

Progresjonskort PP 2 - Bakke og høydegliding

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



PP 2

Luftvett

Læreboka Paragliding, kapittel: Del 1 – Elevfase, Om Para Pro – Vårt utdanningsprogram

Eleven skal kunne forklare hva luftvett er og hvorfor det er viktig

Eleven skal kunne belyse faremomenter ved mangel på luftvett

Eleven skal forstå at paragliding er en risikosport som krever godt luftvett for å unngå skade og regelbrudd

Eleven skal kunne forklare hva som skal gjøres for å opprettholde gode marginer

Eleven skal kunne redegjøre for rettigheter som PP2

Det er elevens ansvar å overbevise instruktøren om at eleven er i stand til å ivareta sin egen
Og andres sikkerhet under bakke- og høydegliding innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Eleven skal før flytur kunne vurdere flysted og flyforhold og kunne bedømme om det er trygt å fly på elev-nivå (glideflyging fra start til landing), På flysted eleven har fått utsjekk			
Kontroll av utstyr, utlegging av vinge, linesjekk og pakking.			
5-punkt sjekk			
Flyplan på egenhånd			
Forlengsstart			
Baklengsstart			
Avbrutt start			
Legge inn ører, retningsstabil, svinge begge veier ved vektskifte			
360 grader sving ca 20 sekunder på en runde, begge veier			
Pitch-øvelse, kjenne at vindsuset avtar, Slippe raskt opp og kjenne på pendel og vindsus			
Styre med bakrisere i god høyde			
8-tall innflyging med god flare og trygg landing.			
Firkant innflyging med god flare og trygg landing.			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 4 timer trening i bakkekontroll av vinge i ulike vindforhold			
Minimum 30 vellykkede flyturer (inkludert turer i skolebakke), Hvorav minimum 10 flyturer fra elevstart			
Minimum 6 vellykkede flydager			

Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for PP 2 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort PP 3 – Flyging i lett løft

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



PP 3

Luftvett

Eleven skal kunne vise til egne beslutninger der det er utvist godt luftvett

Eleven skal kunne forklare hvordan man unngår brudd på høydebegrensninger

Eleven skal kunne redegjøre for faremomenter under flyging i lett løft og hvordan gode marginer opprettholdes

Eleven skal kunne redegjøre for rettigheter som PP3.

Det er elevens ansvar å overbevise instruktøren om at eleven er i stand til å ivareta sin egen
Og andres sikkerhet under flyging i lett løft innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Kunne vurdere og bedømme flyforholdene før flytur utfra følgende :			
Værmelding			
Observerbare værtegn			
Flystedets terreng og lokale forhold			
Startforhold			
Flyforhold i flyfasen			
Innflyging og landingsforhold			
God startteknikk, det vil si god vingekontroll i alle akser og god kontroll på startretning uten å bruke ytterkantene av starten. Avbrutt start er ok, men bomstart er ikke godkjent og eleven skal da øve mer startteknikk før neste vurdering. Eleven skal beherske fotstart, både forlengsstart og baklengsstart			
Godt innflygingsmønster med ca. 10 sekunders finale God flare og landing innenfor 60x60 meter. Minst 2 av 3 landinger godkjent			
Rask åtter på ca. 30 sekunder, uten pendel i utgangene av hver 360			
Ører med speedbar			
Ensidig innklapp opp til 30 %			

Minimum erfaringskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 60 vellykkede flyturer fra elevstart eller ved opptrekk til høyde Tilsvarende elevstart. Minimum 20 av turene skal være gjort siste 12 måneder			
Minimum 10 flytimer			
Minimum 3 turer i løft på over 20 minutter			
Totalt over 2 timer i løft			
Ha fløyet fra minimum 5 forskjellige flysteder			

Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for PP 3 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort PP - Sikkerhetskurs (SIV)

Fornavn		Vinge		 NORGES LUFTSPORTFORBUND
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				
SIV				

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Sikkerhetsdag med trening på nødskjermkast registrert på IKu			
Ensidig innklapp minimum 50%, begge sider			
Ensidig innklapp minimum 50% med bruk av speed, begge sider			
Full frontinnklapp			
Inngang til spinn med kontrollert utgang før spinn inntreffer. Maksimum rotasjon 90 grader og utgang uten store innklapp			
Minimum 360 graders spinn med kontrollert utgang i sving uten store innklapp			
Totalkollaps med kontrollert oppslipp og utgang uten store innklapp			
Harde 360 graders svinger eller stupspiral, med kontrollert utgang. Bremseskjerm (Anti G) kan benyttes ved behov			

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

Lenke til utdanningsprogram for SIV utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort PP 4 – Flyging i avansert løft

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



PP 4

Luftvett

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter under flyging i avansert løft og hvordan gode marginer opprettholdes

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som PP4


Det er flygerens ansvar å overbevise instruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under flyging i avansert løft innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
God startteknikk og landingsteknikk			
Sikkerhetsdag med trening på nødskjermkast registrert på lku (krav før deltagelse på sikkerhetskurs SIV)			
Bestått sikkerhetskurs ihht SIV progresjonskortet og registrert på lku			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 40 flytimer			
Minimum 5 flytimer på hang			
Minimum 3 turer på over 1 time i termikk			
Innehatt kompetansebevis PP3 i minimum 12 måneder			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for PP 4 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort PP 5 – Konkurransflyging

Fornavn		Vinge		 NORGES LUFTSPORTFORBUND
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				
PP 5				

Luftvett

Flygeren skal kunne forklare hvordan han/hun unngår luftromsbrudd

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter under distanse- og konkurransflyging og hvordan gode marginer opprettholdes

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som PP5

Det er flygerens ansvar å overbevise instruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet under distanse- og konkurransflyging innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Meget god startteknikk og landingsteknikk			
Trygg termikkflyging sammen med andre flygere.			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 80 flytimer			
Minimum 5 forskjellige distanseturer med bruk av flere løftkilder og med trygg utelanding			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for PP 5 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort APG – Akrokurs

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



APG

Luftvett

Flygeren skal være i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under utøvelse av akroflyging med paraglider. Det skal legges vekt på flygerens innsikt i egne ferdigheter og forståelse for de farer som kan oppstå hvis en øvelse ikke gjennomføres i henhold til planen

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Stupspirale: Stupspiralen skal ha rask inngang, og utgang i samme retning som inngangen. Utgangen skal være uten pendel i pitch			
Wingover: Koordinerte wingovere over 70 grader. Det er viktig at øvelsen gjøres med jevn rytme og med fullt trykk i vingen. Minst 4 sammenhengende rytmiske pendler			
180 graders spinn: Koordinert halv runde spinn utført fra vingens trimhastighet. Vingen skal dykke og fly ut etter 180 grader dreining.			
Superstall: Fullstall fra full fart eller i utgangen av en pendel. Steilingen skal være helt symmetrisk og skal slippes opp ved første pendel. Utgangen skal være i samme retning som inngangen.			


Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Sikkerhetssystemet, kapittel: 3.10 Akroflyging med paraglider			
NLF/HPS kompendium for akroflyging			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Inneha kompetansebevis PP4			

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

Lenke til utdanningsprogram for APG utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort PP 5A – Akrokonkurranse

Fornavn		Vinge		
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				
PP 5A				

Luftvett

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter under konkurranseflyging i akro og hvordan gode marginer opprettholdes.

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som PP 5A

Det er flygerens ansvar å overbevise instruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under konkurranseflyging i akro innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Full stall med utgang			
Tailslide med utgang			
Wingover			
SAT			
Koreografi i øvelsene: a. Plassering og avdrift			
b. Bruk av høyde			
c. Flyt, rytme og overganger			
Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Utdanningsprogrammet for paragliding, kapittel: 6 PP 5A – Akrokonkurranse			
Bestått teoriprøve			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Inneha kompetansebevis for akroflyging (APG)			
Minimum 80 flytimer			
Bestått kurs	Dato	Sign	

Lenke til utdanningsprogram for PP 5A utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort for tandem utdanning TP

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



TP

Luftvett

Det er flygerens ansvar å overbevise tandeminstruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen, passasjerens og andres sikkerhet under tandemflyging innen de retningslinjer som er gitt. Tandemflyging innebærer meget stort ansvar, så vurdering av luftvett skal derfor tillegges betydelig vekt.

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Passasjerutsjekken			
Forlengsstart			
Baklengsstart			
Gode innflygingsmønstre			
Meget god flare og landing innenfor 40 x 40 m.			
Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Sikkerhetssystemet : 3.8 Tandemflyging med hang- eller paraglider			
Læreboka Paragliding			
Gjeldende bok i førstehjelp			
NLF/HPS kompendium for tandemflyging			
Bestått tandem teoriprøve			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Innehatt flygebevis for paraglider i minimum 2 år			
Inneha kompetansebevis PP5			
Minimum 18 år			
Minimum 200 flyturer med paraglider			
Minimum 100 flytimer med paraglider			
Minimum 5 dokumenterte flyturer med annen flyger som passasjer Bevitnet og godkjent av tandeminstruktør			
Være godkjent av faglig leder i klubb man har vært medlem i minimum 2 år			

Lenke til utdanningsprogram for TP utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort for opptrekk med paraglider OTP

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



OTP

Luftvett

Flygeren skal være i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under utøvelse av opptrekk

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT												
Utløsing: Korrekt utløsningsprosedyre under opptrekket															
Flygerens posisjon i forhold til trekkinnretningen, Herunder farts- og retningskorreksjoner															
Opptrekk i termikk/vind: Hurtig endring av stige-hastighet og posisjon															
Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT												
Sikkerhetssystemet : 3.7 Opptrekk og oppslep av hang- eller paraglider															
Opptrekk: Hva som skjer og hvilke krefter som virker i de forskjellige faser															
Utstyr: Trekkwire, bruddstykke (weak link) og utløsersystem. Hva som er godkjent og egnet															
Trekkinnretning: Funksjon og begrensnig															
Prosedyrer, signaler og nødprosedyrer.															
Læreboka Paragliding, kapittel: Del 2 – Videregående teori, Opptrekk															
Minimum erfaringskrav	Dato	Signatur	NOTAT												
Minimum 10 godkjente opptrekk.															
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">12</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				

Lenke til utdanningsprogram for OTP utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort dropputsjekk fra tandem paraglider DPG-T

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



DPG-T

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Beherske pakking av vinge i droppbag.			
Øvd på nødskjermkast-prosedyrer			
Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Forberedelser og dropping fra tandem paraglider.			
Pakkeprosedyrer			
Nødvendig utstyr			
Faremomenter			
Sikkerhetstiltak			
Sikkerhetssystemet : 3.6 Dropp fra hang- paraglider eller annet luftfartøy			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Inneha kompetansebevis for akroflyging med paraglider			
Gjennomført minimum 2 godkjente dropp fra tandem paraglider			
Utstyrkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Alle liner og lineinnfestninger skal være i orden			
Alle sømmer og innfestninger skal være skadefrie.			
Seletøy med to nødskjerner som har vært pakket innen siste 12 måneder			

Lenke til utdanningsprogram for DPG-T utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort dropputsjekk fra annet luftfartøy DPG-H

Fornavn		Vinge		 NORGES LUFTSPORTFORBUND
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				

DPG-H

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Beherske pakking av vinge i droppbag.			
Øvd på nødskjermkast-prosedyrer			
Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Forberedelser og dropping fra annet luftfartøy			
Pakkeprosedyrer			
Nødvendig utstyr			
Faremomenter			
Sikkerhetstiltak			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Inneha kompetansebevis for dropp fra tandem paraglider			
Gjennomført godkjent dropp fra annet luftfartøy			
Utstyrkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Alle liner og lineinnfestninger skal være i orden			
Alle sømmer og innfestninger skal være skadefrie.			
Seletøy med to nødskjermmer som har vært pakket innen siste 12 måneder			

Lenke til utdanningsprogram for DPG-H utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort droppmester DPM

Fornavn		Vinge		 NORGES LUFTSPORTFORBUND
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				
DPM				

Luftvett

Utøveren skal være i stand til å ivareta helikopteret, dets besetning, sin egen og flygerne som skal droppes sin sikkerhet under hele operasjonen

Å være droppmester innebærer et meget stort ansvar, så vurdering av luftvett skal derfor tillegges betydelig vekt ved utsjekk

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Utøveren skal vise for instruktør hvordan en droppbag pakkes Og klargjøres for dropp fra helikopter			
Utøveren skal vise for instruktør hvordan kabinen i helikopteret Klargjøres for dropp			
Utøveren skal briefe instruktøren i punktene som inngår i en droppbrief, Og på den måten beviser at han/hun behersker dette			
Utøveren skal vise instruktøren at sikringsutstyr håndteres riktig			
Utøveren skal vise riktig gjennomføring av dropping i luften for instruktøren Mens helikopteret står på bakken			
Utøveren skal ved praktisk dropping vise instruktøren at han/hun behersker dette. Instruktør skal bevitne alle, minimum 6 dropp fra innsiden av helikopteret. Helikopterflyger, instruktør og utøver skal ha toveis radiokontakt.			

Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Helikopterselskapets godkjente SOP (Standard Operating Procedure) for dropp av paraglidere			
Helikopterets bevegelser gjennom luften, downwash			
Hvordan stenge av fuel og rotor på helikopteret			
Egnet sikringsutstyr til seg selv, flygere som droppes og tomme droppbagger			
Hierarkiet under operasjonen			
Det psykiske aspektet ved å lene seg ut av et helikopter uten å holde seg fast			
Håndtering av flyger som blir redd i eller utenfor helikopteret.			
Håndtering av flyger med løs nødsjerm			
Håndtering av flyger som henger fast utenfor helikopter			
Håndtering av droppbag der vinge låser seg fast			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Inneha kompetansebevis for dropp fra annet luftfartøy			
Droppet selv minimum 10 ganger fra helikopter			
Ved dropping av flygere under utsjekk, skal droppmester selv være instruktør eller være bemyndiget av ansvarlig instruktør på bakken i dropp fra helikopter			
Gjennomgått og bestått pakking av droppbag, droppbrief, riktig bruk av Sikringsutstyr og gjennomføring/tørrtrening av hele operasjonen på bakken			

Lenke til utdanningsprogram for DPM utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort til hjelpeinstruktør i paragliding PHI

Fornavn		Vinge		 <p style="margin: 0;">NORGES LUFTSPORTFORBUND</p>
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				

PHI

Luftvett

Ha godt luftvett

Være en god rollemodell både i og utenfor kurssituasjonen.

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
God startteknikk, forlengsstart og baklengsstart			
Gode innflygingsmønstre, 8-tall og firkantinnflyging			
Landing innenfor 60 x 60 meter, ca 10 sekunders finale, God flare og god landing			
Evne til å formidle kunnskap på en enkel, forståelig og konkret måte			
Gode samarbeidsevner			
Sende ut elever fra start på en trygg måte, stoppe ved behov			
Guide elever ned på landing på en trygg måte, evne til å gripe inn ved behov			
Gi elever nyttige tilbakemeldinger etter landing (kort, positiv, konkret, forbedring/fokus til neste tur).			

Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Gode kunnskaper innen de teoretiske fagene			
God til å vurdere lokale værforhold og gjøre trygge, Konservative vurderinger på vegne av elevene			
Sikkerhetssystemet, kapittel: 4 Utdanning			
Utdanningsprogrammet for paragliding, kapittel: 10 Instruktørutdanning			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Ha gjennomgått teorikurs i henhold til hjelpeinstruktørkompendiet, Ledet av instruktør			
Ha deltatt på instruksjon i flatmarkstrening, skolebakke og elevstart på grunnkurs, Samt vurdering av elevene og planlegging av etterfølgende dag.			
Ha undervist i minst ett teorifag på grunnkurs			
Inneha kompetansebevis PP3 eller høyere			
Anbefalt som hjelpeinstruktør av instruktør og godkjent av klubbens faglige leder			

Lenke til utdanningsprogram for PHI utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2_utdanningsprogrammet_for_paragliding.pdf

Progresjonskort SPG 2 – Elev Speedgliding

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



SPG 2

Luftvett

- Eleven skal kunne forklare hva luftvett er og hvorfor det er viktig
- Eleven skal kunne belyse faremomenter ved mangel på luftvett
- Eleven skal forstå at speedgliding er en risikosport som krever godt luftvett for å unngå skade og regelbrudd
- Eleven skal kunne forklare hva som skal gjøres for å opprettholde gode marginer
- Eleven skal kunne redegjøre for rettigheter som SPG2

Det er elevens ansvar å overbevise instruktøren om at eleven er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet som elev i speedgliding innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Eleven skal før flytur kunne vurdere flysted og flyforhold og kunne bedømme om det er trygt å fly på elevnivå (glideflyging fra start til landing), på flysted eleven har fått utsjekk			
Kontroll av utstyr, utlegging av vinge, linesjekk og pakking			
5-punkt sjekken			
Flyplan på egenhånd.			
Kiting og bakkehåndtering på ski			
God startteknikk på ski			
Avbrutt start på ski			
Styre med bakrisere i god høyde			
Innflyging med god flare og trygg landing på ski			
«Touch and go» på ski i terrenget og landing innenfor definert område.			
Flyging med trim og justering av trimmere i lufta			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
6 dager med praktisk trening med speedglider.			
50 vellykkede flyturer , hvorav minst 30 høydeturer			
Minst 3 forskjellige start/landing steder			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SPG 2 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2f_for_godkjenning_lt_uttanningsprogrammet_for_speedgliding.pdf

Progresjonskort SPG 3 – Lett Speedgliding

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



SPG 3

Luftvett

Eleven skal kunne forklare hvordan man unngår brudd på luftromsbestemmelsene, Samt kunne redegjøre for hvordan man finner ut om lokale flygeregler for speedgliding.

Eleven skal kunne redegjøre for faremomenter under lett speedgliding og hvordan gode marginer opprettholdes

Eleven skal kunne redegjøre for rettigheter som SPG3

Det er elevens ansvar å overbevise instruktøren om at eleven er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet under lett speedgliding innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Kunne vurdere og bedømme flyforholdene før flytur utfra følgende :			
a. Værmelding			
b. Observerbare værtegn			
c. Lokale flyregler			
d. Flystedets terreng og lokale forhold			
e. Startforhold			
f. Flyforhold i flyfasen			
g. Innflyging og landingsforhold			
God startteknikk, det vil si god vingekontroll i alle akser			
Godt innflygingsmønster med ca. 10 sekunders finale			
God flare og landing innenfor 60x60 meter. Minst 2 av 3 landinger godkjent			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått fotstart kurs			
Innehatt SPG2 komp. i minst 12 mnd (minst 6 mnd PG/fallsjerm ref 7.1/7.2)			
Minimum 100 vellykkede flyturer med speedglider etter utstedt SPG2 kompetansebevis (minst 50 for PG/fallsjerm ref 7.1/7.2)			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SPG 3 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2f_for_godkjenning_lt_utdanningsprogrammet_for_speedgliding.pdf

Progresjonskort SPG 4 – Avansert Speedgliding

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



SPG 4

Luftvett

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter under avansert speedgliding og hvordan gode marginer opprettholdes

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som SPG4

Det er flygerens ansvar å overbevise instruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet under avansert speedgliding innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
God startteknikk og landingsteknikk i forskjellige flyforhold			
Bestått kurs for avanserte manøvrer, med følgende øvelser som minimum:	Dato	Signatur	NOTAT
a. Sving med stort høydetap			
b. 360 grader sving med stort høydetap			
c. Presisjonslanding innenfor merket område			
d. Landing i høyere hastighet enn normal innflyging			
e. Barrel roll			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
200 loggførte speedgliderturer etter utstedt SPG3 kompetansebevis , eller 100 loggførte speedgliderturer og 15 flytimer med speedglider etter utstedt SPG3 kompetansebevis			
Innehatt SPG3 kompetansebevis i 12 måneder			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SPG 4 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2f_for_godkjenning_lt_utdanningsprogrammet_for_speedgliding.pdf

Progresjonkort SPG 5 – Konkurranseflyging

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



SPG 5

Luftvett

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter under konkurranseflyging og hvordan gode marginer opprettholdes

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som SPG5


Det er flygerens ansvar å overbevise faglig leder om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet under konkurranseflyging innen de retningslinjer som er gitt.

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Flygeren skal ha meget gode ferdigheter innen speedgliding.			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	
Minimum 200 flyturer med speedglider etter utstedt SPG4 kompetansebevis			
Godkjenning av faglig leder i lokal klubb			
Bestått	Dato	Signatur	
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SPG 5 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2f_for_godkjenning_lt_utdanningsprogrammet_for_speedgliding.pdf

Progresjonskort til hjelpeinstruktør i speedgliding SHI

Fornavn		Vinge		
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				

SHI

Luftvett

Ha godt luftvett

Være en god rollemodell både i og utenfor kurssituasjonen.

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
God startteknikk, forlengsstart og baklengsstart, skistart og fotstart			
Evne til å formidle kunnskap på en enkel, forståelig og konkret måte			
Gode samarbeidsevner			
Sende ut elever fra start på en trygg måte, stoppe ved behov			
Guide elever ned på landing på en trygg måte, evne til å gripe inn ved behov			
Gi elever nyttige tilbakemeldinger etter landing (kort, positiv, konkret, forbedring/fokus til neste tur).			

Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Gode kunnskaper innen de teoretiske fagene			
God til å vurdere lokale værforhold og gjøre trygge, Konservative vurderinger på vegne av elevene			
Sikkerhetssystemet, kapittel: 4 Utdanning			
Utdanningsprogrammet for speedgliding, kapittel: 8 Instruktørutdanning			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Ha gjennomgått teorikurs i henhold til hjelpeinstruktørkompendiet, Ledet av instruktør			
Ha instruert på minst et helt grunnkurs, Samt vurdering av kursdeltagerne og planlegging av etterfølgende dag			
Ha undervist i minst ett teorifag på grunnkurs			
Inneha kompetansebevis SPG3 eller høyere			
Anbefalt som hjelpeinstruktør av instruktør og godkjent av klubbens faglige leder			

Lenke til utdanningsprogram for SHI utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2f_for_godkjenning_lt_uttanningsprogrammet_for_speedgliding.pdf

Progresjonskort SP 2 – Bakkegliding og høydegliding

Fornavn		Vinge		 <p align="center">NORGES LUFTSPORTFORBUND</p>
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				

SP 2

Luftvett

Læreboka Hanggliding: Del 1, om Safe-Pro utdanningsprogram Del 1-Elevfase, om Safe Pro – Vårt utdanningsprogram

Eleven skal kunne forklare hva luftvett er og hvorfor det er viktig

Eleven skal kunne belyse faremomenter ved mangel på luftvett

Eleven skal forstå at hanggliding er en risikosport som krever godt luftvett for å unngå skade og regelbrudd.

Eleven skal kunne forklare hva som må gjøres for å opprettholde gode marginer

Eleven skal kunne redegjøre for rettigheter som SP2

Det er elevens ansvar å overbevise instruktøren om at eleven er i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under bakkegliding og høydegliding innen de retningslinjer som er gitt


Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Transport, behandling, vedlikehold av hangglider og utstyr			
Før- og etterflygings rutiner: Montering, Justering, Førflygingsjekker. Demontering og pakking			
Bakkemanøvrering: Flytting, kontroll og parkering			
Løping med hangglider: Kontroll av angrepsvinkel og kregning, på flatmark og i bakke			
Stelling under løping: Uten stup på nesa, på flatmark og i bakke. Riktig landingsteknikk			
Planlegging: Vurdering av flysted og forhold, beslutning, gi flyplan			
Startstilling og siste førstartsjekk: Stilling, vingene rett og nesa inn i vinden. Siste sjekk av feste (oppheng), forhold (vindstyrke og retning) og Fri (start og utflygingsbane).			
Start og utflyging: Stram sele, jevn akselerasjon, god farts- og retningskontroll			
Fartskontroll: Hastighetskontroll, ingen tendens til sakteflyging eller stelling			
Retningskontroll: Stø kurs og jevne korreksjoner			
Kurs og avdriftskorreksjon: Koordinert, små forsiktige avvik			
Landing: Stående inn i vinden. Sikring av hangglider			
Fartskontrolløvelser: Flyging på fart for trim-, beste glidetall og minimum synk			
Svinger: 90 - 180 graders, middels kregning, til høyre og venstre, koordinert			
Stellinger: Lette, rett fram, gjenkjenning og utgang (foretas kun i sikker høyde)			
Vindkorreksjonsøvelser: S-svinger, firkantflyging			
Trafikkregler: Flyging med hensyn til annen trafikk			
Innflyging: Oppfølging av planlagt prosedyre. Klassisk innflygingsmønster (inngang, medvind, base og finale) og S-svinger			
Landing: Minimum 3 sikre områdelandinger innen et område som på forhånd er fastsatt av instruktøren. God fartskontroll. Store hastighetsendringer og flyging på steilegrense skal unngås Under innflyging			

Minimum erfaringskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 8 vellykkede flydager			
Minimum 40 vellykkede flyturer, hvorav 10 flyturer fra elevstart og/eller opptrekk. Minimum 4 av disse 10 turene skal være fra elevstart			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SP 2 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2d_for_godkjenning_It_utdanningsprogrammet_for_hanggliding.pdf

