

DEL 1: Introduksjon og bakke gliding

1. Transport, behandling, vedlikehold av paraglider og utstyr.
2. Før- og etterflygings rutiner: Utlegging, justeringer, line- og karabinkontroll, kontroll av seletøy, førflygningssjekk, demontering og pakking.
3. Startposisjon og siste kontroll: Posisjon og plassering av raisere og styreliner, kropps- og armstilling, siste kontroll av feste (karabiner, risere og bæreliner/risteprøven), forhold (vindstyrke og retning), fri (start og utflygingsbane).
4. Start øvelser/paraglideren til flystilling. Bestemt og korrekt løping for å få opp paraglideren, se på paraglideren, kontrollere at den står korrekt, slippe fremre raisere og korreksjoner. Paraglideren rett over piloten, alle cellene er åpne, retningskorreksjoner. Fortsette å løpe, jevn akselerasjon.
5. Løping med paraglider: Kontroll av paragliderens posisjon, angrepsvinkel og roll ved løping på flatmark og i slakk bakke.
6. Landingsøvelse: På flatmark og i bakke. Riktig landingsteknikk.
7. Planlegging: Vurdering av flysted og forhold, beslutning og gi flyplan.
8. Start og utflyging: Startposisjon, jevn akselerasjon med god farts- og retningskontroll.
9. Fartskontroll: Hastighetskontroll, fart for beste glidetall, ingen tendens til sakteflyging eller steiling.
10. Retningskontroll: Stø kurs, jevne korreksjoner og svinger opp til 90.
11. Kurs og avdriftskorreksjon: Små, forsiktige avvik.
12. Landinger: Stående inn i vinden.
13. Baklengsstart og skjermkontroll i vind.

Del 2: Høydeglidingsturer i mellomstadiebakker

1. Planlegging: Innsikt, vurdering, beslutning og gi flyplan.
2. Forberedelser: Repetisjon, utlegging, klargjøring og førflygingskontroll.
3. Start og utflyging, startstilling, siste sjekk, jevn akselerasjon, løpe til man flyr, god fart og retningskontroll, varierte forhold. Start i vind. Med og uten hjelp.
4. Fartskontrolløvelser: Flyving på fart for trim, beste glidetall og minimum synk.
5. Sving: Inngang sving (vektskifte), 90 til 360 graders svinger med varierende hastighet og krenkning. Høyre og venstre. Koordinert.
7. Nedstigning: Legge inn ørene, retningsstabilitet og sving med ørene inne.
8. Vindkorreksjonsøvelser: Flyging etter bakkereferanser med vindkorreksjoner. Åttetallsflyging og firkantflyging.
9. Trafikkregler: Flyging med hensyn til annen trafikk.
10. Innflyging: Oppfølging av planlagt prosedyre. I lite vind: Klassisk innflygingsmønster (firkantinnflyging - inngang, medvind, base og finale). I vind: 8-talls svinger. Kontroll i vindgradient.
11. For økt sikkerhet: Styring ved bruk av de bakre risere.
12. Landinger: Sikre landinger innen et område som på forhånd er fastsatt av instruktøren. God fartskontroll. Sakteflyging er ikke tillatt.

V3.3.4 Para Pro trinn 2, erfaringskrav

1. Totalt et minimum av 6 vellykkede flydager.
2. Totalt minimum 4 timers trening i bakkekontroll av vinge i ulike vindforhold
3. Totalt et minimum av 30 vellykkede flyturer, hvorav 10 høydeglidingsturer i mellomstadiebakke med høydeforskjell på minimum 250 m.

V3.3.5 Para Pro trinn 2, airmanshipkrav

Instruktøren skal være overbevist om at eleven er i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under bakke- og høydegliding innen de retningslinjer som er gitt.

