

HLAVA III.

OSNOVA ZÁKLADNÉHO ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU VOĽNÉHO PÁDU METÓDOU AFF (ACCELERATED FREE FALL)

HLAVA III. – Osnova základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF (Accelerated Free Fall)			
Úloha číslo	ÚLOHA	Počet inštruktorov	Počet zoskokov
1.	Nácvik otvárania padáku	dvaja	1
2.	Nácvik ovládania tela, kĺzanie	dvaja	1
3.	Nácvik ovládania tela, otáčky o 90°	dvaja	1
4.	Nácvik samostatného voľného pádu	jeden	1
5.	Nácvik otáčok o 360°	jeden	1
6.	Nácvik sált	jeden	1
7.	Preskúšavací zoskok	jeden	1
8.	Individuálny zoskok pod dohľadom inštruktora		1
9.	Individuálne zdokonaľovacie zoskoky		

Osnova alternatívneho základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF s použitím výcviku v simulátore voľného pádu (vzdušný tunel).

Alternatívny výcvik základného športového výcviku voľného pádu metódou AFF je založený na príprave študenta vo vzdušnom tuneli pred samotným praktickým zoskokom a zvládnutí nižšie uvedených požiadaviek výcviku.

Požiadavky:

- študent absolvoval výcvik v simulátore voľného pádu v minimálnom rozsahu 2 x 10min
- študent demonštroval samostatný kontrolovaný let v strede letovej komory bez asistencie inštruktora
- študent demonštroval samostatný nácvik otvárania padáka, sledovanie výškomera
- študent demonštroval samostatné 90, 180, 360° otáčky
- študent demonštroval samostatné stúpanie a klesanie
- inštruktor, pod ktorým bude výcvik prebiehať, musí mať zdokumentovaný výcvik žiaka AFF v simulátore voľného pádu a to v minimálnom rozsahu 20min.

Po splnení vyššie uvedených požiadaviek je možné pokračovať alternatívnym výcvikom AFF, čo umožňuje zlúčenie jednotlivých úloh podľa nasledovnej tabuľky:

Zoskok č.	ÚLOHA	Počet inštruktorov	Počet zoskokov
1.	Možné zlúčenie úloh č.: 1, 3, 4.	dvaja	1
2.	Možné zlúčenie úloh č.: 1, 5.	jeden	1
3.	Možné zlúčenie úloh č.: 6, 5.	jeden	1
4.	Možné zlúčenie úloh č.: 2, 6, 5.	jeden	1
5.	Úloha č.: 7 - preskúšavací zoskok	jeden	1

METODICKÉ POKYNY

1. Oprávnenie a zodpovednosť inštruktora
Výcvik podľa tejto osnovy môže vykonávať inštruktor s doložkou „INŠTRUKTOR AFF“. Zodpovednosť za výber a výcvik športovcov nesie inštruktor.
2. Postupnosť
Osnovu musia parašutisti plniť v určenom poradí a rozsahu. Úloha č.9 nie je súčasťou osnovy a inštruktor ju môže používať na zdokonaľovacie zoskoky.
3. Obnovenie návykov po prestávke
Po prestávke dlhšej ako 30 dní musí športovec vykonať aspoň jeden zoskok s hodnotením „splnil“ v rozsahu úloh č. 1-4 o jednu úlohu nižšie, v rozsahu úloh č.5-8 v úlohe č.4.
4. Výšky zoskokov
Predpokladá sa, že zoskoky pri plnení jednotlivých úloh sa vykonávajú z výšky min. 4000mGND. Pri vykonávaní zoskokov z menšej výšky inštruktor adekvátne zvýši počet zoskokov tak, aby bola zachovaná doba voľného pádu.
5. Všeobecné pokyny
 - Pred plnením osnovy musí športovec ukončiť základný výcvik parašutistov podľa Hlavy I. alebo vykonať tandemový zoskok podľa Hlavy IV. úloha č 12.
 - Úlohu č.1 môže žiak plniť v zmysle článku 1.8. písmeno a) Smernice V-PARA-1.
6. Hodnotenie
V tejto osnove sa jednotlivé úlohy hodnotia slovom „splnil“ alebo „nesplnil“. Hodnotením „splnil“ bude ohodnotený cvičenec, ktorý v danom zoskoku splnil požiadavky časti „Hodnotenie“ uvádzané pri jednotlivých úlohách a neohrozil bezpečnosť zoskoku alebo bezpečnosť iných parašutistov.

