

AEROKLUB ČESKÉ REPUBLIKY

PŘÍLOHA

V-PARA-2

Osnovy teoretické výuky, praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení - sportovního padáku

Obsah teoretické výuky a rozsah praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního padáku a žadatelů o prodloužení platnosti těchto průkazů. Podmínky ověřování teoretických a praktických předpokladů žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního padáku a ověřování teoretických a praktických znalostí žadatelů o prodloužení platnosti průkazů způsobilosti uživatelů sportovních padáků, vydávání průkazů způsobilosti a přiznávání kvalifikací.

Schválil letový ředitel AeČR č.j. 13/02

dne: 6.3.2002

Platí od: 30.4.2002

OBSAH

Změny a doplňky	4
Úvodní ustanovení	5
HLAVA 1	
1.1. Zkratky	5
1.2. Definice	6
HLAVA 2	
2.1. Všeobecné ustanovení	7
2.1.1. Podmínky pro zařazování do sportovního výcviku	7
2.1.2. Podmínky prodloužení platnosti průkazu parašutisty a přiznávání parašutistických kategorií	7
2.1.3. Používání padáků a přístrojů	8
2.1.4. Příprava na seskok a provádění seskoků	8
2.1.5. Nácvik samostatného vysazení	8
2.1.6. Minimální počty seskoků	8
2.1.7. Posloupnost plnění úloh	8
2.1.8. Výška seskoků	8
2.1.9. Volba typu padáku	9
2.1.10 Sportovní výcvikové osnovy	9
2.1.11. Přehled sportovních osnov výcviku	9
2.2. Osnova základního výcviku	10
2.2.1. Seskoky základního výcviku	10
2.2.2. Závěrečné přezkoušení, obsah	10
2.2.3. Závěrečné přezkoušení provede	10
2.2.4. Podmínky výcviku	11
2.3. Podmínky plnění osnovy výcviku kategorie A	12
2.4. Podmínky plnění osnovy zrychleného výcviku seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů AFF	13
2.5. Podmínky plnění výcviku spolupráce parašutistů, vytváření formací za volného pádu RW	13
2.6. Podmínky plnění výcviku vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW	14
2.7. Podmínky plnění výcviku KD, IA - komplex figur za volného pádu	14
2.8. Podmínky plnění výcviku ve volném létání, FF	15
2.9. Podmínky plnění výcviku volné akrobacie na surfovém prkně SF	16
2.10. Podmínky plnění výcviku pilota tandemového padáku pro seskoky s pasažérem	16
2.11. Kategorie "Jiné seskoky"	17
2.12. Seskoky metodou IAD	18
2.13. Létání v létacích kombinézách	18
2.14. Oprávnění SW – instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích	19

HLAVA 3

Popis zadání a hodnocení provedení úloh výcvikové osnovy.

3.1.	Kategorie A	20
3.2.	Zrychlený výcvik seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů – AFF	24
3.3.	Spolupráce parašutistů, vytváření formací za volného pádu - RW	29
3.4.	Spolupráce parašutistů, na otevřených padácích - CRW	31
3.5.	Klasické disciplíny, komplex figur za volného pádu	32
3.6.	Volné látání, IA,VL, FREEFLYING	33
3.7.	Volná akrobacie, SKYSURFING	39
3.8.	Osnova výcviku “Tandem pilot”	44
3.9.	Jiné seskoky	48
3.10.	Seskoky a výcvik instruktora metodou IAD	51
3.11.	Výcvik létání v létacích kombinézách	52
3.12.	Pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích (SWOOPING)	54

Změny a doplňky

Provedeny změny dle požadavků ÚZPLN a předpisu L 2 . Listy označeny v levém horním rohu
1.4.2004 – platnost novelizované směrnice.

1. Doplnění o disciplínu létání v létacích kombinézách s platností od 1.4.2006
2. Doplnění o výcvik pilotování a přistávání na vysokorychlostních padácích

Úvodní ustanovení.

AeČR jako osoba pověřená Ministerstvem dopravy v souladu s leteckým zákonem č. 225/2006 § 83 písm. b) je povinna:

- stanovit v souladu se schválenou osnovou obsah teoretické výuky a rozsah praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení, podle jednotlivých druhů sportovních létajících zařízení a žadatelů o prodloužení platnosti těchto průkazů.
- ověřovat teoretické a praktické předpoklady žadatelů o vydání průkazů způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení, ověřovat teoretické a praktické znalosti žadatelů o prodloužení platnosti průkazu způsobilosti uživatelů sportovních létajících zařízení, vydávat průkazy způsobilosti a přiznávat kvalifikace.

Ve smyslu těchto ustanovení vydává AeČR tuto přílohu ke směrnici V-PARA-2, která je platná pro všechny uživatele sportovních padáků České republiky.

Osnovy výcviku parašutistů jsou základním dokumentem, který stanovuje podmínky a posloupnost jejich výcviku.

HLAVA 1.

Zkratky a definice

1.1.

Zkratky.

- HP - hlavní padák parašutisty
- ZP - záchranný padák parašutisty
- ZV - základní výcvik, výcvik zájemců o provedení seskoků, nebo žadatelů o vydání průkazu parašutisty
- ZVK - základní výcvik žadatelů na padáku typu křídlo s otevíráním výtažným lanem
- UV - způsob otevírání hlavního padáku na upoutaný vak vrchlíku
- UK - způsob otevírání hlavního padáku na upoutaný kontejner vrchlíku
- PO - způsob otevírání hlavního padáku průběžným otevřením
- ST - stabilizovaný volný pád
- VP - volný pád parašutisty
- AFF - zrychlený výcvik seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů (Accelerated Free Fall)
- RW - spolupráce parašutistů, vytváření formací za volného pádu (Relative Work)
- CRW - spolupráce parašutistů, vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích (Canopy Relative Work)
- KD - komplex figur za volného pádu a přesnost přistání viz. Sportovní řád (Style jumping, Accuracy landing)
- IA - komplex figur za volného pádu
- VL - volné létání, FF, (Freeflying)

SF	- Skysurfing
VA	- volná akrobacie
T	- seskok tandem pilota s pasažérem
IAD	- metoda hozeného padáčku instruktorem
LaK	- létání v létacích kombinézách
SW	- pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích
FAI	- mezinárodní letecká federace
IPC	- mezinárodní parašutistická komise
ÚCL	- úřad civilního letectví
AAL	- nad úrovní letiště (Above Aerodrome level)
AGL	- nad úrovní země (Above Ground level)

1.2. Definice.

- Parašutistický seskok - je seskok osoby z letadla typu schváleného ÚCL, těžšího nebo lehčího vzduchu s úmyslem použít padák, během celého klesání nebo jeho části.
- Klasické uspořádání padáků - hlavní padák je v samostatném obalovém dílci na zádech parašutisty a záložní padák je v samostatném obalovém dílci na prsou parašutisty.
- Tandemové uspořádání padáků - oba dva padáky (hlavní i záložní) jsou uloženy ve sloučeném obalovém dílci na zádech parašutisty.

Plošné zatížení padáku - je poměr váhy parašutisty včetně jeho výstroje a padáku k ploše vrchlíku určeného pro jeho seskok.

- Minimální výška seskoků - je nejmenší výška seskoku z letadla ze kterého může být proveden seskok dle výcvikové osnovy.
- Výška otevření padáku se rozumí, že padák je ve stavu zabezpečujícím bezpečný sestup na zemský povrch
- Stanovená výška - je výška seskoku z letadla určená parašutistovi instruktorem pro provedení dílčího úkolu .
- Prsní poloha - je poloha parašutisty obličejem k zemi kde horní a dolní končetiny těla jsou rovnoměrně vysunuty do stran.
- Stabilní prsní poloha - je stabilizovaná prsní poloha parašutisty, bez horizontálních či vertikálních změn za volného pádu nebo bržděného volného pádu vůči zemskému povrchu.
- RW poloha - je poloha parašutisty obličejem k zemi kde horní a dolní končetiny jsou vysunuty do stran s ohledem na požadovaný úkon v RW disciplině.
- Bezpečné provedení seskoku - je činnost parašutisty při které nebyl ohrožen on sám, ani jiné osoby nebo jejich majetek na zemském povrchu.
- Instruktor - je držitel speciálního oprávnění H.
- Zkušený parašutista - je držitel kategorie C a vyšší, je oprávněn provádět individuální a skupinové formace za volného pádu, podle stanovených podmínek i bez dohledu kvalifikovaného parašutistického instruktora.

- Pomocník instruktora - je parašutista kategorie C a vyšší, provádějící výcvik cvičence pod přímým dohledem instruktora za účelem své přípravy na zkoušky k získání speciálního parašutistického oprávnění.
 - Žák - je parašutista zařazený do praktického výcviku, který zatím nesplnil podmínky pro udělení kategorie A. Z hlediska organizace parašutistického provozu jsou za žáky považováni cvičenci základního výcviku.
 - Pasažér je osoba, nebo parašutista žák vezený tandem pilotem jako druhá osoba na padáku pro tandemové seskoky.
 - Kameraman – parašutista provádějící seskok s video kamerou nebo foto přístrojem.
 - **“Seskok ve formaci“** je definován jako seskok volným pádem dvou nebo více parašutistů, vytvářejících **“formaci za volného pádu“** nebo obraty při **“volném letu“**.
- a) Pro účely tohoto odstavce **je za seskok RW** považován **takový seskok**, při kterém jsou jeho účastníci po převážnou část seskoku tváří k zemi a zahrnuje spojení účastníků držením, jak je definováno Sportovním řádem FAI.
- b) Pro účely tohoto odstavce **je za seskok pro IA a VL** považován **takový seskok**, při kterém jeho účastníci kontrolovaně provádí za volného pádu obraty kolem všech tří os a po převážnou část seskoku nejsou tváří k zemi.

HLAVA 2.

Organizační a metodické pokyny

2.1. Všeobecné ustanovení.

2.1.1. Podmínky pro zařazení do sportovního výcviku.

Parašutista musí splňovat podmínky pro zařazení do sportovního výcviku dle směrnice V PARA 1.

2.1.2. Podmínky prodloužení platnosti průkazu parašutisty a přiznávání parašutistických kategorií.

Podle stupně vycvičenosti jsou parašutisté zařazováni do jednotlivých kvalifikačních kategorií (Ž,A,B,C,D). Kategorie se parašutistům udělují po splnění podmínek a přezkoušení stanoveném pro jednotlivé kategorie směrnici V- PARA-1 a na základě předepsané žádosti (viz příloha 3 zmíněné směrnice)

Právo ověřovat splnění podmínek a provádět přezkoušení mají inspektoři jmenovaní letovým ředitelem AeČR dle rozsahu svých pověření.

Žadatelé, kteří splnili podmínky a uspěli při přezkoušení obdrží od příslušného ins-

pektora potvrzený protokol o udělení kategorie (viz příloha č. 4, V-PARA-1). Na základě tohoto protokolu se kategorie zapíše do Rejstříku para AeČR a do Průkazu parašutisty. Platnost kategorie prodlužuje Rejstřík para AeČR na základě žádosti o prodloužení platnosti průkazu parašutisty (příloha č.2 zmíněné směrnice) po kontrole splnění podmínek stanovených pro udržení dané kategorie.

V případě, že parašutista při prodlužování platnosti průkazu podmínky pro udržení své dosavadní kategorie nesplnil, rozhodne o jeho kategorii příslušný oblastní inspektor.

2.1.3. Používání padáků a přístrojů :

Parašutisté mohou používat k provádění seskoků padáky v klasickém i tandemovém uspořádání. Všechny padáky, přístroje i způsoby jejich použití musí být v souladu s příslušnými ustanoveními směrnice V-PARA-1.

2.1.4. Příprava na seskok a provádění seskoků :

Teoretická, pozemní a předseskoková příprava na jednotlivé úlohy, jakož i vlastní provádění seskoků cvičenců kategorie Ž, A, B (až do splnění kategorie C), musí vždy probíhat pod přímým dohledem instruktora zodpovědného za výcvik.

2.1.5. Nácvik samostatného vysazení :

Parašutisté provádí nácvik samostatného vysazení pod dohledem instruktora nebo výsadkového průvodce, již od zahájení plnění osnovy kategorie A.

2.1.6. Minimální počty seskoků :

Minimální počet seskoků v jednotlivých úlohách určuje, kolikrát musí parašutista dosáhnout v dané úloze hodnocení "SPLNIL" , aby úloha mohla být označena za splněnou.

2.1.7. Posloupnost plnění úloh:

Úlohy této osnovy musí být plněny postupně v tom pořadí, jak jsou v osnově uvedeny. Parašutista může začít s plněním nové úlohy, splní-li úlohu předcházející.

2.1.8. Výška seskoků :

Výška seskoků, uvedená v jednotlivých úlohách je minimální možná výška pro splnění dané úlohy. U parašutistů, držitelů kategorie B a vyšší, kteří provádějí seskoky nad rámec minimálního počtu seskoků v úloze kterou mají již splněnou, pak může ŘS povolit provedení dalších seskoků v této úloze z menší výšky než stanoví osnova, ale nesmí dojít k porušení omezujících ustanovení směrnice V-PARA-1.

2.1.9. Volba typu padáku :

Parašutisté kategorie A, B, mohou používat k seskokům pouze padáky, nebo jejich části (hlavní padáky, záložní padáky, postroje s obalovými dílci a zajišťovací přístroje), pro které byli vyškoleni.

a) Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie A, mohou používat k seskokům pouze padáky, které výrobce specifikoval jako "studentské" a to s přihlédnutím ke své hmotnosti a podle uvážení svého trvale přiděleného instruktora. Od zahájení výcviku až do přezkoušení pro udělení kategorie A, nesmí být zvolený typ padáku bez závažných důvodů měněn.

b) Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie B a C, mohou průběžně přecházet na další vhodné typy padáků. Při výběru vhodného typu jsou povinni respektovat doporučení svého trvale přiděleného instruktora, který přihlédne ke stupni vycvičenosti svého svěřence a jeho schopností zvolený typ zvládnout. Typové školení před prvním seskokem na novém typu provedou trvale přidělení instruktoři parašutisty, kteří ale musejí osobně daný typ ovládat. Padák musí být vybaven zabezpečovacím přístrojem.

c) Parašutisté kategorie C a vyšší, mohou používat k seskokům padáky dle svého uvážení s přihlédnutím ke svým schopnostem a s ohledem na druhy seskoků které budou provádět.

2.1.10. Sportovní výcvikové osnovy

Po získání kategorie A má parašutista možnost vybrat si některou z disciplín uvedených ve sportovních výcvikových osnovách. V každé z nich však musí dodržet posloupnost plnění úloh. Úlohy, které nemá splněny, musí plnit pod dohledem instruktora. Je možno provádět výcvik i ve více disciplínách souběžně.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.1.11. Přehled sportovních osnov výcviku:

K plnění sportovních osnov má parašutista možnost výběru z těchto disciplín

- Kategorie A, číslo úlohy 0 – 99 osnova výcviku kategorie A a výcvik AFF
- RW číslo úlohy 100 spolupráce za volného pádu
- CRW číslo úlohy 200 spolupráce na otevřených padácích
- KD, (IA) číslo úlohy 300 komplex figur za volného pádu
- VL, (FF) číslo úlohy 400 volné létání (freeflying)
- VA, (FS) číslo úlohy 500 volné akrobacie (skysurfing)
- Tandemové seskoky -"- 600 seskoky s pasažérem
- Jiné seskoky číslo úlohy 700 seskoky dle propozic a nařízení

- | | | |
|------------------|-----|--|
| • Instruktor IAD | 800 | metoda hozeného výtažného padáčku |
| • Instruktor LaK | 900 | létání v létacích kombinézách |
| • Instruktor SW | 950 | pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích |

2.2. Osnova základního výcviku.

2.2.1. Seskoky cvičenců : “Základního výcviku”.

1. Do základního parašutistického výcviku (ZV) mohou být zařazeni uchazeči, kteří splnili podmínky směrnice V-PARA-1.
Seskoky základního výcviku lze provádět na padácích typu křídlo i na kruhových padácích v tandemovém a klasickém uspořádání se způsobem otevírání:
 - kruhový padák v klasickém uspořádání - UV, PO
 - kruhový padák v tandemovém uspořádání - UV, PO
 - padák typu křídlo - UV, PO, UK.metodou IAD
2. Žadatelé absolvují výcvik, který musí obsahovat osnovu stanovenou v HLAVĚ 1 směrnice V-PARA-2.

