

AEROKLUB ČESKÉ REPUBLIKY

PŘÍLOHA

V-PARA-2

Osnovy teoretické výuky, praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního létacího zařízení - sportovního padáku

Obsah teoretické výuky a rozsah praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního padáku a žadatelů o prodloužení platnosti těchto průkazů.

Podmínky ověřování teoretických a praktických předpokladů žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního padáku a ověřování teoretických a praktických znalostí žadatelů o prodloužení platnosti průkazů způsobilosti uživatelů sportovních padáků, vydávání průkazů způsobilosti a přiznávání kvalifikací.

Schválil letový ředitel AeČR dne: 6.3.2002

č.j. 13/02

Platí od: 30. 4. 2002

1.4.2009

Obsah

Změny a doplňky

1. Provedeny změny dle požadavků ÚZPLN a předpisu L 2. Listy označeny v levém horním rohu 1. 4. 2004 – platnost novelizované směrnice.
2. Doplnění o disciplínu létání v létacích kombinézách s platností od 1. 4. 2006
3. Doplnění o výcvik pilotování a přistávání na vysokorychlostních padácích
4. **Novelizovaná osnova výcviku AFF, platná od 1.4.2009**

Úvodní ustanovení

AeČR jako osoba pověřená Ministerstvem dopravy v souladu s leteckým zákonem č. 225/2006 § 83 písm. b je povinna:

- stanovit v souladu se schválenou osnovou obsah teoretické výuky a rozsah praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení, podle jednotlivých druhů sportovních létajících zařízení a žadatelů o prodloužení platnosti těchto průkazů.
- ověřovat teoretické a praktické předpoklady žadatelů o vydání průkazů způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení, ověřovat teoretické a praktické znalosti žadatelů o prodloužení platnosti průkazu způsobilosti uživatelů sportovních létajících zařízení, vydávat průkazy způsobilosti a přiznávat kvalifikace.

Ve smyslu těchto ustanovení vydává AeČR tuto přílohu ke směrnici V-PARA-2, která je platná pro všechny uživatele sportovních padáků České republiky.

Osnovy výcviku parašutistů jsou základním dokumentem, který stanovuje podmínky a posloupnost jejich výcviku.

HLAVA 1.

1. Zkratky a definice

1.1 Zkratky

HP	- hlavní padák parašutisty
ZP	- záchranný padák parašutisty
ZV	- základní výcvik, výcvik zájemců o provedení seskoku nebo žadatelů o vydání průkazu parašutisty
ZVK	- základní výcvik žadatelů na padáku typu křídlo s otevíráním výtažným lanem
UV	- způsob otevírání hlavního padáku na upoutaný vak vrchlíku
UK	- způsob otevírání hlavního padáku na upoutaný kontejner vrchlíku
PO	- způsob otevírání hlavního padáku průběžným otevřením
ST	- stabilizovaný volný pád
VP	- volný pád parašutisty
AFF	- zrychlený výcvik seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů (Accelerated Free Fall)
RW	- spolupráce parašutistů, vytváření formací za volného pádu (Relative Work)
CRW	- spolupráce parašutistů, vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích (Canopy Relative Work)
KD	- komplex figur za volného pádu a přesnost přistání viz. Sportovní řád (Style jumping, Accuracy landing)
IA	- komplex figur za volného pádu
VL	- volné létání, FF, (Freeflying)
SF	- Skysurfing
VA	- volná akrobacie
T	- seskok tandem pilota s pasažérem
IAD	- metoda hozeného padáčku instruktorem
LaK	- létání v létacích kombinézách
SW	- pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích
FAI	- mezinárodní letecká federace
IPC	- mezinárodní parašutistická komise
ÚCL	- úřad civilního letectví
AAL	- nad úrovní letiště (Above Aerodrome level)

1.2 Definice

Parašutistický seskok - je seskok osoby z letadla typu schváleného ÚCL, těžšího nebo lehčího vzduchu s úmyslem použít padáku během celého klesání nebo jeho části

Klasické uspořádání padáků - hlavní padák je v samostatném obalovém dílci na zádech parašutisty a záložní padák je v samostatném obalovém dílci na prsou parašutisty.

Tandemové uspořádání padáků - oba dva padáky (hlavní i záložní) jsou uloženy ve sloučeném obalovém dílci na zádech parašutisty.

Plošné zatížení padáku - je poměr váhy parašutisty včetně jeho výstroje a padáku k ploše vrchlíku určeného pro jeho seskok.

Minimální výška seskoku - je nejmenší výška seskoku z letadla, ze kterého může být proveden seskok dle výcvikové osnovy.

Výška otevření padáku se rozumí, že padák je ve stavu zabezpečujícím bezpečný sestup na zemský povrch

Stanovená výška – je výška seskoku z letadla určená parašutistovi instruktorem pro provedení dílčího úkolu

1.4.2009

Prsní poloha – je poloha parašutisty obličejem k zemi, kde horní a dolní končetiny těla jsou rovnoměrně vysunuty do stran.

Stabilní prsní poloha – je stabilizovaná prsní poloha parašutisty, bez horizontálních či vertikálních změn za volného pádu nebo brzděného volného pádu vůči zemskému povrchu.

RW poloha - je poloha parašutisty obličejem k zemi kde horní a dolní končetiny jsou vysunuty do stran s ohledem na požadovaný úkon v RW disciplině.

Bezpečné provedení seskoku - je činnost parašutisty, při které nebyl ohrožen on sám, ani jiné osoby nebo jejich majetek na zemském povrchu.

Instruktor - je držitel speciálního oprávnění H.

Zkušený parašutista - je držitel kategorie C a vyšší, je oprávněn provádět individuální a skupinové formace za volného pádu podle stanovených podmínek i bez dohledu kvalifikovaného parašutistického instruktora.

Pomocník instruktora - je parašutista kategorie C a vyšší, provádějící výcvik cvičence pod přímým dohledem instruktora za účelem své přípravy na zkoušky k získání speciálního parašutistického oprávnění.

Žák - je parašutista zařazený do praktického výcviku, který zatím nesplnil podmínky pro udělení kategorie A. Z hlediska organizace parašutistického provozu jsou za žáky považováni cvičenci základního výcviku.

Pasažér je osoba nebo parašutista žák vezený tandem pilotem jako druhá osoba na padáku pro tandemové seskoky.

Kameraman – parašutista provádějící seskok s video kamerou nebo foto přístrojem.

Seskok ve formaci je definován jako seskok volným pádem dvou nebo více parašutistů, vytvářejících formaci za volného pádu nebo obraty při volném letu

Pro účely tohoto odstavce je za **seskok RW** považován takový seskok, při kterém jsou jeho účastníci po převážnou část seskoku tváří k zemi, a zahrnuje spojení účastníků držením, jak je definováno Sportovním řádem FAI.

Pro účely tohoto odstavce je za **seskok pro IA a VL** považován takový seskok, při kterém jeho účastníci kontrolovaně provádí za volného pádu obraty kolem všech tří os a po převážnou část seskoku nejsou tváří k zemi.

HLAVA 2.

2 Organizační a metodické pokyny

2.1 Všeobecné ustanovení

2.1.1 Podmínky pro zařazení do sportovního výcviku.

Parašutista musí splňovat podmínky pro zařazení do sportovního výcviku dle směrnice V PARA 1.

2.1.2 Podmínky prodloužení platnosti průkazu parašutisty a přiznávání parašutistických kategorií.

Podle stupně vycvičenosti jsou parašutisté zařazováni do jednotlivých kvalifikačních kategorií (Ž,A,B,C,D). Kategorie se parašutistům udělují po splnění podmínek a přezkoušení stanoveném pro jednotlivé kategorie směrnici V-PARA-1 a na základě předepsané žádosti (viz příloha 3 zmíněné směrnice)

Právo ověřovat splnění podmínek a provádět přezkoušení mají inspektoři jmenovaní letovým ředitelem AeČR dle rozsahu svých pověření.

Žadatelé, kteří splnili podmínky a uspěli při přezkoušení obdrží od příslušného inspektora potvrzený protokol o udělení kategorie (viz příloha č. 4, V-PARA-1). Na základě tohoto protokolu se kategorie zapíše do Rejstříku para AeČR a do Průkazu parašutisty. Platnost kategorie prodloužuje Rejstřík para AeČR na základě žádosti o prodloužení platnosti průkazu parašutisty (příloha č. 2 zmíněné směrnice) po kontrole splnění podmínek stanovených pro udržení dané kategorie.

V případě, že parašutista při prodloužování platnosti průkazu podmínky pro udržení své dosavadní kategorie nesplnil, rozhodne o jeho kategorii příslušný oblastní inspektor.

2.1.3 Používání padáků a přístrojů

Parašutisté mohou používat k provádění seskoků padáky v klasickém i tandemovém uspořádání. Všechny padáky, přístroje i způsoby jejich použití musí být v souladu s příslušnými ustanoveními směrnice V-PARA-1.

2.1.4 Příprava na seskok a provádění seskoků

Teoretická, pozemní a předseskoková příprava na jednotlivé úlohy, jakož i vlastní provádění seskoků cvičenců kategorie Ž, A, B (až do splnění kategorie C), musí vždy probíhat pod přímým dohledem instruktora zodpovědného za výcvik.

2.1.5 Návčik samostatného vysazení

Parašutisté provádí návčik samostatného vysazení pod dohledem instruktora nebo výsadkového průvodce, již od zahájení plnění osnovy kategorie A.

2.1.6 Minimální počty seskoků

Minimální počet seskoků v jednotlivých úlohách určuje, kolikrát musí parašutista dosáhnout v dané úloze hodnocení "SPLNIL", aby úloha mohla být označena za splněnou.

2.1.7 Posloupnost plnění úloh

Úlohy této osnovy musí být plněny postupně v tom pořadí, jak jsou v osnově uvedeny. Parašutista může začít s plněním nové úlohy, splní-li úlohu předcházející.

2.1.8 Výška seskoků

Výška seskoků, uvedená v jednotlivých úlohách, je minimální možná výška pro splnění dané úlohy. U parašutistů, držitelů kategorie B a vyšší, kteří provádějí seskoky nad rámec minimálního počtu seskoků v úloze, kterou mají již splněnou, pak může ŘS povolit provedení dalších seskoků v této úloze z menší výšky, než stanoví osnova, ale nesmí dojít k porušení omezujících ustanovení směrnice V-PARA-1.

2.1.9 Volba typu padáku

Parašutisté kategorie A, B, mohou používat k seskokům pouze padáky nebo jejich části (hlavní padáky, záložní padáky, postroje s obalovými dílci a zajišťovací přístroje), pro které byli vyškoleni:

- Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie A, mohou používat k seskokům pouze padáky, které výrobce specifikoval jako "studentské" a to s přihlédnutím ke své hmotnosti a podle uvážení svého trvale přiděleného instruktora. Od zahájení výcviku až do přezkoušení pro udělení kategorie A, nesmí být zvolený typ padáku bez závažných důvodů měněn.
- Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie B a C, mohou průběžně přecházet na další vhodné typy padáků. Při výběru vhodného typu jsou povinni respektovat doporučení svého trvale přiděleného instruktora, který přihlédne ke stupni vycvičenosti svého svěřence a jeho schopností zvolený typ zvládnout. Typové školení před prvním seskokem na novém typu provedou trvale přidělení instruktoři parašutisty, kteří ale musejí osobně daný typ ovládat. Padák musí být vybaven zabezpečovacím přístrojem.

- c) Parašutisté kategorie C a vyšší, mohou používat k seskokům padáky dle svého uvážení s přihlédnutím ke svým schopnostem a s ohledem na druhy seskoků, které budou provádět.

2.1.10 Sportovní výcvikové osnovy

Po získání kategorie A má parašutista možnost vybrat si některou z disciplín uvedených ve sportovních výcvikových osnovách. V každé z nich však musí dodržet posloupnost plnění úloh. Úlohy, které nemá splněny, musí plnit pod dohledem instruktora. Je možno provádět výcvik i ve více disciplínách souběžně. Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedení seskoku.

2.1.11 Přehled sportovních osnov výcviku

K plnění sportovních osnov má parašutista možnost výběru z těchto disciplín:

• Kategorie A	číslo úlohy	0 – 99	osnova výcviku kategorie A a výcvik AFF
• RW		100	spolupráce za volného pádu
• CRW		200	spolupráce na otevřených padácích
• KD, (IA)		300	komplex figur za volného pádu
• VL,(FF)		400	volné létání (freestyle)
• VA,(FS)		500	volné akrobacie (skysurfing)
• Tandemové seskoky		600	seskoky s pasažérem
• Jiné seskoky		700	seskoky dle propozic a nařízení
• Instruktor IAD		800	metoda hozeného výtažného padáčku
• Instruktor LaK		900	létání v létacích kombinézách
• Instruktor SW		950	pilotování vysokorychlostních padáků

2.2 Osnova základního výcviku.

2.2.1 Seskoky cvičenců základního výcviku

Do základního parašutistického výcviku (ZV) mohou být zařazeni uchazeči, kteří splnili podmínky směrnice V-PARA-1. Seskoky základního výcviku lze provádět na padácích typu křídlo i na kruhových padácích v tandemovém a klasickém uspořádání se způsobem otevírání:

- kruhový padák v klasickém uspořádání - UV, PO
- kruhový padák v tandemovém uspořádání - UV, PO
- padák typu křídlo - UV, PO, UK., metodou IAD

Žadatelé absolvují výcvik, který musí obsahovat osnovu stanovenou v HLAVĚ 1, směrnice V-PARA-2.

2.2.2 Obsah závěrečného přezkoušení

Závěrečným přezkoušením se **na závěr výcviku** prověří probraná látka prakticky na výcvikových aparátech dle použitého padáku (kruhový, křídlo):

- dopady z můstků (minimální výšky 150 cm a maximální 180 cm nad terénem) a vyhodnotit udržení kolen a chodidel u sebe s propružením v kolenou tak, aby se sedací část těla při dopadu na zem nesnížila o více než 20 cm.
- bezchybné zvládnutí přistávacího kotoulu na náběhové lávce, včetně nouzového parakotoulu.
- zvládnutí zásad řízení padáku na doskokovou plochu s nácvikem přistání na překážky a řešení mimořádných situací.
- zvládnutí zásad nástupu do letadla, chování po dobu letu a výskoku z letounu
- součástí závěrečného přezkoušení je ověření znalostí aerodynamiky, meteorologie, konstrukce padáků, pravidel létání a provozu na letišti

2.2.3 Provedení závěrečného přezkoušení

- Inspektor parašutistického výcviku
- Vedoucí instruktor výcvikového střediska schváleného letovým ředitelem AeČR (platí pouze pro frekventanty daného výcvikového střediska).
- Ve výjimečném případě pověřený instruktor (výjimku povoluje oblastní inspektor)
- Osoba, která provedla přezkoušení, podepisuje protokol o dané zkoušce.

2.2.4 Podmínky výcviku

- Uvedený počet výcvikových hodin v osnově výcviku je povinné minimum. Počet výcvikových hodin absolvovaných v jednom dni nesmí překročit 8 učebních hodin. **Výcviková hodina je v trvání 45 minut.**

- Instruktor se musí během výcviku přesvědčit, že žáci jsou natolik fyzicky vyspělí a zdatní, že zvládnou požadavky na ně kladené během výcviku, dokáže bezpečně řídit padák, vyhýbat se překážkám a bezpečně zvládnout dopad na zem.
- Je dovoleno, aby padáky pro žáky balili sportovní parašutisté. Toto balení musí proběhnout pod kontrolou kvalifikovaného dozorčího balení.
- O probrané látce, počtu hodin a účasti jednotlivých žáků na výcviku se vede evidence, která **musí být doložena evidentním přehledem probraných témat výcviku. Tato dokumentace** zůstává uložena do konce kalendářního roku a dva roky následující. Na stejnou dobu se zakládá protokol o závěrečném přezkoušení, přihlášky žáků, potvrzení o zdravotní způsobilosti a ověřený písemný souhlas rodičů.
- Od závěrečného přezkoušení do provedení prvního seskoku nesmí uplynout více jak 30 dnů. Po překročení této hranice je nutné přezkoušení opakovat. V případě, že první seskok není proveden v den závěrečného přezkoušení, musí předseskoková příprava obsahovat zopakování daných témat praktického výcviku.
- Po úspěšném absolvování závěrečného přezkoušení z teoretických znalostí a praktických dovedností daných touto osnovou, provede žák nejméně jeden seskok padákem s automatickým otevřením padáku výtažným lanem nebo metodou IAD.
- Žáci, kteří absolvovali základní výcvik včetně seskoků v předcházejícím roce, nemusí absolvovat výcvik, ale musí složit přezkoušení v plném rozsahu. **/kdo ho provádí/**
- Seskoky základního výcviku lze plnit na padácích typu křídlo i na kruhových padácích v tandemovém uspořádání. Při seskocích ZV na padácích v tandemovém uspořádání musí dojít při odhození hlavního padáku k automatickému otevření záložního padáku. Záložní padáky musí být vybaveny zabezpečovacími přístroji.
- Výskoky žáků ZV provádět kolmo na směr letu, ne však více jak 45 stupňů proti směru letu, s nohama směrem k zemi s pažemi u těla zkříženými na prsou.
- Maximální vysazovací rychlost letadla 140 km/hod při nuceném stažení vaku nebo kontejneru, pokud výrobce padáků nestanovil vysazovací rychlost menší, pak platí omezení výrobce. Maximální vysazovací rychlost letadla **165 km/hod** při seskoku na průběžné otvírání – obal padáku je otevřen výtažným lanem, nebo metodou IAD.
- Seskoky cvičenců základního výcviku smějí být prováděny do síly větru 6m/sec.
- **Cvičenci musí být vybaveni při seskoku funkčním výškoměrem**
- Instruktor výcviku musí seznámit žáky s použitím nože při mimořádných situacích.
- **Instruktor musí být přesvědčen o tom, že žák v den prvního seskoku nepožil alkoholické nápoje, nebo jiné preparáty ohrožující jeho bezpečnost a je dostatečně vyspán**

2.2.5 Při seskocích na padácích typu křídlo musí být splněno:

- Padák musí splňovat ustanovení čl. 2.1.9. a) této směrnice a musí být výrobcem pro daný druh výcviku určen jako vhodný, schválen oprávněnou zkušebnou AeČR nebo zkušebnou AeČR uznávanou.
- Odhozem hlavního padáku musí dojít k automatickému otevření záložního padáku.
- Minimální výška seskoku je 1 000 metrů nad terénem.
- Každý parašutista žák musí být po závěrečném přezkoušení schopen ovládat padák, pro jehož použití byl na svůj první seskok vycvičen. Jako podpora pro výcvik musí být zajištěno jednosměrné spojení mezi instruktorem a žákem na první tři seskoky každého žáka. Instruktor řídí pomocí radiostanice maximálně dva jemu svěřené žáky v jedné výsadce a to od výskoku až do přistání. Instruktor svěřeným žákům stanoví volací znaky a před nasednutím do letadla prakticky ověří funkčnost spojení na každého z nich.
- V jednom pracovním náletu mohou vyskočit maximálně 4 parašutisté. V průběhu seskoku se žáci řídí pokyny svého instruktora až do přistání.
- **Instruktor výcviku musí seznámit cvičence s použitím nože při mimořádných situacích.**
- Na základě úspěšného absolvování závěrečného přezkoušení z teoretických znalostí a praktických dovedností daných touto osnovou, provede žadatel o vydání průkazu způsobilosti první samostatný seskok z letadla. Po zvládnutí prvního seskoku, může být žadatel zařazen do sportovního výcviku a je mu vydán průkaz parašutisty. Sportovní výcvik se provádí výhradně na padácích typu křídlo.
- Jedná-li se o zrychlený výcvik seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů AFF, musí žadatel o vydání průkazu způsobilosti úspěšně absolvovat závěrečné přezkoušení v rozsahu základního výcviku, doplněné o teoretický a praktický pozemní výcvik AFF ve volném pádu. Přezkoušení žadatele provede přidělený vedoucí instruktor AFF a pak jej připustí k prvnímu seskoku výcvikové osnovy AFF na tandemovém padáku. Po tomto seskoku může být žadateli vydán průkaz parašutisty a zahájen vlastní sportovní výcvik.

2.3 Osnova výcviku kategorie A

2.3.1 Osnova je zaměřena na zvládnutí prsní polohy parašutisty, pro splnění podmínky kategorie A.

2.3.2 Požadavky a podmínky

Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie A, mohou používat k seskokům pouze padáky, které výrobce specifikoval jako "studentské" a to s přihlédnutím ke své hmotnosti a podle uvážení svého trvale přiděleného instruktora. Od zahájení výcviku až do přezkoušení pro udělení kategorie A, nesmí být zvolený typ padáku bez závažného důvodu změněn.

Až do splnění kategorie A musí být funkce odhozu vrchlíku hlavního padáku spojena s automatickou aktivací záložního padáku po odhozu vrchlíku hlavního padáku. Padák musí být vybaven zabezpečovacím přístrojem.

- Provést minimálně 25 seskoků volným pádem v trvání minimálně 5 minut.
- Provést minimálně 5 seskoků ve formaci RW (minimálně dva účastníci ve formaci) nebo prokázat schopnost ovládnutí těla za volného pádu.
- Schopnost přistát do vzdálenosti 50 metrů od cíle při 10 označených seskocích.

Kategorii A lze plnit podle osnovy:

- kategorie A
- výcvik AFF

Pro první tři seskoky na padáku křídlo musí být zabezpečeno jednostranné radiospojení mezi žákem a instruktorem. Při plnění úlohy č. 7 – 10 musí parašutista v osnově plnit i přesnost přistání do 50 metrů, pokud tuto podmínku nesplní, může být tato úloha hodnocena jako splněná za předpokladu, že splní v úloze č. 16 - 17 (presnost přistání) chybějící seskoky do celkového počtu 10 seskoků.

Parašutista se zaměřením na disciplínu RW nemusí plnit úlohu č.12 - 13 a obráceně, parašutista plnící osnovu VL nemusí plnit úlohu č.14. – 15.

V úloze č. 14 – 15. může ve výjimečných případech pověřit instruktor parašutistu držitele kategorie C a vyšší k provedení seskoku ve spolupráci se žákem, ale tento seskok musí být proveden pod jeho dozorem.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.4 Podmínky plnění osnovy zrychleného výcviku seskoků volných pádů za pomoci dvou instruktorů AFF – Accelerated Fre Fall.

2.4.1 Požadavky a podmínky.

Osnova výcviku je zaměřena k zvládnutí prsní polohy a splnění kategorie A. Výcvik AFF je druh výcviku, který mohou provádět pouze parašutistické školy, jejichž instruktoři prokázali pro tento druh výcviku požadovanou kvalifikaci. Škola musí disponovat potřebným materiálním vybavením pro výcvik AFF a tento výcvik musí probíhat podle k tomu účelu vypracované výcvikové metodiky, vypracované, schválené letovým ředitelem AeČR.

Před prvním seskokem AFF musí parašutista (žák) úspěšně absolvovat závěrečné přezkoušení v rozsahu základního výcviku, doplněné o teoretický a pozemní výcvik AFF volného pádu. Přezkoušení žadatele provede přidělený vedoucí AFF instruktor. Instruktor pomocník musí být vždy instruktor kategorie H s kvalifikací AFF.

1. Před započítáním výcviku AFF je doporučen tandemový seskok nebo seskok s okamžitým otevřením padáku (ZV)
2. Při plnění úloh č. 52 - 54 musí s parašutistou žákem provádět seskok 2 instruktoři z kvalifikací AFF.
3. Při plnění úloh č. 55 – 58 musí s parašutistou žákem provádět seskok minimálně jeden instruktor s kvalifikací AFF.
4. Při plnění úlohy č. 52 – 58 se doporučuje pořízení videozáznamu.
5. Úloha č. 59 se provádí pod dohledem instruktora AFF.
6. U úlohy č. 60 se jedná o samostatné seskoky volným pádem, prováděné pod dohledem instruktora AFF nebo za možné asistence kameramana.
7. Úloha č. 61 a 62 je zaměřena pro splnění podmínky kategorie A v přesnosti přistání jednotlivce a skupiny.
8. Parašutista žák plnící osnovu AFF je povinen pro získání kategorie A seskok z výšky 1500 – 2000 m, pro případ mimořádné situace na palubě letounu a nutnosti opustit letoun v nižší výšce.

Parašutista musí splnit v průběhu výcvikové osnovy minimálně 10 seskoků přesnosti přistání do 50 metrů. Pokud tuto podmínku nesplní, může být úloha hodnocena jako splněná za předpokladu, že splní v úloze č. 61 – 62 (přesnost přistání) do celkového počtu 10 seskoků.
Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.5 Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW - Relative Work

2.5.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácviku formací za volného pádu. Při všech seskocích formací RW musí být vždy určen parašutista pověřený k signalizaci rozchodu. Přes toto opatření jsou všichni ostatní členové skupiny rovněž povinni sledovat výšku a v případě nebezpečí dát impuls k rozchodu skupiny.

Instruktořem se rozumí držitel kategorie H, nebo parašutista s kvalifikací kategorie C a vyšší, instruktorem pověřený a pod jeho přímým dohledem.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.6 Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW – Canopy Relative Work

2.6.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácviku formací na otevřených padácích. Výcvik CRW je druh výcviku, který mohou provádět pouze AeČR schválené parašutistické školy, jejichž personál prokázal pro tento druh výcviku požadovanou kvalifikaci dle směrnice V-PARA-1. Škola musí disponovat potřebným materiálním vybavením pro tento výcvik. Výcvik musí probíhat podle k tomu účelu vypracované výcvikové metodiky, schválené letovým ředitelem AeČR.

Při všech seskocích formací CRW musí být vždy určen parašutista, pověřený signalizací k rozchodu. Přes toto opatření jsou všichni ostatní členové skupiny rovněž povinni sledovat výšku a v případě nebezpečí dát impuls k rozchodu skupiny.

- Formace typu STACK:
Ramena horního parašutisty musí být nad horním potahem vrchlíku, který je držený. Držení musí být provedeno za střední kanál vrchlíku, nebo za šňůry připojené ke střednímu kanálu vrchlíku.
- Formace typu PLANE:
Hlava horního parašutisty musí být pod spodním potahem nižšího vrchlíku a držení musí být za šňůry připojené k středovému kanálu vrchlíku.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.7 Osnova výcviku KD, IA - komplex figur za volného pádu - Style Jumping.

2.7.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácviku komplexu figur (viz Sportovní řád).

- Pro splnění podmínky kategorie B musí parašutista splnit minimálně 5 seskoků s provedením komplexu figur v čase do 15 vteřin, včetně trestných vteřin, v úloze č. 305.
- Pro splnění podmínky kategorie C musí parašutista splnit minimálně 10 seskoků s provedením komplexu figur v čase do 13 vteřin, včetně trestných vteřin, v úloze č. 305.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.8 Osnova výcviku ve volném létání FF - Freeflying.

2.8.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena na nácvik prvků volného létání. Při všech seskocích, kde je parašutista osnovou pověřen signalizovat rozchod, musí jej instruktor kontrolovat a v případě jeho selhání dát pokyn k rozchodu v bezpečné výšce sám.

- Výcvik v disciplíně FREEFLYING může zahájit parašutista v kategorii B, po splnění úlohy č. 109, RW spolupráce ve dvojici.
- Pro splnění kategorie C je nutno splnit úlohu č. 412

1.4.2009

- Pro splnění kategorie D je nutno splnit úlohu č. 426.
- Při plnění úlohy č. 401 - 406 plní tyto úlohy samostatně parašutista pod dohledem instruktora za možné asistence kameramana.
- Při plnění úlohy č. 407 - 411 musí parašutista provádět seskoky s instruktorem za možné asistence kameramana.
- Úloha č. 412 je přezkušovací, parašutista provádí tuto úlohu s instruktorem a kameramanem pro objektivní hodnocení.
- Při plnění úloh č. 413 - 416 musí parašutista provádět tyto úlohy samostatně pod dohledem instruktora za možné asistence kameramana.
- Plnění úloh č. 417 - 422 musí parašutista provádět s instruktorem za možné asistence kameramana.
- Úloha č. 423 je přezkušovací, parašutista provádí tuto úlohu s instruktorem a kameramanem pro objektivní hodnocení.
- Následující úlohy č. 424 - 425 jsou nácvičky vytváření formací za možné asistence kameramana.
- Úloha č. 426 je přezkušovací, parašutista provádí tuto úlohu s instruktorem a kameramanem pro objektivní hodnocení.

Při výcviku této disciplíny musí být padák otevřen ve výšce 800 metrů nad terénem. Doporučujeme nacvičit alespoň dvě formace s držením ruka-ruka a ruka-noha a také nejméně dva způsoby držení výskoku jak v poloze sed, tak v poloze hlavou dolů (head-down).

Vysvětlivka:

Carthwheel - salto stranou

Head-down - poloha hlavou dolů

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.9 Osnova výcviku volné akrobacie na surfovém prkně SF - Skysurfing

2.9.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácvičce volné akrobacie na surfovém prkně. Výcvik v disciplíně Skysurfing je možno plnit po splnění kategorie B. Příprava na skysurfing se provádí zásadně pod vedením oprávněného instruktora. Platí pro úlohy 511, 512, 513, 514, 516 a 517.

Seskoky pro nácvičce otevírání padáku v poloze stoj

V poloze stoj padá parašutista mnohem vyšší rychlostí než v prsní poloze. Bez předchozí odborné přípravy může mít otevírání padáku v poloze stoj za následek poškození padáku, postroje nebo zdraví. První seskoky se provádějí pod vedením oprávněného instruktora.

Při přechodu na jiný druh desky je vždy nutno provést odbornou prohlídku oprávněným instruktorem a provést přezkoušení z teorie - řešení závad.

Některé postupy ke zvládnutí nové desky jsou odlišné. Také vybavení (oblečení, boty a hlavně deska a vázání) musí být zkontrolováno odborníkem.

V omezené míře je možno otevírání ve stojce procvičovat i během seskoků z malých výšek.

Bez teoretického přezkoušení není možno na desce skákat. Toto přezkoušení musí provést inspektor pověřený letovým ředitelem AeČR.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.10 Osnova výcviku pilota tandemového padáku pro seskoky s pasažérem

2.10.1 Požadavky a podmínky

Výcvik tandem pilota i jeho seskoky s pasažérem jsou zvláštním druhem seskoků, který mohou provádět jen parašutisté s příslušnou kvalifikací a potřebným materiálovým vybavením. Inspektor T má právo změnit pořadí úlohy č. 604. Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

Zájemci o přezkoušení, pilot tandemových padáků, musí splňovat podmínky směrnice V-PARA-1, ustanovení 3.2.4.

Přezkoušení musí obsahovat:

- a) Teorie v rozsahu 6 až 8 hod
Bude předveden a vysvětlen tandemový výcvik, který obsahuje:
- seznámení s tandemovou technikou
 - aktivace a obsluha zabezpečovacích přístrojů
 - balení hlavního padáku
 - výuka pasažéra před seskokem
 - pomocí videa provést rozbor mimořádných situací a seznámení co je to boční rotace a kdy může vzniknout
 - tandemové nehody a zodpovězení doplňujících otázek žadatelů
- b) Pozemní příprava v trvání 6 až 8 hod
Pozemní příprava obsahuje:
- příprava pasažéra, kontrola výstroje pro seskok a úprava postroje pasažéra
 - aktivace zabezpečovacího přístroje před seskokem, příprava tandemového padáku, připoutání pasažéra
 - nácvik výskoku z letadla a rozvinutí brzdícího padáčku
 - kontrola reakcí pasažéra, orientace během brzděného pádu
 - odjištění brzdícího systému a otevření hlavního padáku, reakce na mimořádné situace
 - činnost na padáku před a po přistání
 - popis zvláštností řídicího systému a přistávacího manévru
 - balení hlavního padáku a zodpovězení doplňujících otázek žadatele
- c) Test a praktické přezkoušení
- Před zahájením tandemových přezkušovacích seskoků vyplní žadatel písemný test
 - Každý žadatel absolvuje nejméně dva kontrolní individuální seskoky s přezkušujícím. Jeden seskok na místě pasažéra a devět seskoků ve funkci tandem pilota s pasažérem parašutistou, který má více jak 100 seskoků padákem
 - Nejméně čtyři tandemové seskoky provede žadatel pod přímým dohledem inspektora, nebo je vyhodnotí na základě videozáznamu.
 - Závěrečná písemná zkouška se zakládá jako doklad o zkoušce v archivu tandemových pilotů u inspektora T AeČR po celou dobu platnosti oprávnění daného tandem pilota (nejméně však 10 let). Kopii obdrží hlavní inspektor AeČR.
 - Teorii každého přezkušovacího seskoku vysvětlí inspektor při výuce. Před každým jednotlivým seskokem je vysvětlen konkrétní úkol každého seskoku tandem inspektorem, jak žadateli, tak pasažérovi. Důraz je kladen na bezpečnost a bezchybnost provedení seskoku.

