



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

*Poverená výcviková organizácia pre lietajúce športové zariadenia
Slovenského národného aeroklubu.*

Schválil Riaditeľ letových činností SNA č.j.: 04/2020/RLČ dňa: 11.11.2020

Schválené Dopravným úradom SR č.j.: 12208/2021/OdUAV-0003

vydanie 1
revízia 0



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

OBSAH:

ZOZNAM ZMIEN A DOPLNKOV	str. 2
OBSAH	str. 3
ZOZNAM SKRATIEK	str. 4
1. VŠEOBECNÁ ČASŤ	str. 6
2. TEORETICKÁ ČASŤ VÝCVIKU	str. 9
3. PRAKTICKÁ ČASŤ VÝCVIKU	
3.1. Praktická časť výcviku – zoskoky z lietadla I. časť základná	str. 12
3.2. Praktická časť výcviku – zoskoky z lietadla II. časť športová	str. 21
4. PRÍLOHY	str. 26



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

Zoznam skratiek

AAD	automatický bezpečnostný prístroj (Automatic Activation Device)
AFF	zrýchlený výcvik voľného pádu (Accelerated Free Fall)
ATZ	okrsok letiska
CTR	riadený okrsok
CTAF	spoločná poradná prevádzková frekvencia
DÚ	Dopravný úrad
FS	skupinová akrobacia počas voľného pádu (Formation Skydiving)
GND	Povrch zeme
HIP – SNA	hlavný inšpektor parašutizmu SNA
LŠZ	lietajúce športové zariadenie
PVO LŠZ	poverená výcviková organizácia pre LŠZ
m	meter
NM	námorná míľa
PMU	parašutistická mimoriadna udalosť
PN	parašutistická nehoda
PPBT	padáková, prístrojová a bezpečnostná technika
PSP	preukaz spôsobilosti parašutistu
RLČ – SNA	riaditeľstvo letových činností SNA
RZ	riadiaci zoskokov
SL	statické lano – základný zoznamovací zoskok s automatickým otvorením padáka statickým lanom
Spraženie	systém umožňujúci automatické otvorenie záložného padáku po odhodení hlavného padáku
SVP	stredisko výcviku parašutizmu
TZ	tandemový zoskok - základný zoznamovací zoskok s inštruktorom v tandemovom usporiadaní
VIV	vedúci inštruktor výcviku
AFF-I	Inštruktor AFF - Inštruktor s platným oprávnením pre výcvik AFF
VLP	vedúci letovej prevádzky
VPD	vzletová a pristávací dráha

Definície

Žiak-pašutista: osoba zaradená do výcviku podľa Výcvikového programu na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu lietajúceho športového zariadenia - padák.

V texte sa môže požívať skrátený výraz „žiak“ .



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

ÚVODNÉ USTANOVENIA

Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu lietajúceho športového zariadenia - padák je základným a jednotným dokumentom, ktorý stanovuje ciele, podmienky a postupnosť výcviku žiakov - parašutistov v rámci Poverenej výcvikovej organizácie SNA (PVO SNA) pre získanie preukazu spôsobilosti parašutistu (PSP) lietajúceho športového zariadenia - padák.

Splnenie jednotlivých úloh je podmienkou na vydanie Preukazu spôsobilosti parašutistu, používateľa športového lietajúceho zariadenia - športového padáka.

Pri príprave, riadení a vykonávaní parašutistického výcviku a zoskokov sa musí vychádzať z tohto výcvikového programu, technických popisov jednotlivých padákov, ostatných predpisov a smerníc SNA pojednávajúcich o vykonávaní parašutistického výcviku a zoskokov padákom a legislatívy platnej na území SR, pojednávajúcej o riadení a organizovaní parašutistickej činnosti.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

1. VŠEOBECNÁ ČASŤ

1.1 PLÁN VÝCVIKOVÉHO KURZU

Výcvikový kurz sa skladá z troch častí:

- výučba teoretických vedomostí (teoretická časť)
- praktický výcvik - zoskoky z lietadla I. časť základná (praktická časť)
- praktický výcvik - zoskoky z lietadla II. časť športová (praktická časť)

1.2 CIELE, KTORÉ MUSIA BYŤ PO UKONČENÍ KURZU DOSIAHNUTÉ

Vo všeobecnosti je cieľom výcvikového kurzu na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu (PSP) pripraviť žiaka - parašutistu samostatne vykonávať zoskoky z lietadla. Naučiť žiaka samostatne si zabaliť vrchlík hlavného padáka, ovládať voľný pád s bezpečným otvorením padáka, riadiť padák v rámci jeho prevádzkových obmedzení, uplatňovať nadobudnuté teoretické vedomosti v praxi a mať dobrý úsudok počas parašutistickej prevádzky.

Výcvik na získanie preukazu spôsobilosti (PSP) obsahuje cvičenia, ktoré pomôžu žiakovi zvládnuť mimoriadne situácie.

Po úspešnom absolvovaní výcvikového programu bude žiakovi - parašutistovi vydaný Preukaz spôsobilosti parašutistu, parašutistickej výkonnostnej kategórie - licencie „A“ v zmysle Smernice V-PARA-1 s príslušnými právami a obmedzeniami.

1.3 VSTUPNÉ POŽIADAVKY PRED ZARADENÍM DO VÝCVIKOVÉHO KURZU A VEDENIE DOKUMENTÁCIE

Požiadavky na vek: dovŕšenie najmenej 15. roku veku v kalendárnom roku, v ktorom budú vykonané praktické samostatné zoskoky. Žiak - parašutista, ktorý nedovŕšil v čase konania svojho prvého zoskoku 18. rok veku, musí mať súhlas aspoň jedného z rodičov alebo zákonného zástupcu overený notárom.

Požiadavky na zdravotnú spôsobilosť: žiadateľ o zaradenie do výcvikového kurzu pre získanie PSP musí mať doklad o zdravotnej spôsobilosti vydaný lekárom povereným DÚ SR. Žiadateľ však musí mať také primerané vzdelanie, aby bol spôsobilý pochopiť a uplatňovať požiadavky výcvikového kurzu. Musí byť fyzicky a duševne spôsobilý na absolvovanie teoretickej výučby a praktického výcviku pri zoskokoch padákom.

1.4 ZASLANIE OZNÁMENIA, ZAVEDENIE OSOBNÉJ ZLOŽKY ŽIAKA – PARAŠUTISTU A VEDENIE DOKUMENTÁCIE

Pred zaradením žiadateľa do výcvikového kurzu je vedúci inštruktor výcviku VIV povinný zaviesť osobnú zložku žiaka - parašutistu, v ktorej sa zakladá jeho osobná a výcviková dokumentácia.