2.2.2. Obsah závěrečného přezkoušení

Závěrečným přezkoušením se prověří probraná látka prakticky na výcvikových aparátech dle použitého padáku (kruhový, křídlo) :

- dopady z můstků (minimální výšky 150 cm a maximální 180 cm nad terénem) s vyhodnotit udržení kolen a chodidel u sebe a propružením v kolenou tak, aby se sedací část těla při dopadu na zem nesnížila o více než 20 cm.
- bezchybné zvládnutí přistávacího kotoulu na náběhové lávce, včetně nouzového parakotoulu.
- zvládnutí zásad řízení padáku na doskokovou plochu s nácvikem přistání na překážky a řešení mimořádných situací.
- zvládnutí zásad nástupu do letadla, chování po dobu letu a výskoku z letounu.
- součástí závěrečného přezkoušení je ověření znalostí aerodynamiky, meteorologie, konstrukce padáků, pravidel létání a provozu na letišti

2.2.3. Závěrečné přezkoušení provede :

- Inspektor parašutistického výcviku
- Vedoucí instruktor výcvikového střediska schváleného letovým ředitelem AeČR (platí pouze pro frekventanty daného výcvikového střediska).
- Ve výjimečném případě pověřený instruktor (výjimku povoluje oblastní inspektor)
- osoba která provedla přezkoušení, podepisuje protokol o dané zkoušce.

2.2.4. Podmínky výcviku :

1. Uvedený počet výcvikových hodin v osnově výcviku je povinné minimum. Počet výcvikových hodin absolvovaných v jednom dni nesmí překročit 8 učebních hodin.
2. Instruktor se musí během výcviku přesvědčit, že žáci jsou natolik fyzicky vyspělí a zdatní, že zvládnou požadavky na ně kladené během výcviku, dokáží bezpečně řídit padák, vyhýbat se překážkám a bezpečně zvládnout dopad na zem.
3. Je dovoleno, aby padáky pro žáky balili sportovní parašutisté. Toto balení musí proběhnout pod kontrolou kvalifikovaného dozorčího balení.
4. O probrané látce, počtu hodin a účasti jednotlivých žáků na výcviku se vede evidence, která zůstává uložena do konce kalendářního roku a dva roky následující. Na stejnou dobu se zakládá protokol o závěrečném přezkoušení, přihlášky žáků, potvrzení o zdravotní způsobilosti a ověřený písemný souhlas rodičů.
5. Od závěrečného přezkoušení do provedení prvního seskoku nesmí uplynout více jak 30 dnů. Po překročení této hranice je nutné přezkoušení opakovat. V případě, že první seskok není proveden v den závěrečného přezkoušení, musí předseskoková příprava obsahovat zopakování daných témat praktického výcviku.
6. Po úspěšném absolvování závěrečného přezkoušení z teoretických znalostí a praktických dovedností daných touto osnovou provede žák nejméně jeden seskok padákem s automatickým otevřením padáku výtažným lanem, nebo metodou IAD.
7. Žáci, kteří absolvovali základní výcvik včetně seskoků v předcházejícím roce, nemusí absolvovat výcvik, ale musí složit přezkoušení v plném rozsahu.
8. Seskoky základního výcviku lze plnit na padácích typu křídlo i na kruhových padácích v tandemovém uspořádání. Při seskocích ZV na padácích v tandemovém uspořádání musí dojít při odhození hlavního padáku k automatickému otevření záložního padáku. Záložní padáky musí být vybaveny zabezpečovacími přístroji.
9. Výskoky žáků ZV provádět kolmo na směr letu, ne však více jak 45 stupňů proti směru letu, s nohama směrem k zemi s pažemi u těla zkříženými na prsou.
10. Maximální vysazovací rychlost letadla 140 km/hod při nuceném stažení vaku nebo kontejneru, pokud výrobce padáků nestanovil vysazovací rychlost menší, pak platí omezení výrobce. Maximální vysazovací rychlost letadla 165 km/hod při seskoku na průběžné otevírání – obal padáku je otevřen výtažným lanem, nebo metodou IAD.
11. Seskoky cvičenců základního výcviku smějí být prováděny do síly větru 6m/sec.
12. Instruktor výcviku musí seznámit žáky s použitím nože při mimořádných situacích.

12. Při seskocích na padácích typu křídlo musí být splněno :

- Padák musí splňovat ustanovení čl. 2.1.9. a) této směrnice a musí být výrobcem pro daný druh výcviku určen jako vhodný, a schválen oprávněnou zkušebnou AeČR, nebo zkušebnou AeČR uznávanou.
- Odhozem hlavního padáku musí dojít k automatickému otevření záložního padáku.
- Minimální výška seskoku je 1 000 metrů nad terénem.
- Každý parašutista, žák musí být po závěrečném přezkoušení schopen ovládat padák pro jehož použití byl na svůj první seskok vycvičen. Jako podpora pro výcvik musí být zajištěno jednosměrné spojení mezi instruktorem a žákem na první tři seskoky každého žáka. Instruktor řídí pomocí radiostanice maximálně dva jemu svěřené žáky v jedné výsadce a to od výskoku až do přistání. Instruktor svěřeným žákům stanoví volací znaky a před nasednutím do letadla prakticky ověří funkčnost spojení na každého z nich.
- V jednom pracovním náletu mohou vyskočit maximálně 4 parašutisté. V průběhu seskoku se žáci řídí pokyny svého instruktora až do přistání.
- Instruktor výcviku musí seznámit cvičence s použitím nože při mimořádných situacích.
- Na základě úspěšného absolvování závěrečného přezkoušení z teoretických znalostí a

praktických dovedností daných touto osnovou, provede žadatel o vydání průkazu způsobilosti první samostatný seskok z letadla. Po zvládnutí prvního seskoku, může být žadatel zařazen do sportovního výcviku a je mu vydán průkaz parašutisty. Sportovní výcvik se provádí výhradně na padácích typu křídlo.

- Jedná-li se o zrychlený výcvik seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů AFF, musí žadatel o vydání průkazu způsobilosti úspěšně absolvovat závěrečné přezkoušení v rozsahu základního výcviku, doplněné o teoretický a praktický pozemní výcvik AFF ve volném pádu. Přezkoušení žadatele provede přidělený vedoucí instruktor AFF a pak jej připustí k prvnímu seskoku výcvikové osnovy AFF na tandemovém padáku. Po tomto seskoku může být žadateli vydán průkaz parašutisty a zahájen vlastní sportovní výcvik.

2.3. Podmínky plnění osnovy výcviku kategorie A.

- 2.3.1.** Osnova je zaměřena na zvládnutí prsní polohy parašutisty, pro splnění podmínky kategorie A.

2.3.2. Požadavky :

Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie A, mohou používat k seskokům pouze padáky, které výrobce specifikoval jako "studentské" a to s přihlédnutím ke své hmotnosti a podle uvážení svého trvale přiděleného instruktora. Od zahájení výcviku až do přezkoušení pro udělení kategorie A, nesmí být zvolený typ padáku bez závažného důvodu změněn.

Až do splnění kategorie A musí být funkce odhozu vrchlíku hlavního padáku spojena s automatickou aktivací záložního padáku po odhozu vrchlíku hlavního padáku. Padák musí být vybaven zabezpečovacím přístrojem.

Provést minimálně 25 seskoků volným pádem v trvání minimálně 5 minut.

Provést minimálně 5 seskoků ve formaci RW (minimálně dva účastníci ve formaci) nebo prokázat schopnost ovládnutí těla za volného pádu.

Schopnost přistát do vzdálenosti 50 metrů od cíle při 10 označených seskocích.

Kategorii A lze plnit podle osnovy

- kategorie A
- výcvik AFF

Pro první tři seskoky na padáku křídlo musí být zabezpečeno jednostranné radiospojení mezi žákem a instruktorem.

Při plnění úlohy č. 7 – 10 musí parašutista v osnově plnit i přesnost přistání do 50 metrů, pokud tuto podmínku nesplní, může být tato úloha hodnocena jako splněná za předpokladu, že splní v úloze č. 16 - 17 (přesnost přistání) chybějící seskoky do celkového počtu 10 seskoků.

Parašutista se zaměřením na disciplínu RW, nemusí plnit úlohu č. 12 - 13 a obráceně, parašutista plnící osnovu VL nemusí plnit úlohu č. 14. – 15.

V úloze č. 14 – 15. může ve výjimečných případech pověřit instruktor parašutistu držitele kategorie C a vyšší k provedení seskoku ve spolupráci se žákem, ale tento seskok musí být proveden pod jeho dozorem.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.4. Podmínky plnění osnovy zrychleného výcviku seskoků volných pádů za pomoci dvou instruktorů AFF – Accelerated Fre Fall.

2.4.1. Osnova výcviku je zaměřena k zvládnutí prsní polohy a splnění kategorie A. Výcvik AFF je druh výcviku, který mohou provádět pouze parašutistické školy, jejichž personál prokázal pro tento druh výcviku požadovanou kvalifikaci. Škola musí disponovat potřebným materiálním vybavením pro výcvik AFF a tento výcvik musí probíhat podle k tomu účelu vypracované výcvikové metodiky, vypracované, schválené letovým ředitelem AeČR.

Před prvním seskokem AFF musí parašutista (žák) úspěšně absolvovat závěrečné přezkoušení v rozsahu základního výcviku, doplněné o teoretický a pozemní výcvik AFF volného pádu. Přezkoušení žadatele provede přidělený vedoucí AFF a pak jej připustí k prvnímu seskoku výcvikové osnovy AFF na tandemovém padáku. Seskoky AFF mohou být zahájeny až po vydání „Průkazu parašutisty“.

Instruktor pomocník musí být vždy instruktor s kvalifikací AFF.

1. Každý parašutista musí před praktickým výcvikem AFF provést tandemový seskok. U úlohy č. 51 musí být doložen videozáznam tandemového seskoku, pokud byl tento tandemový seskok proveden mimo rámec instruktora AFF.
2. Při plnění úloh č. 52 - 54 musí s parašutistou provádět seskok 2 instruktoři z kvalifikací AFF.
3. Při plnění úloh č. 55 – 58 musí s parašutistou provádět seskok minimálně jeden instruktor s kvalifikací AFF.
4. Při plnění úlohy č. 52 – 58 se doporučuje pořízení videozáznamu.
5. Úloha č. 59 se provádí pod dohledem instruktora AFF.
6. U úlohy č. 60 se jedná o samostatné seskoky volným pádem, prováděné pod dohledem instruktora AFF nebo za možné asistence kameramana.
7. Úloha č. 61 a 62 je zaměřena pro splnění podmínky kategorie A v přesnosti přistání jednotlivce a skupiny.

Parašutista musí splnit v průběhu výcvikové osnovy minimálně 10 seskoků přesnosti přistání do 50 metrů. Pokud tuto podmínku nesplní, může být úloha hodnocena jako splněná za předpokladu, že splní v úloze č. 61 – 62 (přesnost přistání) do celkového počtu 10 seskoků.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.5. Podmínky plnění osnovy výcviku, spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW - Relative Work.

2.5.1. Osnova výcviku je zaměřena k nácvičku formací za volného pádu. Při všech

seskocích formací RW musí být vždy určen parašutista pověřený k signalizaci rozchodu. Přes toto opatření jsou všichni ostatní členové skupiny rovněž povinni sledovat výšku a v případě nebezpečí dát impuls k rozchodu skupiny. Instruktorem se rozumí držitel kategorie H, nebo parašutista s kvalifikací kategorie C a vyšší, instruktorem pověřený a pod jeho přímým dohledem.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.6. Podmínky plnění osnovy výcviku, spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW – Canopy Relative Work

2.6.1 Osnova výcviku je zaměřena k nácvičku formací na otevřených padácích. Výcvik CRW je druh výcviku, který mohou provádět pouze AeČR schválené parašutistické školy, jejichž personál prokázal pro tento druh výcviku požadovanou kvalifikaci dle směrnice V-PARA-1. Škola musí disponovat potřebným materiálním vybavením pro tento výcvik. Výcvik musí probíhat podle k tomu účelu vypracované výcvikové metodiky, schválené letovým ředitelem AeČR.

Při všech seskocích formací CRW musí být vždy určen parašutista, pověřený signalizací k rozchodu. Přes toto opatření jsou všichni ostatní členové skupiny rovněž povinni sledovat výšku a v případě nebezpečí dát impuls k rozchodu skupiny.

- Formace typu STACK:
Ramena horního parašutisty musí být nad horním potahem vrchlíku, který je držený. Držení musí být provedeno za střední kanál vrchlíku, nebo za šňůry připojené ke střednímu kanálu vrchlíku.
- Formace typu PLANE :
Hlava horního parašutisty musí být pod spodním potahem nižšího vrchlíku a držení musí být za šňůry připojené k středovému kanálu vrchlíku.
Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.7. Podmínky plnění osnovy výcviku KD, IA - komplex figur za volného pádu, Style jumping.

2.7.1. Osnova výcviku je zaměřena k nácvičku komplexu figur (viz Sportovní řád).

- Pro splnění podmínky kategorie B musí parašutista splnit minimálně 5 seskoků s provedením komplexu figur v čase do 15 vteřin, včetně trestných vteřin, v úloze č. 305.

- Pro splnění podmínky kategorie C musí parašutista splnit minimálně 10 seskoků s provedením komplexu figur v čase do 13 vteřin, včetně trestných vteřin, v úloze č. 305.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.8. Podmínky plnění osnovy výcviku ve volném létání FF - Freeflying.

2.8.1. Osnova výcviku je zaměřena na nácvik prvků volného létání.

Při všech seskocích, kde je parašutista osnovou pověřen signalizovat rozchod, musí jej instruktor kontrolovat a v případě jeho selhání dát pokyn k rozchodu v bezpečné výšce sám.

Výcvik v disciplíně FREEFLYING může zahájit parašutista v kategorii B, po splnění úlohy č. 109, RW spolupráce ve dvojici.

Pro splnění kategorie C je nutno splnit úlohu č. 412

Pro splnění kategorie D je nutno splnit úlohu č. 426.

Při plnění úlohy č. 401 - 406 plní tyto úlohy samostatně parašutista pod dohledem instruktora za možné asistence kameramana.

Při plnění úlohy č. 407 - 411 musí parašutista provádět seskoky s instruktorem za možné asistence kameramana.

Úloha č. 412 je přezkušovací, parašutista provádí tuto úlohu s instruktorem a kameramanem pro objektivní hodnocení.

Při plnění úloh č. 413 - 416 musí parašutista provádět tyto úlohy samostatně pod dohledem instruktora za možné asistence kameramana.

Plnění úloh č. 417 - 422 musí parašutista provádět s instruktorem za možné asistence kameramana.

Úloha č. 423 je přezkušovací, parašutista provádí tuto úlohu s instruktorem a kameramanem pro objektivní hodnocení.

Následující úlohy č. 424 - 425 jsou nácviky vytváření formací za možné asistence kameramana.

Úloha č. 426 je přezkušovací, parašutista provádí tuto úlohu s instruktorem a kameramanem pro objektivní hodnocení.

Při výcviku této disciplíny musí být padák otevřen ve výšce 800 metrů nad terénem.

Doporučujeme nacvičit alespoň dvě formace s držením ruka-ruka a ruka noha a také nejméně dva způsoby drženého výskoku jak v poloze sed, tak v poloze hlavou dolů (head-down).

Vysvětlivka : Carthwheel = salto stranou
 Head-down = poloha hlavou dolů

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.9. Podmínky plnění osnovy výcviku volné akrobacie na surfovém prkně, SF - Skysurfing.

- 2.9.1.** Osnova výcviku je zaměřena k nácvičení volné akrobacie na surfovém prkně. Výcvik v disciplíně SKYSURFING je možno plnit po splnění kategorie B. Příprava na skysurfing se provádí zásadně pod vedením oprávněného instruktora.
Platí pro úlohy 511, 512, 513, 514, 516 a 517.

Seskoky pro nácvičení otevírání padáku v poloze stoj.

V poloze stoj padá parašutista mnohem vyšší rychlostí než v prsní poloze. Bez předchozí odborné přípravy může mít otevírání padáku v poloze stoj za následek poškození padáku, postroje, nebo vašeho zdraví. První seskoky provádějte pod vedením oprávněného instruktora.

Při přechodu na jiný druh desky je vždy nutno provést odbornou prohlídku oprávněným instruktorem a provést přezkoušení z teorie - řešení závad.

Některé postupy ke zvládnutí nové desky jsou odlišné. Také vybavení (oblečení, boty a hlavně deska a vázání) musí být zkontrolováno odborníkem.

V omezené míře je možno otevírání ve stoju procvičovat i během seskoků z malých výšek.

Bez teoretického přezkoušení není možno na desce skákat. Toto přezkoušení musí provést inspektor pověřený letovým ředitelem AeČR.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.10. Podmínky plnění osnovy výcviku pilota tandemového padáku pro seskoky s pasažérem.

- 2.10.1.** Výcvik tandem pilota i jeho seskoky s pasažérem jsou zvláštním druhem seskoků, který mohou provádět jen parašutisté s příslušnou kvalifikací a potřebným materiálovým vybavením. Inspektor T má právo změnit pořadí úlohy č.604.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

1. Zájemci o přezkoušení, pilot tandemových padáků, musí splňovat podmínky směrnice V-PARA-1, ustanovení 3.2.4.

2. Přezkoušení musí obsahovat:
 - a/ Teorie v rozsahu 6 až 8 hod

Bude předveden a vysvětlen tandemový výcvik, který obsahuje:

- seznámení s tandemovou technikou
- aktivace a obsluha zabezpečovacích přístrojů
- balení hlavního padáku
- výuka pasažéra před seskokem
- pomocí videa provést rozbor mimořádných situací a seznámení co je to boční rotace a kdy může vzniknout
- tandemové nehody a zodpovězení doplňujících otázek žadatelů

- b/ Pozemní příprava v trvání 6 až 8 hod

Pozemní příprava obsahuje:

- příprava pasažéra, kontrola výstroje pro seskok a úprava postroje pasažéra
- aktivace zabezpečovacího přístroje před seskokem, příprava tandemového padáku, připoutání pasažéra
- nácvik výskoku z letadla a rozvinutí brzdícího padáčku
- kontrola reakcí pasažéra, orientace během brzděného pádu
- odjištění brzdícího systému a otevření hlavního padáku, reakce na mimořádné situace
- činnost na padáku před a po přistání
- popis zvláštností řídicího systému a přistávacího manévru
- balení hlavního padáku a zodpovězení doplňujících otázek žadatele

c/ Test a praktické přezkoušení

- Před zahájením tandemových přezkušovacích seskoků vyplní žadatel písemný test
- Každý žadatel absolvuje nejméně dva kontrolní individuální seskoky s přezkušujícím. Jeden seskok na místě pasažéra a devět seskoků ve funkci tandem pilota s pasažérem parašutistou, který má více jak 100 seskoků padákem
- Nejméně čtyři tandemové seskoky provede žadatel pod přímým dohledem inspektora, nebo je vyhodnotí na základě videozáznamu.
- Závěrečná písemná zkouška se zakládá jako doklad o zkoušce v archivu tandemových pilotů u inspektora T AeČR po celou dobu platnosti oprávnění daného tandem pilota (nejméně však 10 let). Kopii obdrží hlavní inspektor AeČR.
- Teorii každého přezkušovacího seskoku vysvětlí inspektor při výuce. Před každým jednotlivým seskokem je vysvětlen konkrétní úkol každého seskoku tandem inspektorem, jak žadateli, tak pasažérovi. Důraz je kladen na bezpečnost a bezchybnost provedení seskoku.

Počet přezkušovacích seskoků bude záležet na výkonech parašutisty (žadatele). Při drobných nezdarech je možné provést pouze dva opravné seskoky. Při opakování drobných chyb nebo nesprávného rozhodování je povinností inspektora T kurz ukončit. Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedení seskoku.

2.11. Kategorie “Jiné seskoky” lze provádět v průběhu plnění výcvikových osnov podle těchto pravidel:

Soutěžní seskoky může parašutista provádět, pokud splňuje požadavky pro účast na soutěži dle propozic soutěže schválených, sportovní komisí AeČR.

a/ Seskoky, “kameraman” může provádět parašutista, který je držitelem kategorie C a vyšší v souladu se směrnici V-PARA-1

- zařízení musí být uchyceno tak, aby neohrozilo bezpečnost daného parašutisty
- zároveň tak, aby nedošlo k zachycení o nosné šňůry při otevírání padáku
- instruktáž na tuto funkci může provést instruktor se zkušeností z těchto seskoků

Není-li ŘS přesvědčen o schopnosti parašutisty zvládnout tento druh seskoku, nebo má

pochybnosti o umístění či způsobu upevnění foto nebo video výstroje, je oprávněn parašutistovi seskok zakázat. Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

- b/ Seskoky v noci, do vody, rekordní a výškové se provádí v souladu se směrnici V-PARA-1
- c/ Seskoky do terénu a propagační seskok se provádí v souladu s leteckým zákonem č. 225/2006
- d/ Seskoky - instruktor AFF a Tandemový seskok (pilot) se provádí v souladu s metodikou schválenou letovým ředitelem AeČR

2.12. Výcvik instruktorů pro používání metody IAD (hození výtažného padáčku instruktorem) (Instructor Assisted Deployment)

Tento druh výcviku může provádět oprávněný instruktor (držitel oprávnění IAD), který splnil požadavky směrnice V PARA 1 ustanovení 3.2.6 str. 17.

- Výcvik cvičenců základního výcviku musí být prováděn na předem stanovený typ letounu
- K provedení seskoků cvičenců základního výcviku nesmí být použit jiný typ letounu, než na který byl cvičenec vycvičen
- V případě **vážného** důvodu změny typu letounu při seskocích základního výcviku, musí cvičenci absolvovat znovu výcvik – výskoky, pohyb na palubě letounu, řešení havarijních situací (mohou být odlišné od původně zamýšleného typu letounu). V třídní knize musí být uveden důvod změny typu letounu.
- O všech těchto změnách (výcviku na konkrétní typ letounu) musí být proveden záznam o rozsahu výuky v třídní knize daného výcviku.
- Pokračovací (sportovní) výcvik může být vycvičen na více typů letounů, ale musí mít o tom proveden záznam v „Zápisníku seskoků“ viz V PARA 1 ustanovení 8.4. strana 43.
- K seskokům touto metodou smí být použity pouze padáky pro tento druh seskoků upravených s platným schválením pro tento druh seskoků.
- Výcvik a seskoky cvičenců musí být prováděny podle schválené metodiky

Pozn. Za vážný důvod lze považovat, že letoun na který byli cvičenci základního výcviku vycvičeni se nenachází na území ČR a nebo je tento typ dlouhodobě mimo provoz a v ČR není k dispozici jiný.

2.13. Výcvik instruktorů a parašutistů pro provádění seskoků v létacích kombinézách

Kvalifikační požadavky pro zahájení výcviku v této kategorii:

Minimálně doposud provedených 500 seskoků

Minimální počet seskoků před započítáním létání v kombinézách je 200 seskoků za posledních 18 měsíců.

Před prvním seskokem v létací kombinéze musí parašutista provést alespoň jeden seskok bez kombinézy s klouzáním po celou dobu seskoku

Ujistěte se, že Vám počasí umožňuje mít po celou dobu visuelní kontakt se zemí. Pilot a ostatní parašutisté musí být informováni o daném seskoku v létací kombinéze. Po výskoku se obraťte o

90 stupňů doleva nebo doprava (kolmo na směr náletu). Nikdy nekřížte linii náletu, ani nelétejte blízko ní. Pokud chcete zatočit, musíte se podívat kam chcete letět a teprve potom provedete příslušnou korekci. Velká změna polohy může vést k nestabilitě a prudkému klesání. Otvírání padáku signalizujte třikrát po sobě nohama - přinožení. Po třetím přinožení nechte nohy u sebe a otevírejte padák. Použití odhozového systému křídel použijte v případě, že let je nestabilní a nebo nedokážete let ovládat.

Díky turbulenci za zády a omezení pohybu rukou křídly existují věci, které musíte při výběru vašeho vybavení uvážit.

Hlavní padák by měl být stabilní. Nepoužívejte žádné vybavení, které neznáte, nebo se s ním necítíte pohodlně. Pamatujte na to, že než při závadě uvolníte ruce z křídel, tak vám to zabere určitý čas.

- NEPOUŽÍVEJTE - Pull Out systém
- NEPOUŽÍVEJTE - Kolabovací výtažný padáček typu Bungee (s gumičkou)
- NEPOUŽÍVEJTE - kapsičku výtažného padáčku na nožním popruhu
- POUŽÍVEJTE - pouze BOC systém

Odhozové uvolňovače nesmí být žádným způsobem zakryty

Protože s létacími kombinézami je možné dosáhnout velmi pomalých klesání, je pravděpodobné, že vám záchranné přístroje nebudou fungovat a v případě potřeby neaktivují záložní padák. Cypress aktivuje záložní padák v určité výšce při klesání větším než 36 m/sec (125 km/hod). U létacích kombinéz je dosahovaného průměrného klesání 70 km/hod. V pomalých vertikálních rychlostech i některé audio výškoměry ukazují nepřesně. Z tohoto důvodu je nezbytné používat i tlakové výškoměry a otevírat vždy ve správné výšce. BirdMan Inc. Důrazně doporučuje používání AAD a audio výškoměrů !

2.14. Oprávnění SW – instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích

Osnova výcviku je zaměřena na nácvik přistání a pilotování vysokorychlostních padáků

- Veškeré úlohy se musí provádět pod dohledem inspektora, pověřeného instruktora swopingu (SW)
- Výcvik pro úlohy 954 -959 může zahájit držitel min. kategorie B po splnění úloh 950 – 952
- Pro plnění úlohy 960 musí být parašutista držitelem minimálně kategorie C
- Pro plnění úlohy 961 a 962 musí být parašutista držitelem minimálně kategorie D

Součástí každé úlohy je detailní vyhodnocení seskoku (provedení, bezpečnost)

Osnovy výcviku sportovních parašutistů jsou stanoveny v HLAVĚ 2 směrnice V PARA 2

HLAVA 3

Popis zadání a hodnocení provedení úloh výcvikové osnovy.

Je-li kterákoliv úloha této hlavy hodnocena jinak než je dále uvedeno, je považována za “NESPLNĚNOU”.

3.1. **Kategorie A : Provedení a hodnocení.** Osnova výcviku parašutistů kategorie A :

Číslo úlohy: Zadání :Seznamovací seskok.

- 1 Výskok ve směru letu, po výskoku provést automatické úkony, a řídit padák do vytýčeného cíle.

Hodnocení.

Zvládl seskok, bezpečně přistál.

- 2 Zadání : Nahmátnutí ručního uvolňovače a nácvik řízení padáku.
Výskok ve směru letu. Po uplynutí 3 vteřin nahmátnout a vytrhnout ruční uvolňovač hlavního padáku. Provést automatické úkony po otevření hlavního padáku a řídit padák na vytýčený cíl.

Hodnocení.

Vyskočil do směru letu, správně nahmátl uvolňovač a vytrhl jej v čase 2 – 4 vteřiny od výskoku. Splnil zadání úlohy a bezpečně přistál.

- 3 Zadání :Stabilizovaný volný pád 5 vteřin.
Výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu na stabilizačním padáčku, po uplynutí 5 vteřin vytrhnout uvolňovač hlavního padáku. Řídit padák do vytýčeného cíle.

Hodnocení.

Vyskočil do směru letu a správně zaujal prsní polohu. Hlavní padák otevřel v rozmezí 4,0-6,0 vteřiny od výskoku. Splnil zadání úlohy a bezpečně přistál.

- 4 Zadání :Stabilizovaný volný pád 10 vteřin a nácvik řízení padáku zadními popruhy.
Výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu na stabilizačním padáčku, po uplynutí 10 vteřin volného pádu vytrhnout uvolňovač hlavního padáku. Na otevřeném padáku provést nácvik řízení pomocí zadních popruhů. Nácvik ukončit nejpozději ve výšce 400 metrů nad terénem a dále řídit padák do určeného prostoru. Bezpečně přistát.

Hodnocení.

Vyskočil do směru letu, správně zaujal prsní polohu. Na případnou rotaci reagoval, správným způsobem. Hlavní padák otevřel v rozmezí 8,0 –11,0 vteřin od výskoku. Ukončil řízení zadními popruhy v určené výšce a nedopustil se větších chyb. Přistál bezpečně do vytýčeného cíle.

- 5 Zadání :Volný pád v prsní poloze 5 vteřin a nácvik přetažení padáku.
Výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu. Po uplynutí 5 vteřin volného pádu

otevřít hlavní padák. Na otevřeném padáku provést seznámení s činností při jeho přetažení. Návčik přetažení padáku ukončit nejpozději ve výšce 400 metrů nad terénem a dále řídit padák do určeného prostoru.

Hodnocení.

V průběhu výskoku a volného pádu nepřepadl na záda, otevřel hlavní padák v prsní poloze v rozmezí 4,0 - 6,0 vteřin od výskoku. Provedl minimálně 2 x přetažení padáku, toto ukončil v určené výšce a bezpečně přistál.

- 6 Zadání : Volný pád v prsní poloze 10 vteřin a návčik spirály na předním popruhu. Výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu a otevřít hlavní padák. Po uplynutí 10 vteřin volného pádu otevřít hlavní padák. Na otevřeném padáku provést návčik sestupu ve spirále, stažením předního popruhu. Vyzkoušet pravou a levou stranu, návčik ukončit ve výšce 400 metrů nad terénem.

Hodnocení.

V průběhu výskoku a volného pádu nepřepadl na záda. Na případnou horizontální rotaci těla správně reagoval, hlavní padák otevřel v prsní poloze v rozmezí 8 – 11 vteřin od výskoku. Na otevřeném padáku provedl nejméně po jednom návčiku spirály doprava a doleva. Nepřekročil stanovenou minimální výšku návčiku a bezpečně přistál.

- 7 Zadání :Volný pád v prsní poloze 20 vteřin. Výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu.Po uplynutí 20 vteřin volného pádu otevřít hlavní padák. Řídit padák do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.

Hodnocení.

Zvládl výskok a udržel prsní polohu po celou dobu volného pádu. Případnou horizontální výkyvy dokázal zastavit. Hlavní padák otevřel v prsní poloze v rozmezí 18 – 21 vteřin od výskoku. S padákem bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle a nedopustil se větších chyb.

- 8 Zadání : Rušení polohy střemhlav, bok. Po výskoku stabilizovat prsní polohu. Poté přejít do pádu střemhlav a z této polohy do pádu na bok a zpět do prsní polohy. Zkontrolovat čas (výšku) a celý postup zopakovat. Posledních pět vteřin před otevřením zaujmout prsní polohu. Hlavní padák otevřít nejpozději do 30 vteřin od výskoku. Přistát ve vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.

Hodnocení.

Během volného pádu nejméně 1 x provedl určenou sestavu. Provedl přechod do polohy pádu střemhlav, přechod na bok a toto srovnal do prsní polohy. Posledních 5 vteřin volného pádu před otevřením byl v prsní poloze, otevřel hlavní padák a nepřekročil stanovenou výdrž 30 vteřin. Bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle.

9. Zadání : Rušení polohy, záda. Po výskoku stabilizovat prsní polohu, přejít do pádu střemhlav, bok, do pádu na zádech a zpět do prsní polohy. Zkontrolovat čas (výšku) a toto zopakovat. Posledních pět vteřin volného pádu před otevřením padat v prsní poloze. Hlavní padák otevřít nejpozději 30 vteřin od výskoku. Přistát ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle.

Hodnocení.

Během volného pádu nejméně 2 x provedl změnu sestavy. Padák otevřel

v prsní poloze a posledních 5 vteřin padal v prsní poloze. Otevřel hlavní padák a nepřekročil výdrž volného pádu 30 vteřin od výskoku. Bezpečně přistál do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.