Počet přezkušovacích seskoků bude záležet na výkonech parašutisty (žadatele). Při drobných nezdarech je možné provést pouze dva opravné seskoky. Při opakování drobných chyb nebo nesprávného rozhodování je povinností inspektora T kurz ukončit.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

2.11 Osnova výcviku kategorie „Jiné seskoky“

2.11.1 Požadavky a podmínky

Kategorii **Jiné seskoky** lze provádět v průběhu plnění výcvikových osnov podle těchto pravidel:

- a) Seskoky **kameraman** může provádět parašutista, který je držitelem kategorie C a vyšší v souladu se směrnicí V-PARA-1
- zařízení musí být uchyceno tak, aby neohrozilo bezpečnost daného parašutisty zároveň tak, aby nedošlo k zachycení o nosné šňůry při otevírání padáku
- instruktáž na tuto funkci může provést instruktor se zkušeností z těchto seskoků

Není-li ŘS přesvědčen o schopnosti parašutisty zvládnout tento druh seskoku, nebo má pochybnosti o umístění či způsobu upevnění foto nebo video výstroje, je oprávněn parašutistovi seskok zakázat.

Součástí každé úlohy je hodnocení bezpečnosti provedeného seskoku.

- b) Seskoky v noci, do vody, rekordní a výškové se provádí v souladu se směrnicí V-PARA-1
c) Seskoky do terénu a propagační seskok se provádí v souladu s leteckým zákonem č. 225/2006

1.4.2009

- d) Seskoky - instruktor AFF a Tandemový seskok (pilot) se provádí v souladu s metodikou schválenou letovým ředitelem AeČR

2.12 Výcvik instruktorů pro používání metody IAD - (hození výtažného padáčku instruktorem (Instructor Assisted Deployment))

2.12.1 Požadavky a podmínky

Tento druh výcviku může provádět oprávněný instruktor (držitel oprávnění IAD), který splnil požadavky směrnice V-PARA-1, ustanovení 3.2.6

- Výcvik cvičenců základního výcviku musí být prováděn na předem stanovený typ letounu
- K provedení seskoků cvičenců základního výcviku nesmí být použit jiný typ letounu, než na který byl cvičenec vycvičen
- V případě **vážného** důvodu změny typu letounu při seskocích základního výcviku, musí cvičenci absolvovat znovu výcvik – výskoky, pohyb na palubě letounu, řešení havarijních situací (mohou být odlišné od původně zamýšleného typu letounu). V třídní knize musí být uveden důvod změny typu letounu.
- O všech těchto změnách (výcviku na konkrétní typ letounu) musí být proveden záznam o rozsahu výuky v třídní knize daného výcviku.
- Pokračovací (sportovní) výcvik může být vycvičen na více typů letounů, ale musí mít o tom proveden záznam v „Zápisníku seskoků“ viz V-PARA-1 ustanovení 8.4.
- K seskokům touto metodou smí být použity pouze padáky pro tento druh seskoků upravených s platným schválením pro tento druh seskoků.
- Výcvik a seskoky cvičenců musí být prováděny podle schválené metodiky

Poznámka

Za vážný důvod lze považovat, že letoun, na který byli cvičenci základního výcviku vycvičeni se nenachází na území ČR nebo je tento typ dlouhodobě mimo provoz a v ČR není k dispozici jiný.

2.13 Výcvik instruktorů a parašutistů pro provádění seskoků v létacích kombinézách

2.13.1 Požadavky a podmínky

Kvalifikační požadavky pro zahájení výcviku v této kategorii:

- Minimálně doposud provedených 500 seskoků
- Minimální počet seskoků před započatím létání v kombinézách je 200 seskoků za posledních 18 měsíců.
- Před prvním seskokem v létací kombinéze musí parašutista provést alespoň jeden seskok bez kombinézy s klouzáním po celou dobu seskoku

Při výcviku musí počasí umožnit po celou dobu vizuální kontakt se zemí. Pilot a ostatní parašutisté musí být informováni o daném seskoku v létací kombinéze. Po výskoku se pilot otočit o 90° doleva nebo doprava (kolmo na směr náletu). Nikdy nesmí křížit linii náletu, ani létat blízko ní. Pokud chce zatočit, musí se podívat, kam chce letět a teprve potom provést příslušnou korekci. Velká změna polohy může vést k nestabilitě a prudkému klesání. Otevírání padáku musí signalizovat třikrát po sobě nohama - přinožení. Po třetím přinožení nechá nohy u sebe a otevírá padák. Použití odhozového systému křidel použije v případě, že let je nestabilní anebo nedokáže let ovládat.

Díky turbulenci za zády a omezení pohybu rukou křídly musí být při výběru vybavení zváženo:

- Stabilita hlavního padáku
- Nesmí se používat žádné vybavení, které pilot nezná nebo se s ním necítí pohodlně.
- Uvolnění rukou z křidel vyžaduje určitý čas.
- Nepoužívat Pull Out systém
- Nepoužívat kolabovací výtažný padáček typu Bungee (s gumičkou)
- Nepoužívat kapsičku výtažného padáčku na nožním popruhu
- Používat pouze BOC systém
- Odhozové uvolňovače nesmí být žádným způsobem zakryty

Protože s létacími kombinézami je možné dosáhnout velmi pomalých klesání, je pravděpodobné, že záchranné přístroje nebudou fungovat a v případě potřeby neaktivují záložní padák. Cypres aktivuje záložní

1.4.2009

padák v určité výšce při klesání větším než 36 m/sec (125 km/hod). U létacích kombinéz je dosahovaného průměrného klesání 70 km/hod. V pomalých vertikálních rychlostech i některé audio výškoměry ukazují nepřesně. Z tohoto důvodu je nezbytné používat i tlakové výškoměry a otevírat vždy ve správné výšce. (BirdMan Inc). Důrazně se doporučuje používání AAD audio výškoměrů!

2.14 Oprávnění SW – instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích

2.14.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena na nácvik přistání a pilotování vysokorychlostních padáků:

- Veškeré úlohy se musí provádět pod dohledem inspektora, pověřeného instruktora swopingu (SW)
- Výcvik pro úlohy 954 -959 může zahájit držitel min. kategorie B po splnění úloh 950 – 952
- Pro plnění úlohy 960 musí být parašutista držitelem minimálně kategorie C
- Pro plnění úlohy 961 a 962 musí být parašutista držitelem minimálně kategorie D

Součástí každé úlohy je detailní vyhodnocení seskoku (provedení, bezpečnost)

Osnovy výcviku sportovních parašutistů jsou stanoveny v HLAVĚ 2 směrnice V-PARA-2

HLAVA 3

3 Popis zadání a hodnocení provedení úloh výcvikové osnovy

Je-li kterákoliv úloha této hlavy hodnocena jinak než je dále uvedeno, je považována za NESPLNĚNOU!

3.1 Kategorie A:

Osnova výcviku parašutistů kategorie A

Úloha 1

Zadání Výskok ve směru letu

- po výskoku provést automatické úkony a řídit padák do vytýčeného cíle

Hodnocení Zvládl seskok, bezpečně přistál

Úloha 2

Zadání Nahmátnutí ručního uvolňovače a nácvik řízení padáku.

- výskok ve směru letu
- po uplynutí 3 vteřin nahmátnout a vytrhnout ruční uvolňovač hlavního padáku.
- provést automatické úkony po otevření hlavního padáku a řídit padák na vytýčený cíl.

Hodnocení Vyskočil do směru letu, správně nahmátl uvolňovač a vytrhl jej v čase 2 – 4 vteřiny od výskoku. Splnil zadání úlohy a bezpečně přistál.

Úloha 3

Zadání Stabilizovaný volný pád 5 vteřin.

- výskok ve směru letu
- zaujmout prsní polohu na stabilizačním padáčku
- po uplynutí 5 vteřin vytrhnout uvolňovač hlavního padáku a řídit padák do vytýčeného cíle

Hodnocení Vyskočil do směru letu a správně zaujal prsní polohu. Hlavní padák otevřel v rozmezí 4,0-6,0 vteřiny od výskoku. Splnil zadání úlohy a bezpečně přistál.

Úloha 4

Zadání Stabilizovaný volný pád 10 vteřin a nácvik řízení padáku zadními popruhy.

- výskok ve směru letu
- zaujmout prsní polohu na stabilizačním padáčku
- po uplynutí 10 vteřin volného pádu vytrhnout uvolňovač hlavního padáku
- na otevřeném padáku provést nácvik řízení pomocí zadních popruhů
- nácvik ukončit nejpozději ve výšce 400 metrů nad terénem a dále řídit padák do určeného prostoru.
- bezpečně přistát

Hodnocení Vyskočil do směru letu, správně zaujal prsní polohu. Na případnou rotaci reagoval, správným způsobem. Hlavní padák otevřel v rozmezí 8,0 –11,0 vteřin od výskoku. Ukončil řízení zadními popruhy v určené výšce a nedopustil se větších chyb. Přistál bezpečně do vytýčeného cíle.

Úloha 5

Zadání Volný pád v prsní poloze 5 vteřin a nácvik přetažení padáku.

- výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu
- po uplynutí 5 vteřin volného pádu otevřít hlavní padák
- na otevřeném padáku provést seznámení s činností při jeho přetažení
- nácvik přetažení padáku ukončit nejpozději ve výšce 400 metrů nad terénem
- řídit padák do určeného prostoru

Hodnocení V průběhu výskoku a volného pádu nepřepadl na záda, otevřel hlavní padák v prsní poloze v rozmezí 4,0 - 6,0 vteřin od výskoku. Provedl minimálně 2 x přetažení padáku,

toto ukončil v určené výšce a bezpečně přistál

- Úloha 6**
Zadání **Volný pád v prsní poloze 10 vteřin a nácvik spirály na předním popruhu.**
- výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu a otevřít hlavní padák
 - po uplynutí 10 vteřin volného pádu otevřít hlavní padák
 - na otevřeném padáku provést nácvik sestupu ve spirále stažením předního popruhu
 - vyzkoušet pravou a levou stranu, nácvik ukončit ve výšce 400 metrů nad terénem
- Hodnocení** V průběhu výskoku a volného pádu nepřepadl na záda. Na případnou horizontální rotaci těla správně reagoval, hlavní padák otevřel v prsní poloze v rozmezí 8 – 11 vteřin od výskoku.
 Na otevřeném padáku provedl nejméně po jednom nácviku spirály doprava a doleva. Nepřekročil stanovenou minimální výšku nácviku a bezpečně přistál.
- Úloha 7**
Zadání **Volný pád v prsní poloze 20 vteřin.**
- výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu
 - po uplynutí 20 vteřin volného pádu otevřít hlavní padák
 - řídit padák do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle
- Hodnocení** Zvládl výskok a udržel prsní polohu po celou dobu volného pádu. Případnou horizontální výkyvy dokázal zastavit. Hlavní padák otevřel v prsní poloze v rozmezí 18 – 21 vteřin od výskoku. S padákem bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle a nedopustil se větších chyb
- Úloha 8**
Zadání **Rušení polohy střemhlav, bok.**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu
 - poté přejít do pádu střemhlav a z této polohy do pádu na bok a zpět do prsní polohy
 - zkontrolovat čas (výšku) a celý postup zopakovat
 - posledních pět vteřin před otevřením zaujmout prsní polohu
 - hlavní padák otevřít nejpozději do 30 vteřin od výskoku
 - přistát ve vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle
- Hodnocení** Během volného pádu nejméně 1 x provedl určenou sestavu. Provedl přechod do polohy pádu střemhlav, přechod na bok a toto srovnal do prsní polohy. Posledních 5 vteřin volného pádu před otevřením byl v prsní poloze, otevřel hlavní padák a nepřekročil stanovenou výdrž 30 vteřin. Bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle
- Úloha 9**
Zadání **Rušení polohy záda.**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu, přejít do pádu střemhlav, bok, do pádu na zádech a zpět do prsní polohy
 - zkontrolovat čas (výšku) a toto zopakovat
 - posledních pět vteřin volného pádu před otevřením padat v prsní poloze
 - hlavní padák otevřít nejpozději 30 vteřin od výskoku
 - přistát ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle.
- Hodnocení** Během volného pádu nejméně 2 x provedl změnu sestavy. Padák otevřel v prsní poloze a posledních 5 vteřin padal v prsní poloze. Otevřel hlavní padák a nepřekročil výdrž volného pádu 30 vteřin od výskoku. Bezpečně přistál do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.
- Úloha 10**
Zadání **Nácvik horizontálních otáček.**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu do stanoveného směru

- provádět horizontální otáčky o 360 stupňů střídavě vpravo a vlevo s dodržením stanoveného směru
 - průběžně kontrolovat čas a nejméně posledních 5 vteřin před otevřením zaujmout prsní polohu
 - hlavní padák otevřít nejpozději 30 vteřin od výskoku
 - po otevření padáku přistát ve vzdálenosti do 50 metrů
- Hodnocení** Provedl střídavě 2 horizontální otáčky o 360 stupňů a dodržel stanovený směr plus, mínus 90°.
Posledních 5 vteřin volného pádu byl v prsní poloze, otevřel hlavní padák a nepřekročil výdrž 30 vteřin od výskoku. Bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od vytyčeného cíle.
- Úloha** 11
Zadání **Nácvik salta vzad.**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu do stanoveného směru
 - poté provést salto vzad s přechodem do prsní polohy
 - zkontrolovat čas a celý postup zopakovat
 - posledních pět vteřin před otevřením zaujmout prsní polohu
 - hlavní padák otevřít nejpozději 30 vteřin od výskoku
- Hodnocení** Provedl alespoň 2 salta vzad s přechodem do prsní polohy. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před jeho otevřením. Nepřekročil stanovenou výdrž volného pádu 30 vteřin a bezpečně přistál.
- Úloha** 12
Zadání **Nácvik salta vpřed.**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru
 - poté provést salto vpřed s přechodem do prsní polohy
 - zkontrolovat čas a celý postup zopakovat
 - posledních 5 vteřin volného pádu před otevřením hlavního padáku zaujmout prsní polohu
 - padák otevřít nejpozději do 30 vteřin od výskoku
- Hodnocení** Provedl alespoň dvě salta vpřed s přechodem do prsní polohy. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před otevřením. Nepřekročil stanovenou výdrž 30 vteřin od výskoku a bezpečně přistál.
- Úloha** 13
Zadání **Nácvik spojování figur, otáčka salto.**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru
 - poté provádět střídavě horizontální otáčku o 360 stupňů se zastavením ve stanoveném směru a následně salto vzad, a opět horizontální otáčku o 360 stupňů, ale opačným směrem, než byla předcházející a dále pokračovat saltem vzad
 - průběžně kontrolovat čas a nejméně 5 vteřin před otevřením hlavního padáku zaujmout prsní polohu
 - hlavní padák otevřít nejpozději do 30 vteřin od výskoku
- Hodnocení** Provedl nejméně 2 figury střídavě, otáčka salto otáčka, s dodržením směru plus, mínus 90 stupňů. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před otevřením a nepřekročil stanovenou dobu 30 vteřin volného pádu a bezpečně přistál.
- Úloha** 14
Zadání **Nácvik výskoku ve dvojici.**
- výskok ve dvojici, dle zadání instruktora
 - po výskoku stabilizovat pád dvojice v horizontální poloze s držením čelně za ruce
 - snažit se udržet dvojici v horizontální poloze bez klouzání a rotace
 - žák sleduje čas a cca ve 20 vteřině dává signál k rozchodu
 - Zaujmul prsní polohu, pokračoval v pádu a otevírá padák nejpozději 30 vteřin od výskoku

