



ÚŘAD PRO CIVILNÍ LETECTVÍ

Předpis V-PARA-2

TEORETICKÁ VÝUKA, PRAKTICKÝ VÝCVIK A ZKOUŠKY ŽADATELŮ O VYDÁNÍ PRŮKAZU UŽIVATELE SPORTOVNÍHO LÉTAJÍCÍHO ZAŘÍZENÍ – SPORTOVNÍHO PADÁKU V ČESKÉ REPUBLICE

V-PARA-2

Č. j.: 0265-14-301/324

V Praze dne: 26. 03. 2014

Schválil (podpis):

Verze: 2. vydání

Datum účinnosti: 01.04.2014

Zpracovatel: Ing. Jaroslav Hase

Ing. Vladimír Soldán Ph.D.
ředitel SLP

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

ÚČINNOST PŘEDPISU, ZMĚN A OPRAV

Verze	Datum účinnosti	Změnil(-a)	
		Datum	Příjmení/podpis
1. vydání	01.01.2013	zapracováno	
2. vydání	01.04.2014	zapracováno	

OBSAH

Kontrolní seznam stran	1
Účinnost předpisu, změn a oprav	2
Obsah	3
Úvodní ustanovení	5
DÍL I OSNOVY VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ	6
1 OSNOVA TEORETICKÉ VÝUKY A PRAKTICKÉHO VÝCVIKU	6
1.1 Žáci – základní výcvik	6
2 OSNOVY VÝCVIKU SPORTOVNÍCH PARAŠUTISTŮ	8
2.1 Osnova výcviku parašutistů kategorie „A“	8
2.2 Osnova zrychleného výcviku seskoků parašutisty volným pádem za pomoci dvou instruktorů metodou AFF: Accelerated Free Fall	8
2.3 Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW – Relative Work	9
2.4 Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací na otevřených padácích v průběhu klesání CRW – Canopy Relative Work	9
2.5 Osnova výcviku klasických disciplín	9
2.6 Osnova výcviku ve volném létání FF – Free Flying	10
2.7 Osnova výcviku, akrobacie na surfovém prkně – Skysurfing	11
2.8 Osnova výcviku instruktora tandemových seskoků pro tandemové seskoky se žákem	11
2.9 Jiné seskoky	12
2.10 Osnova výcviku instruktora IAD – Instructor Assisted Deployment	12
2.11 Osnova výcviku létání v létacích kombinézách	12
2.12 Osnova výcviku pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích – Swooping	13
3 ZKOUŠKY ŽADATELŮ O VYDÁNÍ PRŮKAZU UŽIVATELE SPORTOVNÍHO PADÁKU – ZKUŠEBNÍ ŘÁD	14
3.1 Úvod	14
3.2 Druhy přezkoušení, stanovení jejich rozsahu a obsahu	14
3.3 Zkušební řád	15
3.3.1 Závěrečné přezkoušení základního výcviku	15
3.3.2 Přezkoušení pro udělení kategorie „A“	15
3.3.3 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H“	15
3.3.4 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H-T“	16
3.3.5 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „AFF“	16
3.3.6 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „ŘS“	16
3.3.7 Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „BP“	17
3.3.8 Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění instruktor H-IAD	17
3.3.9 Přezkoušení pro získání oprávnění instruktor pro létání v létacích kombinézách WS	18
3.3.10 Oprávnění instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích SW	18
3.3.11 Oprávnění k provádění zkoušek	18
DÍL II VYSVĚTLUJÍCÍ MATERIÁL K OSNOVÁM VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ	19
1 ZKRATKY A DEFINICE	19
1.1 Zkratky	19
1.2 Definice	19
2 ORGANIZAČNÍ A METODICKÉ POKYNY	21
2.1 Všeobecná ustanovení	21

2.2	Osnova základního výcviku	22
2.3	Osnova výcviku kategorie A	24
2.4	Podmínky plnění osnovy zrychleného výcviku seskoků volných pádů za pomoci dvou instruktorů AFF – Accelerated Free Fall	25
2.5	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW – Relative Work	25
2.6	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW – Canopy Relative Work	25
2.7	Osnova výcviku IA – komplex figur za volného pádu	26
2.8	Osnova výcviku ve volném létání FF – Freeflying	26
2.9	Osnova výcviku volné akrobacie na surfovém prkně SF – Skysurfing	27
2.10	Osnova výcviku instruktora tandemových seskoků pro seskoky se žákem	27
2.11	Osnova výcviku kategorie „Jiné seskoky“	28
2.12	Výcvik instruktorů pro metodu IAD – (odhození výtažného padáčku instruktorem (Instructor Assisted Deployment)	28
2.13	Výcvik pro provádění seskoků v létacích kombinézách	29
2.14	Oprávnění SW – instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích	29
3	POPIS ZADÁNÍ A HODNOCENÍ PROVEDENÍ ÚLOH VÝCVIKOVÉ OSNOVY	31
3.1	Kategorie A:	31
3.2	Osnova zrychleného výcviku seskoků parašutisty volným pádem za pomoci dvou instruktorů metodou AFF – Accelerated Free Fall	34
3.3	Osnova výcviku, spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu RW – Relative Work	38
3.4	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CRW – Canopy Relative Work	40
3.5	Osnova výcviku IA individuální akrobacie – Style jumping	40
3.6	Osnova výcviku volné létání FF – Freeflying	41
3.7	Osnova výcviku volná akrobacie na surfovém prkně SF – Skysurfing	46
3.8	Osnova výcviku instruktora tandemových seskoků	49
3.9	Jiné seskoky	53
3.10	Osnova výcviku instruktora metody IAD (Instructor Assisted Deployment)	55
3.11	Výcvik létání v létacích kombinézách	56
3.12	Pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích	57

ÚVODNÍ USTANOVENÍ

Ve smyslu ustanovení § 82 odst. 6 zákona č.49/1997 Sb., o civilním letectví a o změně a doplnění zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, vydává Úřad pro civilní letectví předpis Teoretická výuka, praktický výcvik a zkoušky žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení – sportovního padáku v České republice V-PARA-2.

Výchozími právními podklady pro zpracování tohoto předpisu jsou zákon č.49/1997 Sb., o civilním letectví a o změně a doplnění zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů (dále jen letecký zákon), vyhláška Ministerstva dopravy a spojů č. 108/1997 Sb., kterou se provádí zákon č. 49/1997 Sb., o civilním letectví a o změně a doplnění zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání, ve znění pozdějších předpisů a letecké předpisy, zejména L 1 O způsobilosti leteckého personálu civilního letectví a L 2 Pravidla létání.

Úřad pro civilní letectví tímto předpisem určuje:

- osnovu a obsah teoretické výuky a rozsah praktického výcviku a zkoušek žadatelů o vydání a prodloužování platnosti průkazu způsobilosti uživatele sportovního létajícího zařízení – sportovní padák
- postup ověřování teoretických a praktických předpokladů žadatelů o vydání a prodloužování platnosti průkazu způsobilosti uživatelů sportovního létajícího zařízení – sportovní padák.

Předpis V-PARA-2 je závazný pro všechny účastníky parašutistických provozů a parašutistického výcviku na území České republiky v rozsahu potřebném pro výkon svých funkcí a v rozsahu získaných kategorií a speciálních oprávnění.

Výjimky z tohoto předpisu uděluje Úřad pro civilní letectví (dále jen ÚCL).

Předpis V-PARA-2 nabývá účinnost dnem vydání. K témuž dni se ruší platnost Směrnice V-PARA-2 schválené letovým ředitelem Aeroklubu ČR dne 6.3.2002 pod č.j. 12/02 a platné ode dne 30.04.2002, ve znění pozdějších změn a doplnění schválených Ministerstvem dopravy.

DÍL I OSNOVY VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ

1 OSNOVA TEORETICKÉ VÝUKY A PRAKTICKÉHO VÝCVIKU

1.1 ŽÁCI – ZÁKLADNÍ VÝCVIK

Základní výcvik parašutistického žáka musí obsahovat:

Hlavní padák kruhový + záložní padák kruhový

- Teoretickou část představující aerodynamiku, meteorologii, konstrukci padáku, pravidla seskoku (létání), ochranu civilního letectví a základy provozu letiště. 2 hod
- Teorie seskoku – výskok, řízení, přistání. 1 hod
- Teorie seskoku – činnost za mimořádných situací, použití záložního padáku a přistání na překážky. 1 hod
- Praktický výcvik – nástup do letounu, činnost na palubě letadla a vlastní výskok 1 hod
- Praktický výcvik – činnost za mimořádných situací (cvičit v padákovém postroji v závěsu), řešení závady na hlavním padáku, přistání na překážky, způsoby použití záložního padáku. 2 hod
- Praktický výcvik – nácviky přistávacích kotoulů na náběhových lávkách, včetně nouzových kotoulů a dopadů z můstku od 150 do 180cm. Nácvik řízení hlavního a záložního padáku. 2 hod

