K O U L U T U S O H J E L M A II

	SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa / 2005)			
Alkeiskurssi; teoriakoe, terveydentilavakuutus (2v), uh-, vv- ja kaatumisnäyte (HM) ➔ ALKEISOPP. KELPOISUUS (KP/AKP)							
1	PL-hyppy	**1000**	---	AAD PAKOLLINEN VV:ssa	RADIO	Uloshyppy, X- tai delta-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.). Asennon pysyminen stabiilina. Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. AAD pakollinen B-luokkaan asti. VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	ALKEISKOULUTUS
2	PL-hyppy	**1000**	---				
3	PL-hyppy	**1000**	---				
t2	*Harjoitusveto*				HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjaissa. Oikea rytmi, veto 103.		
4	PL-HV-hyppy	**1000**	---		Stabiili asento, lasku, veto kahvasta 103 ja asennon palautus. Taivutuksen säilyttäminen ja käsien symmetrinen toiminta. Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.		
5	PL-HV-hyppy	**1000**	---				
6	PL-HV-hyppy	**1000**	---				
t3	*IA ja vapaan pudotuksen perusteet*				Laskuvarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet, apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. Oppitunnin lisäksi harjoituksia maassa ja valjaissa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).		
7	Stabiili, lasku	**1100**	3		HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, lasku. Hyväksymisväli 1–5”.		
8	Stabiili, lasku	**1100**	5		Stabiili asento, lasku. Veto 105. Hyväksymisväli 4–7”.		
*t4: mittarin käyttö vap., t5: HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = **kkk**), t6: UHtyylit, t7: perusliikkeet vapaassa, t8: sääoppi, t9: UHP:n määritys; vaaratil. ja VV-toim.;* **A-luokan kirjallinen teoriakoe (HM) ➔ A-LUOKAN KELPOISUUS (HM)**							
9	Stab., lasku (mitt.)	**1300**	8	AAD PAKOLLINEN VARAVARJOSSA	Stabiili, lasku. Asennon rentoutus, suunnan säilyminen. Mittarin käytön harj. 7–10” OK.		PERUSKOULUTUS
10	Mittari (lasku)	**1400**	10		Avaus mittarin perusteella, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, suunta. 9–12” OK.		
11	Mittari, HD-totutt.	**1600**	15		Avaus mittarin perusteella. Stab., rentoutus, suunta. HD:n käytön harjoittelua.		
12	Suora UH, PM harj	**1900**	20		Asennon säilyminen stab. UH:n jälkeen. UHP:n määritysharj. HM:n johdolla.		
13	Sukellus, PM harj.	**2400**	30		Stabiili, rento asento. UHP:n määritysharj. HM:n avustamana.UH:n vuorottelu ➔		
14	360° kään., PM	**2400**	30		10 UHP:n MÄÄRITYSTÄ ITSENÄIS., JOILLA LASK. HM:n MÄÄR. ALUEELLE	Hallittu käännös. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse.	
15	2 x 360°, PM	**2400**	30			Hallitut käännökset ja pysäytykset. Hyväksymisväli ± 45°.	
16	Selkästabiili, PM	**2400**	30			Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Rintamittari voi valehdella.	
17	Takavoltti, PM	**2400**	30			Hallittu voltti suunnassa pysyen. Stabilointi voltin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°.	
18	Puolisarja, PM	**2400**	30			Hyväksymisvälit: käännökset ± 45°, voltti ± 90°. Pysäytykset ja stabilointi.	
19	Liuku, PM	**2400**	30			Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä.	
20	FS-liuku, PM	**3000**	40			Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja.	
21	Ryhmähyppy, PM	**3000**	40			2-FS. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1600 m) ja liuku. *t12.*	
22	Freestyle, PM	**3000**	40			Freestyleohjelman mukaan. *t13.* Maaharjoittelu ja korkeuden tarkkailu!	
23	Valinnainen, PM	**2400/3000**	30/40			Voidaan valita suorituksista **18–22**. *FS* kuten ryhmähyppy eli asennon opettelu ja turvallisuus. *Freestylessä* hyppyohjelman mukaan (merkintä hypyn numerosta päiväkirjaan).	
24	Valinnainen, PM	**2400/3000**	30/40				
*t11: varusteiden tarkastus (**kkk**), t12: kuviohyppy (FS), t13: freestyle, t14: taitohyppy (TH), t15: tarkkuushyppy, t16: vaativat kuvut ja erilaiset varusteet (**kkk**), t2–t9: kertaus; vaaratil. ja VV-toimien kertaus* **Varusteiden tarkastuskoe (HM) ja B-luokan kirjallinen teoriakoe (HM) ➔ B-LUOKAN KELPOISUUS (HM)**							
25	Taitohyppy (TH)	**2700**	35	+ 3 KUVUNKÄSITTELYHYPPYÄ OHJELMAN MUKAAN (**kkk**)	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, *t17*	ILMAN HYPPYMESTARIA KONEESSA	5 TARKKUUSHYPPYÄ ALLE 10 m MAALISTA	Sarja valittavissa. Pysäytykset ja hallitut käännökset (± 45°) ja voltit (± 45°).	JATKOKOULUTUS
26	TH / FS / Freestyle	**2700/3000**	35/40					Valittavissa. *TH* kuten **25**, mutta eri sarjoja. *FS* hyppyohjelman mukaan. Kuten ryhmähyppy, mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Merkintä hypyn numerosta päiväkirjaan. *Freestyle* kuten aikaisemminkin, hyppyohjelman mukaan edeten.	
27	TH / FS / Freestyle	**2700/3000**	35/40						
28	TH / FS / Freestyle	**2700/3000**	35/40						
29	Freestyle	**3000**	40					Freestyleohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta päiväkirjaan.	
30	FS-koulutus, 2-FS	**3000**	40					Hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylös- ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. Purku vähintään 1400 m. FS-ohjelman mukaan edeten, riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.	
31	FS-koulutus, 2-FS	**3000**	40						
32	FS-koulutus, 2-FS	**3000**	40						
33	FS-koulutus, 2-FS	**3000**	40						
34	2–4-FS	**3000**	40						
35	2–4-FS	**3000**	40						
36	2–4-FS	**3000**	40						
37	2–4-FS	**3000**	40						
38	Koehyppy	**tilanteen mukaan**	til. mukaan					Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; *t20* ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n / KP:n valtuuttaman HM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.	
t17: kaluston tarkastus ja huolto, t18: pakkaustarkastus, t19: määräykset lait ja ohjeet, t20: käytännön hyppytoiminta, t21: erikoishypyt, t22: fysiologia, t23: riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu, t2–t16: kertaus; vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)									
Oppilaspv:n pakkaus- ja tarkastuskoe, kirjallinen teoriakoe, terveydentilavakuutus ja hyppymäärät 12kk/kok. (KP/AKP) ➔ C-luokan kelpoisuuden täyttyminen todettu (KP:n/AKP:n SUOSITUS) ➔ C-luokan hakeminen SIL ry:ltä ➔									
LASKUVARJOHYPPÄÄJÄN KELPOISUUSTODISTUS ➔ C-LUOKAN KELPOISUUS									