

# KOULUTUSOHJELMA – NOVA

SUORITUS

KORKEUS

VAPAA

KOMMENTTI

1.3.2018

**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	<b>HÄTÄHYPPY MUUTTUU tasohyppejen jälkeen!</b> 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**

*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	<b>Ensimmäinen ryhmähyppy.</b> Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t17.	JATKOKOULUTUS
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Ryhmähyppy</b> valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 15), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta päiväkirjaan.	
17	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten.</b> Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan. <b>FS:</b> hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttaisiin, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. <b>Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten</b> riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan. <b>Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku),</b> mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.	
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Kuvunkäsittelyhyppy</b> hypätään Laskuvarjohyppääjän oppaan hyppyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia.	
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.	
20	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		<b>Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä.</b> 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**

*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)*

**Oppilaspv:n pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe, terveydentilavakuutus ja hypymäärät 12kk/kok. →**

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

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