Výcvik v trvání 9 hod

Hlavní padák křídlo + záložní padák kruhový

- Teoretickou část představující aerodynamiku, meteorologii, konstrukci padáku, pravidla seskoku (létání), ochranu civilního letectví a základy provozu letiště. 2 hod
- Teorie seskoku – výskok, řízení, přistání. 2 hod
- Teorie seskoku – činnost za mimořádných situací, použití záložního padáku a přistání na překážky. 2 hod
- Praktický výcvik – nástup do letounu, činnost na palubě letadla a vlastní výskok 1 hod
- Praktický výcvik – činnost za mimořádných situací (cvičit v padákovém postroji v závěsu), řešení závady na hlavním padáku, přistání na překážky, způsoby použití záložního padáku. 2 hod
- Praktický výcvik – nácviky přistávacích kotoulů na náběhových lávkách, včetně nouzových kotoulů a dopadů z můstku od 150 do 180cm. Nácviky přistání na padáku typu křídlo, dodržování pokynů obdržovaných radiostanicí a vlastní přistání. Nácvik řízení hlavního a záložního padáku. 2 hod

Výcvik v trvání 11hod

Hlavní padák křídlo + záložní padák křídlo

- Teoretickou část představující aerodynamiku, meteorologii, konstrukci padáku, pravidla seskoku (létání), ochranu civilního letectví a základy provozu letiště. 2 hod
- Teorie seskoku – výskok, řízení, přistání. 2 hod
- Teorie seskoku – činnost za mimořádných situací, použití záložního padáku a přistání na překážky. 2 hod
- Praktický výcvik – nástup do letounu, činnost na palubě letadla a vlastní výskok 1 hod
- Praktický výcvik – činnost za mimořádných situací (cvičit v padákovém postroji v závěsu), řešení závady na hlavním padáku, přistání na překážky, způsoby použití záložního padáku. 2 hod
- Praktický výcvik – nácviky přistávacích kotoulů na náběhových lávkách, včetně nouzových kotoulů a dopadů z můstku od 150 do 180cm. Nácviky přistání na padáku typu křídlo, dodržování pokynů obdržovaných radiostanicí a vlastní přistání. Nácvik řízení hlavního a záložního padáku. 1 hod

Výcvik v trvání 10hod

Pokud bude pro seskoky základního výcviku použit letoun s vysazovací rychlostí vyšší než 140 km/h, musí být výcvik ve všech kategoriích prodloužen o 0,5 h se zaměřením na dokonalé zvládnutí výskoků při vyšších rychlostech.

Za seskoky základního výcviku se kromě seskoků, kdy k otevření hlavního padáku dojde pomocí výtažného lana či metodou IAD, považují i úvodní seskoky metodou AFF a seskoky provedené s instruktorem na tandemovém padáku.

Na základě úspěšného absolvování závěrečného přezkoušení z teoretických znalostí a praktických dovedností daných touto osnovou provede parašutistický žák minimálně jeden seskok z letadla. Průkaz parašutisty je mu vydán po splnění podmínek pro dosažení kategorie A, kdy je zařazen do sportovního výcviku. Každý, kdo žádá o vydání průkazu parašutisty, musí vyhovět ustanovením § 84c zákona č. 49/1997 Sb., o civilním letectví, ve znění pozdějších předpisů

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

2 OSNOVY VÝCVIKU SPORTOVNÍCH PARAŠUTISTŮ

2.1 OSNOVA VÝCVIKU PARAŠUTISTŮ KATEGORIE „A“

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku	Způsob otevření
1	Seznamovací seskok s otevřením padáku na UV/PO*	1	1000	
2	Nahmátnutí ručního uvolňovače (otevření padáku na UV/PO) a nácvik řízení padáku.	3	1000	
3	Stabilizovaný volný pád 5 vteřin	2	1000	ST
4	Stabilizovaný volný pád 10 vteřin a nácvik řízení padáku zadními popruhy.	2	1200	ST
5	Volný pád v prsní poloze 5 vteřin a nácvik přetažení padáku	2	1100	RO
6	Volný pád v prsní poloze 10 vteřin a nácvik spirály na předním popruhu.	2	1200	RO
7	Volný pád v prsní poloze 20 vteřin	2	1700	RO
8	Rušení polohy střemhlav, bok	1	2200	RO
9	Rušení polohy záda.	1	2200	RO
10	Nácvik horizontálních otáček	2	2200	RO
11	Nácvik salta vzad	2	2200	RO
12	Nácvik salta vpřed	2	2200	RO
13	Nácvik spojování figur, otáčka a salto	3	2200	RO
14	Nácvik výskoku ve dvojici	2	2200	RO
15	Nácvik vyvážení ve dvojici	3	2200	RO
16	Přesnost přistání jednotlivce	2	1200	RO
17	Přesnost přistání, skupiny	2	1200	RO
18	Přezkušovací seskok pro udělení kategorie A	1	2200	RO

2.2 OSNOVA ZRYCHLENÉHO VÝCVIKU SESKOKŮ PARAŠUTISTY VOLNÝM PÁDEM ZA POMOCI DVOU INSTRUKTORŮ METODOU AFF: ACCELERATED FREE FALL

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku	Minimální výška otevření padáku
51	Záměrně vypuštěno			
52	Nácvik otevírání padáku	1	3500	1500
53	Nácvik ovládnutí těla	1	3500	1500
54	Nácvik samostatného volného pádu	1	3500	1500
55	Samostatný volný pád. Výskok ve dvojici, žák a instruktor	1	3500	1500
56	Nácvik otáček. Samostatný výskok nebo výskok ve dvojici žák a instruktor	1	3500	1500
57	Nácvik salt – destabilizace a opětovná stabilizace polohy	1	3500	1500
58	Přezkušující seskok	1	3500	1500
59	Individuální seskok	1	2500	1500
60	Individuální seskoky pod dohledem instruktora	7	1500	1000
61	Přesnost přistání jednotlivce	3	1500	1000
62	Přesnost přistání ve skupině	2	1300	1000

ST - stabilizovaný volný pád parašutisty pomocí stabilizačního padáčku uvolněného výtažným lanem z hlavního padáku a s následným ručním otevřením hlavního padáku parašutistou po dodržení stanovené časové výdrže.

UV - způsob otevírání hlavního padáku na upoutaný vak vrchlíku

PO - způsob otevírání hlavního padáku jeho průběžným otevřením

RO - volný pád parašutisty s ručním otevřením hlavního padáku v prsní poloze po dodržení stanovené časové výdrže

2.3 OSNOVA VÝCVIKU SPOLUPRÁCE PARAŠUTISTŮ VE VYTVÁŘENÍ FORMACÍ ZA VOLNÉHO PÁDU RW – RELATIVE WORK

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
101	Výskok proti směru letu	1	1200
102	Výskok ve dvojici	2	1800
103	Nácvik klouzání	2	2200
104	Vyvážení ve dvojici	1	2200
105	Přiblížení a vzdálení	2	2200
106	Stoupání a klesání	2	2200
107	Úloha spojená 105 – 106	2	2200
108	Otáčení o 360 stupňů	2	2200
109	Spolupráce ve dvojici	4	2200
110	Výskok a spolupráce ve trojici	2	2200
111	Výskok a spolupráce ve čtveřici	4	2200
112	Spolupráce ve formacích	4	2200

2.4 OSNOVA VÝCVIKU SPOLUPRÁCE PARAŠUTISTŮ VE VYTVÁŘENÍ FORMACÍ NA OTEVŘENÝCH PADÁCÍCH V PRŮBĚHU KLESÁNÍ CRW – CANOPY RELATIVE WORK

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
201	Paralelní létání	2	1500
202	Zapojení do dvojice STACK	5	1600
203	Zapojení do dvojice PLANE	3	1600
204	Zapojení do formace jako třetí	2	2200
205	Spolupráce ve formaci	6	2200

2.5 OSNOVA VÝCVIKU KLASICKÝCH DISCIPLIN

- individuální akrobacie, komplex figur za volného pádu

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
301	Nácvik zkrácené polohy	4	1800
302	Nácvik otáček	6	2200
303	Nácvik salta vzad	4	2200
304	Spojení otáček a salt	6	2200
305	Nácvik komplex figur	10	2200

Přesnost přistání – Accuracy landing procvičuje každý sportovní parašutista pod vedením přiděleného instruktora až do získání kategorie „C“.

