba.
g) Žiak musí byť vybavený rádiostanicou, ktorou zabezpečí inštruktor zo zeme jeho navádzanie počas letu na padáku.
h) Inštruktor je povinný si od začiatku výcviku viesť záznam o výcviku v „Záznamovej karte žiaka IAFF“.
i) V „Záznamovej karte žiaka IAFF“ sa uvádzajú:
   - počty odučených hodín z jednotlivých tém
   - zoznam odovzdaných dokladov od žiaka IAFF
   - podpis žiaka IAFF, ktorý svojim podpisom potvrdzuje počet odučených hodín.
j) Dokumentáciu o výcviku uchováva inštruktor do konca nasledujúceho roka.
k) Hlavné pomôcky pre inštruktora:
   - metodika zoskoku na padáku typu krídlo
   - audiovizuálne pomôcky riešenia mimoriadnych situácií na padáku typu krídlo
   - metodika balenia daného typu padáka
   - audiovizuálne pomôcky.
l) Výcvikové hodiny sú 50 minútové. Medzi výcvikovými hodinami musí byť prestávka minimálne 10 minút.
m) V prípade opakovacieho zoskoku žiaka IAFF po prestávke do 1 mesiaca od ukončenia výcviku a vykonania zoskoku musí byť výcvik vykonaný – zopakovaný v rozsahu minimálne 50% výcvikovej osnovy. Po prestávke dlhšej ako 2 mesiace od posledného zoskoku je potrebné vykonať výcvik v plnom rozsahu.
n) Pomôcky pre inštruktora:
   - padákový komplet určený pre žiaka IAFF
   - videozáznam a fotodokumentácia zo zoskokov IAFF

1. Teória zoskoku:
Cieľ cvičenia: Oboznámenie žiaka so základnými parametrami zoskoku a so základnými bezpečnostnými pravidlami pri zoskoku.
Obsah:
- pravidlá pohybu a správania sa na letisku a pohyb v blízkosti lietadiel
- vyhradené, nebezpečné a zakázané zóny
- vplyvy pôsobiace na parašutistu počas letu lietadlom, voľného pádu a letu na padáku
- bezpečnostné zásady pri pristávaní na padáku
- opustenie plochy po pristátí

2. Pozemná príprava:
Cieľ cvičenia:
- oboznámiť žiaka s postupom pri výskoku, polohe pri voľnom páde, riadení padáka a pristátí.
Obsah:
- nástup do lietadla a činnosť na palube lietadla, príprava na výskok
- metodika a nácvik výskoku
- zaujatie polohy pre voľný pád
- metodika a nácvik otvárania padáka
- orientácia v priestore
- riešenie mimoriadnych situácií, inštruktor oboznámi žiaka s možnými závadami na padáku a spôsobmi ich riešenia
- sledovanie výšky, rozpočet na pristátie (3. a 4. zatáčka)
- sledovanie vytýčenia a signálov na zemi (veterný rukáv, šípka)
- záverečné priblíženie a podrovnanie padáka – pristátie
- zásady pri výbere náhradnej plochy na pristátie
- oboznámenie sa s plochou na pristátie, prekážkami a náhradnými plochami
- názorné ustrojenie do padáka a ukážka použitia povinného výstroja.

3. Zoskok padákom
Obsah: zoznamovací zoskok padákom z minimálnej výšky 3000 metrov.

Cieľ cvičenia: uskutočniť so žiakom IAFF praktický zoskok padákom, zoznámiť ho s voľným pádom, naučiť ho otvárať hlavný padák, a riadenie padáka na pristátie.

Náplň úlohy:
Výskok v trojici – žiak, inštruktor a pomocník inštruktora.
- Po výskoku kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na inštruktora a jeho pomocníka, vyčkávanie na signály inštruktora
- 3x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred a po ukončení kontroly výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka pravou rukou s presunutím ľavej ruky pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s opakovaným návratom oboch rúk do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie oboch rúk pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáka.

Hodnotenie:
Správna reakcia na dohodnuté signály za voľného pádu.
Vykonal minimálne dva krát nácvik otvárania hlavného padáka.
Určil správne výšku a samostatne otvoril hlavný padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

HLAVA II.

OSNOVA ZÁKLADNÉHO ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU VOĽNÉHO PÁDU METÓDOU – ZÁDRŽKA

HLAVA II. – Osnova základného športového výcviku voľného pánu metódou – zádržka				
Úloha číslo	**ÚLOHA**	**Spôsob otvorenia**	**Min. výška vysadenia**	**Min. počet zoskokov**
1.	Nácvik výskoku do polohy, otvorenie padáka, nácvik riadenia zadnými popruhmi	zádržka	1300m výdrž do 5s.	1
2.	Nácvik výskoku do polohy, otvorenie padáka, nácvik prebrzdenia padáka	zádržka	1300m výdrž do 5s.	1
3.	Nácvik výskoku do polohy, kontrola výšky a otvorenie padáka	zádržka	1500m	4
4.	Nácvik otáčok rukami	zádržka	2000m	2
5.	Nácvik kĺzania a zastavenia kĺzania	zádržka	2000m	2
6.	Preskúšanie z orientácie za voľného pádu	zádržka	1500m	1
7.	Voľný pád	ručné	1300m	2
8.	Voľný pád	ručné	1500m	4
9.	Voľný pád	ručné	2000m	1
10.	Otáčky v prsnej polohe	ručné	2000m	1
11.	Rušenie polohy – pád po chrbte	ručné	2000m	1
12.	Rušenie polohy – saltá vzad	ručné	2000m	1
13.	Rušenie polohy – výskok ku chvostu	ručné	1500m	1
14.	Výskok do polohy, otváranie do 3s.	ručné	1300m	1
			Spolu zoskokov	23

METODICKÉ POKYNY

1. Padáky

Pre vykonávanie zoskokov podľa tejto osnovy musia byť používané výhradne padáky typu krídlo určené výrobcom pre daný druh výcviku alebo schválené registrom PPBT – SNA pre daný druh výcviku.

2. Počty zoskokov a postupnosť

Pred začatím plnenia tejto osnovy musí mať cvičenec vykonané minimálne 3 zoskoky na padáku typu krídlo v Osnove I.A.
Jednotlivé úlohy musia byť plnené v stanovenej postupnosti. Počty zoskokov v jednotlivých úlohách sú minimálne a je plne v inštruktorovej právomoci a zodpovednosti určiť potrebný počet zoskokov v jednotlivých úlohách.

3. Zoskoky po prestávke

Pri dodržaní ustanovení Smernice V–PARA–1 musí cvičenec:

a) pred začatím plnenia úlohy č. 1, pokiaľ je prestávka od posledného zoskoku dlhšia ako tri mesiace, vykonať jeden zoskok na automatické otváranie padáka
b) pri plnení úloh č. 2 až 3 pri prestávke dlhšej ako jeden mesiac vykonať jeden zoskok v úlohe č. 1
c) pri plnení úloh č. 4 až 6 pri prestávke dlhšej ako dva mesiace vykonať jeden zoskok s hodnotením „splnil“ v úlohe č. 3
d) pred začatím plnenia úlohy č. 7 (prvý voľný pád) nesmie byť prestávka od splnenia úlohy č. 6 dlhšia ako jeden deň
e) pri plnení úloh 9 až 14 pri prestávke dlhšej ako:
   - 1 mesiac – vykonať jeden zoskok v úlohe č. 7 alebo 8
   - 3 mesiace – vykonať jeden zoskok v úlohe č. 2 a jeden v úlohe č. 8.

Poznámka: Inštruktor podľa výkonnosti cvičenca môže určiť opakovanie úlohy aj pri prestávke menšej, ako je uvedené.

4. Všeobecné pokyny

a) Pri plnení úlohy č. 1 a 2 môžu byť v jednom nálete vysadení maximálne dvaja cvičenci s minimálne 5s. rozostupom. S prihliadnutím na skúsenosť, môžu pred alebo po cvičencoch vyskočiť ďalší parašutisti, ktorí však nesmú cvičencov ohroziť ani obmedziť.
b) Prípravu cvičencov na zoskok môže vykonať iba inštruktor, ktorý absolvoval seminár pre tento druh výcviku a má naň platné oprávnenie.
c) Pred začatím plnenia úlohy č. 1 sa musí inštruktor presvedčiť o vedomostiach cvičenca z riešenia mimoriadnych udalostí, teórie lietania a hlavných zásad pristávania na padáku typu krídlo, najmä s prihliadnutím na dĺžku prestávky od posledného zoskoku na padáku typu krídlo. Podľa týchto skutočností inštruktor určí rozsah prípravy z teórie pristávania na padáku typu krídlo.

5. Hodnotenie

V tejto osnove sa jednotlivé úlohy hodnotia slovom „splnil“ alebo „nesplnil“. Hodnotením „splnil“ bude ohodnotený cvičenec, ktorý v danom zoskoku vykonal správne minimálne 80% požadovaných úloh a neohrozil bezpečnosť zoskoku alebo bezpečnosť iných parašutistov.

Úloha č. 1. Nácvik výskoku do polohy, otvorenie padáka a nácvik riadenia

Cieľ cvičenia:
Naučiť začínajúceho parašutistu výskok do polohy, súmerné držanie tela, nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka a samostatné otvorenie padáka. Na otvorenom padáku po kontrole priestoru nácvik riadenia zadnými popruhmi. Nácvik ukončiť do výšky 500m. Pristátie do vymedzeného priestoru.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 1300m na padáku so zádržkovým systémom s výdržou do 5s.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 2. Nácvik výskoku do polohy, otvorenie padáka a nácvik prebrzdenia

Cieľ cvičenia:

Zopakovať a zdokonaliť návyky z predchádzajúcej úlohy. Na otvorenom padáku po kontrole priestoru nácvik prebrzdenia padáka. Nácvik ukončiť do výšky 500m. Pristátie do vymedzeného priestoru.

Náplň cvičenia:

Jeden zoskok z výšky 1300m na padáku so zádržkovým systémom s výdržou do 5s.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 3. Nácvik výskoku do polohy, kontrola výšky a otvorenie padáka

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť návyky z predchádzajúcej úlohy na samostatné otvorenie padáka, súmerné držanie polohy. Ďalej osvojiť si sledovanie výšky na výškomeri a otvorenie padáka v stanovenej výške.

Náplň cvičenia:

Štyri zoskoky z výšky 1500m s dodržaním výšky otvorenia 1200m. Padák so zádržkovým systémom a výškomer so zreteľnou stupnicou umiestnený na ľavej ruke.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 4. Nácvik otáčok rukami

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu otáčať sa a zastavovať otáčky svojho tela počas pádu a dodržiavanie návykov z predchádzajúcich úloh.

Náplň cvičenia:

Dva zoskoky z výšky 2000m, padák so zádržkovým systémom. Minimálne dva krát zmeniť smer o 180°.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 5. Nácvik kĺzania a zastavenie kĺzania

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu ovládať svoje telo v horizontálnych rovinách počas pádu.

Náplň cvičenia:

Dva zoskoky z výšky 2000m, padák so zádržkovým systémom. Minimálne dvakrát prechod z kĺzania do stabilnej prsnej polohy.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 6. Preskúšanie z orientácie a držania polohy počas pádu

Cieľ cvičenia:

Overiť u cvičenca schopnosť orientácie a ovládania tela počas pádu, ako aj dodržiavanie všetkých zásad a návykov z predchádzajúcich úloh pred prvým voľným pádom.

