

KOULUTUSOHJELMA – NOVA

SUORITUS

KORKEUS

VAPAA

KOMMENTTI

1.3.2018 v2

Alkeiskurssi: tason I kulun hallinta, teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS

t6: NOVA-alkeiskoulutuksen suoritukset; hyppyjen etenemisen mukaisesti

t9.2.3 ja t9.3: Suora uloshyppy ja Sukellusuloshyppy; oppimistavoitteiden mukaisesti

t10 (paitsi t10.3 ja t10.7): Perusliikkeet vapaassa, paitsi Selkälento sekä Liuku ja FS-liuku; oppimistavoitteiden mukaisesti

1	Tasohyppy 1	2700–4000		RADIO	Hyvä UH, tarkkailukehä, 3xHV, stabiili vapaapudotusasento, korkeuden tarkkailu, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±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 m (±300 m).	
3	Tasohyppy 3	2700–4000			HV kunnes OK, stabiili itsenäinen vapaapudotusasento suunnassa pysyen, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±150 m).	
4	Tasohyppy 4	2700–4000			Yksi HM tästä lähtien. UHP-tarkistus, varusteiden tarkistus tästä eteenpäin, 90 käännöksiä. Avaustoimenpiteet 1500 m (±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 neljätoista vuorokauden sisällä tasohypystä 7, muuten uusitaan taso 7.

t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10.3: Selkälento, t10.7: Liuku ja FS-liuku, t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrittäminen;

t13: Varusteiden tarkistus (kuittaus koulutuskorttiin =kkk), t14: NOVA-peruskoulutuksen suoritukset;

Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus; Pakkaustaidonnäyte

Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS

9	Stabiili, mittari, lasku, PM	1600–1800	8	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ ITSENÄISESTI, JOILLA LASKU KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄLLE ALUEELLE	HÄTÄHYPPY MUUTTUU tasohyppejen jälkeen! 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 1600 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

t16: Yhteenveto jatkokoulutuksesta, t17: FS-kuviohyppääminen, t18: Freehyppääminen, t19: Kuvunkäsittely oppilaana,

t20: Omiin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritukset; t9–t13: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

15	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, t21 (kkk) JA KK-HYPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t17.	JATKOKOULUTUS
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 15), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.	
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 väh. 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan.	
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.	
20	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Kuvunkäsittelyhypyt hypätään Laskuvarjohyppääjän oppaan hyppyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhypyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.	
21	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 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.	
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

t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen,

t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu;

t9–t13 ja t17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)

Oppilas päävarjon pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe ja hypymäärät 12kk/kok. →

A-lisenssin täytyminen todettu (KP, AKP, NHM tai PLHM) → HPK on itsenäisen hypääjän KOULUTUSTODISTUS →

ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella