

## KOULUTUSOHJELMA II: NOVA-koulutus

### ALKEISKOULUTUS

#### Nro

- t6 Tasohyppyjen suoritukset; hyppyjen etenemisen mukaisesti (oppitunti + harjoitus)
- t10.1 Perusasento (oppitunti + harjoitus)
- 1 Tasohyppy 1, tottuminen vapaaseen, 3 x HV
- t10.2 Käännös (oppitunti + harjoitus)
- 2 Tasohyppy 2, HV, asennon hallinta, liike eteenpäin, käännös 90° vasen ja oikea
- 3 Tasohyppy 3, stabiili vapaapudotus
- t2.6 3x3-tarkistus (oppitunti + harjoitus)
- 4 Tasohyppy 4, käännös 90° vasen ja oikea
- 5 Tasohyppy 5, käännös 360° vasen ja oikea
- t3.4 ja t9.2.3 Suora uloshyppy (oppitunti + harjoitus)
- t10.5 Tynnyri (oppitunti + harjoitus)
- t10.6 Takavoltti (oppitunti + harjoitus)
- 6 Tasohyppy 6, itsenäinen suora uloshyppy, tynnyri, takavoltti
- t9.3 Sukellusuloshyppy (oppitunti + harjoitus)
- t10.4 Etuvoltti (oppitunti + harjoitus)
- 7 Tasohyppy 7, sukellusuloshyppy, etuvoltti, takavoltti, käännös 360° vasen ja oikea
- t10.8 Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (oppitunti + harjoitus)
- Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus**
- 8 Tasohyppy 8, 15", ensimmäinen lyhyt vapaa

Jos tasokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pitempi hyppytauko, hänen on uusittava edellinen tasohyppy. Tasoilla 5–7 voidaan kouluttajan harkinnan mukaan suorittaa jokin muu aiempi taso, ei kuitenkaan tasoja 1 tai 2. Tasohyppy 8 tulee suorittaa 14 vrk sisällä tason 7 jälkeen, muutoin tulee uusia taso 7.

t8 Yhteenveto: Peruskoulutus

t9 Uloshyppytyylit

t10.3 Selkälento

t10.7 Liuku ja FS-liuku

t11 Sääoppi

t12 Uloshyppypaikan määrittäminen (PM)

~~t13 Varusteiden tarkistus~~

t14 NOVA-Peruskoulutuksen suoritukset

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

Pakkaustaidonnäyte

**KIRJALLINEN TEORIAKOE**

MUUTOKSILLA

## PERUSKOULUTUS

Hyppyjen 9–11 suoritusjärjestys on kouluttajan päätettävissä.

|       |        |                              |
|-------|--------|------------------------------|
| 9     | 8"     | Stabiili, mittari, lasku, PM |
| 10–11 | 5"     | Stabiili, mittari, lasku, PM |
| 12    | 25–60" | Selkälento, PM               |
| 13    | 25–60" | Liuku, PM                    |
| 14    | 40–60" | FS-liuku, PM                 |

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joilla laskeutuminen kouluttajan määräämälle alueelle.

Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

### t13 Varusteiden tarkistus

|        |   |
|--------|---|
| t16    | Yhteenveto jatkokoulutuksesta                     |
| t17    | FS-kuviohyppääminen                               |
| t18    | Freehyppääminen                                   |
| t19    | Kuvunkäsittely oppilaana                          |
| t20    | Omiin varusteisiin siirtyminen                    |
| t28    | Jatkokoulutuksen suoritukset                      |
| t9–t12 | Kertaus   |
|        | Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus) |

### KÄYTÄNNÖN KOE VARUSTEIDEN TARKISTAMISESTA

### KIRJALLINEN TEORIAKOE

## JATKOKOULUTUS

Hyppyjen 15–24 suoritusjärjestys on kouluttajan päätettävissä.

|       |        |   |
|-------|--------|---|
| 15–19 | 40–60" | Ryhmähyppy, PM  |
| 20–21 | 40–60" | Valinnainen, PM   |
| 22–24 |        | Kuvunkäsittely (hyppykorkeus vähintään 2 000 m eikä muita vapaapudotussuorituksia; <b>kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia</b> ) |
| 25    |        | Koehyppy (koulutuspäällikön, apulaiskoulutuspäällikön tai koulutuspäällikön valtuuttaman NHM:n tai PLHM:n kanssa); <b>hyppykorkeus tilanteen mukaan</b>   |

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joista jokaisella hyppysuorituksen yhteydessä tarkkuuslaskeutuminen, jolla laskeutuminen 25 m säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä.

Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

|                   |  |
|-------------------|--|
| 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, varavarjotoimenpiteet (kertaus)          |

### KÄYTÄNNÖN KOE OPPILASPÄÄVARJON PAKKAAMISESTA JA TARKISTUKSESTA

#### KIRJALLINEN TEORIAKOE

KOULUTUSPÄÄLLIKÖN, APULAISKOULUTUSPÄÄLLIKÖN, NHM:N TAI PLHM:N **A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTÄMISEN TOTEAMINEN**

Oikeuttaa A-lisenssin hakemiseen Suomen Ilmailuliitto ry:stä.