


Progresjonskort PP2 - Bakke og høydegliding

Fornavn		Vekt				
Etternavn		Lengde				
Adresse		Skjermtype				
Født		Skjermstr.				
Mobil		Seletype				
E-post		Selestr.				
Nybegynnerkurs - PP2						
Instruktører som har signert dette progresjonskortet				Tur nr.	Dato	Beskrivelse
Navn:	Medl.nr.:	Sign:				
Navn:	Medl.nr.:	Sign:				
Navn:	Medl.nr.:	Sign:				
Øvelser i skolebakke				Dato	Dato	Dato
Utlegging og klargjøring av glider og pakking av glider						
Forlengs- og baklengsstart, og landinger						
5-punktsjekk						
Øvelser i mellomstadiebakke				Dato	Dato	Dato
Legge inn ører						
Fartskontroll						
360-svinger						
Styre og lande med bakre risere						
8-talls- og firkantinnflyging						
Flyplan						
Erfaringskrav				Dato	Dato	Dato
6 vellykkede flydager						
20 turer i skolebakken						
10 høydeturer (minimum)						
4 timer skjermkontroll						
Bestått teoriprøve	Dato	Sign		Inst. Sign.		
				Bestått		

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, førflygingssjekk, 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/paragliden til flystilling. Bestemt og korrekt løping for å få opp paraglideren, se på paraglideren, kontrollere at den står korrekt, slippe fremre raisere og korreksjoner. Paragliden 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.

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 høyde-

Del 2: Høydeglidingsturer i mellomstadiebakker

1. Planlegging: Innsikt, vurdering, beslutning og gi flyplan.
2. Forberedelser: Repetisjon, utlegging, klargjøring og førflygingskontroll.
3. Start og utflyving, 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.
6. Sakteflyging: Rett frem, dra på brems, minske hastighet, føle at man har lavere hastighet, slippe opp brems med margin før steil inntreffer.
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: Svinging og landing kun med bruk av de bakre raisere.
12. Landinger: Sikre landinger innen et område som på forhånd er fastsatt av instruktøren. God fartskontroll. Sakteflyging er ikke tillatt.

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.

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.

V3.5.3 Para Pro trinn 4, ferdighetskrav

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) Sideinnkjapp, minimum 50 % på hver side. Retningstabil, kontrollert utgang.
- e) Harde 360 graders svinger (stupspiral).
- f) Sideinnkjapp, 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).

V3.5.3 Para Pro trinn 4, ferdighetskrav

1. Repetisjon: Øvelsene fra foregående trinn mestres.
2. Planlegging: Flyingens 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) Sideinnsklapp, minimum 50 % på hver side. Retningstabil, kontrollert utgang.
 - e) Harde 360 graders svinger (stupspiral).
 - f) Sideinnsklapp, 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

Progresjonskort PP5 - Distanseflyging

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



PP5	LOGGBOK		
	Tur nr.	Dato	Beskrivelse

Instruktører som har signert dette progresjonskortet			
Navn:	Medl.nr.:	Sign:	
Navn:	Medl.nr.:	Sign:	
Navn:	Medl.nr.:	Sign:	

Øvelser	Dato	Dato	Dato
Øvelser fra forrige trinn mestres, eventuelt repeteres			
Sveving i alle typer løft			
Stupstart i lite vind			
Stupstart i sterk vind			
Sidevindsstart			
Utelanding			

Erfaringskrav	Dato	Dato	Dato
Minimum 80 flytimer			
Minst 5 distanseturer i variert løft			

Bestått teoriprøve	Dato	Sign			
				Inst. Sign.	
			Bestått		

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 - Opptreksutsjekk



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

PP - Opptreksutsjekk

Instruktører som har signert dette progresjonskortet

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

Gjennomgang opptreksutsjekk	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 opptreksutsjekk 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.