Náplň cvičenia:

Jeden zoskok z výšky 1500m (výška a činnosť podľa rozhodnutia inštruktora) s padákom so zádržkovým systémom. Pre splnenie tejto úlohy sa od cvičenca vyžaduje 100% zvládnutie výskoku do polohy, súmerné držanie tela počas pádu, bezchybná kontrola výšky a otvorenie padáka.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 7. Voľný pád z výšky 1200m

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť u cvičenca výskok, polohu tela a otvorenie padáka pri voľnom páde.

Náplň cvičenia:

Dva zoskoky z výšky 1300m so zameraním na udržanie správnej polohy pred otváraním padáka. Iba bezchybné zvládnutie tejto úlohy umožňuje cvičencovi pokračovať v plnení ďalších úloh.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 8. Voľný pád z výšky 1500m
Cieľ cvičenia:
Zdokonaliť návyky z predchádzajúcej úlohy a zvládnutie polohy pre otváranie padáka pri dosiahnutí maximálnej rýchlosti voľného pádu v prsnej polohe.
Náplň cvičenia:
Štyri zoskoky z výšky 1500m . Ďalej ako v úlohe č. 7.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 9. Voľný pád z výšky 2000m
Cieľ cvičenia:
Ako v úlohe č. 8.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 2000m. Ďalej ako v úlohe č. 7.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 10. Otáčky v prsnej polohe
Cieľ cvičenia:
Naučiť cvičenca otáčky okolo vertikálnej osi tela, zdokonaliť ho v orientácii voči zemi.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 2000m, vykonať minimálne dvakrát zmenu o 180°.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 11. Rušenie polohy – pád po chrbte
Cieľ cvičenia:
Zdokonaliť parašutistu vo vyberaní chrbtovej polohy, zdokonaliť koordináciu polohy a posilniť vestibulárny aparát.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 2000m.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 12. Rušenie polohy – saltá vzad
Cieľ cvičenia:
Zdokonaliť parašutistu v ovládaní tela počas voľného pádu, zlepšiť priestorovú orientáciu a posilniť vestibulárny systém.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 2000m.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č. 13. Rušenie polohy – výskok ku chvostu
Cieľ cvičenia:
Naučiť cvičenca iný výskok, so zameraním na zaujatie polohy pred otváraním padáka.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 1500m.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

Úloha č.14. Výskok do polohy, otváranie do 3s.
Cieľ cvičenia:
Naučiť parašutistu okamžitému zaujatiu polohy a otvoreniu padáka v čo najkratšom čase po výskoku.
Náplň cvičenia:
Jeden zoskok z výšky 1300m.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL / NESPLNIL“.

HLAVA III.
OSNOVA ZÁKLADNÉHO ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU VOĽNÉHO PÁDU METÓDOU AFF (ACELERATED FREE FAL)

HLAVA III. – Osnova základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF (Acelerated Free Fall)			
Úloha číslo	**ÚLOHA**	**Počet inštruktorov**	**Počet zoskokov**
1.	Nácvik otvárania padáka (IAFF)	dvaja	1
2.	Nácvik ovládania tela, kĺzanie	dvaja	1
3.	Nácvik ovládania tela, otáčky o 90°	dvaja	1
4.	Nácvik samostatného voľného pádu	jeden	1
5.	Nácvik otáčok o 360°	jeden	1
6.	Nácvik sált	jeden	1
7.	Preskúšavací zoskok	jeden	1
8.	Individuálny zoskok pod dohľadom inštruktora		1
9.	Individuálne zdokonaľovacie zoskoky		

Osnova alternatívneho základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF s použitím výcviku v simulátore voľného pádu (vzdušný tunel).

Alternatívny výcvik základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF je založený na príprave študenta vo vzdušnom tuneli pred samotným praktickým zoskokom a zvládnutí nižšie uvedených požiadaviek výcviku.

Požiadavky:

- študent absolvoval výcvik v simulátore voľného pádu v minimálnom rozsahu 2 x 10 min.
- študent demonštroval samostatný kontrolovaný let v strede letovej komory bez asistencie inštruktora
- študent demonštroval samostatný nácvik otvárania padáka, sledovanie výškomera
- študent demonštroval samostatné 90°, 180° a 360° otáčky
- študent demonštroval samostatné stúpanie a klesanie
- inštruktor, pod ktorého vedením bude výcvik prebiehať, musí mať zdokumentovaný výcvik žiaka AFF v simulátore voľného pádu a to v minimálnom rozsahu 20 min.

Po splnení vyššie uvedených požiadaviek je možné pokračovať alternatívnym výcvikom AFF, čo umožňuje zlúčenie jednotlivých úloh podľa nasledovnej tabuľky:

Zoskok č.	**ÚLOHA**	**Počet inštruktorov**	**Počet zoskokov**
1.	Možné zlúčenie úloh č.: 1, 3, 4.	dvaja	1
2.	Možné zlúčenie úloh č.: 1, 5.	jeden	1
3.	Možné zlúčenie úloh č.: 5, 6.	jeden	1
4.	Možné zlúčenie úloh č.: 2, 5, 6.	jeden	1
5.	Úloha č. 7 - preskúšavací zoskok	jeden	1

METODICKÉ POKYNY

1. Oprávnenie a zodpovednosť inštruktora
   Výcvik podľa tejto osnovy môže vykonávať inštruktor s doložkou „INŠTRUKTOR AFF“. Zodpovednosť za výber a výcvik športovcov nesie inštruktor.

2. Postupnosť
   Osnovu musia parašutisti plniť v určenom poradí a rozsahu. Úloha č.9 nie je súčasťou osnovy a inštruktor ju môže používať na zdokonaľovacie zoskoky.

3. Obnovenie návykov po prestávke
   Po prestávke dlhšej ako 30 dní musí športovec vykonať aspoň jeden zoskok s hodnotením „splnil“ v rozsahu úloh č. 1-4 o jednu úlohu nižšie, v rozsahu úloh č.5-8 v úlohe č.4.

4. Výšky zoskokov
   Predpokladá sa, že zoskoky pri plnení jednotlivých úloh sa vykonávajú z výšky min. 4000mGND. Pri vykonávaní zoskokov z menšej výšky inštruktor adekvátne zvýši počet zoskokov tak, aby bola zachovaná doba voľného pádu.

5. Všeobecné pokyny
   - Pred plnením osnovy musí športovec ukončiť výcvik základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka typu krídlo statickým lanom (SL) podľa Hlavy I.A. alebo výcvik základného zoznamovacieho zoskoku s inštruktorom (TZ) podľa Hlavy I. B.

6. Výcviková kategória (IAFF)
   Úlohu č.1 v základnej osnove je možné plniť ako výcvikovú kategóriu žiak - základného zoznamovacieho zoskoku s dvoma inštruktormi (IAFF) v zmysle článku 1.8. písmeno c) Smernice V-PARA-1.

7. Hodnotenie
   V tejto osnove sa jednotlivé úlohy hodnotia slovom „splnil“ alebo „nesplnil“.
   Hodnotením „splnil“ bude ohodnotený cvičenec, ktorý v danom zoskoku splnil požiadavky časti „ Hodnotenie “ uvádzané pri jednotlivých úlohách a neohrozil bezpečnosť zoskoku alebo bezpečnosť iných parašutistov.

Úloha č.1 NÁCVIK OTVÁRANIA PADÁKU

Cieľ úlohy:

Naučiť parašutistu otvárať hlavný padák, zoznámiť ho s voľným pádom a riadením padáku na pristátie.

Náplň úlohy:

Výskok v trojici - žiak, inštruktor a pomocník inštruktora.

- Po výskoku kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na inštruktora a jeho pomocníka, vyčkávanie na signály inštruktora
- 3x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáku (vždy pred a po ukončení kontroly výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na uvoľňovač hlavného padáku, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáku s presunutím hornej končatiny pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s opakovaným návratom hornej končatiny do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Správna reakcia na dohodnuté signály za voľného pádu.
Vykonal minimálne dvakrát nácvik otvárania hlavného padáku.
Určil správne výšku a samostatne otvoril hlavný padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 2 NÁCVIK OVLÁDANIA TELA, kĺzanie.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu samostatný voľný pád, udržiavanie určeného smeru, kĺzanie a samostatné otváranie padáku.

Náplň úlohy:

Výskok v trojici – žiak, inštruktor, pomocný inštruktor.

- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, inštruktora a pomocníka s vyčkávaním na opravné signály inštruktora.
- Jedenkrát cvičná simulácia vytrhnutia uvoľňovača (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáku s presunom hornej končatiny pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s následným vrátením hornej končatiny do prsnej polohy a kontrola výšky.
- Dvakrát nácvik kĺzania. Na signál inštruktora vykoná kontrolu výšky a prejde do kĺzania podľa nácviku na zemi. Doba kĺzania cca 5s. s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Vykonal správny výskok, správne reagoval na dohodnuté signály.

Vykonal minimálne 1x nácvik otvárania padáku.

Jeho voľný pád bol stabilizovaný v prsnej polohe, správne určil výšku otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 3 NÁCVIK OVLÁDANIA TELA, otáčky o 90°.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu koordinovaným pohybom, stabilite pri voľnom páde a nácvik otáčok o 90° s držaním jedného inštruktora a otváranie padáku.

Náplň úlohy:

Výskok v trojici – žiak, inštruktor a pomocný inštruktor.

- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer inštruktora a jeho pomocníka. Vyčkávať na prípadné opravné signály inštruktora.

- Dvakrát cvičná simulácia vytrhnutia uvoľňovača (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáku s presunom hornej končatiny pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s následným vrátením hornej končatiny do prsnej polohy a kontrola výšky.
- Dvakrát nácvik otáčok o 90° s držaním inštruktora (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Na signál inštruktora vykoná žiak kontrolu výšky a prejde do otáčky vpravo alebo vľavo s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Po dohodnutom signále medzi inštruktorom a pomocníkom pomocník púšťa žiaka a padá vedľa nich na pôvodné miesto.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Správne reagoval na dohodnuté signály za voľného pádu.

Vykonal minimálne nácvik otvárania hlavného padáku, vykonal minimálne jedenkrát kĺzanie vpred.

Správne reagoval na určenú výšku, samostatne otvoril hlavný padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 4 NÁCVIK SAMOSTATNÉHO VOĽNÉHO PÁDU

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť u parašutistu samostatný voľný pád bez držania inštruktora, udržiavanie určeného smeru vykonania otáčok o 90° a samostatné otváranie padáku.

Náplň úlohy:

- Výskok, zrovnanie do prsnej polohy s prechodom do voľného pádu.
  Inštruktor púšťa žiaka, ktorý padá samostatne v prsnej polohe vedľa inštruktora s priebežným kontrolovaním výšky a udržiavaním smeru v horizontálnej a vertikálnej rovine.
- Na pokyn inštruktora vykoná otáčku o 90° s návratom do pôvodného smeru. (Vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky).
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Vykonal správny výskok, správne reagoval na dohodnuté signály.
Jeho voľný pád bol stabilizovaný v prsnej polohe, správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 5 NÁCVIK OTÁČOK 360°

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu otáčanie o 360° a zastavenie otáčok.