Úloha č.1 NÁCVIK OTVÁRANIA PADÁKU

Cieľ úlohy:

Naučiť parašutistu otvárať hlavný padák, zoznámiť ho s voľným pádom a riadením padáku na pristátie.

Náplň úlohy:

- Výskok v trojici - žiak, inštruktor a pomocník inštruktora.
- Po výskoku kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na inštruktora a jeho pomocníka, vyčkávanie na signály inštruktora
 - 3x nácvik simulácie otvorenia hlavného padáku (vždy pred a po ukončení kontroly výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, pohľad na uvoľňovač hlavného padáku, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáku s presunutím hornej končatiny pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s opakovaným návratom hornej končatiny do prsnej polohy a kontrola výšky pohľadom na výškomer.
 - Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

- Správna reakcia na dohodnuté signály za voľného pádu.
Vykonal minimálne dvakrát nácvik otvárania hlavného padáku.
Určil správne výšku a samostatne otvoril hlavný padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 2 NÁCVIK OVLÁDANIA TELA, kĺzanie.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu samostatný voľný pád, udržiavanie určeného smeru, kĺzanie a samostatné otváranie padáku.

Náplň úlohy:

Výskok v trojici – žiak, inštruktor, pomocný inštruktor.

- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, inštruktora a pomocníka s vyčkávaním na opravné signály inštruktora.
- Jedenkrát cvičná simulácia vytrhnutia uvoľňovača (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáku s presunom hornej končatiny pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s následným vrátením hornej končatiny do prsnej polohy a kontrola výšky.
- Dvakrát nácvik kĺzania. Na signál inštruktora vykoná kontrolu výšky a prejde do kĺzania podľa nácviku na zemi. Doba kĺzania cca 5s. s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Vykonal správny výskok, správne reagoval na dohodnuté signály.

Vykonal minimálne 1x nácvik otvárania padáku.

Jeho voľný pád bol stabilizovaný v prsnej polohe, správne určil výšku otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 3 NÁCVIK OVLÁDANIA TELA, otáčky o 90°.

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu koordinovaným pohybom, stabilite pri voľnom páde a nácvik otáčok o 90° s držaním jedného inštruktora a otváranie padáku.

Náplň úlohy:

Výskok v trojici – žiak, inštruktor a pomocný inštruktor.

- Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer inštruktora a jeho pomocníka. Vyčkávať na prípadné opravné signály inštruktora.
- Dvakrát cvičná simulácia vytrhnutia uvoľňovača (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Kontrola prsnej polohy, pohľad na výškomer, symetrické nahmatanie uvoľňovača hlavného padáku s presunom hornej končatiny pred hlavu, opakovaný pohľad na výškomer s následným vrátením hornej končatiny do prsnej polohy a kontrola výšky.
- Dvakrát nácvik otáčok o 90° s držaním inštruktora (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Na signál inštruktora vykoná žiak kontrolu výšky a prejde do otáčky vpravo alebo vľavo s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Po dohodnutom signále medzi inštruktorom a pomocníkom pomocník púšťa žiaka a padá vedľa nich na pôvodné miesto.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Správne reagoval na dohodnuté signály za voľného pádu.

Vykonal minimálne nácvik otvárania hlavného padáku, vykonal minimálne jedenkrát kĺzanie vpred.

Správne reagoval na určenú výšku, samostatne otvoril hlavný padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 4 NÁCVIK SAMOSTATNÉHO VOĽNÉHO PÁDU

Cieľ cvičenia:

Zdokonalíť u parašutistu samostatný voľný pád bez držania inštruktora, udržiavanie určeného smeru vykonania otáčok o 90° a samostatné otváranie padáku.

Náplň úlohy:

- Výskok, zrovnanie do prsnej polohy s prechodom do voľného pádu. Inštruktor púšťa žiaka, ktorý padá samostatne v prsnej polohe vedľa inštruktora s priebežným kontrolovaním výšky a udržiavaním smeru v horizontálnej a vertikálnej rovine.
- Na pokyn inštruktora vykoná otáčku o 90° s návratom do pôvodného smeru. (Vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky).
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Vykonal správny výskok, správne reagoval na dohodnuté signály. Jeho voľný pád bol stabilizovaný v prsnej polohe, správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 5 NÁCVIK OTÁČOK 360°

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu otáčanie o 360° a zastavenie otáčok.