- 1) Ako prvý dokument sa zakladá „Osobný list žiaka - parašutistu“ **Príloha č. 1/LŠZ(P)**.
- 2) V prípade, ak žiadateľ nie je plnoletý, predloží súhlas zákonných zástupcov na **Príloha č. 2/LŠZ(P)**.
- 3) Následne je vedúci inštruktor výcviku (VIV) povinný odoslať do Registra LŠZ SNA „Žiadosť o vydanie žiackeho preukazu“, ktorá zároveň slúži ako oznámenie o začatí teoretickej výučby a praktického výcviku, **Príloha č. 3/LŠZ(P)**.
- 4) Pred zaradením do praktického výcviku žiak - parašutista musí:
 - a) absolvovať teoretickú pozemnú prípravu, o čom VIV vedie záznam na **Prílohe č.4 LŠZ(P)**
 - b) mať zavedené príslušné záznamové karty **Príloha č. 5a alebo 5b alebo 6 LŠZ(P)**
 - c) byť držiteľom preukazu žiaka - parašutistu
 - d) mať zavedený zápisník zoskokov v ktorom sa chronologicky zaznamenávajú praktické zoskoky a plnenie jednotlivých úloh výcvikového programu.



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

Preukaz žiaka - parašutistu vydá poverený pracovník Registra LŠZ SNA na základe doručenej žiadosti „Žiadosť o vydanie žiackeho preukazu“ **Príloha č.3/LŠZ(P)** ktorá je zároveň oznámením o začatí výcviku. Prílohou žiadosti je kópia zdravotnej spôsobilosti a súhlas zákonných zástupcov ak sa vyžaduje, Platnosť preukazu žiaka – parašutistu je 12 mesiacov. V odôvodnených prípadoch môže byť platnosť preukazu žiaka - parašutistu predĺžená o 12 mesiacov. Predĺženie platnosti preukazu žiaka – parašutistu môže vykonať iba register LŠZ SNA. Vydanie Preukazu žiaka je spoplatnené v zmysle schválených poplatkov SNA.

Zasielanie žiadosti do registra LŠZ SNA je možné vykonávať aj elektronicky. Originály zostávajú u vedúceho inštruktora výcviku. V prípade že VIV posielala originály tlačív do registra LŠZ SNA, zhotoví si kópiu odosielaných tlačív.

1.5.ZODPOVEDNOSŤ VEDÚCEHO INŠTRUKTORA VÝCVIKU (VIV)

- a) Za zabalenie padáka pre zoskok žiaka zodpovedá inštruktore alebo ním poverená a oprávnená osoba. Na výcvik a zoskoky je možné použiť iba padákovú techniku určenú výrobcom na výcvik a zoskoky žiakov (parašutistov začiatocnikov) alebo padákovú techniku schválenú registrom PPBT – SNA na tento druh výcviku. Padák musí mať vydanú platnú padákovú dokumentáciu a môže sa používať v medziach limitov stanovených výrobcom alebo registrom PPBT - SNA
- b) Inštruktore je povinný viesť od začiatku výcviku záznam o výcviku v Záznamových kartách žiaka.
- c) 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, ktorým žiak potvrdzuje počet odučených hodín
- d) „Záznamová karta žiaka“ je dokladom inštruktora pre kontrolné orgány.
- e) Dokumentáciu o výcviku a preskúšaní uchováva vedúci inštruktore výcviku do konca nasledujúceho kalendárneho roka.

Poznámka:

Vedúci inštruktore výcviku (VIV) je pred zaradením žiadateľa do kurzu povinný informovať žiadateľa minimálne o týchto skutočnostiach:

1. Žiadateľ musí byť držiteľom príslušného osvedčenia o zdravotnej spôsobilosti najneskôr pred vykonaním prvého praktického zoskoku a odovzdá mu informáciu, kto mu také môže osvedčenia vydať,
2. Informácie o manažmente organizácie PVO LŠZ SNA,
3. Žiadateľ je povinný poznať príslušné ustanovenia Výcvikového programu a prevádzkovej dokumentácie PVO LŠZ SNA,
4. Informácie o pláne a programe výcviku na získanie preukazu spôsobilosti PSP,
5. Informácie o príspevkoch a poplatkoch.

1.6.UCHOVÁVANIE DOKUMENTÁCIE

PVO LŠZ SNA uchováva dokumentáciu z výcvikových zoskokov a záznamy o výcviku tak, aby bola zaistená dostupnosť a dosledovateľnosť všetkých záznamov.

Záznamy sú vedené v papierovej forme.

Papierové uchovávanie dokumentácie zo zoskokov a záznamov o výcviku musia používať odolný materiál, ktorý je schopný odolať bežnej manipulácii a archivovaniu.

Počas celej doby uchovania dokumentácie zo zoskokov a záznamov o výcviku musia byť splnené nasledujúce podmienky:



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- a) dokumentácia zo zoskokov sa uchováva spôsobom, ktorým sa zabezpečí ich ochrana pred poškodením, pozmeňovaním a krádežou;
- b) musí byť zabezpečený jednoduchý prístup k dokumentom a musí byť umožnený prístup k detailom výcviku;
- c) musí byť zabezpečené, aby bolo možné zistiť všetky opravy a iné zmeny, ako aj pôvodný obsah pred všetkými ich zmenami a opravami;

1.6.1. Postupy pre obeh a uchovávanie výcvikovej dokumentácie

Výcviková dokumentácia z vykonaných výcvikov obsahuje (ak je použiteľné):

- Osobný list žiaka
- súhlas zákonných zástupcov
- kópiu preukazu žiaka a kópiu zdravotnej spôsobilosti žiaka
- záznamové karty teoretického a praktického výcviku,
- ostatné dokumenty súvisiace s priebehom výcviku.

Obeh originálov výcvikovej dokumentácie v horeuvedenom rozsahu medzi VIV a Registrom LŠZ SNA je popísaná v článku č. 1.4.

Za uchovanie originálov výcvikovej dokumentácie v horeuvedenom rozsahu po dobu najmenej do konca nasledujúceho kalendárneho roka je zodpovedný vedúci inštruktor výcviku (VIV).

Prístup k jednotlivým originálom alebo kópiám záznamov o výcviku je regulovaný nasledovne:

- a) k svojim záznamom majú žiaci prístup len v prítomnosti (VIV)
- b) k všetkým záznamom musí byť umožnený prístup orgánom štátneho odborného dozoru.