Progresjonskort PP3 - Lett sveving



**NORGES
LUFTSPORTFORBUND**

Fornavn		Vekt		 NORGES LUFTSPORTFORBUND		
Etternavn		Lengde				
Adresse		Skjermtype				
Født		Skjermstr.				
Mobil		Seletype				
E-post		Selestr.				
PP3				LOGGBOK		
Instruktører som har signert dette progresjonskortet				Tur nr.	Dato	Beskrivelse
Navn:	Medl.nr.:	Sign:				
Navn:	Medl.nr.:	Sign:				
Navn:	Medl.nr.:	Sign:				
Øvelser			Dato	Dato	Dato	
Øvelser fra forrige trinn mestres, eventuelt repeteres						
Flyging på minimum synk, rett-frem, i sving og i 360° sving						
Fremprovosert innklapp begge sider, minst 30% (en side av gangen)						
Start i vind						
Legge inn ører						
Fartskontroll						
360-svinger						
8-talls- og firkantinnflyging						
Flyplan						
Presisjonsinnflyging og landing						
Erfaringskrav			Dato	Dato	Dato	
60 vellykkede høydeturer						
Totalt mer enn 10 flytimer						
3 turer i løft på over 20 minutter						
Totalt over 2 timer i løft						
Bestått teoriprøve	Dato	Sign		Inst. Sign.		
				Bestått		

V3.4.3 Para Pro trinn 3, ferdighetskrav

1. Repetisjon: Øvelsene fra foregående trinn mestres.
2. Planlegging: Flygingens prosess, gi flyplan.
3. Forberedelser: Utlegging, klargjøring, førflygingsjekk.
4. På bakken før start: Kontroll, paraglideren som eventuelt vindfang, assistanse, riktig framgangsmåte.
5. Start i vind: Med assistanse, riktige prosedyrer/instruksjoner. Startposisjon, siste sjekk, jevn akselerasjon, farts og retningskontroll, flystilling/inn i selen.
6. Minimum synk øvelser: Fartskontroll, koordinerte svinger, høyre og venstre, minimum tap av høyde, uten tegn til steiling.
7. Vindkorreksjonsøvelser/manøvrering i løftbånd: 8-talls flyging, korreksjoner for vinddrift, svinging og reversering. Manøvrering i henhold til terrenget og annen trafikk, god utkikk.
8. 360 graders svinger: Vanlig fart og på minimum synk, høyre og venstre, slak til medium krenkning, uten tegn til steiling. (Sikker høyde og avstand.)
9. Sakteflyging: Rett frem, dra på brems, minske hastighet, føle at man har lavere hastighet, slippe opp brems med margin før steil inntreffer.
10. Innklapp: Minimum 30 % på begge sider, retningsstabilitet. (Sikker høyde og avstand.)
11. Nedstigningsmetode: Dra ører.
12. Sveving: Inngang, svinger og manøvrering i løft, korreksjon for gradient, effektivt, uten tegn til steiling.
13. Presisjonsinnflyging og landing: Utført på en sikker måte innen et område som på forhånd er fastsatt av instruktøren.

V3.4.4 Para Pro trinn 3, erfaringskrav

1. Minimum 60 vellykkede høydeturer og totalt 10 flytimer.
2. Minimum 3 turer i løft på over 20 minutter.
3. Totalt over 2 flytimer i løft.

V3.4.5 Para Pro trinn 3, airmanshipkrav

Instruktøren skal være overbevist om at eleven kan være flyger, dvs. å kunne operere selvstendig og samtidig ta vare på sin egen og andres sikkerhet, samt sportens og forbundets øvrige målsetninger.

Progresjonskort PP - Sikkerhetskurs (SIV)



Fornavn		Vekt	
Etternavn		Lengde	
Adresse		Skjermtype	
Født		Skjermstr.	
Mobil		Seletype	
E-post		Selestr.	

PP - SIV

Instruktører som har signert dette progresjonskortet

Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:

Øvelser	Dato:	Merknad:	Sign:
Gjennomført nødskjermkastekurs			
Full kollaps, med stabilisert paraglider og kontrollert og sikker utgang			
Spinn, gjenkjenning og kontrollert og sikker utgang i sving. Minimum 360 graders rotasjon			
Inngang spinn, gjenkjenning og kontroll før vingen virkelig entrer spinn			
Sideinnkjøp, minimum 50 % på hver side. Retningstabil, kontrollert utgang			
Harde 360 graders svinger (stupspiral)			
Sideinnkjøp, minimum 50%, med bruk av speed og kontrollert utgang			
Frontinnkjøp			
Autorotasjon			
Pitch-øvelser			
Wing-overs			

Bestått kurs	Dato	Sign

3. Bestått sikkerhetskurs, med følgende øvelser som minimum:
 - a) Ensidig innklapp minimum 50%, begge sider.
 - b) Ensidig innklapp minimum 50% med bruk av speed, begge sider.
 - c) Full frontinnklapp.
 - d) Inngang til spinn med kontrollert utgang før spinn inntreffer. Maksimum rotasjon 90 grader og utgang uten store innklapp.
 - e) Minimum 360 graders spinn med kontrollert utgang i sving uten store innklapp.
 - f) Totalkollaps med kontrollert oppslipp og utgang uten store innklapp.
 - g) Harde 360 graders svinger eller stupspiral, med kontrollert utgang. Bremseskjerm (Anti G) kan benyttes ved behov.

Progresjonskort PP - Sikkerhetskurs (SIV)

First name		Weight	
Surname		Height	
Adress		Paraglider	
Born		Size	
Mobile		Harness	
E-mail		Size	



PP - SIV

Instructors who have signed this card

Name:	Membership #:	Sign:
Name:	Membership #:	Sign:
Name:	Membership #:	Sign:
Name:	Membership #:	Sign:

Exercises	Date:	Notes:	Sign:
-----------	-------	--------	-------

Compulsory exercises for PP4:			
Performed simulated throw of reserve			
Fullstall - controlled opening and exit without significant collapses			
Spin - minimum 360°, controlled exit without significant collapses			
Entering spin, reckonize, max 90°, controlled exit in turn without significant collapses			
Asymetrical collapse, minium 50%, both sides - directional stable			
Asymetrical collapse, minium 50%, both sides - with use of minimum 50% speedbar			
Full frontal collapse			
Hard 360° turns or deep spiral with significant increase in height loss. Controlled exit without significant collapses or height gain.			
Voluntary exercises:			
Auto-rotation			
Pitch-exercise / porpoising			
Wing-overs			
SAT			
Reserve throw			

Passed SIV training:	Date:	Signature main instructor
-----------------------------	-------	---------------------------

Progresjonskort PP4 - Avansert sveving



**NORGES
LUFTSPORTFORBUND**

Fornavn	Vekt	 NORGES LUFTSPORTFORBUND	
Etternavn	Lengde		
Adresse	Skjermtype		
Født	Skjermstr.		
Mobil	Seletype		
E-post	Selestr.		
PP4			LOGGBOK
Instruktører som har signert dette progresjonskortet			Tur nr.
			Dato
			Beskrivelse
Navn:	Medl.nr.:	Sign:	
Navn:	Medl.nr.:	Sign:	
Navn:	Medl.nr.:	Sign:	
Øvelser	Dato	Dato	Dato
Øvelser fra forrige trinn mestres, eventuelt repeteres			
360° svinger på minimum synk			
Start og flyging på hang			
Start og flyging i termikk			
Start og flyging i sterkt løft			
Sikkerhetskursøvelser (se eget progresjonskort)			
Flyging sammen med andre glidere - hang og termikk - trafikkregler			
Erfaringskrav	Dato	Dato	Dato
Minimum 40 flytimer			
Minimum 5 timer på hang			
Minimum 3 turer på over 1 time i termikk			
Minimum hatt flybevis for paraglider (PP3) i 12 måneder			
Bestått teoriprøve	Dato	Sign	Inst. Sign.
		Bestått	

V3.5.3 Para Pro trinn 4, ferdighetskrav

1. Repetisjon: Øvelsene fra foregående trinn mestres.
2. Planlegging: Flygingens prosess, gi flyplan.
3. 360 graders svinger: På minimum synk, flate, høyre og venstre.
4. Sikkerhetskurs.
 - a) Full kollaps, med stabilisert paraglider og kontrollert og sikker utgang.
 - b) Spinn, gjenkjenning og kontrollert og sikker utgang i sving. Minimum 360 graders rotasjon
 - c) Inngang spinn, gjenkjenning og kontroll før vingen virkelig entrer spinn.
 - d) Sideinnkjøp, minimum 50 % på hver side. Retningstabil, kontrollert utgang.
 - e) Harde 360 graders svinger (stupspiral).
 - f) Sideinnkjøp, minimum 50%, med bruk av speed og kontrollert utgang.