Náplň úlohy:

- Vykonávanie kontrolovaných otáčok o 360° (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Na základe dohodnutého signálu žiak vykoná kontrolu výšky a náklonom tela vykonáva kontrolovanú pomalú otáčku v horizontálnej polohe. Otáčanie zastaví oproti inštruktorovi opačným náklonom tela a vykoná kontrolu výšky. Jednotlivé otáčky vykonáva striedavo na pravú a ľavú stranu do výšky 2000m.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Parašutista dokázal kontrolovať voľný pád a vykonal minimálne 2 otáčky o 360^{o}.

Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 6 NÁCVIK SALTA VZAD

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu kontrolované salto vzad a vyrovnávanie polohy po otočení okolo vertikálnej osi.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok do prsnej polohy súčasne s inštruktorom.
- Po stabilizovaní voľného pádu žiak na základe dohodnutého signálu vykoná kontrolu výšky a následným natiahnutím horných končatín na šírku ramien a pokrčením dolných končatín (kolená k hrudníku) vykoná salto vzad s následným návratom do prsnej polohy a kontrolu výšky. Žiak jednotlivé saltá vykonáva vždy na signál inštruktora do výšky 2000m.
- Žiak priebežne vykonáva kontrolu voľného pádu, vždy pred a po salte kontroluje svoju polohu tak, aby sa neotáčal a padal v prsnej polohe.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal samostatný výskok a dokázal udržať stabilizovaný voľný pád.
Vykonal minimálne 2x salto na povel inštruktora.
Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáka, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 7 PRESKÚŠAVACÍ ZOSKOK

Cieľ cvičenia:

Preveriť u žiaka zvládnutie všetkých manévrov naučených v predchádzajúcich úlohách.

Náplň úlohy:

Samostatný výskok do prsnej polohy súčasne s inštruktorom.

- Na základe dohodnutých signálov žiak vykoná kontrolu výšky, salto vzad s návratom do prsnej polohy a následnou kontrolou výšky.
- Ďalej na základe dohodnutého signálu žiak vykoná kontrolu výšky a kontrolovanú pomalú otáčku v horizontálnej polohe. Otáčanie zastaví oproti inštruktorovi a vykoná kontrolu výšky.
- Na signál inštruktora vykoná žiak kontrolu výšky a prejde do kĺzania vpred cca 5 sek. s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Žiak priebežne vykonáva kontrolu voľného pádu, vždy pred a po salte kontroluje svoju polohu tak, aby sa neotáčal a padal v prsnej polohe.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáka.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal samostatný výskok a dokázal udržať stabilizovaný voľný pád.
Vykonal minimálne jedno salto vzad, dve kontrolované otáčky o 360° a kĺzanie s kontrolou smeru.
Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 8 INDIVIDUÁLNY ZOSKOK POD DOHĽADOM INŠTRUKTORA

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť parašutistu v ovládaní tela za voľného pádu.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok do prsnej polohy bez asistencie inštruktora ale pod jeho dohľadom
- Stabilizovanie prsnej polohy a bezpečné otvorenie hlavného padáku vo výške 1500m/t.

Hodnotenie:

Žiak vykonal kontrolovaný samostatný výskok a dokázal udržať prsnú polohu.
Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 9 INDIVIDUÁLNE ZDOKONAĽOVACIE ZOSKOKY

Cieľ cvičenia:

Zdokonaľovanie parašutistu vo voľnom páde, riadení a pristávaní na padáku.

Náplň úlohy:

- Výskok proti smeru letu.
- Salto vpred a vzad po výskoku.
- Výskok s držaním v lietadle, chrbtom von.
- Kĺzanie, otáčky a salta počas voľného pádu.
- Riadenie padáku do vymedzeného priestoru.

Hodnotenie:

Žiak splnil dohodnuté cvičenia počas voľného pádu a zoskoku.
Dodržal všetky zásady bezpečnosti zoskoku riadenia a pristávania na padáku.

Poznámka k úlohe č.9.:

Pre vyhodnotenie úlohy zoskoku počas voľného pádu, inštruktor žiaka rozhodne o vykonaní zoskoku s iným inštruktorom, kameramanom alebo skúseným parašutistom. Podľa rozhodnutia inštruktora žiaka, žiak môže zoskok vykonávať aj samostatne.

HLAVA IV.

OSNOVA ŠPORTOVÉHO POKRAČOVACIEHO VÝCVIKU

HLAVA IV. – Osnova športového pokračovacieho výcviku

Úloha číslo	***Názov úlohy***	***Minimálna výška v metroch***	***Minimálny počet zoskokov***
1	*Individuálny zoskok na presnosť pristátia*	*1000*	*5*
2	*Skupinový zoskok na presnosť pristátia*	*1200*	*5*
3	*Nácvik skrátenej polohy*	*2000*	*2*
4	*Nácvik salta vzad v skrátenej polohe*	*2000*	*2*
5	*Nácvik otáčok v skrátenej polohe*	*2000*	*2*
6	*Nácvik kombinácie, otáčka – salto v skrátenej polohe*	*2000*	*2*
7	*Nácvik komplexu figúr*	*2000*	*5*
8	*Zoskok do vody*	*1200*	*1*
9	*Nočný zoskok na presnosť pristátia*	*1200*	*1*
10	*Zoskok so záznamovou technikou (video, foto)*	*1200*	*3*
11	*Propagačný zoskok*	*1200*	
12	*Tandemový zoskok*	*2500*	
13	*Rekordný zoskok národný a podľa športového poriadku FAI (denný, nočný, individuálny, skupinový)*		
14	*Výškový 5000m n/T (denný, nočný)*		

Úloha č.1 INDIVIDUÁLNY ZOSKOK NA PRESNOSŤ PRISTÁTIA

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť parašutistu v riadení padáku na cieľ, upevniť potrebné návyky pre presnosť pristátia.

Podmienky:

Päť zoskokov z výšky 1000m. Zoskoky je možné vykonávať jednotlivo alebo vo dvojiciach. (Pri dodržaní bezpečných horizontálnych a vertikálnych vzdialeností).

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, pristál do vzdialenosti 2 m od stredu.
2- Zvládol zoskok s drobnými chybami, pristál vo vzdialenosti 2-5 m od stredu.
3- Dopustil sa hrubých chýb vo vysadení alebo pri riadení padáku. Pristál ďalej ako 5m od stredu alebo pretiahol určenú výdrž.

Úloha č.2 SKUPINOVÝ ZOSKOK NA PRESNOSŤ PRISTÁTIA

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu vykonávať zoskoky na presnosť pristátia v skupine. Udržiavať rozostupy, mať neustály prehľad o členoch svojho družstva.

Podmienky:

Päť zoskokov z výšky 1200 m. Zoskoky sa vykonávajú v troj až päťčlenných skupinách. Inštruktor určí poradie výskoku a výdrže jednotlivým členom družstva.

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, pristál do vzdialenosti 2m od stredu.
2- Zvládol zoskok s drobnými chybami, pristál do vzdialenosti 2 - 5m od stredu.
3- V priebehu zoskoku sa dopustil hrubých chýb, ohrozil ďalšieho člena družstva, pristál ďalej ako 5m od stredu.

Úloha č.3 NÁCVIK SKRÁTENEJ POLOHY

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu postupne zaujať skrátenú polohu v určenom smere po dobu 10-15 sek.

Podmienky:

Dva zoskoky z výšky 2000 m.

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, udržal skrátenú polohu po dobu aspoň 8s. Smer držal v tolerancii do 45^{o}. Včas, to je asi 2-3s. pred otvorením padáku, zaujal prsnú polohu.
2- Zvládol zoskok s drobnými chybami, udržal skrátenú polohu aspoň po dobu 6s. Smer držal v tolerancii do 90^{o}, včas zaujal prsnú polohu.
3- Nezvládol pád v skrátenej polohe, skrátenú polohu udržal menej ako 6s. Vychýlky zo smeru boli viac ako 90^{o}, neodbrzdil včas rýchlosť pred otvorením padáku.

Úloha č.4 NÁCVIK SALTA VZAD V SKRÁTENEJ POLOHE

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu salto vzad ako súčasť komplexu figúr.

Podmienky:

Dva zoskoky z výšky 2000m. Parašutista má možnosť spraviť toľko sált, aby včas mohol zaujať stabilnú polohu pre otvorenie padáku. Saltá musia byť výrazne oddelené.

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, vykonal tri čisté saltá v určenom smere.
2- Zvládol zoskok s drobnými chybami, vykonal aspoň dve čisté saltá. Saltá vykonal cez rameno do náklonu 45^{o}, rozbaľoval sa, ukončil značne pod alebo nad horizontom.
3- Nevykonal ani dve čisté saltá, nedokázal ho zastaviť, náklon cez rameno bol viac ako 45^{o}. Stráca orientáciu po ukončení salta.

Úloha č.5 NÁCVIK OTÁČOK V SKRÁTENEJ POLOHE

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu otáčky v skrátenej polohe ako prvú fázu komplexu a ich naväzovanie. Naučiť kontrolovať svoju polohu a smer počas otáčok.

Podmienky:

Dva zoskoky z výšky 2000 m s výdržou do 30 sek. Inštruktor rozhodne o kombinácii otáčok počas zoskoku.

Hodnotenie:

1- Parašutista vykonal určené otáčky so zameraním na čistotu smeru, náklonov a techniku.
2- Parašutista splnil úlohu s drobnými chybami a väčšími nepresnosťami v smeroch.
3- Parašutista nedokončil určenú úlohu, neudržal určený smer o viac ako + 270^{o} a -90^{o}, pretiahol výdrž.

Úloha č.6 NÁCVIK KOMBINÁCIE OTÁČKA – SALTO V SKRÁTENEJ POLOHE

Cieľ úlohy:

Naučiť parašutistu spájať saltá s otáčkami.

Podmienky:

Dva zoskoky z výšky 2000 m. Inštruktor môže určiť ľubovoľnú kombináciu otáčok a sált, s prihliadnutím na skúsenosť parašutistu.

Hodnotenie:

1- Parašutista vykonal aspoň šesť plynulých prvkov s jasne určeným smerom a správnym technickým vykonaním.
2- Parašutista správne vykonal aspoň štyri prvky alebo šesť prvkov s drobnými chybami.
3- Parašutista nevykonal ani štyri prvky správne, saltá naväzuje bez zastavenia otáčky, náklony sú väčšie ako 45^{o}. Pohyby sú nekoordinované, nie je schopný kontrolovať prácu rúk a nôh.

Úloha č.7 NÁCVIK KOMPLEXU FIGÚR

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu spájať otáčky a saltá do komplexu. Postupne začať hodnotiť čistotu a čas.

Podmienky:

Päť zoskokov z výšky 2000 m. Inštruktor dbá na to, aby parašutista postupne striedal všetky komplexy.

