



# 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.: 1693-24-301

V Praze dne: 20. března 2024

Verze: 4. vydání

Schvaluji:

Datum účinnosti: 1. dubna 2024

Ing. Jan Šikýř

Zpracovatelé: Ing. Jan Skapa, Ph. D.  
Mgr. Emil Franěk

Ředitel Sekce letové

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	
3. vydání	01. 04. 2015	zapracováno	
4. vydání	01. 04. 2024	zapracováno	

# OBSAH

<b>DÍL I.</b>	<b>OSNOVY VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ</b>	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>Osnova teoretické výuky a praktického výcviku</b>	<b>8</b>
1.1	Žáci – základní výcvik	8
<b>2</b>	<b>Osnovy výcviku sportovních parašutistů</b>	<b>10</b>
2.1	Osnova výcviku parašutistů kategorie „A“	10
2.2	Osnova zrychleného výcviku seskoků parašutisty volným pádem za pomoci dvou instruktorů metodou AFF - Accelerated Free Fall	11
2.3	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu FS – Formation Skydiving	11
2.4	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací na otevřených padácích v průběhu klesání CF - Canopy Formation	11
2.5	Osnova výcviku klasických disciplin	12
2.6	Osnova výcviku ve volném létání FF - Free Flying	12
2.7	Osnova výcviku, akrobacie na surfovém prkně SS – Sky Surfing	13
2.8	Osnova výcviku instruktora tandemových seskoků pro tandemové seskoky se žákem	14
2.9	Jiné seskoky	14
2.10	Osnova výcviku instruktora IAD – Instructor Assisted Deployment	15
2.11	Osnova výcviku létání v létacích kombinézách <a href="#">WS – Wingsuit Flying</a>	15
2.12	Osnova výcviku pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích CP – Canopy Piloting	15
<b>3</b>	<b>Zkoušky žadatelů o vydání průkazu uživatele sportovního padáku – zkušební řád</b>	<b>16</b>
3.1	Úvod	16
3.2	Druhy přezkoušení, stanovení jejich rozsahu a obsahu	16
3.3	Zkušební řád	17
3.3.1	Závěrečné přezkoušení základního výcviku	17
3.3.2	Přezkoušení pro udělení kategorie „A“	17
3.3.3	Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H“	17
3.3.4	Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H-AFF“	18
3.3.5	Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „H-AFF“	18
3.3.6	Přezkoušení pro udělení speciálního oprávnění „ŘS“	18
3.3.7	Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „BP“	19
3.3.8	Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „H-IAD“	19
3.3.9	Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „H-WS“	20
3.3.10	Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „H-CP“	20
3.3.11	Oprávnění k provádění zkoušek	20
<b>DÍL II.</b>	<b>VYSVĚTLUJÍCÍ MATERIÁL K OSNOVÁM VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ</b>	<b>21</b>
<b>1</b>	<b>Zkratky a definice</b>	<b>21</b>
<b>2</b>	<b>Organizační a metodické pokyny</b>	<b>21</b>
2.1	Všeobecná ustanovení	21
2.1.1	Podmínky pro zařazení do sportovního výcviku	21
2.1.2	Příprava na seskok a provádění seskoků	21
2.1.3	Nácvik samostatného vysazení	21
2.1.4	Minimální počty seskoků	21
2.1.5	Posloupnost plnění úloh	21
2.1.6	Výška seskoků	21
2.1.7	Volba typu padáku	21
2.1.8	Sportovní výcvikové osnovy	22
2.1.9	Přehled sportovních osnov výcviku	22
2.2	Osnova základního výcviku	22
2.2.1	Seskoky žáků základního výcviku	22
2.2.2	Obsah závěrečného přezkoušení	22
2.2.3	Provedení závěrečného přezkoušení	22
2.2.4	Podmínky výcviku	23

2.2.5	Při seskocích na padácích typu křídlo musí být splněno	23
2.3	Osnova výcviku kategorie A	24
2.3.1	Osnova je zaměřena na zvládnutí prsní polohy parašutisty pro splnění podmínky kategorie A.	24
2.3.2	Požadavky a podmínky	24
2.4	Podmínky plnění osnovy zrychleného výcviku seskoků volných pádů za pomoci dvou instruktorů AFF – Accelerated Free Fall	25
2.4.1	Požadavky a podmínky	25
2.5	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu FS - Formation Skydiving	25
2.5.1	Požadavky a podmínky	25
2.6	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CF – Canopy Formation	25
2.6.1	Požadavky a podmínky	25
2.7	Osnova výcviku IA - komplex figur za volného pádu	26
2.7.1	Požadavky a podmínky	26
2.8	Osnova výcviku ve volném létání FF - Freeflying	26
2.8.1	Požadavky a podmínky	26
2.9	Osnova výcviku volné akrobacie na surfovém prkně SF - Skysurfing	27
2.9.1	Požadavky a podmínky	27
2.10	Osnova výcviku instruktora tandemových seskoků pro seskoky se žákem	27
2.10.1	Požadavky a podmínky	27
2.11	Osnova výcviku kategorie „Jiné seskoky“	28
2.11.1	Požadavky a podmínky	28
2.12	Výcvik instruktorů pro metodu IAD - (odhození výtažného padáčku instruktorem (Instructor Assisted Deployment)	28
2.12.1	Požadavky a podmínky	28
2.13	Výcvik pro provádění seskoků v létacích kombinézách <a href="#">WS – Wingsuit Flying</a>	29
2.13.1	Požadavky a podmínky	29
2.14	Oprávnění H-WS - Instruktor pro létání v létacích kombinézách	29
2.14.1	Kvalifikační požadavky:	29
2.15	Oprávnění H-CP – instruktor pilotování a létání na vysokorychlostních padácích	29
2.15.1	Požadavky a podmínky	29
<b>3</b>	<b>Popis zadání a hodnocení provedení úloh výcvikové osnovy</b>	<b>30</b>
3.1.1	„Klasická“ osnova výcviku parašutistů pro získání kategorie A:	30
3.2	Osnova zrychleného výcviku seskoků parašutisty volným pádem za pomoci dvou instruktorů metodou AFF - Accelerated Free Fall	33
3.3	Osnova výcviku, spolupráce parašutistů ve vytváření formací za volného pádu FS – Formation Skydiving	37
3.4	Osnova výcviku spolupráce parašutistů ve vytváření formací v průběhu klesání na otevřených padácích CF - Canopy Formation	39
3.5	Osnova výcviku IA individuální akrobacie - Style jumping	40
3.6	Osnova výcviku volné létání ff – freeflying	40
3.7	Osnova výcviku volné akrobacie na surfovém prkně SF - Skysurfing	47
3.8	Osnova výcviku instruktora tandemových seskoků H-T	51
3.9	Jiné seskoky	54
3.10	Osnova výcviku instruktora metody IAD (Instructor Assisted Deployment)	57
3.11	Výcvik létání v létacích kombinézách <a href="#">WS – Wingsuit Flying</a>	58
3.12	Pilotování a přistání na vysokorychlostních padácích	59

# ÚVODNÍ USTANOVENÍ

Ve smyslu ustanovení § 82 odst. 5 zákona č. 49/1997 Sb., o civilním letectví, ve znění pozdějších předpisů, vydává Úřad pro civilní letectví předpis Teoretická výuka, praktický výcvik a zkoušky žadatelů o vydání průkazu způsobilosti uživatele sportovního létacího 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, 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, 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 prodlužování platnosti průkazu způsobilosti uživatele sportovního létacího zařízení – sportovní padák
- postup ověřování teoretických a praktických předpokladů žadatelů o vydání a prodlužování platnosti průkazu způsobilosti uživatelů sportovního létacího 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).

# 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 180 cm. 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 180 cm. Nácviky přistání na padáku typu křídlo, dodržování pokynů obdržovaných radiostanicí a vlastní přistání. Nácvik řízení hlavního a záložního padáku. 2 hod

#### Výcvik v trvání

**11 hod**



## 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 180 cm. Nácviky přistání na padáku typu křídlo, dodržování pokynů obdržených radiostanicí a vlastní přistání. Nácvik řízení hlavního a záložního padáku. 1 hod

**Výcvik v trvání**

**10 hod**

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.

## 2 OSNOVY VÝCVIKU SPORTOVNÍCH PARAŠUTISTŮ

### 2.1 OSNOVA VÝCVIKU PARAŠUTISTŮ KATEGORIE „A“

Číslo úlohy	Název úlohy	Způsob otevření	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku	Minimální výška aktivace padáku
1	Seznamovací seskok	UV	1	1000	
2	Nahmátnutí ručního uvolňovače	UV/PO	2	1000	
3	Stabilizovaný volný pád 5 sekund	ST	2	1100	1000
4	Stabilizovaný volný pád 10 sekund	ST	2	1200	1000
5	Volný pád v prsní poloze 5 sekund <sup>1</sup>	RO	2	1100	1000
6	Volný pád v prsní poloze 10 sekund	RO	2	1200	1000
7	Volný pád v prsní poloze 15 sekund	RO	2	1500	1000
8	Nácvik horizontálních otáček	RO	1	2200	1000
9	Rušení polohy záda	RO	2	2200	1000
10	Nácvik klouzání	RO	1	2200	1000
11	Nácvik spojování figur otáčka - salto	RO	1	2200	1000
12	Nácvik výskoku ve dvojici a spolupráce ve dvojici	RO	2	2200	1000
13	Přezkušovací seskok	RO	1	2200	1000
14	Individuální seskoky pod dohledem instruktora	RO	11	1200	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

<sup>1</sup> Před zahájením seskoků volným pádem se doporučuje absolvovat individuální nácvik prsní polohy ve větrném tunelu.

## 2.2 OSNOVA ZRYCHLENÉHO VÝCVIKU SESKOKŮ PARAŠUTISTY VOLNÝM PÁDEM ZA POMOCI DVOU INSTRUKTORŮ METODOU AFF - AACCELERATED FREE FALL

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku	Minimální výška aktivace padáku
51	Záměrně vypuštěno			
52	Nácvik otevírání padáku	1	3500	1500
53	Nácvik ovládání 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

Seskoky s jedním nebo se dvěma instruktory v rámci metody AFF nejsou považovány za seskoky ve formaci.

## 2.3 OSNOVA VÝCVIKU SPOLUPRÁCE PARAŠUTISTŮ VE VYTVÁŘENÍ FORMACÍ ZA VOLNÉHO PÁDU FS – FORMATION SKYDIVING

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 °	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 CF - CANOPY FORMATION

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“.

## 2.6 OSNOVA VÝCVIKU VE VOLNÉM LÉTÁNÍ FF - FREE FLYING

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
<b>Polohy hlavou nahoru</b>			
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 salta stranou s instruktorem	2	3000
412	Přezkušovací seskok	1	3000
<b>Polohy hlavou dolů</b>			
413	Nácvik polohy hlavou dolů	5	3000
414	Nácvik otáček v poloze hlavou dolů (headdown)	1	3000
415	Nácvik salt 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 salt stranou (cartwheels) s instruktorem	2	3000
422	Nácvik přechodů s instruktorem	2	3000
423	Přezkušovací seskok	1	3000
<b>Spolupráce ve dvojici</b>			
424	Nácvik formací v poloze sed	6	3000
425	Nácvik formací v poloze hlavou dolů (headdown)	6	3000
426	Přezkušovací seskok	1	4000

## 2.7 OSNOVA VÝCVIKU AKROBACIE NA SURFOVÉM PRKNĚ SS – SKY SURFING

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 TANDEMOVÝCH SESKOKŮ PRO TANDEMOVÉ 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 – FS	dle schválených propozic soutěže
704	Soutěžní seskok – CF	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	se souhlasem ÚCL
710	Propagační parašutistická akce	dle Podmínek pro pořádání leteckých veřejných vystoupení CAA-SLP-001-0/006
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	na základě souhlasu 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 WS – WINGSUIT FLYING

Číslo úlohy	Název úlohy	Minimální počet seskoků	Minimální výška seskoku
901	Pozemní příprava - minimální trvání 3 h		
902	Záměrně vypuštěno		
903	Nácvik výskoku, navigace, korekce směru letu a otevření padáku	4	3000
904	Nácvik letových režimů (zatáčky doleva/doprava, ideální pozice těla pro klouzavý let)	3	3000
905	Volné létání (jednotlivec)	2	2200
906	Létání ve dvojici	2	2200
907	Létání ve skupinách	libovolně	2200

## 2.12 OSNOVA VÝCVIKU PILOTOVÁNÍ A PŘISTÁNÍ NA VYSOKORYCHLOSTNÍCH PADÁČÍCH CP – CANOPY PILOTING

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

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

### 3.1 ÚVOD

V ČR jsou stanoveny tyto kategorie průkazu uživatele sportovního padáku:

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

a dále

„Ž“	parašutista žák
-----	-----------------

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. V případě kategorie Ž - parašutista žák se jedná o parašutistu, který je zařazen do praktického výcviku a dosud nesplnil podmínky pro udělení kategorie „A“. Průkaz je v tomto případě nahrazen záznamníkem seskoků a platným osvědčením o zdravotní způsobilosti.

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 prodlužování 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
H-WS	- instruktor létání v létacích kombinézách
H-CP	- instruktor výcviku pilotování a přistání na <a href="#">vysokorychlostních</a> 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
- zvládnutí dopadu z minimální výšky 140 cm nad terénem
- zvládnutí přistávacího kotoulu
- 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 do 60 sekund
- otáčku o 360 ° doprava, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy
- otáčku o 360 ° doleva, přechod do pádu na zádech a srovnání do prsní polohy
- [nejpozději ve výšce 1100 m zaujmout prsní polohu a otevřít padák ne níže než v 1000 m](#)
- 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 VHS, H; inspektor ÚCL

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 examínátorem E H-T
- přezkoušení z balení hlavního padáku.

#### Přezkoušení provádí:

- examínátor E H-T

#### Závěrečný záznam

- protokol potvrzený vedoucím examínátorem 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 „H-AFF“

#### Obsah přezkoušení

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

#### Přezkoušení provádí:

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

#### Závěrečný záznam

- protokol potvrzený vedoucím examínátorem 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
- prohlídka a příprava 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 „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 speciálního oprávnění „H-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 Přezkoušení pro získání speciálního oprávnění „H-CP“

#### 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 CP
- 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 H-WS a H-CP, examinační a vedoucí examinační v rozsahu pověření ÚCL a inspektoři ÚCL.

## DÍL II. VYSVĚTLUJÍCÍ MATERIÁL K OSNOVÁM VÝCVIKU A PŘEZKOUŠENÍ

### 1 ZKRATKY A DEFINICE

ZÁMĚRNĚ VYPUŠTĚNO – zkratky a definice jsou uvedeny ve V-PARA-1 (Předpis pro provádění seskoků sportovním létajícím zařízením – sportovním padákem v České republice).

### 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.

**Před zahájením seskoků volným pádem se doporučuje absolvovat nácvik ve větrném tunelu.**

##### 2.1.3 Nácvik samostatného vysazení

Parašutisté provádí nácvik 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 dílci 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 mohou používat k seskokům padáky dle svého uvážení s přihlédnutím ke svým schopnostem a s ohledem na druhy seskoků, které budou provádět s plošným zatížením maximálně do 1,4, parašutisté kategorie D maximálně do 1,6, kategorie Pokročilý pro CP maximálně do 1,8 a kategorie Expert pro CP nad 1,8.

### 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 seskoku.

### 2.1.9 Přehled sportovních osnov výcviku

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

		Číslo úlohy
FS – Formation Skydiving	spolupráce za volného pádu	100
CF – Canopy Formation	spolupráce na otevřených padácích	200
KD – Klasické disciplíny	přesnost přistání, individuální akrobacie	300
FF – Free Fly	volné létání	400
SF – Sky Surfing		500
WS – Wingsuit Flying	létání v létacích kombinézách	900
CP – Canopy Piloting	přistání na vysokorychlostních padácích	950

## 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):

- zvládnutí dopadu z minimální výšky 140 cm nad terémem
- zvládnutí přistávacího kotoulu
- 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 dozorcího 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 přesahující 1 měsíc od posledního seskoku posoudí VHS délku přestávky, vycvičenost a schopnosti žáka, na základě výše uvedeného vyhotoví písemné rozhodnutí o rozsahu opakovacího výcviku, které je součástí dokumentace opakovacího výcviku. Přezkoušení se provede v plném rozsahu, dokumentace opakovacího výcviku se vede v plném rozsahu.
- 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 než 45° 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 otvírání – 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.
- Na první tři seskoky každého žáka musí být zajištěno jednosměrné radiové spojení instruktor – žák. Instruktor žákům stanoví volací znaky a před nasednutím do letadla prakticky ověří funkčnost spojení na každého z nich. Instruktor je oprávněn dle vyhodnocení průběhu sestupu na padáku vydávat pomocí radiostanice žákům podpůrné pokyny pro správné prostorové provedení seskoků s cílem přistát na doskokovou plochu nebo jinou bezpečnou plochu. Teoretický a praktický pozemní výcvik žáka

provádějícího seskok v rámci základního výcviku zabezpečuje jeho schopnost samostatně plně ovládat řízení padáku včetně řešení mimořádných událostí ve fázi od otevření do přistání. Za provedení seskoku je plně odpovědný žák.

- V jednom pracovním náletu mohou vyskočit maximálně 4 žáci.
- 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
- 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 FS (minimálně dva účastníci).
- Schopnost bezpečného letu na padáku s ohledem na další účastníky provozu.
- Schopnost přistát do zóny určené pro přistání při 10 označených seskocích.

**Kategorii A lze plnit podle osnovy:**

- kategorie A
- výcviku AFF

Pro první tři seskoky na padáku křídlo musí být zabezpečeno jednostranné rádiové spojení mezi žákem a instruktorem.

V úloze č. 12 „Nácvik výskoku ve dvojici a spolupráce ve dvojici“ 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 na 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 – 2000 m, pro případ mimořádné situace na palubě letounu a nutnosti opustit letoun v nižší výšce.

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

- absolvoval výcvik ve větrném tunelu v minimálním rozsahu 2 x 10 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 90°, 180° a 360° 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 FS - FORMATION SKYDIVING

### 2.5.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena na nácvik formací za volného pádu. Při všech seskocích formací FS 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 CF – CANOPY FORMATIONS

### 2.6.1 Požadavky a podmínky

Osnova výcviku je zaměřena k nácviku formací na otevřených padáčích. Výcvik CF 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 CF 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 sekund, včetně trestných sekund, v úloze č. 305.
- Pro splnění podmínky kategorie C musí parašutista splnit minimálně 10 seskoků s provedením komplexu figur v čase do 13 sekund, včetně trestných sekund, 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, FS 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 držení 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 nácvičení 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 nácvičení 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 stoji 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
  - nácvičení výskoku z letadla a rozvinutí brzdícího padáčku
  - kontrola reakcí žáka, orientace během bržděného 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 WS – WINGSUIT FLYING

### 2.13.1 Požadavky a podmínky

Požadavky pro zahájení výcviku:

- Držitel kategorie C

Při výcviku musí počasí umožnit po celou dobu vizuální kontakt se zemí. Pilot, [provozní směna](#) 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 [odmáváním rukama v zápěstí](#). V případě nestabilního nebo neovládaného letu použije parašutista uvolňovací systém, [pakliže ho kombinéza obsahuje](#).

Kvůli turbulenci za zády a omezení pohybu rukou křídly [se doporučuje](#):

- Použít stabilního hlavního padáku, který se otevírá ve směru.
- Nepoužívat žádné vybavení, které parašutista nezná nebo se s ním necítí pohodlně.
- Otevírat ve větší výšce, protože uvolnění rukou z křídel vyžaduje určitý čas.

[Je nařízeno](#):

- 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).
- [Mít přístupné uvolňovače](#).
- [Používat akustický signalizátor výšky](#).
- [Vyskakovat z letadla poslední](#)

S létací kombinézou se dosahuje průměrného vertikálního klesání 50 km/h. Automatické zabezpečovací přístroje však mají nastavenou aktivační rychlost na 125 km/h ([m2 AAD](#)). Přístroj by proto pravděpodobně záložní padák neaktivoval. Důrazně se doporučuje používat jak akustický, tak i vizuální výškoměr.

[Cílem výcviku je obeznamit cvičence s problematikou WS se zaměřením na bezpečnost a plánování letu z důvodu velkého doletu a velké horizontální rychlosti letu. Naučit parašutistu zvládnout naplánování letu, obeznamit se svým plánem provozní směnu, pilota a další účastníky provozu, následně provést bezpečný let dle tohoto plánu a otevřít padák v určeném místě. Parašutista po absolvování výcviku je seznámen s řešením mimořádných situací jak za letu, tak při otevírání padáku.](#)

## 2.14 OPRÁVNĚNÍ H-WS - INSTRUKTOR PRO LÉTÁNÍ V LÉTACÍCH KOMBINÉZÁCH

### 2.14.1 Kvalifikační požadavky:

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

## 2.15 OPRÁVNĚNÍ H-CP – INSTRUKTOR PILOTOVÁNÍ A LÉTÁNÍ NA VYSOKORYCHLOSTNÍCH PADÁČÍCH

### 2.15.1 Požadavky a podmínky

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

- Veškeré úlohy se musí provádět pod dohledem instruktora canopy pilotingu (CP)
- 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.

### 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 „KLASICKÁ“ OSNOVA VÝCVIKU PARAŠUTISTŮ PRO ZÍSKÁNÍ KATEGORIE A:

Úloha	1
Zadání	<b>Seznamovací seskok s otevřením padáku na UV</b> - po výskoku provést automatické úkony - řídit padák do zóny určené pro přistání.
Hodnocení	Zvládl seskok, bezpečně přistál.
Úloha	2
Zadání	<b>Nahmátnutí ručního uvolňovače a nácvik řízení padáku</b> - výskok ve směru letu - po uplynutí 3 sekund nahmátnout a vytrhnout ruční uvolňovač hlavního padáku - provést automatické úkony po otevření hlavního padáku - řídit padák do zóny určené pro přistání.
Hodnocení	Vyskočil do směru letu, správně nahmátl uvolňovač a vytrhl jej v čase 2-4 sekundy od výskoku. Splnil zadání úlohy a bezpečně přistál do zóny určené pro přistání.
Úloha	3
Zadání	<b>Stabilizovaný volný pád 5 sekund</b> - výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu na stabilizačním padáčku - nejpozději ve výšce 1000 m otevřít hlavní padák - řídit padák do zóny určené pro přistání.
Hodnocení	Vyskočil do směru letu a správně zaujal prsní polohu. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce (v rozmezí 4-6 sekund od výskoku). Splnil zadání úlohy a bezpečně přistál do zóny určené pro přistání.
Úloha	4
Zadání	<b>Stabilizovaný volný pád 10 sekund</b> - výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu na stabilizačním padáčku - nejpozději ve výšce 1000 m otevřít hlavní padák - řídit padák do zóny určené pro přistání.
Hodnocení	Vyskočil do směru letu, správně zaujal prsní polohu. Na případnou rotaci reagoval, správným způsobem. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce (v rozmezí 8-11 sekund od výskoku). Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.
Úloha	5
Zadání	<b>Volný pád v prsní poloze 5 sekund</b> - výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu - nejpozději ve výšce 1000 m otevřít hlavní padák - řídit padák do zóny určené pro přistání.
Hodnocení	V průběhu výskoku a volného pádu nepřepadl na záda. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce (v rozmezí 4-6 sekund od výskoku). Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.
Úloha	6
Zadání	<b>Volný pád v prsní poloze 10 sekund</b> - výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu - nejpozději ve výšce 1000 m otevřít hlavní padák - řídit padák do zóny určené pro přistání.
Hodnocení	V průběhu výskoku a volného pádu nepřepadl na záda. V případě nestabilní polohy reagoval, byl schopen přejít zpět do prsní polohy. Na případnou horizontální rotaci těla správně reagoval. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce (v rozmezí 8-11 sekund od výskoku). Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.

<b>Úloha</b>	<b>7</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Volný pád v prsní poloze 15 sekund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok ve směru letu, zaujmout prsní polohu</li> <li>- nejpozději ve výšce 1000 m otevřít hlavní padák</li> <li>- řídit padák do zóny určené pro přistání.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Zvládl výskok a udržel prsní polohu po celou dobu volného pádu. Případné horizontální výkyvy dokázal zastavit. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce (v rozmezí 12-17 sekund od výskoku). Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.
<b>Úloha</b>	<b>8</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik horizontálních otáček</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po výskoku stabilizovat prsní polohu do stanoveného směru</li> <li>- provádět horizontální otáčky o 360° střídavě vpravo a vlevo s dodržением stanoveného směru, po každé změně provést kontrolu výšky,</li> <li>- průběžně kontrolovat výšku, nejpozději od výšky 1100 m padat v prsní poloze</li> <li>- hlavní padák otevřít nejpozději ve výšce 1000 m</li> <li>- bezpečně přistát do zóny určené pro přistání.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl střídavě 2 horizontální otáčky. Od výšky 1100 m byl v prsní poloze. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce. Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.
<b>Úloha</b>	<b>9</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Rušení polohy záda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po výskoku stabilizovat prsní polohu,</li> <li>- zkontrolovat výšku, provést destabilizaci polohy,</li> <li>- přejít zpět do prsní polohy, zkontrolovat výšku (čas) a celý postup zopakovat</li> <li>- nejpozději od výšky 1100 m padat v prsní poloze</li> <li>- hlavní padák otevřít nejpozději ve výšce 1000 m</li> <li>- bezpečně přistát do zóny určené pro přistání.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Během volného pádu nejméně 1 x provedl určenou sestavu. Od výšky 1100 m byl v prsní poloze. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce. Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.
<b>Úloha</b>	<b>10</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik klouzání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po výskoku stabilizovat prsní polohu,</li> <li>- zkontrolovat výšku, přejít do polohy pro klouzání vpřed po dobu 5 sekund,</li> <li>- přejít zpět do prsní polohy, zkontrolovat výšku a celý postup zopakovat</li> <li>- nejpozději od výšky 1100 m padat v prsní poloze</li> <li>- hlavní padák otevřít nejpozději ve výšce 1000 m</li> <li>- bezpečně přistát do zóny určené pro přistání.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Během volného pádu nejméně 1 x provedl určenou sestavu. Od výšky 1100 m byl v prsní poloze. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce. Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.
<b>Úloha</b>	<b>11</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik spojování figur otáčka-salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru</li> <li>- poté provádět střídavě horizontální otáčku o 360° se zastavením ve stanoveném směru a následně salto vzad, a opět horizontální otáčku o 360°, ale opačným směrem, než byla předcházející a dále pokračovat saltem vzad</li> <li>- nejpozději od výšky 1100 m padat v prsní poloze</li> <li>- hlavní padák otevřít nejpozději ve výšce 1000 m</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl nejméně 2 figury střídavě, otáčka salto otáčka. Od výšky 1100 m byl v prsní poloze. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce. Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.

<b>Úloha Zadání</b>	<p><b>12</b> <b>Nácvik výskoku ve dvojici, spolupráce ve dvojici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok ve dvojici dle zadání instruktora</li> <li>- po výskoku stabilizovat pád dvojice v horizontální poloze s držením čelně za ruce</li> <li>- snažit se udržet dvojici v horizontální poloze bez klouzání a rotace</li> <li>- žák sleduje výšku a ve výšce 1300 m dává signál k rozchodu,</li> <li>- otočí se o 180 stupňů a provede klouzání od sestavy po dobu 5 sekund,</li> <li>- nejpozději od výšky 1100 m zaujmout prsní polohu a otevřít hlavní padák nejpozději ve výšce 1000 m v prsní poloze.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	<p>Zvládl výskok ve dvojici bez hrubších chyb. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Od výšky 1100 m byl v prsní poloze. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce. Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.</p>
<b>Úloha Zadání</b>	<p><b>13</b> <b>Přezkušovací seskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po výskoku stabilizovat prsní polohu ve stanoveném směru</li> <li>- provést horizontální otáčku doprava o 360°, přechod do pádu na zádech či salto a srovnání do prsní polohy</li> <li>- provést horizontální otáčku doleva o 360°, přechod do pádu na zádech či salto a srovnání do prsní polohy</li> <li>- nejpozději od výšky 1100 m zaujmout prsní polohu a otevřít hlavní padák nejpozději ve výšce 1000 m v prsní poloze.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	<p>Provedl 2 figury podle zadání a dodržel stanovený směr plus, mínus 90°. Od výšky 1100 m byl v prsní poloze, otevřel hlavní padák ne níže než v 1000 m. Bezpečně přistál do zóny určené pro přistání.</p>
<b>Úloha Zadání</b>	<p><b>14</b> <b>Individuální seskoky pod dohledem instruktora</b></p> <p>Nácvik řízení padáku zadními popruhy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na otevřeném padáku provést nácvik řízení pomocí zadních popruhů</li> <li>- nácvik ukončit nejpozději ve výšce 400 metrů nad terénem</li> </ul> <p>Nácvik přetažení padáku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na otevřeném padáku provést seznámení s činností při jeho přetažení</li> <li>- nácvik přetažení padáku ukončit nejpozději ve výšce 400 metrů nad terénem</li> </ul> <p>Nácvik spirály na předním popruhu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na otevřeném padáku provést nácvik sestupu ve spirále stažením předního popruhu</li> <li>- vyzkoušet pravou a levou stranu, nácvik ukončit ve výšce 400 metrů nad terénem</li> </ul> <p>Nácvik různých druhů výskoku, například:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok s držením vně z letadla zády ven</li> <li>- výskok proti směru letu; výskok proti směru letu, po nohou</li> <li>- salta vpřed a vzad při výskoku</li> </ul> <p>Salto vpřed během volného pádu</p> <p>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> <p>Klouzání vpřed</p> <p>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 sekund a vrátí se do prsní polohy.</p> <p>Klouzání vzad</p> <p>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 sekund a vrátí se do prsní polohy.</p>
<b>Hodnocení</b>	<p>Žák splnil předem dohodnuté podmínky a úkony během volného pádu. Hlavní padák otevřel v předepsané výšce. Přistál bezpečně do zóny určené pro přistání.</p>



### 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 ovládnání 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 sekund s následným návratem do prsní polohy a kontrolou výšky na výškoměru.

- Po smluveném signálu mezi instruktory, jeden s instruktorů pouští žáka, zatím co druhý instruktor zabezpečuje stabilitu žáka. Puštěný instruktor se navrátí svou pozicí před ukončením práce žáka a asistuje mu při otevření padáku.

- Provádění kontrolovaných otáček ve formaci (vždy před a po ukončení úkonu kontrola výšky). Žák provede kontrolu výšky a náklonem těla nebo horních končetin provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Jednotlivé otáčky provádí střídavě na pravou a levou stranu až do výšky 2000 metrů. 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 návčik 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.

<b>Úloha Zadání</b>	<p><b>54</b> <b>Nácvik samostatného volného pádu</b> 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. Instruktory 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 m 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.</p>
<b>Hodnocení</b>	<p>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.</p>
<b>Úloha Zadání</b>	<p><b>55</b> <b>Samostatný volný pád. Výskok ve dvojici, žák a instruktor</b> - Stabilizace do prsní polohy po výskoku dvojice. Volitelné úkoly v úloze: - Instruktor pouští žáka, který padá samostatně v prsní poloze vedle instruktora s průběžným kontrolováním výšky a udržením směru v horizontální rovině se zamezením otáčení. -Provádění kontrolovaných otáček o 90° (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. 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 1500m je považována za minimální. Doporučená výška je 1800 m.</p>
<b>Hodnocení</b>	<p>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.</p>
<b>Úloha Zadání</b>	<p><b>56</b> <b>Nácvik otáček. Samostatný výskok nebo výskok ve dvojici, žák a instruktor</b> -Provádění kontrolovaných otáček maximálně o 360° (vždy před a po ukončení, kontrola výšky). Na základě smluveného signálu žák provede kontrolu výšky a náklonem těla provádí kontrolovanou pomalou otáčku v horizontální poloze. Otáčení zastaví oproti referenčnímu bodu opačným náklonem těla a návratem do neutrální polohy. Opět provede kontrolu výšky. Jednotlivé otáčky provádí střídavě na pravou a levou stranu až do výšky 2000 metrů. 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.</p>

	-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.
<b>Hodnocení</b>	Parašutista dokázal kontrolovat volný pád a provedl ploché otáčky. Správně určil výšku ukončení úkonu a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.
<b>Úloha</b>	<b>57</b>
<b>Zadání</b>	<b>Nácvik salt – destabilizace a opětovná stabilizace polohy</b> - 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.
<b>Hodnocení</b>	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.
<b>Úloha</b>	<b>58</b>
<b>Zadání</b>	<b>Přezkušující seskok</b> 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 sekund. 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 sekund s následným návratem do prsní polohy kontrolou výšky na výškoměru. - Žák v průběhu volného pádu udržuje úhel klouzání, tak aby padal v stabilní prsní poloze. - Volitelně: Po dosažení výšky 1800 m nad terénem provede kyv hlavy do stran. - Před dosažením výšky 1500 m nad terénem provede žák zkřížení horních končetin před hlavou s následným. Výška 1500 m je považována za minimální.
<b>Hodnocení</b>	Provedl kontrolovaný výskok. Provedl minimálně jednu destabilizaci polohy, provedl minimálně jednu kontrolovanou otáčku o 360°. Dodržel výšku ukončení pracovního času a otevřel hlavní padák v prsní poloze a bezpečně přistál.
<b>Úloha</b>	<b>59</b>
<b>Zadání</b>	<b>Individuální seskok</b> - 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.
<b>Hodnocení</b>	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.

<b>Úloha</b>	<b>60</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Individuální seskoky pod dohledem instruktora.</b></p> <p><b>Výskok proti směru letu:</b></p> <p>- 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> <p><b>Salta vpřed a vzad při výskoku:</b></p> <p>- 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.</p> <p>- Překot vzad: Žák se postaví na práh letadla ve dřepu obličejem dovnitř, uchopí se horními končetinami za kolena a opustí letoun do kotoulu vzad. Okamžitě po výskoku zaujme prsní polohu.</p> <p><b>Nácvik různých druhů výskoku jako je například:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok kolmo z letadla, do prsní polohy</li> <li>- výskok s držením vně, z letadla zády ven</li> <li>- výskok proti směru letu, po nohou.</li> </ul> <p><b>Salto vpřed během volného pádu:</b></p> <p>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> <p><b>Klouzání vpřed:</b></p> <p>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> <p><b>Klouzání vzad:</b></p> <p>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> <p>Pro zhodnocení seskoku je zde nutná přítomnost instruktora nebo kameramana.</p>
<b>Hodnocení</b>	Žák splnil předem dohodnuté podmínky a úkony během volného pádu. Samostatně otevírá hlavní padák v prsní poloze, dodržel všechny zásady bezpečného seskoku.
<b>Úloha</b>	<b>61</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik přesnosti přistání jednotlivce</b></p> <p>Otevřít padák v prsní poloze v rozmezí 3 – 10 sekund po výskoku. Řídit padák na vytyčený cíl a bezpečně přistát do 50 m od něj.</p> <p>Samostatný výskok do prsní polohy, bez asistence instruktora z výšky minimálně 1500 m.</p>
<b>Hodnocení</b>	Otevřel hlavní padák v prsní poloze a nepřekročil stanovenou dobu 3-10 sekund od výskoku. S padákem bezpečně přistál maximálně 50 metrů od vytyčeného cíle. Nedopustil se větších chyb.
<b>Úloha</b>	<b>62</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik přesnosti přistání ve skupině</b></p> <p>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.</p>
<b>Hodnocení</b>	Dodržel stanovené intervaly při výskoku a určenou výdrž volného pádu. Po otevření hlavního padáku upravit 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 FS – FORMATION SKYDIVING

<b>Úloha</b>	<b>101</b>
<b>Zadání</b>	<b>Výskok proti směru letu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výskok proti směru letu, co nejvíce natáhnout ruce a zakopnout nohy.</li><li>• Postupně přejít do FS polohy.</li><li>• Udržet směr výskoku. Otevřít hlavní padák ve stanovené výšce.</li></ul>
<b>Hodnocení</b>	Zvládl seskok, neodchýlil se od směru výskoku více než 45°, zaujal FS polohu bez větších chyb. Hlavní padák otevřel ve stanovené výšce.

<b>Úloha</b>	<b>102</b>
<b>Zadání</b>	<b>Výskok ve dvojici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.</li><li>• Po výskoku stabilizovat FS polohu s držením čelně za ruce.</li><li>• Parašutista sleduje výšku a ve výšce 1200 dává signál k rozchodu.</li><li>• Dodržet výšku rozchodu.</li><li>• Zaujmut prsní polohu a otevřít hlavní padák.</li></ul>
<b>Hodnocení</b>	Zvládl výskok a pád v FS poloze ve dvojici bez větších chyb. Dodržel výšku rozchodu, dal signál k rozchodu a otevřel hlavní padák.

