

# KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 8.2.2019
<b>ALKEISKOULUTUS</b>			
Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS			
1	PL-hyppy	1000	Uloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.).
2	PL-hyppy	1000	Asennon pysyminen stabiilina.
3	PL-hyppy	1000	Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käytönäyte voimassa 2 kukaatta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä. HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjassa. Oikea ytimi. TAIVUTA – TARTU – VEDA.
t7.2	Harjoitusveto		HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjassa. Oikea ytimi. TAIVUTA – TARTU – VEDA.
4	PL-HV-hyppy	1000	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA ja asennon palautus.
5	PL-HV-hyppy	1000	Taivutuksen säilyttäminen ja käsen symmetrinen toiminta.
6	PL-HV-hyppy	1000	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.
t3.5	Vapaaudutus		Laskevarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet.
t3.6	Avaaminen		Apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!
t7.3	Iseakaus 3°		Opittuun lisäksi harjoituksia maassa ja valjassa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).
7	Stabiili, lasku	1100	3HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA; Hyväksymisväli 2-5°.
8	Stabiili, lasku	1200	3X3-tarkistus (t2.6), t7.4. Stab. asento, lasku 101-102-TAIVUTA-TARTU-VEDA. Hyvä väli 4-7°.
9	Mittari (lasku)	1600	t3.5, t7.5, 3x3-tarkistus ja t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS. Avaustoinninpöytäaloius mittarin perusteella. 1300 m. lasku valmistus. Stabiili, rentoutus, suunta. 9-12 OK.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3°, 5° ja 10° → HV tai muu tai muitakin PL:in määräämä</b>			
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kultaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit.			
t10: Perusliikkeet vapaassa (patsi) Etuvoltti t10.4) t11: Sääoppi, t12: UHP:n määräys, t15: PL-peruskoulutuksen suoritusket; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus			
<b>PERUSKOULUTUS</b>			
Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS			
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määräystyöharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelu.)
11	Suora UH, PM	1800	Asennon säilyminen stabiilini UH:n jälkeen. PM itse.
12	SukellusUH, PM	1800	Sukellus pysy suunmassa. Stabiili, rento asento. PM itse. UH:n vuorottelu →
13	360° kääntös, PM	2400-4000	Hallittu kääntös. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m
14	Liuku, PM	2400-4000	Pilkkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunmassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m
15	Selkäento, PM	2400-4000	Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.
16	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000-4000	Hallittu tynnyri, pysy suunmassa. Stabiiloinni tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°.
17	FS-luku, PM	3000-4000	Hyväksyntä lopetetaan 1800 m. Työskentely lopetetaan 1600 m.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15° tai muu tai muitakin kouluttajan määräämä</b>			
t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritusket; t9-t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus			
<b>JATKOKOULUTUS</b>			
Varusteiden tarkistuskoee ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS			
18	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja luku, t18.
19	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppyohjelman mukaan.
20	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Kuten 1, ryhmähyppy (suoritus 18), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina.
21	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Merkintä ohjelman mukaisen hyppynumerosta hyppypäiväkirjaan.
22	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Freehyppy freehyppyohjelman mukaan edeten. Merkintä hyppynumerosta hyppypäiväkirjaan.
23	Valimainen, PM	3000-4000	FS: hyvä vapaaudutusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alasään, käännökset, liikkuminen sivutään, otetiden ottaminen, kuvissa lentäminen, purku, luku, avaus ja turvallisuus.
24	Valimainen, PM	3000-4000	Painopiste turvallisuuksissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppyohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hyppäysohjelman numero merkitään hyppypäiväkirjaan.
25	Valimainen, PM	3000-4000	Arviointissa pääpaino turvallisuuksissa (korkeuden tarkkailu, purku, luku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.
26	Valimainen, PM	3000-4000	Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppyojelman mukaisesti. Hyppäysohjelman numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppilyä ei tehdä muita vapaaudutuslaitteita ja omalla varjolla peräkkäin.
27	Valimainen, PM	3000-4000	Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.
28	Kuvunkäsittely	2000-4000	Koko hyppylänteen hallitseminen käytännössä, t24 ennen hyppyä.
29	Kuvunkäsittely	2000-4000	Olosuhteet huomioiden ottaen.
30	Kuvunkäsittely	2000-4000	KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa.
31	Koehyppy	tilanteen mukaan	Suoritus ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttamaan tilanteen kulkuun.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15° tai muu tai muitakin kouluttajan määräämä</b>			
t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkausnäytet ja ohjeet, t24: Hyppätoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t28: Erikoishyppy, t29: t30-t32: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimien kertaus			
Oppilasäävarjon pakkaus: ja tarkistuskoee, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät: 12kk/kok. → A-lisenssin täyttyminen todettu (KP/AKP/PLHM/NHM) → HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENSINAINEN HYPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:itä erillisellä lomakkeella			

# KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 8.2.2019
<b>ALKEISKOULUTUS</b>			
Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS			
1	PL-hyppy	1000	Uloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.).
2	PL-hyppy	1000	Asennon pysyminen stabiilina.
3	PL-hyppy	1000	Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käytönäyte voimassa 2 kukaatta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä. HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjassa. Oikea ytimi. TAIVUTA – TARTU – VEDA.
t7.2	Harjoitusveto		HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjassa. Oikea ytimi. TAIVUTA – TARTU – VEDA.