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

2.6 OSNOVA VÝCVIKU VE VOLNÉM LÉTÁNÍ FF – FREE FLYING

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
Polohy hlavou nahoru			
401	Nácvik záchranné polohy	2	2200
402	Nácvik polohy sed	2	2200
403	Nácvik otáček v poloze sed	2	2200
404	Nácvik polohy stoj	1	2200
405	Nácvik přechodu sed – stoj a obráceně	1	2200
406	Rušení polohy sed a stoj	2	2200
407	Nácvik neutrální polohy s instruktorem	2	3000
408	Nácvik stoupání a klesání s instruktorem	2	3000
409	Nácvik odjíždění a dojíždění s instruktorem	2	3000
410	Nácvik horizontálních otáček s instruktorem	2	3000
411	Nácvik saltu stranou s instruktorem	2	3000
412	Přezkušovací seskok	1	3000
Polohy hlavou dolů			
413	Nácvik polohy hlavou dolů	5	3000
414	Nácvik otáček v poloze hlavou dolů (headdown)	1	3000
415	Nácvik saltu vpřed a vzad	2	3000
416	Nácvik přechodu polohy sed – hlavou dolů (sit-headdown) a obráceně	2	3000
417	Nácvik neutrální polohy s instruktorem	2	3000
418	Nácvik stoupání a klesání s instruktorem	2	3000
419	Nácvik odjíždění a dojíždění s instruktorem	2	3000
420	Nácvik horizontálních otáček s instruktorem	2	3000
421	Nácvik saltu stranou (cartwheels) s instruktorem	2	3000
422	Nácvik přechodů s instruktorem	2	3000
423	Přezkušovací seskok	1	3000
Spolupráce ve dvojici			
424	Nácvik formací v poloze sed	6	3000
425	Nácvik formací v poloze hlavou dolů (headdown)	6	3000
426	Přezkušovací seskok	1	4000

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

2.7 OSNOVA VÝCVIKU, AKROBACIE NA SURFOVÉM PRKNĚ – SKYSURFING

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
501	Nácvik pádu v poloze zády dolů	2	3000
502	Nácvik skysurfingového sedu	2	3000
503	Otáčení ve skysurfingovém sedu	1	3000
504	Rušení skysurfingového sedu	2	3000
505	Nácvik polohy stoj	2	3000
506	Nácvik přechodu sed-stoj	2	3000
507	Otáčky v poloze stoj	2	3000
508	Rušení polohy stoj	2	3000
509	Nácvik salt z polohy stoj	2	3000
510	Nácvik otevírání ve stoji I.	5	3000
511	Nácvik otevírání ve stoji II.	5	3000
512	Přezkušovací seskok	1	4000
513	Nácvik pádu na desce začátečnické velikosti 90 – 100cm	3	4000
514	Nácvik otáček ve skysurfingovém sedu	2	4000
515	Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky	3	4000
516	Nácvik salt, otáček a pádů	6	3000
517	Přezkušovací seskok	1	4000
518	Nácvik seskoku na desce střední velikosti	2	3000
519	Nácvik otáček ve skysurfingovém sedu	2	3000
520	Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky	2	3000
521	Volná akrobacie	libovolně	2000
522	Nácvik seskoku na desce plné velikosti	2	3000
523	Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhozu desky	2	3000
524	Volná akrobacie	libovolně	2000

2.8 OSNOVA VÝCVIKU INSTRUKTORA TANDEMŮVÝCH SESKOKŮ PRO TANDEMŮVÉ SESKOKY SE ŽÁKEM

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
601	Individuální kontrolní seskok	1	3000
602	Individuální kontrolní seskok	1	3000
603	Poučení a kontrola výstroje a ustrojení	-	-
604	Žadatel na místě žáka	1	3000
605	Seznamovací seskok bez parašutisty žáka	1	3000
606	Seznamovací seskok s parašutistou žákem	1	3500
607	Stabilní výskok s parašutistou žákem	1	3500
608	Nestabilní výskok s parašutistou žákem	1	3500
609	Zpožděné odhození brzdícího padáčku	1	3500
610	Nestabilní výskok s parašutistou žákem	1	3500
611	Stabilní výskok s parašutistou žákem	1	3000
612	Stabilní výskok s parašutistou žákem	1	3000
613	Závěrečný seskok s parašutistou žákem	1	3000

2.9 JINÉ SESKOKY

Číslo úlohy	Název úlohy	Předpis
701	Soutěžní seskok – přesnost jednotlivce a skupiny	dle schválených propozic soutěže
702	Soutěžní seskok – komplex	dle schválených propozic soutěže
703	Soutěžní seskok – RW	dle schválených propozic soutěže
704	Soutěžní seskok – CRW	dle schválených propozic soutěže
705	Soutěžní seskok – IA, freestyle	dle schválených propozic soutěže
706	Soutěžní seskok – freeflying, skysurfing	dle schválených propozic soutěže
707	Seskok v noci	dle V-PARA-1
708	Seskok do vody	dle V-PARA-1
709	Seskok mimo letiště	zákon o civilním letectví
710	Propagační parašutistická akce	po schválení ÚCL
711	Seskok foto (kamera)	dle V-PARA-1
712	Seskok AFF instruktor, pomocník instruktora	dle metodiky schválené ÚCL
713	Tandemový seskok	dle metodiky schválené ÚCL
714	Zkušební seskok	dle schváleného zadání ÚCL
715	Rekordní seskok	na návrh LŘ/AeČR po schválení ÚCL
716	Výškový seskok	po schválení ÚCL
717	Seskoky nedefinované ve V-PARA-1 a V-PARA-2	po schválení ÚCL

Propozice parašutistických soutěží (úlohy 701 – 706) schvaluje sportovní komise Aeroklubu ČR.

2.10 OSNOVA VÝCVIKU INSTRUKTORA IAD – INSTRUCTOR ASSISTED DEPLOYMENT

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
801	Teoretická část seskoků IAD	-	-
802	Žadatel na místě žáka IAD	1	1000
803	Vysazení metodou IAD – ST	2	1000
804	Vysazení metodou IAD – PO	3	1000
805	Nestabilní vysazení metodou IAD	2	1000

2.11 OSNOVA VÝCVIKU LÉTÁNÍ V LÉTACÍCH KOMBINÉZÁCH

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
901	Pozemní příprava – minimální trvání 3 h	-	-
902	Nácvik výskoku a otevírání padáku (bez létací kombinézy)	2	3000
903	Nácvik výskoku a otevírání padáku (s létací kombinézou)	4	3000
904	Nácvik letových režimů (zatačky doleva, doprava, maximální horizontální rychlost)	6	3000
905	Volné létání (jednotlivec)	4	2200
906	Létání ve dvojici	4	2200
907	Létání ve skupinách	neomezeno	2200

2.12 OSNOVA VÝCVIKU PILOTOVÁNÍ A PŘISTÁNÍ NA VYSOKORYCHLOSTNÍCH PADÁCÍCH – SWOOPING

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
950	Individuální kontrolní seskok	1	1500
951	Nácvik řízení padáku za zadní popruhy	1	1500
952	Nácvik pomocných úkonů	1	1500
953	Nácvik přiblížení k cíli	3	1500
954	Narychlení za oba přední popruhy při letu padáku	1	1500
955	Narychlení za přední popruhy z přímého letu při přistání	2	1500
956	Narychlení padáku z 90° zatáčky za přední popruhy při letu	2	1500
957	Narychlení padáku z 90° zatáčky za přední popruhy při přistání	2	1500
958	Narychlení padáku z 90° zatáčky za jeden popruh při letu	1	1500
959	Narychlení padáku z 90° zatáčky za jeden popruh při přistání	2	1500
960	Narychlení padáku ze 180° zatáčky za přední popruh při přistání	3	1500
961	Narychlení padáku ze 270° zatáčky za přední popruh při přistání	3	1500
962	Nácvik přistání za pomoci zadních popruhů	3	1500

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

3 ZKOUŠKY ŽADATELŮ O VYDÁNÍ PRŮKAZU UŽIVATELE SPORTOVNÍHO PADÁKU – ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3.1 ÚVOD

Sportovní řád Mezinárodní letecké federace FAI v díle Pravidla pro sportovní parašutismus, v kapitole Průkazy způsobilosti, stanovil požadavky na mezinárodní kategorie průkazu:

- „A“ parašutista
- „B“ parašutista kvalifikovaný pro volné pády
- „C“ zkušený parašutista
- „D“ parašutista senior.

Aeroklub ČR jako národní aeroklub České republiky a člen Mezinárodní letecké federace FAI akceptoval uvedené požadavky FAI pro udělení uvedených parašutistických kategorií a navíc stanovil kategorii Ž – parašutista žák. Jedná se o parašutistu, který je zařazen do praktického výcviku a dosud nesplnil podmínky pro udělení kategorie „A“.

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 předpisem V-PARA-1 a na základě předepsané žádosti.

Právo ověřovat splnění podmínek a provádět přezkoušení mají instruktoři H, vedoucí instruktoři středisek výcviku parašutistů VHS a inspektoři ÚCL. Žadatelé, kteří splnili podmínky a uspěli při přezkoušení obdrží od příslušného VHS potvrzený protokol o splnění podmínek kategorie. Na základě tohoto protokolu inspektor ÚCL kategorii udělí a Letecký rejstřík ÚCL ji zapíše do průkazu parašutisty. Platnost kategorie prodlužuje Letecký rejstřík ÚCL na základě žádosti o prodloužení platnosti průkazu parašutisty po kontrole splnění podmínek stanovených pro udržení dané kategorie inspektorem ÚCL. V případě, že parašutista při prodloužování doby platnosti průkazu podmínky pro udržení své dosavadní kategorie nesplnil, rozhodne o jeho kategorii posuzující inspektor ÚCL.

Pro zajištění parašutistického provozu je nutno vykonávat i určité speciální parašutistické činnosti, které mohou parašutisté provádět jen na základě získání následujících speciálních oprávnění:

- H - parašutista instruktor
- VHS - vedoucí instruktor střediska výcviku parašutistů
- H-T - instruktor tandemových seskoků
- H-AFF - instruktor zrychleného výcviku volných pádů
- ŘS - řídicí seskoků
- BP - balič padáků
- TP - technik padáků
- STP - starší technik padáků
- H-IAD - instruktor – otevírání padáku metodou hozeného výtažného padáčku
- WS - instruktor létání v létacích kombinézách
- SW - instruktor výcviku pilotování a přistání na vysoko rychlostních padácích.

3.2 DRUHY PŘEZKOUŠENÍ, STANOVENÍ JEJICH ROZSAHU A OBSAHU

- Závěrečné přezkoušení základního výcviku
- Přezkoušení parašutistického žáka pro udělení kategorií A
- Přezkoušení k udělení speciálních parašutistických oprávnění
- Přezkoušení po přestávce ve výcviku jednotlivce

3.3 ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3.3.1 Závěrečné přezkoušení základního výcviku

Obsah přezkoušení – na závěr probrané osnovy výcviku:

- aerodynamika, meteorologie, konstrukce padáků, pravidla létání a provozu na letišti
- dopady z můstek (minimální výška 150cm a maximální 180cm nad terénem) a vyhodnotit udržení kolen a chodidel u sebe a vyhodnotit pro pružení v kolenou tak, aby se sedací část těla nesnížila při dopadu k zemi o více než 20cm
- 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 letounu, chování po dobu letu a výskoku z letounu.

Přezkoušení provádí:

- VHS nebo instruktor H na základě pověření VHS

Závěrečný záznam:

- provést do závěrečného protokolu

3.3.2 Přezkoušení pro udělení kategorie „A“

Obsah přezkoušení:

- seskok padákem s výdrží 30 sekund
- otáčku o 360 stupňů doprava, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy
- otáčku o 360 stupňů doleva, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy
- posledních 5 sekund volného pádu udržet v prsní poloze a otevřít padák
- znalost zákona o civilním letectví a ostatních souvisejících předpisů včetně směrnic v rozsahu potřebném pro oblast sportovního parašutismu
- teorie seskoku (aerodynamika, meteorologie, konstrukce padáku, pravidla provozu)
- materiálová část padáků a přístrojů
- přezkoušení z balení hlavního padáku, na kterém žadatel provádí seskoky.

Přezkoušení provádí:

- komise ve složení inspektor ÚCL, VHS a H

Závěrečný záznam

- provést do protokolu o splnění podmínek kategorie, který podepisují členové komise
- přezkoušení z předpisů a teorie
- přezkoušení z balení padáku

3.3.3 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H“

Obsah přezkoušení

- znalost zákona o civilním letectví a ostatních souvisejících předpisů včetně směrnic v rozsahu potřebném pro oblast sportovního parašutismu
- teorie seskoků
- meteorologie
- metodika výcviku
- znalost materiálové části padáků a přístrojů
- balení hlavních padáků včetně provádění kontrol balení

- provedení kontroly ustrojení parašutisty
- výkon funkce výsadkového průvodce včetně vysazení parašutisty
- ukázka teoretické výuky.

Přezkoušení provádí:

- examinator E-H, inspektor ÚCL nebo komise jmenovaná ÚCL

Závěrečný záznam

- provést do závěrečného protokolu
- po předložení žádosti s protokolem na Letecký rejstřík ÚCL bude příslušné speciální oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.4 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H-T“**Obsah přezkoušení**

- předložení dokladu o absolvování výcviku
- přezkoušení z řešení havarijních situací
- přezkoušení z teorie seskoku
- přezkušovací seskoky před examinatorem E H-T
- přezkoušení z balení hlavního padáku.

Přezkoušení provádí:

- examinator E H-T

Závěrečný záznam

- protokol potvrzený vedoucím examinatorem H-T nebo inspektorem ÚCL
- po předložení protokolu o závěrečném přezkoušení na Letecký rejstřík ÚCL bude speciální oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.5 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „AFF“**Obsah přezkoušení**

- teorie seskoků AFF
- řešení havarijních a krizových situací
- nouzové postupy
- přezkušovací seskok dle požadavku examinatora E H-AFF

Přezkoušení provádí:

- examinator E H-AFF
- v případě, že kvalifikace bude získána v zahraničí, parašutista předloží svůj zahraniční certifikát vedoucímu examinatorovi E H-AFF, který rozhodne o jeho uznání.

Závěrečný záznam

- protokol potvrzený vedoucím examinatorem E H-AFF nebo inspektorem ÚCL
- po předložení protokolu o závěrečném přezkoušení na Letecký rejstřík ÚCL bude speciální oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.6 Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „ŘS“**Obsah přezkoušení**

- zákon o civilním letectví a jeho prováděcí vyhláška
- letecké předpisy řady L v rozsahu požadavků na výsadkový provoz
- předpis V-PARA-1 a V-PARA-2.

Přezkoušení provádí:

- inspektor ÚCL

Závěrečný záznam

- protokol o závěrečném přezkoušení k získání speciálního oprávnění ŘS (písemný test)
- inspektor ÚCL potvrdí udělení speciálního oprávnění do průkazu parašutisty nebo na základě jeho potvrzení zapíše do průkazu parašutisty Letecký rejstřík ÚCL.

3.3.7 Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „BP“**Obsah přezkoušení**

- technické popisy padáků, na které získává žadatel oprávnění
- prohlídky a přípravy padáků k balení
- zjištění poškozených a opotřebovaných částí
- výměna vadných, poškozených a opotřebovaných částí
- kompletace padáku
- určení obalových dílců z hlediska vhodnosti pro daný typ padáku
- balení padáků.

Pokud získává oprávnění včetně přístrojů:

- základní teoretické znalosti o přístrojích – technické popisy
- prohlídka a příprava přístrojů k použití
- instalace přístroje

Přezkoušení provádí:

- výrobce typu padáků, pro jejichž balení žadatel žádá speciální oprávnění „BP“
- výrobce typu automatického zabezpečovacího přístroje z přípravy k použití a instalaci přístroje vhodného pro typ padáku, na jehož balení žádá žadatel speciální oprávnění BP
- starší technik padáků -STP
- v případě, že certifikát bude získán v zahraničí, parašutista předloží svůj zahraniční certifikát inspektorovi ÚCL k posouzení a rozhodnutí o uznání tohoto certifikátu.

Závěrečný záznam

- po předložení protokolu o přezkoušení na Letecký rejstřík ÚCL bude speciální oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.8 Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění instruktor H-IAD**Obsah přezkoušení**

- teorie seskoků metodou IAD
- řešení havarijních a krizových situací
- nouzové postupy
- přezkušovací seskoky v množství a rozsahu dle požadavku examinátora H-IAD.

Přezkoušení provádí:

- examinátor E H-IAD
- v případě, že certifikát bude získán v zahraničí, parašutista předloží svůj zahraniční certifikát vedoucímu examinátorovi E H-IAD nebo inspektorovi ÚCL k posouzení a uznání tohoto certifikátu.

Závěrečný záznam

- po předložení protokolu o přezkoušení na Letecký rejstřík ÚCL bude speciální oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.9 Přezkoušení pro získání oprávnění instruktor pro létání v létacích kombinézách WS

Obsah přezkoušení

- teorie létání v létacích kombinézách
- řešení havarijních a krizových situací
- nouzové postupy
- přezkušovací seskoky v množství a rozsahu dle požadavku přezkušujícího.

Přezkoušení provádí:

- instruktor WS
- v případě, že certifikát bude získán v zahraničí, parašutista předloží svůj zahraniční certifikát inspektorovi ÚCL k posouzení a rozhodnutí o uznání tohoto certifikátu.

Závěrečný záznam

- po předložení protokolu o přezkoušení na Letecký rejstřík ÚCL bude speciální oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.10 Oprávnění instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích SW

Obsah přezkoušení

- teorie a zásady řízení padáku
- teorie a zásady přistání na padáku
- nouzové postupy
- přezkušovací seskoky v množství a rozsahu dle požadavku přezkušujícího.

Přezkoušení provádí:

- instruktor SW
- v případě, že certifikát bude získán v zahraničí, parašutista předloží svůj certifikát inspektorovi ÚCL k posouzení a rozhodnutí o uznání tohoto certifikátu.

Závěrečný záznam

Po předložení protokolu o závěrečném přezkoušení na letecký rejstřík ÚCL, bude speciálního oprávnění zapsáno do průkazu parašutisty.

3.3.11 Oprávnění k provádění zkoušek

Oprávnění k provádění zkoušek mají instruktoři WS a SW, examinátoři a vedoucí examinátoři v rozsahu pověření ÚCL a inspektoři ÚCL.