<b>Úloha</b>	<b>103</b>
<b>Zadání</b>	<b>Nácvik klouzání</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výskok dle zadání instruktora.</li><li>• Po výskoku stabilizovat FS polohu ve dvojici s držením čelně.</li><li>• Na pokyn instruktora se pustí.</li><li>• Parašutista provede otočení o 90° (bokem k instruktorovi) zaujme polohu pro klouzání vpřed cca 5 sekund s následným otočením o 180° a klouže znovu cca 5 sekund opačným směrem. Ve výšce 1200 metrů dává signál k rozchodu.</li><li>• Odklouže, zaujme prsní polohu a otevře hlavní padák.</li></ul>
<b>Hodnocení</b>	Dokázal odklouzat bez výrazné ztráty výšky, klouzání ukončil ve stanovené výšce, dal signál k rozchodu a otevřel hlavní padák.

<b>Úloha</b>	<b>104</b>
<b>Zadání</b>	<b>Vyvážení ve dvojici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výskok ve dvojici, dle zadání instruktora.</li><li>• Po výskoku stabilizovat FS polohu ve dvojici s držením čelně.</li><li>• Na pokyn instruktora se pustil. Parašutista prohnutím v pase udržuje shodnou výškovou hladinu s instruktorem, aniž by horizontálně odklouzal.</li><li>• V určené výšce dává signál k rozchodu.</li><li>• Odklouže, zaujme prsní polohu a otevře hlavní padák.</li></ul>
<b>Hodnocení</b>	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.

<b>Úloha</b>	<b>105</b>
<b>Zadání</b>	<b>Přiblížení a vzdálení</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.</li><li>• Stabilizovat FS polohu ve dvojici s držením čelně.</li><li>• Na pokyn instruktora puštění.</li><li>• Parašutista odcouvá od instruktora a vrátí se k němu zpět na dotyk rukou.</li><li>• Výškovou hladinu udržuje instruktor.</li><li>• Parašutista toto provádí, až do výšky 1200 metrů, kde dává signál k rozchodu.</li></ul>
<b>Hodnocení</b>	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.

<b>Úloha</b>	<b>106</b>
<b>Zadání</b>	<b>Stoupání a klesání</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.</li> <li>• Stabilizovat FS polohu s držením čelně.</li> <li>• Na pokyn instruktora puštění.</li> <li>• Parašutista nastoupá nad úroveň instruktora alespoň 2 metry a znovu sklesá na jeho úroveň. Horizontální úroveň udržuje instruktor.</li> <li>• Cvičení opakuje do výšky 1200 metrů, kde dává signál k rozchodu.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Dokázal eliminovat horizontální výškovou rovinu minimálně 2 krát. Signalizoval rozchod ve stanovené výšce. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
<b>Úloha</b>	<b>107</b>
<b>Zadání</b>	<b>Spojení úlohy 105 – 106 do jednoho celku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.</li> <li>• Stabilizovat FS polohu ve dvojici držením čelně.</li> <li>• Na pokyn instruktora parašutista nejprve horizontálně odcovává, pak nastoupá výšku, sklesá zpět do stejné hladiny a přiblíží se na dotyk rukou s instruktorem.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Popsané cvičení provedl alespoň 1 krát. V určené výšce dal signál k rozchodu. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
<b>Úloha</b>	<b>108</b>
<b>Zadání</b>	<b>Otáčení o 360 °</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok ve dvojici dle zadání instruktora.</li> <li>• Stabilizovat FS polohu s držením čelně. Na pokyn instruktora se pustí.</li> <li>• Parašutista provede otáčku o 360° v hladině s instruktorem. Tuto otáčku zastaví ve směru a přiblíží se na kontakt s instruktorem. Toto opakuje střídavě doleva, doprava.</li> <li>• V určené výšce dává signál k rozchodu.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl alespoň po jedné otáčce o 360° na každou stranu. Udržel výškovou rovinu s instruktorem. Ve stanovené výšce signalizoval rozchod. Zaujal prsní polohu a otevřel hlavní padák.
<b>Úloha</b>	<b>109</b>
<b>Zadání</b>	<b>Spolupráce ve dvojici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista plní podmínky nácvičku spolupráce ve dvojici, dle zadání instruktora.</li> <li>• Dbát na udržení vizuálního kontaktu mezi instruktorem a parašutistou.</li> <li>• V určené výšce dát signál k rozchodu.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl činnost dle zadání instruktora a dodržel pravidla bezpečnosti seskoků, viz metodika - dále jen pravidla bezpečnosti seskoků.
<b>Úloha</b>	<b>110</b>
<b>Zadání</b>	<b>Výskok a spolupráce ve trojici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok a spolupráce ve trojici dle dohodnutého zadání.</li> <li>• Klást důraz na dodržování vizuálního kontaktu v sestavě a na dodržení pravidel bezpečnosti FS seskoků.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Členové skupiny splnili zadání seskoku a dodrželi pravidla bezpečnosti seskoků.
<b>Úloha</b>	<b>111</b>
<b>Zadání</b>	<b>Výskok a spolupráce ve čtveřici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok a spolupráce ve čtveřici dle dohodnutého zadání. Klást důraz na vizuální kontakt v sestavě a dodržet pravidla bezpečnosti FS seskoků.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Členové skupiny splnili zadání seskoku a dodrželi pravidla bezpečnosti seskoků.

<b>Úloha</b>	<b>112</b>
<b>Zadání</b>	<b>Spolupráce ve formacích</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po výskoku se zapojit do předepsané formace.</li> <li>• Při zapojení dodržet pořadí jednotlivých parašutistů.</li> <li>• Určit výšku rozchodu a parašutisty, kteří dají povel k rozchodu. Dále musí být určen směr odklouzání jednotlivých členů skupiny.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Členové skupiny splnili zadání seskoku, dodrželi zásady bezpečnosti FS seskoků. Podklad pro hodnocení je videozáznam.

### 3.4 OSNOVA VÝCVIKU SPOLUPRÁCE PARAŠUTISTŮ VE VYTVÁŘENÍ FORMACÍ V PRŮBĚHU KLESÁNÍ NA OTEVŘENÝCH PADÁCÍCH CF - CANOPY FORMATION

<b>Úloha</b>	<b>201</b>
<b>Zadání</b>	<b>Paralelní létání</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Na pokyn instruktora "Rozchod" se od něho vzdálí a přiblížení znovu opakuje. Tuto činnost provádí do výšky 600 metrů.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista se dokázal přiblížit na úroveň náběžné hrany vrchlíku instruktora minimálně 2 krát. Dodržel výšku rozchodu.

<b>Úloha</b>	<b>202</b>
<b>Zadání</b>	<b>Zapojení do formace STACK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po výskoku a otevření padáků se parašutista a instruktor zapojí z paralelního letu vedle sebe.</li> <li>• Instruktor předvede zapojení do formace STACK.</li> <li>• Po rozpojení toto na pokyn instruktora provádí parašutista a instruktor střídavě, až do výšky 600 metrů.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista se zapojil do formace STACK minimálně 2x. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.

<b>Úloha</b>	<b>203</b>
<b>Zadání</b>	<b>Zapojení do formace PLANE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po výskoku a otevření padáků se parašutista a instruktor zapojí do formace STACK.</li> <li>• Instruktor předvede parašutistovi přechod do formace PLANE.</li> <li>• Parašutista na pokyn instruktora předvede přechod do formace PLANE.</li> <li>• Tento cvik provádí až do výšky rozchodu tj. 600 metrů.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl zapojení dle pokynů instruktora minimálně 2x. Dodržel zásady bezpečnosti seskoků.

<b>Úloha</b>	<b>204</b>
<b>Zadání</b>	<b>Zapojení do formace jako druhý a další</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seskok provádí instruktor se dvěma až třemi parašutisty.</li> <li>• Na jeho pokyn se parašutisté zapojí do tří nebo čtyřčlenné formace STACK nebo PLANE.</li> <li>• Tento cvik opakují až do výšky 800 metrů.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutisté se zapojili do předepsané formace a toto provedli bez větších chyb. Dodrželi zásady bezpečnosti seskoků.

<b>Úloha</b>	<b>205</b>
<b>Zadání</b>	<b>Spolupráce ve formaci</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seskok provádí určená skupina parašutistů s cílem zapojení do předem zadané formace.</li> <li>• Instruktor určí, jaká formace se bude procvičovat a jaké bude pořadí zapojení jednotlivců do formace.</li> <li>• Zadaná činnost se provádí až do výšky rozchodu, tj. 800 m nad terénem.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	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** **Nácvik zkrácené polohy**
- Výskok ve směru letu, postupně zaujmout zkrácenou prsní polohu jako výchozí polohu pro nácvik otáček a salt.
- Hodnocení** Po výskoku udržel zkrácenou polohu minimálně 10 **sekund** v určeném směru.
- Úloha** 302  
**Zadání** **Nácvik otáček**
- Naučit parašutistu provádět otáčky o 360° střídavě, vpravo, vlevo a jejich navazování.
- Hodnocení** Provedl 6 otáček o 360°, dodržel směr plus, mínus 90°.
- Úloha** 303  
**Zadání** **Nácvik salta vzad**
- Naučit parašutistu salto vzad jako součást komplexu figur.
- Hodnocení** Provedl 3 krát salto vzad a udržel směr.
- Úloha** 304  
**Zadání** **Spojování otáček a salt**
- Naučit parašutistu spojovat otáčky a salta vzad.
- Hodnocení** Provedl 6 figur (otáčka, salto 3 krát) dodržel směr plus, mínus 90°.
- 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 **sekund**. 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, **dobrzdí** 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 ° (nebo větší) stejně jako úhel mezi stehny a lýtky. Ruce jsou široce roztaženy na, nebo mírně nad úrovní 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, **dobrzdí** přebytečnou rychlost a otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze sed po více jak 75 % doby volného pádu.