10. Zadání : Nácvik horizontálních otáček.
Po výskoku stabilizovat prsní polohu do stanoveného směru. Provádět horizontální otáčky o 360 stupňů střídavě vpravo a vlevo s dodržáním stanoveného směru. Průběžně kontrolovat čas a nejméně posledních 5 vteřin před otevřením zaujmout prsní polohu. Hlavní padák otevřít nejpozději 30 vteřin od výskoku. Po otevření padáku přistát ve vzdálenosti do 50 metrů.

Hodnocení.

Provedl střídavě 2 horizontální otáčky o 360 stupňů a dodržel stanovený směr

plus, mínus 90 stupňů. Posledních 5 vteřin volného pádu byl v prsní poloze, otevřel hlavní padák a nepřekročil výdrž 30 vteřin od výskoku. Bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle.

11. Zadání : Nácvik salta vzad.
Po výskoku stabilizovat prsní polohu do stanoveného směru. Poté provést salto vzad s přechodem do prsní polohy. Zkontrolovat čas a celý postup zopakovat. Posledních pět vteřin před otevřením zaujmout prsní polohu. Hlavní padák otevřít nejpozději 30 vteřin od výskoku.

Hodnocení.

Provedl alespoň 2 salta vzad s přechodem do prsní polohy. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před jeho otevřením. Nepřekročil stanovenou výdrž volného pádu 30 vteřin a bezpečně přistál.

12. Zadání : Nácvik salta vpřed.
Po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru. Poté provést salto vpřed s přechodem do prsní polohy. Zkontrolovat čas a celý postup zopakovat. Posledních 5 vteřin volného pádu před otevřením hlavního padáku zaujmout prsní polohu. Padák otevřít nejpozději do 30 vteřin od výskoku.

Hodnocení.

Provedl alespoň dvě salta vpřed s přechodem do prsní polohy. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před otevřením. Nepřekročil stanovenou výdrž 30 vteřin od výskoku a bezpečně přistál.

13. Zadání : Nácvik spojování figur, otáčka salto.
Po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru. Poté provádět střídavě horizontální otáčku o 360 stupňů se zastavením ve stanoveném směru a následně salto vzad, a opět horizontální otáčku o 360 stupňů, ale opačným směrem, než byla předcházející a dále pokračovat saltem vzad. Průběžně kontrolovat čas a nejméně 5 vteřin před otevřením hlavního padáku zaujmout prsní polohu. Hlavní padák otevřít nejpozději do 30 vteřin od výskoku.

Hodnocení .

Provedl nejméně 2 figury střídavě, otáčka salto otáčka, s dodržáním směru plus, mínus 90 stupňů. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před otevřením a nepřekročil stanovenou dobu 30 vteřin volného pádu a bezpečně přistál.

14. Zadání :Nácvik výskoku ve dvojici.
Výskok ve dvojici, dle zadání instruktora. Po výskoku stabilizovat pád dvojice v horizontální poloze s držením čelně za ruce.Snažit se udržet dvojici v horizontální poloze bez klouzání a rotace. Žák sleduje čas a cca ve 20 vteřině dává signál k rozchodu.Zaujmul prsní polohu, pokračoval v pádu a otevírá padák nejpozději 30 vteřin od výskoku. Druhý člen dvojice odklouže a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Zvládl výskok ve dvojici bez hrubších chyb. Ve stanoveném čase signalizoval rozchod. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před otevřením padáku. Nepřekročil stanovenou dobu 30 vteřin volného pádu a bezpečně přistál.

15. Zadání : Nácvik vyvážení ve dvojici.
Výskok ve dvojici, dle zadání instruktora. Po výskoku stabilizovat pád dvojice v horizontální poloze s držením čelně za ruce. Po ustálení se žák pustí a prohnutím v pase udržuje stálou výšku s druhým členem dvojice, aniž by se od něj horizontálně vzdaloval. Průběžně sleduje čas, cca ve 20 vteřině dá signál k rozchodu, provede obrat o180 stupňů a snaží se odklouzat. Posledních 5 vteřin před otevřením zaujme prsní polohu. Hlavní padák otevře nejpozději ve 30 vteřině od výskoku.

Hodnocení.

Výskok a pád s držením ve dvojici zvládl bez hrubších chyb. Po puštění dvojice dokázal udržet stanovenou výšku s druhým členem formace. Ve stanoveném čase signalizoval ukončení a odklouzal. Hlavní padák otevřel v prsní poloze. Posledních 5 vteřin padal v široké prsní poloze. Nepřekročil stanovenou výdrž 30 vteřin volného pádu a bezpečně přistál.

16. Zadání : Přesnost přistání jednotlivce..
Otevřít hlavní padák v prsní poloze v rozmezí 3 – 10 vteřin po výskoku. Řídit padák na vytýčený cíl do 50 metrů a bezpečně přistát.

Hodnocení.

Otevřel hlavní padák v prsní poloze a nepřekročil stanovenou dobu 3 – 10 vteřin od výskoku. S padákem bezpečně přistál maximálně 50 metrů od vytýčeného cíle. Nedopustil se větších chyb.

17. Zadání : Přesnost přistání, skupiny.
Výskok ve dvou až čtyřčlenné skupině ve stanovených intervalech mezi jednotlivými členy s určenými výdržemi volného pádu do 10 vteřin. Dodržet rozestupy ve skupině a řídit padák na vytýčený cíl. Bezpečně přistát do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.

Hodnocení.

Dodržel stanovený interval při výskoku i předepsanou výdrž volného pádu a otevřel hlavní padák v prsní poloze. Během seskoku nepřetáhl výdrž volného pádu a dodržel bezpečný rozestup ve skupině. V žádné fázi seskoku neohrozil sebe, ani jiné osoby. S padákem přistál bezpečně ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle.

18. Zadání : Přezkušovací seskok
Po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru.
Provést horizontální otáčku doprava o 360 stupňů, přechod do pádu na zádech a

srovnání do prsní polohy.

Provést horizontální otáčku doleva o 360 stupňů, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy.

Posledních 5 vteřin volného pádu udržet v prsní poloze a otevřít hlavní padák nejpozději do 30 vteřin od výskoku v prsní poloze.

Hodnocení.

Provedl 2 figury podle zadání a dodržel stanovený směr plus, mínus 90 stupňů. Posledních 5 vteřin volného pádu zaujmul prsní polohu a nepřekročil stanovenou dobu 30 vteřin volného pádu a otevřel hlavní padák v prsní poloze. Bezpečně přistál.

3.2. Osnova zrychleného výcviku seskoků parašutisty volným pádem za pomoci dvou instruktrů metodou **AFF: Accelerated Free Fall**

51 Zadání :Tandemový seskok.

Způsob výskoku určí tandem pilot dle všech zásad bezpečnosti výskoku při tandemovém seskoku. Po zaumutí prsní polohy na znamení tandem instruktora žák provede kontrolu výšky na výškoměru. Na opětovný signál tandem instruktora odečte žák znovu výšku z výškoměru a přejde plynule do bezpečné polohy pro otevření hlavního padáku při tandemovém seskoku.

Hodnocení.

Po vzájemné konzultaci vyhodnotí činnost žáka instruktor, tandem pilot.

52 Zadání : Návčik otevírání padáku.

Výskok ve trojici, pomocník instruktora, žák, instruktor.

- Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, pohled na instruktora jeho pomocníka a s vyčkáním na opravné signály instruktora.
- 3x cvičná simulace, vytržení uvolňovače (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, pohled na uvolňovače hlavního padáku, symetrické nahmátnutí uvolňovače hlavního padáku s přesunem horní končetiny před hlavu, opětovný pohled na výškoměr s následným navrácením horní končetiny do prsní polohy a kontrola výšky, pohledem na výškoměr.
- Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem, provede žák trojnásobný kyv hlavy do stran jako signál na znamení ukončení práce.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou a s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Správná reakce na dohodnuté signály za volného pádu. Provedl minimálně dvakrát návčik otevírání hlavního padáku. Určil správně výšku a samostatně otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

- 53 Zadání :Nácvik ovládnání těla. (klouzání a otevírání padáku)
Výskok ve trojici, pomocník instruktora, žák a instruktor.
- Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr a na instruktora a jeho pomocníka. Následně vyčkat na opravné signály instruktora.
 - 2x cvičná simulace vytržení uvolňovače (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, pohled na uvolňovače hlavního padáku, symetrické nahmátnutí uvolňovače hlavního padáku s přesunem horní končetiny před hlavu, opětovný pohled na výškoměr s následným navrácením horní končetiny do prsní polohy a kontrola výšky pohledem na výškoměr.
 - 2x nácvik klouzání vpřed s držením oběma instruktory (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Na signál instruktora provede žák kontrolu výšky na výškoměru a přejde do klouzání vpřed natažením dolních končetin s propnutím až do špiček, nadzvednutím kolen a stažením horních končetin tak, že dlaně jsou na úrovni ramen. Takto klouže vpřed cca 5 vteřin s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky na výškoměru.
 - Po smluveném signálu mezi instruktorem a instruktorem pomocníkem, instruktor pomocník pouští žáka a padá vedle něj na původním místě.
 - Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem, provede žák trojnásobný kyv hlavou do stran jako signál pro ukončení úkonu.
 - Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Správně reagoval na dohodnuté signály za volného pádu. Provedl minimálně jedenkrát nácvik otevírání hlavního padáku, provedl minimálně jedenkrát klouzání vpřed. Správně reagoval na určenou výšku a samostatně otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

- 54 Zadání : Nácvik samostatného volného pádu.
Výskok ve trojici, pomocník instruktora, žák a instruktor.
- Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr na instruktora a jeho pomocníka s vyčkáním na opravné signály instruktora.
 - 1 x cvičná simulace vytržení uvolňovače (vždy před a po ukončení úkonu, kontrola výšky). Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, pohled na uvolňovače hlavního padáku, symetrické nahmátnutí uvolňovače hlavního padáku s přesunem horní končetiny před hlavu, opětovný pohled na výškoměr s následným navrácením horní končetiny do prsní polohy a kontrola výšky pohledem na výškoměr.
 - Po smluveném signálu mezi instruktorem a pomocníkem instruktora oba pouští žáka a padají vedle něj v bezprostřední blízkosti.
 - Žák samostatně padá v prsní poloze mezi instruktory s průběžným kontrolováním výšky a dodržením směru v horizontální rovině se zamezením otáčení ve stabilizované poloze.
 - Ve výšce 2000 metrů nad terénem instruktor uchopí žáka z důvodů případné nestabilizace při samostatném otevření hlavního padáku žákem.
 - Po dosažení výšky 1800 nad terénem provede žák trojnásobný kyv hlavy do stran.
 - Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Provedl správný výskok, správně reagoval na dohodnuté signály. Provedl minimálně jedenkrát nácvik otevírání padáku. Jeho volný pád byl stabilizovaný v prsní poloze, správně určil výšku otevření a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

55 Zadání: Samostatný volný pád. Výskok ve dvojici, žák a instruktor.

- Srovnání do prsní polohy s přechodem do volného pádu.
- Instruktor pouští žáka, který padá samostatně v prsní poloze vedle instruktora s průběžným kontrolováním výšky a udržením směru v horizontální rovině se zamezením otáčení.
- Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák trojnásobný kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Parašutista správně provedl výskok a stabilizoval prsní polohu. Provedl správné určení výšky pro ukončení činnosti a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

56 Zadání : Nácvik otáček.

- Provádění kontrolovaných otáček o 360 stupňů (vždy před a po ukončení, kontrola výšky). Na základě smlouvaného signálu žák provede kontrolu výšky a náklonem těla provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Otáčení zastaví naproti instruktorovi opačným náklonem těla a provede opět kontrolu výšky. Jednotlivé otáčky provádí střídavě na pravou a levou stranu až do výšky 2000 metrů.
- Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák trojnásobný kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou a s jejich následným návratem do prsní polohy otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Parašutista dokázal kontrolovat volný pád a provedl minimálně 2 ploché otáčky o 360 stupňů. Správně určil výšku ukončení úkonu a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

57 Zadání : Nácvik salt.

- Samostatný výskok do prsní polohy současně s instruktorem. Na základě smlouvaného signálu žák provede kontrolu výšky a následně protažením horních končetin na šířku ramen a pokrčením dolních končetin, koleno k hrudníku provádí salto vzad s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky. Žák provádí jednotlivá salta vždy na signál instruktora do výšky nad terénem 2000 metrů.
- Žák průběžně provádí kontrolu volného pádu, vždy před a po saltu kontroluje svou polohu tak, aby se neotáčel a padal v prsní poloze.

- Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák trojnásobný kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Parašutista provedl samostatný výskok a dokázal stabilizovat volný pád. Provedl minimálně dvakrát salto na povel instruktora. Dodržel bezpečnou výšku a po ukončení pracovního času otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

58 Zadání : Přezkušovací seskok.

- Samostatný výskok do prsní polohy současně s instruktorem. Na základě smlouvaného signálu žák provede kontrolu výšky a protažením horních končetin na šířku ramen a pokrčením dolních končetin koleno k hrudníku provádí salto vzad s návratem do prsní polohy a provede kontrolu výšky.
- Provádění otáček o 360 stupňů. Na základě smlouvaného signálu žák provede kontrolu výšky a náklonem těla provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Otáčení zastaví naproti instruktorovi opačným náklonem těla a provede opět kontrolu výšky.
- Provedení klouzání vpřed cca 5 vteřin. Na pokyn instruktora provede žák kontrolu výšky na výškoměru a provede klouzání vpřed, natažením dolních končetin s propnutím až do špiček, nadzvednutím kolen s přesunem horních končetin do tvaru delty. Takto klouže cca 5 vteřin s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky na výškoměru.
- Žák v průběhu volného pádu udržuje směr a úhel klouzání, tak aby se neotáčel a padal v stabilní prsní poloze
-
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede trojnásobný kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1200 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevřel hlavní padák.

Hodnocení.

Provedl kontrolovaný výskok a udržel stabilní polohu. Provedl minimálně jedno salto vzad, provedl minimálně dvě kontrolované otáčky o 360 stupňů a provedl klouzání s kontrolou směru. Dodržel výšku ukončení pracovního času a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

59 Zadání : Individuální výskok se samostatným vysazením.

- Samostatný výskok do prsní polohy, bez asistence instruktora.
- Stabilizování prsní polohy a otevření hlavního padáku v 1000 metrech nad terénem.

Hodnocení.

Žák provedl kontrolovaný samostatný výskok a dokázal udržet prsní polohu. Určil správně výšku ukončení pracovního času a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

- 60 Zadání : Individuální seskoky pod dohledem instruktora.
- Výskok proti směru letu : Žák se postaví ve dveřích proti směru letu. Levou dolní končetinou se postaví na práh dveří letadla a razantním odskokem hlavou dolů odskočí. Natažením horních končetin na šířku ramen a zakopnutými dolními končetinami v kolenou s maximálním prohnutím udrží tuto polohu. Po srovnání pádu ve vertikálním směru, žák plynule přejde do prsní polohy.
 - Překoty vpřed a vzad při výskoku.
Překot vpřed: Žák se postaví na práh letounu ve dřepu obličejem ven, uchopí se horníma končetinami za kolena a opustí letadlo do kotoulu vpřed. Okamžitě po výskoku zaujme prsní polohu.
 - Překot vzad: Žák se postaví na práh letadla ve dřepu obličejem dovnitř, uchopí se horními končetinami za kolena a opustí letoun do kotoulu vzad. Okamžitě po výskoku zaujme prsní polohu.

Nácvik, různé druhy výskoku jako je například. :

- výskok kolmo z letadla, do prsní polohy
- výskok s držením vně, z letadla zády ven
- výskok proti směru letu, po nohou.
- Salto vpřed během volného pádu : Z prsní polohy žák rychlým stažením horních končetin a okamžitým předklonem vpřed v pase se skrčením dolních končetin koleno k hrudníku provádí salto vpřed s následným přechodem do prsní polohy.
- Klouzání vpřed: Z prsní polohy žák provádí klouzání vpřed natažením dolních končetin s propnutím až do špiček, nadzvednutím kolen a stažením horních končetin tak, že dlaně jsou na úrovni ramen. Takto klouže cca 5 metrů a vrátí se do prsní polohy.
- Klouzání vzad : Z prsní polohy žák provádí odklouzání vzad, zakopnutím dolních končetin v kolenou a mírným propnutím horních končetin na šířku ramen. Takto klouže vzad cca 5 metrů a vrátí se do prsní polohy.
- Pro zhodnocení seskoků je zde nutná přítomnost instruktora nebo kameramana.

Hodnocení.

Žák splnil předem dohodnuté podmínky a úkony během volného pádu. Samostatně otevírá hlavní padák v prsní poloze, dodržel všechny zásady bezpečného seskoku .

- 61 Zadání : Nácvik přesnosti přistání jednotlivce. Otevřít padák v prsní poloze v rozmezí 3 – 10 vteřin po výskoku. Řídit padák na vytýčený cíl a bezpečně přistát do 50 m od něj.

Hodnocení.

Otevřel hlavní padák v prsní poloze a nepřekročil stanovenou dobu 3-10 sec od výskoku. S padákem bezpečně přistál maximálně 50 metrů od vytýčeného cíle. Nedopustil se větších chyb.

62. Zadání: Nácvik přesnosti přistání ve skupině.
Seskok ve dvou až čtyřčlenné skupině s výdrží do 10 vteřin. Během sestupu upravit bezpečné rozestupy, otevřít hlavní padák v prsní poloze a řídit jej na vytýčený cíl a bezpečně přistát do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.

Hodnocení .

Dodržel stanovené intervaly při výskoku a určenou výdrž volného pádu. Po otevření hlavního padáku upravil a dodržoval rozestupy ve skupině během sestupu. Bezpečně přistál do vzdálenosti 50 metrů od určeného cíle. V žádné fázi seskoku neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob.

3.3. Osnova výcviku, spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW: Relative Work

101. Zadání : Výskok proti směru letu.
Výskok proti směru letu, co nejvíce natáhnout ruce a zakopnout nohy. Postupně přejít do RW polohy. Udržet směr výskoku. Otevřít hlavní padák ve stanovené výšce.

Hodnocení.

Zvládl seskok neodchýlil se od směru výskoku více jak 45 stupňů, zaujal RW polohu bez větších chyb. Hlavní padák otevřel ve stanovené výšce.

102. Zadání : Výskok ve dvojici.
Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. Po výskoku stabilizovat RW polohu s držením čelně za ruce. Parašutista sleduje výšku a ve výšce 1200 dává signál k rozchodu. Dodržet výšku rozchodu. Zaujmout prsní polohu a otevřít hlavní padák.

Hodnocení.

Zvládl výskok a pád v RW poloze ve dvojici bez větších chyb. Dodržel výšku rozchodu, dal signál k rozchodu a otevřel hlavní padák.

103. Zadání : Nácvik klouzání.
Výskok dle zadání instruktora. Po výskoku stabilizovat RW polohu ve dvojici s držením čelně. Na pokyn instruktora se pustí. Parašutista provede otočení o 90 stupňů (bokem k instruktorovi) zaujme polohu pro klouzání vpřed cca.5 vteřin s následným otočením o 180 stupňů a klouže znovu cca. 5 vteřin opačným směrem. . Ve výšce 1200 metrů dává signál k rozchodu. Odklouže, zaujme prsní polohu a otevře hlavní padák.

Hodnocení.

Dokázal odklouzat bez výrazné ztráty výšky, klouzání ukončil ve stanovené výšce, dal signál k rozchodu a otevřel hlavní padák.

104. Zadání : Vyvážení ve dvojici.
Výskok ve dvojici, dle zadání instruktora. Po výskoku stabilizovat RW polohu ve dvojici s držením čelně. Na pokyn instruktora se pustil. Parašutista prohnutím v pase udržuje shodnou výškovou hladinu s instruktorem aniž by horizontálně odklouzal. V určené výšce dává signál k rozchodu. Odklouže, zaujme prsní polohu a otevře hlavní padák

Hodnocení.

Výskok a stabilizace pádu bez větších chyb. Po puštění dodržel parašutista shodnou výšku s instruktorem. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.

- 105 Zadání : Přiblížení a vzdálení.
 Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. Stabilizovat RW polohu ve dvojici s držením čelně. Na pokyn instruktora puštění. Parašutista odcouvá od instruktora a vrátí se k němu zpět na dotyk rukou. Výškovou hladinu udržuje instruktor. Parašutista toto provádí až do výšky 1200 metrů kde dává signál k rozchodu.

Hodnocení :

Vzdálil se na vzdálenost alespoň 3 metry a vrátil se zpět na dotyk instruktora, alespoň 1x. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.

- 106 Zadání : Stoupání a klesání.
 Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. Stabilizovat RW polohu s držením čelně. Na pokyn instruktora puštění. Parašutista nastoupá nad úroveň instruktora alespoň 2 metry a znovu sklesá na jeho úroveň. Horizontální úroveň udržuje instruktor.
 Cvičení opakuje do výšky 1200 metrů, kde dává signál k rozchodu.

Hodnocení.

Dokázal eliminovat horizontální výškovou rovinu minimálně 2 krát. Signalizoval rozchod ve stanovené výšce. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.

- 107 Zadání : Jedná se o spojení úlohy 105 – 106 do jednoho celku.
 Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. Stabilizovat RW polohu ve dvojici držením čelně. Na pokyn instruktora parašutista nejprve horizontálně odcouvá, pak nastoupá výšku, sklesá zpět do stejné hladiny a přiblíží se na dotyk rukou s instruktorem.

Hodnocení.

Popsané cvičení provedl alespoň 1 krát. V určené výšce dal signál k rozchodu. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.

- 108 Zadání : Otáčení o 360 stupňů.
 Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. Stabilizovat RW polohu s držením čelně. Na pokyn instruktora se pustí. Parašutista provede otáčku o 360 stupňů v hladině s instruktorem. Tuto otáčku zastaví ve směru a přiblíží se na kontakt s instruktorem. Toto opakuje střídavě doleva, doprava. V určené výšce dává signál k rozchodu.

Hodnocení .

Provedl alespoň po jedné otáčce o 360 stupňů na každou stranu. Udržel výškovou rovinu s instruktorem. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.

- 109 Zadání : Spolupráce ve dvojici.
 Parašutista plní podmínky nácviiku spolupráce ve dvojici, dle zadání instruktora. Dbát na udržení vizuálního kontaktu mezi instruktorem a parašutistou. V určené výšce dát signál k rozchodu.

Hodnocení.

Parašutista provedl činnost dle zadání instruktora a dodržel pravidla bezpečnosti seskoků viz metodika - dále jen pravidla bezpečnosti seskoků.

- 110 Zadání : Výskok a spolupráce ve trojici.
Výskok a spolupráce ve trojici dle dohodnutého zadání. Klást důraz na dodržování visuelního kontaktu v sestavě a na dodržení pravidel bezpečnosti RW seskoků.

Hodnocení.

Členové skupiny splnili zadání seskoku a dodrželi pravidla bezpečnosti seskoků.

- 111 Zadání : Výskok a spolupráce ve čtveřici.
Výskok a spolupráce ve čtveřici dle dohodnutého zadání. Klást důraz na vizuální kontakt v sestavě a dodržet pravidla bezpečnosti RW seskoků.

Hodnocení.

Členové skupiny splnili zadání seskoku a dodrželi pravidla bezpečnosti seskoků.

- 112 Zadání : Spolupráce ve formacích.
Po výskoku se zapojit do předepsané formace. Při zapojení dodržet pořadí jednotlivých parašutistů. Určit výšku rozchodu a parašutisty, kteří dají povel k rozchodu. Dále musí být určen směr odklouzání jednotlivých členů skupiny.

Hodnocení

Členové skupiny splnili zadání seskoku, dodrželi zásady bezpečnosti RW seskoků. Podklad pro hodnocení je videozáznam.

3.4. Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW: Canopy Relative Work

- 201 Zadání : Paralelní létání.
Po výskoku a otevření padáků v pořadí parašutista a instruktor se parašutista po kontrole vrchlíku musí přiblížit na úroveň vrchlíku instruktora s kontaktem na pravé nebo levé straně. Na pokyn instruktora "Rozchod" se od něho vzdálí a přiblížení znovu opakuje. Tuto činnost provádí do výšky 600 metrů.

Hodnocení.

Parašutista se dokázal přiblížit na úroveň náběžné hrany vrchlíku instruktora minimálně 2 krát. Dodržel výšku rozchodu.

- 202 Zadání : Zapojení do formace STACK.
Po výskoku a otevření padáků se parašutista a instruktor zapojí z paralelního letu vedle sebe. Instruktor předvede zapojení do formace STACK. Po rozpojení toto na pokyn instruktora provádí parašutista a instruktor střídavě, až do výšky 600 metrů.

Hodnocení.

Parašutista se zapojil do formace STACK minimálně 2 krát. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.

- 203 Zadání : Zapojení do formace PLANE.
Po výskoku a otevření padáků se parašutista a instruktor zapojí do formace STACK. Instruktor předvede parašutistovi přechod do formace PLANE. Parašutista na pokyn instruktora předvede přechod do formace PLANE. Tento cvik provádí až do výšky rozchodu tj. 600 metrů.

Hodnocení.

Provedl zapojení dle pokynů instruktora minimálně 2 krát. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.

- 204 Zadání : Zapojení do formace jako druhý a další.
Seskok provádí instruktor se dvěma až třemi parašutisty. Na jeho pokyn se parašutisté zapojí do tří nebo čtyřčlenné formace STACK nebo PLANE. Tento cvik opakují až do výšky 800 metrů.

Hodnocení.

Parašutisté se zapojili do předepsané formace a toto provedli bez větších chyb. Dodrželi zásady bezpečnosti seskoků.

- 205 Zadání : Spolupráce ve formaci.
Seskok provádí určená skupina parašutistů s cílem zapojení do předem zadané formace. Instruktor určí, jaká formace se bude procvičovat a jaké bude pořadí zapojení jednotlivců do formace. Zadaná činnost se provádí až do výšky rozchodu, tj. 800 m nad terénem.

Hodnocení.

Parašutisté provedli zapojení do zadaných formací správně. Zapojení bylo provedeno minimálně 2 krát a byly dodrženy zásady bezpečnosti seskoků.

3.5. Osnova výcviku KD,IA individuální akrobacie Style jumping

- 301 Zadání : Nácvik zkrácené polohy.
Výskok ve směru letu, postupně zaujmout zkrácenou prsní polohu jako výchozí polohu pro nácvik otáček a salt.

Hodnocení.

Po výskoku udržel zkrácenou polohu minimálně 10 sec. v určeném směru.

- 302 Zadání : Nácvik otáček.
Naučit parašutistu provádět otáčky o 360 stupňů střídavě, vpravo, vlevo a jejich navazování.

Hodnocení.**Provedl 6 otáček o 360 stupňů, dodržel směr plus, mínus 90 stupňů.**

- 303 Zadání : Nácvik salta vzad.
Naučit parašutistu salto vzad jako součást komplexu figur.

Hodnocení.**Provedl 3 krát salto vzad a udržel směr.**

- 304 Zadání : Spojování otáček a salt.
Naučit parašutistu spojovat otáčky a salta vzad.

Hodnocení.**Provedl 6 figur (otáčka, salto 3x) dodržel směr plus, mínus 90stupňů.**

- 305 Zadání : Nácvik komplex figur.
Naučit parašutistu spojovat otáčky a salta do jednoho komplexu figur (levý, pravý, kříž).

Hodnocení.**Provedl komplex figur do 16 sec. včetně penalizace za chyby.**

4.6. Osnova výcviku volné létání,FF: Freeflying

Polohy hlavou nahoru.

- 401 Zadání : Nácvik záchranné polohy.
Po výskoku se parašutista otočí na záda, mírně roztáhne nohy, přitáhne si je na břicho a na úrovni ramen široce roztáhne ruce. Snaží se padat stabilně a bez otáčení. Toto je záchranná poloha pro případ nezvládnutí složitějších figur (freefly) poloh. Ve výšce 1500 metrech se otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.**Parašutista padal stabilně a bez otáčení v záchranné poloze po více jak 75 % doby volného pádu.**

- 402 Zadání : Nácvik polohy sed.
Parašutista vyskočí proti směru letu přímo do záchranné polohy. Po zaujetí stabilní polohy mírně natáhne nohy tak, aby připomínaly sed na židli. Úhel mezi trupem a stehny je 90 stupňů (nebo větší) stejně jako úhel mezi stehny a lýtky. Ruce jsou široce roztaženy na, nebo mírně nad úrovni ramen. Při pádu ve správné poloze sed musí být stehna v horizontální poloze (rovnoběžně s čarou horizontu). V případě nezvládnutí polohy sed, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu. Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.**Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze sed po více jak 75 % doby volného pádu.**

- 403 Zadání : Nácvik otáček v poloze sed.
Parašutista vyskočí proti směru letu přímo do polohy sed. Po zaujetí polohy provádí střídavě otáčky doprava a doleva. Důraz je kladen na stabilitu polohy sed. V případě nezvládnutí polohy sed, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu. Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.

Parašutista provedl více než dvě úplné otáčky na každou stranu.

- 404 Zadání : Nácvik polohy stoj.
Parašutista vyskočí do polohy sed. Po zaujetí stabilní polohy se vystrčením pánve nad nohy postaví a zaujme polohu stoj. Ruce jsou stejně jako v poloze sed široce roztaženy na, nebo nad úroveň ramen. V případě nezvládnutí polohy stoj, použije parašutista pro znovu získání stability záchrannou polohu, popřípadě polohu sed. Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.

Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze stoj po více než 75 % doby volného pádu.

- 405 Zadání : Nácvik, přechod sed-stoj a obráceně.
Parašutista vyskočí do polohy sed a po zaujetí polohy se postaví do polohy stoj. Ve stoji padá tři vteřiny a poté znovu přejde do sedu. Celé cvičení se opakuje až do otevření. V případě nezvládnutí přechodu, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu, popřípadě polohu sed. Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.

Parašutista provedl nejméně 6 stabilních přechodů.

- 406 Zadání : Rušení polohy, sed - stoj.
Parašutista vyskočí do salta vpřed a do pěti vteřin po výskoku zaujme stabilní polohu sed. Poté provede přechod do polohy stoj. Ve stoji přepadne vpřed a přes polohu sed se opět vrátí do polohy stoj. Cvičení se opakuje s pády na různé strany. Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.

Parašutista nejméně třikrát zrušil polohu stoj a opět se do ní vrátil během pěti vteřin.

- 407 Zadání : Nácvik, neutrální polohy.
Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed. Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu a parašutista zůstává vedle něj. V 1500 metrech ukončí žák činnost, několikanásobným snožením signalizuje rozchod, odklouže od instruktora a otevírá padák.

Hodnocení.

Parašutista padal stabilně v blízkosti instruktora po více než polovinu pracovního času. Signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

- 408 Zadání : Nácvik, stoupání a klesání.
Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed. Instruktor padá stálou rychlostí a udržuje dohodnutou vzdálenost od parašutisty. Parašutista vystoupá nad instruktora a následně opět sklesá na jeho úroveň. Poté sklesá pod instruktora a opět vystoupe na jeho úroveň. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost několikanásobným snožením, signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení .

Parašutista nejméně dvakrát provedl následující sekvenci nastoupání, návrat na úroveň instruktora, sklesání a návrat na úroveň instruktora.

- 409 Zadání : Nácvik, odjíždění a dojíždění.
Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed. Na pokyn instruktora parašutista odjede směrem vzad od instruktora a opět se vrátí. Během pohybu vpřed a vzad zůstává parašutista na stejné výšce jako instruktor. Cvičení se opakuje až do konce pracovního času. V 1500 metrech skončí parašutista činnost několikanásobným snožením a signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista nejméně čtyřikrát odjel od instruktora a opět se před něj vrátil. Signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

- 410 Zadání : Nácvik, horizontálních otáček.
Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed. Na pokyn instruktora provede parašutista plochou horizontální otáčku o 360 stupňů. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost. Ve výšce 1500 metrů ukončí několikanásobným snožením signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl nejméně dvě otáčky na pravou a dvě otáčky na levou stranu. Po většinu času zůstal v těsné blízkosti instruktora.

- 411 Zadání : Nácvik salto stranou (cartwheel)
Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed. Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou opět do polohy sed. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost. Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, několikanásobným snožením signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl nejméně dvě salta na pravou a dvě na levou stranu a po většinu času zůstal parašutista před instruktorem v jeho těsné blízkosti.

