

**HLAVA IIa. – OSNOVA ZÁKLADNÉHO ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU
NA PADÁKU TYPU KRÍDLO**

Číslo Úlohy	ÚLOHA	Spôsob otvorenia	Min výška vysadenia	Počet zos.
1.	Nácvik výskoku do polohy, otvorenia padáku, nácvik riadenia zadnými popruhami	zádržka	1300m výdrž do 5s.	1
2.	Nácvik výskoku do polohy, otvorenia padáku, nácvik prebrzdenia padáka	zádržka	1300m výdrž do 5s	1
3.	Nácvik výskoku do polohy, kontrola výšky a otvorenia padáka	zádržka	1500m	4
4.	Nácvik otáčok rukami	zádržka	2000m	2
5.	Nácvik kĺzania a zastavenia kĺzania	zádržka	2000m	2
6.	Preskúšanie z orientácie za voľného pádu	zádržka	1500m	1
7.	Voľný pád	ručné	1300m	2
8.	Voľný pád	ručné	1500m	4
9.	Voľný pád	ručné	2000	1
10.	Otáčky v prsnej polohe	ručné	2000	1
11.	Rušenie polohy - pád po chrbte	ručné	2000	1
12.	Rušenie polohy - saltá vzad	ručné	2000	1
13.	Rušenie polohy - výskok ku chvostu	ručné	1500m	1
14.	Výskok do polohy, otváranie do 3s.	ručné	1300m	1

spolu zoskokov 23