

KOULUTUSOHJELMA – NOVA

SUORITUS		KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI		9.3.2017		
Alkeiskurssi: tason I kulun hallinta, teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS								
<i>t6: NOVA-alkeiskoulutuksen suoritukset; hyppyjen etenemisen mukaisesti</i> <i>t9.2–9.3: Suora uloshyppy ja Sukellusuloshyppy; oppimistavoitteiden mukaisesti</i> <i>t10.1–10.2, 10.4–10.6, 10.8: Perusliikkeet vapaassa, paitsi Selkälento ja Liuku; oppimistavoitteiden mukaisesti</i>								
1	Tasohyppy 1	2700–4000		RADIO	Hyvät UH, tarkkailukehä, 3xHV, stabiili vapaapudotusasento, korkeuden tarkkailu, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 (±300 m). Radio väh. 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käyttönäyte voimassa 2 kk. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	ALKEISKOULUTUS		
2	Tasohyppy 2	2700–4000			HV kunnes OK, liike eteen, 2x90 käännös, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 (±300 m).			
3	Tasohyppy 3	2700–4000			HV kunnes OK, stabiili itsenäinen vapaapudotusasento suunnassa pysyen, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 (±150 m).			
4	Tasohyppy 4	2700–4000			Yksi HM tästä lähtien. UHP-tarkistus, varusteiden tarkastus tästä eteenpäin, 90 käännöksiä. Avaustoimenpiteet 1500 (±150 m).			
5	Tasohyppy 5	2700–4000			UHP-tarkistus, 360 käännöksiä, varjon ohjausharjoituksia. Avaustoimenpiteet 1500 (±150 m).			
6	Tasohyppy 6	2700–4000			UHP-tarkistus, suora UH itsenäisesti, tynnyri, takavoltti. Avaustoimenpiteet 1400 m (±150 m).			
7	Tasohyppy 7	2700–4000			UHP-tarkistus, sukellusUH itsenäisesti, etu- ja takavoltti, 2x360 käännökset. 1400 m (±150 m).			
8	Tasohyppy 8	1800–2500	15		Ensimmäinen lyhyt vapaa, suora UH, stabilointi, korkeuden tarkkailu, stabiili asento ja avaus. HM ei ole mukana vapaapudotuksen aikana. Avaustoimenpiteet 1400 m ja avaus.			
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen tasot 2–4: edellinen tasohyppy. Tasot 5–7: edellinen taso tai kouluttajan päätöksellä muu aiempi taso, ei tasoja 1 tai 2. Taso 8 on hypättävä neljäntoista vuorokauden sisällä tasohypystä 7, muuten uusitaan taso 7.								
<i>t8: Yhteenvedo: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10.3: Selkälento, t10.7: liuku, t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrittäminen;</i> <i>t13: Varusteiden tarkastus (kuittaus koulutuskorttiin =kkk), t14: NOVA-peruskoulutuksen suoritukset,</i> <i>t16: Peruskoulutuksen muut suoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus</i> Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS								
9	Stabiili, mittari, lasku, PM	1600–1800	8	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ ITSENÄISESTI, JOILLA LASKUKOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄLLE ALUEELLE	Tottuminen matalampaan hyppykorkeuteen. Tasokoulutuksessa opitut asiat: suora UH, asennon stabilointi, korkeuden tarkkailu ja stabiili asento. Avaustoimenpiteet aloitetaan 1300 m ja avaus.	PERUSKOULUTUS		
10	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5		Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopetetaan 1800 m.			
11	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lopetetaan 1600 m.			
12	Selkälento, PM	2400–4000	25–60		Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1800 m.			
13	Liuku, PM	2400–4000	25–60					
14	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60					
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä								
<i>t17: Yhteenvedo jatkokoulutuksesta, t18: FS-kuviohyppääminen, t19: Freehyppääminen, t20: Kuvunkäsittely oppilaana,</i> <i>t21: Omiin varusteisiin siirtyminen, t29: Jatkokoulutuksen suoritukset; t9–13: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus</i> Varusteiden tarkastuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS								
15	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, t22 (kkk) JA KK-HYPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t18.	JATKOKOULUTUS		
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (15), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta päiväkirjaan.			
17	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.			
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttaisiin, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.			
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Kuvunkäsittelyhyppy hypätään Laskuvarjohyppääjän oppaan hyppöohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.			
20	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Koko hyppötilanteen hallitseminen käytännössä; t25 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman NHM:n tai PLHM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.			
21	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60					
22	Kuvunkäsittely	2000–4000						
23	Kuvunkäsittely	2000–4000						
24	Kuvunkäsittely	2000–4000						
25	Koehyppy	tilanteen mukaan						
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä								
<i>t22: Kaluston tarkastus ja huolto, t23: Pakkaustarkastus, t24: Määräykset lait ja ohjeet, t25: Hyppytoiminnan järjestäminen,</i> <i>t26: Erikoishyppy, t27: Fysiologia, t28: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu;</i> <i>t9–13, 18–21: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)</i> Oppilasv:n pakkaus- ja tarkastuskoe, kirjallinen teoriakoe, terveydentilavakuutus ja hyppymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin täyttyminen todettu (KP, AKP, NHM tai PLHM) → HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella								