

## Oppaan valokuva- sekä koulutusvideoprojekti 2020

Laskuvarjotoimikunta pyytää tarjouksia tässä dokumentissa kerrottujen kuvauksien toteutuksesta (ks. tarkemmin sivuilta 4.)

Projektin tavoitteena on tuottaa alkeis-, perus- ja jatkokoulutushyppyistä **päivitettyjä valokuvia laskuvarjohyppääjän oppaaseen, kalvosarjoihin sekä esimerkkivideot koulutuksen tueksi.** Hyppysuoritukset toteutetaan laskuvarjohyppääjän oppaan mukaisesti, varustuksena HD-oppilasvarustus.

Hyppy	Suoritus	Muut suoritukset samalla hypyllä	Kuvausohje	Huomioita
1	Sukellus-UH		Koneesta sisältä ja, jos mahdollista, myös siipikameralla, kuvaaja voi lähteä myös takastepiltä	
		Etuvoltti	Sivulta ja samalta tasolta	ks. sivu 4
		Tynnyri	Edestä ja samalta tasolta	ks. sivu 4
		Takavoltti	Sivulta ja samalta tasolta	ks. sivu 4
		Avaus	Sivulta ja hieman yläviistosta, jotta molemmat kädet näkyvät	
2	NOVA suora-UH = box (perusasento)		Koneesta sisältä ja, jos mahdollista, myös siipikameralla, kuvaaja voi lähteä myös takastepiltä	
		Perusasento	Sivulta ja samalta tasolta	ks. sivu 4
		Käännös	Edestä ja samalta tasolta	ks. sivu 5
		Selkälento	Sivulta ja samalta tasolta sekä siirtyminen yläviisto kulmaan	ks. sivu 5
		Liuku	Takaviistosta sivulta	ks. sivu 5
3	PL suora-UH = delta		Koneesta sisältä ja, jos mahdollista, myös siipikameralla	
		Delta-asento	Sivulta ja samalta tasolta	ks. sivu 5
		FS-liuku	Takaviistosta hieman ylempää	ks. sivu 6
4	FS-uloshyppy, 2-way oppilas+kouluttaja, liikkuminen vapaassa	Liike eteen ja taakse	Kuvaaja UH takafutterina, sivulta ja samalta tasolta	Oppilas-suorituksena, EI mantiksena. Ks. sivu 6
		Liike alas ja ylös	Sivulta ja samalta tasolta	Ei kupiteta, ks. sivu 7
5	PL streeva		Koneesta	
6	PL ovelta		Koneesta, streevakamera	
7	PL-HV		Koneesta, toinen versio, jos mahdollista kuvaaja takafutterina, jolloin näkymä takaa ja hieman yläviistosta	

Hyppy	Suoritus	Muut suoritukset samalla hypyllä	Kuvausohje	Huomioita
8	3"		Myös avaus mukaan, kuvaaja takaflutterina, jolloin näkymä takaa	
9	10"		Myös avaus + kork.mittarin käyttö mukaan, kuvaaja takaflutterina, jolloin näkymä takaa ylhäältä (kork.tark. näkyy)	
10	15"		Myös avaus mukaan, johon asti oppaan mukaisesti. Kuvaaja takaflutterin paikalta, UH:n jälkeen sivulle ja kuvaus HD:n heitosta vapaaseen ilmavirtaan (kork.tark. näkyy)	Periaatteessa käy myös Taso 8:lle
11	Taso 1, NOVA 3 x HV, 2 x TK, korkeus, asento, avaus		Exit-laskenta koneen sisältä. Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen yläviistoon.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
12	Taso 2, NOVA HV, TK, liike eteen, 2x 90 käännös, korkeus, asento, avaus		Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen yläviistoon.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
13	Taso 3, NOVA itsenäinen vapaa, korkeus, asento, avaus		Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen yläviistoon.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
14	Taso 4, NOVA 90 käännös		Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
15	Taso 5, NOVA 360 käännös		Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
16	Taso 6, NOVA suora UH, tynnyri, TV		Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
17	Taso 7, NOVA suk-UH, etuvoltti, TV, 360 käännös		Kuvaaja takaflutteri ja siirtyy eteen.	Suoritus kuvattu Laskuvarjohyppääjän oppaassa
18	Taso 8, NOVA 15"			Periaatteessa hyppy nro 10 sama

## Oppaaseen uusittavia valokuvia

Numerot oppaan kuvien mukaan, kuvat saadaan osin edellisen taulukon suorituksista sekä erillisistä itse suunniteltavista kuvauksista (merkitty vihreällä pohjalla).

