



Treningsprogram –
SEILFLY
VIDEREGÅENDE KURS ETTER
SOLO

Versjon 1.1- 01.01.2022

1.0 Revisjonsliste

Versjon	Dato	Endring
1.0	20.02.2021	Opprinnelig
1.1	01.01.2022	Rettelser etter revisjon av NLT

Versjon	Forberedt av	Kontrollert av	Godkjent av
1.0	Svein Larssen (sign)	Steinar Øksenholt (sign)	John Eirik Laupsa (sign)
1.1	Svein Larssen (sign)	Steinar Øksenholt (sign)	John Eirik Laupsa (sign)

2.0 Seilflyøvelser etter solo

Felles program for startmetodene flyslep, vinsj og SLG

Innledning:

Programmet viser felles øvelser for seilfly, utenom TMG, etter første solostart til SPL etter Del-SFCL.

I leksjonene er det også med fem flyslep øvelser, øvelse F11 til og med F15, som ikke er pensum for de som bare skal ha startmetoden vinsj eller SLG.

Programmet er laget slik fordi flertallet av de som tar utsjekk på vinsj eller SLG også tar utsjekk på flyslep.

Nummerrekkefølgen for leksjonene følger rekkefølgen for flyslep.

Elevene har gått solo ut ifra hvilken startmetode som er valgt.

Teoretisk første solostart er for:

- Flyslep start 15
- SLG start 15
- Vinsj start 31

I alle disse leksjonene fram til solo har det vært med øvelser i lufta (S-øvelser) og landingsøvelser (L-øvelser).

Leksjonene i dette programmet er fordelt på :

- 17 starter solo
- 8 starter DK
- 2 starter med repetisjon etter behov, enten DK eller solo
- 3 starter DK tester før oppflyging, skolesjekker.
Totalt 30 starter etter første solostart.

Skolesjekken utføres for alle de startmetodene eleven skal ha sertifikat for.

Pensum er etter forskriften:

AMC2 SFCL.130 SPL – Training course and experience requirements

FLIGHT INSTRUCTION FOR THE SPL

(c) Syllabus of flight instruction

(5) List of exercises

VK Leksjon 16 – Solotur 2

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solotur 2. Hva skal eleven trenes på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 17 – Solotur 3

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 3. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:	Signatur elev:
----------------------	----------------

VK Leksjon 18 – Solutur 4

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 4. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

VK Leksjon 19 – Solotur 5

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 5. Hva skal eleven trenes på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:	Signatur elev:
----------------------	----------------

VK Leksjon 20 – Grunnleggende trinn 2

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:20
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
F11	Sidevindsavgang i flyslep	1						
F12	S-Svinger i slep, Åttetallsflyging	1						
F13	Krappe svinger i slep	1						
S25	Flyging ved høye hastigheter	1						
S26	Krappe svinger	1						
L11	Kortbanelanding, teknikker	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 22 – Grunnleggende trinn 2

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
F11	Sidevindsavgang i flyslep	2						
F12	S-Svinger i slep, Åttetallsflyging	2						
S29	Spinn	2						
S30	Styrtspiral	2						
S31	Spinn fra krapp sving eller termikksving	2						
L11	Kortbanelanding, teknikker	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 26 – Solotur 9

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 9. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:	Signatur elev:
----------------------	----------------

VK Leksjon 27 – Solotur 10

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solotur 10. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

S - Teorileksjon 1 – Termikkflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Sted:	Instruktør:	Brukt tid:

Emner	Kommentarer
<p><u>Teoriundervisning:</u> Gjennomgang av øvelsene og teorien i de: Eleven skal kunne minst en av tre seilflyteknikker: Termikk, hang og bølger.</p> <p>1: S34. Termikkflyging – sentreringsmetoder. S44. Gaggelflygning</p>	

Notater:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 28 – Termikkflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S-T1	Teorileksjon 1 - Termikkflyging	D						
S34	Termikkflyging – sentreringsmetoder	2						
S40	Stigeoptimalisering i termikk	2						
S44	Gaggelflygning	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

S - Teorileksjon 2 – Hangflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Sted:	Instruktør:	Brukt tid:

Emner	Kommentarer
<p><u>Teoriundervisning:</u> Gjennomgang av øvelsene og teorien i de: Eleven skal kunne minst en av tre seilflyteknikker: Termikk, hang og bølger.</p> <p>2. S35. Hangflyging teknikk/beste stig. S36. Hangflyging - flygemønster.</p>	

Notater:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 29 – Hangflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S-T2	Teorileksjon 2 - Hangflyging	2						
S35	Hangflyging teknikk/beste stig.	2						
S36	Hangflyging - flygemønster.	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

S- Teorileksjon 3 – Bølgeflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Sted:	Instruktør:	Brukt tid:

Emner	Kommentarer
<p><u>Teoriundervisning:</u> Gjennomgang av øvelsene og teorien i de: Eleven skal kunne minst en av tre seilflyteknikker: Termikk, hang og bølger.</p> <p>3. S37. Bølgeflyging - grunnleggende teknikk. S38. Bølger - høydeflyging - bruk av surstoff.</p>	

Notater:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 30 – Bølgeflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S-T3	Teorileksjon 3 - Bølgeflyging	2						
S37	Bølgeflyging - grunnleggende teknikk	2						
S38	Bølger - høydeflyging - bruk av surstoff	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	3						
	Radioprosedyrer	3						
	Utkikk og orienteringsevne	3						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

S - Teorileksjon 4 – Utelanding

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Sted:	Instruktør:	Brukt tid:

Emner	Kommentarer
<u>Teoriundervisning:</u> Gjennomgang av øvelsene og teorien i de: L15. Utelanding. Reell.	

Notater:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 31 – Utelanding

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:00
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S-T4	Teorileksjon 4 - Utelanding	2						
L15	Utelanding	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	3						
	Radioprosedyrer	3						
	Utkikk og orienteringsevne	3						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

S - Teorileksjon 5 – Strekkflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 2:00
Sted:	Instruktør:	Brukt tid:

Emner	Kommentarer
<p><u>Teoriundervisning:</u> Gjennomgang av øvelsene og teorien i de: Strekkstur kan gjøres 100km DK eller 50km solo.</p> <p>S41 Planlegging av strekkstur. S42 Strekkflyging og navigasjon. S43 Strekkflyging teknikker.</p> <p>Valg av kart Papir, elektronisk eller begge deler Målestokk</p> <p>Valg av rute Terreng Luftrom Vær Utelandingsplasser Minstehøyder Fare- og restriksjonsområder Luftsportsområder Avmerking av rute på kart</p> <p>Innhenting av relevant vær og NOTAM Manuelt Elektroniske hjelpemidler</p>	

Notater:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 32 – Strekkflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 2:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S-T5	Teorileksjon 5 - Strekkflyging	2						
S41	Planlegging av strekkstur	2						
S42	Strekkflyging og navigasjon	2						
S43	Strekkflyging teknikker	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	3						
	Radioprosedyrer	3						
	Utkikk og orienteringsevne	3						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 33 – Solotur 11

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 11. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 34 – Solotur 12

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 12. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 35 – Solotur 13

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 13. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 36 – Solotur 14

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 14. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 37 – Solotur 15

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 15. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 38 – Forberedelse skolesjekk TUR 1

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
***	AMC1 SFCL.145 SPL – Practical skill test							
***	1. FORBEREDELSE FOR FLYGNING OG AVGANG							
***	I skjema NLT-075 står kravene til utførelse							
1.a	Daglig inspeksjon, dokumentasjon, utstyr, planlegging av flyturen (NOTAM, værforhold etc.)	3						
1.b	Bestemme CG-plassering	3						
1.c	Sjekk av flyets tekniske status (tekniske anm.)	3						
1.d	Utført avgangsjekk, bruk av sjekklister	3						
***	Note: for minst en av de tre avgangs metodene må alle punktene være utført under testen							
***	2 (A). VINSJ ELLER BIL SLEP							
2A.a	Signaler før og under start, også signaler til winch-operatør	3						
2A.b	Sikker stigningsprofil	3						
2A.c	Simulert linebrudd eller winch-feil	3						
2A.d	Generell situasjons forståelse og airmanship	3						
***	2 (B). FLYSLEP							
2B.a	Signaler før og under slep, også kommunikasjon/signaler med slepeflyger	3						
2B.b	Avgang og første stigning	3						
2B.c	Avbrutt start i sikker høyde	3						
2B.d	Riktig posisjon under rett-frem flyging og normale svinger	3						
2B.e	Gjenvinne normal posisjon fra unormale posisjoner i slepet	3						
2B.f	Riktig prosedyre ved utløsning fra slepeflyet	3						
2B.g	Utkikk, god bedømmelse og godt airmanship gjennom hele slepet	3						
***	2 (C). SELV-STARTER. SLG.							
2C.a	Kontakt med tårnet. ATC. (Hvis aktuelt)	3						
2C.b	Riktig avgangsprosedyre for den aktuelle flyplass	3						
2C.c	Avgang og første del av stigning	3						
2C.d	Utkikk og godt airmanship under hele avgangen	3						
2C.e	Simulert motorfeil etter take-off	3						
2C.f	Riktig prosedyre ved stopp og innfelling av motor	3						
***	3. NORMAL FLYGING							
3.a	Flyging rett frem, hastighetskontroll, trim og koordinasjon	3						

3.b	30° svinger, koordinering, hastighet og utkikk	3							
3.c	Fly rett mot utvalgte punkter, visuelt eller ved bruk av kompass	3							
3.d	Flyging ved lav hastighet (høy innfallsvinkel)	3							
3.e	Stall og uttak fra stall	3							
3.f	Inngang spinn/uttak spinn. Hvordan kan spinn unngås	3							
3.g	Krappe svinger (45° krenkning) hastighetskontroll, koordinering og utkikk	3							
3.h	Generell oppmerksomhet på avstand til plassen, annen trafikk, utvikling av været	3							
***	4. LANDINGSRUNDE, INNFLYGING OG LANDING								
4.a	Riktig prosedyre for å starte landingsrunden	3							
4.b	Utkikk og forhold til annen trafikk	3							
4.c	Gjennomføring av sjekkpunkter (BBB/HHH)	3							
4.d	Landingsrunde (hastighet, bruk av bremseser, høydebedømming)	3							
4.e	Merkelanding	3							
4.f	Landing i crosswind	3							
***	5. RADIOTELEFONI								
5.a	Apparatbehandling (inkl. radio, transponder, ELT)	3							
5.b	Radiokommunikasjon	3							
	6. GENERELT INNTRYKK								
6.a	Alminnelig inntrykk	3							

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

VK Leksjon 39 – Forberedelse skolesjekk TUR 2

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
***	AMC1 SFCL.145 SPL – Practical skill test							
***	1. FORBEREDELSE FOR FLYGNING OG AVGANG							
***	I skjema NLT-075 står kravene til utførelse							
1.a	Daglig inspeksjon, dokumentasjon, utstyr, planlegging av flyturen (NOTAM, værforhold etc.)	3						
1.b	Bestemme CG-plassering	3						
1.c	Sjekk av flyets tekniske status (tekniske anm.)	3						
1.d	Utført avgangsjekk, bruk av sjekklister	3						
***	Note: for minst en av de tre avgangs metodene må alle punktene være utført under testen							
***	2 (A). VINSJ ELLER BIL SLEP							
2A.a	Signaler før og under start, også signaler til winch-operatør	3						
2A.b	Sikker stigningsprofil	3						
2A.c	Simulert linebrudd eller winch-feil	3						
2A.d	Generell situasjons forståelse og airmanship	3						
***	2 (B). FLYSLEP							
2B.a	Signaler før og under slep, også kommunikasjon/signaler med slepeflyger	3						
2B.b	Avgang og første stigning	3						
2B.c	Avbrutt start i sikker høyde	3						
2B.d	Riktig posisjon under rett-frem flyging og normale svinger	3						
2B.e	Gjenvinne normal posisjon fra unormale posisjoner i slepet	3						
2B.f	Riktig prosedyre ved utløsning fra slepeflyet	3						
2B.g	Utkikk, god bedømmelse og godt airmanship gjennom hele slepet	3						
***	2 (C). SELV-STARTER. SLG.							
2C.a	Kontakt med tårnet. ATC. (Hvis aktuelt)	3						
2C.b	Riktig avgangsprosedyre for den aktuelle flyplass	3						
2C.c	Avgang og første del av stigning	3						
2C.d	Utkikk og godt airmanship under hele avgangen	3						
2C.e	Simulert motorfeil etter take-off	3						
2C.f	Riktig prosedyre ved stopp og innfelling av motor	3						
***	3. NORMAL FLYGING							
3.a	Flyging rett frem, hastighetskontroll, trim og koordinasjon	3						

3.b	30° svinger, koordinering, hastighet og utkikk	3							
3.c	Fly rett mot utvalgte punkter, visuelt eller ved bruk av kompass	3							
3.d	Flyging ved lav hastighet (høy innfallsvinkel)	3							
3.e	Stall og uttak fra stall	3							
3.f	Inngang spinn/uttak spinn. Hvordan kan spinn unngås	3							
3.g	Krappe svinger (45° krenkning) hastighetskontroll, koordinering og utkikk	3							
3.h	Generell oppmerksomhet på avstand til plassen, annen trafikk, utvikling av været	3							
***	4. LANDINGSRUNDE, INNFLYGING OG LANDING								
4.a	Riktig prosedyre for å starte landingsrunden	3							
4.b	Utkikk og forhold til annen trafikk	3							
4.c	Gjennomføring av sjekkpunkter (BBB/HHH)	3							
4.d	Landingsrunde (hastighet, bruk av bremseser, høydebedømming)	3							
4.e	Merkelanding	3							
4.f	Landing i crosswind	3							
***	5. RADIOTELEFONI								
5.a	Apparatbehandling (inkl. radio, transponder, ELT)	3							
5.b	Radiokommunikasjon	3							
	6. GENERELT INNTRYKK								
6.a	Alminnelig inntrykk	3							

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

VK Leksjon 40 – Solotur 16

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:20
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 16. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 41 – Solotur 17

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:20
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 17. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

VK Leksjon 42 – Solotur 18

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:20
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solutur 18. Hva skal eleven trene på?	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 43 – Repetisjon før oppflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:20
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
REP	Repetisjon finpuss før oppflyging	3						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 44 – Repetisjon før oppflyging

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:20
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
REP	Repetisjon finpuss før oppflyging	3						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	3						
	Radioprosedyrer	3						
	Utkikk og orienteringsevne	3						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

VK Leksjon 45 – Skolesjekk

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
***	AMC1 SFCL.145 SPL – Practical skill test							
***	1. FORBEREDELSE FOR FLYGNING OG AVGANG							
***	I skjema NLT-075 står kravene til utførelse							
1.a	Daglig inspeksjon, dokumentasjon, utstyr, planlegging av flyturen (NOTAM, værforhold etc.)	3						
1.b	Bestemme CG-plassering	3						
1.c	Sjekk av flyets tekniske status (tekniske anm.)	3						
1.d	Utført avgangsjekk, bruk av sjekklister	3						
***	Note: for minst en av de tre avgangs metodene må alle punktene være utført under testen							
***	2 (A). VINSJ ELLER BIL SLEP							
2A.a	Signaler før og under start, også signaler til winch-operatør	3						
2A.b	Sikker stigningsprofil	3						
2A.c	Simulert linebrudd eller winch-feil	3						
2A.d	Generell situasjons forståelse og airmanship	3						
***	2 (B). FLYSLEP							
2B.a	Signaler før og under slep, også kommunikasjon/signaler med slepeflyger	3						
2B.b	Avgang og første stigning	3						
2B.c	Avbrutt start i sikker høyde	3						
2B.d	Riktig posisjon under rett-frem flyging og normale svinger	3						
2B.e	Gjenvinne normal posisjon fra unormale posisjoner i slepet	3						
2B.f	Riktig prosedyre ved utløsning fra slepeflyet	3						
2B.g	Utkikk, god bedømmelse og godt airmanship gjennom hele slepet	3						
***	2 (C). SELV-STARTER. SLG.							
2C.a	Kontakt med tårnet. ATC. (Hvis aktuelt)	3						
2C.b	Riktig avgangsprosedyre for den aktuelle flyplass	3						
2C.c	Avgang og første del av stigning	3						
2C.d	Utkikk og godt airmanship under hele avgangen	3						
2C.e	Simulert motorfeil etter take-off	3						
2C.f	Riktig prosedyre ved stopp og innfelling av motor	3						
***	3. NORMAL FLYGING							
3.a	Flyging rett frem, hastighetskontroll, trim og koordinasjon	3						

3.b	30° svinger, koordinering, hastighet og utkikk	3							
3.c	Fly rett mot utvalgte punkter, visuelt eller ved bruk av kompass	3							
3.d	Flyging ved lav hastighet (høy innfallsvinkel)	3							
3.e	Stall og uttak fra stall	3							
3.f	Inngang spinn/uttak spinn. Hvordan kan spinn unngås	3							
3.g	Krappe svinger (45° krenkning) hastighetskontroll, koordinering og utkikk	3							
3.h	Generell oppmerksomhet på avstand til plassen, annen trafikk, utvikling av været	3							
***	4. LANDINGSRUNDE, INNFLYGING OG LANDING								
4.a	Riktig prosedyre for å starte landingsrunden	3							
4.b	Utkikk og forhold til annen trafikk	3							
4.c	Gjennomføring av sjekkpunkter (BBB/HHH)	3							
4.d	Landingsrunde (hastighet, bruk av bremseser, høydebedømming)	3							
4.e	Merkelanding	3							
4.f	Landing i crosswind	3							
***	5. RADIOTELEFONI								
5.a	Apparatbehandling (inkl. radio, transponder, ELT)	3							
5.b	Radiokommunikasjon	3							
	6. GENERELT INNTRYKK								
6.a	Alminnelig inntrykk	3							

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

VK Leksjon 99 – Liste IKKE PENSUM øvelser

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:01
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SLG15	Taxing med motorseilfly. Ikke pensum	D						
S23	S-svinger langs en rett linje. Ikke pensum	D						
S24	Sidegliding. Ikke pensum	D						
S27	Steiling i krapp sving. Ikke pensum	D						
S28	High speed steiling. Ikke pensum	D						
S32	Spinn fra linebrudd i vinsj/opptrekk i termikk. Ikke pensum	D						
S33	Flying uten instrumenter. Ikke pensum	D						
L8	Sidevindslandinger II, (teknikker). Ikke pensum	D						
L9	Landing uten instrumenter. Ikke pensum	D						
L10	Sideglidning i landingen. Ikke pensum	D						
L12	Hinderlanding. Ikke pensum	D						
L13	Merkelandinger. Ikke pensum	D						
L14	Simulerte utelandinger. Ikke pensum	D						
L16	Finale gliding. Ikke pensum	D						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev: