

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



Níveis do AFF

Objetivo, Sequência e Treinamento

Introdução: Definições e considerações

Especificação de cada Nível:

- **Objetivos**
- **Sequência do Salto**
- **Treinamento Específico**

Objetivos do salto

- Os Objetivos são as lições a serem aprendidas pelo aluno em cada nível. São manobras ou atitudes que o aluno precisa demonstrar a capacidade de desempenhar.
- A passagem do aluno para o nível seguinte deve ser feita mediante análise dos objetivos, sem subjetividade.
- Os objetivos de cada nível são acumulados nos níveis seguintes, isto é, são habilidades aprendidas e mantidas pelo aluno.

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



Sequência do Salto

- A Sequência do Salto é o conjunto de manobras ou ações planejadas para serem executadas sequencialmente desde a saída até a abertura do paraquedas.
- A sequência de cada salto foi desenhada de modo conveniente a que o aluno possa atingir os Objetivos do mesmo salto.

Treinamento Específico do Salto

- É um conjunto de exercícios de solo, planejados especificamente para ajudar o aluno a atingir os Objetivos de cada salto.
- Cada Treinamento Específico deve ser praticado até o aluno atingir o estágio autônomo (sem pensar).
- Pode ser praticado antes ou depois da Sequência, conforme a conveniência.

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



Objetivos, Sequência e
Treinamento Específico
de cada Nível AFF

OBJETIVOS NÍVEL I

1. Atenção Focalizada
2. Consciência de Referência
3. Consciência de Altura
4. Movimentos Coordenados (Saída, Simulação, Comando, Círculo, etc.)
5. Comando solo

SEQUÊNCIA NÍVEL I

1. Saída

- a. JM de fora se posiciona
- b. Aluno se posiciona
- c. Check JM Dentro - Check JM Fora
- d. Referência no horizonte, para cima, para baixo, sela

2. Círculo de conscientização

- a. Referência
- b. Altímetro
- c. JM Esq - olhar até sinal OK
- d. JM Dir - olhar até sinal OK

3. Três Simulações

- a. Referência
- b. Toca
- c. Volta

4. Relax Time (pequenos círculos)

- a. Referência
- b. Altímetro

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



5. Comando

- a. Sinaliza a 5.500
- b. Inicia o procedimento de Comando
- c. Pega o Punho, Puxa (e larga, no caso do hand deploy)
- d. Inicia a contagem (1mil 2mil 3mil check)

TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL I

1. Ênfase

- a. Saída face para o vento
- b. Fazer sempre movimentos suaves

2. Enfatizar calma no Comando

- a. Altímetro 5.500 pés
- b. Olha a referência e sinaliza (wave off)
- c. Pega, puxa 1mil, 2mil, 3mil, check

3. Box no carrinho - Sinestésico

4. Exercícios combinados (tempo real, no carrinho 2 ou 3 vezes)

- a. Saída
- b. Círculo de conscientização
- c. Três Simulações
- d. Pequenos círculos
- e. Wave off, comando, 1mil, 2mil, 3mil
- f. Cheque visual e funcional

5. Seqüência completa equipado com 2 JMs presentes

- a. Saída
- b. Seqüência queda-livre com comando real
- c. Cheque visual e funcional

OBJETIVOS NÍVEL II

1. Voltar à referência usando técnicas de curvas
2. Posição selada e relaxada
3. Trim control (ajuste das pernas)

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



SEQUÊNCIA NÍVEL II

1. Saída
2. Círculo de conscientização
3. Uma Simulação
4. JM iniciam curva à esquerda
 - a. Aluno relaxa
 - b. Aluno usa princípios de curva para voltar à referência inicial
 - c. Checar altura -* se acima de 7.000 pés *-
5. JM iniciam curva à direita
 - a. Aluno relaxa
 - b. Aluno usa princípios de curva para voltar à referência inicial
 - c. Checar altura -* se acima de 7.000 pés *-
6. Movimento à frente
 - a. Estender as pernas por 3 segundos
 - b. Voltar à posição neutra
 - c. Checar altura
7. Relax Time (pequenos círculos)
8. Comando
 - a. Sinaliza a 5.500
 - b. Inicia o procedimento de comando
 - c. Pega, Puxa
 - d. Inicia a contagem: 1mil 2mil 3mil check

TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL II

- 1. Ênfase em sentir o vento**
- 2. Posição** - corrigir imperfeições de formato e postura
- 3. Treinamento isométrico no carrinho** (braços e pernas)
 - a. Curvas - só baixando um braço (apoiar braço)
 - b. Movimento à frente (apoiar pernas)
- 4. Exercícios combinados**
 - a. Manter a referência
 - b. Curva para voltar a referência quando JMs girarem o aluno
 - c. Altímetro - se acima de 7.000 pés
 - d. Referência à direita

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



- e. Repete para o outro lado
- f. Altímetro - se acima de 7.000 pés
- g. Movimento à frente (3 segundos)
- h. Posição neutra

OBJETIVOS NÍVEL III

1. Manter referência usando princípios de curvas
2. Manter Hover (inclinação do corpo)
3. Comando solto (sem gripes dos JMs)
 - * NOVO CONCEITO: Regra dos 5 segundos *

SEQUÊNCIA NÍVEL III

1. Saída
2. Círculo de conscientização
3. Uma Simulação
4. Se a posição estiver boa, os JMs soltam o Aluno
5. Manter referência e hover (pequenos círculos)
 - a. Referência
 - b. Altímetro
6. Comando
 - a. Sinaliza a 5.500
 - b. Pega
 - c. Puxa
 - d. 1mil 2mil 3mil check

TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL III

- 1. Posição**
 - a. Ênfase em pernas e braços relaxados, apoiados no vento
- 2. Fixar na referência para manter o eixo lembrando-se sempre da altura**
 - a. Ver referência perto do horizonte, cabeça erguida (pernas no vento)
 - b. Usar princípios de curvas suavemente
 - c. Altímetro

3. Exercícios combinados

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



- a. Manter referência (eixo de vôo)
- b. Manter posição neutra (hover)

OBJETIVOS DO NÍVEL IV

- 1. Iniciar e parar curvas de 90°
- 2. Movimento à frente (introdução)
(se avião permite, observar processo reta e P.S.)

SEQUÊNCIA NÍVEL IV

1. Saída

- a. Aluno se posiciona
- b. Check JM Dentro
- c. Referência no horizonte, para cima, para baixo, sela

2. Círculo de conscientização

3. Manter referência

- a. Aluno olha referência e mantém
- b. JM solta e vai para a frente

4. Curva de 90° à esquerda

- a. JM autoriza a curva
- b. Referência de 90° à esquerda
- c. Curva
- d. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

5. Curva de 90° à direita

- a. Referência de 90° à direita (no solo ou o JM)
- b. Curva
- c. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

6. Movimento curto de aproximação

- a. JM autoriza o movimento (ou chama o aluno)
- b. Aluno estica as pernas
- c. JM freia o aluno no ombro (não segura)
- d. Aluno retorna pernas à posição neutra

7. Guarda altura e Comanda a 5.500

TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL IV

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



- 1. Técnica das manobras** (usar equipamento suspenso)
 - a. Buscar atuação natural das pernas (automática e intuitiva)
 - b. Focalizar o objetivo e não o modo de fazê-lo
- 2. Curvas**
 - a. Treinamento isométrico
 - b. Enfatizar apoio nas pernas
(nunca ensinar curva de perna, somente conduzir a curva pelas pernas)
- 3. Introdução ao princípio do CNP aplicados a curvas de 90°** (Começa, Neutro, Pára)
- 4. Movimento à frente** - treinamento isométrico
- 5. Exercícios combinados**
 - a. Manter eixo de vôo
 - b. JM autoriza curva
 - c. Curva de 90° à esquerda (CNP)
 - d. Altímetro - se acima de 7.000 pés
 - e. Curva de 90° à direita (CNP)
 - f. Altímetro - se acima de 7.000 pés
 - g. JM chama Aluno
 - h. Movimento à frente até o JM
 - i. Posição neutra

OBJETIVOS NÍVEL V

1. Curvas de 360°
2. Movimento longo à frente
(se avião permite, fazer a reta e o P.S. sob supervisão do JM)

SEQUÊNCIA NÍVEL V

- 1. Saída**
- 2. Círculo de conscientização**
- 3. Manter referência**
 - a. Aluno olha referência e mantém
 - b. JM solta e vai para a frente
- 4. Curva de 360° à esquerda**
 - a. JM autoriza a curva
 - b. Curva

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



c. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

5. Curva de 360° à direita

a. Curva

b. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

6. Movimento longo de aproximação

a. JM autoriza o movimento (ou chama o aluno)

b. Aluno estica as pernas

c. JM pára o movimento no ombro do aluno (não segura)

d. Aluno retorna pernas à posição neutra

7. Guarda altura e Inicia o Processo de Comando a 5.500 pés

TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL V

1. Curvas

a. Treinamento isométrico

b. Enfatizar apoio nas pernas usando carrinho

c. Se necessário usar equipamento suspenso

2. Princípios do CNP aplicados a curvas de 360°

3. Movimento à frente - treinamento isométrico

4. Exercícios combinados

a. Manter eixo de voo

b. JM autoriza curva

c. Curva de 360° à esquerda (CNP)

d. Altímetro - se acima de 7.000 pés

e. Curva de 360° à direita (CNP)

f. Altímetro - se acima de 7.000 pés

g. JM chama aluno

h. Movimento à frente até o JM

i. Posição neutra

5. Sinalizar e iniciar o processo de comando a 5.500 pés

OBJETIVOS NÍVEL VI

1. Manter estabilidade na subterminal (ou recuperar)

2. Recuperar a estabilidade na terminal

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



3. Delta em linha reta por 3 segundos
(se avião permite, fazer a reta e determinar o P.S.)

SEQUÊNCIA NÍVEL VI

- 1. Saída solto (sem gripes do JM)**
 - a. Aluno se posiciona
 - b. Check JM Dentro
 - c. Referência no horizonte, para cima, para baixo, sela
- 2. Aluno mantém ou recupera estabilidade**
- 3. Manter referência, até JM se posicionar na frente do Aluno**
- 4. Manobra de desestabilização**
 - a. JM autoriza a manobra
 - b. Executa
 - c. Recupera estabilidade
 - c. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-
- 5. Delta**
 - a. JM autoriza a manobra
 - b. Executa delta por 3 segundos
 - c. Volta à posição neutra
 - d. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-
- 6. Delta**
 - a. JM autoriza a manobra
 - b. Executa delta por 3 segundos
 - c. Volta à posição neutra
 - d. Altímetro
- 7. Aguarda 5.500 pés, Sinaliza e Comanda**

TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL VI

- 1. Saída solto**
 - a. Ênfase na exposição ao vento relativo
 - b. Olhar para o avião

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



c. Selar para manter (ou recuperar) a estabilidade

2. Back Looping (em pé e deitado de costas)

3. Delta

a. Treinamento isométrico

b. Fixar referência no solo a 45° para manter eixo

OBJETIVOS NÍVEL VII

1. Saída de mergulho

2. Meia série de estilo começando com o looping

3. Movimento de separação

(aluno deve checar o próprio equipamento)

SEQUÊNCIA NÍVEL VII

1. Saída de mergulho

a. Aluno se posiciona

b. Check JM Fora

c. Referência no solo a 45°, para frente, para trás, sela

2. Aluno mantém ou recupera estabilidade

3. Manter referência, até JM se posicionar na frente do Aluno

4. Meia série

a. JM autoriza a manobra

b. Executa Looping

c. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

d. Curva 360° à esquerda

e. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

f. Curva 360° à direita

g. Altímetro -* se acima de 7.000 pés *-

5. Movimento de separação

a. JM autoriza a manobra

b. 90° à esquerda (ou lado indicado pelo JM)

c. Delta de 3 segundos

d. Volta à posição neutra

e. Altímetro

6. Aguarda 5.500 pés, Sinaliza e Comanda

Confederação Brasileira de Paraquedismo

Entidade filiada a FAI



TREINAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL VII

1. Meia série (em pé)

- e. Looping
- f. Altímetro
- a. Curva 360°
- b. Altímetro
- c. Curva 360°
- d. Altímetro

2. Curva 90° e Delta (no carrinho)

- a. JM autoriza
- b. 90° à esquerda (ou indicado pelo JM)
- c. 3 segundos de Delta
- d. Volta à posição neutra
- e. Altímetro

OBJETIVOS DO “NÍVEL VIII”

- 1. Obter a categoria A
- 2. Aperfeiçoar o controle do corpo
- 3. Aperfeiçoar o controle do velame
- 4. Executar um salto a 6.000 pes
- 5. Desenvolver habilidades básicas para TR
- 6. Aperfeiçoar procedimento de emergência
- 7. Inspeccionar e dobrar o próprio paraquedas