

# PL

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## ALKEISKOULUTUS

SUORITUS	PVM	PLHM:n KUITTAUS
t7.2 Harjoitusveto (O + H)		
4 PL-harjoitusvetohyppy		
5 PL-harjoitusvetohyppy		
6 PL-harjoitusvetohyppy *		
t3.5 Vapaapudotuksen perusteet (O + H) t3.6 Avaaminen (O + H) t7.3 Itseaukaisu 3" (O + H)		
<b>Hätähyppytoimenpiteiden koulutus***</b>		
7 3" Stabiili, lasku *		
t2.6 3x3-tarkistus (O + H) t7.4 Itseaukaisu 5" (O + H)		
8 5" Stabiili, lasku		
t3.5 Mittarin käyttö vapaassa (O + H) t7.5 10" (O + H) t10.1 Perusasento (O + H) t10.8 Vaaratilanteet vapaassa (O + H)		
9 10" Stabiili, mittari (lasku)		

\* = viimeinen hyväksytty harjoitusveto ja ensimmäinen itseaukaisu saman tai seuraavan vuorokauden aikana

\*\* = käytettävästä kalustosta riippuen

\*\*\* = **HÄTÄHYPPYTOIMENPITEET MUUTTUVAT!**

Jos alkeiskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuttelusuoritus ennen seuraavaa hyppyä riippuen edellisestä suorituksesta:

- PL tai HV → PL
- 3", 5" tai 10" → HV

PL-hyppymestari voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

# PL

t3.6\*\*Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) \_\_\_\_\_

t8 Yhteenveto: Peruskoulutus \_\_\_\_\_

t9 Uloshyppytyylit \_\_\_\_\_

t10 Perusliikkeet vapaassa (ei t10.4) \_\_\_\_\_

t11 Sääoppi \_\_\_\_\_

t12 Uloshyppypaikan määrittäminen (PM) \_\_\_\_\_

t15 PL-peruskoulutuksen suoritukset \_\_\_\_\_

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	PLHM:n KUITTAUS
KIRJALLINEN TEORIAKOE		

# PL

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## PERUSKOULUTUS

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
10 15" Stabiili, mittari, PM, HD**		
11 15" Suora UH, PM		
12 15" SukellusUH + suunta, PM		
13 25–60" 360° käännökset, PM		
14 25–60" Liuku, PM		
15 25–60" Selkälenno PM		
16 40–60" Tynnyri ja TV, PM		
17 40–60" FS-liuku, PM		

\*\* = käytettävästä kalustosta riippuen

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

# PL

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. 5 hyväksyttyä itsenäistä		
2. PM:stä, joilla laskeutuminen		
3. kouluttajan määräämälle		
4. alueelle		
5.		

HD-totuttelu**		
----------------	--	--

t3.6\*\*Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) \_\_\_\_\_

t13 Varusteiden tarkistus	_____	_____
t16 Yhteenveto: Jatkokoulutus	_____	_____
t17 FS-kuviohyppääminen	_____	_____
t18 Freehyppääminen	_____	_____
t19 Kuvunkäsittely oppilaana	_____	_____
t20 Omiin varusteisiin siirtyminen	_____	_____
t28 Jatkokoulutuksen suoritukset	_____	_____
t9–t12 Kertaus		

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	PLHM:n/NHM:n KUITTAUS
VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE		
KIRJALLINEN TEORIAKOE		

# PL

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## JATKOKOULUTUS

(hyppyjen 18–30 järjestys on hypystä vastaavan kouluttajan päätettävissä)

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
18 40–60” Ryhmähyppy, PM		
19 40–60” Ryhmähyppy, PM		
20 40–60” Ryhmähyppy, PM		
21 40–60” Ryhmähyppy, PM		
22 40–60” Ryhmähyppy, PM		
23 40–60” Valinnainen		
24 40–60” Valinnainen		
25 40–60” Valinnainen		
26 40–60” Valinnainen		
27 40–60” Valinnainen		
28 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
29 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
30 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
31 Koehyppy		KP / AKP / KP:n VALTUUTTAMA PLHM/NHM

Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia.

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

# PL

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
2. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
3. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
4. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
5. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
1. HD-totuttelu**		
2. HD-varjolla**		
3. HD-varjolla**		
4. HD-varjolla**		
5. HD-varjolla**		

t21	Kaluston tarkistus ja huolto	_____	_____
t22	Pakkaustarkistus	_____	_____
t23	Määräykset, lait ja ohjeet	_____	_____
t24	Hyppytoiminnan järjestäminen	_____	_____
t25	Erikoishypyt	_____	_____
t26	Fysiologia	_____	_____
t27	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu	_____	_____

t9–t13 ja t17–t20 Kertaus

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	KP/AKP/PLHM/NHM:N KUITTAUS
OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE		
KIRJALLINEN TEORIAKOE		
A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTYMINEN TODETTU		

HYPPYMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_ 12 KK / \_\_\_\_\_ KOK. / \_\_\_\_\_ PL-HYPPYJÄ

# NOVA

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## ALKEISKOULUTUS

SUORITUS	PVM	NHM:n KUITTAUS
<i>t6</i> Tasohyppyjen suoritukset hyppyjen mukaan edeten (O + H) <i>t10.1</i> Perusasento (O + H)		
<b>1</b> Tasohyppy 1, tottuminen vapaaseen, 3 x HV		
<i>t10.2</i> Käännös (O + H)		
<b>2</b> Tasohyppy 2, HV, as. hallinta, eteen, 2 x 90°		
<b>3</b> Tasohyppy 3, stabiili vapaapudotus		
<i>t2.6</i> 3x3-tarkistus (O + H)		
<b>4</b> Tasohyppy 4, käännökset 90°		
<b>5</b> Tasohyppy 5, käännökset 360°		
<i>t3.4</i> ja <i>t9.2.3</i> Suora uloshyppy (O + H) <i>t10.5</i> Tynnyri (O + H) <i>t10.6</i> Takavoltti (O + H)		
<b>6</b> Tasohyppy 6, itsenäinen suora UH, tynnyri, TV		
<i>t9.3</i> Sukellusuloshyppy (O + H) <i>t10.4</i> Etuvoltti (O + H)		
<b>7</b> Tasohyppy 7, sukellusUH, EV, TV, 2 x 360°		
<i>t10.8</i> Vaaratilanteet vapaassa (O + H) <b>Hätähyppytoimenpiteiden koulutus*</b>		
<b>8</b> 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.

\* = **HÄTÄHYPPYTOIMENPITEET MUUTTUVAT!**

# NOVA

- t8* Yhteenveto: Peruskoulutus \_\_\_\_\_
- t9* Uloshyppytyylit \_\_\_\_\_
- t10.3* Selkäento \_\_\_\_\_
- t10.7* Liuku ja FS-liuku \_\_\_\_\_
- t11* Sääoppi \_\_\_\_\_
- t12* UHP:n määrittäminen (PM) \_\_\_\_\_
- t14* NOVA-PK:n suoritukset

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	NHM:n KUITTAUS
KIRJALLINEN TEORIAKOE		



# NOVA

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## PERUSKOULUTUS

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

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

# NOVA

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. 5 hyväksyttyä itsenäistä		
2. PM:stä, joilla laskeutuminen		
3. kouluttajan määräämälle		
4. alueelle		
5.		

<i>t13</i> Varusteiden tarkistus	_____	_____
<i>t16</i> Yhteenveto jatkokoulutuksesta	_____	_____
<i>t17</i> FS-kuviohyppääminen	_____	_____
<i>t18</i> Freehyppääminen	_____	_____
<i>t19</i> Kuvunkäsittely oppilaana	_____	_____
<i>t20</i> Omiin varusteisiin siirtyminen	_____	_____
<i>t28</i> Jatkokoulutuksen suoritukset	_____	_____
<i>t9–t12</i> Kertaus		

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	NHM:n/PLHM:n KUITTAUS
VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE		
KIRJALLINEN TEORIAKOE		

# NOVA

OPPILAAN NIMI \_\_\_\_\_

## JATKOKOULUTUS

(hyppyjen 15–24 järjestys on hypystä vastaavan kouluttajan päätettävissä)

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
15 40–60” Ryhmähyppy, PM		
16 40–60” Ryhmähyppy, PM		
17 40–60” Ryhmähyppy, PM		
18 40–60” Ryhmähyppy, PM		
19 40–60” Ryhmähyppy, PM		
20 40–60” Valinnainen, PM		
21 40–60” Valinnainen, PM		
22 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
23 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
24 8–10” Kuvunkäsittely, 2 000 m		
25 Koehyppy		KP / AKP / KP:n VALTUUTTAMA NHM/PLHM

Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia.

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

# NOVA

SUORITUS	PVM	KOULUTTAJAN KUITTAUS
1. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
2. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
3. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
4. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		
5. Tarkkuus alle 25 m maalista, PM		

t21	Kaluston tarkistus ja huolto	_____	_____
t22	Pakkaustarkistus	_____	_____
t23	Määräykset, lait ja ohjeet	_____	_____
t24	Käytännön hyppytoiminta	_____	_____
t25	Erikoishypyt	_____	_____
t26	Fysiologia	_____	_____
t27	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu	_____	_____

t9–t13 ja t17–t20 Kertaus

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

SUORITUS	PVM	KP/AKP/NHM/PLHM:N KUITTAUS
OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE		
KIRJALLINEN TEORIAKOE		
A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTYMINEN TODETTU		

HYPPYMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_ 12 KK / \_\_\_\_\_ KOK.