- Hodnocení** • druhý člen dvojice odklouže a otevře hlavní padák
Zvládl výskok ve dvojici bez hrubších chyb. Ve stanoveném čase signalizoval rozchod. Hlavní padák otevřel v prsní poloze, kterou zaujal nejméně 5 vteřin před otevřením padáku. Nepřekročil stanovenou dobu 30 vteřin volného pádu a bezpečně přistál
- Úloha** **15**
Zadání **Nácvik vyvážení ve dvojici.**
- výskok ve dvojici, dle zadání instruktora
 - po výskoku stabilizovat pád dvojice v horizontální poloze s držením čelně za ruce
 - po ustálení se žák pustí a prohnutím v pase udržuje stálou výšku s druhým členem dvojice, aniž by se od něj horizontálně vzdaloval
 - průběžně sleduje čas, cca ve 20 vteřině dá signál k rozchodu, provede obrát o 180 stupňů a snaží se odklouzat
 - posledních 5 vteřin před otevřením zaujme prsní polohu
 - hlavní padák otevře nejpozději ve 30 vteřině od výskoku
- Hodnocení** Výskok a pád s držením ve dvojici zvládl bez hrubších chyb. Po puštění dvojice dokázal udržet stanovenou výšku s druhým členem formace. Ve stanoveném čase signalizoval ukončení a odklouzal. Hlavní padák otevřel v prsní poloze. Posledních 5 vteřin padal v široké prsní poloze. Nepřekročil stanovenou výdrž 30 vteřin volného pádu a bezpečně přistál.
- Úloha** **16**
Zadání **Přesnost přistání jednotlivce**
- otevřít hlavní padák v prsní poloze v rozmezí 3 – 10 vteřin po výskoku
 - řídit padák na vytýčený cíl do 50 metrů a bezpečně přistát.
- Hodnocení** Otevřel hlavní padák v prsní poloze a nepřekročil stanovenou dobu 3 – 10 vteřin od výskoku.
S padákem bezpečně přistál maximálně 50 metrů od vytýčeného cíle. Nedopustil se větších chyb.
- Úloha** **17**
Zadání **Přesnost přistání, skupiny**
- výskok ve dvou až čtyřčlenné skupině ve stanovených intervalech mezi jednotlivými členy s určenými výdržemi volného pádu do 10 vteřin
 - dodržet rozestupy ve skupině a řídit padák na vytýčený cíl. Bezpečně přistát do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle
- Hodnocení** Dodržel stanovený interval při výskoku i předepsanou výdrž volného pádu a otevřel hlavní padák v prsní poloze. Během seskoku nepřetáhl výdrž volného pádu a dodržel bezpečný rozestup ve skupině. V žádné fázi seskoku neohrozil sebe, ani jiné osoby. S padákem přistál bezpečně ve vzdálenosti do 50 metrů od vytýčeného cíle
- Úloha** **18**
Zadání **Přezkušovací seskok**
- po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru
 - provést horizontální otáčku doprava o 360 stupňů, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy
 - provést horizontální otáčku doleva o 360 stupňů, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy
 - posledních 5 vteřin volného pádu udržet v prsní poloze a otevřít hlavní padák nejpozději do 30 vteřin od výskoku v prsní poloze
- Hodnocení** Provedl 2 figury podle zadání a dodržel stanovený směr plus, minus 90 stupňů. Posledních 5 vteřin volného pádu zaujmul prsní polohu a nepřekročil stanovenou dobu 30 vteřin volného pádu a otevřel hlavní padák v prsní poloze. Bezpečně přistál.

3.2 Osnova zrychleného výcviku seskoků parašutisty volným pádem za pomoci dvou instruktorů metodou AFF - Accelerated Free Fall

Úloha	51
Zadání	Tandemový seskok. <ul style="list-style-type: none"> • způsob výskoku určí tandem pilot dle všech zásad bezpečnosti výskoku při tandemovém seskoku • po zaujetí prsní polohy na znamení tandem instruktora žák provede kontrolu výšky na výškoměru • na opětovný signál tandem instruktora odečte žák znovu výšku z výškoměru a přejde plynule do bezpečné polohy pro otevření hlavního padáku při tandemovém seskoku
Hodnocení	Po vzájemné konzultaci vyhodnotí činnost žáka instruktor, tandem pilot.

Úloha	52
Zadání	Nácvik otevírání padáku. Výskok ve trojici: pomocník instruktora, žák, instruktor. <ul style="list-style-type: none"> • Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, pohled na instruktora jeho pomocníka a s vyčkáním na opravné signály instruktora. • 3x cvičná simulace, otevření hlavního padáku (před a po ukončení úkonů kontrola výšky). Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, symetrické nahnání uvolňovače hlavního padáku s přesunem levé horní končetiny před hlavu, opětovný pohled na výškoměr s následným navrácením levé horní končetiny do prsní polohy a kontrola výšky pohledem na výškoměr. • Volitelně: Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem, provede žák trojnásobný kyv hlavy do stran jako signál na znamení ukončení práce. • Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou a s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. Výška 1500m je považována za minimální.
Hodnocení	Správná reakce na dohodnuté signály za volného pádu. Provedl minimálně dvakrát nácvik otevírání hlavního padáku. Určil správně výšku a samostatně otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha	53
Zadání	Nácvik ovládání těla. Výskok ve trojici: pomocník instruktora, žák a instruktor. <ul style="list-style-type: none"> • Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr na instruktora a jeho pomocníka. Následně vyčkat na opravné signály instruktora. • 2x cvičná simulace otevření hlavního padáku (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, symetrické nahnání uvolňovače hlavního padáku, s přesunem horní končetiny před hlavu opětovný pohled na výškoměr s následným navrácením horní končetiny do prsní polohy a kontrola výšky pohledem na výškoměr. <p>Od úlohy č. 53 je možno kombinovat úkony za volného pádu dle uvážení instruktora.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klouzání vpřed s držením oběma instruktory (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Žák provede kontrolu výšky na výškoměru a přejde do klouzání vpřed natažením dolních končetin s propnutím až do špiček, nadzvednutím kolen a stažením horních končetin tak, že dlaně jsou na úrovni ramen. Takto klouže vpřed cca 5 vteřin s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky na výškoměru. • Po smluveném signálu mezi instruktory, jeden s instruktorů pouští žáka, zatím co druhý instruktor zabezpečuje stabilitu žáka. Puštěný instruktor se navrátí svou pozicí před ukončením práce žáka a asistuje mu při otevření padáku. • Provádění kontrolovaných otáček ve formaci (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Žák provede kontrolu výšky a náklonem těla nebo horních končetin provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Jednotlivé otáčky provádí střídavě na pravou a levou stranu až do výšky 2000 metrů.

- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem, provede žák kyv hlavou do stran jako signál pro ukončení úkonu.
 - Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500m je považována za minimální.**
- Hodnocení** Správně reagoval na dohodnuté signály za volného pádu. Provedl minimálně jedenkrát nácvik otevírání hlavního padáku, provedl minimálně jedenkrát jednu z uvedených úloh. Správně reagoval na určenou výšku a samostatně otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál

Úloha 54
Zadání

Nácvik samostatného volného pádu.

Výskok ve trojici, pomocník instruktora, žák a instruktor.

- Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr na instruktora a jeho pomocníka s vyčkáním na opravné signály instruktora.
- 1 x cvičná simulace otevření hlavního padáku (vždy před a po ukončení úkonu, kontrola výšky). Kontrola prsní polohy, pohled na výškoměr, symetrické nahnání uvolňovače hlavního padáku s přesunem levé horní končetiny před hlavu, opětovný pohled na výškoměr s následným navrácením levé horní končetiny do prsní polohy a kontrola výšky pohledem na výškoměr.
- Po smluveném signálu mezi instruktory oba postupně pouští žáka a padají vedle něj v bezprostřední blízkosti.
- Žák samostatně padá v prsní poloze mezi instruktory s průběžným kontrolováním výšky a dodržením směru v horizontální rovině se zamezením otáčení ve stabilizované poloze.
- **Volitelně:** Ve výšce 2000 metrů nad terénem instruktor uchopí žáka z důvodů případné nestability při samostatném otevření hlavního padáku žákem.
- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 nad terénem provede žák kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500m je považována za minimální.**

- Hodnocení** Provedl správný výskok, správně reagoval na dohodnuté signály. Provedl minimálně jedenkrát nácvik otevírání padáku. Jeho volný pád byl stabilizovaný v prsní poloze, správně určil výšku otevření a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha 55
Zadání

Samostatný volný pád. Výskok ve dvojici, žák a instruktor.

- Stabilizace do prsní polohy po výskoku dvojice.
- **Volitelné úkoly v úloze:**
- Instruktor pouští žáka, který padá samostatně v prsní poloze vedle instruktora s průběžným kontrolováním výšky a udržením směru v horizontální rovině se zamezením otáčení.
- Podvádění kontrolovaných otáček o 90 stupňů (vždy před a po ukončení, kontrola výšky). Žák provede kontrolu výšky a náklonem těla provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Jednotlivé otáčky provádí střídavě na pravou a levou stranu až do výšky 2000 m.
- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500m je považována za minimální.**

- Hodnocení** Parašutista správně provedl výskok a stabilizoval prsní polohu. Provedl správné určení výšky pro ukončení činnosti a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha 56
Zadání

Nácvik otáček. Samostatný výskok nebo výskok ve dvojici, žák a instruktor.

- Provádění kontrolovaných otáček maximálně o 360 stupňů (vždy před a po ukončení,

kontrola výšky). Na základě smluveného signálu žák provede kontrolu výšky a náklonem těla provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Otáčení zastaví oproti referenčnímu bodu opačným náklonem těla a návratem do neutrální polohy. Opět provede kontrolu výšky. Jednotlivé otáčky provádí střídavě na pravou a levou stranu až do výšky 2000 metrů.

- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou a s jejich následným návratem do prsní polohy otevře hlavní padák. **Výška 1500m je považována za minimální.**

Hodnocení Parašutista dokázal kontrolovat volný pád a provedl ploché otáčky. Správně určil výšku ukončení úkonu a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha 57

Zadání Návčik salt – **destabilizace a opětovná stabilizace polohy.**

- Samostatný výskok do prsní polohy současně s instruktorem. Žák provede kontrolu výšky a následně protažením horních končetin na šířku ramen a pokrčením dolních končetin, kolena k hrudníku provádí salto vzad s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky. Žák provádí jednotlivé destabilizační manévry do výšky 2000m nad terénem.
- Salta vzad je možno kombinovat se salty vpřed, nebo jinou technikou, která vede k destabilizaci polohy žáka a poté žák polohu zpětně stabilizuje.
- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500m je považována za minimální.**

Hodnocení Parašutista provedl samostatný výskok a dokázal stabilizovat volný pád. Provedl minimálně dvakrát destabilizaci polohy. Dodržel bezpečnou výšku a po ukončení pracovního času otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha 58

Zadání Přebzušující seskok.

- Samostatný výskok do prsní polohy, případně nestabilní výskok s následnou stabilizací, současně s instruktorem.
- **Volitelně dle instruktora:**
- Žák provede destabilizaci a opětovnou stabilizaci polohy. Viz úloha č. 57
- Provádění otáček o 360° viz úloha č. 56
- Provedení klouzání vpřed cca 5 vteřin. Žák provede kontrolu výšky na výškoměru a provede klouzání vpřed, natažením dolních končetin s propnutím až do špiček, nadzvednutí kolen s přesunem horních končetin do tvaru delty. Takto klouže cca 5 vteřin s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky na výškoměru.
- Žák v průběhu volného pádu udržuje úhel klouzání, tak aby padal v stabilní prsní poloze.
- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800m nad terénem provede kyv hlavy do stran.
- Po dosažení výšky 1500m nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným. **Výška 1500m je považována za minimální.**

Hodnocení Provedl kontrolovaný výskok. Provedl minimálně jednu destabilizaci polohy, provedl minimálně jednu kontrolovanou otáčku o 360 stupňů. Dodržel výšku ukončení pracovního času a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha 59

Zadání Individuální seskok.

- Samostatný výskok do prsní polohy, bez asistence instruktora.
- Stabilizování prsní polohy a otevření hlavního padáku v 1500 metrech nad terénem. **Výška 1500m je považována za minimální.**

Hodnocení Žák provedl kontrolovaný samostatný výskok a dokázal udržet prsní polohu. Určil správně výšku ukončení pracovního času a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

**Úloha
Zadání**

60

Individuální seskoky pod dohledem instruktora.

Výskok proti směru letu:

- Žák se postaví ve dveřích proti směru letu. Levou dolní končetinou se postaví na práh dveří letadla a razantním odskokem hlavou dolů odskočí. Natažením horních končetin na šířku ramen a zakopnutými dolními končetinami v kolenou s maximálním prohnutím udrží tuto polohu. Po srovnání pádu ve vertikálním směru, žák plynule přejde do prsní polohy.

Salta vpřed a vzad při výskoku:

- Překot vpřed: Žák se postaví na práh letounu ve dřepu obličejem ven, uchopí se horníma končetinami za kolena a opustí letadlo do kotoulu vpřed. Okamžitě po výskoku zaujme prsní polohu.
- Překot vzad: Žák se postaví na práh letadla ve dřepu obličejem dovnitř, uchopí se horníma končetinami za kolena a opustí letoun do kotoulu vzad. Okamžitě po výskoku zaujme prsní polohu.

Nácvik různých druhů výskoku jako je například:

- výskok kolmo z letadla, do prsní polohy
- výskok s držením vně, z letadla zády ven
- výskok proti směru letu, po nohou.

Salto vpřed během volného pádu:

- Z prsní polohy žák rychlým stažením horních končetin a okamžitým předklonem vpřed v pase se skrčením dolních končetin koleno k hrudníku provádí salto vpřed s následným přechodem do prsní polohy.

Klouzání vpřed:

- Z prsní polohy žák provádí klouzání vpřed natažením dolních končetin s propnutím až do špiček, nadzvednutím kolen a stažením horních končetin tak, že dlaně jsou na úrovni ramen. Takto klouže cca 5 metrů a vrátí se do prsní polohy.

Klouzání vzad:

- Z prsní polohy žák provádí odklouzání vzad, zakopnutím dolních končetin v kolenou a mírným propnutím horních končetin na šířku ramen. Takto klouže vzad cca 5 metrů a vrátí se do prsní polohy.

Pro zhodnocení seskoku je zde nutná přítomnost instruktora nebo kameramana.

Hodnocení Žák splnil předem dohodnuté podmínky a úkony během volného pádu. Samostatně otevřel hlavní padák v prsní poloze, dodržel všechny zásady bezpečného seskoku.

**Úloha
Zadání**

61

Nácvik přesnosti přistání jednotlivce.

- Otevřít padák v prsní poloze v rozmezí 3 – 10 vteřin po výskoku. Řídit padák na vytýčený cíl a bezpečně přistát do 50 m od něj.
- Samostatný výskok do prsní polohy, bez asistence instruktora z výšky minimálně 1500m.

Hodnocení Otevřel hlavní padák v prsní poloze a nepřekročil stanovenou dobu 3-10 sec od výskoku. S padákem bezpečně přistál maximálně 50 metrů od vytýčeného cíle. Nedopustil se větších chyb.

**Úloha
Zadání**

62

Nácvik přesnosti přistání ve skupině.

- Seskok ve dvou až čtyřčlenné skupině. Během sestupu upravit bezpečné rozestupy, otevřít hlavní padák v prsní poloze a řídit jej na vytýčený cíl a bezpečně přistát do vzdálenosti 50 metrů od vytýčeného cíle.

Hodnocení Dodržel stanovené intervaly při výskoku a určenou výdrž volného pádu. Po otevření hlavního padáku upravil a dodržel rozestupy ve skupině během sestupu. Bezpečně přistál do vzdálenosti 50 metrů od určeného cíle. V žádné fázi seskoku neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob.

