

# VVP Wingsuit Progressie Programma

## Algemene Regels en aanbevelingen

### **Wingsuit First Flight Course**

Een wingsuit First Flight Course (FFC) dient door een VVP erkend wingsuit-coach/-initiator gegeven te worden. De FFC dient in overeenstemming met de opleidings-methode van de fabrikant te worden gegeven en tevens de volgende elementen te bevatten:

- Theorie en materiaalkennis
- Sprongvoorbereiding
- Exit
- Navigatie
- Oefen pulls en deployment
- Vrijeval en canopy noodprocedures
- Beoordeling door de coach of de FFC succesvol is verlopen

### **Materiaal**

Het volgende materiaal wordt aangeraden (zie regels van het BVR) voor gebruik bij een wingsuit vlucht:

- Visuele Hoogtemeter
- Auditieve Hoogtemeter
- (open face) Helm
- AAD
- Bij voorkeur 7 cell / niet agressieve hoofdskoepel
- RSL / Skyhook

Gebruik van het volgende materiaal in combinatie met een wingsuit vlucht wordt NIET TOEGELATEN

- Pull-out pilotchute (alleen throw out)
- Collapsible pilot-chutes op basis van een bungee/elastiek
- (Oudere) rigs waarvan de pilot-chute op het been gemonteerd is
- Mechanische AAD (FXC)
- Gebruik van camera / GoPro tijdens de aanbevolen solo sprongen en tijdens de WPP.

Gebruik van het volgende materiaal in combinatie met een wingsuit vlucht wordt STERK AFGERADEN

- Elliptische hoofdskoepels

### **Ervarings niveau**

Het model wingsuit waarmee gevlogen wordt moet in overeenstemming zijn met het ervaringsniveau van de springer. Hier in zijn drie verschillende niveau's te onderscheiden.

- Rookie            0-75    wingsuit sprongen
- Intermediate    75+    wingsuit sprongen
- Advanced        250+   wingsuit sprongen

Een up-to-date lijst met alle beschikbare wingsuits per categorie online terug te vinden op:

<http://paralog.net/ppc/suits.php>

### **Exit volgorde en lichaamspositie**

Wingsuit is altijd laatste in de exit volgorde. Ook clear and pull en ander sprongen met hogere openingen dienen in verband met veiligheid voor de wingsuits het vliegtuig te verlaten.

Bij exit dient het wingsuit ten alle tijden gesloten te blijven, tot je vrij bent van het vliegtuig.

### **Navigatie en opening**

Een wingsuitsprong dient te worden uitgevoerd met kennis van de heersende windrichting, jumprun en vooraf bepaalde openings-locatie. De vliegrichting in vrije val dient voor aanvang van de jumprun aan de piloot gecommuniceerd te worden.

Om onbedoelde conflicten met andere vrije val springers onder de koepel te vermijden is het is niet toegestaan om met een wingsuit boven de jumprun te vliegen. We noemen dit de NO FLY ZONE.

Een wingsuit mag tijdens de vlucht in geen geval in de buurt komen van geopende koepels. Uitzonderingen als XRW kunnen er worden gemaakt met toestemming van de CTL van dienst en de betrokken springers.

De eerste 25 wingsuit sprongen mogen alleen worden uitgevoerd bij maximaal FEW (1-2/8) clouds en dus een goed grondzicht, bij twijfel check bij de piloot.

Andere wingsuitsprongen mogen enkel uitgevoerd worden bij SCT clouds en dus 4/8 grondzicht. Je kan dus niet wingsuiten met BKN of OVC (broken of overcast) sky. Uitzonderingen kunnen gemaakt worden met toestemming van de dienstdoende CTL.

### **Openingshoogte (hoogte waarbij je onder een geopende koepel moet hangen)**

Na een succesvol volbracht FFC is het aan te raden om minimaal 3 tot 10 solo wingsuit sprongen te maken, waarbij de nieuw geleerde vaardigheden geoefend worden.

Voor de eerste 25 wingsuit sprongen is 3500 Ft de aanbevolen minimum openingshoogte (hoogte waarbij je onder een geopende koepel moet hangen), en kan daarna stapsgewijs afgebouwd worden. De wingsuiter dient naargelang zijn materiaal de persoonlijke activeringshoogte aan te passen om niet te hoog (of te laag) open te hangen.