- 412 Zadání : Přezkušovací seskok
Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed. Na pokyn instruktora parašutista odjede směrem vzad od instruktora a opět se vrátí. Poté provede plochou otáčku o 360 stupňů. Následně provede salto stranou (cartwheel). Nakonec provede salto vpřed. Po celou dobu se parašutista udržuje v blízkosti instruktora a neměl by se od něj vzdálit na více jak 10 metrů. Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost a několikanásobným snožením signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.**Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci.****_____ Polohy hlavou dolů. _____**

- 413 Zadání : Návčik, polohy hlavou dolů (head-down).
Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů , ve které padá až do výšky 1500 metrů. Poté se přetočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák. Pokud parašutista nezvládne polohu hlavou dolů, použije polohu sed nebo záchrannou polohu pro znovunabytí kontroly. Pro návrat do polohy hlavou dolů použije poloviční salto stranou (cartwheel).

Hodnocení .**Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze hlavou dolů po více jak 75 % doby volného pádu.**

- 414 Zadání : Návčik otáček v poloze hlavou dolů (head-down).
Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů. Po zaujetí polohy provádí střídavě 360 stupňové otáčky doprava a doleva. Důraz je kladen na stabilitu polohy hlavou dolů. Ve výšce 1500 metrů parašutista plynule přejde do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák. Pokud parašutista nezvládne během otáčení polohu hlavou dolů použije polohu sed nebo záchrannou polohu na znovunabytí kontroly. Pro návrat do polohy hlavou dolů použije poloviční salto stranou.

Hodnocení.**Parašutista provedl více než dvě úplné otáčky na každou stranu.**

- 415 Zadání: Návčik salt vpřed a vzad.
Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů. Po zaujetí stabilní polohy provede úplné salto vpřed opět do polohy hlavou dolů. Poté provede salto vzad, také do polohy hlavou dolů. Ve výšce 1500 metrů plynule přejde do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák. Pokud parašutista nezvládne při ukončení salt polohu hlavou dolů, použije polohu sed nebo záchrannou polohu na znovunabytí kontroly. Pro návrat do polohy hlavou dolů použije poloviční salto stranou.

Hodnocení.**Parašutista provedl dvě, nebo více úplných salt vpřed a vzad.**

- 416 Zadání: Návčik přechodu sed -hlavou dolů- a obráceně (sed-head-down a obráceně).
Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů. Po zaujetí stabilní polohy přejde do polohy sed. Pro přechod použije salto stranou. Důraz je kladen na směrovou stabilitu přechodu. Po krátké výdrži v poloze sed parašutista přejde do polohy hlavou dolů. Přechod je opět proveden polovičním saltem stranou. Toto cvičení opakuje až do výšky 1500 metrů. Pak parašutista přejde plynule do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení.**Parašutista provedl čtyři nebo více povedených přechodů.**

- 417 Zadání: Návčik neutrální polohy hlavou dolů (head-down).
Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě. Po uvolnění

formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu a parašutista zůstává vedle něj. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení .

Parašutista padal stabilně v blízkosti instruktora po více než polovinu pracovního času. Signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

- 418 Zadání: Návčik stoupání a klesání.

Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě. Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Parašutista vystoupá nad instruktora a následně opět sklesá na jeho úroveň. Poté sklesá pod instruktora a opět vystoupá na jeho úroveň. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl nejméně dvakrát následující sekvenci, návrat na úroveň instruktora, sklesání a návrat na úroveň instruktora. Jeho signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

- 419 Zadání: Návčik odjíždění a dojíždění.

Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě. Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora parašutista odjede směrem vzad od instruktora a opět se vrátí. Během pohybu vpřed a vzad zůstává parašutista na stejné výšce jako instruktor. Cvičení se opakuje až do konce pracovního času. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista nejméně čtyřikrát odjel a opět se před něj vrátil. Jeho signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

- 420 Zadání: Návčik horizontálních otáček.

Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě. Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora provede parašutista plochou horizontální otáčku o 360 stupňů. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost. Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl nejméně dvě otáčky na pravou a dvě otáčky na levou stranu. Po většinu pracovního času zůstal parašutista v těsné blízkosti instruktora.

- 421 Zadání: Návčik salt stranou (cartwheels).

Parašutista a instruktor vyskočí do nedržené formace čely k sobě. Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora provede žák salto stranou opět do polohy hlavou dolů. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl nejméně dvě salta stranou na levou a dvě salta stranou na pravou stranu. Po většinu pracovního času zůstal parašutista v těsné blízkosti instruktora.

422 Zadání: Návčik přechodů.

Parašutista a instruktor vyskočí do nedržené formace čely k sobě. Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou do polohy sed. Instruktor také provede přechod do polohy sed. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost. Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou přechod do polohy hlavou dolů. Instruktor jej následuje. Cvičení se opakuje až do výšky rozchodu. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení .

Parašutista provedl nejméně čtyři přechody. Po většinu pracovního času zůstal v těsné blízkosti instruktora.

423 Zadání: Přezkušovací seskok.

Parašutista a instruktor vyskočí do nedržené formace čely k sobě. Oba jsou v poloze hlavou dolů. Na pokyn instruktora provede parašutista plochou otáčku o 360 stupňů. Následně provede salto stranou. Poté přejde do polohy sed a poté opět do polohy hlavou dolů. Přezkoušení ukončí saltem vpřed. Po celou dobu se parašutista zdržuje v blízkosti instruktora a neměl by se od něj vzdálit na více než 10 metrů. Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl bezchybně předepsanou sekvenci

Spolupráce ve dvojici.

424 Zadání: Návčik formací v poloze sed.

Libovolný výskok do polohy sed. Během pracovního času vytvářejí parašutisté formace v poloze sed. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizují rozchod a odkloužou na opačné strany.

Hodnocení.

Parašutisté vytvořili nejméně tři formace (třikrát stejnou formaci) Mezi formacemi musí být zřetelná separace. Pokud parašutisté vyskočí v držené formaci, toto se do celkového počtu vytvořených formací nepočítá.

425 Zadání: Návčik formací v poloze hlavou dolů (head-down)..

Libovolný výskok do polohy hlavou dolů. Během pracovního času vytvářejí parašutisté formace v poloze hlavou dolů. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutisté činnost, máváním signalizují rozchod a odkloužou na opačné strany.

Hodnocení.

Parašutisté vytvořili nejméně tři formace (třikrát stejnou formaci. Mezi jednotlivými formacemi musí být zřetelná separace. Pokud parašutisté vyskočí v držené formaci, toto se do celkového počtu vytvořených formací nepočítá.

- 426 **Zadání:** Přezkušovací seskok (Instruktor před seskokem specifikuje formace, které bude s parašutistou vytvářet)
Instruktor a parašutista vyskočí v držené formaci čely k sobě, do polohy hlavou dolů (head-down). Na pokyn instruktora zruší parašutista formaci, provede salto vpřed a opět se zapojí do formace. Na pokyn instruktora zruší žák formaci, provede salto stranou (cartwheel) zpět do polohy hlavou dolů (head-down) a opět se zapojí do formace. Následně zruší parašutista formaci a přejde do polohy sed. Instruktor jej následuje. Po přechodu se parašutista pomocí rukou zapojí do formace. Poté přejde do polohy hlavou dolů, ve výšce 1500 metrů nad terénem signalizuje a odklouže od instruktora.

Hodnocení.

Parašutista provedl bezchybně předepsanou sekvenci.

3.7 **Osnova výcviku volná akrobacie na surfovém prkně** **SF: Skysurfing**

- 501 **Zadání:** Návčik pádu v poloze zády dolů.
Po opuštění letadla proti směru letu, zády k vrtulovému proudu zaujměte stabilní polohu na zádech (tělo zlomené v pase, ruce vysoko za trupem, roztažené nohy) a zastavte jakoukoliv rotaci. Pokud je pád stabilní proveďte otáčku o 360 stupňů doprava. Zastavte otáčení proveďte otáčku o 360 stupňů doleva a zastavte otáčení. Ve výšce 1500 metrech se otočte do prsní polohy a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista padal stabilně v poloze zády k zemi po více než polovinu pracovního času.

- 502 **Zadání:** Návčik skysurfingového sedu.
Opusťte letadlo proti směru letu zády k vrtulovému proudu, zaujměte stabilní polohu na zádech a zastavte jakoukoliv rotaci. Snožte a skrčte nohy více k sobě. Levá noha je pokrčená méně tak, že je přibližně o 40 cm před pravou (nebo obráceně). Poloha připomíná sed na skysurfingové desce (skysurfingový sed). Snažte se padat stabilně a bez otáčení. V 1500 metrech se otočte do prsní polohy a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista padal stabilně ve skysurfingovém sedu po více než polovinu pracovního času.

- 503 **Zadání:** Otáčení ve skysurfingovém sedu.
Opusťte letadlo proti směru letu přímo do skysurfingového sedu. Proveďte otáčku o 360 stupňů doprava. Zastavte otáčení. Proveďte otáčku o 360 stupňů doleva. V 1500 metrech se otočte do prsní polohy a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista provedl nejméně dvě stabilní otáčky doprava a dvě doleva

- 504 Zadání: Rušení skysurfingového sedu.
Opusťte letadlo libovolným způsobem do skysurfingového sedu. Zrušte polohu v sedu a po chvíli se do ní znovu vraťte. Opakujte až do 1500 metrů. Otevřete padák v 1000 metrech.

Hodnocení:

Parašutista nejméně čtyřikrát zrušil skysurfingový sed a pod kontrolou se do něj vrátil.

- 505 Zadání: Nácvik polohy stoj.
Vyskočte do skysurfingového sedu. Ze sedu začněte protlačovat pánev dopředu "nad nohy". Když je trup nad nohama, propněte nohy. Stabilitu udržujte pomocí pohybů pánve a ne protlačováním noh zpět pod trup. Toto nebude při seskocích s deskou možné. Poloha ve stoje připomíná písmeno T. Snažte se padat stabilně a bez otáčení. Pokud ze stoje vypadnete, použijte pro stabilizaci polohy skysurfingový sed a poté se znovu postavte. V 1500 metrech se otočte do prsní polohy, zbrzděte rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista padal stabilně v poloze stoj po více než polovinu pracovního času.

- 506 Zadání: Nácvik přechodu sed-stoj.
Vyskočte proti směru letu do prsní polohy a co nejdříve po výskoku se zlomením v pase postavte. Nacvičujte přechod prsní poloha-stoj. V 1500 metrech se otočte do prsní polohy, zbrzděte rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista padal stabilně v poloze stoj po více než polovinu pracovního času.

- 507 Zadání: Otáčky v poloze stoj.
Vyskočte proti směru letu do stoje. Postavení před výskokem je stejné jako při výskoku proti směru letu do prsní polohy. Neodrážejte se od dveří, jen pomalu vypadněte podél trupu letadla směrem k výškovce. Pokud se výskok nepodaří, zaujměte skysurfingový sed, zastavte případnou rotaci a postavte se. Proveďte otáčku o 360 stupňů doprava. Zastavte otáčení. Proveďte otáčku o 360 stupňů doleva. Opakujte až do 1500 metrů. Zabrzděte rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech v prsní poloze otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista provedl nejméně dvě stabilní otáčky doprava a dvě doleva.

- 508 Zadání: Rušení polohy stoj.
Vyskočte proti směru letu do stoje. Po 5ti sekundách spadněte ze stoje dopředu. Použijte skysurfingový sed pro návrat do stoje. Spadněte ze stoje na stranu. Použijte skysurfingový sed pro návrat do stoje. Opakujte až do 1500 metrů. Otočte se do prsní polohy, zabrzděte rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista nejméně čtyřikrát zrušil polohu stoj a přes skysurfingový sed se do ní opět vrátil.

- 509 Zadání: Nácvik salt z polohy stoj.
Vyskočte proti směru letu do stoje. Provedte vzpřímené salto vzad zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadnete získejte stabilitu přes skysurfingový sed. Provedte vzpřímené salto vpřed zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadnete získejte stabilitu přes skysurfingový sed. Opakujte až do 1500 metrů. Otočte se do prsní polohy, zabrzděte rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista provedl nejméně dvě salta vpřed a dvě salta vzad, vždy s koncem opět ve stoji.

- 510 Zadání: Nácvik otevírání ve stoji I.
Vyskočte proti směru letu do stoje. Po 5ti sekundách začněte s nácvikem otevírání padáku ve stoji. Pokrčte pravou ruku a nahmátněte výtažný padáček. Zároveň se mírně předkloňte a levou ruku pokrčte tak, že se dotýká dlaní břicha. Při nahmátnutí musí být pravá ruka otočena dlaní ven, loket musí být vytlačen do strany a dopředu. Obě ruce musí být skrčeny současně a symetricky, aby se předešlo nechtěnému otáčení. Po nahmátnutí opět roztáhněte ruce do polohy stoj. Celý pohyb musí být proveden plynule a kontrolovaně. Nespěchejte. Provádějte nácvik otevírání až do 1500 metrů. Otočte se do prsní polohy, zabrzděte rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista nejméně třikrát kontrolovaně nahmátl padáček a zůstal při tom stabilně stát.

- 511 Zadání: Nácvik otevírání ve stoji II.
Vyskočte proti směru letu do stoje. Do 2000 metrů provádějte nácvik otevření padáku ve stoje a nácvik návratu do stoje přes skysurfingový sed. V 2000 metrech se otočte do prsní polohy a minimálně 5 sekund brzděte rychlost volného pádu. Poté rychle přejděte do stabilního stoje, vytáhněte výtažný padáček a pusťte ho. Při vytahování výtažného padáčku je nutné dát důraz na předklonění trupu a vytočení ramene směrem ven a dopředu. Výtažný padáček musí být po vytažení z kapsičky za rukou a hlavně za ramenem. Pokud si jej podhodíte pod ruku okamžitě vzpažte, aby vám mohl volně sjet po rukou. V opačném případě hrozí vykloubení ramene. Po vypuštění výtažného padáčku rychle roztáhněte ruce a dále padejte v kontrolovaném a stabilním stoji až do okamžiku, kdy se vám padák začne plnit vzduchem. Pokud se vám nepodaří otevřít padák ve stoji na první pokus, zkuste to ještě jednou. V případě, že ani druhý pokus není úspěšný se otočte do prsní polohy, zpomalte rychlost volného pádu a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista otevřel padák ve stabilním stoji a celé otevírání proběhlo kontrolovaně.

- 512 Zadání: Přezkušovací seskok (nutno natočit na vzduch-vzduch video).
Vyskočte proti směru letu do stoje. Ve stoji provedte otáčku o 360 stupňů doprava. Zastavte rotaci a provedte vzpřímené salto vzad do stoje. Provedte otáčku o 360

stupňů doleva. Zastavte rotaci a proveďte nácvik otevírání ve stoje. Přejděte do skysurfového sedu a proveďte jednu otáčku o 360 stupňů doprava a navazující otáčku o 360 stupňů doleva. Po zastavení rotace se postavte a proveďte nácvik otevírání ve stoje. V 2000 metrech se otočte do prsní polohy a minimálně 5 sekund brzděte rychlost volného pádu. Poté se postavte a ve stoji otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci a ve stoje otevřel padák. Pokud během některého z manévřů ve stoji ztratil stabilitu a rychle se vrátil do polohy stoj přes skysurfový sed, je seskok také splněn

- 513 Zadání: Nácvik pádu na desce začátečnické velikosti (90 - 100 cm) (video nutné - pouze velmi zkušený kameraman! - nutné na první seskok s deskou) -3 seskoky.Vyskočte ("vysurfujte") proti směru letu. Pokud se vám během výskoku nepodaří zůstat ve stoji, zaujměte skysurfový sed. Zadní noha musí být silou tažena až pod zadek, jinak bude deska utíkat dopředu a otáčet skokana hlavou dolů. Natočte desku rovně, jinak se začnete otáčet a bude velmi těžké zastavit rotaci pouze pomocí rukou. Zastavte jakoukoliv rotaci a protlačením pánve dopředu se postavte na desku. Proveďte nácvik otevření. Posadte se do skysurfového sedu, zastavte případnou rotaci a opět se postavte. Proveďte nácvik otevření. Opakujte do 2200 metrů. Zaujměte stabilní stoj bez otáčení a otevřete padák. Pokud se vám nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočte se hlavou dolů, odhodte desku a otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák a bezpečně ji odhodil v těsné blízkosti země (1-5 metrů).