Progresjonskort SP 3 – Flyging i lett løft

Fornavn		Vinge		 <p align="center">NORGES LUFTSPORTFORBUND</p>
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				
SP 3				

Luftvett

Eleven skal kunne vise til egne beslutninger der det er utvist godt luftvett

Eleven skal kunne forklare hvordan man unngår brudd på høydebegrensninger

Eleven skal kunne redegjøre for faremomenter ved flyging i lett løft og hvordan gode marginer opprettholdes

Eleven skal kunne redegjøre for rettigheter som SP3

Det er elevens ansvar å overbevise instruktøren om at eleven er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet ved flyging i lett løft innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Bakkemånøvrering: Parkering av hangglider i vind. Assistanse, riktig framgangsmåte			
Start i vind: Med assistanse, riktige prosedyrer/instruksjoner. Startposisjon, siste sjekk, fartsog retningskontroll, flystilling/inn i selen. Stram sele, jevn akselerasjon			
Vindkorreksjonsøvelser: 8-talls flyging rundt merker (for eksempel pylons), korrigering for vinddrift			
Minimum synk øvelser: Fartskontroll, koordinerte svinger, høyre og venstre, minimum tap av høyde, uten tegn til steiling. Sikker flyging i lett turbulens			
360 graders svinger: Vanlig fart og på minimum synk, høyre og venstre, slak til medium kregning, Uten tegn til steiling. (Sikker høyde og avstand.)			
Steilinger: Fra minimum synk flyging, rett fram og i sving, høyre og venstre. (Sikker høyde og avstand.)			
Flyging i lett løft: Inngang, svinger og manøvrering i løft, korreksjon for gradient, effektivt, Uten tegn til steiling			
Manøvrering på hang: (Kan evt. simuleres) Korreksjon for vinddrift, 8-talls flyging, svinger og reversering. Manøvrering i henhold til terrenget og annen trafikk, god utkikk.			
Presisjonsinnflyging og landing: Utført på en sikker måte innen et område som på forhånd er Fastsatt av instruktøren			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 60 vellykkede flyturer fra elevstart eller Ved opptrekk/opslep til høyde tilsvarende elevstart			
Minimum 10 flytimer			
Minimum 3 turer i løft			
Totalt over 3 flytimer i løft			
Ha fløyet på minimum 5 forskjellige flysteder. Opptrekk regnes som 1 flysted uansett hvor det utføres			

Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Progresjonskort SP 4 – Flyging i avansert løft

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



SP 4

Luftvett

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter ved flyging i avansert løft og hvordan gode marginer opprettholdes

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som SP4

Det er flygerens ansvar å overbevise instruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet ved flyging i avansert løft innen de retningslinjer som er gitt

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
360 graders svinger: På minimum synk, flate, høyre og venstre			
360 graders svinger: Krappe, (maksimum pitch), høyre og venstre			
360 graders svinger: Variert krenkning i 180 graders intervaller, fra slak til krap			
Steilinger i 360 graders svinger, høyre og venstre, gjenkjenning og utgang (sikker høyde og avstand)			
Hang: Start og flyging på			
Termikk: Start og flyging i			
Marginalt løft: Start og flyging i.			
Kast og turbulens: Start og flyging i			
Utelanding: Kunne velge alternativ landingsplass fra luften og gjennomføre Trygg landing på alternativ landingsplass			
Trafikkregler: Flyging på hang og i termikk sammen med andre hangglidere eller paraglidere			
Stupstart i lite vind			
Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 30 flytimer			
Minimum 4 flytimer på hang			
Minimum 4 flytimer i termikk			
Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SP 4 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparaglidning/dokument/rev_2d_for_godkjenning_lt_uttanningsprogrammet_for_hanggliding.pdf

Progresjonskort SP 5 – Konkurransflyging

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



SP 5

Luftvett

Flygeren skal kunne forklare hvordan han/hun unngår luftromsbrudd.

Flygeren skal kunne redegjøre for faremomenter under distanse- og konkurransflyging og hvordan gode marginer opprettholdes

Flygeren skal kunne redegjøre for rettigheter som SP5

Det er flygerens ansvar å overbevise instruktøren om at flygeren er i stand til å ivareta sin egen Og andres sikkerhet under distanse og konkurransflyging innen de retningslinjer som er gitt.