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, vykonal komplex v čase 12,5 sek. a lepšie.
2- Zvládol zoskok s chybami, ktoré ovplyvnili čas komplexu, nie však stabilitu polohy. Komplex vykonal v čase 12,6 - 14,0 sek., nedotočenie a pretočenie nebolo väčšie ako +270^{o} až -90^{o}.
3- Vykonal komplex v čase horšom ako 14,0 sek., vykonal iný alebo neúplný komplex. Pretočenie a nedotočenie mali väčšiu hodnotu ako +270^{o} a -90^{o} alebo náklon väčší ako 45^{o} v ktorejkoľvek osi.

Úloha č.8 ZOSKOKY DO VODY

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu vykonávať zoskok do vody na športovom padáku.

Podmienky:

Jeden zoskok z výšky 1200 m. Prístroj pre automatické otvorenie padáku sa pri zoskokoch do vody nepoužíva. Použitie výstroje a úprava padákov sa riadi predpisom V-PARA-1 a metodikou V-PARA-3.

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, bezpečne pristál do vopred určeného priestoru na vodnej hladine.
2- Zaplietol sa do padáku, neodhodil vrchlík hlavného padáku, nepristál do priestoru vopred určenom pre pristátie na vodnej hladine.
3- Vykonal odhodenie hlavného vrchlíka pred dotykom s vodnou hladinou, pristál na zemi.

Úloha č.9 NOČNÝ ZOSKOK NA PRESNOSŤ PRISTÁTIA

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu orientáciu, odhad výšky a riadenie padáku na cieľ a pripraviť parašutistu na súťažné a rekordné zoskoky v tejto kategórii.

Podmienky:

Jeden zoskok na presnosť pristátia z výšky 1200m.Výstroj podľa predpisu V-PARA-1.

Hodnotenie:

1- Zvládol zoskok bez závad, pristál do vzdialenosti 10 m od stredu.
2- Zvládol zoskok bez závad, pristál do vzdialenosti 25 m od stredu.
3- Porušil predpisy o vykonávaní zoskokov v noci, dopustil sa chýb v riadení padáku, pristál ďalej ako 25 m od stredu.

Úloha č. 10 ZOSKOK SO ZÁZNAMOVOU TECHNIKOU (foto, video)

Cieľ cvičenia:

Umožniť zaznamenávanie ľubovoľného zoskoku pre tréningové, hodnotiace a propagačné účely.

Podmienky:

Parašutista - držiteľ licencie minimálne „B“. Zoskok z výšky podľa potreby za dodržania podmienok predpisu V-PARA-1. Parašutista vyskakuje za jednotlivcom alebo skupinou, s ktorými je vopred dohodnutý na podmienkach vykonávania zoskoku. (Výskok, spolupráca, otváranie padáku). Za prípravu záznamovej techniky u cvičenca zodpovedá inštruktor, ktorý s ním robí prípravu na zoskok.

Hodnotenie:

Hodnotí sa dodržanie bezpečnosti zoskoku.
Stupeň hodnotenia: “SPLNIL - NESPLNIL“.

Úloha č.11 PROPAGAČNÝ ZOSKOK

Cieľ cvičenia:

Zoskok na verejných vystúpeniach, ktoré majú za úlohu propagovať parašutistický šport pred verejnosťou.

Podmienky:

Organizáciu propagačných zoskokov a účasť parašutistu na propagačných zoskokov stanovuje Smernica V-PARA-1.

Hodnotenie:

Hodnotí sa dodržanie bezpečnosti zoskoku.
Stupeň hodnotenia: “SPLNIL - NESPLNIL“.

Úloha č.12 TANDEMOVÝ ZOSKOK

Cieľ cvičenia:

Zoskok vykonaný za účelom splnenia požiadaviek Hlavy III. tejto Osnovy V-PARA-2 alebo zoskok za účelom oboznámenia ďalšej osoby s parašutistickým športom.

Podmienky:

Zoskok z lietadla s určenou minimálnou dobou voľného pádu, ktorý vykonáva kvalifikovaný parašutista s ďalšou osobou – parašutistom alebo neparašutistom.
Tandemový zoskok môžu vykonávať iba parašutisti s platnou kvalifikáciou získanou u oprávnených examinátorov potvrdenou národným aeroklubom so zodpovedajúcou padákovou technikou a za dodržania ustanovení Smernice V-PARA-1.

Úloha č.13 REKORDNÝ ZOSKOK (denný, nočný, individuálny, skupinový)

Cieľ cvičenia:

Zoskok s cieľom prekonať národný alebo medzinárodný rekord v parašutistických disciplínach.

Podmienky:

Pri organizovaní zoskoku musia byť dodržané ustanovenia Smernice V-PARA-1 Športový poriadok FAI a podmienky stanovené Národným aeroklubom pre ustanovenie a prekonávanie rekordov.

Hodnotenie:

Hodnotí sa splnenie ustanovenia alebo prekonania rekordu a dodržanie bezpečnosti zoskoku.

Stupeň hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

Úloha č.14 VÝŠKOVÝ ZOSKOK (denný, nočný)

Cieľ cvičenia:

Vykonanie zoskoku z výšky väčšej ako 5000m n/T v dennej alebo nočnej dobe.

Podmienky:

Podmienky vykonávania výškových zoskokov stanovuje smernica V-PARA-1.

Hodnotenie:

Hodnotí sa docielenie určeného cieľa zoskoku a dodržanie bezpečnosti zoskoku.

Stupeň hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

HLAVA V.

OSNOVA ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU SKUPINOVEJ AKROBACIE V PRSNEJ POLOHE - FS (FORMATION SKYDIVING)

HLAVA V. - Osnova športového výcviku skupinovej akrobacie - FS (Formation skydiving)			
Úloha číslo	**Ú L O H A**	**Min. výška zoskoku v m.**	**Minimálny počet zoskokov**
1	Výskok vo dvojici a vyváženie	2000	2
2	Otáčanie o 360° vo dvojici	2000	2
3	Otáčanie o 180° vo dvojici	2000	2
4	Otáčanie o 90° vo dvojici	2000	2
5	Stúpanie a klesanie vo dvojici	2000	2
6	Cúvanie a prichádzanie vo dvojici	2000	2
7	Spolupráca vo dvojici	2000	2
8	Spolupráca v trojici	2000	1
9	Výskok vo štvorici a vyváženie	2000	1
10	Spolupráca vo štvorici	2000	2
11	Spolupráca vo formáciách (min. 5 parašutistov)	3000	2
12	Nočný zoskok v FS	2000	1

1. **Všeobecné pokyny**
   a) Plnenie úloh v Osnove športového výcviku v skupinovej akrobacii môžu začať parašutisti, ktorí splnili výcvik v Hlavách II. a III.
   b) Úlohu č. 1 – 8 musí parašutista, ktorý ešte len plní úlohu, skákať s inštruktorom alebo skúseným parašutistom, ktorého určí jeho inštruktor. V tomto prípade určený parašutista plní počas zoskoku funkciu inštruktora.
2. **Postupnosť**
   Úlohu č. 12 je možné plniť po splnení úlohy č.7.
3. **Obnovenie návykov po prestávke**
   Pri zoskokoch po prestávke sa musí postupovať podľa Smernice V-PARA-1. Podľa stupňa rozcvičenosti sa odporúča, aby cvičenec vykonal aspoň jeden zoskok s hodnotením „splnil“:

Pred úlohou č.	9	11	12
Zoskok v ú. č.	7	10	7

Úloha č.1. Výskok vo dvojici - vyváženie.

Cieľ cvičenia:

Naučiť športovca výskoku vo dvojici a držanie, ďalej padať vo dvojici v základnej polohe pre FS disciplíny bez kontaktu.

Náplň cvičenia:

Športovci vyskakujú vo dvojici podľa dohody a nácviku (vedľa seba, oproti sebe, za sebou). Po vyrovnaní polohy sa parašutisti pustia a padajú na rovnakej úrovni oproti sebe.

Hodnotenie:

1- Dvojica zvládla zoskok bez chýb a bez otáčania. Horizontálna vzdialenosť medzi parašutistami nebola väčšia ako 1 m.
2- Dvojica sa v prsnej polohe otáčala, polohu stabilizovala po 10 sek., vzdialenosť medzi parašutistami nebola väčšia ako 2 m.
3- Dvojica nestabilizovala polohu do 12 s. Parašutisti neudržali vertikálnu rovinu, horizontálne sa vzdialili viac ako 2 m, otáčali sa.

Úloha č.2. Otáčanie o 360° vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistov otáčať sa o 360° pomocou nôh na mieste.

Náplň cvičenia:

Po ľubovoľnom výskoku parašutisti stabilizujú polohu oproti sebe a na pokyn inštruktora skupiny jednotlivo vykonávajú otáčky o 360°, striedavo vpravo a vľavo.

Hodnotenie:

1- Parašutista vykonal aspoň tri otáčky, nevzdialil sa od vedúceho skupiny.
2- Parašutista vykonal aspoň dve otáčky, dopustil sa malých chýb.
3- Parašutista vykonal iba jednu otáčku, dopustil sa závažných chýb a ohrozil bezpečnosť zoskoku.

Úloha č.3. Otáčanie o 180° vo dvojici .

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistov padať chrbtom k stredu zostavy.

Náplň cvičenia:

Po ľubovoľnom výskoku parašutisti stabilizujú polohu oproti sebe, vedúci skupiny vykoná otočenie na mieste o 180°. V tejto polohe zostane 3 sek., potom sa vráti späť. Cvičenec vykoná to isté na pokyn vedúceho. Otáčanie vykonáva striedavo doprava a doľava.

Hodnotenie:

1- Cvičenec vykonal aspoň dve otáčky o 180°, v ktorých vytrval aspoň 3 sek.
2- Cvičenec vykonal aspoň jednu otáčku o 180°, v ktorej vytrval aspoň 3 sek.
3- Cvičenec nevykonal ani jednu otáčku o 180°, v ktorej by vydržal aspoň 3 sek.

Úloha č.4. Otáčanie o 90° vo dvojici .

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu padať bokom k stredu zostavy.

Náplň cvičenia:

Dva zoskoky z výšky 2200 m (1500m) s výdržou 25 sek. (15 sek.). Po ľubovoľnom výskoku stabilizujú parašutisti polohu oproti sebe. Vedúci skupiny sa otočí o 90°. V tejto polohe vytrvá 3 sek. a vráti sa späť. Cvičenec sa na pokyn vedúceho začne otáčať striedavo vpravo a vľavo.

Hodnotenie:

a) - Cvičenec vykonal aspoň dve otáčky o 90°, v ktorých vydržal aspoň 3 sek.
b) - Cvičenec vykonal aspoň jednu otáčku o 90°, v ktorej vytrval aspoň 3 sek.
c) - Cvičenec nevykonal ani jednu otáčku o 90°, v ktorej by vydržal aspoň 3 sek.

Úloha č.5. Stúpanie a klesanie vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu vykonávať výškový rozdiel na malej vzdialenosti.

Náplň cvičenia:

Po ľubovoľnom výskoku stabilizujú parašutisti polohu oproti sebe. Inštruktor nastúpa nad cvičenca 1 – 2 m a tam počká na cvičenca, ktorý k nemu vystúpa pomocou stúpacieho manévru. Po vyrovnaní polohy vedúci klesne pod cvičenca 1 – 2 m a tam počká na cvičenca. Cvičenec sa snaží čo najrýchlejšie vyrovnávať výškové rozdiely.

Hodnotenie:

1- Cvičenec vykonal stúpanie a klesanie dvakrát, nedopustil sa vážnych chýb.
2- Cvičenec vykonal stúpanie a klesanie jedenkrát, manévre mu robili väčšie ťažkosti.
3- Cvičenec nedokázal vykonať obidva manévre, ohrozil bezpečnosť zoskoku.

Úloha č.6. Cúvanie a prichádzanie vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistov pohybovať sa dopredu a dozadu na malé vzdialenosti.

Náplň cvičenia:

Po ľubovoľnom výskoku stabilizujú parašutisti polohu oproti sebe. Inštruktor sa vzdiali od cvičenca približne na 2 m pomocou nôh a vráti sa späť. Na pokyn inštruktora cvičenec zopakuje cúvanie a približovanie niekoľkokrát .

Hodnotenie:

1- Cvičenec vykonal manéver trikrát, nedopustil sa vážnych chýb.
2- Cvičenec vykonal manéver dvakrát, dopustil sa menších chýb.
3- Cvičenec nedokázal manéver vykonať, ohrozil bezpečnosť zoskoku.

Úloha č.7. Spolupráca vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu výskok a spolupracovať vo dvojici.

Náplň cvičenia:

Po výskoku vo dvojici pracujú obaja parašutisti súčasne podľa vopred určeného a nacvičeného programu.

Hodnotenie:

Inštruktor hodnotí dodržanie, splnenie a náväznosť nacvičených prvkov a bezpečnosť zoskoku.
Stupeň hodnotenia: „SPLNIL - NESPLNIL“.

Úloha č.8. Spolupráca v trojici.

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť parašutistu v páde a v spolupráci v trojici.

Náplň cvičenia:

Inštruktor vopred určí program zoskoku (nácvik základných obratov, prichádzanie a odchádzanie k formácii). Po zvládnutí základných prvkov určí zostavu. Inštruktor zodpovedá za dodržanie pracovného času a bezpečnosť zoskoku.

Hodnotenie:

Inštruktor hodnotí dodržanie, splnenie a náväznosť nacvičených prvkov a bezpečnosť zoskoku.
Stupeň hodnotenia: “SPLNIL - NESPLNIL“.

Úloha č.9. Výskok vo štvorici a vyváženie.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistov rôzne druhy výskoku vo štvorici, pokiaľ možno s okamžitým prechodom do prvej nacvičenej (súťažnej) figúry. Nájsť najvhodnejšie zostavenie skupiny a vytvoriť im optimálne podmienky pre zvládnutie spolupráce za voľného pádu.

Náplň cvičenia:

Spôsob výskoku vopred určí a so skupinou nacvičí inštruktor. Po výskoku stabilizuje skupina polohu hlavami oproti sebe bez držania. V tejto polohe padá bez vzájomného kontaktu čo možno najbližšie pri sebe na jednej úrovni. Členovia skupiny vzájomne

pozorujú polohu svojich partnerov. Ak je poloha u všetkých správna a aj tak sa prejavujú rozdiely v rýchlosti pádu, je treba toto riešiť dovážením alebo výmenou člena skupiny.

Hodnotenie:

Inštruktor hodnotí správnosť a bezpečnosť výskoku a rýchlosť stabilizovania celej zostavy a udržanie horizontálnej roviny.

Stupeň hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

Úloha č.10. Spolupráca vo štvorici.

Cieľ cvičenia:

Zdokonaliť parašutistov v pohybe vo formácii a v základných obratoch tak, aby pri páde bokom alebo nohami k stredu zostavy dokázali držať svoje miesto vo formácii. Tým vytvorili optimálne podmienky pre nácvik súťažných zostáv.

Náplň cvičenia:

Inštruktor vopred určí program zoskoku (rozsah, poradie, smer obratov). Parašutisti po výskoku zaujmú polohu hlavami oproti sebe a podľa vopred daného poradia vykonávajú obraty v čo najbližšej vzdialenosti od seba, avšak bez dotyku. Najskôr vykonáva obraty postupne každý člen skupiny jednotlivo, neskôr protiľahlé dvojice. Rozsah obratov sa zväčšuje od 90° do 360°.

Hodnotenie:

Hodnotí sa dodržanie určeného poradia, kompaktnosť a stabilita skupiny.

Stupeň hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

Úloha č.11. Spolupráca vo formáciách (min. 5 parašutistov).

Cieľ cvičenia:

Umožniť parašutistovi získať skúsenosti v pohybe vo väčších zostavách a naučiť ho orientovať sa v priestore pri zoskokoch s viacerými parašutistami a bezpečného zapojenia sa do zostavy. Je to prípravný cvik pre zoskoky vo väčších formáciách a pre nácvik pokusov o rekord vo vytváraní čo najväčšej zostavy.

Náplň cvičenia:

Zoskoky sa vykonávajú z jedného lietadla do vopred určeného a nacvičeného tvaru. Spôsob výskoku je ľubovoľný, záleží na čo najrýchlejšom opustení lietadla, avšak nie na úkor bezpečnosti. Pohyb po opustení lietadla a zapojenie sa do zostavy určí inštruktor (vedúci skupiny), ktorý je taktiež zodpovedný za bezpečnosť zoskoku a vykonanie pozemnej prípravy na zoskok.

Hodnotenie:

Hodnotí sa dodržanie poradia zapájania sa do zostavy , bezpečnosť zapojenia sa do zostavy rozchod a odkĺzanie od zostavy a bezpečné otváranie padáka.

Stupnica hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

Úloha č.12. Nočný zoskok v FS.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu orientovať sa v skupine pri sťažených podmienkach.

Náplň cvičenia:

Počet parašutistov v skupine záleží na ich rozcvičenosti. Spôsob výskoku je ľubovoľný. Tvar skupiny alebo zapojenie sa do zostavy určí inštruktor (vedúci skupiny), ktorý je taktiež zodpovedný za bezpečnosť zoskoku a vykonanie pozemnej prípravy na zoskok.

Hodnotenie:

Hodnotí sa správnosť vykonania nacvičenej zostavy alebo výskoku a bezpečnosť spolupráce a zoskoku.

Stupnica hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

HLAVA VI.

OSNOVA VÝCVIKU VO VOĽNOM LIETANÍ – FF (FREEFLYING)

HLAVA VI. - Osnova výcviku vo voľnom lietaní – FF (freeflying)			
Úloha číslo	**Ú L O H A**	**Min. výška zoskoku v metroch**	**Minimálny počet zoskokov**
	Poloha hlavou hore		
1	Nácvik záchrannej polohy	2500	2
2	Nácvik polohy v sede	2500	2
3	Nácvik otáčok v polohe v sede	2500	2
4	Nácvik polohy v stoji	2500	1
5	Nácvik prechodu sed – stoj a opačne	2500	1
6	Rušenie polohy sed a stoj	2500	2
7	Nácvik neutrálnej polohy s inštruktorom	3000	2
8	Nácvik stúpania a klesania s inštruktorom	3000	2
9	Nácvik odchádzania a dochádzania s inštruktorom	2000	2
10	Nácvik horizontálnych otáčok s inštruktorom	3000	2
11	Nácvik salta bokom (cartwheel)	3000	2
12	Preskúšavací zoskok	3000	1
	Polohy hlavou nadol		
13	Nácvik polohy hlavou dolu (head-down)	3000	5
14	Nácvik otáčok v polohe hlavou dolu	3000	1
15	Nácvik sált dopredu a dozadu	3000	2
16	Nácvik prechodu sed - hlavou dole a späť	3000	2
17	Nácvik neutrálnej polohy hlavou dolu s inštruktorom	3000	2
18	Nácvik stúpania a klesania s inštruktorom	3000	2
19	Nácvik odchádzania a dochádzania s inštruktorom	3000	2
20	Nácvik horizontálnych otáčok s inštruktorom	3000	2
21	Nácvik salta bokom (cartwheel) s inštruktorom	3000	2
22	Nácvik prechodov s inštruktorom	3000	2
23	Preskúšavací zoskok	3000	2
	Spolupráca vo dvojici	3000	1
24	Nácvik formácií v polohe v sede	3000	6
25	Nácvik formácií v polohe hlavou dolu	3000	6
26	Preskúšavací zoskok	4000	1

M e t o d i c k é p o k y n y

1. Všeobecné pokyny

a) Plnenie úloh v Osnove výcviku vo voľnom lietaní (FF – Freeflying) môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „A“, ak majú splnené úlohy 1 až 8 v „Osnove športového výcviku skupinovej akrobacie FS“ v zmysle Smernice V-PARA-1 a Osnovy V-PARA-2.

b) Úlohu č. 1 – 6, 11, 13-16, 24-25 parašutista (ďalej len žiak) plní pod priamym dohľadom inštruktora
- alebo skúseného parašutistu, ktorého poverí inštruktor
- alebo kameramana, ktorého odsúhlasí inštruktor žiaka.

Na základe posúdenia skúseného parašutistu alebo záznamu kameramana inštruktor vyhodnotí zoskok a rozhodne o splnení alebo nesplnení úlohy. V tomto prípade určený skúsený parašutista plní počas zoskoku funkciu inštruktora.

2. Preskúšavacie zoskoky

Úlohy č. 12, 23, 26 sa vykonávajú s inštruktorom a kameramanom pre objektívne vyhodnotenie zoskoku – úlohy.

3. Výstroj a prístrojové vybavenie

Pri plnení zoskokov v Osnove výcviku FF parašutisti musia mať padákovú výstroj a prístrojové vybavenie v zmysle Smernice V-PARA-1.

Polohy hlavou nahor.

Úloha č. 1. Nácvik záchrannej polohy.

Náplň cvičenia:

Po výskoku sa parašutista otočí na chrbát, mierne roztiahne nohy, pritiahne si ich na brucho a na úrovni ramien široko roztiahne ruky. Snaží sa padať stabilne a bez otáčania. Toto je záchranná poloha pre prípad nezvládnutia zložitejších figúr /freefly/ polôh. Vo výške 1500m sa otočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista padal stabilne a bez otáčania v záchrannej polohe po viac ako 75% doby voľného pádu.

Úloha č. 2. Nácvik polohy v sede.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí proti smeru letu priamo do záchrannej polohy. Po zaujatí stabilnej polohy mierne natiahne nohy tak, aby pripomínali sed na stoličke. Uhol medzi trupom a stehnami je 90 stupňov /alebo väčší/, rovnako ako uhol medzi stehnami a lýtkami. Ruky sú naširoko roztiahnuté na - alebo mierne nad - úrovňou ramien. Pri páde v správnej polohe v sede musia byť stehná v horizontálnej polohe /rovnobežne s čiarou horizontu/. V prípade nezvládnutia polohy v sede použije parašutista pre znovuzískanie stability záchrannú polohu. Vo výške 1500m sa parašutista otočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista padal stabilne a bez otáčania v polohe v sede po viac ako 75% doby voľného pádu.

Úloha č. 3. Nácvik otáčok v polohe v sede.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí proti smeru letu priamo do polohy v sede. Po zaujatí polohy robí striedavé otáčky doprava a doľava. Dôraz je kladený na stabilitu polohy v sede. V prípade nezvládnutia polohy v sede použije parašutista pre znovuzískanie stability záchrannú polohu. Vo výške 1500m sa parašutista otočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal viac ako dve úplné otáčky na každú stranu.