1.6.2. DOBY UCHOVÁVANIA DOKUMENTÁCIE

Názov dokumentu, záznamu	Doba uloženia (od ukončenia výcviku)
Osobné údaje žiaka – osobný list, zdravotná spôsobilosť, súhlas zákonného zástupcu	Do konca nasledovného kalendárneho roku
Záznam o teoretickom výcviku	Do konca nasledovného kalendárneho roku
Záznamy o praktickom výcviku	Do konca nasledovného kalendárneho roku



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

2. TEORETICKÁ ČASŤ VÝCVIKU

Teoretická časť výcvikového programu na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu

	OBSAH VÝCVIKU	min. počet hodín
1.	Teória zoskoku padákom	2 hodiny
2.	Materiálová časť a ukážka balenia padáka	1 hodina
3.	Pozemná príprava	1 hodiny
4.	Riešenie mimoriadnych udalostí	2 hodiny
5.	Preskúšanie	1/2 hodiny

2.1 METODICKÉ POKYNY:

- Počty výcvikových hodín v jednotlivých predmetoch sú minimálne a nie je možné ich znižovať, o ich zvýšení, prípadne rozšírení rozhodne vedúci inštruktor výcviku.
- Odučenie jednotlivých tém teoretickej časti výcviku potvrdzuje inštruktor a žiak svojim podpisom v záznamovej karte žiaka (Príloha č.4).
- Žiak musí splniť plný počet hodín výcvikovej osnovy.
- Počty opakovaní nácvikov v pozemnej príprave sú minimálne, o ich zvýšení, prípadne rozšírení rozhodne inštruktor.
- Záverečné preskúšanie vykonáva vedúci inštruktor výcviku (VIV), ktorý svojim podpisom v „Záznamovej karte žiaka“ potvrdzuje spôsobilosť žiakov na vykonanie praktického zoskoku padákom.

Hlavné pomôcky pre inštruktora:

- všeobecná metodika zoskoku na padáku typu krídlo
- všeobecná metodika riešenia mimoriadnych situácií na padáku typu krídlo
- metodika balenia daného typu padáka
- audiovizuálne pomôcky.

2.2 URČENIE ČASOV VÝCVIKU, POČTOV OPAKOVANÍ A ROZSAHU VÝCVIKU PO PRESTÁVKE:

- Výcvikové hodiny sú 50 - minútové. Medzi výcvikovými hodinami musí byť prestávka minimálne 10 minút.
- Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik prípravy na výskok a nácvik výskoku. Nácvik sa musí vykonávať z rovnakého typu lietadla, z akého budú vykonávané zoskoky.
- Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik všetkých prvkov riadenia v závesnej veste.
- Žiak v rámci pozemnej prípravy musí minimálne 3x vykonať nácvik riešenia možných závad v závesnej veste.

2.3. TEÓRIA ZOSKOKU PADÁKOM:

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



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- spôsob pohybu vo vzduchu na otvorenom padáku (kontrola výšky, okolia, polohy, rozpočet na pristátie, minimálna výška poslednej zatáčky, záverečné priblíženie, pristávanie).
- bezpečnostné zásady pri pristávaní na padáku

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).

2.4 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, kombinéza).

Obsah:

1. Konštrukcia padáka

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

Pri oboznamovaní s postrojom sa inštruktor zameria hlavne na:

- jednotlivé uvoľňovače
- odhodzový systém
- bezpečnostný prístroj
- ďalšie bezpečnostné prvky

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 video-ukážku 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.

2.5 POZEMNÁ PRÍPRAVA:

Cieľ cvičenia:

- vysvetliť žiakovi ako správne a bezpečne vyskočiť z lietadla, riadiť padák a pristáť na padáku

Obsah:

- nástup do lietadla a činnosť a pohyb 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 Okolia, výšky, polohy, rozpočet na pristátie (3. a 4. zatáčka)



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- 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

2.6 RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ:

Cieľ cvičenia:

- vytvoriť u žiaka návyky, ktoré umožnia automaticky, správne a rýchlo riešiť mimoriadne situácie – závady, ktoré môžu pri zoskoku nastať.

Obsah:

- a) inštruktor oboznámi žiaka s možnými mimoriadnymi udalosťami pri vykonávaní zoskokov z lietadla a spôsobmi ich predchádzania a riešenia, ako sú napríklad:
 - technický problém pri vzlete výsadkového lietadla
 - núdzové opustenie lietadla
 - pristátie mimo letiska
 - zblíženie dvoch padákov
- b) inštruktor oboznámi žiaka s možnými závadami na padáku a spôsobmi ich riešenia

2.7 PRESKÚŠANIE:

Cieľ: zistiť stav pripravenosti žiaka na vykonanie praktického zoskoku

Obsah preskúšania:

- a) písomné preskúšanie formou testových otázok
- b) slovné preskúšanie z riešenia mimoriadnych situácií.



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

3. PRAKTICKÁ ČASŤ VÝCVIKU

3.1. PRAKTICKÁ ČASŤ VÝCVIKU - ZOSKOKY Z LIETADLA

I. ČASŤ ZÁKLADNÁ

Osнова základného výcviku voľného pádu metódou AFF (Accelerated Free Fall)			
Úloha číslo	ÚLOHA	Počet inštruktorov	Počet zoskokov
1.	Nácvik otvárania padáka	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		

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

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

Požiadavky:

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

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



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

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

3.1.1. METODICKÉ POKYNY

1. Oprávnenie a zodpovednosť inštruktora

Výcvik podľa tejto osnovy môže vykonávať inštruktor s doložkou „INŠTRUKTOR AFF“. Zodpovednosť za výber a výcvik žiakov nesie vedúci inštruktor výcviku (VIV). Vykonanie pozemnej prípravy na jednotlivé úlohy, potvrdzuje inštruktor a žiak svojím podpisom v záznamovej karte žiaka (Príloha č.5a alebo 5b).

Vedúci inštruktor výcviku (VIV) hodnotí splnenie preskúšavacieho zoskoku na základe osobného preskúšania žiaka alebo na základe zhotoveného videozáznamu z preskúšavacieho zoskoku vedeného iným Inštruktorom AFF (AFF-I).

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 žiak 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 žiak ukončiť výcvik základného iniciačného - zoznamovacieho zoskoku s automatickým otváraním padáka typu krídlo statickým lanom (SL) podľa Hlavy I.A. Smernice V-PARA-2, alebo výcvik základného iniciačného - zoznamovacieho zoskoku s inštruktorom (TZ) podľa Hlavy I. B. Smernice V-PARA-2.

6. Podľa schopností žiaka môže inštruktor pri plnení jednotlivých úloh zaradiť aj prvok z predchádzajúcej úlohy.

7. Počet zoskokov

Za konečný počet zoskokov v danom dni zodpovedá Inštruktor na základe pripravenosti a schopností žiaka. Odporúča sa so žiakom vykonať v jednom dni 3 zoskoky maximálne však 5 zoskokov.