4	PL-HV-hyppy	1000	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA ja asennon palautus.
5	PL-HV-hyppy	1000	Taivutuksen säilyttäminen ja käsen symmetrinen toiminta.
6	PL-HV-hyppy	1000	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.
t3.5	Vapaaudutus		Laskevarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet.
t3.6	Avaaminen		Apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!
t7.3	Iseakaus 3°		Opittuun lisäksi harjoituksia maassa ja valjassa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).
7	Stabiili, lasku	1100	3HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA; Hyväksymisväli 2-5°.
8	Stabiili, lasku	1200	3X3-tarkistus (t2.6), t7.4. Stab. asento, lasku 101-102-TAIVUTA-TARTU-VEDA. Hyvä väli 4-7°.
9	Mittari (lasku)	1600	t3.5, t7.5, 3x3-tarkistus ja t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS. Avaustoinninpöytäaloius mittarin perusteella. 1300 m. lasku valmistus. Stabiili, rentoutus, suunta. 9-12 OK.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3°, 5° ja 10° → HV tai muu tai muitakin PL:in määräämä</b>			
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kultaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit.			
t10: Perusliikkeet vapaassa (patsi) Etuvoltti t10.4) t11: Sääoppi, t12: UHP:n määräys, t15: PL-peruskoulutuksen suoritusket; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus			
<b>PERUSKOULUTUS</b>			
Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS			
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määräystyöharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelu.)
11	Suora UH, PM	1800	Asennon säilyminen stabiilini UH:n jälkeen. PM itse.
12	SukellusUH, PM	1800	Sukellus pysy suunmassa. Stabiili, rento asento. PM itse. UH:n vuorottelu →
13	360° kääntös, PM	2400-4000	Hallittu kääntös. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m
14	Liuku, PM	2400-4000	Pilkkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunmassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m
15	Selkäento, PM	2400-4000	Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.
16	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000-4000	Hallittu tynnyri, pysy suunmassa. Stabiiloinni tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°.
17	FS-luku, PM	3000-4000	Hyväksyntä lopetetaan 1800 m. Työskentely lopetetaan 1600 m.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15° tai muu tai muitakin kouluttajan määräämä</b>			
t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritusket; t9-t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus			
<b>JATKOKOULUTUS</b>			
Varusteiden tarkistuskoee ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS			
18	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja luku, t18.
19	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppyohjelman mukaan.
20	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Kuten 1, ryhmähyppy (suoritus 18), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina.
21	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Merkintä ohjelman mukaisen hyppynumerosta hyppypäiväkirjaan.
22	Ryhmähyppy, PM	3000-4000	Freehyppy freehyppyohjelman mukaan edeten. Merkintä hyppynumerosta hyppypäiväkirjaan.
23	Valimainen, PM	3000-4000	FS: hyvä vapaaudutusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alasään, käännökset, liikkuminen sivutään, otetiden ottaminen, kuvissa lentäminen, purku, luku, avaus ja turvallisuus.
24	Valimainen, PM	3000-4000	Painopiste turvallisuuksissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppyohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hyppäysohjelman numero merkitään hyppypäiväkirjaan.
25	Valimainen, PM	3000-4000	Arviointissa pääpaino turvallisuuksissa (korkeuden tarkkailu, purku, luku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.
26	Valimainen, PM	3000-4000	Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppyojelman mukaisesti. Hyppäysohjelman numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppilyä ei tehdä muita vapaaudutuslaitteita ja omalla varjolla peräkkäin.
27	Valimainen, PM	3000-4000	Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.
28	Kuvunkäsittely	2000-4000	Koko hyppylänteen hallitseminen käytännössä, t24 ennen hyppyä.
29	Kuvunkäsittely	2000-4000	Olosuhteet huomioiden ottaen.
30	Kuvunkäsittely	2000-4000	KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa.
31	Koehyppy	tilanteen mukaan	Suoritus ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttamaan tilanteen kulkuun.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15° tai muu tai muitakin kouluttajan määräämä</b>			
t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkausnäytet ja ohjeet, t24: Hyppätoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t28: Erikoishyppy, t29: t30-t32: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimien kertaus			
Oppilasäävarjon pakkaus: ja tarkistuskoee, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät: 12kk/kok. → A-lisenssin täyttyminen todettu (KP/AKP/PLHM/NHM) → HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENSINAINEN HYPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:itä erillisellä lomakkeella			