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

DÍL II VYSVĚTLUJÍCÍ MATERIÁL K OSNOVÁM VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ

1 ZKRATKY A DEFINICE

1.1 ZKRATKY

- HP - hlavní padák parašutisty
- ZP - záložní padák parašutisty
- ZV - základní výcvik, výcvik zájemců o provedení seskoku
- ZVK - základní výcvik 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 - klasické disciplíny-komplex figur za volného pádu a přesnost přistání. viz. Sportovní řád (Style + Accuracy landing)
- IA - individuální akrobacie-komplex figur za volného pádu
- VL - volné létání, FF, (Freeflying)
- SF - Skysurfing
- VA - volná akrobacie
- H-T - instruktor tandemových seskoků se žákem
- IAD - metoda odhození padáčku instruktorem
- WS - létání v létacích kombinézách (wingsuit)
- SW - pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích (swooping)
- FAI - mezinárodní letecká federace
- IPC - mezinárodní parašutistická komise
- ÚCL - Úřad pro civilního letectví
- AGL - nad úrovní letiště (Above Ground 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. (uvádí se v librách na čtvereční stopu – lb/ft²)

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

Výškou 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.

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 disciplíně.

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

Instruktor je držitel speciálního oprávnění H.

Zkušený parašutista je držitel kategorie C a vyšší, který je oprávněn provádět individuální seskoky 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 H.

Žák je parašutista zařazený do praktického výcviku, který zatím nesplnil podmínky pro udělení kategorie A.

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

Seskok ve formaci je definován jako seskok volným pádem dvou nebo více parašutistů, kteří za volného pádu vytvoří jednu či více formací za sebou.

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 IA a VL** považován takový seskok, při kterém jeho účastník provádí za volného pádu kontrolované obraty kolem všech tří os a po převážnou část seskoku není tváří k zemi.

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

2 ORGANIZAČNÍ A METODICKÉ POKYNY

2.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

2.1.1 Podmínky pro zařazení do sportovního výcviku

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

2.1.2 Příprava na seskok a provádění seskoků

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

2.1.3 Návčik samostatného vysazení

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

2.1.4 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.

2.1.5 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.

2.1.6 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 předpisu V-PARA-1.

2.1.7 Volba typu padáku

Parašutisté mohou používat k seskokům pouze padáky nebo jejich části (hlavní padáky, záložní padáky, postroje s obalovými díly a zabezpečovací přístroje), pro které byli vyškoleni:

- a) Parašutisté Ž a parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie A mohou používat k seskokům pouze padáky:
 - definované výrobcem jako studentské
 - ve váhovém limitu stanoveném výrobcem pro kategorii STUDENT s plošným zatížením maximálně 0,8
 - vybavené automatickým zabezpečovacím přístrojem v nastavení STUDENT

Od zahájení výcviku až do přezkoušení pro udělení kategorie A nesmí být zvolený typ padákového kompletu bez závažného důvodu měněn.

- b) Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie B mohou používat k seskokům pouze padáky s plošným zatížením maximálně do 1.0.
- c) Parašutisté provádějící seskoky pro splnění kategorie C mohou používat k seskokům pouze padáky s plošným zatížením maximálně do 1,2.

Typové školení probíhá v rámci přípravy na plnění úloh výcvikové osnovy pod vedením přiděleného instruktora, který musí sám daný typ prakticky ovládat.

- d) 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.

2.1.8 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 seskoků.

2.1.9 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	Klasické disciplíny-komplex figur za volného pádu
• VL, (FF)		400	volné létání (freeflying)
• VA, (FS)		500	volné akrobacie (freestyle)
• Tandemové seskoky		600	seskoky s instruktorem tandemových seskoků
• Jiné seskoky		700	seskoky dle propozic a nařízení
• IAD		800	metoda odhození výtažného padáčku instruktorem
• WS		900	létání v létacích kombinézách
• SW		950	pilotování vysokorychlostních padáků.

2.2 OSNOVA ZÁKLADNÍHO VÝCVIKU

2.2.1 Seskoky žáků základního výcviku

Do základního parašutistického výcviku (ZV) mohou být zařazeni uchazeči, kteří splnili podmínky předpisu 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
- padák typu křídlo – ruční otevření (AFF, tandem).

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 150cm a maximální 180cm nad terénem) – 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 20cm.
- 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

- VHS nebo instruktor H z pověření VHS

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.

- Výcvikové hodiny jsou 45-minutové.
- Mezi výcvikovými hodinami musí být přestávka v trvání minimálně 15 minut.
- Pokud je cvičenců základního výcviku více než deset /10/, musí vedoucí instruktor výcvikového střediska VHS přiměřeně navýšit počet instruktorů popřípadě i počet hodin výcviku
- Žák základního výcviku musí v rámci pozemní přípravy:
 - provést nácvik přípravy na výskok a nácvik vlastního výskoku ze stejného typu letadla, z něhož budou provedeny seskoky.
 - provést v závěsném postroji nácvik ovládnání všech prvků řízení
 - provést v závěsném postroji nácvik řešení možných závad
- Instruktor se musí během výcviku přesvědčit, že žáci jsou natolik zdatní, že zvládnou požadavky na ně kladené během výcviku a vlastního seskoku
- 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 dokumentace, která zůstává uložena po dobu nejméně 5 let. 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 příprava před seskokem obsahovat zopakování daných témat praktického výcviku.
- V případě opakovacího seskoku žáka základního výcviku:
 - po přestávce nepřesahující 2 měsíce od posledního seskoku VHS rozhodne o rozsahu opakovacího výcviku. Přezkoušení se provede v plném rozsahu, dokumentace opakovacího výcviku se vede v plném rozsahu.
 - po přestávce nepřesahující 6 měsíců od posledního seskoku musí být opakovací výcvik proveden v rozsahu minimálně 50% výcvikové osnovy dle rozhodnutí VHS. Přezkoušení se provede v plném rozsahu, dokumentace opakovacího výcviku se vede v plném rozsahu.
 - při přestávce delší 6 měsíců od posledního seskoku se provede opakovací výcvik v plném rozsahu výcvikové osnovy.
- 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, metodou IAD, metodou AFF nebo seskok na tandemovém padáku s instruktorem.
- 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 automatickými 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/h při nuceném stažení vaku nebo kontejneru, pokud výrobce padáků nestanovil vysazovací rychlost menší, pak platí omezení výrobce. Maximální vysazovací rychlost letadla 165 km/h při seskoku na průběžné otevírání – obal padáku je otevřen výtažným lanem, nebo metodou IAD.
- Seskoky žáků základního výcviku smějí být prováděny do síly větru 6 m/s.
- Žáci 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 měl dostatečný odpočinek.

2.2.5 Při seskocích na padácích typu křídlo musí být splněno:

- Padák musí splňovat ustanovení čl. 2.1.7. a) tohoto předpisu a musí být výrobcem pro daný druh výcviku určen jako vhodný.
- 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 jemu svěřené žáky 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 žáci. V průběhu seskoku se žáci řídí pokyny svého instruktora až do přistání.
- Instruktor výcviku musí seznámit žáky s použitím nože při mimořádných situacích.
- Na základě úspěšného absolvování závěrečného přezkoušení z teoretických znalostí a praktických dovedností daných touto osnovou provede žák první samostatný seskok z letadla. Po zvládnutí prvního seskoku může být žadatel zařazen do sportovního výcviku. Sportovní výcvik se provádí výhradně na padácích typu křídlo.
- Jedná-li se o zrychlený výcvik seskoků volným pádem za pomoci dvou instruktorů AFF, musí parašutista úspěšně absolvovat závěrečné přezkoušení v rozsahu základního výcviku, doplněné o teoretický a praktický pozemní výcvik na činnost při volném pádu. Přezkoušení parašutisty provede přidělený vedoucí instruktor AFF a pak jej připustí k prvnímu seskoku výcvikové osnovy AFF na tandemovém padáku.

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:

- definované výrobcem jako studentské
- ve váhovém limitu stanoveném výrobcem pro kategorii STUDENT s plošným zatížením maximálně 0,8
- vybavené automatickým zabezpečovacím přístrojem v nastavení STUDENT

Od zahájení výcviku až do přezkoušení pro udělení kategorie A nesmí být zvolený typ padákového kompletu bez závažného důvodu měněn.

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

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

Kategorii A lze plnit podle osnovy:

- kategorie A
- výcviku 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-ti metrů. Pokud tuto podmínku nesplní, může být tato úloha hodnocena jako splněná za předpokladu, že splní v úloze č. 16 – 17 (přesnost 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.

2.4 PODMÍNKY PLNĚNÍ OSNOVY ZRYCHLENÉHO VÝCVIKU SESKOKŮ VOLNÝCH PÁDŮ ZA POMOCÍ DVOU INSTRUKTORŮ AFF – ACCELERATED FREE FALL

2.4.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k zvládnutí prsní polohy a splnění podmínek kategorie A. Výcvik AFF je druh výcviku, který mohou provádět pouze SVP schválená ÚCL, jejichž instruktoři prokázali pro tento druh výcviku požadovanou kvalifikaci. SVP musí disponovat potřebným materiálním vybavením pro výcvik AFF a tento výcvik musí probíhat podle platné výcvikové metodiky:

1. Před započítáním výcviku AFF je doporučen tandemový seskok.
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 provést seskok z výšky 1500 m nebo nižší jako nácvik výskoku s okamžitým otevřením při mimořádné situaci na palubě letadla.

V případě absolvování výcviku ve větrném tunelu je možno spojit úlohy 52-54, 55 a 56, 57 a 58 AFF osnovy při splnění následujících podmínek :

- absolvoval výcvik ve větrném tunelu v minimálním rozsahu 2 x 10ti minut letového času
- ve větrném tunelu byl schopen demonstrovat samostatný stabilní „volný pád“ ve středu letové komory bez asistence instruktora
- ve větrném tunelu byl schopen demonstrovat samostatné 90ti, 180ti a 360ti stupňové otáčky
- ve větrném tunelu byl schopen demonstrovat samostatné stoupání a klesání
- ve větrném tunelu byl schopen demonstrovat nácvik otevírání padáku
- videozáznam z výcviku ve větrném tunelu musí být uložen v záznamech školy kde bude dále prováděn výcvik. Na vyzvání kontrolního orgánu musí škola předložit tento záznam.
- úlohu 55 a 56 je možno sloužit jen v případě kompletního splnění úlohy 54
- úlohu 57 a 58 je možno sloučit jen v případě kompletního splnění úlohy 56.

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, který signalizuje rozchod formace. 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.

2.6 OSNOVA VÝCVIKU SPOLUPRÁCE PARAŠUTISTŮ VE VYTVÁŘENÍ FORMACÍ V PRŮBĚHU KLESÁNÍ NA OTEVŘENÝCH PADÁČÍCH CRW – CANOPY RELATIVE WORK

2.6.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácviku formací na otevřených padáčích. Výcvik CRW je druh výcviku, který mohou provádět pouze SVP schválená ÚCL, jejichž instruktoři prokázali pro tento druh výcviku požadovanou kvalifikaci dle předpisu V-PARA-1. SVP musí disponovat potřebným materiálním vybavením pro tento výcvik. Výcvik musí probíhat podle platné výcvikové metodiky.

Při všech seskocích formací CRW musí být vždy určen parašutista, který signalizuje rozchod formace. 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.

2.7 OSNOVA VÝCVIKU IA – KOMPLEX FIGUR ZA VOLNÉHO PÁDU

2.7.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácvičku 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.

2.8 OSNOVA VÝCVIKU VE VOLNÉM LÉTÁNÍ FF – FREEFLYING

2.8.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena na nácviček prvků volného létání. Při všech seskocích, kde je parašutista osnovou pověřen signalizovat rozchod, jej musí 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
- 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 musí být padák otevřen minimálně ve výšce 800 metrů nad terénem. Doporučujeme nacvičit alespoň dvě formace s držením ruka-ruka a ruka-noha a také nejméně dva způsoby drženého výskoku jak v poloze sed, tak v poloze hlavou dolů (headdown).

Vysvětlivka:

Carthwheel – salto stranou
Headdown – poloha hlavou dolů

2.9 OSNOVA VÝCVIKU VOLNÉ AKROBACIE NA SURFOVÉM PRKNĚ SF – SKYSURFING

2.9.1 Požadavky a podmínky

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

Seskoky pro nácvik 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.

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 stoju procvičovat i během seskoků z malých výšek.

Bez teoretického přezkoušení není možno na desce skákat. Toto přezkoušení musí provést osoba pověřená ÚCL nebo inspektor ÚCL.

2.10 OSNOVA VÝCVIKU INSTRUKTORA TANDEMOVÝCH SESKOKŮ PRO SESKOKY SE ŽÁKEM

2.10.1 Požadavky a podmínky

Výcvik instruktora tandemových seskoků i jeho seskoky s žákem jsou zvláštním druhem seskoků, které mohou provádět jen parašutisté s příslušnou kvalifikací a potřebným materiálovým vybavením. Examinátor H-T má právo změnit pořadí úlohy č. 604.

Zájemci o přezkoušení instruktor tandemových seskoků musí splňovat podmínky předpisu V-PARA-1, ustanovení 2. 1. 11.

Přezkoušení musí obsahovat:

a) Teorie v rozsahu 6 až 8 h

Bude předveden a vysvětlen tandemový výcvik, který obsahuje:

- seznámení s tandemovou technikou
- aktivace a obsluha automatických zabezpečovacích přístrojů
- balení hlavního padáku
- výuka žáka 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 h

Pozemní příprava obsahuje:

- příprava žáka, kontrola výstroje pro seskok a úprava postroje žáka
- aktivace automatického zabezpečovacího přístroje před seskokem, příprava tandemového padáku, připoutání žáka
- nácvik výskoku z letadla a rozvinutí brzdícího padáčku
- kontrola reakcí žáka, 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 žáka a devět seskoků ve funkci instruktora tandemových seskoků s parašutistou v roli žáka, který má více jak 100 seskoků padákem.
 - Nejméně čtyři tandemové seskoky provede žadatel pod přímým dohledem examinátora nebo je tento vyhodnotí na základě videozáznamu.
 - Závěrečná písemná zkouška se zakládá jako doklad o zkoušce v archivu instruktorů tandemových seskoků u vedoucího examinátora E H-T po celou dobu platnosti oprávnění daného instruktora tandemových seskoků (nejméně však 5 let). Potvrzený protokol obdrží neprodleně Letecký rejstřík ÚCL.
 - Teorii každého přezkušovacího seskoku vysvětlí instruktor při výuce. Před každým jednotlivým seskokem je vysvětlen konkrétní úkol každého seskoku instruktora tandemových seskoků, jak žadateli, tak žáku. 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 při nesprávném rozhodování je povinností examinátora E H-T kurz ukončit.

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
- zařízení musí být uchyceno tak, aby neohrozilo bezpečnost daného parašutisty zároveň tak, aby nedošlo k zachycení o nosné šňůry při otevírání padáku
 - instruktáž může provést instruktor H – zkušený kameraman.

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.

- b) Seskoky v noci a do vody se provádějí v souladu s předpisem V-PARA-1
- c) Seskoky mimo letiště a veřejná letecká vystoupení se provádějí v souladu s leteckým zákonem č. 49/1997 Sb.
- d) Seskoky metodou AFF a tandemové seskoky se provádějí v souladu s platnou metodikou
- e) Rekordní a výškové seskoky se provádějí na základě povolení ÚCL.

2.12 VÝCVIK INSTRUKTORŮ PRO METODU IAD – (ODHOZENÍ VÝTAŽNÉHO PADÁČKU INSTRUKTOREM (INSTRUCTOR ASSISTED DEPLOYMENT))

2.12.1 Požadavky a podmínky

Tento druh výcviku může provádět instruktor H-IAD

- Výcvik žáků základního výcviku musí být prováděn na předem stanoveném typu letounu
- K provedení seskoků žáků základního výcviku nesmí být použit jiný typ letounu, než na který byl žák vycvičen
- V případě vážného důvodu změny typu letounu při seskocích základního výcviku musí žáci absolvovat znovu praktický nácvik – výskoky a 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 prováděn na více typech letounů, ale musí být o tom proveden záznam v záznamníku seskoků viz. V-PARA-1, ustanovení 7.3.
- K seskokům touto metodou smí být použity pouze schválené typy padáků
- Výcvik a seskoky žáků musí být prováděny podle schválené metodiky.

2.13 VÝCVIK PRO PROVÁDĚNÍ SESKOKŮ V LÉTACÍCH KOMBINÉZÁCH

2.13.1 Požadavky a podmínky

Požadavky pro zahájení výcviku:

- Držitel kategorie C
- 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. Trajektorie letu parašutisty v kombinéze nesmí křížit linii náletu ani se jí nebezpečně přiblížit. Otevírání padáku se musí signalizovat přinožením třikrát po sobě. V případě nestabilního nebo neovládaného letu použije parašutista uvolňovací systém.

Kvůli turbulenci za zády a omezení pohybu rukou křídly je důležité:

- Použít stabilního hlavního padáku, který se otevírá ve směru.
- Nesmí se používat žádné vybavení, které parašutista nezná nebo se s ním necítí pohodlně.
- Otevírat ve větší výšce, protože uvolnění rukou z křídel 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 (výtažný padáček na spodku obalu).
- Nesmí být zakryty uvolňovače.

S létací kombinézou se dosahuje průměrného vertikálního klesání 70 km/h. Automatické zabezpečovací přístroje však mají nastavenou aktivační rychlost na 125km/h. Přístroj by proto pravděpodobně záložní padák neaktivoval. Důrazně se doporučuje používat jak akustický, tak i vizuální výškoměr.

2.13.2 Oprávnění WS – Instruktor pro létání v létacích kombinézách

2.13.3 Kvalifikační požadavky:

- Držitel kategorie D
- Minimálně 100 seskoků v létací kombinéze
- Držitel speciálního oprávnění Instruktor H
- Absolvování kursu.

2.14 OPRAVNĚNÍ SW – INSTRUKTOR PILOTOVÁNÍ A LÉTÁNÍ NA VYSOKORYCHLOSTNÍCH PADÁČÍCH

2.14.1 Požadavky a podmínky

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

- Veškeré úlohy se musí provádět pod dohledem instruktora swoopingu (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.