Tot 100 wingsuit sprongen worden een minimale openingshoogte (hoogte waarbij je onder een geopende koepel moet hangen) van 2700 ft geadviseerd.

Bij het wisselen naar een nieuw of groter model wingsuit is een aangepaste openingshoogte (hoogte waarbij je onder een geopende koepel moet hangen) aan te raden.

De maximale openingshoogte (hoogte waarbij je onder een geopende koepel moet hangen) is 5000Ft, uitzonderingen kunnen toegestaan worden na overleg met dienstdoend CTL.

### **Wingsuit Progressie Programma (WPP)**

Ter promotie van de basisvaardigheden en veiligheid binnen het wingsuit vliegen, is er de mogelijkheid tot het maken van instructie sprongen.

Dit kan door de federatie en de clubs ondersteund worden door middel van subsidies.

Deze sprongen mogen worden begeleid door de volgende mensen

- Initiator / Coach VVP
- Buitenlandse wingsuit coaches met gelijkwaardig fabrikant of organisatie opleiding niveau, met goedkeuring van VVP.

VVP initiators zijn aangeduid door de Coordinator Veiligheid VVP. Deze lijst zal op [www.valscherm sport.be](http://www.valscherm sport.be) gepubliceerd worden.

## **Progressie Sprongen**

Het VVP wingsuit progressie programma bestaat uit 8 levels, waarbij de eerste drie levels succesvol moeten worden afgerond met een coach om met andere wingsuiters te mogen springen. De andere levels zijn optioneel en mogen naar keuze worden uitgevoerd.

Indien je zonder coach aan de slag wil geldt voor elk nieuw level na level 3: Eerst 2-ways en vervolgens met grotere groepen (vijf, tien of meer springers). Pas daarna kan je een sprong 'leiden'.

Onder progressie wordt verstaan dat de groep maximaal uit twee wingsuiters bestaat, daarna kan de de grootte van de groep stapsgewijs verhoogd worden.

De progressie sprongen dienen onder de 6000 ft geen oefeningen meer te bevatten. Bij elk nieuw level zal de coach de leerling uitleg geven op de grond, begeleiden tijdens de sprong en feedback geven.

### **Level 1 – Level, op en neer (verplicht voor wingsuit formatie sprongen)**

De coach legt de benodigde lichaamsposities en technieken uit.  
De leerling volgt de coach bij een serie op- en neerwaartse bewegingen

### **Level 2 – Level, remmen en versnellen (verplicht voor wingsuit formatie sprongen)**

De coach legt de benodigde lichaamsposities en technieken uit.  
De leerling volgt de coach bij een serie remmende en versnellende bewegingen.

### **Level 3 – Relatief vliegen (verplicht voor wingsuit formatie sprongen)**

De coach herhaalt de benodigde lichaamsposities en technieken.  
De leerling blijft relatief vliegen naast de de coach tijdens een serie ongeplande 3 dimensionale bewegingen.

### **Level 4 – Performance vliegen**

De leerling krijgt uitleg over de verschillende technieken benodigd voor het behalen van maximale vrijeval tijd, afstand of voorwaartse snelheid tijdens een wingsuit vlucht.

### **Level 5 – Barrel Rolls**

De leerling krijgt uitleg over de technieken benodigd voor het maken van een barrelroll (een 360 graden rotatie rond de lengte as) met behoud van heading en oriëntatie.

### **Level 6 – Front Loops**

De leerling krijgt uitleg over de technieken benodigd voor het maken van een frontloop (een 360 graden voorwaartse rotatie) met behoud van heading en oriëntatie.

### **Level 7 – Backflying**

De leerling krijgt uitleg over de technieken benodigd voor het maken van een backfly exit en transitie tijdens de sprong. Dit met behoud van heading en oriëntatie. De leerling moet begeleid worden tijdens de sprong door een leider die de line of flight kan bepalen. Voor backfly solo sprongen geldt dat je maximaal 5 seconden aanhoudend op de rug mag vliegen.

### **Level 8 – Advanced Backflying**

De leerling krijgt uitleg over de technieken benodigd voor het relatief vliegen op de rug. Op en neer, voor en achterwaarts ten opzichte van de coach. De leerling moet begeleid worden tijdens de sprong door een leider die de line of flight kan bepalen. Voor backfly solo sprongen geldt dat je maximaal 5 seconden aanhoudend op de rug mag vliegen.