

# KOULUTUSOHJELMA – NOVA

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI	8.2.2019
<b>Alkeiskurssi: tason 1 kuluun hallinta, teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS</b>				

ALKEISKOULUTUS				
1	Tasohyppy 1	2700–4000	RADIO	170.1. Hyvä UH, tarkkailukehä, 3xHV, stabiili vapaapudotusasento, korkeuden tarkkailu, itsenäisen varjon avaus. Avaustoinnipeleitä 1600 m (±150 m). Radio väh. 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käytönäyte voimassa 2 kk. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä. f10.2. HV kumies OK, liike eteen, 2x90° käännös, itsenäisen varjon avaus. Avaustoinnipeleitä 1600 m (±300 m).
2	Tasohyppy 2	2700–4000		HV kumies OK, stabiili itsenäisen vapaapudotusaseton suunmassa pysyvä, itsenäisen varjon avaus. Avaustoinnipeleitä 1600 m (±150 m).
3	Tasohyppy 3	2700–4000		3x3-tarkistus (2/6). Yksi HMI tasta lähtien. UHP-tarkastus, varusteiden tarkistus tästä eteenpäin. 90° käännöksiä (±20°). Avaustoinnipeleitä 1500 m (±150 m).
4	Tasohyppy 4	2700–4000		UHP-tarkastus, 360° käännöksiä (±45°), varjon ohjausharjat. Avaustoinnipeleitä 1500 (±150 m).
5	Tasohyppy 5	2700–4000		13.4 ja 19.2.3 sekä f10.5 ja f10.6. UHP-tarkastus, suora UH itsenäisesti, lymmyri, takavoltti. Avaustoinnipeleitä 1400 m (±150 m).
6	Tasohyppy 6	2700–4000		19.3 sekä f10.4. UHP-tarkastus, sukelusUH itsenäisesti, etu- ja takavoltti, 2x360° käännökset. Avaustoinnipeleitä 1400 m (±150 m).
7	Tasohyppy 7	2700–4000		f10.8 Vaaratilanteet vapaassa sekä HATAHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS molempiin! Ensimmäinen lyyri vapaa, suora UH, stabiolointi, korkeuden tarkkailu, stabiili asento ja avaus. HMI ei ole mukana vapaapudotuksen aikana. Avaustoinnipeleitä 1400 m ja avaus.
8	Tasohyppy 8	1800–2500	15	

**TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen tasot 2–4: edellinen tasohyppy. Tasot 5–7: edellinen taso tai kouluttajan päätöksellä muu aiempi taso, ei tasoa 1 tai 2. Taso 8 on hypättävä neljättöistä vuorokauden sisällä tasohyppystä 7, muuten uusitaan taso 7.**

18: Yhteenveto: Peruskoulutus, 19: UH-tyylit, f10.3: Selkäento, f10.7: Liuku ja FS-liuku, f11: Säätöpiiri, f12: UHP:n määritys, f14: NOVA-peruskoulutuksen suoritusketket; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS				
9	Stabiili, mittari, lasku, PM	1600–1800	8	Tottuminen matalampaan hypykorkeuteen. Tasokoulutuksessa optit asiat suora UH, asemon stabiolointi, korkeuden tarkkailu ja stabiili asento. Avaustoinnipeleitä aloitetaan 1300 m ja avaus.
10	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5	
11	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5	
12	Selkäento, PM	2400–4000	25–60	Perusasennotta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopetetaan 1800 m.
13	Liuku, PM	2400–4000	25–60	Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunmassa pysyvä. Työskentely lopetetaan 1600 m.
14	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60	Purkumerkki, 180° liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1600 m.

**TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä**

f13: Varusteiden tarkistus, f16: Yhteenveto ja kokouluksista, f17: FS, f18: Freehyppääminen, f19: Kuvunkäsittely oppilaana, f20: Omin varusteisiin siirtyminen, f28: Jaikokoulutuksen suoritusketket; 19–f12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus Varusteiden tarkistuskoje ja jatkokoulutuksen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

JATKOKOULUTUS				
15	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asemon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. f17.
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 15) mutta painotetaan myös hypyysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hyppynumerosta hypyypöytäkirjaan.
17	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hypyypöytäkirjaan.
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alasään, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. <b>Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten</b> riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hyppäty ohjelmahyppyn numero merkitään hypyypöytäkirjaan. <b>Arviointissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku),</b> mutta painotetaan myös hypyysuunnitelman onnistumista.
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hypyppöohjelman mukaisesti. Hyppätyyn suoritukseen numero merkitään hypyypöytäkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppäilyä ei tehdä muita vapaapudotusuurituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti. Koko hypytilanteen hallitsemisen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioidaan. KP:n/AKP:n tai KP:n valuttuun NHM:n tai PLHM:n kanssa. Suoritus ei hyväksyä, jos kouluttaja loutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.
20	Vainmainen, PM	3000–4000	40–60	
21	Vainmainen, PM	3000–4000	40–60	
22	Kuvunkäsittely	2000–4000		
23	Kuvunkäsittely	2000–4000		
24	Kuvunkäsittely	2000–4000		
25	Koehyppy	tilanteen mukaan		

**TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä**

t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestyminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskiteklit, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; 19–f13 ja f17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimnpeleet (kertaus) 19–f13 ja f17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimnpeleet (kertaus)

Oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskoje, kirjallinen teoriakoe ja hypymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täytyminen todetu (KPI/AKP/NHMI/PLHM) → HPK on itsenäisen hypyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENSINAINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:itä erillisellä lomakkeella

# KOULUTUSOHJELMA – NOVA

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI	8.2.2019
<b>Alkeiskurssi: tason 1 kuluun hallinta, teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS</b>				

ALKEISKOULUTUS				
1	Tasohyppy 1	2700–4000	RADIO	170.1. Hyvä UH, tarkkailukehä, 3xHV, stabiili vapaapudotusasento, korkeuden tarkkailu, itsenäisen varjon avaus. Avaustoinnipeleitä 1600 m (±300 m). Radio väh. 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käytönäyte voimassa 2 kk. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä. f10.2. HV kumies OK, liike eteen, 2x90° käännös, itsenäisen varjon avaus. Avaustoinnipeleitä 1600 m (±300 m).
2	Tasohyppy 2	2700–4000		HV kumies OK, stabiili itsenäisen vapaapudotusaseton suunmassa pysyvä, itsenäisen varjon avaus. Avaustoinnipeleitä 1600 m (±150 m).
3	Tasohyppy 3	2700–4000		3x3-tarkistus (2/6). Yksi HMI tasta lähtien. UHP-tarkastus, varusteiden tarkistus tästä eteenpäin. 90° käännöksiä (±20°). Avaustoinnipeleitä 1500 m (±150 m).
4	Tasohyppy 4	2700–4000		UHP-tarkastus, 360° käännöksiä (±45°), varjon ohjausharjat. Avaustoinnipeleitä 1500 (±150 m).
5	Tasohyppy 5	2700–4000		13.4 ja 19.2.3 sekä f10.5 ja f10.6. UHP-tarkastus, suora UH itsenäisesti, lymmyri, takavoltti. Avaustoinnipeleitä 1400 m (±150 m).
6	Tasohyppy 6	2700–4000		19.3 sekä f10.4. UHP-tarkastus, sukelusUH itsenäisesti, etu- ja takavoltti, 2x360° käännökset. Avaustoinnipeleitä 1400 m (±150 m).
7	Tasohyppy 7	2700–4000		f10.8 Vaaratilanteet vapaassa sekä HATAHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS molempiin! Ensimmäinen lyyri vapaa, suora UH, stabiolointi, korkeuden tarkkailu, stabiili asento ja avaus. HMI ei ole mukana vapaapudotuksen aikana. Avaustoinnipeleitä 1400 m ja avaus.
8	Tasohyppy 8	1800–2500	15	

**TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen tasot 2–4: edellinen tasohyppy. Tasot 5–7: edellinen taso tai kouluttajan päätöksellä muu aiempi taso, ei tasoa 1 tai 2. Taso 8 on hypättävä neljättöistä vuorokauden sisällä tasohyppystä 7, muuten uusitaan taso 7.**

18: Yhteenveto: Peruskoulutus, 19: UH-tyylit, f10.3: Selkäento, f10.7: Liuku ja FS-liuku, f11: Säätöpiiri, f12: UHP:n määritys, f14: NOVA-peruskoulutuksen suoritusketket; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS				
9	Stabiili, mittari, lasku, PM	1600–1800	8	Tottuminen matalampaan hypykorkeuteen. Tasokoulutuksessa optit asiat suora UH, asemon stabiolointi, korkeuden tarkkailu ja stabiili asento. Avaustoinnipeleitä aloitetaan 1300 m ja avaus.
10	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5	
11	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5	
12	Selkäento, PM	2400–4000	25–60	Perusasennotta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopetetaan 1800 m.
13	Liuku, PM	2400–4000	25–60	Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunmassa pysyvä. Työskentely lopetetaan 1600 m.
14	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60	Purkumerkki, 180° liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1600 m.

**TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä**

f13: Varusteiden tarkistus, f16: Yhteenveto ja kokouluksista, f17: FS, f18: Freehyppääminen, f19: Kuvunkäsittely oppilaana, f20: Omin varusteisiin siirtyminen, f28: Jaikokoulutuksen suoritusketket; 19–f12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus Varusteiden tarkistuskoje ja jatkokoulutuksen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

JATKOKOULUTUS				
15	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asemon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. f17.
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 15) mutta painotetaan myös hypyysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hyppynumerosta hypyypöytäkirjaan.
17	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hypyypöytäkirjaan.
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alasään, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. <b>Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten</b> riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hyppäty ohjelmahyppyn numero merkitään hypyypöytäkirjaan. <b>Arviointissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku),</b> mutta painotetaan myös hypyysuunnitelman onnistumista.
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hypyppöohjelman mukaisesti. Hyppätyyn suoritukseen numero merkitään hypyypöytäkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppäilyä ei tehdä muita vapaapudotusuurituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti. Koko hypytilanteen hallitsemisen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioidaan. KP:n/AKP:n tai KP:n valuttuun NHM:n tai PLHM:n kanssa. Suoritus ei hyväksyä, jos kouluttaja loutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.
20	Vainmainen, PM	3000–4000	40–60	
21	Vainmainen, PM	3000–4000	40–60	
22	Kuvunkäsittely	2000–4000		
23	Kuvunkäsittely	2000–4000		
24	Kuvunkäsittely	2000–4000		
25	Koehyppy	tilanteen mukaan		

**TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä**

t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestyminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskiteklit, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; 19–f13 ja f17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimnpeleet (kertaus) 19–f13 ja f17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimnpeleet (kertaus)

Oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskoje, kirjallinen teoriakoe ja hypymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täytyminen todetu (KPI/AKP/NHMI/PLHM) → HPK on itsenäisen hypyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENSINAINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:itä erillisellä lomakkeella