3.3 Osnova výcviku, spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW - Relative Work

Úloha	101
Zadání	<p>Výskok proti směru letu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok proti směru letu, co nejvíce natáhnout ruce a zakopnout nohy. • Postupně přejít do RW polohy. • Udržet směr výskoku. Otevřít hlavní padák ve stanovené výšce
Hodnocení	Zvládl seskok neodchýlil se od směru výskoku více jak 45 stupňů, zaujal RW polohu bez větších chyb. Hlavní padák otevřel ve stanovené výšce.
Úloha	102
Zadání	<p>Výskok ve dvojici.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. • Po výskoku stabilizovat RW polohu s držením čelně za ruce. • Parašutista sleduje výšku a ve výšce 1200 dává signál k rozchodu. • Dodržet výšku rozchodu. • Zaujmout prsní polohu a otevřít hlavní padák.
Hodnocení	Zvládl výskok a pád v RW poloze ve dvojici bez větších chyb. Dodržel výšku rozchodu, dal signál k rozchodu a otevřel hlavní padák.
Úloha	103
Zadání	<p>Nácvik klouzání.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok dle zadání instruktora. • Po výskoku stabilizovat RW polohu ve dvojici s držením čelně. • Na pokyn instruktora se pustí. • Parašutista provede otočení o 90 stupňů (bokem k instruktorovi) zaujme polohu pro klouzání vpřed cca 5 vteřin s následným otočením o 180 stupňů a klouže znovu cca 5 vteřin opačným směrem. Ve výšce 1200 metrů dává signál k rozchodu. • Odklouže, zaujme prsní polohu a otevře hlavní padák.
Hodnocení	Dokázal odklouzat bez výrazné ztráty výšky, klouzání ukončil ve stanovené výšce, dal signál k rozchodu a otevřel hlavní padák.
Úloha	104
Zadání	<p>Vyvážení ve dvojici.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok ve dvojici, dle zadání instruktora. • Po výskoku stabilizovat RW polohu ve dvojici s držením čelně. • Na pokyn instruktora se pustil. Parašutista prohnutím v pase udržuje shodnou výškovou hladinu s instruktorem aniž by horizontálně odklouzal. • V určené výšce dává signál k rozchodu. • Odklouže, zaujme prsní polohu a otevře hlavní padák
Hodnocení	Výskok a stabilizace pádu bez větších chyb. Po puštění dodržel parašutista shodnou výšku s instruktorem. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
Úloha	105
Zadání	<p>Přiblížení a vzdálení.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok ve dvojici dle zadání instruktora. • Stabilizovat RW polohu ve dvojici s držením čelně. • Na pokyn instruktora puštění. • Parašutista odcouvá od instruktora a vrátí se k němu zpět na dotyk rukou. • Výškovou hladinu udržuje instruktor. • Parašutista toto provádí, až do výšky 1200 metrů kde dává signál k rozchodu.
Hodnocení	Vzdálil se na vzdálenost alespoň 3 metry a vrátil se zpět na dotyk instruktora, alespoň 1x. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.

- Úloha** 106
Zadání **Stoupání a klesání.**
- Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.
 - Stabilizovat RW polohu s držením čelně.
 - Na pokyn instruktora puštění.
 - Parašutista nastoupá nad úroveň instruktora alespoň 2 metry a znovu sklesá na jeho úroveň. Horizontální úroveň udržuje instruktor.
 - Cvičení opakuje do výšky 1200 metrů, kde dává signál k rozchodu.
- Hodnocení** Dokázal eliminovat horizontální výškovou rovinu minimálně 2 krát. Signalizoval rozchod ve stanovené výšce. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák
- Úloha** 107
Zadání **Spojení úlohy 105 – 106 do jednoho celku.**
- Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.
 - Stabilizovat RW polohu ve dvojici držením čelně.
 - Na pokyn instruktora parašutista nejprve horizontálně odcouvá, pak nastoupá výšku, sklesá zpět do stejné hladiny a přiblíží se na dotyk rukou s instruktorem.
- Hodnocení** Popsané cvičení provedl alespoň 1 krát. V určené výšce dal signál k rozchodu. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
- Úloha** 108
Zadání **Otáčení o 360 stupňů.**
- Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.
 - Stabilizovat RW polohu s držením čelně. Na pokyn instruktora se pustí.
 - Parašutista provede otáčku o 360 stupňů v hladině s instruktorem. Tuto otáčku zastaví ve směru a přiblíží se na kontakt s instruktorem. Toto opakuje střídavě doleva, doprava.
 - V určené výšce dává signál k rozchodu.
- Hodnocení** Provedl alespoň po jedné otáčce o 360 stupňů na každou stranu. Udržel výškovou rovinu s instruktorem. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
- Úloha** 109
Zadání **Spolupráce ve dvojici.**
- Parašutista plní podmínky nácvičku spolupráce ve dvojici, dle zadání instruktora.
 - Dbát na udržení vizuálního kontaktu mezi instruktorem a parašutistou.
 - V určené výšce dát signál k rozchodu.
- Hodnocení** Parašutista provedl činnost dle zadání instruktora a dodržel pravidla bezpečnosti seskoků viz metodika - dále jen pravidla bezpečnosti seskoků.
- Úloha** 110
Zadání **Výskok a spolupráce ve trojici.**
- Výskok a spolupráce ve trojici dle dohodnutého zadání.
 - Klást důraz na dodržování vizuálního kontaktu v sestavě a na dodržení pravidel bezpečnosti RW seskoků.
- Hodnocení** Členové skupiny splnili zadání seskoku a dodrželi pravidla bezpečnosti seskoků.
- Úloha** 111
Zadání Výskok a spolupráce ve čtveřici.
- Výskok a spolupráce ve čtveřici dle dohodnutého zadání. Klást důraz na vizuální kontakt v sestavě a dodržet pravidla bezpečnosti RW seskoků
- Hodnocení** Členové skupiny splnili zadání seskoku a dodrželi pravidla bezpečnosti seskoků
- Úloha** 112
Zadání **Spolupráce ve formacích.**
- Po výskoku se zapojit do předepsané formace.
 - Při zapojení dodržet pořadí jednotlivých parašutistů.

- Určit výšku rozchodu a parašutisty, kteří dají povel k rozchodu. Dále musí být určen směr odklouzání jednotlivých členů skupiny
- Hodnocení** Členové skupiny splnili zadání seskoku, dodrželi zásady bezpečnosti RW seskoků. Podklad pro hodnocení je videozáznam

3.4 Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW - Canopy Relative Work

Úloha Zadání	<p>201 Paralelní létání.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po výskoku a otevření padáků v pořadí parašutista a instruktor se parašutista po kontrole vrchlíku musí přiblížit na úroveň vrchlíku instruktora s kontaktem na pravé nebo levé straně. • Na pokyn instruktora "Rozchod" se od něho vzdálí a přiblížení znovu opakuje. Tuto činnost provádí do výšky 600 metrů.
Hodnocení	Parašutista se dokázal přiblížit na úroveň náběžné hrany vrchlíku instruktora minimálně 2 krát. Dodržel výšku rozchodu.
Úloha Zadání	<p>202 Zapojení do formace STACK.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po výskoku a otevření padáků se parašutista a instruktor zapojí z paralelního letu vedle sebe. • Instruktor předvede zapojení do formace STACK. • Po rozpojení toto na pokyn instruktora provádí parašutista a instruktor střídavě, až do výšky 600 metrů.
Hodnocení	Parašutista se zapojil do formace STACK minimálně 2 krát. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků
Úloha Zadání	<p>203 Zapojení do formace PLANE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po výskoku a otevření padáků se parašutista a instruktor zapojí do formace STACK. • Instruktor předvede parašutistovi přechod do formace PLANE. • Parašutista na pokyn instruktora předvede přechod do formace PLANE. • Tento cvik provádí až do výšky rozchodu tj. 600 metrů
Hodnocení	Provedl zapojení dle pokynů instruktora minimálně 2 krát. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.
Úloha Zadání	<p>204 Zapojení do formace jako druhý a další.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seskok provádí instruktor se dvěma až třemi parašutisty. • Na jeho pokyn se parašutisté zapojí do tří nebo čtyřčlenné formace STACK nebo PLANE. • Tento cvik opakují až do výšky 800 metrů.
Hodnocení	Parašutisté se zapojili do předepsané formace a toto provedli bez větších chyb. Dodrželi zásady bezpečnosti seskoků.
Úloha Zadání	<p>205 Spolupráce ve formaci.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seskok provádí určená skupina parašutistů s cílem zapojení do předem zadané formace. • Instruktor určí, jaká formace se bude procvičovat a jaké bude pořadí zapojení jednotlivců do formace. • Zadaná činnost se provádí až do výšky rozchodu, tj. 800 m nad terénem.
Hodnocení	Parašutisté provedli zapojení do zadaných formací správně. Zapojení bylo provedeno minimálně 2 krát a byly dodrženy zásady bezpečnosti seskoků.

3.5 Osnova výcviku KD, IA individuální akrobacie - Style jumping

- Úloha 301**
Zadání **Nácvik zkrácené polohy.**
- Výskok ve směru letu, postupně zaujmout zkrácenou prsní polohu jako výchozí polohu pro nácvik otáček a salt.
- Hodnocení** Po výskoku udržel zkrácenou polohu minimálně 10 sec. v určeném směru.
- Úloha 302**
Zadání **Nácvik otáček.**
- Naučit parašutistu provádět otáčky o 360 stupňů střídavě, vpravo, vlevo a jejich navazování.
- Hodnocení** Provedl 6 otáček o 360 stupňů, dodržel směr plus, minus 90 stupňů
- Úloha 303**
Zadání **Nácvik salta vzad.**
- Naučit parašutistu salto vzad jako součást komplexu figur.
- Hodnocení** Provedl 3 krát salto vzad a udržel směr.
- Úloha 304**
Zadání **Spojování otáček a salt.**
- Naučit parašutistu spojovat otáčky a salta vzad.
- Hodnocení** Provedl 6 figur (otáčka, salto 3x) dodržel směr plus, minus 90stupňů.
- Úloha 305**
Zadání **Nácvik komplex figur.**
- Naučit parašutistu spojovat otáčky a salta do jednoho komplexu figur (levý, pravý, kříž).
- Hodnocení** Provedl komplex figur do 16 sec. Včetně penalizace za chyby.

3.6 Osnova výcviku volné létání FF - Freeflying

Polohy hlavou nahoru.

- Úloha 401**
Zadání **Nácvik záchranné polohy.**
- Po výskoku se parašutista otočí na záda, mírně roztáhne nohy, přitáhne si je na břicho a na úrovni ramen široce roztáhne ruce. Snaží se padat stabilně a bez otáčení.
 - Toto je záchranná poloha pro případ nezvládnutí složitějších figur (freefly) poloh.
 - Ve výšce 1500 metrech se otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně a bez otáčení v záchranné poloze po více jak 75 % doby volného pádu.
- Úloha 402**
Zadání **Nácvik polohy sed.**
- Parašutista vyskočí proti směru letu přímo do záchranné polohy.
 - Po zaujetí stabilní polohy mírně natáhne nohy tak, aby připomínaly sed na židli. Úhel mezi trupem a stehny je 90 stupňů (nebo větší) stejně jako úhel mezi stehny a lýtky. Ruce jsou široce roztaženy na, nebo mírně nad úroveň ramen. Při pádu ve správné poloze sed musí být stehna v horizontální poloze (rovnoběžně s čarou horizontu).
 - V případě nezvládnutí polohy sed, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu.
 - Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze sed po více jak 75 % doby volného pádu.

- Úloha 403**
Zadání **Nácvik otáček v poloze sed.**
- Parašutista vyskočí proti směru letu přímo do polohy sed.
 - Po zaujetí polohy provádí střídavě otáčky doprava a doleva. Důraz je kladen na stabilitu polohy sed.
 - V případě nezvládnutí polohy sed, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu.
 - Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl více než dvě úplné otáčky na každou stranu.
- Úloha 404**
Zadání **Nácvik polohy stoj.**
- Parašutista vyskočí do polohy sed.
 - Po zaujetí stabilní polohy se vystrčením pánve nad nohy postaví a zaujme polohu stoj. Ruce jsou stejně jako v poloze sed široce roztaženy na, nebo nad úroveň ramen.
 - V případě nezvládnutí polohy stoj, použije parašutista pro znovu získání stability záchrannou polohu, popřípadě polohu sed.
 - Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze stoj po více než 75 % doby volného pádu.
- Úloha 405**
Zadání **Nácvik přechod sed-stoj a obráceně.**
- Parašutista vyskočí do polohy sed a po zaujetí polohy se postaví do polohy stoj.
 - Ve stoji padá tři vteřiny a poté znovu přejde do sedu. Celé cvičení se opakuje až do otevření.
 - V případě nezvládnutí přechodu, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu, popřípadě polohu sed.
 - Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně 6 stabilních přechodů.
- Úloha 406**
Zadání **Rušení polohy sed - stoj.**
- Parašutista vyskočí do salta vpřed a do pěti vteřin po výskoku zaujme stabilní polohu sed.
 - Poté provede přechod do polohy stoj. Ve stoji přepadne vpřed a přes polohu sed se opět vrátí do polohy stoj. Cvičení se opakuje s pády na různé strany.
 - Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista nejméně třikrát zrušil polohu stoj a opět se do ní vrátil během pěti vteřin.
- Úloha 407**
Zadání **Nácvik neutrální polohy.**
- Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.
 - Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu a parašutista zůstává vedle něj.
 - V 1500 metrech ukončí žák činnost, několikanásobným snožením signalizuje rozchod, odklouže od instruktora a otevřít padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně v blízkosti instruktora po více než polovinu pracovního času. Signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.
- Úloha 408**

- Zadání** **Nácvik stoupání a klesání.**
- Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.
 - Instruktor padá stálou rychlostí a udržuje dohodnutou vzdálenost od parašutisty. Parašutista vystoupá nad instruktora a následně opět sklesá na jeho úroveň. Poté sklesá pod instruktora a opět vystoupá na jeho úroveň.
 - Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost několikanásobným snožením, signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.
- Hodnocení** Parašutista nejméně dvakrát provedl následující sekvenci nastoupání, návrat na úroveň instruktora, sklesání a návrat na úroveň instruktora.

- Úloha** **409**
- Zadání** **Nácvik odjíždění a dojíždění.**
- Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.
 - Na pokyn instruktora parašutista odjede směrem vzad od instruktora a opět se vrátí. Během pohybu vpřed a vzad zůstává parašutista na stejné výšce jako instruktor. Cvičení se opakuje až do konce pracovního času.
 - V 1500 metrech skončí parašutista činnost několikanásobným snožením a signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.
- Hodnocení** Parašutista nejméně čtyřikrát odjel od instruktora a opět se před něj vrátil. Signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

- Úloha** **410**
- Zadání** **Nácvik horizontálních otáček.**
- Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.
 - Na pokyn instruktora provede parašutista plochou horizontální otáčku o 360 stupňů. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost.
 - Ve výšce 1500 metrů ukončí několikanásobným snožením signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně dvě otáčky na pravou a dvě otáčky na levou stranu. Po většinu času zůstal v těsné blízkosti instruktora.

- Úloha** **411**
- Zadání** **Nácvik salto stranou (cartwheel)**
- Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.
 - Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou opět do polohy sed. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost.
 - Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, několikanásobným snožením signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně dvě salta na pravou a dvě na levou stranu a po většinu času zůstal parašutista před instruktorem v jeho těsné blízkosti.

- Úloha** **412**
- Zadání** **Přezkušovací seskok**
- Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.
 - Na pokyn instruktora parašutista odjede směrem vzad od instruktora a opět se vrátí. Poté provede plochou otáčku o 360 stupňů. Následně provede salto stranou (cartwheel). Nakonec provede salto vpřed. Po celou dobu se parašutista udržuje v blízkosti instruktora a neměl by se od něj vzdálit na více jak 10 metrů.
 - Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost a několikanásobným snožením signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.
- Hodnocení** Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci

Polohy hlavou dolů

- Úloha** **413**
- Zadání** **Nácvik polohy hlavou dolů (head-down).**
- Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů, ve které padá až do výšky 1500 metrů.

- Poté se přetočí do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák. Pokud parašutista nezvládne polohu hlavou dolů, použije polohu sed nebo záchrannou polohu pro znovunabytí kontroly.
- Pro návrat do polohy hlavou dolů použije poloviční salto stranou (cartwheel).

Hodnocení Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze hlavou dolů po více jak 75 % doby volného pádu.

Úloha 414

Zadání **Nácvik otáček v poloze hlavou dolů (head-down).**

- Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů.
- Po zaujetí polohy provádí střídavě 360 stupňové otáčky doprava a doleva. Důraz je kladen na stabilitu polohy hlavou dolů. Ve výšce 1500 metrů parašutista plynule přejde do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Pokud parašutista nezvládne během otáčení polohu hlavou dolů použije polohu sed nebo záchrannou polohu na znovunabytí kontroly.
- Pro návrat do polohy hlavou dolů použije poloviční salto stranou.

Hodnocení Parašutista provedl více než dvě úplné otáčky na každou stranu.

Úloha 415

Zadání **Nácvik salt vpřed a vzad.**

- Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů.
- Po zaujetí stabilní polohy provede úplné salto vpřed opět do polohy hlavou dolů. Poté provede salto vzad, také do polohy hlavou dolů.
- Ve výšce 1500 metrů plynule přejde do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Pokud parašutista nezvládne při ukončení salt polohu hlavou dolů, použije polohu sed nebo záchrannou polohu na znovunabytí kontroly. Pro návrat do polohy hlavou dolů použije poloviční salto stranou.

Hodnocení Parašutista provedl dvě, nebo více úplných salt vpřed a vzad.

Úloha 416

Zadání **Nácvik přechodu sed-hlavou dolů a obráceně (sed-head-down) a obráceně**

- Parašutista vyskočí do polohy hlavou dolů.
- Po zaujetí stabilní polohy přejde do polohy sed. Pro přechod použije salto stranou. Důraz je kladen na směrovou stabilitu přechodu. Po krátké výdrži v poloze sed parašutista přejde do polohy hlavou dolů. Přechod je opět proveden polovičním saltem stranou.
- Toto cvičení opakuje až do výšky 1500 metrů. Pak parašutista přejde plynule do prsní polohy, odbrzdí přebytečnou rychlost a otevře padák.

Hodnocení Parašutista provedl čtyři nebo více povedených přechodů.

Úloha 417

Zadání **Nácvik neutrální polohy hlavou dolů (head-down).**

- Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě.
- Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu a parašutista zůstává vedle něj.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista padal stabilně v blízkosti instruktora po více než polovinu pracovního času. Signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

Úloha 418

Zadání **Nácvik stoupání a klesání.**

- Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě.
- Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Parašutista vystoupá nad instruktora a následně opět sklesá na jeho úroveň. Poté sklesá pod instruktora a opět vystoupá na jeho úroveň.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista provedl nejméně dvakrát následující sekvenci, návrat na úroveň instruktora, sklesání a návrat na úroveň instruktora. Jeho signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

Úloha 419

Zadání **Nácvik odjíždění a dojíždění.**

- Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě.
- Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora parašutista odjede směrem vzad od instruktora a opět se vrátí. Během pohybu vpřed a vzad zůstává parašutista na stejné výšce jako instruktor.
- Cvičení se opakuje až do konce pracovního času. Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista nejméně čtyřikrát odjel a opět se před něj vrátil. Jeho signál k rozchodu byl jasný a zřetelný.

Úloha 420

Zadání **Nácvik horizontálních otáček.**

- Parašutista a instruktor vyskočí do držené formace čely k sobě.
- Po uvolnění formace padá instruktor stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora provede parašutista plochou horizontální otáčku o 360 stupňů. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista provedl nejméně dvě otáčky na pravou a dvě otáčky na levou stranu. Po většinu pracovního času zůstal parašutista v těsné blízkosti instruktora.

Úloha 421

Zadání **Nácvik salt stranou (cartwheels).**

- Parašutista a instruktor vyskočí do neodržené formace čely k sobě.
- Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora provede žák salto stranou opět do polohy hlavou dolů. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista provedl nejméně dvě salta stranou na levou a dvě salta stranou na pravou stranu. Po většinu pracovního času zůstal parašutista v těsné blízkosti instruktora.

Úloha 422

Zadání **Nácvik přechodů.**

- Parašutista a instruktor vyskočí do neodržené formace čely k sobě.
- Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu. Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou do polohy sed. Instruktor také provede přechod do polohy sed. Parašutista zůstává na stejné výšce jako instruktor. Dále udržuje vzájemnou horizontální vzdálenost.
- Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou přechod do polohy hlavou dolů. Instruktor jej následuje. Cvičení se opakuje až do výšky rozchodu.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista provedl nejméně čtyři přechody. Po většinu pracovního času zůstal v těsné blízkosti instruktora.

Úloha 423

Zadání **Přezkušovací seskok.**

- Parašutista a instruktor vyskočí do neodržené formace čely k sobě.
- Oba jsou v poloze hlavou dolů. Na pokyn instruktora provede parašutista plochou otáčku o 360 stupňů. Následně provede salto stranou. Poté přejde do polohy sed a poté opět do polohy hlavou dolů. Přezkoušení ukončí saltem vpřed. Po celou dobu se

parašutista zdržuje v blízkosti instruktora a neměl by se od něj vzdálit na více než 10 metrů.

- Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista provedl bezchybně předepsanou sekvenci

Spolupráce ve dvojici.

Úloha 424

Zadání Nácvik formací v poloze sed.

- Libovolný výskok do polohy sed.
- Během pracovního času vytvářejí parašutisté formace v poloze sed.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizují rozchod a odkloužou na opačné strany.

Hodnocení Parašutisté vytvořili nejméně tři formace (třikrát stejnou formaci) Mezi formacemi musí být zřetelná separace. Pokud parašutisté vyskočí v držené formaci, toto se do celkového počtu vytvořených formací nepočítá.

Úloha 425

Zadání Nácvik formací v poloze hlavou dolů (head-down)

- Libovolný výskok do polohy hlavou dolů.
- Během pracovního času vytvářejí parašutisté formace v poloze hlavou dolů.
- Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutisté činnost, máváním signalizují rozchod a odkloužou na opačné strany.

Hodnocení Parašutisté vytvořili nejméně tři formace (třikrát stejnou formaci). Mezi jednotlivými formacemi musí být zřetelná separace. Pokud parašutisté vyskočí v držené formaci, toto se do celkového počtu vytvořených formací nepočítá.

Úloha 426

Zadání Přezkušovací seskok

(Instruktor před seskokem specifikuje formace, které bude s parašutistou vytvářet)

- Instruktor a parašutista vyskočí v držené formaci čely k sobě, do polohy hlavou dolů (head-down).
- Na pokyn instruktora zruší parašutista formaci, provede salto vpřed a opět se zapojí do formace.
- Na pokyn instruktora zruší žák formaci, provede salto stranou (cartwheel) zpět do polohy hlavou dolů (head-down) a opět se zapojí do formace.
- Následně zruší parašutista formaci a přejde do polohy sed. Instruktor jej následuje.
- Po přechodu se parašutista pomocí rukou zapojí do formace.
- Poté přejde do polohy hlavou dolů, ve výšce 1500 metrů nad terénem signalizuje a odklouže od instruktora.

Hodnocení Parašutista provedl bezchybně předepsanou sekvenci.

3.7 Osnova výcviku volná akrobacie na surfovém prkně SF - Skysurfing

Úloha 501

Zadání Nácvik pádu v poloze zády dolů.

- Po opuštění letadla proti směru letu, zády k vrtulovému proudu pilot zaujme stabilní polohu na zádech (tělo zlomené v pase, ruce vysoko za trupem, roztažené nohy) a zastaví jakoukoliv rotaci.
- Pokud je pád stabilní provede otáčku o 360 stupňů doprava. Zastaví otáčení, provede otáčku o 360 stupňů doleva a zastaví otáčení.
- Ve výšce 1500 metrech se otočí do prsní polohy a v 1000 metrech otevřete padák.

Hodnocení Parašutista padal stabilně v poloze zády k zemi po více než polovinu pracovního času.

Úloha 502

- Zadání** **Nácvik skysurfingového sedu.**
- Pilot opustí letadlo proti směru letu zády k vrtulovému proudu, zaujme stabilní polohu na zádech a zastaví jakoukoliv rotaci. Snoží a skrčí nohy více k sobě. Levá noha je pokrčená méně tak, že je přibližně o 40 cm před pravou (nebo obráceně). Poloha připomíná sed na skysurfingové desce (skysurfingový sed). Snaží se padat stabilně a bez otáčení.
 - V 1500 metrech se otočte do prsní polohy a v 1000 metrech otevřete padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně ve skysurfingovém sedu po více než polovinu pracovního času.
- Úloha** **503**
- Zadání** **Otáčení ve skysurfingovém sedu.**
- Pilot opustí letadlo proti směru letu přímo do skysurfingového sedu. Provede otáčku o 360 stupňů doprava. Zastaví otáčení. Provede otáčku o 360 stupňů doleva.
 - V 1500 metrech se otočí do prsní polohy a v 1000 metrech otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně dvě stabilní otáčky doprava a dvě doleva
- Úloha** **504**
- Zadání** **Rušení skysurfingového sedu.**
- Pilot opustí letadlo libovolným způsobem do skysurfingového sedu. Zruší polohu v sedu a po chvíli se do ní znovu vrátí. Opakuje figuru až do 1500 metrů. Otevře padák v 1000 metrech.
- Hodnocení** Parašutista nejméně čtyřikrát zrušil skysurfingový sed a pod kontrolou se do něj vrátil.
- Úloha** **505**
- Zadání** **Nácvik polohy stoj.**
- Pilot vyskočte do skysurfingového sedu. Ze sedu začne protlačovat pánev dopředu "nad nohy". Když je trup nad nohama, propne nohy. Stabilitu udržuje pomocí pohybů pánve a ne protlačováním noh zpět pod trup. Toto nebude při seskocích s deskou možné. Poloha ve stoje připomíná písmeno T. Snaží se padat stabilně a bez otáčení. Pokud ze stoje vypadne, použije pro stabilizaci polohy skysurfingový sed a poté se znovu postaví.
 - V 1500 metrech se otočí do prsní polohy, zbrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně v poloze stoj po více než polovinu pracovního času.
- Úloha** **506**
- Zadání** **Nácvik přechodu sed-stoj.**
- Pilot vyskočí proti směru letu do prsní polohy, a co nejdříve po výskoku se zlomením v pase se postaví. Nacvičuje přechod prsní poloha-stoj.
 - V 1500 metrech se otočí do prsní polohy, zbrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně v poloze stoj po více než polovinu pracovního času.
- Úloha** **507**
- Zadání** **Otáčky v poloze stoj.**
- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Postavení před výskokem je stejné jako při výskoku proti směru letu do prsní polohy. Neodráží se od dveří, jen pomalu vypadne podél trupu letadla směrem k výškovce. Pokud se výskok nepodaří, zaujme skysurfingový sed, zastaví případnou rotaci a postaví se. Provede otáčku o 360 stupňů doprava. Zastaví otáčení. Provede otáčku o 360 stupňů doleva. Opakuje až do 1500 metrů.
 - Zbrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech v prsní poloze otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně dvě stabilní otáčky doprava a dvě doleva
- Úloha** **508**
- Zadání** **Rušení polohy stoj.**
- Pilot vyskočte proti směru letu do stoje. Po 5ti sekundách spadne ze stoje dopředu. Použije skysurfingový sed pro návrat do stoje. Spadne ze stoje na stranu. Použije

skysurfingový sed pro návrat do stoje. Opakuje toto až do 1500 metrů.

- Otočí se do prsní polohy, zabrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.

Hodnocení Parašutista nejméně čtyřikrát zrušil polohu stoj a přes skysurfingový sed se do ní opět vrátil.

Úloha 508

Zadání Návčik salt z polohy stoj.

- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Provede vzpřímené salto vzad zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadne, získá stabilitu přes skysurfingový sed. Provede vzpřímené salto vpřed zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadne, získá stabilitu přes skysurfingový sed. Opakuje toto až do 1500 metrů.
- Otočí se do prsní polohy, zabrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.

Hodnocení Parašutista provedl nejméně dvě salta vpřed a dvě salta vzad, vždy s koncem opět ve stoji.

Úloha 510

Zadání Návčik otevírání ve stoji I.

- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Po 5ti sekundách začne s návčikem otevírání padáku ve stoji. Pokrčí pravou ruku a nahmátne výtažný padáček. Zároveň se mírně předkloní a levou ruku pokrčí tak, že se dotýká dlaní břicha. Při nahmátnutí musí být pravá ruka otočena dlaní ven, loket musí být vytlačen do strany a dopředu. Obě ruce musí být skrčeny současně a symetricky, aby se předešlo nechtěnému otáčení. Po nahmátnutí opět roztáhne ruce do polohy stoj. Celý pohyb musí být proveden plynule a kontrolovaně. Návčik otevírání se provádí až do 1500 metrů.
- Otočí se do prsní polohy, zabrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.

Hodnocení Parašutista nejméně třikrát kontrolovaně nahmátl padáček a zůstal při tom stabilně stát.

Úloha 511

Zadání Návčik otevírání ve stoji II.

- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Do 2000 metrů provede návčik otevření padáku ve stoje a návčik návratu do stoje přes skysurfingový sed.
- V 2000 metrech se otočí do prsní polohy a minimálně 5 sekund brzdí rychlost volného pádu.
- Poté rychle přejde do stabilního stoje, vytáhne výtažný padáček a pustí jej. Při vytahování výtažného padáčku je nutné dát důraz na předklonění trupu a vytočení ramene směrem ven a dopředu. Výtažný padáček musí být po vytažení z kapsičky za rukou a hlavně za ramenem. Pokud si jej podhodí pod rukou, okamžitě musí vzpažit, aby mohl volně sjet po rukou. V opačném případě hrozí vykloubení ramene.
- Po vypuštění výtažného padáčku rychle roztáhne ruce a dále padá v kontrolovaném a stabilním stoji až do okamžiku, kdy se padák začne plnit vzduchem. Pokud se nepodaří otevřít padák ve stoji na první pokus, zkusí to ještě jednou.
- V případě, že ani druhý pokus není úspěšný, otočí se do prsní polohy, zpomalí rychlost volného pádu a v 1000 metrech otevře padák.

Hodnocení Parašutista otevřel padák ve stabilním stoji a celé otevírání proběhlo kontrolovaně.

Úloha 512

Zadání Přežkušovaci seskok (nutno natočit na vzduch-vzduch video).

- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Ve stoji provede otáčku o 360 stupňů doprava. Zastaví rotaci a provede vzpřímené salto vzad do stoje. Provede otáčku o 360 stupňů doleva. Zastaví rotaci a provede návčik otevírání ve stoje. Přejde do skysurfingového sedu a provede jednu otáčku o 360 stupňů doprava a navazující otáčku o 360 stupňů doleva. Po zastavení rotace se postaví a provede návčik otevírání ve stoje.
- V 2000 metrech se otočí do prsní polohy a minimálně 5 sekund brzdí rychlost volného pádu. Poté se postaví a ve stoji otevře padák.

Hodnocení Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci a ve stoje otevřel padák. Pokud

během některého z manévřů ve stoji ztratil stabilitu a rychle se vrátil do polohy stoj přes skysurfingový sed, je seskok také splněn

- Úloha 513**
Zadání **Nácvik pádu na desce začátečnické velikosti 90 - 100 cm**
 (video nutné - pouze velmi zkušený kameraman! - nutné na první seskok s deskou) -3 seskoky.
- Pilot vyskočí ("vysurfujete") proti směru letu. Pokud se během výskoku nepodaří zůstat ve stoji, zaujme skysurfingový sed. Zadní noha musí být silou tažena až pod zadek, jinak bude deska utíkat dopředu a otáčet skokana hlavou dolů. Natočí desku rovně, jinak se začne otáčet a bude velmi těžké zastavit rotaci pouze pomocí rukou. Zastaví jakoukoliv rotaci a protlačením pánve dopředu se postaví na desku. Provede nácvik otevření. Posadí se do skysurfingového sedu, zastaví případnou rotaci a opět se postaví. Provede nácvik otevření. Opakujte do 2200 metrů. Zaujme stabilní stoj bez otáčení a otevře padák.
 - Pokud se nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočí se hlavou dolů, odhodí desku a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák a bezpečně ji odhodil v těsné blízkosti země (1-5 metrů).
- Úloha 514**
Zadání **Nácvik otáček ve skysurfingovém sedu**
- Pilot vyskočí proti směru letu. Provede nácvik otevření. Posadí se a provede otáčku o 360 stupňů. Doprava. Rotaci ovládá jak rukama, tak natočením desky. Zastaví rotaci a postaví se. Provede nácvik otevření. Opakuje toto do 2200 metrů.
 - Zaujme stabilní stoj bez otáčení a otevře padák. Pokud se nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočí se hlavou dolů, odhodí desku a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně jednu stabilní otáčku doprava a jednu doleva se stojem po každé otáčce. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák
- Úloha 515**
Zadání **Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhoz desky.**
- Pilot vyskočte proti směru letu. Provede nácvik otevření. Spadne na záda a nahmátne uvolňovač odhozu desky. Posadí se, zastaví případnou rotaci a postaví se. Začne provádět pády na různé strany z následného návratu do stoje na desce. Opakuje pády do 2200 metrů. Zaujme stabilní stoj bez otáčení a otevře padák.
 - Pokud se nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočí se hlavou dolů, odhodí desku a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista nejméně třikrát zrušil polohu stoj a přes skysurfingový sed se do ní opět vrátil. Nahmátl uvolňovač odhozu desky. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák
- Úloha 516**
Zadání **Nácvik salt, otáček a pádů.**
- Pilot libovolně vyskočí a zkouší manévry typu salto vpřed, salto vzad, opakované a rychlejší otáčky ve stoji nebo v sedě a pády stranou. Procvičuj do 2200 metrů. Zaujme stabilní stoj bez otáčení a otevře padák.
 - Pokud se nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočí se hlavou dolů, odhodí desku a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně čtyři různé manévry. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák.
- Úloha 517**
Zadání **Přezkušovací seskok. (video nutné)**
- Pilot vyskočí proti směru letu. Provede nácvik otevírání. Provede následující sekvenci prvků: vzpřímené salto vzad, otáčka ve stoji o 360 stupňů doprava a doleva, sed, otáčka o 360 stupňů v sedu, stoj, vzpřímené salto vzad, pád ze stoje na stranu nebo dopředu a rychlý návrat do stoje.

- Otevře do 1500 metrů.
- Hodnocení** Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci a ve stoji otevřel padák. Pokud během některého z manévřů ve stoji ztratil stabilitu a rychle se vrátil do polohy stoj přes skysurfový sed je seskok také splněn. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák.
- Úloha** **518**
Zadání **Nácvik seskoku na desce střední velikosti. (110 – 20 cm)**
 • viz. 513
- Úloha** **519**
Zadání **Nácvik otáček ve skysurfovém sedu.**
 • viz. 514
- Úloha** **520**
Zadání **Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky.**
 • viz. 515
- Úloha** **521**
Zadání **Volná akrobacie - libovolný počet seskoků**
 • Pilot libovolně vyskočí a zkouší pokročilejší skysurfová pravidla viz. FAI Pravidla pro freestyle, skysurfing a freefly.
 • Padák musí být otevřen do výšky 1200 metrů nad terénem.
- Hodnocení** Parašutista provedl sestavu bezpečně a ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák do výšky 1200 metrů nad terénem.
- Úloha** **522**
Zadání **Nácvik seskoku na desce plné velikosti.**
 • viz. 513
- Úloha** **523**
Zadání **Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky.**
 • viz. 515
- Úloha** **524**
Zadání **Volná akrobacie - libovolný počet seskoků**
 • Pilot libovolně vyskočí a zkouší pokročilejší skysurfová pravidla viz. FAI Pravidla pro freestyle, skysurfing a freefly.
 • Padák musí být otevřen do výšky 1200 metrů nad terénem.
- Hodnocení** Parašutista provedl sestavu bezpečně a ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák do výšky 1200 metrů nad terénem.

3.8 Osnova výcviku pilota tandemového padáku pro seskoky s pasažérem.

- Úloha** **601**
Zadání **Individuelní kontrolní seskok I. (Kontrola dovedností ve volném pádu)**
 • Parašutista provede nestabilní výskok do jednoho kotoulu vpřed, kolmo na směr letu a provede opakované rušení polohy dle pokynů inspektora T.
 • Důraz je kladen koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do 2 sec, naznačení odhození brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze po každé změně, kontrola výšky na výškoměru, otevření padáku ve stabilní prsní poloze a přistání do 10 m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.
 • Počet rušení prsní polohy stanoví přezkušující dle výšky seskoku, minimálně ale tři změny.
- Hodnocení** Provedl nestabilní výskok do kotoulu, po dokončení kotoulu koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny a provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Provedl několik rušení prsní polohy, koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny, a po každém zaujetí prsní polohy provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Prováděl kontrolu výšky na výškoměru a otevřel padák v určené výšce v prsní poloze. Bezpečně přistál do 10m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost. Při bezchybném

provedení úlohy č. 601 se úloha č. 602 neprovádí.

Úloha Zadání	<p>602 Individuelní kontrolní seskok II. (Kontrola dovedností ve volném pádu)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parašutista provede nestabilní výskok do jednoho kotoulu vpřed, kolmo na směr letu a provede opakovaně rušení polohy dle pokynů inspektora T. • Důraz je kladen na koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do 2 sec, naznačení odhození brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze po každé změně, kontrola výšky na výškoměru, otevření padáku ve stabilní prsní poloze a přistání do 10 m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost. • Počet rušení prsní polohy stanoví přezkušující dle výšky seskoku, minimálně ale tři změny.
Hodnocení	<p>Provedl nestabilní výskok do kotoulu, po dokončení kotoulu koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny a provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Provedl několik rušení prsní polohy, koordinovaně zaujal prsní polohu do 2 vteřiny, a po každém zaujetí prsní polohy provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Prováděl kontrolu výšky na výškoměru a otevřel padák v určené výšce v prsní poloze a bezpečně přistál do 10m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.</p>
Úloha Zadání	<p>603 Seskok s žadatelem - pasažérem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žadatel poučí parašutistu pasažéra o průběhu seskoku a úkolech v jednotlivých fázích seskoku. Žadatel provede kontrolu aktivace zabezpečovacího přístroje, kontrolu výstroje tandem pilota a parašutisty pasažéra před ustrojením a kontrolu ustrojení. Osobně přivede pasažéra k letadlu a je nápomocný k bezpečnému nástupu. Osobně provede připoutání parašutisty pasažéra v letadle před startem letadla (je-li letadlo vybaveno jistíci pásy). Po připoutání k nosnému postroji tandem pilota provede kontrolu zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a kontroluje správné zajištění ochranných brýlí pasažéra v letadle a před výskokem. V případě pochybnosti, požádá zkušeného parašutistu o kontrolu zajištění uzavíracího trnu HP a ZP. • Činnost uvedenou v úloze 603 provádí žadatel opakovaně, vždy před každým jednotlivým tandemovým seskokem.
Hodnocení	<p>Žadatel poučil pasažéra o úloze a průběhu a úkolech v jednotlivých fázích seskoku, kontroloval stav zabezpečovacího přístroje. Provedl kontrolu výstroje tandem pilota a parašutisty pasažéra před ustrojením a provedl kontrolu ustrojení. Bezpečně a osobně nastoupil s parašutistou pasažérem do letadla. Připoutal parašutistu v letadle bezpečnostním jističím před startem. Připoutal si pasažéra ve výšce 300 m. Kontroloval zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a ochranné brýle. Kontroloval úchytka všech uvolňovačů po připoutání parašutisty pasažéra během stoupání letadla a před výskokem.</p>
Úloha Zadání	<p>604 Seskok, žadatel na místě pasažéra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parašutista (žadatel) se snaží vžít do funkce pasažéra. Plní úkoly nácviku před seskokem, dle pokynu tandem inspektora T.
Hodnocení	<p>Provedl seskok, splnil podmínky zadané T inspektorem.</p>
Úloha Zadání	<p>605 Seznamovací seskok bez parašutisty pasažéra (možnost využít zátěžový vak)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilní výskok, udržení stabilní prsní polohy a bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřin. Postupné nahmátnutí všech nouzových uvolňovačů a úchytu uvolňovačů brzdícího systému. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru v průběhu pádu. • Přistání do vzdálenosti 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	<p>Provedl stabilní výskok, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl nahmátnutí madel všech nouzových uvolňovačů a madel brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Bezpečně přistál ve</p>

vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše.

Úloha Zadání	<p>606 Seznamovací tandemový seskok s parašutistou pasažérem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilní výskok proti směru letu, 2 vteřiny před rozvinutím BP udržet stabilní prsní polohu, rozvinout BP do 6 sec. Provést obrat o 360 st. vpravo a 360 st. vlevo v prsní poloze. Dvakrát nahmátnout úchyt uvolňovače brzdícího systému a jedenkrát úchyty nouzových uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na zápěstním výškoměru v průběhu brzděného pádu. • Příprava pasažéra k přistání, přistání ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	<p>Provedl stabilní výskok proti směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl dva obraty o 360 st. v prsní poloze. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a dvakrát madel brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.</p>
Úloha Zadání	<p>607 Stabilní výskok s parašutistou pasažérem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok proti směru letu, rozvinout BP do 6 vteřin. 2 vteřiny před rozvinutím BP udržet stabilní prsní polohu. Obrat o 360 st. vpravo, jedenkrát nahmátnutí úchytu všech uvolňovačů, obrat o 360 st. vlevo a nahmátnutí úchytu uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce dle použitého systému, kontroly výšky. • Příprava pasažéra k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	<p>Provedl stabilní výskok po směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl dva obraty o 360 st v prsní poloze. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a úchytu uvolňovače brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.</p>
Úloha Zadání	<p>608 Nestabilní výskok s parašutistou pasažérem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok do kotoulu kolmo na směr letu. Stabilizace volného pádu do stabilní prsní polohy a rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze do 8 vteřin, s ohledem na bezpečnost. Kontrola volného a brzděného pádu při nesprávném chování pasažéra. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na zápěstním výškoměru v průběhu pádu. • Příprava pasažéra pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	<p>Provedl výskok do kotoulu vpřed kolmo na směr letu a stabilizoval volný pád do prsní polohy. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 8 vteřin. Udržel stabilní brzděný pád. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.</p>
Úloha Zadání	<p>609 Zpožděné odhození brzdícího padáčku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilní výskok proti směru letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, nahmátnutí uvolňovače záložního padáku, dva obraty o 360 st.. 1000 m volného pádu bez brzdícího padáčku. Bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze

minimálně 10 vteřin před vytažením uvolňovače brzdícího systému. Kontrola uvolňovače brzdícího systému. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle použitého systému. Kontrola výšky na zápětním výškoměru v průběhu pádu.

- Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení Provedl stabilní výskok proti směru letu, stabilizoval volný pád do prsní polohy. Nahmátl uvolňovače záložního padáku, provedl dva obraty o 360 st.. Propadl 1000m volného pádu bez brzdícího padáčku. Bezpečně rozvinul brzdící padáček ve stabilní prsní poloze 10 vteřin před vytažením uvolňovače brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

Úloha 610

Zadání Nestabilní výskok s parašutistou pasažérem.

- Nestabilní výskok, stabilizace volného pádu do stabilní prsní polohy a rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze do 8 vteřin s ohledem na bezpečnost. Kontrola volného a bržděného pádu při nesprávném chování pasažéra. Kontrola úchyty uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu bržděného pádu.
- Příprava pasažéra pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost

Hodnocení Provedl nestabilní výskok a stabilizoval volný pád do 8 vteřin. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu. Udržel stabilní bržděný pád. Provedl kontrolu úchyty uvolňovačů. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

Úloha 611

Zadání Stabilní výskok s parašutistou pasažérem.

- Stabilní výskok, udržení stabilní prsní polohy a bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřin. Dva obraty o 360 st. v prsní poloze. Postupné nahmátnutí všech úchyty nouzových uvolňovačů a úchyty uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu bržděného pádu.
- Příprava parašutisty pasažéra pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení Provedl stabilní výskok, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohy a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Provedl dva obraty o 360 st.. Provedl nahmátnutí madel všech nouzových uvolňovačů a madel brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil parašutistu pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

Úloha 612

Zadání Stabilní výskok s parašutistou pasažérem.

- Výskok proti směru letu, rozvinout BP do 6 vteřin. 2 vteřiny před rozvinutím BP udržet stabilní prsní polohu. Zvládnout nespolečujícího parašutistu pasažéra, provádět správné reakce na vzniklou situaci. Uvolnění brzdícího systému ve stabilní poloze a bezpečné výšce dle použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru. Jedenkrát nahmátnutí úchyty všech uvolňovačů během bržděného pádu.
- Příprava pasažéra k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

Hodnocení Provedl stabilní výskok proti směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohy a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Zvládl nespolečujícího parašutistu pasažéra. Reagoval správně na vzniklou situaci. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a úchyty uvolňovače brzdícího systému. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce a stabilní prsní poloze. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu, na doskokové ploše.

Úloha	613
Zadání	Závěrečný seskok <ul style="list-style-type: none"> • Výskok kolmo na směr letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřiny. Kontrola nad seskokem bez otáčení, během volného a bržděného pádu. Uvolnění brzdícího systému ve stabilní poloze a bezpečné výšce dle použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru. Nahmátnutí úchytů všech uvolňovačů během bržděného pádu. • Příprava pasažéra k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	Stabilizoval výskok a volný pád, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu a rozvinul brzdící padáček do 6 vteřin. Udržel stabilní volný a bržděný pád bez otáčení. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce a stabilní prsní poloze. Připravil pasažéra pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu, na doskokové ploše.

3.9 Jiné seskoky

Úloha	701
Zadání	Soutěžní seskok, přesnost přistání jednotlivce nebo skupiny <ul style="list-style-type: none"> • Seskok na soutěži v přesnosti přistání dle schválených propozic dané soutěže sportovní komisí AeČR.
Hodnocení	Parašutista při seskoku dodržel podmínky soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

Úloha	702
Zadání	Soutěžní seskok, IA – komplex figur za volného pádu - Style Jumping. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok na soutěži v disciplíně “Komplex figur za volného pádu”, dle schválených propozic soutěže sportovní komisí AeČR
Hodnocení	Parašutista při seskoku dodržel propozice soutěže a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

Úloha	703
Zadání	Soutěžní seskok RW - Relative Work. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok na soutěži v disciplíně RW dle schválených propozic dané soutěže schválené sportovní komisí AeČR.
Hodnocení	Parašutista při seskoku dodržel pravidla soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

Úloha	704
Zadání	Soutěžní seskok CRW, Canopy Relative Work. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok na soutěži v disciplíně CRW dle schválených propozic dané soutěže, schválené sportovní komisí AeČR.
Hodnocení	Parašutista při seskoku dodržel propozice soutěže a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

Úloha	705
Zadání	Soutěžní seskok ve volném létání – FF, Freeflying. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok na soutěži v disciplíně „volné létání“ dle schválených propozic dané soutěže, schválené sportovní komisí AeČR.
Hodnocení	Parašutista při seskoku dodržel pravidla soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

Úloha	706
Zadání	Soutěžní seskok ve volné akrobacii - SF, Skysurfing. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok na soutěži v disciplíně „volné létání“ dle schválených propozic dané soutěže, schválené sportovní komisí AeČR.
Hodnocení	Parašutista při seskoku splnil podmínky soutěže a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.

Úloha	707
Zadání	Seskok v noci <ul style="list-style-type: none"> • Seskok za účelem zvýšit sportovní úroveň účastníka při seskocích v méně obvyklých podmínkách tréninku nebo na soutěži. Organizaci seskoků řeší směrnice V-PARA-1.
Hodnocení	Parašutista dodržel zásady bezpečnosti a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
Úloha	708
Zadání	Seskok do vody <ul style="list-style-type: none"> • Seskok za účelem zvýšit sportovní úroveň účastníka při seskocích v méně obvyklých podmínkách tréninku nebo na soutěži. Organizaci seskoků řeší směrnice V-PARA-1.
Hodnocení	Parašutista dodržel zásady bezpečnosti a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
Úloha	709
Zadání	Seskok do terénu. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok mimo letiště, při němž se nepočítá s přítomností organizované skupiny veřejnosti (diváků). Organizaci těchto seskoků řeší směrnice V-PARA-1.
Hodnocení	Parašutista dodržel zásady bezpečnosti a neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
Úloha	710
Zadání	Propagační seskok <ul style="list-style-type: none"> • Seskoky na veřejných vystoupeních, které mají propagovat parašutistický sport před veřejností, nebo seskoky, které se uskutečňují jako příprava na veřejné vystoupení. Organizaci těchto seskoků řeší směrnice V-PARA-1 a ÚCL D-108.
Hodnocení	Parašutista dodržel stanovené zadání seskoku, neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
Úloha	711
Zadání	Seskok s kamerou. <ul style="list-style-type: none"> • Seskok s fotoaparátem nebo video kamerou s cílem zachytit průběh seskoku pro účely tréninkové, soutěžní, propagační či reklamní.
Hodnocení	Parašutista zvládl seskok, neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob ve vzduchu i na zemi, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
Úloha	712
Zadání	Seskok AFF - Accelerated Free Fall. <ul style="list-style-type: none"> • Tyto seskoky lze provádět pouze v určených parašutistických školách a jejich provádění se řídí směrnicí V-PARA-1 a schválenou výcvikovou metodikou dané školy schválené letovým ředitelem AeČR.
Hodnocení	Instruktor (instruktor pomocník) splnil podmínky dle výcvikové osnovy, byl nápomocen žákovi k plnění určené úlohy.
Úloha	713
Zadání	Tandemový seskok. <ul style="list-style-type: none"> • Seskoky s pasažérem jsou zvláštním druhem seskoků, který mohou provádět jen parašutisté s příslušnou kvalifikací a potřebným materiálovým vybavením v souladu s metodikou schválenou letovým ředitelem AeČR.
Hodnocení	Tandem pilot splnil svoji úlohu, neohrozil bezpečnost cestujícího, svoji, ani jiných osob, nebo majetek na zemském povrchu.
Úloha	714
Zadání	Zkušební seskok. <ul style="list-style-type: none"> • Seskoky za účelem zkoušek a ověřování padáků a parašutistické výstroje, nebo nových druhů seskoků. Tyto seskoky mohou provádět parašutisté držitelé kategorie D, pověření zkušebními padáky. Provádění zkušebních seskoků řeší směrnice V-PARA-1 a schválená směrnice zkušební. Zkušební seskoky povoluje letový ředitel AeČR.