Kuvan nro	Aihe	Huomioita
3.6	avaus, HD-tatin heitto	
3.8	täysliito	
3.9	puolijarrutus	
3.10	täysjarrutus	
3.13	loppuveto	
4.1	vv-toimenpiteet	lisätään kuvat, joissa irtipäästö pampula irrotettu ja kädet työnnetty suoriksi sekä sama vv-kahvan osalta. Kokonaisuus sisältää siis neljä kuvaa vv-valjaissa.
9.1	suora UH (delta)	
9.2	sukellus UH vasen (ei pakollinen, piirros on selkeä)	
9.3	sukellus UH oikea (ei pakollinen, piirros on selkeä)	
9.4	FS-uloshyppy	
10.1	perusasento	
10.2	käännös	
10.3	selkäento	toteutus sivu 5 mukaan
	etuvoltti	etuvoltti (kuvasarja), toteutus sivu 4 mukaan
	tynnyri	tynnyri (kuvasarja), toteutus sivu 4 mukaan
10.4	takavoltti	kuvasarja, toteutus sivu 4 mukaan
10.5	delta-asento	
17.1	liike eteen	
17.2	liike taakse	
17.3	liike ylös	
17.4	liike alas	
41.1	kulma-asento	kuva/kuvasarja
41.2	liuku selällään	kuva/kuvasarja
41.3	sittis	kuva/kuvasarja
41.4	liike eteen sittiksessä	kuva/kuvasarja
41.5	liike taaksepäin sittiksessä	kuva/kuvasarja
41.6	straddle	kuva/kuvasarja
41.7	daffy	kuva/kuvasarja
41.8	käännös head downissa	kuva/kuvasarja
41.9	otteet/iso kuva head down	kuva/kuvasarja
42.5	palloasento	kuva/kuvasarja
kuva 51.1	kuvunkäsittely, piirretty kuva valokuvaksi	Kuvaus maasta

Kuvaus tulee suorittaa etäisyydeltä, jossa kohde näkyy alla olevan kuvan mukaisesti.



Tarjoukset kuvauksien (osan tai kokonaan) toteuttamiseksi sisältäen mahdollisesti myös videoiden editoimisen pyydetään toimittamaan sähköpostilla Laskuvarjotoimikunnalle ([lt@laskuvarjotoimikunta.fi](mailto:lt@laskuvarjotoimikunta.fi)) **26.1.2020 mennessä**. Päätös tehdään LT:n kokouksessa 31.1.2020. Valitun toteuttajan kanssa tehdään erillinen sopimus.

Maksu tapahtuu työkorvauksena (yksityishenkilöt) tai normaalilla laskulla (ennakkoperintärekisterissä olevat tai kerhot).

Tarjouksessa pitää eritellä käytetty kuvauskalusto, konetyypit, kuvaajat ja oppilassuorituksien esittäjät sekä muut oleelliset tarjouksen antajan mielestä oleelliset asiat. Aikataulusuunnitelma on hyvä lisä, mutta materiaalin tulee olla toimitettuna LT:lle sovitulla tavalla käsiteltynä viimeistään 15.10.2020. Kuvat ja videot jäävät LT:n omaisuudeksi ja niitä voidaan käyttää täysin LT:n määrittelemällä tavalla ilman lisäkorvausta.

Lisätietoja antaa Pauli Sillanpää ([pauli.sillanpaa@laskuvarjotoimikunta.fi](mailto:pauli.sillanpaa@laskuvarjotoimikunta.fi)).

### **Etuvoltti**

- Tarkasta korkeus
- Kädet vartalon alle
- Suorista jalat ja kumarru eli taivuta etuvartalo alas
- Selällään oltaessa jalat sisään sekä kädet sivuille ja paina niillä ilmapirtaa vasten saadaksesi voltin loppuun
- Hyvä perusasento ja taivutus tultaessa oikeinpäin ja korkeuden tarkastus

### **Tynnyri**

- Tarkasta korkeus
- Siirry selälleen tuomalla toinen käsi vartalon eteen, katso ulos jäävän käden puolelle (liikkeen suunta) ja paina kättä ilmapirtaa vasten
- Välittömästi käännettyäsi selällesi ulkona ollut käsi siirretään vartalon eteen ja aluksi sisällä ollut käsi ojennetaan sivulle ja painetaan ilmapirtaa vasten
- Kierrä vartaloa koko ajan liikkeen suuntaan
- Perusasennossa hyvä taivutus ja korkeuden tarkastus

