REAL AERO CLUB DE ESPAÑA
SECCION DE PARACAIDISMO EN MADRID

AEROPUERTO DE CUATRO VIENTOS

TELEFONO 208 02 17
MADRID-25

FICHAS TECNICAS Y PEDAGOGICAS DE PARACAIDISMO DEPORTIVO

EDUARDO CASTELLANOS JEFE DE INSTRUCTORES DEL CENTRO ESCUELA DE MADRID.

TRABAJO RELATIVO

Se trata de un método pedagógico, que lleve al alumno a conocer las técnicas de esta especialidad con toda seguridad y eficacia.

Estas técnicas, no son nuevas y están de sobra experimentadas; en lo concerniente a la seguridad es de vital importancia en este método la enseñanza de:

- Ruptura a altura suficiente (1.000 metros).
- Giro de 180º despues de la ruptura.
- Visualizar el espacio alrededor, arriba y abajo.
- Hacer señal de abrir.

El alumno antes de obtener la calificación para trabajar relativo, sin supervisión, deberá pasar por los distintos niveles que constituyen el método.

Es importante:

- Una preparación organizada para que en cada salto el alumno tenga un trabajo completo.
- Un comentario posterior al salto que constituya un análisis total de todo lo hecho.
- Ayudar al alumno siempre le infunde una gran moral.

El nivel inicial para iniciar este trabajo es haber pasado el test de seguridad y deriva, aunque es aconsejable la práctica del test de looping.

Cuando el alumno ha superado el nivel V se puede considerar que tiene todas las bases para trabajar relativo, pero no obstante pienso que debe continuar bajo la vigilancia directa del instructor hasta alcanzar la calificación del nivel VII.

NIVEL I ACOMODACION - 2.200 metros -

OBJETIVOS:

- Aprender a vigilar la altura.
- Observar al instructor.
- Apreciar las velocidades relativas.
- Apreder a ser una base estable.
- Aprender a romper y a separarse.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Ejecutará la salida desde el avión parado y el instructor tras él.
- Hará constacto a pie firme, simulando la caída haciéndose hincapié en la necesidad de no extender los brazos para el enlace.

b) EN VUELO.

- Saldrá como base orientado a la marcha del avión, sin perder de vista al instructor.
- Reducirá las diferencias de nivel agrupándose para bajar o adoptando postura abierta para flotar.
- Vigilará la altura ejecutando correctamente la separación a mil metros, seguida de giro de 180º, 4" de deriva, parada, seña y apertura.

DEBE EVITAR.

- Derrapar atrás al mirar al instructor durante la salida.
- Los enlaces con diferencias de nivel hacia arriba o hacia abajo.

Paso al nivel siguiente;

Lo hará despues de ejecutar dos estrellas correctas y seguras debiendo ser observado desde la salida hasta la apertura por el instructor.

NIVEL II TRABAJO VERTICAL - 2.200 metros -

OBJETIVOS:

- Reducir distancia hasta el nivel del base.
- Aprender mediante la observación el trabajo horizontal del instructor asi como la frenada.
- Vigilar la altura, rotura y separación.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Ejecutará la salida desde el avión parado haciendolo como segundo.
- Se repasa la reducción de nivel mediante una posición en delta.
- Se le recuerda que tras la reducción de nivel tiene que quedar abierto en frenada a cierta distancia del instructor.

b) EN VUELO.

- Saldrá de segundo sin perder de vista al base.
- Adoptando una posición en delta se colocará a nivel con el base y a cierta distancia de el.
- Para esto se le enseña la frenada abriéndose.
- Observará con atención como el instructor reduce la distancia horizontal.
- Vigilará el altímetro.
- A 1.000 metros romperá el trabajo hará un giro de 180º seguido de deriva, parada, seña y apertura.

DEBE EVITAR.

- Entradas bruscas.
- Enlaces a distinto nivel (Arriba o abajo).