514. Zadání: Nácvik otáček ve skysurfovém sedu
Vyskočte proti směru letu. Proveďte nácvik otevření. Posadte se a proveďte otáčku o 360 stupňů. doprava. Rotaci ovládejte jak rukama, tak natočením desky. Zastavte rotaci a postavte se. Proveďte nácvik otevření. Opakujte do 2200 metrů. Zaujměte stabilní stoj bez otáčení a otevřete padák. Pokud se vám nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočte se hlavou dolů, odhodte desku a otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista provedl nejméně jednu stabilní otáčku doprava a jednu doleva se stojem po každé otáčce. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák

- 515 Zadání: Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhoz desky.
Vyskočte proti směru letu. Proveďte nácvik otevření. Spadněte na záda a nahmátněte uvolňovač odhozu desky. Posadte se, zastavte případnou rotaci a postavte se. Začněte provádět pády na různé strany z následným návratem do stoje na desce. Opakujte pády do 2200 metrů. Zaujměte stabilní stoj bez otáčení a otevřete padák. Pokud se vám nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočte se hlavou dolů, odhodte desku a otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista nejméně třikrát zrušil polohu stoj a přes skysurfový sed se do ní opět vrátil. Nahmátl uvolňovač odhozu desky. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák

- 516 Zadání: Nácvik salt, otáček a pádů.
Libovolně vyskočte a zkoušejte manévry typu salto vpřed, salto vzad, opakované a rychlejší otáčky ve stoji nebo v sedě a pády stranou. Procvičujte do 2200 metrů. Zaujměte stabilní stoj bez otáčení a otevřete padák. Pokud se vám nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočte se hlavou dolů, odhodte desku a otevřete padák.

Hodnocení:

Parašutista provedl nejméně čtyři různé manévry. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák.

- 517 Zadání: Přezkušovací seskok. (video nutné)
Vyskočte proti směru letu. Provedte nácvik otevírání. Provedte následující sekvenci prvků: vzpřímené salto vzad, otáčka ve stoji o 360 stupňů doprava a doleva, sed, otáčka o 360 stupňů v sedu, stoj, vzpřímené salto vzad, pád ze stoje na stranu nebo dopředu a rychlý návrat do stoje. Otevřete do 1500 metrů.

Hodnocení:

Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci a ve stoji otevřel padák. Pokud během některého z manévrů ve stoji ztratil stabilitu a rychle se vrátil do polohy stoj přes skysurfový sed je seskok také splněn. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák.

- 518 Zadání: Nácvik seskoku na desce střední velikosti. (110 – 20 cm)
viz. 513

- 519 Zadání: Nácvik otáček ve skysurfovém sedu.
viz. 514

- 520 Zadání: Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky.
viz. 515

- 521 Zadání: Volná akrobacie - libovolný počet seskoků
Libovolně vyskočte a zkoušejte pokročilejší skysurfová pravidla viz. FAI Pravidla pro freestyle, skysurfing a freefly. Padák musí být otevřen do výšky 1200 metrů nad terénem.

Hodnocení:

Parašutista provedl sestavu bezpečně a ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák do výšky 1200 metrů nad terénem.

- 522 Zadání: Nácvik seskoku na desce plné velikosti.
viz. 513

- 523 Zadání: Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky.
viz. 515

- 524 Zadání: Volná akrobacie - libovolný počet seskoků
Libovolně vyskočte a zkoušejte pokročilejší skysurfová pravidla viz. FAI Pravidla pro freestyle, skysurfing a freefly. Padák musí být otevřen do výšky 1200 metrů nad terénem.

Hodnocení:

Parašutista provedl sestavu bezpečně a ve stabilním stojí na desce bezpečně otevřel padák do výšky 1200 metrů nad terénem.

3.8. **Osnova výcviku pilota tandemového padáku pro seskoky s pasažérem.**

601 Zadání: Individuelní kontrolní seskok. I. (Kontrola dovedností ve volném pádu)

Parašutista provede nestabilní výskok do jednoho kotoulu vpřed, kolmo na směr letu a provede opakované rušení polohy dle pokynů inspektora T. Důraz je kladen koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do 2 sec, naznačení odhození brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze po každé změně, kontrola výšky na výškoměru, otevření padáku ve stabilní prsní poloze a přistání do 10 m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost. Počet rušení prsní polohy stanoví přezkušující dle výšky seskoku, minimálně ale tři změny.

Hodnocení.

Provedl nestabilní výskok do kotoulu, po dokončení kotoulu koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny a provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Provedl několik rušení prsní polohy, koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny, a po každém zaujetí prsní polohy provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Prováděl kontrolu výšky na výškoměru a otevřel padák v určené výšce v prsní poloze. Bezpečně přistál do 10m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost. Při bezchybném provedení úlohy č. 601 se úloha č. 602 neprovádí.

602 Zadání: Individuelní kontrolní seskok. II. (Kontrola dovedností ve volném pádu)

Parašutista provede nestabilní výskok do jednoho kotoulu vpřed, kolmo na směr letu a provede opakovaně rušení polohy dle pokynů inspektora T. Důraz je kladen na koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do 2 sec, naznačení odhození brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze po každé změně, kontrola výšky na výškoměru, otevření padáku ve stabilní prsní poloze a přistání do 10 m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost. Počet rušení prsní polohy stanoví přezkušující dle výšky seskoku, minimálně ale tři změny.

Hodnocení.

Provedl nestabilní výskok do kotoulu, po dokončení kotoulu koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny a provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Provedl několik rušení prsní polohy, koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny, a po každém zaujetí prsní polohy provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Prováděl kontrolu výšky na výškoměru a otevřel padák v určené výšce v prsní poloze a bezpečně přistál do 10m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.

- 603 Zadání: Žadatel poučí parašutistu pasažéra o průběhu seskoku a úkolech v jednotlivých fázích seskoku. Žadatel provede kontrolu aktivace zabezpečovacího přístroje, kontrolu výstroje tandem pilota a parašutisty pasažéra před ustrojením a kontrolu ustrojení. Osobně přivede pasažéra k letadlu a je nápomocný k bezpečnému nástupu. Osobně provede připoutání parašutisty pasažéra v letadle před startem letadla (je-li letadlo vybaveno jisticími pásy). Po připoutání k nosnému postroji tandem pilota provede kontrolu zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a kontroluje správné zajištění ochranných brýlí pasažéra v letadle a před výskokem. V případně pochybností, požádá zkušeného parašutistu o kontrolu zajištění uzavíracího trnu HP a ZP.
Činnost uvedenou v úloze 603 provádí žadatel opakovaně, vždy před každým jednotlivým tandemovým seskokem.

Hodnocení.

Žadatel poučil pasažéra o úloze a průběhu a úkolech v jednotlivých fázích seskoku, kontroloval stav zabezpečovacího přístroje. Provedl kontrolu výstroje tandem pilota a parašutisty pasažéra před ustrojením a provedl kontrolu ustrojení. Bezpečně a osobně nastoupil s parašutistou pasažérem do letadla. Připoutal parašutistu v letadle bezpečnostním jistěním před startem. Připoutal si pasažéra ve výšce 300 m. Kontroloval zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a ochranné brýle. Kontroloval úchytka všech uvolňovačů po připoutání parašutisty pasažéra během stoupání letadla a před výskokem.

- 604 Zadání: Seskok, žadatel na místě pasažéra.

Parašutista (žadatel) se snaží vžít do funkce pasažéra. Plní úkoly nácviku před seskokem, dle pokynu tandem inspektora T.

Hodnocení.

Provedl seskok, splnil podmínky zadané T inspektorem.

- 605 Zadání: Seznamovací seskok bez parašutisty pasažéra (možnost využít zátěžový vak)

Stabilní výskok, udržení stabilní prsní polohy a bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřiny. Postupné nahmátnutí všech nouzových uvolňovačů a úchyty uvolňovačů brzdícího systému. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru v průběhu pádu. Přistání do vzdálenosti 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl stabilní výskok, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl nahmátnutí madel všech nouzových uvolňovačů a madel brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše.

- 606 Zadání: Seznamovací tandemový seskok s parašutistou pasažérem
Stabilní výskok proti směru letu, 2 vteřiny před rozvinutím BP udržet stabilní prsní polohu, rozvinout BP do 6 sec. Provést obrat o 360 st. vpravo a 360 st. vlevo v prsní poloze. Dvakrát nahmátnout úchyt uvolňovače brzdícího systému a

jedenkrát úchyty nouzových uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na zápěstním výškoměru v průběhu bržděného pádu. Příprava pasažéra k přistání, přistání ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl stabilní výskok proti směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl dva obraty o 360 st. v prsní poloze. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a dvakrát madel brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

- 607 Zadání: Stabilní výskok s parašutistou pasažérem.
Výskok proti směru letu, rozvinout BP do 6 vteřin. 2 vteřiny před rozvinutím BP udržet stabilní prsní polohu. Obrat o 360 st. vpravo, jedenkrát nahmátnutí úchyty všech uvolňovačů, obrat o 360 st. vlevo a nahmátnutí úchyty uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce dle použitého systému, kontroly výšky. Příprava pasažéra k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení .

Provedl stabilní výskok po směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl dva obraty o 360 st v prsní poloze. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a úchyty uvolňovače brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

- 608 Zadání: Nestabilní výskok s parašutistou pasažérem
Výskok do kotoulu kolmo na směr letu. Stabilizace volného pádu do stabilní prsní polohy a rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze do 8 vteřin, s ohledem na bezpečnost. Kontrola volného a bržděného pádu při nesprávném chování pasažéra. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na zápěstním výškoměru v průběhu pádu. Příprava pasažéra pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl výskok do kotoulu vpřed kolmo na směr letu a stabilizoval volný pád do prsní polohy. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 8 vteřin. Udržel stabilní bržděný pád. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

- 609 Zadání: Zpožděné odhození brzdícího padáčku.
Stabilní výskok proti směru letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, nahmátnutí uvolňovače záložního padáku, dva obraty o 360 st.. 1000 m volného pádu bez brzdícího padáčku. Bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní

prsní poloze minimálně 10 vteřin před vytažením uvolňovače brzdícího systému. Kontrola uvolňovače brzdícího systému. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle použitého systému. Kontrola výšky na zápětním výškoměru v průběhu pádu. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl stabilní výskok proti směru letu, stabilizoval volný pád do prsní polohy. Nahmátl uvolňovače záložního padáku, provedl dva obraty o 360 st.. Propadl 1000m volného pádu bez brzdícího padáčku. Bezpečně rozvinul brzdící padáček ve stabilní prsní poloze 10 vteřin před vytažením uvolňovače brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažera pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

- 610 Zadání: Nestabilní výskok s parašutistou pasažérem.
Nestabilní výskok, stabilizace volného pádu do stabilní prsní polohy a rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze do 8 vteřin s ohledem na bezpečnost. Kontrola volného a bržděného pádu při nesprávném chování pasažera. Kontrola úchyty uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu bržděného pádu. Příprava pasažera pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl nestabilní výskok a stabilizoval volný pád do 8 vteřin. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu. Udržel stabilní bržděný pád. Provedl kontrolu úchyty uvolňovačů. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažera pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

- 611 Zadání: Stabilní výskok s parašutistou pasažérem.
Stabilní výskok, udržení stabilní prsní polohy a bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřin. Dva obraty o 360 st. v prsní poloze. Postupné nahmátnutí všech úchytných uvolňovačů a úchyty uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu bržděného pádu. Příprava parašutisty pasažera pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl stabilní výskok, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl dva obraty o 360 st.. Provedl nahmátnutí madel všech nouzových uvolňovačů a madel brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil parašutistu pasažera pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

- 612 Zadání: Stabilní výskok s parašutistou pasažérem.
Výskok proti směru letu, rozvinout BP do 6 vteřin. 2 vteřiny před rozvinutím BP udržet stabilní prsní polohu. Zvládnout nespolupracujícího parašutistu pasažera, provádět správné reakce na vzniklou situaci. Uvolnění brzdícího systému ve

stabilní poloze a bezpečné výšce dle použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru. Jedenkrát nahmátnutí úchytu všech uvolňovačů během brzděného pádu. Příprava pasažéra k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Provedl stabilní výskok proti směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Zvládl nespolupracujícího parašutistu pasažéra. Reagoval správně na vzniklou situaci. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a úchytu uvolňovače brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce a stabilní prsní poloze. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu, na doskokové ploše.

613 Zadání: Závěrečný seskok

Výskok kolmo na směr letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřiny. Kontrola nad seskokem bez otáčení, během volného a brzděného pádu. Uvolnění brzdícího systému ve stabilní poloze a bezpečné výšce dle použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru. Nahmátnutí úchytů všech uvolňovačů během brzděného pádu. Příprava pasažéra k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení.

Stabilizoval výskok a volný pád, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Udržel stabilní volný a brzděný pád bez otáčení. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce a stabilní prsní poloze. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu, na doskokové ploše.

3.9. Jiné seskoky

701 Zadání: Soutěžní seskok, přesnost přistání jednotlivce nebo skupiny
Seskok na soutěži v přesnosti přistání dle schválených propozic dané soutěže sportovní komisí AeČR.

Hodnocení.

Parašutista při seskoku dodržel podmínky soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

702 Zadání: Soutěžní seskok, IA – komplex figur za volného pádu, Style jumping.
Seskok na soutěži v disciplíně “Komplex figur za volného pádu”, dle schválených propozic soutěže sportovní komisí AeČR.

Hodnocení.

Parašutista při seskoku dodržel propozice soutěže a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 703 Zadání: Soutěžní seskok RW, - Relative Work.
Seskok na soutěži v disciplíně RW dle schválených propozic dané soutěže schválené sportovní komisí AeČR.

Hodnocení.

Parašutista při seskoku dodržel pravidla soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 704 Zadání: Soutěžní seskok – CRW, Canopy Relative Work.
Seskok na soutěži v disciplíně CRW dle schválených propozic dané soutěže, schválené sportovní komisí AeČR.

Hodnocení.

Parašutista při seskoku dodržel propozice soutěže a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 705 Zadání: Soutěžní seskok ve volném létání, – FF, Freeflying.
Seskok na soutěži v disciplíně “volné létání” dle schválených propozic dané soutěže, schválené sportovní komisí AeČR.

Hodnocení.

Parašutista při seskoku dodržel pravidla soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 706 Zadání: Soutěžní seskok ve volné akrobacii, - SF, Skysurfing.
Seskok na soutěži v disciplíně “volné létání” dle schválených propozic dané soutěže, schválené sportovní komisí AeČR.

Hodnocení

Parašutista při seskoku splnil podmínky soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 707 Zadání: Seskok v noci.
Seskok za účelem zvýšit sportovní úroveň účastníka při seskocích v méně obvyklých podmínkách tréninku nebo na soutěži. Organizaci seskoků řeší směrnice V-PARA-1.

Hodnocení.

Parašutista dodržel zásady bezpečnosti a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 708 Zadání: Seskok do vody.
Seskok za účelem zvýšit sportovní úroveň účastníka při seskocích v méně obvyklých podmínkách tréninku nebo na soutěži. Organizaci seskoků řeší směrnice V-PARA-1.

Hodnocení.

Parašutista dodržel zásady bezpečnosti a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

- 709 Zadání: Seskok do terénu.
Seskok mimo letiště při němž se nepočítá s přítomností organizované skupiny veřejnosti (diváků). Organizaci těchto seskoků řeší směrnice V-PARA-1, směrnice ÚCL D-108.

Hodnocení.

Parašutista dodržel zásady bezpečnosti a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

710 Zadání: Propagační seskok.

Seskoky na veřejných vystoupeních, které mají propagovat parašutistický sport před veřejností, nebo seskoky, které se uskutečňují jako příprava na veřejné vystoupení. Organizaci těchto seskoků řeší směrnice V-PARA-1 a ÚCL D-108.

Hodnocení.

Parašutista dodržel stanovené zadání seskoku, neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

711 Zadání: Seskok s kamerou.

Seskok s fotoaparátem nebo video kamerou s cílem zachytit průběh seskoku pro účely tréninkové, soutěžní, propagační či reklamní.