### **Takavoltti**

- Tarkasta korkeus
- Viedään polvet yhteen ja vedetään jalat riipeästi koukkuun eteen, katse menosuuntaan → leuka ylös
- Kädet perusasennossa suorana ja hieman sivulla, painetaan alaspäin ilmapirtaa vastaan
- Voltin pysäyttämässä käytä jalkoja suorana
- Estetään käsillä asennon kallistuminen sivulle
- Hyvä taivutus tultaessa oikeinpäin ja korkeuden tarkastus

### **Perusasento**

- Lantiossa taivutus ja pää ylhäällä
- Käsivarret 90° kyynärpästä ja vartalosta symmetrisesti

- Jalat levitettyinä, polvet hartioiden leveydellä
- Sääret ojennettuina symmetrisesti siten, että ilmavirta osuu niihin

### **Käännös**

- Tarkasta korkeus
- Kiintopiste 45° edestä maasta
- Hartialinjaa käännetään alas halutun käännöksen suuntaan
- Katse käännetään käännöksen suuntaan
- Otetaan perusasento ennen kiintopistettä
- Vähän ennen kiintopistettä tehdään pieni vastaliike

### **Selkälenno**

- Tarkasta korkeus
- Siirry selälleen käyttämällä toista kättä vartalon edessä, katso ulos jäävän käden puolelle (liikkeen suunta) ja paina kättä ilmavirtaa vasten
- Palauta kädet ja jalat symmetriseen asentoon, kun olet selälläsi
- Laske ja pidä asento max 4 sekuntia
- Vapaapudotusnopeus kasvaa selällä ollessa
- Palaa perusasentoon tuomalla sen puolen käsi vartalon eteen, jonka kautta käännyt oikeinpäin ja katso siihen suuntaan (liikkeen suunta), paina samalla ulos jäävällä kädellä ilmavirtaa vasten
- Hyvä taivutus heti palattuasi oikeinpäin
- Tarkasta korkeus

### **Liuku**

- Tarkasta korkeus
- Otetaan kiintopiste edestä, maasta.
- Oikaistaan jalat.
- Viedään kädet sivuille taakse, lähelle vartaloa.
- Painetaan olkapäät alas eteen. Hyppääjä on delta-liussa.
- Ohjataan liukusuuntaa kämmenillä.
- Tarkkaillaan korkeutta, muita hyppääjiä sekä liutaan kohti kiintopistettä.
- Palautetaan perusasento rauhallisesti ottamalla
  - Ensin taivutus = delta-asento.
  - Palautetaan kädet ja jalat perusasentoon.

## **Delta-asento**

- Delta-liuku alussa hieman helpompi kuin liuku, koska taivutus säilyy ja ei siksi liiku vaakasuunnassa yhtä hyvin
- Tarkasta korkeus
- Otetaan kiintopiste edestä, maasta
- Oikaise jalat
- Kädet sivuille ja taakse
- Painetaan olkapäät alas eteen
- Ohjataan liukusuuntaa kämmenillä
- Seuraa korkeutta, suuntaa ja muita hyppääjiä
- Palauta rauhallisesti perusasentoon; jalat, kädet

## **FS-liuku**

- Käänny aluksi poikittain hyppylinjaan nähden
- Tarkista korkeus
- Purkumerkki; heilautetaan käsiä pään etupuolella ristiin
- 180° käänös
- Suorita muutaman sekunnin liuku
- Pysäytä liuku
- Liu'un jälkeinen ilmatilan tarkastus
- Avausmerkki; heilautetaan käsiä pään etupuolella ristiin
- Harjoitusavaus

## **Liike eteen**

- Tarkasta korkeus
- Säilytä katsekontakti koko ajan
- Liikkeet aloitetaan stabiilista, paikallaan olevasta perusasennosta
- Ojennetaan jalkoja, tarvittaessa lisätään taivutusta, jos ”kellutaan” lisääntyneen pinta-alan takia

## **Liike taakse**

- Tarkasta korkeus
- Säilytä katsekontakti koko ajan
- Liikkeet aloitetaan stabiilista, paikallaan olevasta perusasennosta
- Taaksepäin – käsiä eteenpäin ja koukistetaan polvia, tarvittaessa vähennetään taivutusta, jos pudotaan liian lujaa

**Liike alas**

- Lisätään taivutusta

**Liike ylös**

- Vähennetään taivutusta, jalkojen suoristus ja käsien siirto eteen.