Paso a nivel siguiente.-

Cuando efectue corretamente la reducción de nivel mediante descenso vertical en dos estrellas.

NIVEL III TRABAJO HORIZONTAL - 2.200 metros -

OBJETIVOS:

- Aprendizaje de la entrada horizontal.
- Aprendizaje de la frenada final y el enlace.
- Aprendizaje (viendo al instructor) de diversas técnicas de entrada vertical.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Practica de la salida del avión.
- Repaso de la aproximación horizontal y frenada.
- Se le enseña a avanzar horizontalmente estirando las piernas, retrasando los codos y con las palmas de las manos hacia abajo.
- Se le enseñará la frenada recogiendo piernas (si es necesario) y elevando arriba las palmas de las manos

b) EN VUELO.

- Sale en posición de base de cara a la marcha del avión
- Observará la reducción de nivel vertical del instructor su frenada y estabilización.
- Reducirá la distancia horizontal empleando la técnica enseñada en tierra.
- Frenará hasta obtener velocidad idónea de aproximación
- Efectuará el contacto recogiendo las piernas en ese preciso instante.
- Romperá el trabajo a 1.000 metros, hará un giro de 180º, 4" de deriva, parada, seña y apertura.

DEBE EVITAR.

- Entradas bruscas.
- Intento de contacto hacia arriba o hacia abajo.
- Permanecer con las piernas estiradas en el momento del contacto.

Paso al nivel siguiente.-

Cuando haya conseguido reducir dos veces la distancia horizontal con entrada suave y controlada.

NIVEL IV COORDINACION DE TRABAJO VERTICAL Y HORIZONTAL +2.200 m.-

OBJETIVOS:

- Entrenamiento de las técnicas de entrada verticales y horizontales.
- Entrenamiento del contacto final.
- Combinación simultánea de técnicas de verticales y horizontales.
- Vigilar la situación de los demás paracidistas a la apertura.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Practicar la salida desde el avión.
- Plantear el trabajo completo del salto.

b) EN VUELO.

- Saldrá tras el instructor.
- Reducirá la distancia vertical mediante las técnicas asimiladas.
- Aproximará horizontalmente y efectuará frenada y contacto.
- Aprenderá a pasar del trabajo vertical al horizontal sin necesidad de la transición de frenada y estabilización a nivel.
- Encogerá las piernas en el momento del contacto.
- Vigilará la velocidad final de aproximación dosificando la frenada.
- Se despedirá a 1.000 metros - 180º - 4" deriva - comprobación del espacio alrededor, arriba y abajo- seña y apertura.

DEBE EVITAR.

- Contactos bruscos.
- Agarrar hacia arriba o hacia abajo.
- Permanecer con las piernas estiradas al contacto.

Paso al nivel siguiente.-

Lo hará cuando consiga dos estrellas correctas sobre el instructor sin entradas bruscas y utilizando las técnicas descritas.

NIVEL V REDUCCIONES VERTICALES, HORIZONTALES Y DERRAPES - 2.400 m.-

OBJETIVOS:

- Obtener un mayor control del cuerpo en el aire.
- Practicar lo aprendido anteriormente.
- Lograr enlaces en derrape cuando la base gira alrededor.
- Conseguir reducir rapidamente cualquier distanciamiento de la base sea en el plano vertical u horizontal.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Práctica de la salida del avión.
- Ensayar el contacto y romperlo; el instructor en las distintas rupturas debe crear desniveles de las siguientes formas:
  1) Quedandose arriba.
  2) Quedandose abajo.
  3) Desplazándose lateralmente por medio de giro alrededor del alumno.
- Previamente en tierra el alumno debe saber que tipos de desniveles y en que orden van a ser creados por el instructor y ensayar la forma de reducirlos.

b) EN VUELO.