Hodnocení.

Parašutista zvládl seskok, neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob ve vzduchu i na zemi, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

712 Zadání: Seskok AFF, Accelerated Free Fall.

Tyto seskoky lze provádět pouze v určených parašutistických školách a jejich provádění se řídí směrnicí V-PARA-1 a schválenou výcvikovou metodikou dané školy schválené letovým ředitelem AeČR.

Hodnocení.

Instruktor (instruktor pomocník) splnil podmínky dle výcvikové osnovy, byl nápomocen žákovi k plnění určené úlohy.

713 Zadání: Tandemový seskok.

Seskoky s pasažérem jsou zvláštním druhem seskoků, který mohou provádět jen parašutisté s příslušnou kvalifikací a potřebným materiálovým vybavením v souladu s metodikou schválenou letovým ředitelem AeČR.

Hodnocení.

Tandem pilot splnil svoji úlohu, neohrozil bezpečnost cestujícího, svoji, ani jiných osob, nebo majetek na zemském povrchu.

714 Zadání: Zkušební seskok.

Seskoky za účelem zkoušek a ověřování padáků a parašutistické výstroje, nebo nových druhů seskoků. Tyto seskoky mohou provádět parašutisté držitelé kategorie D, pověření zkušebnou padáků. Provádění zkušebních seskoků řeší směrnice V-PARA-1 a schválená směrnice zkušebny. Zkušební seskoky povoluje letový ředitel AeČR.

715 Zadání: Rekordní seskok.

Seskok s cílem ustanovit nebo překonat národní, nebo mezinárodní rekord v seskoku padákem. Při výběru parašutistů, přípravě i provedení seskoku musí být dodržena směrnice V-PARA-1 a Sportovní řád FAI.

Hodnocení.

Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetek na zemském povrchu.

- 716 Zadání: Výškový seskok.
Seskoky uskutečněné z výšky větší než 4000m nad mořem (denní nebo noční). Při výběru parašutistů, přípravě i provedení seskoku musí být dodržena směrnice V-PARA-1 a Sportovní řád FAI.

Hodnocení.

Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetek na zemském povrchu.

3.10. **Osnova výcviku instruktora metody IAD (Instructor Assisted Deployment)**

- 801 Zadání: teorie, příprava na seskok
Instruktor musí prokázat znalost teorie, posloupnosti výcviku, řešení všech havarijních situací (se zaměřením na seskoky touto metodou). Musí předvést výcvik cvičenců na příslušných aparátech, pohyb po palubě letounu cvičenců a instruktora, výskoky cvičenců (pozemní nácviky), činnost instruktora při jakékoliv jiné činnosti než která je náplní normálního průběhu seskoku (činnosti, která by mohla vyústit do mimořádné události)

Hodnocení.

Instruktor prokázal potřebné teoretické znalosti v rozsahu požadovaném pro tento druh výcviku, předvedl výcvik cvičenců na výcvikových aparátech (pomůckách). Prokázal znalosti – pohyb cvičenců na palubě letounu, jejich řízení a obsluha před výskokem, činnost instruktora při přípravě cvičenců na výskok, samotný výskok cvičence, činnost instruktora při řešení havarijních situací které může ovlivnit.

- 802 Zadání: Žadatel na místě žáka IAD
Přezkušovaný instruktor je v roli žáka provádějícího seskok metodou IAD. Plní pokyny oprávněné osoby provádějící přezkoušení – příprava na seskok, pohyb po palubě letounu, vlastní seskok.

Hodnocení

Splnil všechny pokyny a zadání osoby pověřené provedením přezkoušení. Prokázal plnění zadání z teoretické přípravy a provedl seskok padákem v souladu s požadavky kladenými na cvičence parašutisty.

- 803 Zadání: Vysazení metodou IAD – stabilizace
Provést vysazení žáka na stabilizaci volného pádu. Úlohu žáka zastupuje parašutista s platným průkazem parašutisty, který doposud absolvoval minimálně 100 seskoků padákem. Přezkušovaný instruktor provede kontrolu výstroje a ústroje, správné zabalení a uložení stabilizačního padáčku, poučení studenta o chování na palubě letadla, nácvik přesunu ke dveřím a výskok na zemi. Během letu je kladen důraz na bezpečný přesun žáka ke dveřím (padáček pevně uchopen v ruce instruktora), vysazení a puštění padáčku ve správném okamžiku

po výskoku žáka.

Hodnocení

Provedl správně kontrolu výstroje a uložení stabilizačního padáčku. Přesun žáka ke dveřím a řízení průběhu vysazení bylo v souladu se zadáním. Stabilizační padáček pustil ve správném okamžiku po výskoku žáka.

804

Zadání: Vysazení metodou IAD – průběžné otevření

Provést vysazení žáka na průběžné otevření padáku. Úlohu žáka zastupuje parašutista s platným průkazem parašutisty, který doposud absolvoval minimálně 100 seskoků padákem. Přezkušovaný instruktor provede kontrolu výstroje a ústroje, správné zabalení a uložení odhazovacího padáčku. Umístění žáka na palubě letounu, nácvik přesunu ke dveřím a nácvik výskoku cvičence. Během letu je kladen důraz na bezpečný přesun žáka ke dveřím (padáček pevně uchopen v ruce instruktora), správné místo vysazení a puštění padáčku ve správném okamžiku po výskoku žáka.

Hodnocení

Provedl správně kontrolu výstroje a uložení odhazovacího padáčku. Přesun žáka ke dveřím a řízení v průběhu vysazení bylo v souladu se zadáním. Výtažný (odhazovací) padáček pustil ve správném okamžiku po výskoku žáka. Bod vysazení byl správný.

805

Zadání: Nestabilní vysazení metodou IAD – průběžné otevření – přezkušovací seskok

Úlohu žáka zastupuje parašutista instruktor (držitel oprávnění H) s platným průkazem parašutisty. Přezkušovaný instruktor provede kontrolu výstroje a ústroje, správné zabalení a uložení výtažného odhazovacího padáčku. Umístění „žáka“ na palubě letounu, nácvik přesunu ke dveřím a nácvik výskoku „žáka“. „Žák“ dle pokynů přezkušujícího provádí svoji činnost nesprávným způsobem. Povinností přezkušovaného je chyby odstranit a provést vysazení „žáka“ správným způsobem.

Hodnocení

Činnost přezkušovaného byla správná, navozené chyby včas odhalil a odstranil. Provedl správné vysazení, na správném místě. Nedopustil se žádné chyby, která by mohla ovlivnit bezpečnost seskoku a byl připraven předcházet a řešit případný vznik situace, která nebyla zadáním seskoku.

3.11. **Výcvik létání v létacích kombinézách**

901.

Teoretická příprava:

Prostudování manuálu ke kombinéze a ujasnění si postupů. Probrání hlavních zásad (doporučené a zakázané součásti výstroje a výstroje).

V teorii letu probrat – informace nutné pro pilota, další parašutisty, výskok, směry letu a směrové korekce, signalizace před otevřením padáku, postupy při řešení neobvyklých situací.

Praktická příprava:

Oblékání kombinézy, připnutí křídel, oblékání padáku – dodržení postupu.

Provedení úkonů před nástupem do letounu, provést nácviky výskoku.

Postup a druhy kontrol.

Provést pozemní nácvik řešení havarijních situací.

Hodnocení:

Parašutista správně pochopil teoretickou část. Parašutista předvedl bezchybně praktickou část pozemní přípravy.

902.

Zadání:

Parašutista **bez kombinézy** se postaví do dveří a provede výskok. Po výskoku provádí nácvik klouzání a otevírání padáku. Tento postup opakuje po celou dobu volného pádu. V předem určené výšce (instruktorem) provede otevření padáku.

Hodnocení:

Parašutista provedl správný výskok, klouzání, a správný postup při otevírání padáku.

903.

Zadání:

Parašutista **v kombinéze** provede výskok. Po rovném letu bez změny směru letu otevře padák ve stanovené výšce. Po úplném otevření padáku si kompletně rozepne „zipy“ na rukou, aby mohl dosáhnout na volné konce a řízení padáku. Až si zajistí dostatečný prostor kolem sebe (nehrozí kolize s jiným parašutistou), tak si sundá botičky a rozepne nožní křídlo. Nožní křídlo bude vlát mezi nohama – při přistání bude možnost běhu.

Hodnocení:

Parašutista provedl správný výskok, lét v létací kombinéze byl bezpečný, dodržel správný postup při otevírání padáku a provedl bezpečné přistání do určeného prostoru

904.

Zadání:

Parašutista provede výskok. Během letu provádí mírné směrové korekce a přechody do zatáček. Úhel letu řídí pomocí torza a boků.

Hodnocení:

Parašutista provedl správný výskok, směrové korekce byly stabilní a přechody do zatáček bez náznaku lability těla. Otevření padáku bylo bezpečné a přistání provedeno do určeného prostoru. Poslední seskok úlohy 904 je seskokem přezkušovacím.

905 .

Zadání:

Parašutista provádí zdokonalovací lety lety v kombinéze dle požadavku Instruktora.

Hodnocení:

Bezpečné zvládnutí všech fází letu, bez náznaku lability těla. Bezpečné otevření padáku a přistání do určeného prostoru.

906. **Zadání:**
Parašutista provádí lety v létací kombinéze ve skupině se zkušeným parašutistou (v létací kombinéze) po předem dohodnutých drahách.
- Hodnocení:**
Bezpečně zvládl let ve dvojici a otevření padáku. Po celou dobu letu neohrozil druhého parašutistu. Bezpečně přistál.
907. **Zadání**
Parašutista provádí lety v létací kombinéze ve skupině zkušených parašutistů (v létacích kombinézách) po předem dohodnutých drahách
- Hodnocení**
Bezpečně zvládl let ve skupině a otevření padáku. Na korektury letu v rámci skupiny reagoval bez ohrožení ostatních členů skupiny. Celý seskok včetně přistání byl proveden bezpečně.

3.12. Pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích

- 950 **Zadání:** Individuelní kontrolní seskok
Parašutista otevře padák do 5 sec po opuštění letadla, poté provede přiblížení k cíli a přistání podle svých dosavadních zkušeností s důrazem na dostatečné rozestupy při seskoku ve skupině při otevírání, přiblížení a přistání v předem daném pořadí.
- Hodnocení:**
Parašutista provedl seskok dle zadání s důrazem na dodržení předem daných rozestupů.
- 951 **Zadání:** Nácvik řízení padáku zadními popruhy
Parašutista po otevření srovná padák do rovného letu a požadovaného směru za pomoci zadních popruhů. Provede odbrždění a na plně vypuštěném padáku udělá min. tři 90 st. zatáčky. Toto opakuje do 500 m nad zemí, pak provede přiblížení k cíli a přistání.
- Hodnocení:**
Parašutista provedl během letu na padáku min. tři 90 st. zatáčky pomocí zadních popruhů.
- 952 **Zadání:** Nácvik pomocných úkonů
Parašutista po otevření padáku srovná padák do přímého letu a potřebného směru (padák je stále zabržděný) za pomoci zadních popruhů. Potom povolí prsní popruh, zkolabuje slider a přetáhne přes volné konce za hlavu. Po těchto úkonech padák odbrzdí a provede přiblížení a přistání podle zadání.
- Hodnocení.**
Parašutista provedl všechny úkony v daném pořadí a přistání podle zadání.

- 953 Zadání: Nácvik přiblížení k cíli
Parašutista provede přiblížení k cíli podle zadání instruktora s důrazem na 3 body v předem daném pořadí ve skupině. Všechny manévry jsou na plně vypuštěném padáku, řízení a otáčení padáku za pomoci řídicích šňůr. Přiblížení a pořadí přistání musí být v souladu s předem daným pořadím parašutistů ve skupině.

Hodnocení

Parašutista provedl přiblížení k cíli v daném pořadí a přistání podle zadání.

- 954 Zadání: Narychlení padáku za pomoci předních popruhů při letu na padáku
Po otevření padáku a provedení všech pomocných úkonů, parašutista provede narychlení padáku z přímého směru přitažením obou předních volných konců, po třech vteřinách je vypustí a plynule přejde do 50% přibrzděného letu za pomoci řídicích šňůr (během stahování popruhů stále drží madla). Přejde do plného kluzu a manévr opakuje do 500m nad zemí. Přiblížení a Přistání k cíli provede podle zadání z přímého letu.

Hodnocení:

Parašutista provedl minimálně 2x narychlení za pomoci předních popruhů v rozsahu zadání instruktora.

- 955 Zadání: Narychlení padáku za pomoci předních popruhů při přistání z přímého letu.
Parašutista provede přiblížení k cíli kolem 3 určených bodů. Minimálně 100 m nad zemí musí letět ve směru přistání bez hrubších korekcí směru letu. Provede přitažení obou předních popruhů, v bezpečné výšce nad zemí pak popruhy pomalu vypustí a plynule přejde do přistávacího manévru za pomoci řídicích šňůr (během stahování popruhů stále drží řídicí madla)

Hodnocení:

Parašutista provedl bezpečně a podle zadání přistání s narychlením pomocí obou předních popruhů.

- 956 Zadání: Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci obou předních popruhů při letu na padáku.
Po otevření padáku a provedení všech pomocných úkonů parašutista provede 90 st. zatáčku přitažením jednoho popruhu. Po otočení do směru přitáhne druhý popruh. Oba podrží max. 5 sec s důrazem na udržení směru pomalu vypustí popruhy a přejde do 50% přistávacího režimu a vzápětí do režimu plně létícího padáku. Toto provádí do 500 m nad zemí, přiblížení a přistání podle zadání.

Hodnocení:

Parašutista provedl minimálně 2x nácvik otáčky a narychlení s použitím předních popruhů.

- 957 Zadání: Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci obou předních popruhů
Parašutista provede přiblížení k cíli přeletem určených 3 bodů, poslední 90 st. zatáčku použitím předního popruhu, po otočení do směru přistání Pak druhý popruh. Oba podrží do bezpečné výšky nad zemí s důrazem na udržení směru, vypustí je a přejde do přistávacího manévru za pomoci řídicích madel.
- Hodnocení**
Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku o 90 st. za použití obou předních popruhů podle zadání.
- 958 Zadání: Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci jednoho popruhu
Při letu na padáku.
Parašutista po otevření padáku a po provedení všech pomocných úkonů provede nácvik otočení a narychlení použitím jednoho popruhu o 90 st. do příslušného směru. Po vyrovnání padáku do rovného letu přejde do 50% režimu na přistání. Tento manévr opakuje do 500 m nad zemí, pak provede přiblížení k cíli a přistání podle zadání.
- Hodnocení:**
Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku o 90 st. za použití jednoho předního popruhu podle zadání. Toto narychlení provedl min. 5x.
- 959 Zadání: Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci jednoho popruhu při přistání.
Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, poslední zatáčku o 90 st. provede přitažením jednoho předního popruhu, po otočení do směru přistání plynule popruh vypustí a v příslušné výšce pak přejde do přistávacího manévru.
- Hodnocení**
Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku z 90 st. otáčky za Použití jednoho předního popruhu a bezpečně přistál.
- 960 Zadání: Narychlení padáku ze 180 st. zatáčky za pomoci jednoho předního popruhu.
Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, provede poslední Zatáčku o 180 st. přitažením jednoho popruhu. Po otočení do směru přistání popruh plynule vypustí a v příslušné výšce přejde do přistávacího manévru.
- Hodnocení:**
Parašutista provedl narychlení padáku z 180 st. v bezpečné výšce podle zadání a bezpečně přistál.

- 961 Zadání: Narychlení padáku z 270 st. zatáčky za jeden přední popruh při přistání.
Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, poslední zatáčku provede o 270 st. přitažením jednoho popruhu, po otočení do směru plynule popruh vypustí a v příslušné výšce přejde do přistávacího manévru.
- Hodnocení:**
Parašutista provedl narychlení padáku o 270 st. v bezpečné výšce podle zadání a bezpečně přistál.
- 962 Zadání: Nácvik přistávacího manévru za pomoci zadních popruhů.
Parašutista se přiblíží k cíli obletem třech určených bodů, provede narychlení padáku dle zadání, po otočení do směru přistání provede přistání za pomoci zadních popruhů.
- Hodnocení:**
Parašutista provedl přistání za pomoci zadních popruhů a bezpečně přistál.