Merk: Øvelsene under d. og e. kan utføres utenom sikkerhetskurs. Øvelsene skal dokumenteres i loggbok.

Før deltakelse på sikkerhetskurs skal man ha trent på kast av nødskjerm i simulert situasjon (for eksempel i gymnastikksal).

5. Hang: Start og flyging på.
6. Termikk: Start og flyging i.
7. Sterkt løft: Start og flyging i.
8. Kast og turbulens: Start og flyging i.

V3.5.4 Para Pro trinn 4, erfaringskrav

1. Minimum 40 flytimer.
2. Minimum 5 flytimer på hang.
3. Minimum 3 turer på over 1 time i termikk.
4. Minimum hatt flybevis for paraglider i 12 måneder.

V3.5.5 Para Pro trinn 4, airmanshipkrav

Flygeren skal være i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under flyging under avansert sveving, herunder i oppvisnings-, demonstrasjons- og konkurranseflyging, samt ellers der dette trinnet kreves.

V3.12.3 Utsjekk i Akroflyging med paraglider, ferdighetskrav

Akrokurs

1. Stupspirale: Stupspiralen skal ha rask inngang, og utgang i samme retning som inngangen. Utgangen skal være uten pendel i pitch.
Ikke godkjent: Stor pendel i pitch i utgang, bruke lang tid på å entre spiralen, spinn i inngang, gå inn i stupspirale via wingovere eller annen pendel og innklapper.
2. Wingover: Koordinerte wingovere over 70°. Det er viktig at øvelsen gjøres med jevn rytme og med fullt trykk i skjermen. Minst 4 sammenhengende rytmiske pendler. Ikke godkjent: Stor variasjon mellom høyre og venstre pendel, urytmisk og innklapper større enn 10 %.
3. 180 graders spinn: Koordinert halv runde spinn utført fra skjermens trimhastighet. Skjermen skal dykke og fly ut etter nøyaktig 180graders dreining.
Ikke godkjent: Overrotasjon eller underrotasjon, at skjermen ikke spinner rundt og innklapper mer enn 10 %.
4. Superstall: Fullstall fra full fart eller i utgangen av en pendel. Steilingen skal være helt symmetrisk og skal slippes opp allerede ved første pendel.
Utgangen skal være i samme retning som inngangen. Ikke godkjent: Fullstall fra sakte hastighet, asymmetrisk inngang eller utgang, dreining, innklapper i utgang, holde steilingen lenger enn første pendel

V3.6.3 Para Pro trinn 5, ferdighetskrav

1. Repetisjon: Øvelsene fra foregående trinn mestres.
2. Planlegging: Flygingens prosess, gi flyplan.
3. Sveving: Søk etter og utnyttelse av alle typer løft. Flyging i løft og synk, mot- og medvindsflyging, riktig bruk av hastighetspolare.
4. Utelanding: Presisjonsinnflyging til ukjent landingsområde. Valg av landingssted, innflyging, kontroll av fart og glidevinkel.

V3.6.4 Para Pro trinn 5, erfaringskrav

1. Minimum 80 flytimer.
2. Minst 5 distanseturer i variert løft. Med godkjent distansetur menes at en skrur første termikkboble, glir til neste boble og skrur denne for så å fly videre bort fra landing. Ren hangflyging langs samme åskam godkjennes ikke som distansetur.

V3.6.5 Para Pro trinn 5, airmanshipkrav

Flygeren skal være i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under distanseflyging, herunder i oppvisnings-, demonstrasjons- og konkurranseflyging og ellers der dette trinnet kreves.

Progresjonskort PP - Tandemutsjekk

Fornavn	Vekt
Etternavn	Lengde
Adresse	Skjermtype
Født	Skjermstr.
Mobil	Seletype
E-post	Selestr.



PP - Tandemutsjekk

Instruktører som har signert dette progresjonskortet

Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:

Gjennomgang tandemutsjekk	Dato:	Merknad:	Sign:
Gjennomført nødskjermkastekurs og sjekk av utstyr			
Gjennomgått teori og tatt teoriprøve			
Utført skolebakketrening			
Gjennomført flytur nr 1			
Gjennomført flytur nr 2			
Gjennomført flytur nr 3			
Gjennomført flytur nr 4			
Gjennomført flytur nr 5			
Gjennomført flytur nr 6			
Gjennomført flytur nr 7			
Gjennomført flytur nr 8			
Gjennomført flytur nr 9			
Gjennomført flytur nr 10			
Gjennomgang tandemutsjekk opptrekk	Dato:	Merknad:	Sign:
Gjennomført flytur nr 1			
Gjennomført flytur nr 2			
Gjennomført flytur nr 3			

Bestått kurs	Dato	Sign

V3.9.4 Tandemutsjekk i paragliding, erfaringskrav

Minimum 5 flyturer med annen flyger som passasjer. Dokumentert i loggbok. Instruktøren som skriver under på tandemutsjekken skal ha sett minst 2 av disse turene. For tandem PPG skal også de 5 første flyturene ha annen flyger som passasjer og instruktør skal ha sett minst 2 av disse.

1. Inneha PP5 flybevis.
2. Gjennomgått og bestått seksjonens tandemkurs og/eller inneha instruktørbevis (PI) for paraglider.
3. Minimum 200 flyturer med paraglider.
4. Minimum 100 flytimer med paraglider.
5. Minimum 2 års relevant flyerfaring.

Progresjonskort PP - Optreksutsjekk



**NORGES
LUFTSPORTFORBUND**

Fornavn	Vekt
Etternavn	Lengde
Adresse	Skjermtype
Født	Skjermstr.
Mobil	Seletype
E-post	Selestr.

PP - Optreksutsjekk

Instruktører som har signert dette progresjonskortet

Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:

Gjennomgang optreksutsjekk	Dato:	Merknad:	Sign:
Gjennomgått teori			
Sjekket vinge, seletøy og nødskjerm			
Gjennomført flytur nr 1			
Gjennomført flytur nr 2			
Gjennomført flytur nr 3			
Gjennomført flytur nr 4			
Gjennomført flytur nr 5			
Gjennomført flytur nr 6			
Gjennomført flytur nr 7			
Gjennomført flytur nr 8			
Gjennomført flytur nr 9			
Gjennomført flytur nr 10			
Gjennomgang optreksutsjekk tandem	Dato:	Merknad:	Sign:
Sjekket vinge, seletøy og nødskjerm			
Gjennomført flytur nr 1			
Gjennomført flytur nr 2			
Gjennomført flytur nr 3			

Bestått kurs	Dato	Sign

V3.10.4 Utsjekk i opptrekk med paraglider, erfaringskrav

Man kan kurse i opptrekk fra dag 1 dersom man følger seksjonens anbefalte begynneropplæring i opptrekk.
Minimum ti (10) godkjente opptrekk.

Progresjonskort utsjekk PPG

Fornavn	Vekt
Etternavn	Lengde
Adresse	Skjermtype
Født	Skjermstr.
Mobil	Seletype
E-post	Selestr.



PPG-utsjekk

Instruktører som har signert dette progresjonskortet

Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:
Navn:	Medl.nr.:	Sign:

Gjennomgang opptreksutsjekk	Dato:	Merknad:	Sign:
Gjennomgått teori og bestått tepriprøve			
Sjekket vinge, seletøy og nødskjerm			
Gjennomført flytur nr 1			
Gjennomført flytur nr 2			
Gjennomført flytur nr 3			
Gjennomført flytur nr 4			
Gjennomført flytur nr 5			
Gjennomført flytur nr 6			
Gjennomført flytur nr 7			
Gjennomført flytur nr 8			
Gjennomført flytur nr 9			
Gjennomført flytur nr 10			
Gjennomført flytur nr 11			
Gjennomført flytur nr 12			
Gjennomført flytur nr 13			
Gjennomført flytur nr 14			

Bestått kurs	Dato	Sign
--------------	------	------

V3.11.4 Utsjekk i paragliding med hjelpemotor, erfaringskrav

1. Minimum 10 godkjente komplette flyturer med hjelpemotor (inkludert førflygingsjekk og varmkjøring).
2. 2 av disse turene skal være distanseturer, den første med instruktør og den andre som en utsjekkstur.
3. Minimum to (2) flytimer med hjelpemotor totalt.