- Saldrá como segundo efectuando contacto en la forma aprendida.
- Despues del contacto estable soltará al instructor y éste generará las diferencias de nivel previamente ensayadas en tierra.
- Se deben tener preparadas varias rupturas seguidas de secuencia para la posibilidad de que si todo va rapidamente siempre haya trabajo que hacer.

  En esta etapa el alumno deberá reducir distancias verticales hacia arriba (abriéndose y adoptando diedro negativo), hacia abajo (agrupándose) y laterales -

mediante movimientos de derrape encogiendo piernas y - brazos del mismo lado.

- Se harán tantos enlaces como permita la rapidez del trabajo teniendo en cuenta que corresponde al alumno hacer seña de terminado a 1.000 metros, girar 180º, derivar, mirar en torno arriba y abajo, hacer seña y abrir.

DEBE EVITAR.

- Cualquier defecto de los señalados anteriormente.

Paso al nivel siguiente.-

Lo hará despues de haber hecho:

Dos reducciones arriba correctas.

Dos reducciones abajo correctas.

Dos reducciones laterales (en derrape) correctas.

NIVEL VI INICIACION DE TRABAJO A TRES -2.200 metros -

OBJETIVOS:

- Práctica del trabajo con más de dos paracaidistas.
- Vigilancia de otros paracaidistas en la ruptura y separación.
- Importancia de la salida.
- Aprender a controlar la estabilidad de una estrella a dos.
- Conocer los procedimientos de penetración.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Ejecutará la salida del avión.
- Se recalcará el procedimiento de salida y cuenta atrás
- Aprederá a controlar la rotación de la estrella utilizando una pierna.
- Aprenderá a cerrar la estrella para perder altura o a abrirla para ganarla.
- Aprenderá a deslizar la estrella hacia el tercero utilizando los hombros.

b) EN VUELO.

- Efectuará la salida como segundo previa cuenta atrás.
- Debe hacer contacto de forma suave y controlada, sin desplazar al base.
- Ejercerá control sobre la estrella ayudando al tercero en su trabajo.
- No romperá el contacto hasta que el tercero haya dado una sacudida o lo haya roto directamente él mismo.
- Vigilará el altímetro; a 1.000 metros hará seña de final de trabajo, giro de 180º, deriva, comprobación del espacio en torno, arriba y abajo, seña y apertura.

DEBE EVITAR.

- Contactos bruscos que desplacen al base.
- Rotaciones de la estrella.
- Desniveles de la estrella con el tercero.

- Derrapes de la estrella por diferencias de nivel con el base.

Paso al nivel siguiente.-

Cuando haya formado parte de una estrella de tres ejecutando las maniobras correctamente estará en disposición de pasar al siguiente nivel.

NIVEL VII TRABAJO COMO TERCERO - 2.200 metros -

OBJETIVOS:

- Entrenamiento de la salida.
- Entrada como tercero.
- Técnicas de penetración, frenada, rotura y separación
- Vigilancia de otros paracaidistas a la apertura.

EJERCICIOS A REALIZAR.

a) EN TIERRA.

- Práctica de la salida del avión y cuenta atrás.
- Aprenderá su lugar de entrada en la estrella de dos.

b) EN VUELO.

- Efectuará la cuenta atrás y salida como tercero.
- Hará una aproximación a la estrella de dos y penetrará a velocidad óptima recogiendo las piernas en el momento del contacto.
- Vigilará la altura rompiendo a 1.000 metros, giro de 180º, deriva, parada, comprobar el espacio, seña y apertura.

DEBE EVITAR.

- Entradas bruscas que desplacen la estrella.
- Agarrar hacia arriba o hacia abajo.

Una vez que el alumno ha entrado en una estrella como tercero ejecutando todas las maniobras correctamente, está en condiciones de trabajar relativo sin necesidad de supervisión.

Aqui se puede considerar terminada la progresión del alumno; a partir de ahora deberá trabajar para aprender lo mucho que le queda pero podemos decir que tiene toda la base que necesita. El resto es experiencia.