

# PL

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## ALKEISKOULUTUS

SUORITUS	PVM	PLHM:n KUITTAUS
t7.2 Harjoitusveto (O + H)		
4 PL-harjoitusvetohyppy		
5 PL-harjoitusvetohyppy		
6 PL-harjoitusvetohyppy *		
t3.5 Vapaapudotuksen perusteet, mittarin käyttö (suoritus 9) t3.6 Avaaminen t7.3 Itseaukaisu 3" (O + H) ***		
7 3" Stabiili, lasku *		
8 5" Stabiili, lasku, (t7.4), (t2.6)		
9 10" Stabiili, mittari (lasku), (t7.5)		

\* = viimeinen hyväksytty harjoitusveto ja ensimmäinen itseaukaisu saman tai seuraavan vuorokauden aikana

\*\* = käytettävästä kalustosta riippuen

\*\*\* = **HÄTÄHYPPYTOIMENPITEET MUUTTUVAT!**

Jos alkeiskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuttelusuuritus ennen seuraavaa hyppyä riippuen edellisestä suorituksesta:

- PL tai HV → PL
- 3", 5" tai 10" → HV

PL-hyppymestari voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

t3.6\*\*Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) \_\_\_\_\_

t8 Yhteenveto: Peruskoulutus \_\_\_\_\_

t9 Uloshyppytyylit \_\_\_\_\_

t10 Perusliikkeet vapaassa (ei t10.4) \_\_\_\_\_

t11 Sääoppi \_\_\_\_\_

t12 Uloshyppypaikan määrittäminen (PM) \_\_\_\_\_

t15 PL-peruskoulutuksen suoritus \_\_\_\_\_

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	PLHM:n KUITTAUS
KIRJALLINEN TEORIAKOE		

# PL



OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## PERUSKOULUTUS

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
10 15" Stabiili, mittari, PM, HD**		
11 15" Suora UH, PM		
12 15" Sukellus UH+suunta, PM		
13 25-60" 360° käännökset, PM		
14 25-60" Liuku, PM		
15 25-60" Selkälento PM		
16 40-60" Tynnyri ja TV, PM		
17 40-60" FS-liuku, PM		

\*\* = käytettävästä kalustosta riippuen

Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

# PL

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. 5 hyväksyttyä itsenäistä		
2. PM:stä, joilla laskeutuminen		
3. kouluttajan määräämälle		
4. alueelle		
5.		

HD-totuttelu**		
----------------	--	--

t3.6\*\*Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) \_\_\_\_\_

t13 Varusteiden tarkistus \_\_\_\_\_

t16 Yhteenveto: Jatkokoulutus \_\_\_\_\_

t17 FS-kuviohyppääminen \_\_\_\_\_

t18 Freehyppääminen \_\_\_\_\_

t19 Kuvunkäsittely oppilaana \_\_\_\_\_

t20 Omiin varusteisiin siirtyminen \_\_\_\_\_

t28 Jatkokoulutuksen suoritukset \_\_\_\_\_

t9–t12 Kertaus \_\_\_\_\_

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	PLHM:n/NHM:n KUITTAUS
VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE		
KIRJALLINEN TEORIAKOE		

# PL



OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## JATKOKOULUTUS

(hyppyjen 18–30 järjestys on hypystä vastaavan kouluttajan päätettävissä)

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
18 40–60” Ryhmähyppy, PM		
19 40–60” Ryhmähyppy, PM		
20 40–60” Ryhmähyppy, PM		
21 40–60” Ryhmähyppy, PM		
22 40–60” Ryhmähyppy, PM		
23 40–60” Valinnainen		
24 40–60” Valinnainen		
25 40–60” Valinnainen		
26 40–60” Valinnainen		
27 40–60” Valinnainen		
28 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
29 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
30 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
31 Koehyppy		KP / AKP / KP:n VALTUUTTAMA PLHM/NHM

Jos oppilas ottaa käyttöön omat varusteet tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen muita suorituksia.

Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15” ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

# PL

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
2. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
3. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
4. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
5. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
1. HD-totuttelu**		
2. HD-varjolla**		
3. HD-varjolla**		
4. HD-varjolla**		
5. HD-varjolla**		

<i>t21</i>	Kaluston tarkistus ja huolto	_____	_____
<i>t22</i>	Pakkaustarkistus	_____	_____
<i>t23</i>	Määräykset, lait ja ohjeet	_____	_____
<i>t24</i>	Hyppytoiminnan järjestäminen	_____	_____
<i>t25</i>	Erikoishypyt	_____	_____
<i>t26</i>	Fysiologia	_____	_____
<i>t27</i>	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu	_____	_____
<i>t9–t13 ja t17–t20</i>	Kertaus	_____	_____
	Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)		

SUORITUS	PVM	KP/AKP/PLHM/NHM:N KUITTAUS
<b>OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE</b>		
<b>KIRJALLINEN TEORIAKOE</b>		
<b>A-LISENSSIN TÄYTTYMINEN TODETTU</b>		

HYPPYMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_ 12 KK / \_\_\_\_\_ KOK. / \_\_\_\_\_ PL-HYPPYJÄ