8. Výstroj a prístroje pri zoskoku padákom

- bezpečnostný prístroj na automatické otváranie záložného padáka v prevádzkovom móde študent
- vizuálny výškomer
- pri prvých troch zoskokoch rádiostanica zaručujúca rádiové spojenie medzi žiakom ZV a inštruktorom
- padákový komplet so sprážením s možnosťou otvorenia hlavného padáka z pravej aj ľavej strany



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- ochranná prilba
- nôž alebo orezávač so vsadenou čepieľkou
- ochranné okuliare
- jednodielne športové oblečenie pokrývajúce celú časť tela a neobmedzujúce v pohybe
- športová obuv bez háčikov na šnúrky

9. Hodnotenie

V tejto osnove sa jednotlivé úlohy hodnotia slovom v úrovni „splnil“ alebo „nesplnil“.

Hodnotením „splnil“ bude ohodnotený žiak, ktorý v danom zoskoku splnil požiadavky v časti „Hodnotenie“ uvádzané pri jednotlivých úlohách a neohrozil bezpečnosť zoskoku alebo bezpečnosť iných parašutistov.

Úloha č.1 NÁCVIK OTVÁRANIA PADÁKA

Cieľ úlohy:

Uskutočniť so žiakom praktický zoskok padákom, zoznámiť ho s voľným pádom, naučiť ho otvárať hlavný padák a riadiť padák na pristátie.

Náplň úlohy:

Výskok v trojici - žiak, 2x Inštruktor AFF (AFF-I).

- Po výskoku kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na jedného a druhého inštruktora, ďalej pokračuje podľa pripraveného plánu
- 3x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Po dosiahnutí výšky 1800 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak do výšky 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák.
- Po otvorení hlavného padáku nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa orientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskokovú plochu. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristáva teľnosti. Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich pútiok dvomi rznymi zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každéj zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne orientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.
- Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia na základe dohodnutých inštrukcií.
- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu.
- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

Správna reakcia na dohodnuté signály za voľného pádu.

Vykonal minimálne dvakrát nácvik otvárania hlavného padáka.

Určil správne výšku a samostatne otvoril hlavný padák v prsnej polohe.

Žiak pristál s maximálnou odchýlkou 60° v dohodnutom smere. Žiak bezpečne pristál do 100m od dohodnutého bodu pristátia.

Úloha č. 2 NÁCVIK OVLÁDANIA TELA, KÍZANIE.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu riadiť voľný pád, udržiavanie určeného smeru, kízanie a samostatné otváranie padáka.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

Náplň úlohy:

Výskok v trojici – žiak, 2x Inštruktor AFF (AFF-I).

- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na jedného a druhého inštruktora, ďalej pokračuje podľa pripraveného plánu
- 2x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- 2x nácvik kízania s držaním inštruktora. Na signál inštruktora žiak vykoná kontrolu výšky a prejde do kízania podľa nácviku na zemi. Doba kízania je približne 5 sekúnd. Návrat do prsnej polohy a kontrola výšky.
- Po dosiahnutí výšky 1800 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou - ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak do výšky 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák.
- Po otvorení hlavného padáku nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa zorientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskovú plochu. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristávateľnosti: Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich pútiok dvomi rznymi zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každé zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.
- Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia na základe dohodnutých inštrukcií.
- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu.
- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“ :

Vykonal správny výskok, správne reagoval na dohodnuté signály.

Vykonal minimálne 1x nácvik otvárania padáku a 1x kízanie.

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

Žiak pristál s maximálnou odchýlkou 30° v dohodnutom smere. Žiak bezpečne pristál do 100m od dohodnutého bodu pristátia.

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, 2x Inštruktor AFF (AFF-I).

- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na jedného a druhého inštruktora, ďalej pokračuje podľa pripraveného plánu
- 2x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Po dohodnutom signáli medzi inštruktormi, jeden inštruktor púšťa žiaka a presúva sa pred žiaka.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- Dvackrát 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 o 90° s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Pred dohodnutou výškou otvárania padáku sa inštruktore vracia na svoju pôvodnú pozíciu.
- Po dosiahnutí výšky 1600 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou - ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak do výšky 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák.
- Po otvorení hlavného padáku nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa zorientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskokovú plochu. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristávateľnosti: Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich pútiok dvomi rznymi zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každé zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.
- Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia na základe dohodnutých inštrukcií.
- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu.
- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

Správne reagoval na dohodnuté signály za voľného pádu.

Vykonal minimálne jedenkrát nácvik otvárania hlavného padáku, vykonal minimálne jedenkrát otáčku o 90°.

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

Žiak pristál s maximálnou odchýlkou 30° v dohodnutom smere. Žiak bezpečne pristál do 100m od dohodnutého bodu pristátia.

Úloha č. 4 NÁCVIK SAMOSTATNÉHO VOĽNÉHO PÁDU

Cieľ cvičenia:

Zdokonalit' u žiaka samostatný voľný pád bez držania inštruktora, udržiavanie určeného smeru, nácvik otvárania padáku a samostatné otváranie padáku.

Náplň úlohy:

- Asistovaný výskok vo dvojici žiak a Inštruktore AFF (AFF-I).
- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na inštruktora, ďalej pokračuje podľa pripraveného plánu:
- 1x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Inštruktore 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).
- Pred dosiahnutím výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou - ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak vo



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

výške 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák. Otvorenie hlavného padáku prebieha za asistencie (pridržania) inštruktora.

- Po otvorení hlavného padáku nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa zorientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskokovú plochu. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristávateľnosti: Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich pútiok dvomi rúčkami zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každé zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.
- Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia na základe dohodnutých inštrukcií.
- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu.
- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

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.

Žiak pristál s maximálnou odchýlkou 30° v dohodnutom smere. Žiak bezpečne pristál do 100m od dohodnutého bodu pristátia.

Úloha č. 5 NÁCVIK OTÁČOK 360°

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu otáčanie o 360° a zastavenie otáčok.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok žiaka za asistencie Inštruktora AFF (AFF-I).
- 1x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Vykonávanie kontrolovaných otáčok o 360° (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Na základe dohodnutého signálu žiak vykoná kontrolu výšky a nacvičeným spôsobom (pomocou rúk, a pod.) vykonáva kontrolovanú pomalú otáčku v horizontálnej polohe. Otáčanie zastaví oproti inštruktorovi a vykoná kontrolu výšky. Jednotlivé otáčky vykonáva striedavo na pravú a ľavú stranu do výšky 2000 m.
- Pred dosiahnutím výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou - ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak vo výške 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák.
- Po otvorení hlavného padáku nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa zorientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskokovú plochu.
- Žiak vykoná kontrolované 90° zákruty do oboch smerov zatiahnutím jedného zo zadných voľných koncov so stále zabrzdeným padákom.
- Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristávateľnosti Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich pútiok dvomi rúčkami zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každé zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- Žiak počas letu vykoná nácvik pristátia na základe dohodnutých inštrukcií.
- Žiak počas letu vykoná kontrolované 90° zákruty do oboch smerov zatiahnutím jedného zo zadných voľných koncov na už odbrzdenom padáku s riadiacimi pútkami pevne v rukách.
- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátia.
- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

Parašutista dokázal kontrolovať voľný pád a vykonal minimálne 1 otáčku o 360°.

Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáka, otvoril padák v prsnej polohe pod priamou kontrolou Inštruktora.

Žiak pristál s maximálnou odchýlkou 30° v dohodnutom smere. Žiak bezpečne pristál do 50m od dohodnutého bodu pristátia.

Úloha č. 6 NÁCVIK SALTA VZAD

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu návrat do stabilizovanej prsnej polohy a vyrovnávanie polohy po otočení okolo vertikálnej osi.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok žiaka za asistencie (podľa potreby) Inštruktora AFF (AFF-I) do prsnej polohy.
- 1x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- 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 2000 m.
- Žiak priebežne vykonáva kontrolu voľného pádu, vždy pred a po salte kontroluje svoju polohu tak, aby sa neotáčal a padal v stabilnej prsnej polohe.
- Pred dosiahnutím výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou - ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak vo výške 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák.
- Po otvorení hlavného padáka nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa zorientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskovú plochu. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristáva teľnosti: Žiak vykoná odbrzdenie použitím riadiacich púťiek dvomi rýznymi zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každý zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.
- Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia a to rôznymi rýchlosťami a hĺbkami zatiahnutia riadiacich púťiek. Systematicky postupuje v troch rýchlostiach od najpomalšieho po najrýchlejšie zatiahnutie a od najplytšieho (po ramená) po najhlbšie (po bedrá) zatiahnutie riadiacich púťiek. Žiak počas týchto úkonov sleduje reakcie hlavného padáku na jednotlivé vstupy z pohľadu podrovnania. Medzi jednotlivými cvikmi žiak letí stabilne 10 sekúnd. Žiak kontroluje pred a po každom cviku Okolie, Výšku a Polohu.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu.
- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

Parašutista vykonal samostatný výskok a dokázal udržať stabilizovaný voľný pád.

Vykonal minimálne 1x salto na povel inštruktora.

Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáka, otvoril padák v prsnej polohe bez nutnej asistencie.

Žiak pristál s maximálnou odchýlkou 30° v dohodnutom smere. Žiak bezpečne pristál do 50m od dohodnutého bodu pristátia.

Úloha č. 7 PRESKÚŠAVACÍ ZOSKOK

Cieľ cvičenia:

Preveriť u žiaka zvládnutie všetkých manévrov naučených v predchádzajúcich úlohách.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok žiaka s Inštruktorom AFF (AFF-I) do prsnej polohy.
- 1x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáka (vždy pred zahájením a po ukončení kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáka s presunutím druhej hornej končatiny pred hlavu, návrat horných končatín do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
- Na základe dohodnutých signálov žiak vykoná salto vzad s návratom do prsnej polohy.
- Ďalej na základe dohodnutého signálu žiak vykoná kontrolovanú pomalú otáčku v horizontálnej polohe o 360°. Otáčanie zastaví oproti inštruktovi.

- Na signál inštruktora prejde žiak do kízania vpred približne 5 sekúnd s následným návratom do prsnej polohy.
- Žiak priebežne vykonáva kontrolu voľného pádu, vždy pred a po úkone kontroluje svoju výšku a polohu tak, aby mal neustály prehľad o svojej výške, neotáčal sa a padal v stabilnej prsnej polohe.
- Pred dosiahnutím výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak dohodnutý signál - prekríženie horných končatín pred hlavou - ako signál, že bude otvárať svoj hlavný padák. Žiak vo výške 1500 m ideálne v prsnej polohe otvára padák.
- Po otvorení hlavného padáka nasleduje kontrola vrchlíka (veľkosť, tvar, šnúry, slider). Žiak si skontroluje Okolie, Výšku a Polohu, kde sa nachádza, čím sa zorientuje vo svojej pozícii vzhľadom na doskovú plochu. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristávateľnosti: Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich pútiok dvomi rúznymi zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každéj zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty.
- Pred a po každom úkone žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.
- Žiak sa vizuálne zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom a naviguje let padáku do dohodnutého priestoru.
- Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia a to rôznymi rýchlosťami a hĺbkami zatiahnutia riadiacich pútiok. Systematicky postupuje v troch rýchlostiach od najpomalšieho po najrýchlejšie zatiahnutie a od najplytšieho(po ramená) po najhlbšie(po bedrá) zatiahnutie riadiacich pútiok. Žiak počas týchto úkonov sleduje reakcie hlavného padáku na jednotlivé vstupy z pohľadu podrovnania. Medzi jednotlivými cvikmi žiak letí stabilne 10 sekúnd. Žiak kontroluje pred a po každom cviku Okolie, Výšku a Polohu.
- Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej dvojfázovej techniky pristátia.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

Parašutista vykonal samostatný výskok a dokázal udržať stabilizovaný voľný pád. Celý priebeh voľného pádu prebehol bez vynútenej asistencie inštruktora. Vykonal minimálne jedno salto vzad, jednu kontrolovanú otáčku o 360° a kĺzanie. Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáka, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál. Vedúci inštruktor výcviku (VIV) hodnotí splnenie preskúšavacieho zoskoku na základe osobného preskúšania žiaka alebo na základe zhotoveného videozáznamu z preskúšavacieho zoskoku vedeného iným Inštruktorom AFF (AFF-I).

Úloha č. 8 INDIVIDUÁLNY ZOSKOK POD DOHLĎADOM INŠTRUKTORA

Cieľ cvičenia:

Zdokonaľiť parašutistu v ovládaní tela počas voľného pádu, zaviesť prvok samostatnosti, zvýšiť sebadôveru a psychickú odolnosť.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok do prsnej polohy bez asistencie inštruktora.
- Odporúčané je samostatné plnenie prvkov z úlohy č.7.

- Stabilizovanie prsnej polohy a bezpečné otvorenie hlavného padáka vo výške 1500 m a bezpečné pristátie.

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

Žiak vykonal kontrolovaný samostatný výskok a voľný pád. Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáka, 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(napr.):

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

Hodnotenie pre úroveň „Splnil“:

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 parašutistom minimálne kategórie „B“. Podľa rozhodnutia VIV žiaka, žiak môže zoskok vykonávať aj samostatne.



Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

3.2. PRAKTICKÁ ČASŤ VÝCVIKU - ZOSKOKY Z LIETADLA

II. ČASŤ ŠPORTOVÁ

Osnova pokračovacieho športového výcviku			
Úloha číslo	ÚLOHA	Min. výška zoskoku v m.	Minimálny počet zoskokov
1.	Výskok vo dvojici, vyváženie, stúpanie, klesanie	3000	2
2.	Kĺzanie	3000	3
3.	Prichádzanie a cúvanie	3000	2
4.	Otáčanie o 180° vo dvojici	3000	2
5.	Individuálny zoskok – práca na padáku	1500	4
6.	Spolupráca vo dvojici	3000	2
7.	Záverečný preskúšavací zoskok	3000	1
Spolu zoskokov			16

3.2.1 METODICKÉ POKYNY

- Jednotlivé úlohy musí žiak plniť pod dohľadom inštruktora, ktorý zodpovedá za vykonanie pozemnej prípravy na jednotlivé úlohy, čo potvrdzuje svojím podpisom v záznamovej karte žiaka (Príloha č.6).
- Jednotlivé úlohy musí žiak skákať s inštruktorom, ktorý vykonával pozemnú prípravu, alebo ním povereným parašutistom, držiteľom minimálne licencie „B“, ktorý bol dôkladne poučený inštruktorom a absolvoval na takýto zoskok pozemnú prípravu pod vedením Vedúceho výcviku (VIV). V tomto prípade určený parašutista plní počas zoskoku funkciu vedúceho zoskoku.
- Pri plnení každej úlohy tejto osnovy musí žiak splniť požiadavku inštruktora na bezpečné pristátie do určeného priestoru. Musí preukázať schopnosť pristáť do vzdialenosti 50m od určeného stredu, minimálne počas 10 zoskokov.
- Obnovenie návykov po prestávke - žiak, ktorý za posledných 30 dní nevykonal žiadny zoskok, o jeho zoskoku alebo zoskokoch po prestávke rozhodne inštruktor na základe počtu zoskokov a skúseností žiaka. Inštruktor má právo nariadiť opakovací zoskok aj po prestávke kratšej ako 30 dní.
- Pri každom zoskoku sa žiak musí byť schopný bezpečne pohybovať vo vzduchu a zvládnuť rozchod – odkĺzanie za účelom bezpečnej separácie pred otvorením padáka.
- Pri zoskokoch vo dvojici Vedúci inštruktor výcviku (VIV) určuje spôsoby výskoku(držané, v smere letu, proti smeru letu) tak, aby žiak nadobudol uspokojivú zručnosť v týchto spôsoboch výskoku.

Úloha č.1. Výskok vo dvojici – vyváženie, stúpanie, klesanie

Cieľ cvičenia:

Naučiť žiaka výskoku vo dvojici držanej a nedržanej, ďalej padať vo dvojici v základnej polohe pre FS disciplíny bez kontaktu a reagovať na zmeny pádovej rýchlosti.

Náplň cvičenia:

- Parašutisti vyskakujú vo dvojici. Ak parašutisti vyskakovali držanú dvojicu, po vyrovnaní polohy sa pustia a padajú na rovnakej úrovni oproti sebe vo vzdialenosti 1 - 2m. Vedúci zoskoku nastúpa nad žiaka 1 - 2 m a tam počká na žiaka, ktorý k nemu vystúpa pomocou stúpacieho manévru. Po vyrovnaní polohy vedúci zoskoku klesne pod žiaka 1 - 2 m a tam počká na žiaka. Žiak sa snaží vyrovnávať výškové rozdiely s cieľom vykonať aspoň 1 stúpanie a jedno klesanie.



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

- b) Práca na padáku: Žiak po kontrole pristávateľnosti a riaditeľnosti padáku naďalej priebežne kontroluje Okolie, Výšku a Polohu a vizuálne sa zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom. Žiak naviguje let padáku do dohodnutého priestoru. Žiak musí byť schopný vyhodnotiť dodržanie alebo dôvod zmeny navigačných bodov pri približovacom manévri a následne navrhnúť korekcie pre ďalší zoskok za cieľom zvýšenia bezpečnosti a presnosti pristátia.

Hodnotenie:

Splnil - Dvojica polohu stabilizovala do 10 sekúnd od výskoku, vzdialenosť medzi parašutistami nebola počas väčšiny zoskoku väčšia ako 2 m.

Žiak vykonal stúpanie a klesanie jedenkrát, manévry mu robili menšie ťažkosti.

Nesplnil - Dvojica nestabilizovala polohu do 10 sekúnd od výskoku. Parašutisti neudržali vertikálnu rovinu a/alebo sa horizontálne vzdialili na väčšiu časť zoskoku na viac ako 2 m a/alebo sa otáčali počas väčšiny zoskoku. Žiak nevykonal jeden z manévrov stúpania a klesania.

Úloha č.2. Kízanie

Cieľ cvičenia:

Naučiť žiaka efektívnu techniku kízania využívanú pri separácii pred otvorením padáku.

Náplň cvičenia:

- a) Po výskoku a stabilizácii polohy parašutistov oproti sebe žiak na dohodnutý signál a dohodnutým spôsobom prejde do kízania. Žiak vykonáva jednotlivé kízania v smeroch kolmo na nálet v trvaní cca 5-8 sekúnd. Žiak kíše v priamom smere. Vždy po kízaní žiak inštruovanou technikou zabrzdí, skontroluje výšku a zorientuje sa vo svojej pozícii na Vedúceho výcviku.
- b) Práca na padáku: Žiak po kontrole pristávateľnosti a riaditeľnosti padáku naďalej priebežne kontroluje Okolie, Výšku a Polohu a vizuálne sa zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom. Žiak naviguje let padáku do dohodnutého priestoru. Žiak musí byť schopný vyhodnotiť dodržanie alebo dôvod zmeny navigačných bodov pri približovacom manévri a následne navrhnúť korekcie pre ďalší zoskok za cieľom zvýšenia bezpečnosti a presnosti pristátia.

Hodnotenie:

Splnil – Žiak vykonal aspoň 2 kontrolované kízania v jednotlivom trvaní minimálne 5 sekúnd, počas ktorých sa vychýlil z priameho smeru najviac o 30°

Nesplnil – Žiak nevykonal aspoň 2 kontrolované kízania v jednotlivom trvaní minimálne 5 sekúnd, vychýlil sa z priameho smeru o viac ako 30° a/alebo ohrozil bezpečnosť zoskoku.

Úloha č.3. Prichádzanie a cúvanie vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť žiaka prichádzať k zostave a pohybovať sa dopredu a dozadu na malé vzdialenosti.

Náplň cvičenia:

- a) Vedúci zoskoku vyskakuje s malým predstihom (cca 0,5 sekundy) pred žiakom. Žiak sa po výskoku zorientuje a dohodnutým spôsobom prichádza k Vedúcemu zoskoku. Pred kontaktom s Vedúcim zoskoku zastaví približovací manéver a až po stabilizovaní polohy vykoná dotyk s Vedúcim zoskoku. Na pokyn vedúceho zoskoku žiak zacúva cca 1-2m a následne sa priblíži s cieľom vykonať cvičenie aspoň dvakrát.
- b) Práca na padáku: Žiak po kontrole pristávateľnosti a riaditeľnosti padáku naďalej priebežne kontroluje Okolie, Výšku a Polohu a vizuálne sa zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom. Žiak naviguje let padáku



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

do dohodnutého priestoru. Žiak musí byť schopný vyhodnotiť dodržanie alebo dôvod zmeny navigačných bodov pri približovacom manévri a následne navrhnúť korekcie pre ďalší zoskok za cieľom zvýšenia bezpečnosti a presnosti pristátia.

Hodnotenie:

Splnil – Žiak sa po výskoku bezpečne priblížil k Vedúcemu zoskoku. Žiak vykonal manéver cúvania a prichádzania dvakrát, dopustil sa len menších chýb.
Nesplnil - Žiak nedokázal manéver vykonať, ohrozil bezpečnosť zoskoku.

Úloha č.4. Otáčanie o 180° vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť žiaka padať nohami k stredu zostavy.

Náplň cvičenia:

- Po výskoku parašutisti stabilizujú polohu oproti sebe, vedúci skupiny vykoná otočenie na mieste o 120-180°. V tejto polohe zostane 3 sekundy, potom sa vráti späť. Žiak vykoná to isté na pokyn vedúceho. Otáčanie vykonáva striedavo doprava a doľava s cieľom vykonať aspoň jednu otáčku. Počas otočiek parašutisti udržiavajú vzájomný vizuálny kontakt.
- Práca na padáku: Žiak po kontrole pristávateľnosti a riaditeľnosti padáku naďalej priebežne kontroluje Okolie, Výšku a Polohu a vizuálne sa zorientuje v pozemných navigačných bodoch stanovených inštruktorom pred zoskokom. Žiak naviguje let padáku do dohodnutého priestoru. Žiak musí byť schopný vyhodnotiť dodržanie alebo dôvod zmeny navigačných bodov pri približovacom manévri a následne navrhnúť korekcie pre ďalší zoskok za cieľom zvýšenia bezpečnosti a presnosti pristátia.

Hodnotenie:

Splnil - Žiak vykonal aspoň jednu otáčku o 180°, v ktorej vytrval aspoň 3 sek.
Nesplnil - Žiak nevykonal ani jednu otáčku o 180°, v ktorej by vydržal aspoň 3 sek.

Úloha č.5. Individuálny zoskok – práca na padáku

Cieľ cvičenia:

Naučiť žiaka bezpečne a funkčne ovládať padák v rôznych letových módoch a v rôznych situáciách.

Náplň cvičenia:

Po výskoku s krátkou výdržou do 5 sekúnd parašutista otvára padák a kontroluje správne otvorenie padáku (veľkosť, tvar, slider, šnúry). Ak sa pri otváraní padák natočil do iného smeru ako bol smer otvárania padáku žiak upraví smer letu padáku na smer otvárania primeraným zatiahnutím za príslušný zadný voľný koniec. Žiak vykoná kontrolu Okolia, Výšky a Polohy.

Žiak skolabuje slider (ak takým sliderom systém disponuje), uvoľní si prsný popruh(nerozopína) a usadí sa do nožných popruhov. Žiak si vizuálne aj prakticky skontroluje pozíciu uvoľňovačov a umiestnenie noža. Nasleduje kontrola ovládateľnosti a pristávateľnosti. Žiak vykoná odbrzdzenie použitím riadiacich púťiek dvomi rúznymi zatiahnutiami minimálne po úroveň brucha. Žiak vykoná kontrolovanú zákrutu doľava o 90° a následne doprava o 90°. Každé zákrute predchádza pohľad do smeru zákruty. Žiak trénuje aktívnu letovú polohu (symetrická a uvoľnená vrchná časť tela, ruky s riadiacimi púťkami symetricky na úrovni brzdiacich krúžkov, spodná časť tela v posede s mierne zdvihnutými kolenami s medzerou medzi kolenami cca 10-20 cm, resp. podľa pokynov inštruktora). Počas letu na padáku si žiak rozdelí dráhu letu na úseky nácvičky manévrov(nad 600m) a úseky priblíženia (pod 600m) aj s úsekmi pristávacieho vzorca.



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

Zoskok 1: Zoskok zameraný na nácvik pristátia. Žiak počas letu vykonáva nácviky pristátia a to rôznymi rýchlosťami a hĺbkami zatiahnutia riadiacich pútiok. Systematicky postupuje v troch rýchlostiach od najpomalšieho po najrýchlejšie zatiahnutie a od najplytšieho(po ramená) po najhlbšie(po bedrá) zatiahnutie riadiacich pútiok. Žiak počas týchto úkonov sleduje reakcie hlavného padáku na jednotlivé vstupy z pohľadu podrovnania. Medzi jednotlivými cvikmi žiak letí stabilne 10 sekúnd. Žiak kontroluje pred a po každom cviku Okolie, Výšku a Polohu. Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu. Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej techniky pristátia. Žiak pristáva bezpečne do vzdialenosti 50 metrov od dohodnutého bodu pristátia.

Zoskok 2: Zoskok zameraný na nácvik zmien smeru s minimálnou stratou výšky. Žiak vykonáva nácviky letu so spomalenou letovou dynamikou padáku. Žiak pribrzdí padák postupne na cca 25, 50 a 75 % a pozoruje zmeny v dynamike doprednej rýchlosti a rýchlosti klesania. Žiak vydrží v každom z letových režimov cca 10-15 sekúnd. Žiak uvedie opäť padák do prvého z letových režimov (25 %) a pomalým zatiahnutím jedného riadiaceho pútko vykoná 90° a následne 180° zákrutu. Žiak sleduje dynamiku zmien, ideálne stratu výšky odčítava z výškomera. Žiak pokračuje v rovnakom cvičení z 50 % a následne 75 % východzej pozície riadiacich pútiok. Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu. Žiak letí dohodnutý pristávací vzorec a pristáva použitím dohodnutej techniky pristátia. Žiak pristáva bezpečne do vzdialenosti 50 metrov od dohodnutého bodu pristátia.

