



OSNOVA TEORETICKEJ PRÍPRAVY A PRAKTICKÉHO VÝCVIKU ŠPORTOVÉHO PARAŠUTIZMU

V – PARA - 2

# SLOVENSKÝ NÁRODNÝ AEROKLUB GENERÁLA MILANA RASTISLAVA ŠTEFÁNKA



## V – PARA – 2

### OSNOVA

## 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.

**Vydanie roku 2022**



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**

<b>DOPLNKY</b>			<b>OPRAVY / ZMENY</b>		
Číslo doplnku	Dátum platnosti	Dátum záznamu a podpis	Číslo opravy	Dátum platnosti	Dátum záznamu a podpis
1/2026 strana 2 - 2 strana 6 - 1	01.05.2026	01.05.2026			



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.



**OBSAH:**

Doplňky a opravy	str. 0-1
Úvodné ustanovenie	str. 0-2
Obsah	str. 0-3
Organizačne - metodické pokyny	str. 0-4
Hlava I. Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom na klasickom - pologuľatom 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 IV. Osnova športového pokračovacieho výcviku	str. 2-1
Hlava V. Osnova športového výcviku skupinovej akrobacie v prsnej polohe, FS	str. 3-1
Hlava VI. Osnova výcviku vo voľnom lietaní, FF	str. 4-1
Hlava VII. Osnova výcviku pilotovania a pristávania na vysokorýchlostných padákoch, CP	str. 5-1
Hlava VIII. Osnova výcviku pre vykonávanie zoskokov v kombinézach wingsuit	str. 6-1
Prílohy:	str. 7-1
Záznamové karty žiakov základného zoznamovacieho zoskoku SL	
Záznamová karta žiakov základného zoznamovacieho zoskoku IAAF	



## 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 IV. Osnova športového pokračovacieho výcviku

HLAVA V. Osnova športového výcviku skupinovej akrobacie, FS

- osnovy môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „A“

HLAVA VI. Osnova výcviku vo voľnom lietaní, FF

- osnovy môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „A“, ktorí majú splnené úlohy 1 až 3 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 slovné „splnil / nespľnil“ 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 / nespľnil“.

### 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 FS je splnenie úlohy č. 3 v Hlave č. V. v plnom rozsahu.
- c) Podmienkou účasti na rekordných zoskokoch v FS je splnenie úlohy č. 5 v Hlave č. V. 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 VÝCVIKU ZÁKLADNÉHO ZOZNAMOVACIEHO ZOSKOKU S AUTOMATICKÝM OTVÁRANÍM PADÁKA STATICKÝM LANOM – SL NA KLASICKOM – POLOGUĽATOM PADÁKU**

HLAVA I. – Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom (SL) na klasickom pologuľatom padáku		
	<b>OBSAH VÝCVIKU</b>	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 začiatočnikov) 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 inštruktör 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. 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 – riadenie padáka.

#### 3. Vplyvy pôsobiace na parašutistu po výskoku z lietadla a v priebehu otvárania padáka

Inštruktör oboznámi žiaka s fyzikálnymi javmi pôsobiacimi na parašutistu (zotrvačná rýchlosť, zemská príťažlivosť, dynamický náraz).



#### 4. Pristávanie na padáku

- Pristátie za normálnych podmienok – parakotúl.
- 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 vykonaní 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 doskovú 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 vrchlika alebo priebežné otváranie).

**HLAVA I.A.****OSNOVA VÝCVIKU ZÁKLADNÉHO ZOZNAMOVACIEHO ZOSKOKU  
S AUTOMATICKÝM OTVÁRANÝM PADÁKA STATICKÝM LANOM –SL  
NA PADÁKU TYPU KRÍDLO**

HLAVA I.A. – Osnova výcviku základného zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka statickým lanom (SL) na padáku typu krídlo		
	<b>OBSAH VÝCVIKU</b>	<b>min. počet hodín</b>
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 / inštruktorka.
- 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 výrobcami na výcvik a zoskoky žiakov (parašutistov začiatníkov) 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 inštruktör 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

Inštruktör oboznámi žiaka s fyzikálnymi javmi pôsobiacimi na parašutistu (zotrvačná rýchlosť, zemská príťažlivosť, dynamický náraz).

## 2. MATERIÁLOVÁ ČASŤ A UKÁŽKA PADÁKOVÝCH ČASŤÍ 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 kízavosť
- 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 – TANDEMÓVÝ ZOSKOK**

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

**Metodické pokyny:**

- Zoznamovací zoskok s inštruktorom (TZ) slúži na preverenie pripravenosti záujemcu – Žiaka o absolvovanie Výcvikového programu na získanie PS (P) metódou AFF alebo zoskok za účelom oboznámenia ďalšej osoby s parašutistickým športom - Tandempasažier.
- Výcvik podľa tohto druhu osnovy môžu vykonávať iba parašutisti držiteľia kvalifikácie "Tandem pilot".
- Žiak alebo tandempasažier TZ musí absolvovať pozemnú prípravu v plnom rozsahu.
- Na zoskok je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom pre TZ.
- Za zabalenie padáka pre TZ zodpovedá tandem pilot alebo ním poverená a oprávnená osoba.
- Žiak TZ ktorý plní podmienku preverenie pripravenosti záujemcu o absolvovanie Výcvikového programu na získanie PS (P) metódou AFF, musí byť počas zoskoku vybavený výškomerom a poučený o jeho používaní.
- Pomôcky pre tandempilota:
  - postroj pre pasažiera,
  - tandemový padák,
  - videozáznam alebo fotodokumentácia tandemových zoskokov.

**1. Teória zoskoku:**

*Cieľ cvičenia:* Oboznámenie žiaka alebo tandempasažiera 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 alebo tandempasažiera 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 alebo tandempasažierom 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 a riešenie mimoriadnych udalostí	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 musí mať vydaný „Registračný preukaz žiaka IAFF“ Para. registrom SNA**
- e) 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 inštruktormi (TZ) podľa Hlavy I. B.
- f) Na zoskok je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom pre výcvik IAFF.
- g) Za zabalenie padáka pre žiaka IAFF zodpovedá inštruktor alebo ním poverená a oprávnená osoba.
- h) Žiak musí byť vybavený rádiostanicou, ktorou zabezpečí inštruktor zo zeme jeho navádzanie počas letu na padáku.
- i) Inštruktor je povinný si od začiatku výcviku viesť záznam o výcviku v „Záznamovej karte žiaka IAFF“.
- j) 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.
- k) Dokumentáciu o výcviku uchováva inštruktor do konca nasledujúceho roka.
- l) 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.
- m) Výcvikové hodiny sú 50 minútové. Medzi výcvikovými hodinami musí byť prestávka minimálne 10 minút.
- n) 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.
- o) 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 IV.****OSNOVA ŠPORTOVÉHO POKRAČOVACIEHO VÝCVIKU**

<i>HLAVA IV. – Osnova športového pokračovacieho výcviku</i>			
<b>Úloha číslo</b>	<b>Názov úlohy</b>	<b>Minimálna výška v metroch</b>	<b>Minimálny počet zoskokov</b>
1	<i>Individuálny zoskok na presnosť pristátia</i>	1000	10
2	<i>Skupinový zoskok na presnosť pristátia</i>	1200	10
3	<i>Zoskok do vody</i>	1200	1
4	<i>Nočný zoskok</i>	1200	1
5	<i>Zoskok so záznamovou technikou (video, foto)</i>	300	3
6	<i>Propagačný zoskok</i>	1200	
7	<i>Tandemový zoskok</i>	2500	
8	<i>Rekordný zoskok národný a podľa športového poriadku FAI (denný, nočný, individuálny, skupinový)</i>		
9	<i>Výškový 5000m n/T a viac (denný, nočný)</i>		

**Úloha č.1 INDIVIDUÁLNY ZOSKOK NA PRESNOSŤ PRISTÁTIA****Cieľ cvičenia:**

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

**Podmienky:**

Päť zoskokov z výšky 1000m. Zoskoky je možné vykonávať jednotlivito 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 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.4 NOČNÝ ZOSKOK

*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. 5 ZOSKOK SO ZÁZNAMOVOU TECHNIKOU (foto, video)

*Cieľ cvičenia:*

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

*Podmienky:*

Parašutista - držiteľ licencie minimálne „B“. Zoskok z výšky podľa potreby za dodržania podmienok predpisu V-PARA-1. Parašutista vyskakuje za alebo pred jednotlivcom alebo skupinou, s ktorými je vopred dohodnutý na podmienkach vykonávania zoskoku. (Výskok, spolupráca, otváranie padáka.)

