

# KOULUTUSOHJELMA – NOVA

SUORITUS		KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI		8.2.2019		
<b>Alkeiskurssi: tason I kulun hallinta, teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS</b>								
<i>t6: NOVA-alkeiskoulutuksen suoritukset; hyppyjen etenemisen mukaisesti</i>								
1	Tasohyppy 1	2700–4000		RADIO	t10.1. Hyvä UH, tarkkailukehä, 3xHV, stabiili vapaapudotusasento, korkeuden tarkkailu, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±300 m). Radio väh. 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käyttönäyte voimassa 2 kk. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	ALKEISKOULUTUS		
2	Tasohyppy 2	2700–4000			t10.2. HV kunnes OK, liike eteen, 2x90° käännös, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±300 m).			
3	Tasohyppy 3	2700–4000			HV kunnes OK, stabiili itsenäinen vapaapudotusasento suunnassa pysyen, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±150 m).			
4	Tasohyppy 4	2700–4000			3x3-tarkistus (t2.6). Yksi HM tästä lähtien. UHP-tarkastus, varusteiden tarkistus tästä eteenpäin, 90° käännöksiä (±20°). Avaustoimenpiteet 1500 m (±150 m).			
5	Tasohyppy 5	2700–4000			UHP-tarkastus, 360° käännöksiä (±45°), varjon ohjausharj. Avaustoimenpiteet 1500 (±150 m).			
6	Tasohyppy 6	2700–4000			t3.4 ja t9.2.3 sekä t10.5 ja t10.6. UHP-tarkastus, suora UH itsenäisesti, tynnyri, takavoltti. Avaustoimenpiteet 1400 m (±150 m).			
7	Tasohyppy 7	2700–4000			t9.3 sekä t10.4. UHP-tarkastus, sukellusUH itsenäisesti, etu- ja takavoltti, 2x360° käännökset. Avaustoimenpiteet 1400 m (±150 m).			
8	Tasohyppy 8	1800–2500	15		t10.8 Vaaratilanteet vapaassa sekä HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS molempiin! Ensimmäinen lyhyt vapaa, suora UH, stabilointi, korkeuden tarkkailu, stabiili asento ja avaus. HM ei ole mukana vapaapudotuksen aikana. Avaustoimenpiteet 1400 m ja avaus.			
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen tasot 2–4: edellinen tasohyppy. Tasot 5–7: edellinen taso tai kouluttajan päätöksellä muu aiempi taso, ei tasoja 1 tai 2. Taso 8 on hypättävä neljäntoista vuorokauden sisällä tasohypystä 7, muuten uusitaan taso 7.</b>								
<i>t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10.3: Selkälenno, t10.7: Liuku ja FS-liuku, t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrittäminen, t14: NOVA-peruskoulutuksen suoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus</i>								
<b>Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS</b>								
9	Stabiili, mittari, lasku, PM	1600–1800	8	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASK. KOULUTTAJAN MÄÄRÄMÄLLE ALUEELLE	Tottuminen matalampaan hyppykorkeuteen. Tasokoulutuksessa opitut asiat: suora UH, asennon stabilointi, korkeuden tarkkailu ja stabiili asento. Avaustoimenpiteet aloitetaan 1300 m ja avaus.	PERUSKOULUTUS		
10	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5		Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopetetaan 1800 m.			
11	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lopetetaan 1600 m.			
12	Selkälenno, PM	2400–4000	25–60		Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1600 m.			
13	Liuku, PM	2400–4000	25–60					
14	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60					
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä</b>								
<i>t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto jatkokoulutuksesta, t17: FS, t18: Freehyppääminen, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omiin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritukset; t9–t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus</i>								
<b>Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS</b>								
15	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, t21 (KK) JA KR-HYPPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t17.	JATKOKOULUTUS		
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 15), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.			
17	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.			
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.			
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.			
20	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman NHM:n tai PLHM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.			
21	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60					
22	Kuvunkäsittely	2000–4000						
23	Kuvunkäsittely	2000–4000						
24	Kuvunkäsittely	2000–4000						
25	Koehyppy	tilanteen mukaan						
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä</b>								
<i>t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t9–t13 ja t17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)</i>								
<b>Oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täytyminen todettu (KP/AKP/NHM/PLHM) → HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella</b>								