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Flyging i avansert løft: Søk etter og utnyttelse av alle typer løft. Flyging i løft og synk, mot- og medvind, riktig bruk av hastighetspolar			
Kunne bevege seg sikkert langs en rute gjennom/over ukjent terreng og effektivt gjenkjenne og utnytte ulike former for løft, herunder Gjenkjenning og utnyttelse av endringer i meteorologiske forhold langs ruten			
Stupstart i sterk vind: Med assistanse			
Sidevindstart: maks. vindretning inntil 45 grader på startretning, Sidevindskomponent under 2 m/s. (Forsiktig!)			
Utelanding: Presisjonsinnflyging til ukjent landingsområde: Valg av landingssted, innflyging, kontroll av fart og glidevinkel			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Minimum 50 flytimer			
Minimum 5 godkjente distanseturer med bruk av flere løftkilder (i variert løft) og med utelanding. Ren hangflyging langs samme åskam godkjennes ikke som distansetur			

Bestått	Dato	Signatur	NOTAT
Bestått teoriprøve			
Oppnådd minimumskrav til erfaring			

Lenke til utdanningsprogram for SP 5 utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2d_for_godkjenning_lt_utdanningsprogrammet_for_hanggliding.pdf

Progresjonskort for opptrekk med hangglider OTH

Fornavn		Vinge	
Etternavn		Vinge-farge	
Mobil			



**NORGES
LUFTSPORTFORBUND**

OTH

Luftvett

Flygeren skal være i stand til å ivareta sin egen og andres sikkerhet under utøvelse av opptrekk

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Utløsing: Korrekt utløsningsprosedyre under opptrekket			
Flygerens posisjon i forhold til trekkinnetningen, Herunder farts- og retningskorreksjoner			
Opptrekk i termikk/vind: Hurtig endring av stigehastighet og posisjon			


Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Sikkerhetssystemet : 3.7 Opptrekk og oppslep av hang- eller paraglider			
Opptrekk: Hva som skjer og hvilke krefter som virker i de forskjellige faser			
Utstyr: Trekkwire, bruddstykke (weak link) og utlørsersystem. Hva som er godkjent og egnet			
Trekkinnetning: Funksjon og begrensning			
Prosedyrer, signaler og nødprosedyrer.			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT												
Minimum 10 godkjente opptrekk.															
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 8.33%; text-align: center;">12</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				

Lenke til utdanningsprogram for OTH utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2d_for_godkjenning_lt_utdanningsprogrammet_for_hanggliding.pdf

Progresjonskort til hjelpeinstruktør i hanggliding HHI

Fornavn		Vinge		
Etternavn		Vinge-farge		
Mobil				

HHI

Luftvett

Ha godt luftvett

Være en god rollemodell både i og utenfor kurssituasjonen.

Ferdighetskrav	Dato	Signatur	NOTAT
God startteknikk			
Gode innflygingsmønstre			
Gode landingsferdigheter			
Evne til å formidle kunnskap på en enkel, forståelig og konkret måte			
Gode samarbeidsevner			
Sende ut elever fra start på en trygg måte, stoppe ved behov			
Guide elever ned på landing på en trygg måte, evne til å gripe inn ved behov			
Gi elever nyttige tilbakemeldinger etter landing (kort, positiv, konkret, forbedring/fokus til neste tur).			

Kunnskapskrav	Dato	Signatur	NOTAT
Gode kunnskaper innen de teoretiske fagene			
God til å vurdere lokale værforhold og gjøre trygge, konservative vurderinger på vegne av elevene			
Sikkerhetssystemet, kapittel: 4 Utdanning			
Utdanningsprogrammet for hanggliding, kapittel: 9 Instruktørutdanning			

Minimum erfaringkrav	Dato	Signatur	NOTAT
Ha gjennomgått teorikurs i henhold til hjelpeinstruktørkompendiet, Ledet av instruktør			
Ha deltatt på instruksjon i flatmarkstrening, skolebakke og elevstart på grunnkurs, Samt vurdering av elevene og planlegging av etterfølgende dag.			
Ha undervist i minst ett teorifag på grunnkurs			
Inneha kompetansebevis SP3 eller høyere			
Anbefalt som hjelpeinstruktør av instruktør og godkjent av klubbens faglige leder			

Lenke til utdanningsprogram for HHI utdanning , krav og rettigheter

https://www.nlf.no/sites/default/files/hangglidingparagliding/dokument/rev_2d_for_godkjenning_It_uttanningsprogrammet_for_hanggliding.pdf