ZÁMĚRNĚ NEPOUŽITO

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 vytyčeného 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 vytyčený 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 vytyčeného cíle.
- Hodnocení** Vyskočil do směru letu a správně zaujal prsní polohu. Hlavní padák otevřel v rozmezí 4 – 6 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 – 11 vteřin od výskoku. Ukončil řízení zadními popruhy v určené výšce a nedopustil se větších chyb. Přistál bezpečně do vytyčeného 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 – 6 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 vytyčeného 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 vytyčeného 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 vytyčeného 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 vytyčeného 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 vytyčeného 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 vytyčeného 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 dodržáním směru plus, minus 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
- zaujme prsní polohu, pokračuje v pádu a otevírá padák nejpozději 30 vteřin od výskoku
- druhý člen dvojice odklouže a otevře hlavní padák.

Hodnocení 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 vytyčený 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 vytyčeného 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 vytyčený cíl. Bezpečně přistát do vzdálenosti 50 metrů od vytyčeného 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 vytyčeného 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, mínus 90 stupňů. Posledních 5 vteřin volného pádu zaujal 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 POMOCÍ DVOU INSTRUKTORŮ METODOU AFF – ACCELERATED FREE FALL

Úloha 51 – záměrně vypuštěno

Úloha 52

Zadání Návčik otevírání padáku

Výskok ve trojici: pomocník instruktora, žák, instruktor.

- 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 nahmátnutí 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.
- Před dosažením výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou a s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500 m je považována za minimální. Doporučená výška je 2000 m.**

Hodnocení Správná reakce na dohodnuté signály za volného pádu. Provedl minimálně dvakrát návčik otevírání hlavního padáku. Určil správně výšku a s **minimální asistencí** otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.

Úloha 53

Zadání Návčik ovládání těla

Výskok ve trojici: pomocník instruktora, žák a instruktor.

- 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 nahmátnutí 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. **Od úlohy č. 53 je možno kombinovat úkony za volného pádu dle uvážení**

instruktora.

- **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 pustí 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. **Doporučená minimální výška počátku poslední zatáčky je 2500 m.**
- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem, provede žák kyv hlavou do stran jako signál pro ukončení úkonu. **Doporučená výška je 2000 m.**
- Před dosažením výšky 1500 metrů nad terénem, provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500 m je považována za minimální. Doporučená výška je 1800 m.**

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 nahmátnutí 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 **nejprve jeden instruktor žáka pustí. Druhý instruktor vyčká několik vteřin pro zajištění stability žáka. V případě, že je žák stabilní, může žáka také uvolnit. Instruktoři dále padají vedle žáka 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 hlavou do stran. **Doporučená výška je 2000 m.**
- Před dosažením výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. **Výška 1500 m je považována za minimální. Doporučená výška je 1800 m.**

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 pustí 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. **Doporučená minimální výška počátku poslední zatáčky je 2500 m.**
- **Volitelně:** Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák kyv hlavy do stran.

	<p>Doporučená výška je 2000 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Před dosažením 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. Doporučená výška je 1800 m.
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	<p>Nácvik otáček. Samostatný výskok nebo výskok ve dvojici, žák a instruktor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provádění kontrolovaných otáček maximálně o 360 stupňů (vždy před a po ukončení, kontrola výšky). Na základě smlouvaného 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. Doporučená minimální výška počátku poslední zatáčky je 2500 m. • Volitelně: Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák kyv hlavy do stran. Doporučená výška je 2000 m. • Před dosažením výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou a s jejich následným návratem do prsní polohy otevře hlavní padák. Výška 1500 m je považována za minimální. Doporučená výška je 1800 m.
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	<p>Nácvik salt – destabilizace a opětovná stabilizace polohy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samostatný výskok do prsní polohy současně s instruktorem. Stabilizace v prsní poloze před započítáním destabilizačních manévrů. • 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 2000 m nad terénem. Doporučená minimální výška počátku posledního destabilizačního manévru je 3000 m. • Salta vzad je možno kombinovat se salty vpřed, nebo jinou technikou, která vede k destabilizaci polohy žáka a poté žák polohu zpětně stabilizuje. • Ve výšce pod 3000 m jsou dále doporučeny otáčky nebo jiné manévry s menší ztrátou výšky. • Volitelně: Po dosažení výšky 1800 metrů nad terénem provede žák kyv hlavy do stran. • Před dosažením výšky 1500 metrů nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. Výška 1500 m 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	<p>Přezkušující seskok</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Před dosažením výšky 1500m nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným návratem do prsní polohy a otevře hlavní padák. Výška 1500 m 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 <ul style="list-style-type: none"> • Samostatný výskok do prsní polohy, bez asistence instruktora. • Stabilizování prsní polohy a otevření hlavního padáku v 1500 metrech nad terénem. Výška 1500 m 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	60
Zadání	Individuální seskoky pod dohledem instruktora. <p>Výskok proti směru letu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Salta vpřed a vzad při výskoku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Nácvik různých druhů výskoku jako je například:</p> <ul style="list-style-type: none"> • výskok kolmo z letadla, do prsní polohy • výskok s držením vně, z letadla zády ven • výskok proti směru letu, po nohou. <p>Salto vpřed během volného pádu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Klouzání vpřed:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Klouzání vzad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Pro zhodnocení seskoku je zde nutná přítomnost instruktora nebo kameramana.</p>
Hodnocení	Žák splnil předem dohodnuté podmínky a úkony během volného pádu. Samostatně otevírá hlavní padák v prsní poloze, dodržel všechny zásady bezpečného seskoku.
Úloha	61
Zadání	Nácvik přesnosti přistání jednotlivce <ul style="list-style-type: none"> • Otevřít padák v prsní poloze v rozmezí 3 – 10 vteřin po výskoku. Řídit padák na vytyčený cíl a bezpečně přistát do 50 m od něj. • Samostatný výskok do prsní polohy, bez asistence instruktora z výšky minimálně 1500 m.
Hodnocení	Otevřel hlavní padák v prsní poloze a nepřekročil stanovenou dobu 3-10 vteřin od výskoku. S padákem bezpečně přistál maximálně 50 metrů od vytyčeného cíle. Nedopustil se větších chyb.
Úloha	62
Zadání	Nácvik přesnosti přistání ve skupině <ul style="list-style-type: none"> • Seskok ve dvou až čtyřčlenné skupině. Během sestupu upravit bezpečné rozestupy, otevřít hlavní padák v prsní poloze a řídit jej na vytyčený cíl a bezpečně přistát do vzdálenosti 50 metrů od vytyčeného 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 vytyčeného 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 Výskok proti směru letu

- 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 Výskok ve dvojici

- 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 Nácvik klouzání

- 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 Vyvážení ve dvojici

- 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 Přiblížení a vzdálení

- 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	<p>Stoupání a klesání</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 2krát. Signalizoval rozchod ve stanovené výšce. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
Úloha	107
Zadání	<p>Spojení úlohy 105 – 106 do jednoho celku</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 1krát. V určené výšce dal signál k rozchodu. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
Úloha	108
Zadání	<p>Otáčení o 360 stupňů</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Spolupráce ve dvojici</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Výskok a spolupráce ve trojici</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Výskok a spolupráce ve čtveřici</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Spolupráce ve formacích</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 PADÁČÍCH CRW – CANOPY RELATIVE WORK

Úloha	201
Zadání	<p>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 2krát. Dodržel výšku rozchodu.

Úloha	202
Zadání	<p>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 2x. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.

Úloha	203
Zadání	<p>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 2x. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.

Úloha	204
Zadání	<p>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	205
Zadání	<p>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 2x a byly dodrženy zásady bezpečnosti seskoků.

3.5 OSNOVA VÝCVIKU IA INDIVIDUÁLNÍ AKROBACIE – STYLE JUMPING

Úloha	301
Zadání	<p>Nácvik zkrácené polohy</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 vteřin 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 3krát 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 3krát) dodržel směr plus, minus 90 stupňů.

- 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 vteřin. 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 otevírá 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 salta 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 (headdown)**

- 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 (headdown)**

- 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-headdown) 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 (headdown)**
- 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 nedržené 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 nedržené 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 nedržené 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 (tříkrát 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 (tříkrát 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 (headdown).
- 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 (headdown) 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 otevře 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 stoji 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 skysurfový 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.
- Zabrzdí 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 vyskočí proti směru letu do stoje. Po 5ti sekundách spadne ze stoje dopředu. Použije skysurfový sed pro návrat do stoje. Spadne ze stoje na stranu. Použije skysurfový 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 skysurfový sed se do ní opět vrátil.

Úloha 508

Zadání **Nácvik 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 skysurfový sed. Provede vzpřímené salto vpřed zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadne, získá stabilitu přes skysurfový 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 **Nácvik otevírání ve stoji I**

- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Po 5ti sekundách začne s nácvikem otevírání padáku ve stoji. Pokrčí pravou ruku a nahnátné výtažný padáček. Zároveň se mírně předkloní a levou ruku pokrčí tak, že se dotýká dlaní břicha. Při nahnátnutí 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 nahnátnutí opět roztáhne ruce do polohy stoj. Celý pohyb musí být proveden plynule a kontrolovaně. Nácvik 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 nahnátl padáček a zůstal při tom stabilně stát.