# NOVA

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## ALKEISKOULUTUS

SUORITUS	PVM	NHM:n KUITTAUS
<i>t6</i> Tasohyppyjen suoritus <i>t9.2.3, t9.3</i> Suora UH ja SukellusUH <i>t10</i> Perusliikkeet vapaassa (ei (Selkälento eikä Liuku ja FS-liuku)		
1 Tasohyppy 1, tottuminen vapaaseen, 3 x HV		
2 Tasohyppy 2, HV, as. hallinta, eteen, 2 x 90°		
3 Tasohyppy 3, stabiili vapaapudotus		
4 Tasohyppy 4, käännökset 90°		
5 Tasohyppy 5, käännökset 360°		
6 Tasohyppy 6, itsenäinen suora UH, tynnyri, TV		
7 Tasohyppy 7, sukellusUH, EV, TV, 2 x 360°		
8 Tasohyppy 8, 15", ensimmäinen lyhyt vapaa *		

Jos tasokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pitempi hyppytauko, hänen on uusittava edellinen tasohyppy. Tasoilla 5–7 voidaan kouluttajan harkinnan mukaan suorittaa jokin muu aiempi taso, ei kuitenkaan tasoja 1 tai 2. **Tasohyppy 8 tulee suorittaa 14 vrk sisällä tason 7 jälkeen**, muutoin tulee uusia taso 7.

\* = **HÄTÄHYPPYTOIMENPITEET MUUTTUVAT!** Kuittaus hyväksytyn Tasohyppy 8 arvioinnin yhteyteen

*t8* Yhteenvedo: Peruskoulutus \_\_\_\_\_

*t9* Uloshyppytyylit \_\_\_\_\_

*t10.3, t10.7* Selkälento, Liuku ja FS-liuku \_\_\_\_\_

t11 Sääoppi \_\_\_\_\_

t12 UHP:n määrittäminen (PM) \_\_\_\_\_

t13 Varusteiden tarkistus \_\_\_\_\_

t14 NOVA-PK:n suoritukset \_\_\_\_\_

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

Pakkaustaidonnäyte \_\_\_\_\_

SUORITUS	PVM	NHM:n KUITTAUS
KIRJALLINEN TEORIAKOE		





# NOVA

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## PERUSKOULUTUS

(hyppyjen 9–11 järjestys on hypystä vastaavan kouluttajan päätettävissä)

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
9 8" Stabiili, mittari, lasku, PM		
10 5" Stabiili, mittari, lasku, PM		
11 5" Stabiili, mittari, lasku, PM		
12 25–60" Selkälento, PM		
13 25–60" Liuku, PM		
14 40–60" FS-liuku, PM		

Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

# NOVA

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. 5 hyväksyttyä itsenäistä		
2. PM:stä, joilla laskeutuminen		
3. kouluttajan määräämälle		
4. alueelle		
5.		

*t16* Yhteenveto jatkokoulutuksesta \_\_\_\_\_

*t17* FS-kuviohyppääminen \_\_\_\_\_

*t18* Freehyppääminen \_\_\_\_\_

*t19* Kuvunkäsittely oppilaana \_\_\_\_\_

*t20* Omiin varusteisiin siirtyminen \_\_\_\_\_

*t28* Jatkokoulutuksen suoritukset \_\_\_\_\_

*t9–t13* Kertaus \_\_\_\_\_

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	NHM:n/PLHM:n KUITTAUS
VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE		
KIRJALLINEN TEORIAKOE		



# NOVA

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## JATKOKOULUTUS

(hyppyjen 15–24 järjestys on hypystä vastaavan kouluttajan päätettävissä)

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
15 40–60” Ryhmähyppy, PM		
16 40–60” Ryhmähyppy, PM		
17 40–60” Ryhmähyppy, PM		
18 40–60” Ryhmähyppy, PM		
19 40–60” Ryhmähyppy, PM		
20 40–60” Valinnainen, PM		
21 40–60” Valinnainen, PM		
22 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
23 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
24 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
25 Koehyppy		KP / AKP / KP:n VALTUUTTAMA NHM/PLHM

Jos oppilas ottaa käyttöön omat varusteet tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen muita suorituksia.

Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15” ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

# NOVA

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
2. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
3. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
4. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
5. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		

<i>t21</i>	Kaluston tarkistus ja huolto	_____	_____
<i>t22</i>	Pakkaustarkistus	_____	_____
<i>t23</i>	Määräykset, lait ja ohjeet	_____	_____
<i>t24</i>	Käytännön hyppytoiminta	_____	_____
<i>t25</i>	Erikoishypyt	_____	_____
<i>t26</i>	Fysiologia	_____	_____
<i>t27</i>	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu	_____	_____
<i>t9–t13 ja t17–t20</i>	Kertaus	_____	_____
	Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)		

SUORITUS	PVM	KP/AKP/NHM/PLHM:N KUITTAUS
<b>OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE</b>		
<b>KIRJALLINEN TEORIAKOE</b>		
<b>A-LISENSSIN TÄYTTÄMINEN TODETTU</b>		

HYPPYMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_ 12 KK / \_\_\_\_\_ KOK.