Za prípravu záznamovej techniky, jej umiestnenia a upevnenia zodpovedá inštruktor, ktorý vykonáva prípravu parašutistovi na zoskok. V rámci pozemnej prípravy na zoskok inštruktor oboznámi parašutistu s možnými rizikami a postupom riešenia závad. O vykonaní pozemnej prípravy inštruktor vykoná zápis do záznamníka zoskokov parašutistovi, ktorému vykonával prípravu ešte pred vykonaním zoskoku.

*Hodnotenie:*

Hodnotí sa dodržanie bezpečnosti zoskoku.

Stupeň hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

### Úloha č.6 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.7 TANDEMOVÝ ZOSKOK

*Cieľ cvičenia:*

Zoskok vykonaný za účelom splnenia požiadaviek na zaradenie žiadateľa do výcvikového programu na získanie PS parašutistu alebo zoskok za účelom oboznámenia ďalšej osoby s parašutistickým športom.

*Podmienky:*

Zoskok z lietadla s určenou minimálnou dobou voľného pádu, ktorý vykonáva kvalifikovaný parašutista – tandempilot s ďalšou osobou – parašutistom alebo neparašutistom. Tandemový zoskok môžu vykonávať iba parašutisti s platnou kvalifikáciou – tandempilot získanou u oprávnených examinátorov potvrdenou národným aeroklubom so zodpovedajúcou padákovou technikou a za dodržania ustanovení Smernice V-PARA-1. Tandempilot je povinný pred zoskokom vykonať výcvik a prípravu žiadateľa o zoskok v rozsahu Hlavy I.B tejto Smernice.

### Úloha č.8 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.9 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	ÚLOHA	Min. výška zoskoku v m.	Minimálny počet zoskokov
1	Spolupráca v trojici	2000	1
2	Výskok vo štvorici a vyváženie	2000	1
3	Spolupráca vo štvorici	2000	2
4	Spolupráca vo formáciách (min. 5 parašutistov)	3000	2
5	Nočný zoskok v FS	2000	1

#### 1. Všeobecné pokyny

- Plnenie úloh v Osnove športového výcviku v skupinovej akrobacii môžu začať parašutisti, držitelia licencie „A“
- Úlohu č. 1 – 5 musí parašutista, ktorý ešte nie je držiteľ licencie „B“ skákať len s inštruktorom alebo skúseným parašutistom, ktorého určí jeho inštruktor. V tomto prípade určený parašutista plní počas zoskoku funkciu inšuktora.

#### 2. Postupnosť

Úlohu č. 5 je možné plniť po splnení úlohy č.3.

#### Úloha č.1. Spolupráca v trojici.

*Cieľ cvičenia:*

Zdokonaľiť parašutistu v páde a v spolupráci v trojici.

*Náplň cvičenia:*

Inštruktor vopred určí program zoskoku (návčik 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.2. 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 dovážaním 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.3. Spolupráca vo štvorici.**

**Cieľ cvičenia:**

Zdokonalíť 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 protíahlé 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.4. 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 odklzávanie od zostavy a bezpečné otváranie padáka.

Stupnica hodnotenia: "SPLNIL - NESPLNIL".

**Úloha č.5. 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)**

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



## Metodické pokyny

### 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 3 v „Osnove športového výcviku skupinovej akrobacie FS“ v zmysle 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 inštruktora
  - alebo kameramana, ktorého odsúhlasí inštruktora žiaka.

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

### 2. Preskúšavacie zoskoky

Úlohy č. 12, 23, 26 sa vykonávajú s inštruktorm 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. Návčik záchranej 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 záchranej polohe po viac ako 75% doby voľného pádu.

### Úloha č. 2. Návčik polohy v sede.

#### *Náplň cvičenia:*

Parašutista vyskočí proti smeru letu priamo do záchranej 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 - úroveň 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. Návčik 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 stojí.***Náplň cvičenia:*

Parašutista vyskočí do polohy v sede. Po zaujatí stabilnej polohy sa vystrčením panvy nad nohy postaví a zaujme polohu v stojí. Ruky sú rovnako ako v polohe v sede naširoko rozťahnuté na – alebo nad – úroveň ramien. V prípade nezvládnutia polohy v stojí 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 stojí 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 stojí. V stojí 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 stojí. V stojí prepadne dopredu a cez polohu v sede sa opätovne vráti do polohy v stojí. 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 stojí 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, odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 odklíže 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 udržiava 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 odklíže 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 odklíže od inštruktora.

*Hodnotenie:*

Parašutista vykonal bezchybne predpísanú sekvenciu.

### **Spolupráca vo dvojici.**

#### **Úloha č. 24. Návnik formácií v polohe v sede.**

*Náplň cvičenia:*

Lubovoľný 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 odklížu 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. Návnik formácií v polohe hlavou dolu /head-down/.**

*Náplň cvičenia:*

Lubovoľný 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 odklížu 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 /inštruktore pred zoskokom špecifikuje formácie, ktoré bude s parašutistom vytvárať/.**

*Náplň cvičenia:*

Inštruktore 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. Inštruktore ho nasleduje. Po prechode sa parašutista pomocou rúk zapojí do formácie. Potom prejde do polohy hlavou dolu, vo výške 1500m nad terénom signalizuje a odklíže 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	ÚLOHA	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 pristáť 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 pristáť	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 pristáť	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 odbrzdzenie 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 oboch 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% pribrzdeneho 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% pribrzdeneho 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 pristávacie 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. Nácviik 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 KOMBINÉZACH WINGSUIT (WS)

Úloha číslo	ÚLOHA	Min. výška zoskoku v metroch	Minimálny počet zoskokov
	<b>Základný výcvik (FFC)</b>		
1	Nácvik základných letových režimov v kombinéze wingsuit	3000	2
2	Nácvik ďalších letových režimov (zmena horizontálnej a vertikálnej rýchlosti, orientácia, zrušenie polohy a jej opätovné získanie)	3000	2
3	Preskúšavací zoskok	3000	1
	<b>Pokračovací výcvik</b>		
4	Lietanie vo dvojici	3000	1
5	Lietanie v skupinách	3000	1
6	Voľné lietanie	2000	1

#### Metodické pokyny

- Plnenie úloh v Osнове základného výcviku pre vykonávanie zoskokov v kombinézach wingsuit môžu začať plniť parašutisti, držitelia licencie „C“, ktorí za posledných 12 mesiacov vykonal minimálne 30 zoskokov.
- Pre výcvik a zoskoky podľa tejto osnovy je možné používať iba kombinézy určené výrobcom na tento druh zoskoku a schválené inštruktorom ktorý vedie výcvik.
- Pre výcvik a zoskoky podľa tejto osnovy je možné používať iba padák schválený inštruktorom, ktorý vedie výcvik.
- Všetky úlohy sa musia vykonávať pod vedením inštruktora s oprávnením viesť výcvik zoskokov v kombinézach wingsuit podľa V-PARA-1.
- Pri výcviku musí počasie umožniť po celú dobu vizuálny kontakt so zemou. Pilot a ostatní parašutisti musia byť informovaní o danom zoskoku v kombinéze wingsuit. Trajektória letu parašutistu v kombinéze nesmie krížiť líniu náletu ani sa jej nebezpečne priblížiť.
- Parašutista je povinný pri zoskokoch podľa tejto výcvikovej osnovy používať vizuálny a akustický výškomer.
- Samostatne vykonávať zoskoky v kombinéze wingsuit (úlohy 4, 5 a 6) je parašutista oprávnený po absolvovaní preskúšavacieho zoskoku s hodnotením - SPLNIL.
- Oprávnenie samostatne vykonávať zoskoky v kombinéze wingsuit bude parašutistovi zapísané parašutistickým registrom SNA v parašutistickej dokumentácii – licencií.

#### Minimálny obsah základného výcviku pre vykonávanie zoskokov v kombinéze wingsuit (FFC).

- Teória lietania v kombinézach wingsuit
- Kontrola výstroja pred zoskokom, skompletizovanie výstroja
- Postup strojenia – obliekania do kombinézy a padáka
- Kontrola celého systému po ustrojení pred nástupom do lietadla (nožné popruhy)



- e) Nácvik výskoku z lietadla vzhľadom na typ lietadla
- f) Kontrola celého systému pred výskokom z lietadla
- g) Riešenie mimoriadnych situácií
- h) Núdzové postupy

### Všeobecné pokyny

- a) Otváranie padáku sa musí signalizovať prinožením nôh trikrát po sebe.
- b) Kvôli turbulencii za chrbtom a obmedzeniu pohybu rúk v krídlach je dôležité:
  - Použiť stabilný hlavný padák, ktorý sa otvára v smere. Pri zoskokoch v kombinézach wingsuit je zakázané používať eliptické padáky a odporúča sa max. zaťaženie 1,4.
  - Nesmie sa používať 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 kolabovacie výťažný padáček typu Bungee (s gumičkou).
  - Používať výhradne BOC systém (výťažný padáček na spodnej časti obalu).
  - Použiť správnu veľkosť výťažného padáčku a dĺžku lemovky.
  - Nesmú byť zakryté uvoľňovače.
- c) Je potrebné zvážiť vhodnosť lietadla (nie každé lietadlo je vhodné na skákanie wingsuitov, veľmi často sa opakujú úrazy nárazu do lietadla po výskoku)
- d) 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 základných letových režimov v kombinéze wingsuit

#### Náplň cvičenia:

Pri tejto úlohe parašutista **v kombinéze wingsuit** dodržiava dohodnutú trasu s obratmi v stanovených výškach (začína v smere výsadku, v 3200m vykoná 90° zátáčku v určenom smere, v 2700m vykoná druhú zátáčku 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 rozkopáť závit, 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. (Pri vykonávaní výsadek z výšky 3000m inštruktor adekvátne upraví jednotlivé výšky zmeny smerov).

#### Hodnotenie:

Parašutista vykonal správny výskok, let v kombinéze bol bezpečný, dodržal výšky otočných bodov, smerové korekcie boli stabilné a prechody do zátáčok 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.2. Nácvik ďalších letových režimov (zmena horizontálnej a vertikálnej rýchlosti, orientácia, zrušenie polohy a jej opätovné získanie)

#### Náplň cvičenia:

Pri tejto úlohe parašutista vykonáva zoskoky ako v úlohe č.1. rozšírenú o činnosť podľa pokynov inštruktora. Inštruktor zaháji let pri študentovi, a mení charakter (zmena horizontálnej a vertikálnej rýchlosti) pričom študent ho nasleduje. Zrušenie polohy a jej opätovné získanie sa vykonáva vo vopred dohodnutej výške pripažením oboch rúk na dobu minimálne 3 sekúnd. Po ich opätovnom rozťahnutí musí parašutista získať kontrolu nad letom a nasmerovať sa do pôvodného smeru letu (pred zrušením polohy).



*Hodnotenie:*

Bezpečné zvládnutie všetkých fáz letu, bez náznaku lability tela. Po zrušení polohy nadobudol opäť stabilný a priamy let v určenom smere. Vykonal bezpečné otvorenie padáku a pristátie do určeného priestoru.

**Úloha č.3. Preskúšaváci zoskok**

*Náplň cvičenia:*

Parašutista vykonáva zoskok v kombinéze wingsuit podľa pokynov inštruktora (fázy letu z úloh 1 a 2).

*Hodnotenie:*

Bezpečné zvládnutie všetkých fáz letu, bez náznaku lability tela. Priestorová orientácia, vyhýbanie sa zakázaným zónam. Bezpečné otvorenie padáku a pristátie do určeného priestoru.

**Úloha č.4. Lietanie vo dvojici**

*Náplň cvičenia:*

Parašutista vykonáva zoskoky v kombinéze wingsuit v skupine s inštruktorom alebo so skúseným parašutistom ktorého odsúhlasí inštruktore po vopred dohodnutých dráhach.

*Hodnotenie:*

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

**Úloha č.5. Lietanie v skupinách**

*Náplň cvičenia:*

Parašutista vykonáva zoskoky kombinéze wingsuit 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.

**Úloha č.6. Voľné lietanie**

*Náplň cvičenia:*

Parašutista vykonáva zoskoky v kombinéze wingsuit samostatne, alebo v skupine skúsených parašutistov po vopred dohodnutých dráhach a režimoch letu (lietanie na chrbte, akrobacia, prudké zmeny smeru a rýchlosti letu).

*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