Úloha č. 4. Nácvik polohy v stoji.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do polohy v sede. Po zaujatí stabilnej polohy sa vystrčením panvy nad nohy postaví a zaujme polohu v stoji. Ruky sú rovnako ako v polohe v sede naširoko roztiahnuté na – alebo nad – úrovňou ramien. V prípade nezvládnutia polohy v stoji použije parašutista pre znovuzískanie stability záchrannú polohu, prípadne polohu v sede. Vo výške 1500m sa parašutista otočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista padal stabilne a bez otáčania v polohe v stoji po viac ako 75% doby voľného pádu.

Úloha č.5. Nácvik prechodu sed - stoj a naopak.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do polohy v sede a po zaujatí polohy sa postaví do polohy v stoji. V stoji padá 3 sekundy a následne znovu prejde do sedu. Celé cvičenie sa opakuje až do otvorenia. V prípade nezvládnutia prechodu použije parašutista pre znovuzískanie stability záchrannú polohu, prípadne polohu v sede. Vo výške 1500m sa parašutista otočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej 6 stabilných prechodov.

Úloha č. 6. Rušenie polohy sed – stoj.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do salta vpred a do piatich sekúnd po výskoku zaujme stabilnú polohu v sede. Potom vykoná prechod do polohy v stoji. V stoji prepadne dopredu a cez polohu v sede sa opätovne vráti do polohy v stoji. Cvičenie sa opakuje s pádmi na rôzne strany. Vo výške 1500m sa parašutista otočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista najmenej trikrát zrušil polohu v stoji a opäť sa do nej vrátil počas piatich sekúnd.

Úloha č. 7. Nácvik neutrálnej polohy.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia oproti sebe do polohy v sede. Inštruktor padá stálou rýchlosťou bez horizontálneho pohybu a parašutista zostáva vedľa neho. V 1500m ukončí žiak činnosť niekoľkonásobným znožením signalizuje rozchod, odkĺže od inštruktora a otvára padák.

Hodnotenie:

Parašutista padal stabilne v blízkosti inštruktora po viac ako polovicu pracovného času. Signál k rozchodu bol jasný a zreteľný.

Úloha č. 8. Nácvik stúpania a klesania

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia oproti sebe do polohy v sede. Inštruktor padá stálou rýchlosťou a udržiava dohodnutú vzdialenosť medzi parašutistami. Parašutista vystúpa nad inštruktora a následne opäť sklesá na jeho úroveň. Potom sklesá pod inštruktora a opäť vystúpa na jeho úroveň. Vo výške 1500m ukončí parašutista činnosť a niekoľkonásobným znožením signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista najmenej dvakrát vykonal nasledujúcu sekvenciu nastúpania, návrat na úroveň inštruktora, sklesanie a návrat na úroveň inštruktora.

Úloha č. 9. Nácvik odchádzania a dochádzania.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia oproti sebe do polohy v sede. Na pokyn inštruktora parašutista odíde smerom vzad od inštruktora a opäť sa vráti. Počas pohybu vpred a vzad zostáva parašutista na rovnakej výške ako inštruktor. Cvičenie sa opakuje až do konca pracovného času. V 1500m skončí parašutista činnosť niekoľkonásobným znožením a signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista najmenej štyrikrát odišiel od inštruktora a opäť sa pred neho vrátil. Signál k rozchodu bol jasný a zreteľný.

Úloha č. 10. Nácvik horizontálnych otáčok.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia oproti sebe do polohy v sede. Na pokyn inštruktora vykoná parašutista plochú horizontálnu otáčku o 360 stupňov. Parašutista zostáva na rovnakej výške ako inštruktor. Ďalej udržiava vzájomnú horizontálnu vzdialenosť. Vo výške 1500m ukončí svoju činnosť, niekoľkonásobným znožením signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej dve otáčky na pravú a dve otáčky na ľavú stranu. Po väčšinu času zostal v tesnej blízkosti inštruktora.

Úloha č. 11. Nácvik salta nabok / cartwheel /.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia oproti sebe do polohy v sede. Na pokyn inštruktora vykoná parašutista salto nabok opäť do polohy v sede. Parašutista zostáva na rovnakej výške ako inštruktor. Ďalej udržiava vzájomnú horizontálnu vzdialenosť. Vo výške 1500m ukončí svoju činnosť, niekoľkonásobným znožením signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej dve saltá na pravú a dve na ľavú stranu a po väčšinu času zostal pred inštruktorom v jeho tesnej blízkosti.

Úloha č. 12. Preskúšavací zoskok.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia oproti sebe do polohy v sede. Na pokyn inštruktora parašutista odíde smerom dozadu od inštruktora a opäť sa vráti. Potom vykoná plochú otáčku o 360 stupňov. Následne vykoná salto nabok /cartwheel/. Nakoniec vykoná salto vpred. Po viac ako 10m vo výške 1500m ukončí svoju činnosť a niekoľkonásobným znožením signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista bezchybne vykonal predpísanú sekvenciu.

Polohy hlavou nadol.

Úloha č. 13. Nácvik polohy hlavou dolu / head – down /.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolu, v ktorej padá až do výšky 1500m. Potom sa pretočí do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák. Ak parašutista nezvládne polohu hlavou dolu, použije polohu v sede alebo záchrannú polohu pre znovunadobudnutie kontroly. Pre návrat do polohy hlavou dolu použije polovičné salto nabok /cartwheel/.

Hodnotenie:

Parašutista padal stabilne a bez otáčania v polohe hlavou dolu po viac ako 75% doby voľného pádu.

Úloha č. 14. Nácvik otáčok v polohe hlavou dolu / head – down /.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolu. Po zaujatí polohy vykonáva striedavo 360 – stupňové otáčky doprava a doľava. Dôraz je kladený na stabilitu polohy hlavou dolu. Vo výške 1500m parašutista plynule prejde do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák. Pokiaľ parašutista nezvládne počas otáčania polohu hlavou dolu, použije polohu v sede alebo záchrannú polohu na znovunadobudnutie kontroly. Pre návrat do polohy hlavou dolu použije polovičné salto nabok.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal viac ako dve úplné otáčky na každú stranu.

Úloha č. 15. Nácvik sált dopredu a dozadu.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolu. Po zaujatí stabilnej polohy vykoná úplné salto vpred opäť do polohy hlavou dolu. Potom vykoná salto vzad, tiež do polohy hlavou dolu. Vo výške 1500m plynule prejde do prsnej polohy odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák. Pokiaľ parašutista nezvládne pri ukončení salta polohu hlavou dolu, použije polohu v sede alebo záchrannú polohu na znovunadobudnutie kontroly. Pre návrat do polohy hlavou dolu použije polovičné salto nabok.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal dve alebo viacej úplných sált vpred a vzad.

Úloha č. 16. Nácvik prechodu v sede – hlavou dolu – a naopak /sed-head-down a naopak/.

Náplň cvičenia:

Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolu. Po nadobudnutí stabilnej polohy prejde do polohy v sede. Pri prechode použije salto nabok. Dôraz je kladený na smerovú stabilitu prechodu. Po krátkej výdrži v polohe v sede parašutista prejde do polohy hlavou dolu.

Prechod je opäť vykonaný polovičným saltom nabok. Toto cvičenie opakuje až do výšky 1500m. Potom parašutista prejde plynule do prsnej polohy, odbrzdí prebytočnú rýchlosť a otvorí padák.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal štyri alebo viacej vydarených prechodov.

Úloha č. 17. Nácvik neutrálnej polohy hlavou dolu /head-down/.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočí do držanej formácie čelom k sebe. Po uvoľnení formácie padá inštruktor stálou rýchlosťou bez horizontálneho pohybu a parašutista zostáva vedľa neho. Vo výške 1500m ukončí parašutista činnosť, mávaním rukami signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista padal stabilne v blízkosti inštruktora po viac ako polovicu pracovného času. Signál k rozchodu bol jasný a zreteľný.

Úloha č. 18. Nácvik stúpania a klesania.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia do držanej formácie čelom k sebe. Po uvoľnení formácie padá inštruktor stálou rýchlosťou bez horizontálneho pohybu. Parašutista vystúpa nad inštruktora a následne opäť sklesá na jeho úroveň. Potom sklesá pod inštruktora a opäť vystúpa na jeho úroveň. Vo výške 1500m ukončí parašutista činnosť, mávaním rukami signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej dvakrát nasledujúcu sekvenciu, návrat na úroveň inštruktora, sklesanie a návrat na úroveň inštruktora. Jeho signál k rozchodu bol jasný a zreteľný.

Úloha č. 19. Nácvik odchádzania a dochádzania.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia do držanej formácie čelom k sebe. Po uvoľnení formácie padá inštruktor stálou rýchlosťou bez horizontálneho pohybu. Na pokyn inštruktora parašutista odíde smerom dozadu od inštruktora a opäť sa vráti. Počas pohybu vpred a vzad zostáva parašutista na rovnakej výške ako inštruktor. Cvičenie sa opakuje až do konca pracovného času. Vo výške 1500m ukončí parašutista činnosť, mávaním signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista najmenej štyrikrát odišiel a opäť sa pred neho vrátil. Jeho signál k rozchodu bol jasný a zreteľný.

Úloha č. 20. Nácvik horizontálnych otáčok.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia do držanej formácie čelom k sebe. Po uvoľnení formácie padá inštruktor stálou rýchlosťou bez horizontálneho pohybu. Na pokyn inštruktora vykoná parašutista plochú horizontálnu otáčku o 360 stupňov. Parašutista zostane na rovnakej výške ako inštruktor. Ďalej udržiava vzájomnú horizontálnu vzdialenosť. Vo výške 1500m ukončí svoju činnosť, mávaním rukami signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej dve otáčky na pravú a dve otáčky na ľavú stranu. Po väčšinu pracovného času zostal parašutista v tesnej blízkosti inštruktora.

Úloha č. 21. Nácvik salta bokom /cartwheels/ .

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia do nedržanej formácie čelom k sebe. Inštruktor padá stálou rýchlosťou bez horizontálneho pohybu. Na pokyn inštruktora vykoná žiak salto nabok opäť do polohy hlavou dolu. Parašutista zostáva na rovnakej výške ako inštruktor. Ďalej udržiava vzájomnú horizontálnu vzdialenosť. Vo výške 1500m ukončí parašutista svoju činnosť, mávaním rukami signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej dve saltá nabok na ľavú a dve saltá nabok na pravú stranu. Po väčšinu pracovného času zostal parašutista v tesnej blízkosti inštruktora.

Úloha č. 22. Nácvik prechodov.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia do nedržanej formácie čelom k sebe. Inštruktor padá rýchlosťou bez horizontálneho pohybu. Na pokyn inštruktora vykoná parašutista salto nabok do polohy v sede. Inštruktor tiež vykoná prechod do polohy v sede. Parašutista zostáva na rovnakej výške ako inštruktor. Ďalej udržuje vzájomnú horizontálnu vzdialenosť. Na pokyn inštruktora vykoná parašutista salto nabok prechod do polohy hlavou dolu. Inštruktor ho nasleduje. Cvičenie sa opakuje až do výšky rozchodu. Vo výške 1500m ukončí parašutista svoju činnosť, mávaním rukami signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal najmenej štyri prechody. Po väčšinu pracovného času zostal v tesnej blízkosti inštruktora.