Zoskok 3: Zoskok zameraný na určenie limitov aktívneho riadenia padáku. A let pristávacieho vzorca s obojsmernou možnosťou zmeny dynamiky letu. Žiak po skolabovaní slidera opatrne preťahuje krúžky slidera – najskôr zadné, potom predné až k rozvetveniu voľných koncov (pokiaľ to slider umožňuje) a umiestňuje ho za hlavu. V aktívnej letovej polohe postupne žiak priťahuje riadiace pútko z minimálneho zatiahnutia od brzdiacich krúžkov až do zatiahnutia, pri ktorom sa začne prejavovať zatiahnutie ohybom odtokovej hrany padáku. Žiak si zapamätá túto vzdialenosť meranú od brzdiaceho krúžku po riadiace pútko (tzv. mŕtvy chod). Následne žiak postupne, pomaly a symetricky zaťahuje riadiace pútko až na maximum a sleduje správanie padáku. Padák môže mať tendenciu v konečnej fáze zmäknúť a prejsť do fázy straty vztlaku, ktorá sa prejaví výrazným zvýšením pádovej rýchlosti a drobnou až „U“-deformáciou padáku. Žiak v takejto situácii len mierne symetricky povolí riadiace pútko a padák zrovná svoj let. Pri tomto úkone je možné, že sa na padáku vytvoria závitky, preto je potrebné, aby bol tento cvik vykonávaný nad 1000m. Žiak si zapamätá krajnú polohu riadiacich pútiok (na väčšine študentských padákov je to maximálne zatiahnutie). Pod 1000m žiak trénuje let na jemne pribrzdenom padáku (25 %), sleduje vplyv na celkovú dynamiku letu padáku a sleduje svoj pohyb v takomto režime vzhľadom na zem. Na takto pribrzdenom padáku bude letieť svoj približovací manéver do poslednej zatáčky. Na základe podrobnej inštruktáže inštruktora bude žiak vykonávať potrebné korekcie približovacieho vzorca zmenou letovej dynamiky padáku v oboch dynamických rozsahoch uvoľnením alebo pritiažením riadiacich pútiok. Samozrejmosťou je úprava pristávacieho vzorca skrátením alebo predĺžením dráhy jednotlivých čias podľa inštruktáže. Žiak pristáva použitím dohodnutej techniky pristátia. Žiak pristáva bezpečne do vzdialenosti 40 metrov od dohodnutého bodu pristátia.

Zoskok 4: Nácvik záchrany pri náhlej potrebe výraznej zmeny smeru(kolízia) v kriticky malej výške a nácvik záchrany pri nízkej zákrute. Žiak po otvorení letí priamym vypusteným letom v aktívnej letovej polohe minimálne 10 sekúnd. Ráznym zatiahnutím oboch riadiacich pútiok pod úroveň pfs a po krátkej pauze (cca 0,5 sekundy) dotiahne jednu riadiace pútko nadoraz, čím vykoná okamžitú 90° zákrutu v horizontálnom lete s minimálnou stratou výšky. Krátka pauza medzi úkonmi je veľmi dôležitá, nakoľko



Výcvikový program na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P) lietajúceho športového zariadenia

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

umožní padáku podrovnaním znížiť vertikálnu rýchlosť a vykonať zákrutu v tomto režime. Po dokončení zákruty žiak vráti riadiace pútka pod úroveň prs a pomalším pohybom sa vráti k priamemu vypustenému letu. Nácvik záchrany pri nízkej zákrute vykoná žiak uvedením padáku do prudkej 90° zákruty zatahnutím jedného riadiaceho pútka. Po zanorení padáku do zákruty žiak rázne zatahne obe riadiace pútka do krajnej polohy kým padák nevypláva do horizontálneho letu. Žiak vykonáva dohodnuté nácviky do výšky 600 m, následne sa venuje priblíženiu a pristátiu. Na základe podrobnej inštrukčie inštruktora bude žiak vykonávať potrebné korekcie približovacieho vzorca zmenou letovej dynamiky padáku v oboch dynamických rozsahoch uvoľnením alebo pritiahnutím riadiacich pútiok. Samozrejmosťou je úprava pristávacieho vzorca skrátením alebo predĺžením dráhy jednotlivých častí podľa inštrukčie. Žiak pristáva použitím dohodnutej techniky pristátia. Žiak pristáva bezpečne do vzdialenosti 30 metrov od dohodnutého bodu pristátia.

Hodnotenie:

Splnil - Žiak vykonal dohodnuté úkony a s inštruktorom následne detailne rozobral ich vykonanie a svoje pozorovania. Žiak pristál do 50m od dohodnutého bodu pristátia.

Nesplnil - Žiak nevykonal úlohu alebo nebol schopný analyzovať priebeh cvičení. Žiak nepristál do 50m od dohodnutého bodu pristátia alebo nepristál bezpečným spôsobom.

Úloha č.6. Spolupráca vo dvojici.

Cieľ cvičenia:

Naučiť žiaka navrhnuť zoskok vo dvojici so zreteľom na bezpečnosť.

Náplň cvičenia:

Žiak za asistencie inštruktora navrhne zoskok vrátane nácviku na zemi, plánu usadenia v lietadle, poradia a rozostupov pri výskoku, práce vo dvojici vo voľnom páde, výšky rozchodu, výšky otvárania a pristávacieho vzorca. Žiak spolu s vedúcim zoskoku vykoná naplánovaný zoskok. Po zoskoku žiak za účasti inštruktora a vedúceho zoskoku vyhodnotí zoskok z komplexného pohľadu jednotlivých častí.

Hodnotenie:

Vedúci zoskoku hodnotí dodržanie, splnenie a nadväznosť nacvičených prvkov a bezpečnosť zoskoku.

Inštruktor hodnotí komplexnú prípravu na zoskok vrátane schopnosti žiaka dostatočne vyhodnotiť zoskok.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL - NESPLNIL“.

Úloha č.7. Záverečný preskúšavací zoskok.

Cieľ cvičenia:

Preveriť u žiaka - parašutistu zvládnutie náplne výcvikového programu na získanie preukazu spôsobilosti parašutistu a podmienky na vydanie výkonnostnej parašutistickej kategórie - licencie „A“. Zvládnutie formačného zoskoku vo dvojici (FS 2-way).

Náplň cvičenia:

Zoskok vo dvojici. V tomto prípade žiak - parašutista vykonáva zoskok s inštruktorom.

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

Hodnotenie:

Inštruktor hodnotí dodržanie, splnenie a nadväznosť nacvičených prvkov a bezpečnosť.

Stupeň hodnotenia: „SPLNIL - NESPLNIL“.



**Výcvikový program na získanie
preukazu spôsobilosti parašutistu – LŠZ(P)
lietajúceho športového zariadenia**

vyd.: 1
rev.: 0
dátum: 01.11.2020

Prílohy:

Príloha 1	Osobný list žiaka – parašutistu LŠZ(P)
Príloha 2	Súhlas zákonných zástupcov
Príloha 3	Žiadosť o vydanie preukazu žiaka – parašutistu LŠZ(P)
Príloha 4	Záznamová karta teoretickej prípravy
Príloha 5a a 5b	Záznamová karta praktického výcviku I. časť základná
Príloha 6	Záznamová karta praktického výcviku II. časť športová
Príloha 7	Vzor preukazu žiaka – parašutistu LŠZ(P)
Príloha 8	Hlásenie - Predbežné oznámenie o vzniku PMU