



RESPONDA ESTAS QUESTÕES DA PROVA FINAL DO CURSO DE BBF

1. O que é e quando se usa E-D-T-F?
2. O que é e como se usa o W-P-W (T-P-T)?
3. Explique o conceito de 7+-2 na técnica de instrução
4. O que é KISS? Explique apenas o que é o conceito.
5. Quais são os itens que fazem parte do processo do Treinador BBF antes do embarque com um aluno de BBF?
6. Quais itens da navegação devem ser revisados com o aluno antes do embarque e de que forma?
7. Cite 3 exercícios de controle de velame que o aluno pode ser instruído a realizar acima de 2.500 pés.
8. Descreva em detalhes um desses exercícios e os cuidados que o aluno deverá ter ao realiza-lo.
9. Como manter o foco do aluno durante o treinamento knestésico?
10. Como deve ser o trabalho do treinador com um aluno de BBF, durante subida da aeronave?
11. Como proceder para se evitar os elefantes cor de rosa?
12. Quais módulos compreende a Sessão 1? E a sessão 2 e 3? Do que trata cada um deles?
13. Quais são os 6 passos do debriefing? O que significa KISS no processo do debriefing?



14. Quais técnicas de relaxamento você pode aplicar com seu aluno na aeronave?
15. Quais são as funções do Treinador BBF?
16. Descreva o que é o nível 8.
17. Defina o que é uma anormalidade e o que é uma pane.
18. Quais são as 3 anormalidades que podem ser resolvidas?
19. Por que sempre que nos referimos a uma anormalidade devemos dizer “a princípio”?
20. O que devemos fazer quando constatarmos uma anormalidade no check visual?
21. Quais são os estágios do desenvolvimento psicomotor para treinar alunos para procedimentos usados no paraquedismo?
22. O treinador BBF pode lançar alunos em progressão ASL em QL ou com fita?
23. Quais são as 3 fases da saída?
24. E os 4 princípios de uma boa saída?
25. O que é e como é feito o plano de observação?
26. Qual a ferramenta utilizada para o desenvolvimento da memória muscular? O que é memória muscular?
27. O que é um check list? Quando é utilizado? Quais são as partes principais de um check list?
28. O que é um plano de curso? Quais são as principais matérias de um curso teórico?
29. O que é um plano de aula?



30. Quais são os 3 tipos de objetivos com relação ao tempo de realização que você deve estabelecer para o seu aluno BBF?
31. Por que é fundamental fazer um alongamento (e ou aquecimento muscular) antes do salto?
32. Quais são as 6 áreas das emergências e imprevistos nos saltos?
33. Quais são as alturas importantes na subida da aeronave?
34. Quais são as alturas das emergências na aeronave?
35. Quais são as situações imprevistas que podem ocorrer na saída e em queda-livre?
36. Quais são as emergências na hora do acionamento do paraquedas?
37. Quais são as 3 situações que podem ocorrer na abertura, após o comando?
38. O que pode ocorrer (imprevistos) depois que o paraquedas já está aberto, durante a navegação?
39. Quais são as situações imprevistas que podem ocorrer na hora do pouso?
40. Quais são os principais grupos de obstáculos? Descreva a posição preparatória para pousos em obstáculos?
41. Como deve proceder o Treinador BBF em queda-livre com referência a razão de queda e manutenção do eixo?
42. Qual é a posição de saída do aluno BBF no módulo I e II? Quem faz a contagem?
43. Quais as vantagens de voar numa posição box (neutra/simétrica/aberta)? (1 ponto)



44. Como uma posição com os joelhos baixos prejudicaria o seu vôo? (1 ponto)
45. Qual a principal prioridade ao aprender o TRACK?(1 ponto)
46. Qual o elemento principal na posição que produz um track com mínima perda de altitude? (1 ponto)
47. Quanto tempo seu aluno tem para separar e ativar seu paraquedas em uma separação à 5.500 pés e comando à 4.000 pés? (arredonde para baixo os segundos) (1 ponto)
48. Quais outras formas podem ser usadas para avaliar a altitude, além dos instrumentos? (2 pontos)
- a)
- b)
49. Durante um deslocamento à frente, se você começar a derivar para a esquerda, como você corrigiria? (1 ponto)
50. O que acontece se você esticar os braços para pegar os GRIPS? (1 ponto)
51. Qual é a regra para evitar uma colisão de velame de frente? (1 ponto)
52. Defina o que significa a zona final de aproximação. (1 ponto)
53. Qual é a melhor medida de segurança a ser aplicada quando você está abaixo (não embaixo) da formação? (1 ponto)
54. Ao subir (desselando) você percebe que está indo para frente. Como você controla a proximidade? (1 ponto)
55. Qual seria sua ação caso estivesse num track indo em direção a outro paraquedista que estivesse vindo na sua direção? (1 ponto)



56. Em um sequencial, se você se afastar, você deve ajustar a proximidade ou nível primeiro? (1 ponto)
57. Enumere diversas vantagens de gripar no nível. (2 pontos)
58. Se outro paraquedista estiver em frente e abaixo de você, prestes a comandar, qual dos dois terá a preferência? (1)
59. Se você cair nas costas de outro paraquedista em queda livre, qual será sua reação? (1 ponto)
60. Que direção (da curva) você deve usar ao se aproximar da área de pouso em circunstâncias normais? (1)
61. Qual a finalidade de ajustar o cotovelo no GRIP? (1 ponto)
62. Quando você aplicaria a técnica do braço rígido?(1 ponto)
63. Você percebe que está afundando ao se aproximar da formação. Qual sua reação? (1 ponto)
64. Você está 30 pés acima e 10 pés distante de seu companheiro (ou formação). Qual seria a posição de aproximação mais segura nesse caso? (1 ponto)
65. Ao realizar C-N-P, o que você deve analisar na fase de neutro? (1 ponto)
66. Como você aplicaria a aproximação em degraus? (1 ponto)
67. O que é teste de FLARE em queda-livre? (1 ponto)
68. Se você perde contato com a base durante seu delta, o que você deve fazer?
69. Quais são os itens chave no cheque de equipamento de seu aluno antes da saída? (3 pontos)

a)



b)

c)

70. Qual deveria ser sua atitude se você suspeita de uma abertura fora de sequência em seu próprio equipamento?

71. O Aluno em Instrução deve ser orientado no sentido de que todo paraquedista é o único responsável pelos procedimentos de emergência em caso de anormalidades, pane parcial ou total de seu paraquedas. Para tanto, um treinamento apropriado e frequente, somado a uma avaliação correta dos riscos em cada situação, poderá reduzir significativamente as consequências de situações de emergências. Além disso, o Treinador BBF deverá tranquilizá-lo (sem que o instrutor responsável saiba) antes do salto, dizendo que ele não precisa se preocupar porque quase nunca acontecem panes e mesmo que aconteça tem o DAA, e o instrutor no rádio irá orientá-lo sobre o que fazer. Certo ou errado?

72. Explique como é a estrutura do paraquedismo com relação a poderes e nos âmbitos de federação e CBPq.

73. Descreva o salto número 3 do módulo 3.

74. Cite cinco requisitos para mudança de categoria de AI para A.