Úloha č. 23. Preskúšavací zoskok.

Náplň cvičenia:

Parašutista a inštruktor vyskočia do nedržanej formácie čelom k sebe. Obidvaja sú v polohe hlavou dolu. Na pokyn inštruktora vykoná parašutista plochú otáčku o 360 stupňov. Následne vykoná salto nabok. Potom prejde do polohy v sede a potom opäť do polohy

hlavou dolu. Preskúšanie ukončí saltom vpred. Po celú dobu sa parašutista zdržiava v blízkosti inštruktora a nemal by sa od neho vzdialiť na viac ako 10m. Vo výške 1500m ukončí svoju činnosť, mávaním rukami signalizuje rozchod a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal bezchybne predpísanú sekvenciu.

Spolupráca vo dvojici.

Úloha č. 24. Nácvik formácií v polohe v sede.

Náplň cvičenia:

Ľubovoľný výskok do polohy v sede. Počas pracovného času vytvárajú parašutisti formácie v polohe v sede. Vo výške 1500m ukončia parašutisti činnosť, mávaním rukami signalizujú rozchod a odkĺžu na opačné strany.

Hodnotenie:

Parašutisti vytvorili najmenej tri formácie /trikrát rovnakú formáciu/. Medzi formáciami musí byť zreteľná separácia. Pokiaľ parašutisti vyskočia v držanej formácii, toto sa do celkového počtu vytvorených formácií nepočíta.

Úloha č. 25. Nácvik formácií v polohe hlavou dolu /head-down/.

Náplň cvičenia:

Ľubovoľný výskok do polohy hlavou dolu. Počas pracovného času vytvárajú parašutisti formácie v polohe hlavou dolu. Vo výške 1500m ukončia parašutisti činnosť, mávaním signalizujú rozchod a odkĺžu na opačné strany.

Hodnotenie:

Parašutisti vytvorili najmenej tri formácie /trikrát rovnakú formáciu/. Medzi jednotlivými formáciami musí byť zreteľná separácia. Pokiaľ parašutisti vyskočia v držanej formácii, toto sa do celkového počtu vytvorených formácií nepočíta.

Úloha č. 26. Preskúšavací zoskok /inštruktor pred zoskokom špecifikuje formácie, ktoré bude s parašutistom vytvárať/.

Náplň cvičenia:

Inštruktor a parašutista vyskočia v držanej formácii čelom k sebe, do polohy hlavou dolu /head-down/. Na pokyn inštruktora zruší parašutista formáciu, prevedie salto vpred a opäť sa zapojí do formácie. Na pokyn inštruktora zruší žiak formáciu, prevedie salto nabok /cartwheel/ späť do polohy hlavou dolu /head-down/ a opäť sa zapojí do formácie. Následne zruší parašutista formáciu a prejde do polohy v sede. Inštruktor ho nasleduje. Po prechode sa parašutista pomocou rúk zapojí do formácie. Potom prejde do polohy hlavou dolu, vo výške 1500m nad terénom signalizuje a odkĺže od inštruktora.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal bezchybne predpísanú sekvenciu.

HLAVA VII.

OSNOVA VÝCVIKU PILOTOVANIA A PRISTÁVANIA NA VYSOKÝCHLOSTNÝCH PADÁKOCH - CP (CANOPY PILOTING)

HLAVA VII. - Osnova výcviku pilotovania a pristávania na vysokorýchlostných padákoch - CP (canopy piloting)			
Úloha číslo	**Ú L O H A**	**Min. výška zoskoku v metroch**	**Minimálny počet zoskokov**
1	Individuálny kontrolný zoskok	1500	1
2	Nácvik riadenia padáku zadnými popruhmi	1500	1
3	Nácvik pomocných úkonov	1500	1
4	Nácvik priblíženia k cieľu	1500	3
5	Narýchlenie padáku pomocou predných popruhov pri lete na padáku	1500	1
6	Narýchlenie padáku pomocou predných popruhov pri pristátí z priameho letu	1500	2
7	Narýchlenie padáku z 90° zatáčky pomocou oboch predných popruhov počas letu na padáku	1500	1
8	Pristátie pomocou narýchlenia padáku z 90° zatáčky pomocou oboch predných popruhov	1500	2
9	Narýchlenie padáku z 90° zatáčky pomocou jedného popruhu počas letu na padáku	1500	1
10	Narýchlenie padáku z 90° zatáčky pomocou jedného popruhu pri pristátí	1500	2
11	Narýchlenie padáku zo 180° zatáčky pomocou jedného predného popruhu	1500	3
12	Narýchlenie padáku z 270° zatáčky za jeden predný popruh pri pristátí	1500	3
13	Nácvik pristávacieho manévru pomocou zadných popruhov	1500	3

Metodické pokyny

- Osnova výcviku Canopy piloting (CP) je zameraná na nácvik pristátia a pilotovania vysokorýchlostných padákov.
- Pre výcvik podľa tejto osnovy je za vysokorýchlostný padák považovaný padák s plošným zaťažením 1,3 a viac a padáky určené výrobcom pre túto disciplínu.

Všeobecné pokyny

- Všetky úlohy sa musia vykonávať pod dohľadom povereného inštruktora canopy pilotingu.
- Plnenie úloh v Osnove výcviku Pilotovania a pristávania na vysokorýchlostných padákoch môžu začať parašutisti, držitelia licencie „A“ s minimálne 50 zoskokmi.
  Úlohu č.4 – 9 môže vykonávať držiteľ licencie min. kategórie „B“ po splnení úloh č.1-3
  Pre vykonávanie úlohy č.11 musí byť parašutista držiteľom min. kategórie C
  Pre vykonávanie úlohy 12 a 13 musí byť parašutista držiteľom min. kategórie D.

Výstroj a prístrojové vybavenie

Pri plnení zoskokov v Osnove výcviku CP parašutisti musia mať padákovú výstroj a prístrojové vybavenie v zmysle čl. 5.4.8. Smernice V-PARA-1.

Úloha č.1. Individuálny kontrolný zoskok

Náplň cvičenia:

Parašutista otvorí padák do 5. sekúnd po výskoku z lietadla, potom vykoná priblíženie k cieľu a pristátie podľa svojich skúseností s dôrazom na dostatočné rozostupy pri zoskoku v skupine pri otváraní, priblížení a pristátí vo vopred určenom poradí.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal zoskok podľa zadania s dôrazom na dodržanie vopred daných rozostupov.

Úloha č.2. Nácvik riadenia padáku zadnými popruhmi

Náplň cvičenia:

Parašutista po otvorení zrovná padák do priameho letu a požadovaného smeru pomocou zadných popruhov. Vykoná odbrzdenie a na plne vypustenom padáku vykoná min. tri 90° zatáčky. Toto opakuje do 500m nad terénom, potom vykoná priblíženie k cieľu a pristátie.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal počas letu na padáku min. tri 90° zatáčky pomocou zadných popruhov.

Úloha č.3. Nácvik pomocných úkonov

Náplň cvičenia:

Parašutista po otvorení zrovná padák do priameho letu a požadovaného smeru (padák je stále zabrzdený) pomocou zadných popruhov. Potom si povolí prsný popruh, skolabuje slider a pretiahne si ho cez voľné konce za hlavu. Po týchto úkonoch padák odbrzdí a vykoná priblíženie k cieľu a pristátie podľa zadania.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal všetky úkony v danom poradí a podľa zadania.

Úloha č.4. Nácvik priblíženia k cieľu

Náplň cvičenia:

Parašutista vykoná priblíženie k cieľu podľa zadania inštruktora s dôrazom na tri body vo vopred danom poradí v skupine. Všetky úkony sú na odbrzdenom padáku, riadenie a otáčanie pomocou riadiacich šnúr. Priblíženie a poradie pristátia musí byť v súlade s vopred daným poradím parašutistov v skupine.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal priblíženie k cieľu v danom poradí a pristátie podľa zadania.

Úloha č.5. Narýchlenie padáku pomocou predných popruhov pri lete na padáku

Náplň cvičenia:

Po otvorení padáku a vykonaní všetkých pomocných úkonov parašutista vykoná narýchlenie padáku z priameho letu pritiahnutím obidvoch predných voľných koncov, po troch sekundách ich plynule vypustí a následne prejde do 50% pribrzdeného letu pomocou riadiacich šnúr (počas sťahovania popruhov stále drží riadiace šnúry). Potom prejde do plného kĺzania a manéver opakuje do 500m nad terénom. Priblíženie k cieľu a pristátie vykoná podľa zadania.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal počas letu na padáku min. dvakrát narýchlenie pomocou predných popruhov podľa zadania inštruktora.

Úloha č.6. Narýchlenie padáku pomocou predných popruhov pri pristátí z priameho letu

Náplň cvičenia:

Parašutista vykoná priblíženie k cieľu okolo troch určených bodov. Minimálne 100m nad terénom musí letieť v smere pristátia bez hrubých korekcií smeru letu. Vykoná pritiahnutie oboch predných popruhov, v bezpečnej výške popruhy pomaly vypustí a plynule prejde do pristávacieho manévru pomocou riadiacich šnúr (počas sťahovania popruhov stále drží riadiace šnúry).

Hodnotenie:

Parašutista vykonal bezpečne a podľa zadania pristátie s narýchlením pomocou predných popruhov.

Úloha č.7. Narýchlenie padáku z 90° zatáčky pomocou oboch predných popruhov počas letu na padáku

Náplň cvičenia:

Parašutista po otvorení padáku a vykonaní všetkých pomocných úkonov vykoná 90° zatáčku pritiahnutím jedného popruhu. Po otočení do daného smeru pritiahne druhý popruh. Obidva drží max. 5 sekúnd s dôrazom na udržanie smeru letu, potom ich plynule vypustí, následne prejde do 50% pribrzdeného letu a potom do režimu plného odbrzdenia. Toto vykonáva do 500m nad terénom. Priblíženie k cieľu a pristátie vykoná podľa zadania.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal počas letu na padáku min. dvakrát nácvik 90° zatáčky a narýchlenie s použitím predných popruhov.

Úloha č.8. Pristátie pomocou narýchlenia padáku z 90° zatáčky pomocou oboch predných popruhov

Náplň cvičenia::

Parašutista vykoná priblíženie k cieľu okolo troch určených bodov, z toho poslednú 90° zatáčku pomocou predného popruhu. Po otočení do daného smeru pristátia pritiahne druhý popruh. Obidva popruhy podrží do bezpečnej výšky nad terénom s dôrazom na smer, vypustí ich a prejde do pristávacieho manévru pomocou riadiacich šnúr.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal zatáčky a narýchlenie padáku o 90° pomocou obidvoch predných popruhov podľa zadania.

Úloha č.9. Narýchlenie padáku z 90° zatáčky pomocou jedného popruhu počas letu na padáku

Náplň cvičenia:

Parašutista po otvorení padáku a po vykonaní pomocných úkonov vykoná otočenie a narýchlenie pomocou jedného popruhu o 90° do príslušného smeru. Po vyrovnaní padáku do priameho letu prejde do 50% pribrzdeného letu. Tento manéver opakuje do 500m nad terénom, potom vykoná priblíženie k cieľu a pristátie vykoná podľa zadania.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal zatáčky a narýchlenie padáku o 90° pomocou jedného popruhu a bezpečne pristál.

Úloha č.10. Narýchlenie padáku z 90° zatáčky pomocou jedného popruhu pri pristátí

Náplň cvičenia:

Parašutista sa priblíži ku cieľu okolo troch určených bodov, poslednú 90° zatáčku vykoná pomocou predného popruhu. Po otočení do daného smeru pristátia popruh plynule vypustí a v príslušnej výške vykoná pristávací manéver.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal zatáčku a narýchlenie padáku o 90° pomocou jedného popruhu a bezpečne pristál.

Úloha č.11. Narýchlenie padáku zo 180° zatáčky pomocou jedného predného popruhu

Náplň cvičenia:

Parašutista sa priblíži k cieľu okolo troch určených bodov, vykoná poslednú zatáčku o 180° pritiahnutím jedného popruhu. Po dotočení do smeru pristátia popruh plynule vypustí a v príslušnej výške prejde do pristávacieho manévru.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal narýchlenie padáku zo 180° zatáčky v bezpečnej výške a pristál bezpečne.

Úloha č.12. Narýchlenie padáku z 270° zatáčky za jeden predný popruh pri pristátí

Náplň cvičenia:

Parašutista sa priblíži k cieľu okolo troch určených bodov, vykoná poslednú zatáčku o 270° pritiahnutím jedného popruhu. Po dotočení do smeru pristátia popruh plynule vypustí a v príslušnej výške prejde do pristávacieho manévru.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal narýchlenie padáku z 270° zatáčky v bezpečnej výške a bezpečne pristál.

Úloha č.13. Nácvik pristávacieho manévru pomocou zadných popruhov

Náplň cvičenia:

Parašutista sa priblíži k cieľu okolo troch určených bodov, vykoná narýchlenie padáku podľa zadania, po dotočení do smeru pristátia vykoná pristátie pomocou zadných popruhov.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal pristátie pomocou zadných popruhov a bezpečne pristál.

HLAVA VIII.

OSNOVA VÝCVIKU PRE VYKONÁVANIE ZOSKOKOV V LIETACÍCH KOMBINÉZACH - WS (WINGSUIT)

HLAVA VIII. - Osnova výcviku pre vykonávanie zoskokov v lietacích kombinézach - WS (Wingsuit)			
Úloha číslo	**Ú L O H A**	**Min. výška zoskoku v metroch**	**Minimálny počet zoskokov**
1	Nácvik výskoku a otvárania padáku (bez lietacej kombinézy)	3000	1
2	Nácvik základných letových režimov v lietacej kombinéze	3000	3
3	Nácvik ďalších letových režimov (stúpanie, klesanie, zmena rýchlosti)	3000	2
4	Voľne lietanie	3000	1
5	Lietanie vo dvojici	3000	1
6	Lietanie v skupinách	3000	1

Metodické pokyny

a) Plnenie úloh v Osnove výcviku pre vykonávanie zoskokov v lietacích kombinézach - WS (wingsuit) môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „C“, ktorí za posledných 12 mesiacov vykonal minimálne 30 zoskokov.
b) Pre výcvik a zoskoky podľa tejto osnovy je možné používať iba kombinézy určené výrobcom na tento druh zoskoku a schválené inštruktorom ktorý vedie výcvik.
c) Pre výcvik a zoskoky podľa tejto osnovy je možné používať iba padák schválený inštruktorom ktorý vedie výcvik.
d) Všetky úlohy sa musia vykonávať pod vedením inštruktora s oprávnením na výcvik WS .
e) Pri výcviku musí počasie umožniť po celú dobu vizuálny kontakt so zemou. Pilot a ostatní parašutisti musia byť informovaní o danom zoskoku v lietacej kombinéze. Trajektória letu parašutistu v kombinéze nesmie krížiť líniu náletu ani sa jej nebezpečne priblížiť.
f) Parašutista je povinný pri zoskokoch podľa tejto výcvikovej osnovy používať vizuálny a akustický výškomer.
g) Samostatne vykonávať Wingsuit zoskokov je parašutista oprávnený po splnení úlohy č.5 tejto osnovy.
h) Oprávnenie samostatne vykonávať Wingsuit zoskoky bude parašutistovi zapísané parašutistickým registrom SNA v parašutistickej dokumentácii – licencii.

Minimálny obsah školenia a preskúšania

a) Teória lietania v lietacích kombinézach
b) Kontrola výstroje pred zoskokom
c) Postup strojenia – obliekania do kombinézy a padáka
d) Kontrola celého systému po ustrojení pred nástupom do lietadla (nožné popruhy !)
e) Nácvik výskoku z lietadla vzhľadom na typ lietadla
f) Kontrole celého systému pred výskokom z lietadla
g) Riešenie mimoriadnych situácii
h) Núdzové postupy

Všeobecné pokyny

a) Otváranie padáku sa musí signalizovať prinožením trikrát po sebe.
b) V prípade nestabilného alebo neovládateľného letu použije parašutista uvoľňovací systém.
c) Kvôli turbulencii za chrbtom a obmedzeniu pohybu rukou krídlami je dôležité:
   - Použiť stabilný hlavný padák, ktorý sa otvára v smere. Pri WS zoskokoch je zakázané používať eliptické padáky a odporúča sa max. zaťaženie 1,4.
   - Nesmie sa požívať žiadne vybavenie, ktoré parašutista nepozná alebo sa s ním necíti pohodlne.
   - Otváranie padáku vykonať vo výške ktorá umožní bezpečné uvoľnenie rúk z krídel.
   - Nepoužívať PullOut systém.
   - Nepoužívať kolabovací výťažný padáčik typu Bungee (s gumičkou).
   - Používať výhradne BOC systém (výťažný padáčik na spodnej časti obalu).
   - Použiť správnu veľkosť výťažného padáčiku a dĺžku lemovky
   - Nesmú byť zakryté uvoľňovače.
d) Je potrebné zvážiť vhodnosť lietadla (nie každé lietadlo je vhodne na skákanie wingsuitov, veľmi často sa opakujú úrazy nárazu do lietadla po výskoku)
e) Pri skákaní viacerých skupín z jedného lietadla je veľmi dôležité dohodnúť medzi jednotlivými skupinami letový plán, aby každá skupina mala svoju trasu a predišli tak možnému riziku.

Úloha č.1. Nácvik výskoku a otvárania padáku (bez lietacej kombinézy)

Náplň cvičenia:

Parašutista **bez kombinézy** vykoná kompletný zoskok podľa pozemnej prípravy. Spraví vizuálnu kontrolu (smer výsadku, polohu letiska, plán letu), zaujme polohu pre výskok, odpočíta a vykoná výskok. Po výskoku sa sústredí na správnu polohu (prehnutý, nohy pri sebe, ruky pri tele, brada hore, nohy primerane zakopnuté), separáciu od lietadla (vizuálny kontakt s lietadlom) pričom správne dodrží dobu do začatia kĺzavého letu. Následne prejde do kĺzavého letu simulujúc let vo WS. Počas letu vykoná aspoň 2x nácvik otvárania padáku a zaujatia správnej polohy pred otvorením a v procese otvárania padáku

Hodnotenie:

Parašutista sa správne zorientoval pred výskokom, zaujal správnu polohu pred a počas výskoku, vykonal separáciu pred prechodom do kĺzania, dodržal plánovaný smer letu, výšku a techniku otvorenia padáku.

Úloha č.2. Nácvik základných letových režimov

Náplň cvičenia:

Pri tejto úlohe parašutista **v WS kombinéze** dodržiava dohodnutú trasu s obratmi v stanovených výškach (začína v smere výsadku, v 3200m vykoná 90°zátačku v určenom smere, v 2700m vykoná druhú zatáčku v tom istom smere, v 1800m separácia a v 1500m vykoná otvorenie padáku. Po úplnom otvorení padáku vykoná nácvik riešenia núdzovej situácie podľa typu kombinézy *(ako dočiahnuť na voľné konce, ako rozkopať závity, vyskúšať polohu uvoľňovačov pre prípad potreby odhodenia)*, následne si kompletne rozopne krídla na rukách a následne na nohách. Voľné časti kombinézy zaistí podľa možnosti daného WS, pričom dbá na dostatočnú separáciu od ostatných padákov. aby mohol dosiahnuť na voľné konce a riadenie padáku.

(Pri vykonávaní výsadkoch z výšky 3000m inštruktor adekvátne upraví jednotlivé výšky zmeny smerov).

Hodnotenie:

Parašutista vykonal správny výskok, , let v lietacej kombinéze bol bezpečný, dodržal výšky otočných bodov, smerové korekcie boli stabilné a prechody do zatáčok bez náznaku lability tela. Dodržal správny postup pri otváraní padáku (*minimalizovanie dopredanej rýchlosti, stabilita pri otvorení*) Otvorenie padáku bolo bezpečné a pristátie do určeného priestoru.

Úloha č.3. Nácvik ďalších letových režimov (stúpanie, klesanie, zmena doprednej rýchlosti)

Náplň cvičenia:

Pri tejto úlohe parašutista vykonáva zoskoky ako v úlohe č.2. rozšírenú o činnosť podľa pokynov inštruktora. Inštruktor zaháji let pri študentovi, a mení charakter(stúpanie, klesanie, zrýchlenie, spomalenia) pričom študent ho nasleduje.

Hodnotenie:

Bezpečné zvládnutie všetkých fáz letu, bez náznaku lability tela. Vykonal bezpečné otvorenie padáku a pristátie do určeného priestoru.

Úloha č.4. Voľne lietanie

Náplň cvičenia:

Parašutista vykonáva zdokonaľovacie lety v kombinéze podľa pokynov inštruktora.

Hodnotenie:

Bezpečné zvládnutie všetkých fáz letu, bez náznaku lability tela. Bezpečné otvorenie padáku a pristátie do určeného priestoru.

Úloha č.5. Lietanie vo dvojici

Náplň cvičenia:

Parašutista vykonáva lety v lietacej kombinéze v skupine s inštruktorom alebo so skúseným parašutistom ktorého odsúhlasí inštruktor po vopred dohodnutých dráhach.

Hodnotenie:

Bezpečne zvládol let vo dvojici a otvorenie padáku. Po celú dobu letu neohrozil druhého parašutistu. Bezpečne pristál.

Úloha č.6. Lietanie v skupinách

Náplň cvičenia:

Parašutista vykonáva lety v lietacej kombinéze v skupine skúsených parašutistov (v lietacích kombinézach) po vopred dohodnutých dráhach.

Hodnotenie:

Bezpečne zvládol let v skupine a otvorenie padáku. Na korektúry letu v rámci skupiny reagoval bez ohrozenia ostatných členov skupiny. Celý zoskok vrátane pristátia bol vykonaný bezpečne.

Príloha č.1.

Vzory tlačív

Záznamová karta žiakov základného výcviku SL

Záznamová karta žiakov základného výcviku IAFF

Záznamová karta základného športového výcviku - zádržka

Záznamová karta základného športového výcviku - AFF

Záznamová karta športového výcviku FS pre získanie licencie „A“