- Úloha** 715
Zadání **Rekordní seskok**
- Seskok s cílem ustanovit nebo překonat národní, nebo mezinárodní rekord v seskoku padákem. Při výběru parašutistů, přípravě i provedení seskoku musí být dodržena směrnice V-PARA-1 a Sportovní řád FAI.
- Hodnocení** Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetek na zemském povrchu.
- Úloha** 716
Zadání **Výškový seskok**
- Seskoky uskutečněné z výšky větší než 4000m nad mořem (denní nebo noční). Při výběru parašutistů, přípravě i provedení seskoku musí být dodržena směrnice V-PARA-1 a Sportovní řád FAI.
- Hodnocení** Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, nebo jejich majetek na zemském povrchu.

3.10 Osnova výcviku instruktora metody IAD (Instructor Assisted Deployment)

- Úloha** 801
Zadání **Teorie, příprava na seskok**
- Instruktor musí prokázat znalost teorie, poslušnosti výcviku, řešení všech havarijních situací (se zaměřením na seskoky touto metodou). Musí předvést výcvik cvičenců na příslušných aparátech, pohyb po palubě letounu cvičenců a instruktora, výskoky cvičenců (pozemní nácviky), činnost instruktora při jakékoliv jiné činnosti než která je náplní normálního průběhu seskoku (činnosti, která by mohla vyústit do mimořádné události)
- Hodnocení** Instruktor prokázal potřebné teoretické znalosti v rozsahu požadovaném pro tento druh výcviku, předvedl výcvik cvičenců na výcvikových aparátech (pomůckách). Prokázal znalosti pohybu cvičenců na palubě letounu, jejich řízení a obsluha před výskokem, činnost instruktora při přípravě cvičenců na výskok, samotný výskok cvičence, činnost instruktora při řešení havarijních situací, které může ovlivnit.
- Úloha** 802
Zadání **Žadatel na místě žáka IAD**
- Přezkušovaný instruktor je v roli žáka provádějícího seskok metodou IAD. Plní pokyny oprávněné osoby provádějící přezkoušení – příprava na seskok, pohyb po palubě letounu, vlastní seskok.
- Hodnocení** Splnil všechny pokyny a zadání osoby pověřené provedením přezkoušení. Prokázal plnění zadání z teoretické přípravy a provedl seskok padákem v souladu s požadavky kladenými na cvičence parašutisty.
- Úloha** 803
Zadání **Vysazení metodou IAD – stabilizace**
- Provést vysazení žáka na stabilizaci volného pádu. Úlohu žáka zastupuje parašutista s platným průkazem parašutisty, který doposud absolvoval minimálně 100 seskoků padákem. Přezkušovaný instruktor provede kontrolu výstroje a ústroje, správné zabalení a uložení stabilizačního padáčku, poučení studenta o chování na palubě letadla, nácvik přesunu ke dveřím a výskok na zemi. Během letu je kladen důraz na bezpečný přesun žáka ke dveřím (padáček pevně uchopen v ruce instruktora), vysazení a puštění padáčku ve správném okamžiku po výskoku žáka.
- Hodnocení** Provedl správně kontrolu výstroje a uložení stabilizačního padáčku. Přesun žáka ke dveřím a řízení průběhu vysazení bylo v souladu se zadáním. Stabilizační padáček pustil ve správném okamžiku po výskoku žáka.
- Úloha** 804
Zadání **Vysazení metodou IAD – průběžné otevření**
- Provést vysazení žáka na průběžné otevření padáku. Úlohu žáka zastupuje parašutista s platným průkazem parašutisty, který doposud absolvoval minimálně 100

seskoků padákem. Přezkušovaný instruktor provede kontrolu výstroje a ústroje, správné zabalení a uložení odhazovacího padáčku. Umístění žaka na palubě letounu, nácvik přesunu ke dveřím a nácvik výskoku cvičence. Během letu je kladen důraz na bezpečný přesun žaka ke dveřím (padáček pevně uchopen v ruce instruktora), správné místo vysazení a puštění padáčku ve správném okamžiku po výskoku žaka.

Hodnocení Provedl správně kontrolu výstroje a uložení odhazovacího padáčku. Přesun žaka ke dveřím a řízení v průběhu vysazení bylo v souladu se zadáním. Výtažný (odhazovací) padáček pustil ve správném okamžiku po výskoku žaka. Bod vysazení byl správný.

Úloha 805

Zadání **Nestabilní vysazení metodou IAD – průběžné otevření – přezkušovací seskok**

- Úlohu žaka zastupuje parašutista instruktor (držitel oprávnění H) s platným průkazem parašutisty. Přezkušovaný instruktor provede kontrolu výstroje a ústroje, správné zabalení a uložení výtažného odhazovacího padáčku. Umístění „žaka“ na palubě letounu, nácvik přesunu ke dveřím a nácvik výskoku „žaka“. „Žák“ dle pokynů přezkušujícího provádí svoji činnost nesprávným způsobem. Povinností přezkušovaného je chyby odstranit a provést vysazení „žaka“ správným způsobem.

Hodnocení Činnost přezkušovaného byla správná, navozené chyby včas odhalil a odstranil. Provedl správné vysazení, na správném místě. Nedopustil se žádné chyby, která by mohla ovlivnit bezpečnost seskoku a byl připraven předcházet a řešit případný vznik situace, která nebyla zadáním seskoku.

3.11 Výcvik létání v létacích kombinézách

Úloha 901

Zadání **Teoretická příprava**

- Prostudování manuálu ke kombinéze a ujasnění si postupů. Probrání hlavních zásad (doporučené a zakázané součásti výzbroje a výstroje)
- V teorii letu probrat – informace nutné pro pilota, další parašutisty, výskok, směry letu a směrové korekce, signalizace před otevřením padáku, postupy při řešení neobvyklých situací.

Praktická příprava

- Oblékání kombinézy, připnutí křídel, oblékání padáku – dodržení postupu. Provedení úkonů před nástupem do letounu, provést nácviky výskoku.
- Postup a druhy kontrol.
- Provést pozemní nácvik řešení havarijních situací.

Hodnocení Parašutista správně pochopil teoretickou část. Parašutista předvedl bezchybně praktickou část pozemní přípravy.

Úloha 902

Zadání **Seskok bez kombinézy**

- Parašutista **bez kombinézy** se postaví do dveří a provede výskok. Po výskoku provádí nácvik klouzání a otevírání padáku. Tento postup opakuje po celou dobu volného pádu. V předem určené výšce (instruktorem) provede otevření padáku.

Hodnocení Parašutista provedl správný výskok, klouzání, a správný postup při otevírání padáku.

Úloha 903

Zadání **Seskok v kombinéze I**

- Parašutista **v kombinéze** provede výskok. Po rovném letu bez změny směru letu otevře padák ve stanovené výšce. Po úplném otevření padáku si kompletně rozepne „zipy“ na ruku, aby mohl dosáhnout na volné konce a řízení padáku. Až si zajistí dostatečný prostor kolem sebe (nehrozí kolize s jiným parašutistou), tak si sundá botičky a rozepne nožní křídlo. Nožní křídlo bude vlát mezi nohama – při přistání bude možnost běhu.

Hodnocení Parašutista provedl správný výskok, lét v létací kombinéze byl bezpečný, dodržel správný postup při otevírání padáku a provedl bezpečné přistání do určeného prostoru

- Úloha 904**
Zadání **Seskok v kombinéze II**
- Parašutista provede výskok. Během letu provádí mírné směrové korekce a přechody do zatáček. Úhel letu řídí pomocí torza a boků.
 - Poslední seskok úlohy 904 je seskokem přerušovacím.
- Hodnocení** Parašutista provedl správný výskok, směrové korekce byly stabilní a přechody do zatáček bez náznaku lability těla. Otevření padáku bylo bezpečné a přistání do určeného prostoru.
- Úloha 905**
Zadání • Parašutista provádí zdokonalovací lety v kombinéze dle požadavku instruktora.
Hodnocení Bezpečné zvládnutí všech fází letu, bez náznaku lability těla. Bezpečné otevření padáku a přistání do určeného prostoru.
- Úloha 906**
Zadání • Parašutista provádí lety v létací kombinéze ve skupině se zkušeným parašutistou (v létací kombinéze) po předem dohodnutých drahách
Hodnocení Bezpečně zvládl let ve dvojici a otevření padáku. Po celou dobu letu neohrozil druhého parašutistu. Bezpečně přistál.
- Úloha 907**
Zadání • Parašutista provádí lety v létací kombinéze ve skupině zkušených parašutistů (v létacích kombinézách) po předem dohodnutých drahách
Hodnocení Bezpečně zvládl let ve skupině a otevření padáku. Na korektury letu v rámci skupiny reagoval bez ohrožení ostatních členů skupiny. Celý seskok včetně přistání byl proveden bezpečně.

3.12 Pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích

- Úloha 950**
Zadání **Individuální kontrolní seskok**
- Parašutista otevře padák do 5 sec po opuštění letadla, poté provede přiblížení k cíli a přistání podle svých dosavadních zkušeností s důrazem na dostatečné rozestupy při seskoku ve skupině při otevírání, přiblížení a přistání v předem daném pořadí.
- Hodnocení** Parašutista provedl seskok dle zadání s důrazem na dodržení předem daných rozestupů.
- Úloha 951**
Zadání **Nácvik řízení padáku zadními popruhy**
- Parašutista po otevření srovná padák do rovného letu a požadovaného směru za pomoci zadních popruhů. Provede odbrždění a na plně vypuštěném padáku udělá min. tři 90 st. zatáčky. Toto opakuje do 500 m nad zemí, pak provede přiblížení k cíli a přistání.
- Hodnocení** Parašutista provedl během letu na padáku min. tři 90 st. zatáčky pomocí zadních popruhů.
- Úloha 952**
Zadání **Nácvik pomocných úkonů**
- Parašutista po otevření padáku srovná padák do přímého letu a potřebného směru (padák je stále zabržděný) za pomoci zadních popruhů. Potom povolí prsní popruh, zkolabuje slider a přetáhne přes volné konce za hlavu. Po těchto úkonech padák odbrzdí a provede přiblížení a přistání podle zadání.
- Hodnocení** Parašutista provedl všechny úkony v daném pořadí a přistání podle zadání.
- Úloha 953**
Zadání **Nácvik přiblížení k cíli**
- Parašutista provede přiblížení k cíli podle zadání instruktora s důrazem na 3 body

v předem daném pořadí ve skupině. Všechny manévry jsou na plně vypuštěném padáku, řízení a otáčení padáku za pomoci řídicích šňůr. Přiblížení a pořadí přistání musí být v souladu s předem daným pořadím parašutistů ve skupině.

Hodnocení Parašutista provedl přiblížení k cíli v daném pořadí a přistání podle zadání.

Úloha 954

Zadání Narychlení padáku za pomoci předních popruhů při letu na padáku

- Po otevření padáku a provedení všech pomocných úkonů, parašutista provede narychlení padáku z přímého směru přitažením obou předních volných konců, po třech vteřinách je vypustí a plynule přejde do 50% přibrzděného letu za pomoci řídicích šňůr (během stahování popruhů stále drží madla). Přejde do plného kluzu a manévr opakuje do 500m nad zemí. Přiblížení a přistání k cíli provede podle zadání z přímého letu.

Hodnocení Parašutista provedl minimálně 2x narychlení za pomoci předních popruhů v rozsahu zadání instruktora

Úloha 955

Zadání Narychlení padáku za pomoci předních popruhů při přistání z přímého letu

- Parašutista provede přiblížení k cíli kolem 3 určených bodů. Minimálně 100 m nad zemí musí letět ve směru přistání bez hrubších korekcí směru letu. Provede přitažení obou předních popruhů, v bezpečné výšce nad zemí pak popruhy pomalu vypustí a plynule přejde do přistávacího manévru za pomoci řídicích šňůr (během stahování popruhů stále drží řídicí madla)

Hodnocení Parašutista provedl bezpečně a podle zadání přistání s narychlením pomocí obou předních popruhů.

Úloha 956

Zadání Narychlení padáku z 90° zatáčky za pomoci obou předních popruhů při letu na padáku

- Po otevření padáku a provedení všech pomocných úkonů parašutista provede 90 st. zatáčku přitažením jednoho popruhu. Po otočení do směru přitáhne druhý popruh. Oba podrží max. 5 sec s důrazem na udržení směru pomalu vypustí popruhy a přejde do 50% přistávacího režimu a vzápětí do režimu plně letícího padáku. Toto provádí do 500 m nad zemí, přiblížení a přistání podle zadání.

Hodnocení Parašutista provedl minimálně 2x nácvik otáčky a narychlení s použitím předních popruhů.

Úloha 957

Zadání Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci obou předních popruhů

- Parašutista provede přiblížení k cíli přeletem určených 3 bodů, poslední 90° zatáčku použitím předního popruhu, po otočení do směru přistání. Pak druhý popruh. Oba podrží do bezpečné výšky nad zemí s důrazem na udržení směru, vypustí je a přejde do přistávacího manévru za pomoci řídicích madel.

Hodnocení Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku o 90 st. za použití obou předních popruhů podle zadání.

Úloha 958

Zadání Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci jednoho popruhu při letu na padáku.

- Parašutista po otevření padáku a po provedení všech pomocných úkonů provede nácvik otočení a narychlení použitím jednoho popruhu o 90 st. do příslušného směru. Po vyrovnání padáku do rovného letu přejde do 50% režimu na přistání. Tento manévr opakuje do 500 m nad zemí, pak provede přiblížení k cíli a přistání podle zadání.

Hodnocení Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku o 90 st. za použití jednoho předního popruhu podle zadání. Toto narychlení provedl min. 5x.

Úloha 959

Zadání Narychlení padáku z 90 st. zatáčky za pomoci jednoho popruhu při přistání.

- Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, poslední zatáčku o 90 st.

provede přitažením jednoho předního popruhu, po dotočení do směru přistání plynule popruh vypustí a v příslušné výšce pak přejde do přistávacího manévru.

Hodnocení Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku z 90 st. otáčky za použití jednoho předního popruhu a bezpečně přistál.

Úloha 960

Zadání Narychlení padáku ze 180 st. zatáčky za pomoci jednoho předního popruhu.

- Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, provede poslední zatáčku o 180 st. přitažením jednoho popruhu. Po dotočení do směru přistání popruh plynule vypustí a v příslušné výšce přejde do přistávacího manévru.

Hodnocení Parašutista provedl narychlení padáku ze 180 st. v bezpečné výšce podle zadání a bezpečně přistál.

Úloha 961

Zadání Narychlení padáku z 270 st. zatáčky za jeden přední popruh při přistání.

- Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, poslední zatáčku provede o 270 st. přitažením jednoho popruhu, po otočení do směru plynule popruh vypustí a v příslušné výšce přejde do přistávacího manévru.

Hodnocení Parašutista provedl narychlení padáku o 270 st. v bezpečné výšce podle zadání a bezpečně přistál.

Úloha 962

Zadání Návík přistávacího manévru za pomoci zadních popruhů.

- Parašutista se přiblíží k cíli obletem třech určených bodů, provede narychlení padáku dle zadání, po dotočení do směru přistání provede přistání za pomoci zadních popruhů

Hodnocení Parašutista provedl přistání za pomoci zadních popruhů a bezpečně přistál.