<b>Úloha</b>	<b>403</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik otáček v poloze sed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista vyskočí proti směru letu přímo do polohy sed.</li> <li>• Po zaujetí polohy provádí střídavě otáčky doprava a doleva. Důraz je kladen na stabilitu polohy sed.</li> <li>• V případě nezvládnutí polohy sed, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, <b>dobrzdí</b> přebytečnou rychlost a otevře padák.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl více než dvě úplné otáčky na každou stranu.
<b>Úloha</b>	<b>404</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik polohy stoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista vyskočí do polohy sed.</li> <li>• 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.</li> <li>• V případě nezvládnutí polohy stoj, použije parašutista pro znovu získání stability záchrannou polohu, popřípadě polohu sed.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, <b>dobrzdí</b> přebytečnou rychlost a otevře padák.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista padal stabilně a bez otáčení v poloze stoj po více než 75 % doby volného pádu.
<b>Úloha</b>	<b>405</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik přechod sed-stoj a obráceně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista vyskočí do polohy sed a po zaujetí polohy se postaví do polohy stoj.</li> <li>• Ve stoji padá tři <b>sekundy</b> a poté znovu přejde do sedu. Celé cvičení se opakuje až do otevření.</li> <li>• V případě nezvládnutí přechodu, použije parašutista pro znovuzískání stability záchrannou polohu, popřípadě polohu sed.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, <b>dobrzdí</b> přebytečnou rychlost a otevře padák.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl nejméně 6 stabilních přechodů.
<b>Úloha</b>	<b>406</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Rušení polohy sed - stoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista vyskočí do salta vpřed a do pěti <b>sekund</b> po výskoku zaujme stabilní polohu sed.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů se parašutista otočí do prsní polohy, <b>dobrzdí</b> přebytečnou rychlost a otevře padák.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista nejméně třikrát zrušil polohu stoj a opět se do ní vrátil během pěti <b>sekund</b> .
<b>Úloha</b>	<b>407</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik neutrální polohy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista a instruktor vyskočí proti sobě do polohy sed.</li> <li>• Instruktor padá stálou rychlostí bez horizontálního pohybu a parašutista zůstává vedle něj.</li> <li>• V 1500 metrech ukončí žák činnost, několikanásobným snožením signalizuje rozchod, odklouže od instruktora a otevře padák.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	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°. 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°. 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, **dobrzdí** 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, **dobrzdí** 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, **dobrzdí** 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, **dobrzdí** 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°. 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.

<b>Úloha</b>	<b>422</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik přechodů</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista a instruktor vyskočí do neodržené formace čely k sobě.</li> <li>• 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.</li> <li>• Na pokyn instruktora provede parašutista salto stranou přechod do polohy hlavou dolů. Instruktor jej následuje. Cvičení se opakuje až do výšky rozchodu.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl nejméně čtyři přechody. Po většinu pracovního času zůstal v těsné blízkosti instruktora.

<b>Úloha</b>	<b>423</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Přezkušovací seskok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista a instruktor vyskočí do neodržené formace čely k sobě.</li> <li>• Oba jsou v poloze hlavou dolů. Na pokyn instruktora provede parašutista plochou otáčku o 360°. 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.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů ukončí svoji činnost, máváním rukama signalizuje rozchod a odklouže od instruktora.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl bezchybně předepsanou sekvenci.

### Spolupráce ve dvojici

<b>Úloha</b>	<b>424</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik formací v poloze sed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libovolný výskok do polohy sed.</li> <li>• Během pracovního času vytvářejí parašutisté formace v poloze sed.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutista činnost, máváním rukama signalizují rozchod a odkloužou na opačné strany.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutisté vytvořili nejméně tři formace (třikrát stejnou formaci). Mezi formacemi musí být zřetelná separace. Pokud parašutisté vyskočí v držené formaci, toto se do celkového počtu vytvořených formací nepočítá.

<b>Úloha</b>	<b>425</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nácvik formací v poloze hlavou dolů (head-down)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libovolný výskok do polohy hlavou dolů.</li> <li>• Během pracovního času vytvářejí parašutisté formace v poloze hlavou dolů.</li> <li>• Ve výšce 1500 metrů ukončí parašutisté činnost, máváním signalizují rozchod a odkloužou na opačné strany.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutisté vytvořili nejméně tři formace (třikrát stejnou formaci). Mezi jednotlivými formacemi musí být zřetelná separace. Pokud parašutisté vyskočí v držené formaci, toto se do celkového počtu vytvořených formací nepočítá.

**Úloha** 426

**Zadání** Přezkušovací seskok

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

- Instruktor a parašutista vyskočí v držené formaci čely k sobě, do polohy hlavou dolů (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, **parašutista** 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° doprava. Zastaví otáčení, provede otáčku o 360° 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**
- **Parašutista** 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**
- **Parašutista** opustí letadlo proti směru letu přímo do skysurfingového sedu. Provede otáčku o 360° doprava. Zastaví otáčení. Provede otáčku o 360° 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**
- **Parašutista** 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**
- **Parašutista** vyskočí 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**
- **Parašutista** vyskočí proti směru letu do prsní polohy, a co nejdříve po výskoku se postaví se zlomením se v pase. 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**
- **Parašutista** vyskočí proti směru letu do stoje. Postavení před výskokem je stejné jako při výskoku proti směru letu do prsní polohy. Neodráží se od dveří, jen pomalu vypadne podél trupu letadla směrem k výškovce. Pokud se výskok nepodaří, zaujme skysurfingový sed, zastaví případnou rotaci a postaví se. Provede otáčku o 360° doprava. Zastaví otáčení. Provede otáčku o 360° 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**
- **Parašutista vyskočí** proti směru letu do stoje. Po 5 sekundách spadne ze stoje dopředu. Použije skysurfingový sed pro návrat do stoje. Spadne ze stoje na stranu. Použije skysurfingový sed pro návrat do stoje. Opakuje toto až do 1500 metrů.
  - Otočí se do prsní polohy, zabrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista nejméně čtyřikrát zrušil polohu stoj a přes skysurfingový sed se do ní opět vrátil.
- Úloha** 508  
**Zadání** **Nácvik salt z polohy stoj**
- **Parašutista** vyskočí proti směru letu do stoje. Provede vzpřímené salto vzad zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadne, získá stabilitu přes skysurfingový sed. Provede vzpřímené salto vpřed zpět do stoje. Pokud ze stoje vypadne, získá stabilitu přes skysurfingový sed. Opakuje toto až do 1500 metrů.
  - Otočí se do prsní polohy, zabrzdí rychlost volného pádu na minimum a v 1000 metrech otevře padák.
- Hodnocení** Parašutista provedl nejméně dvě salta vpřed a dvě salta vzad, vždy s koncem opět ve stoji.
- Úloha** 510  
**Zadání** **Nácvik otevírání ve stoji I**
- **Parašutista** vyskočí proti směru letu do stoje. Po 5 sekundách začne s nácvikem otevírání padáku ve stoji. Pokrčí pravou ruku a nahmátne výtažný padáček. Zároveň se mírně předkloní a levou ruku pokrčí tak, že se dotýká dlaní břicha. Při nahmátnutí musí být pravá ruka otočena dlaní ven, loket musí být vytlačen do strany a dopředu. Obě ruce musí být skrčeny současně a symetricky, aby se předešlo nechtěnému otáčení. Po nahmátnutí opět roztáhne ruce do polohy stoj. Celý pohyb musí být proveden plynule a kontrolovaně. 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 nahmátl padáček a zůstal při tom stabilně stát.
- Úloha** 511  
**Zadání** **Nácvik otevírání ve stoji II**
- **Parašutista** vyskočí proti směru letu do stoje. Do 2000 metrů provede nácvik otevření padáku ve stoje a nácvik návratu do stoje přes skysurfingový sed.
  - V 2000 metrech se otočí do prsní polohy a minimálně 5 sekund brzdí rychlost volného pádu.
  - Poté rychle přejde do stabilního stoje, vytáhne výtažný padáček a pustí jej. Při vytahování výtažného padáčku je nutné dát důraz na předklonění trupu a vytočení ramene směrem ven a dopředu. Výtažný padáček musí být po vytažení z kapsičky za rukou a hlavně za ramenem. Pokud si jej podhodí pod rukou, okamžitě musí vzpažit, aby mohl volně sjet po rukou. V opačném případě hrozí vykloubení ramene.



- Po vypuštění výtažného padáčku rychle roztáhne ruce a dále padá v kontrolovaném a stabilním stoji až do okamžiku, kdy se padák začne plnit vzduchem. Pokud se nepodaří otevřít padák ve stoji na první pokus, zkusí to ještě jednou.
- V případě, že ani druhý pokus není úspěšný, otočí se do prsní polohy, zpomalí rychlost volného pádu a v 1000 metrech otevře padák.

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

**Úloha** 512

**Zadání** **Přezkušovací seskok** (nutno natočit na video)

- **Parašutista** vyskočí proti směru letu do stoji. Ve stoji provede otáčku o 360° doprava. Zastaví rotaci a provede vzpřímené salto vzad do stoji. Provede otáčku o 360° doleva. Zastaví rotaci a provede nácvik otevírání ve stoji. Přejde do skysurfingového sedu a provede jednu otáčku o 360° doprava a navazující otáčku o 360° doleva. Po zastavení rotace se postaví a provede nácvik otevírání ve stoji.
- 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 stoji otevřel padák. Pokud během některého z manévrů 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!

- **Parašutista** 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 páne dopředu se postaví na desku. Provede nácvik otevření. Posadí se do skysurfingového sedu, zastaví případnou rotaci a opět se postaví. Provede nácvik otevření. Opakujte do 2200 metrů. Zaujme stabilní stoj bez otáčení a otevře padák.
- Pokud se nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočí se hlavou dolů, odhodí desku a otevře padák.

**Hodnocení** Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák a bezpečně ji odhodil v těsné blízkosti země (1-5 metrů).

**Úloha** 514

**Zadání** **Nácvik otáček ve skysurfingovém sedu**

- **Parašutista** vyskočí proti směru letu. Provede nácvik otevření. Posadí se a provede otáčku o 360° doprava. Rotaci ovládá jak rukama, tak natočením desky. Zastaví rotaci a postaví se. Provede nácvik otevření. Opakuje toto do 2200 metrů.
- Zaujme stabilní stoj bez otáčení a otevře padák. Pokud se nepodaří otevřít padák do 1600 metrů, otočí se hlavou dolů, odhodí desku a otevře padák.

**Hodnocení** Parašutista provedl nejméně jednu stabilní otáčku doprava a jednu doleva se stojem po každé otáčce. Parašutista ve stabilním stoji na desce bezpečně otevřel padák.

**Úloha** 515

**Zadání** **Nácvik rušení polohy s nahmátnutím uvolňovače a odhoz desky**

- **Parašutista vyskočí** proti směru letu. Provede nácvik otevření. Spadne na záda a nahmátne uvolňovač odhozu desky. Posadí se, zastaví případnou rotaci a postaví se. Začne provádět pády na různé strany z následného návratu do stoji 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 skysurfový 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**
- **Parašutista** 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)**
- **Parašutista** vyskočí proti směru letu. Provede nácvik otevírání. Provede následující sekvenci prvků: vzpřímené salto vzad, otáčka ve stoji o 360 ° doprava a doleva, sed, otáčka o 360 ° v sedu, stoj, vzpřímené salto vzad, pád ze stoji na stranu nebo dopředu a rychlý návrat do stoji.
  - Otevře do 1500 metrů.
- Hodnocení** Parašutista bezchybně provedl předepsanou sekvenci a ve stoji otevřel padák. Pokud během některého z manévru 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**
- **Parašutista** 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**
- **Parašutista** 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 TANDEMOVÝCH SESKOKŮ H-T

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 opakovaně rušení polohy dle pokynů examinátora H-T.
- Důraz je kladen **na** koordinované zaujetí stabilní prsní polohy po dokončení kotoulu do **2 sekund**, 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 sekund** a provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Provedl několik rušení prsní polohy, koordinovaně zaujal prsní polohu do **2 sekund** 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 **Individuální kontrolní seskok II** (Kontrola dovedností ve volném pádu)

- 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 sekund**, 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 sekund** a provedl naznačení odhození brzdícího padáčku. Provedl několik rušení prsní polohy, koordinovaně zaujal prsní polohu do **2 sekund**, 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.

Úloha 603

Zadání **Seskok s žadatelem - žákem**

- 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 jistíci 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 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 jistěním před startem. Připoutal si žáka ve výšce 300 m. Kontroloval zajištění prsní, nožních, primárních a sekundárních nosných karabin a ochranné brýle. Kontroloval úchytka všech uvolňovačů po připoutání parašutisty žáka během stoupaní letadla a před výskokem.

<b>Úloha</b>	<b>604</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Seskok, žadatel na místě žáka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista (žadatel) se snaží vžít do funkce žáka. Plní úkoly nácviku před seskokem, dle pokynu examinátora H-T.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl seskok, splnil podmínky zadané examinátorem H-T.
<b>Úloha</b>	<b>605</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Seznamovací seskok bez parašutisty žáka</b> (možnost využít zátěžový vak)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilní výskok, udržení stabilní prsní polohy a bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 <b>sekund</b>. 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.</li> <li>• Přistání do vzdálenosti 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl stabilní výskok, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 <b>sekundy</b> stabilní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 <b>sekund</b> . 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.
<b>Úloha</b>	<b>606</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Seznamovací tandemový seskok s parašutistou žákem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilní výskok proti směru letu, 2 <b>sekundy</b> před rozvinutím brzdící padáčku udržet stabilní prsní polohu, rozvinout b. p. do 6 <b>sekund</b>. Provést obrat o 360° vpravo a 360° vlevo v prsní poloze. Dvakrát nahmátnout úchyt uvolňovače brzdícího systému a jedenkrát úchyty nouzových uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky na zápěstním výškoměru v průběhu brzděného pádu.</li> <li>• Příprava žáka k přistání, přistání ve vzdálenosti do 50 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl stabilní výskok proti směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 <b>sekundy</b> stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 <b>sekund</b> . Provedl dva obraty o 360° 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.
<b>Úloha</b>	<b>607</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Stabilní výskok s parašutistou žákem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok proti směru letu, rozvinout b. p. do 6 <b>sekund</b>. 2 <b>sekundy</b> před rozvinutím b. p. udržet stabilní prsní polohu. Obrat o 360° vpravo, jedenkrát nahmátnutí úchyty všech uvolňovačů, obrat o 360 st. vlevo a nahmátnutí úchyty uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce dle použitého systému, kontroly výšky.</li> <li>• Příprava žáka k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 50 m od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Provedl stabilní výskok po směru letu, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 <b>sekundy</b> stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 <b>sekund</b> . Provedl dva obraty o 360° v prsní poloze. Provedl nahmátnutí madel nouzových uvolňovačů a úchyty 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.

<b>Úloha</b>	<b>608</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nestabilní výskok s parašutistou žákem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok do kotoulu kolmo na směr letu. Stabilizace volného pádu do stabilní prsní polohy a rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze do <b>8 sekund</b>, 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.</li> <li>• Příprava žáka pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	<p>Provedl výskok do kotoulu vpřed kolmo na směr letu a stabilizoval volný pád do prsní polohy. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně <b>2 sekundy</b> stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do <b>8 sekund</b>. Udržel stabilní bržděný 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.</p>
<b>Úloha</b>	<b>609</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Zpožděné odhození brzdícího padáčku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilní výskok proti směru letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, nahmátnutí uvolňovače záložního padáku, dva obraty o 360° 1000 m volného pádu bez brzdícího padáčku. Bezpečně rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze minimálně <b>10 sekund</b> 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.</li> <li>• Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	<p>Provedl stabilní výskok proti směru letu, stabilizoval volný pád do prsní polohy. Nahmátl uvolňovače záložního padáku, provedl dva obraty o 360°. Propadl 1000 m volného pádu bez brzdícího padáčku. Bezpečně rozvinul brzdící padáček ve stabilní prsní poloze <b>10 sekund</b> 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.</p>
<b>Úloha</b>	<b>610</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Nestabilní výskok s parašutistou žákem.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nestabilní výskok, stabilizace volného pádu do stabilní prsní polohy a rozvinutí brzdícího padáčku ve stabilní prsní poloze do <b>8 sekund</b> s ohledem na bezpečnost. Kontrola volného a bržděného pádu při nesprávném chování žáka. Kontrola úchyty uvolňovačů. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu bržděného pádu.</li> <li>• Příprava žáka pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	<p>Provedl nestabilní výskok a stabilizoval volný pád do <b>8 sekund</b>. Před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně <b>2 sekundy</b> stabilní prsní polohu. Udržel stabilní bržděný 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>
<b>Úloha</b>	<b>611</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Stabilní výskok s parašutistou žákem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilní výskok, udržení stabilní prsní polohy a bezpečně rozvinutí brzdícího padáčku do <b>6 sekund</b>. Dva obraty o 360° v prsní poloze. Postupné nahmátnutí všech úchytních uvolňovačů a úchyty uvolňovačů brzdícího systému s ohledem na výšku. Uvolnění brzdícího systému v bezpečné výšce, dle typu použitého systému. Kontrola výšky v průběhu bržděného pádu.</li> <li>• Příprava parašutisty žáka pro přistávací manévr. Přistání do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.</li> </ul>

**Hodnocení** Provedl stabilní výskok, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 **sekundy** stabilní prsní polohu a bezpečně rozvinul brzdící padáček do 6 **sekund**. Provedl dva obraty o 360°. 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 manévry a bezpečně přistál do vzdálenosti 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše.

**Úloha** 612

**Zadání** **Stabilní výskok s parašutistou žákem**

- Výskok proti směru letu, rozvinout b. p. do 6 **sekund**. 2 **sekundy** před rozvinutím udržet stabilní prsní polohu. Zvládnout nespolečujícího 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 úchytu všech uvolňovačů během bržděného pádu.
- Příprava žáka k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

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

**Úloha** 613

**Zadání** **Závěrečný seskok**

- Výskok kolmo na směr letu, stabilizace volného pádu do prsní polohy, bezpečné rozvinutí brzdícího padáčku do 6 **sekund**. Kontrola nad seskokem bez otáčení, během volného a bržděného pádu. Uvolnění brzdícího systému ve stabilní poloze a bezpečné výšce dle použitého systému. Kontrola výšky na výškoměru. Nahmátnutí úchytů všech uvolňovačů během bržděného pádu.
- Příprava žáka k přistání. Přistání ve vzdálenosti do 30 metrů od určeného bodu na doskokové ploše, s ohledem na bezpečnost.

