

KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 15.8.2019	ALKEISKOULUTUS
Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS				
1	1000	---	Uloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.).	RADIO
2	1000	---	Asennon pysyminen stabiilina.	
3	1000	---	Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	
t7.2	HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjassa. Oikea tyrni, TAIVUTA – TARTU – VEDA.			
4	1000	---	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA ja asennon palautus.	RADIO
5	1000	---	Taivutuksen säilyttäminen ja käsen symmetrinen toiminta.	
6	1000	---	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.	
t3.5	Laskuvuoron avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet.			
t3.6	Apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!			
t7.3	Opetuttuun lisäksi harjoituksia maassa ja valjassa, vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus). Ilseaukaus 3*			
7	1100	3	HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA. Hyväksymisväli 2-5*.	RADIO
8	1200	5	3x3-tarkistus (t2.6), t7.4. Stab. asento, lasku 101-102-TAIVUTA-TARTU-VEDA. Hyvä väli 4-7*.	
9	1600	10	t3.5, t7.5, t10.1, 3x3-tarkistus ja t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS. Avaustoimenpiteiden aloitus mittarin perusteella 1300 m, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, peruss., suunta.	
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3*, 5* ja 10* → HV tai muu tai muitakin PL:in määräämiä				
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kultaus koulutuskorttiin = kk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit.				
t10: Perusliikkeet vapaassa (patsi) Etuvoltti t10.4) t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrätyt, t15: PL-peruskoulutuksen suoritus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus				

PERUSKOULUTUS	
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu) 1800 15
11	Suora UH, PM 1800 15
12	Sukellus UH, PM 1800 15
13	360° kääntös, PM 2400-4000 25-60
14	Liuku, PM 2400-4000 25-60
15	Selkäento, PM 2400-4000 25-60
16	Tynnyri ja takavoltti, PM 3000-4000 40-60
17	FS-liuku, PM 3000-4000 40-60

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

t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaina, t20: Omin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritus; t9-t12: Kertaus: Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Varusteiden tarkistuskoje ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

JATKOKOULUTUS	
18	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
19	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
20	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
21	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
22	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
23	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
24	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
25	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
26	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
27	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
28	Kuvunkäsittely 2000-4000
29	Kuvunkäsittely 2000-4000
30	Kuvunkäsittely 2000-4000
31	Koehyppy tilanteen mukaan

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

t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkausarkitus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t28: Erikoishyppy, t29: t30-31: Kertaus: Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)

Oppilaspäävarjon pakkaus ja tarkistuskoje, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät: 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täyttyminen todetu (KP/AKP/PLHM/NHM) → HPK on itsenäisen hypääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENSINAINEN HYPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:itä erillisellä lomakkeella

KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 15.8.2019	ALKEISKOULUTUS
Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS				
1	1000	---	Uloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.).	RADIO
2	1000	---	Asennon pysyminen stabiilina.	
3	1000	---	Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	
t7.2	HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjassa. Oikea tyrni, TAIVUTA – TARTU – VEDA.			
4	1000	---	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA ja asennon palautus.	RADIO
5	1000	---	Taivutuksen säilyttäminen ja käsen symmetrinen toiminta.	
6	1000	---	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.	
t3.5	Laskuvuoron avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet.			
t3.6	Apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!			
t7.3	Opetuttuun lisäksi harjoituksia maassa ja valjassa, vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus). Ilseaukaus 3*			
7	1100	3	HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDA. Hyväksymisväli 2-5*.	RADIO
8	1200	5	3x3-tarkistus (t2.6), t7.4. Stab. asento, lasku 101-102-TAIVUTA-TARTU-VEDA. Hyvä väli 4-7*.	
9	1600	10	t3.5, t7.5, t10.1, 3x3-tarkistus ja t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS. Avaustoimenpiteiden aloitus mittarin perusteella 1300 m, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, peruss., suunta.	
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3*, 5* ja 10* → HV tai muu tai muitakin PL:in määräämiä				
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kultaus koulutuskorttiin = kk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit.				
t10: Perusliikkeet vapaassa (patsi) Etuvoltti t10.4) t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrätyt, t15: PL-peruskoulutuksen suoritus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus				

PERUSKOULUTUS	
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu) 1800 15
11	Suora UH, PM 1800 15
12	Sukellus UH, PM 1800 15
13	360° kääntös, PM 2400-4000 25-60
14	Liuku, PM 2400-4000 25-60
15	Selkäento, PM 2400-4000 25-60
16	Tynnyri ja takavoltti, PM 3000-4000 40-60
17	FS-liuku, PM 3000-4000 40-60

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

t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaina, t20: Omin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritus; t9-t12: Kertaus: Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Varusteiden tarkistuskoje ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

JATKOKOULUTUS	
18	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
19	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
20	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
21	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
22	Ryhmähyppy, PM 3000-4000 40-60
23	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
24	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
25	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
26	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
27	Valmainen, PM 3000-4000 40-60
28	Kuvunkäsittely 2000-4000
29	Kuvunkäsittely 2000-4000
30	Kuvunkäsittely 2000-4000
31	Koehyppy tilanteen mukaan

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

t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkausarkitus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t28: Erikoishyppy, t29: t30-31: Kertaus: Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)

Oppilaspäävarjon pakkaus ja tarkistuskoje, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät: 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täyttyminen todetu (KP/AKP/PLHM/NHM) → HPK on itsenäisen hypääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENSINAINEN HYPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:itä erillisellä lomakkeella