Náplň úlohy:

- Vykonávanie kontrolovaných otáčok o 360° (vždy pred a po ukončení nácviku kontrola výšky). Na základe dohodnutého signálu žiak vykoná kontrolu výšky a náklonom tela vykonáva kontrolovanú pomalú otáčku v horizontálnej polohe. Otáčanie zastaví oproti inštruktorovi opačným náklonom tela a vykoná kontrolu výšky. Jednotlivé otáčky vykonáva striedavo na pravú a ľavú stranu do výšky 2000m.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Parašutista dokázal kontrolovať voľný pád a vykonal minimálne 2 otáčky o 360°. Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 6 NÁCVIK SALTA VZAD

Cieľ cvičenia:

Naučiť parašutistu kontrolované salto vzad a vyrovnávanie polohy po otočení okolo vertikálnej osi.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok do prsnej polohy súčasne s inštruktorom.
- Po stabilizovaní voľného pádu žiak na základe dohodnutého signálu vykoná kontrolu výšky a následným natiahnutím horných končatín na šírku ramien a pokrčením dolných končatín (kolená k hrudníku) vykoná salto vzad s následným návratom do prsnej polohy a kontrolu výšky. Žiak jednotlivé saltá vykonáva vždy na signál inštruktora do výšky 2000m.
- Žiak priebežne vykonáva kontrolu voľného pádu, vždy pred a po salte kontroluje svoju polohu tak, aby sa neotáčal a padal v prsnej polohe.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáku.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal samostatný výskok a dokázal udržať stabilizovaný voľný pád. Vykonal minimálne 2x salto na povel inštruktora. Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáka, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 7 PRESKÚŠAVACÍ ZOSKOK

Cieľ cvičenia:

Preveriť u žiaka zvládnutie všetkých manévrov naučených v predchádzajúcich úlohách.

Náplň úlohy:

Samostatný výskok do prsnej polohy súčasne s inštruktorom.

- Na základe dohodnutých signálov žiak vykoná kontrolu výšky, salto vzad s návratom do prsnej polohy a následnou kontrolou výšky.
- Ďalej na základe dohodnutého signálu žiak vykoná kontrolu výšky a kontrolovanú pomalú otáčku v horizontálnej polohe. Otáčanie zastaví oproti inštruktorovi a vykoná kontrolu výšky.
- Na signál inštruktora vykoná žiak kontrolu výšky a prejde do kĺzania vpred cca 5 sek. s následným návratom do prsnej polohy a kontrolou výšky.
- Žiak priebežne vykonáva kontrolu voľného pádu, vždy pred a po salte kontroluje svoju polohu tak, aby sa neotáčal a padal v prsnej polohe.
- Po dosiahnutí výšky 1500 m nad terénom vykoná žiak prekríženie horných končatín pred hlavou s následným návratom do prsnej polohy a otvorenie hlavného padáka.

Hodnotenie:

Parašutista vykonal samostatný výskok a dokázal udržať stabilizovaný voľný pád.

Vykonal minimálne jedno salto vzad, dve kontrolované otáčky o 360° a kĺzanie s kontrolou smeru.

Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 8 INDIVIDUÁLNY ZOSKOK POD DOHLĎADOM INŠTRUKTORA

Cieľ cvičenia:

Zdokonaľiť parašutistu v ovládaní tela za voľného pádu.

Náplň úlohy:

- Samostatný výskok do prsnej polohy bez asistencie inštruktora ale pod jeho dohľadom
- Stabilizovanie prsnej polohy a bezpečné otvorenie hlavného padáku vo výške 1500m/t.

Hodnotenie:

Žiak vykonal kontrolovaný samostatný výskok a dokázal udržať prsnú polohu.

Správne určil výšku ukončenia činnosti a otvorenia padáku, otvoril padák v prsnej polohe a bezpečne pristál.

Úloha č. 9 INDIVIDUÁLNE ZDOKONAĽOVACIE ZOSKOKY

Cieľ cvičenia:

Zdokonaľovanie parašutistu vo voľnom páde, riadení a pristávaní na padáku.

Náplň úlohy:

- Výskok proti smeru letu.
- Salto vpred a vzad po výskoku.
- Výskok s držaním v lietadle, chrbtom von.
- Kĺzanie, otáčky a salta počas voľného pádu.
- Riadenie padáku do vymedzeného priestoru.

Hodnotenie:

Žiak splnil dohodnuté cvičenia počas voľného pádu a zoskoku.

Dodrжал všetky zásady bezpečnosti zoskoku riadenia a pristávania na padáku.

Poznámka k úlohe č.9.:

Pre vyhodnotenie úlohy zoskoku počas voľného pádu, inštruktor žiaka rozhodne o vykonaní zoskoku s iným inštruktorom, kameramanom alebo skúseným parašutistom. Podľa rozhodnutia inštruktora žiaka, žiak môže zoskok vykonávať aj samostatne.