**Hodnocení** Stabilizoval výskok a volný pád, před rozvinutím brzdícího padáčku udržel minimálně 2 **sekundy** stabilní prsní polohu a rozvinul brzdící padáček do 6 **sekund**. Udržel stabilní volný a bržděný pád bez otáčení. Kontroloval výšku na výškoměru a uvolnil brzdící systém ve stanovené výšce a stabilní prsní poloze. Připravil žáka pro přistávací manévry 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 FS - Formation Skydiving**  
• Seskok na soutěži v disciplíně FS 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 CF - Canopy Formation**  
• Seskok na soutěži v disciplíně CF 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**  
• 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.

<b>Úloha</b>	<b>710</b>
<b>Zadání</b>	<b>Propagační seskok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista dodržel stanovené zadání seskoku, neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
<b>Úloha</b>	<b>711</b>
<b>Zadání</b>	<b>Seskok s kamerou</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seskok s fotoaparátem nebo video kamerou s cílem zachytit průběh seskoku pro účely tréninkové, soutěžní, propagační či reklamní.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista zvládl seskok, neohrozil bezpečnost svoji, ani jiných osob ve vzduchu i na zemi, nebo jejich majetku na zemském povrchu.
<b>Úloha</b>	<b>712</b>
<b>Zadání</b>	<b>Seskok AFF - Accelerated Free Fall</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyto seskoky lze provádět pouze v střediscích výcviku parašutistů a jejich provádění se řídí předpisem V-PARA-1 a ÚCL schválenou provozní směrnicí SVP.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Instruktor (instruktor pomocník) splnil podmínky dle výcvikové osnovy, byl nápomocen žákovi k plnění určené úlohy.
<b>Úloha</b>	<b>713</b>
<b>Zadání</b>	<b>Tandemový seskok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Instruktor tandemových seskoků splnil svoji úlohu, neohrozil bezpečnost žáka, svoji ani jiných osob ani majetek na zemském povrchu.
<b>Úloha</b>	<b>714</b>
<b>Zadání</b>	<b>Zkušební seskok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Úloha</b>	<b>715</b>
<b>Zadání</b>	<b>Rekordní seskok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista dodržel podmínky stanovené zadáním seskoku a neohrozil bezpečnost svoji ani jiných osob ani majetek na zemském povrchu.
<b>Úloha</b>	<b>716</b>
<b>Zadání</b>	<b>Výškový seskok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	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

- **Obeznamení se s principem fungování kombinézy**
- Prostudování manuálu ke kombinéze a ujasnění si postupů. Probrání hlavních zásad (doporučené a zakázané součásti výstroje)
- **Pochopení plánování letu**
- V teorii letu probrat – informace nutné pro **provozní směnu**, pilota, další parašutisty, výskok, směry letu a směrové korekce, signalizace před otevřením padáku, **způsob otevření padáku**, postupy při řešení neobvyklých situací.
- **Seznámit se s postupy NOL (nouzové opuštění letadla)**

Praktická příprava

- Oblékání kombinézy, připnutí křidel, oblékání padáku – dodržení postupu. Provedení úkonů před nástupem do letounu, provést nácviky výskoku.
- Postup a druhy kontrol.
- Provést pozemní nácvik řešení havarijních situací.
- **Provést pozemní nácvik otevření padáku s důrazem na symetričnost těla**

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

Úloha 902 – Záměrně vypuštěno

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 provede stabilní výskok a následné rozevření křidel kombinézy. Správně se zorientuje vůči zemi a najde orientační body. Při letu provede dvakrát stabilní a viditelné cvičné nahnátnutí výtažného padáčku. Provede dvě zatáčky, každou ideálně o 90° na předem určenou stranu dle letového plánu tak, aby neletěl v **ose náletu** a neohrozil tak sebe ani další parašutisty. Parašutista viditelně signalizuje otevření padáku a bezpečně, ve stabilní poloze otevře hlavní padák. 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 rozepne i nožní křídlo. Nožní křídlo bude vlát mezi nohama – při přistání bude možnost běhu.

Hodnocení Parašutista provedl správný výskok, **zorientoval se**, let v létací kombinéze byl bezpečný a **dle letového plánu**, dodržel správný postup při otevírání padáku a provedl bezpečné přistání do určeného prostoru.

Úloha 904

Zadání Seskok v kombinéze II

- Poslední seskok úlohy 904 je seskokem **přezkušovacím (při absolvování výcviku s instruktorem)**.
- Parašutista provede stabilní výskok a následné rozevření křidel kombinézy. Správně se zorientuje vůči zemi a najde orientační body. Při letu řídí kombinézu dle letového plánu a orientačních bodů tak, aby neletěl v **ose náletu** a neohrozil tak sebe ani další parašutisty. Parašutista dosahuje ideální polohy pro klouzavý let a uvědomuje si plně pozici rukou a nohou. Parašutista viditelně signalizuje otevření padáku a bezpečně, ve stabilní poloze otevře hlavní padák. 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 rozepne nožní křídlo. Nožní křídlo bude vlát mezi nohama – při přistání bude možnost běhu.

**Hodnocení** Parašutista provedl správný výskok, zorientoval se, let v létací kombinéze byl bezpečný a dle letového plánu. Při letu si plně uvědomoval pozici těla a dosahoval maximálního klouzavého letu. Dodržel správný postup při otevírání padáku a provedl bezpečné přistání do určeného prostoru.

**Úloha** 905

**Zadání** • Parašutista provádí zdokonalovací lety v kombinéze dle požadavků instruktora

**Hodnocení** Bezpečně 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 **sekundy** po opuštění letadla, poté provede přiblížení k cíli a přistání podle svých dosavadních zkušeností s důrazem na dostatečné rozestupy při seskoku ve skupině při otevírání, přiblížení a přistání v předem daném pořadí.

**Hodnocení** Parašutista provedl seskok dle zadání s důrazem na dodržení předem daných rozestupů.

**Úloha** 951

**Zadání** **Nácvik řízení padáku zadními popruhy**

- Parašutista po otevření srovná padák do rovného letu a požadovaného směru za pomoci zadních popruhů. Provede odbrždění a na plně vypuštěném padáku udělá min. tři 90° 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° zatáčky pomocí zadních popruhů.

**Úloha** 952

**Zadání** **Nácvik pomocných úkonů**

- Parašutista po otevření padáku srovná padák do přímého letu a potřebného směru (padák je stále zabržděný) za pomoci zadních popruhů. Potom povolí prsní popruh, zkolabuje „slider“ a přetáhne přes volné konce za hlavu. Po těchto úkonech padák odbrzdí a provede přiblížení a přistání podle zadání.

**Hodnocení** Parašutista provedl všechny úkony v daném pořadí a přistání podle zadání.

**Úloha** 953

**Zadání** **Nácvik přiblížení k cíli**

- Parašutista provede přiblížení k cíli podle zadání instruktora s důrazem na 3 body v předem daném pořadí ve skupině. Všechny manévry jsou na plně vypuštěném padáku, řízení a otáčení padáku za pomoci řídicích šňůr. Přiblížení a pořadí přistání musí být v souladu s předem daným pořadím parašutistů ve skupině.

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

<b>Úloha</b>	<b>954</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Narychlení padáku za pomoci předních popruhů při letu na padáku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po otevření padáku a provedení všech pomocných úkonů, parašutista provede narychlení padáku z přímého směru přitažením obou předních volných konců, po třech <b>sekundách</b> 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl minimálně 2x narychlení za pomoci předních popruhů v rozsahu zadání instruktora.
<b>Úloha</b>	<b>955</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Narychlení padáku za pomoci předních popruhů při přistání z přímého letu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl bezpečně a podle zadání přistání s narychlením pomocí obou předních popruhů.
<b>Úloha</b>	<b>956</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Narychlení padáku z 90° zatáčky za pomoci obou předních popruhů při letu na padáku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po otevření padáku a provedení všech pomocných úkonů parašutista provede 90° zatáčku přitažením jednoho popruhu. Po otočení do směru přitáhne druhý popruh. Oba podrží max. 5 <b>sekund</b> 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl minimálně 2x nácvik otáčky a narychlení s použitím předních popruhů.
<b>Úloha</b>	<b>957</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Narychlení padáku z 90° zatáčky za pomoci obou předních popruhů</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku o 90° za použití obou předních popruhů podle zadání.
<b>Úloha</b>	<b>958</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Narychlení padáku z 90° zatáčky za pomoci jednoho popruhu při letu na padáku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista po otevření padáku a po provedení všech pomocných úkonů provede nácvik otočení a narychlení použitím jednoho popruhu o 90° 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.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku o 90° za použití jednoho předního popruhu podle zadání. Toto narychlení provedl min. 5x.
<b>Úloha</b>	<b>959</b>
<b>Zadání</b>	<p><b>Narychlení padáku z 90° zatáčky za pomoci jednoho popruhu při přistání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parašutista se přiblíží k cíli obletem 3 určených bodů, poslední zatáčku o 90° provede přitažením jednoho předního popruhu, po dotočení do směru přistání plynule popruh vypustí a v příslušné výšce pak přejde do přistávacího manévru.</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	Parašutista provedl otáčku a narychlení padáku z 90° 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° 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° 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° 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° 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.