Úloha 511

Zadání **Nácvik otevírání ve stoji II**

- Pilot vyskočí proti směru letu do stoje. Do 2000 metrů provede nácvik otevření padáku ve stoje a nácvik návratu do stoje přes skysurfový 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 **Přezkušovací 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 nácvik 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 nácvik 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 ("vysurfuje") 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 protlačení pánve dopředu se postaví na desku. Provede nácvik otevíření. Posadí se do skysurfingového sedu, zastaví případnou rotaci a opět se postaví. Provede nácvik otevíření. 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 otevíření. Posadí se a provede otáčku o 360 stupňů. Doprava. Rotaci ovládá jak rukama, tak natočením desky. Zastaví rotaci a postaví se. Provede nácvik otevíření. 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 otevíření. Spadne na záda a nahmátně 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 –120 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 freestyle.
 - 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 freestyle.
 - 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 INSTRUKTORA TANDEMŮVÝCH SESKOKŮ

- Úloha** 601
Zadání **Individuální 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 examinátora H-T.
 - Důraz je kladen koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do 2 vteřin, 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 10 m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost. Při bezchybném provedení úlohy č. 601 se úloha č. 602 neprovádí.

Úloha	602
Zadání	<p>Individuální 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 examinátora H-T. • Důraz je kladen na koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do 2 vteřin, 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 10 m od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.</p>
Úloha	603
Zadání	<p>Seskok s žadatelem – žákem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žadatel poučí parašutistu žáka o průběhu seskoku a úkolech v jednotlivých fázích seskoku. Žadatel provede kontrolu aktivace zabezpečovacího přístroje, kontrolu výstroje instruktora tandemových seskoků a parašutisty žáka před ustrojením a kontrolu ustrojení. Osobně přivede žáka k letadlu a je nápomocný k bezpečnému nástupu. Osobně provede připoutání parašutisty žáka v letadle před startem letadla (je-li letadlo vybaveno jisticími pásy). Po připoutání k nosnému postroji instruktora tandemových seskoků provede kontrolu zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a kontroluje správné zajištění ochranných brýlí žáka 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 žáka o úloze a průběhu a úkolech v jednotlivých fázích seskoku, kontroloval stav zabezpečovacího přístroje. Provedl kontrolu výstroje instruktora tandemových seskoků a parašutisty žáka před ustrojením a provedl kontrolu strojení. Bezpečně a osobně nastoupil s parašutistou žákem do letadla. Připoutal parašutistu v letadle bezpečnostním jištěním před startem. Připoutal si žáka ve výšce 300 m. Kontroloval zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a ochranné brýle. Kontroloval úchytku všech uvolňovačů po připoutání parašutisty žáka během stoupání letadla a před výskokem.</p>
Úloha	604
Zadání	<p>Seskok, žadatel na místě žáka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parašutista (žadatel) se snaží vžít do funkce žáka. Plní úkoly nácviku před seskokem, dle pokynu examinátora H-T.
Hodnocení	<p>Provedl seskok, splnil podmínky zadané examinátorem H-T.</p>
Úloha	605
Zadání	<p>Seznamovací seskok bez parašutisty žáka (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 úchyty 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 vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše.</p>

Úloha	606
Zadání	<p>Seznamovací tandemový seskok s parašutistou žákem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilní výskok proti směru letu, 2 vteřiny před rozvinutím brzdícího padáčku udržet stabilní prsní polohu, rozvinout b. p. do 6 vteřin. 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 zápětním výškoměru v průběhu brzděného pádu. • Příprava žáka k přistání, přistání ve vzdálenosti do 50 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 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 žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.
Úloha	607
Zadání	<p>Stabilní výskok s parašutistou žákem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok proti směru letu, rozvinout b. p. do 6 vteřin. 2 vteřiny před rozvinutím b. p. 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 žáka k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	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 žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.
Úloha	608
Zadání	<p>Nestabilní výskok s parašutistou žákem</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 žáka. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na zápětním výškoměru v průběhu pádu. • Příprava žáka pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	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 žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.
Úloha	609
Zadání	<p>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. Bezpečně 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 1000 m 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 žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál ve

vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

Úloha Zadání	<p>610 Nestabilní výskok s parašutistou žákem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 brzděného pádu při nesprávném chování žáka. Kontrola úchyty uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu brzděného pádu. • Příprava žáka pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	<p>Provedl nestabilní výskok a stabilizoval volný pád do 8 vteřin. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 vteřiny stabilní prsní polohu. Udržel stabilní brzděný pád. Provedl kontrolu úchyty uvolňovačů. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce. Připravil žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.</p>
Úloha Zadání	<p>611 Stabilní výskok s parašutistou žákem</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 úchytných uvolňovačů a úchyty uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu brzděného pádu. • Příprava parašutisty žáka pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 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 prsní polohu 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 žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.</p>
Úloha Zadání	<p>612 Stabilní výskok s parašutistou žákem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok proti směru letu, rozvinout b. p. do 6 vteřin. 2 vteřiny před rozvinutím udržet stabilní prsní polohu. Zvládnout nespolečnický parašutistu žáka, 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 brzděného pádu. • Příprava žáka k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 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. Zvládl nespolečnický parašutistu žáka. 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 žáka pro přistávací manévr a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.</p>
Úloha Zadání	<p>613 Závěrečný seskok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výskok kolmo na směr letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 vteřin. Kontrola nad seskokem bez otáčení, během volného a brzděného pádu. Uvolnění brzdícího systému ve stabilní poloze a bezpečné výšce dle použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru. Nahmátnutí úchytných uvolňovačů během brzděného pádu. • Příprava žáka k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.
Hodnocení	<p>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 brzděný pád bez otáčení. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce a</p>

stabilní prsní poloze. Připravil žáka 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- Seskok za účelem zvýšit sportovní úroveň účastníka při seskocích v méně obvyklých podmínkách tréninku nebo na soutěži. Organizaci seskoků řeší předpis 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

- Seskok za účelem zvýšit sportovní úroveň účastníka při seskocích v méně obvyklých podmínkách tréninku nebo na soutěži. Organizaci seskoků řeší předpis 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 předpis 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 leteckých vystoupeních, které mají propagovat parašutistický sport před veřejností, nebo seskoky, které se uskutečňují jako příprava na veřejné letecké vystoupení. Organizaci těchto seskoků řeší předpis V-PARA-1.
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 střediscích výcviku parašutistů a jejich provádění se řídí předpisem V-PARA-1 a ÚCL schválenou provozní směrnicí SVP.
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 se žákem jsou zvláštním druhem seskoků, který mohou provádět v rámci SVP jen parašutisté s příslušnou kvalifikací a potřebným materiálovým vybavením v souladu s metodikou schválenou ÚCL.
Hodnocení	Instruktor tandemových seskoků splnil svoji úlohu, neohrozil bezpečnost žáka, svoji ani jiných osob ani 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 schválení ÚCL. Zkušební seskoky povoluje ÚCL.
Úloha	715
Zadání	Rekordní seskok <ul style="list-style-type: none"> • Seskok s cílem ustanovit nebo překonat národní, nebo mezinárodní rekord v seskoku padákem. Při výběru parašutistů, přípravě i provedení seskoku musí být dodržen předpis V-PARA-1 a Sportovní řád FAI. Povoluje ÚCL na návrh letového ředitele AeČR.
Hodnocení	Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob ani majetek na zemském povrchu.
Úloha	716
Zadání	Výškový seskok <ul style="list-style-type: none"> • Seskoky uskutečněné z výšky větší než 4000 m nad mořem (denní nebo noční). Tyto seskoky mohou provádět parašutisté držitelé kategorie D schválení ÚCL. Výškové seskoky povoluje ÚCL.
Hodnocení	Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob, ani 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, posloupnosti výcviku, řešení všech havarijních situací (se zaměřením na seskoky touto metodou). Musí předvést výcvik žáků na příslušných aparátech, pohyb po palubě letounu žáků a instruktora, výskoky žáků (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 žáků na výcvikových aparátech (pomůckách). Prokázal znalosti pohybu žáků na palubě letounu, jejich řízení a obsluha před výskokem, činnost instruktora při přípravě žáků na výskok, samotný výskok žáka, 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 žáky.

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 žáka 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 žáka na palubě letounu, nácvik přesunu ke dveřím a nácvik výskoku cvičence. Během letu je kladen důraz na bezpečný přesun žáka ke dveřím (padáček pevně uchopen v ruce instruktora), správné místo vysazení a puštění padáčku ve správném okamžiku po výskoku žáka.

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

Úloha 805

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

- Úlohu žáka 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 žáka na palubě letounu, nácvik přesunu ke dveřím a nácvik výskoku žáka. Žák dle pokynů přezkušujícího provádí svoji činnost nesprávným způsobem. Povinností přezkušovaného je chyby odstranit a provést vysazení žáka 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 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 rukou, 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 vteřiny 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 odbrzdění 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 zabrzděný) 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 500 m 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 vteřin 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° 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° 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° 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° 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° 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 **Nácvik 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.