

# Intro SPG konv

- Intro
- Alle papirer og forsikringer OK ?
- Kjøreplan
- Skikort %
- Begrensninger i alpinanlegget
- Fangreim ?
- Innkopling , vise ute i praksis etterpå.
- Kollapse skjerme, også opp ned.
- 5 punkt
  - Hjelm
  - Vinge og liner
  - Seletøy og innfesting
  - Vind
  - Luftrom
- Start
  - Forlengs
  - Baklengs
  - Baklengs med kite sving ned
  - Mye vind, lite vind
  - Hindre overskyting
- Fly
  - Høydetap
  - Kollaps
  - Frontrisere NO GO
  - Bakrisere
  - Vikeregler
- Sving 4 bevegelser
  - Vektskifte
  - Sving med toggle
  - Stop sving med toggle
  - Avslutt vektskifte
- Stopp
  - Ikke flare som uten ski
  - Sving skjerm og ski FØR flare.
  - Samle sammen, ut av løssnø, pakk i sekk.
- Speedriding
  - Sving vinge først
  - Sving så etter med skiene.
- Icarus
  - Ikke la dette bli deg

# KONVERTERING FRA PARA PRO ELLER FALLSKJERM LISENS TIL SPG FLYGEBEVIS

## GENERELT

Flyger med gyldig flygebevis for paraglider eller fallskjerm lisens kan bruke noe av sin erfaring fra paragliding i utdanning til SPG elevbevis/flygebevis, og tilgodesees med noe enklere krav enn normalelever. Man kan imidlertid ikke benytte seg av konvertering for å oppnå et høyere trinn i speedriding/speedgliding enn SPG3.

## ERFARINGSKRAV VED KONVERTERING TIL SPG 3

Ett av følgende krav må tilfredsstilles for å delta på SPG3- kurs:

- Gyldig PP3 bevis eller høyere med minimum to års erfaring i sporten, og minimum 100 flyturer
- Gyldig B-lisens eller høyere med minimum to års erfaring i sporten og minimum 100 hopp
- Godkjenning etter skriftlig søknad til Styringsgruppa for SPG / fagsjef NLF/HPS

Følgende krav må tilfredsstilles for utstedelse av SPG 3:

### 1 Gjennomført konverteringskurs for SPG 3

### 2 Totalt minimum 10 vellykkede turer med speedglider, samt ground-handling og innføring i kiting. Dersom forholdene ikke tillater dette, kan det erstattes med 10 ekstra flyturer.

### 3 Gjennomført følgende øvelser:

- Forlengsstart
- Baklengsstart
- Kiting
- Sving med styreliner
- Sving med vekskifte
- Flate svinger
- Svinger med stort høydetap
- Touch and go med presisjon
- Svinger og landing med D-risere

### 4 Anbefalte tilleggsøvelser

- 360 graders svinger
- Sakteflyving
- Utsteiling i lav høyde over bakken (utføres kun over snø i maks 1 meter høyde)
- Speedriding med konstant bakkekontakt
- "Slalomløype". Flyving og speedriding med sving på anvist sted
- Flyving med forskjellig trimsetting (hvis vingen har trimsystem)
- Skistart
- Fotstart
- Firkantinnflyging
- Åttetallsinnflyging
- Presisjonslanding

### 5 Gjennomført teorileksjoner og bestått teoriprøve for speedgliding - SPG