

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PARAQUEDISMO



## REGULAMENTO TÉCNICO NACIONAL

Federação Portuguesa de Paraquedismo  
Rua da Unidade, 9  
7000-719 Évora

01 de setembro/2021

## Índice

CAPÍTULO I - PROCESSO DE FILIAÇÃO.....	1
CAPÍTULO II - NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA A PRÁTICA DO PARAQUEDISMO .....	1
CAPÍTULO III - LICENÇAS DE PARAQUEDISMO .....	4
CAPÍTULO IV - LICENÇAS DE PARAQUEDISTAS DESPORTIVOS E QUALIFICAÇÕES .....	6
CAPÍTULO V - NORMAS SOBRE EQUIPAMENTOS DE PARAQUEDISMO .....	14
CAPÍTULO VI - NORMAS TÉCNICAS DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PARAQUEDISMO .....	17
CAPÍTULO VII - NORMAS TÉCNICAS DE SEGURANÇA.....	19
CAPÍTULO VIII - NORMAS TÉCNICAS SOBRE COMPETIÇÃO .....	25
CAPÍTULO IX - NORMAS PARA TRABALHO DE RELATIVO.....	28
CAPÍTULO X - NORMAS PARA SALTOS NOTURNOS .....	31
CAPÍTULO XI - NORMAS PARA SALTOS DE DEMONSTRAÇÃO.....	33
CAPÍTULO XII - REGRAS BÁSICAS PARA INICIAÇÃO AO PARAQUEDISMO .....	35
CAPÍTULO XIII - INICIAÇÃO À QUEDA-LIVRE .....	38
CAPÍTULO XIV - TANDEM QUEDA-LIVRE ACELERADA (QLA).....	40
CAPÍTULO XV - DISPOSIÇÕES FINAIS.....	40
ANEXO 1 - DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE CIVIL .....	41
ANEXO 2 - DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE CIVIL .....	42
ANEXO 3 - REQUERIMENTO.....	43
ANEXO 4 - PROPOSTA.....	44

## **CAPÍTULO I**

### **PROCESSO DE FILIAÇÃO**

#### **Artigo 1º**

Para fazer parte da Federação Portuguesa de Paraquedismo (FPPq), os Grupos Desportivos e as Escolas de Paraquedismo deverão enviar um pedido de filiação ao Presidente da FPPq, incluindo os seguintes documentos:

1. O pedido de filiação, datado e assinado pelo Presidente do Grupo Desportivo ou pelo Diretor da Escola, referindo que o Grupo ou Escola adere sem reservas aos Estatutos e Regulamentos da FPPq;
2. Uma fotocópia do Diário da República onde esteja referida a sua constituição;
3. Um exemplar dos seus Estatutos e um exemplar do seu regulamento interno;
4. A composição da sua Direção e funções, e identificação dos responsáveis técnicos;
5. Indicação do número dos seus associados e, entre eles, os que praticam Paraquedismo;
6. Compromisso de enviar à FPPq a quotização anual fixada em Assembleia Geral.

#### **Artigo 2º**

1. As Escolas de Paraquedismo serão obrigatoriamente filiadas na FPPq e deverão funcionar de acordo com o presente regulamento;
2. As Escolas devidamente licenciadas pela FPPq podem ministrar Instrução de Paraquedismo e propor licenciamento e qualificação dos praticantes.

#### **Artigo 3º**

A suspensão da filiação por falta de pagamento das quotizações resultará de uma decisão da Direção da FPPq após convocação ou pedido de explicação à entidade em dívida, através de carta com aviso de receção.

## **CAPÍTULO II**

### **NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA A PRÁTICA DO PARAQUEDISMO**

#### **2.1 Definição**

A atividade de Paraquedismo compreende toda a evolução descrita por um elemento desde que se lança de uma aeronave, em pleno voo, até que atinge a superfície, bem como todos os procedimentos anteriores e posteriores a essa evolução que a ela se encontram ligados e que concorrem para a sua realização.

Essa evolução compreende:

- Saltos de abertura automática
- Saltos de abertura manual

## 2.2 Limitações e Restrições

- A prática de paraquedismo só poderá ser exercida por elementos devidamente qualificados pela FPPq ou Entidade Estrangeira equivalente.
- Os equipamentos e materiais utilizados no paraquedismo deverão estar certificados nos Países de origem.
- Os cursos de paraquedismo só podem ser ministrados em Escolas de Paraquedismo aprovadas pelo Diretor Técnico Nacional (DTN) da FPPq.

## 2.3 Requisitos necessários para aprovação de uma Escola

### 2.3.1 Equipamento

- Utilizar equipamento adequado para um salto de aluno em paraquedas.

### 2.3.2 Salto

- Paraquedas de instrução com dispositivo de segurança, capacete, altímetro e rádio.

### 2.3.3 Local do salto

- Declaração, por parte do Diretor do Aeródromo e do Diretor do Centro de Paraquedismo, de autorização para utilização das instalações e espaço onde a Escola vai exercer a sua atividade.
- Modelo e matrícula da aeronave a utilizar.

### 2.3.4 Aulas Teóricas / Material

- Local para instrução teórica (sala de aulas).
- Plano de instrução de acordo com o método de iniciação da FPPq, para que a mesma seja igual em todos os Centros.
- Material auxiliar: sistema de vídeo para apresentação de incidentes em paraquedas.
- Arnês suspenso para instrução.
- Maquete ou aeronave para treino de saída.

### 2.3.5 Diretor

- O Diretor responsável pela escola terá que ter no mínimo (dois) anos de licença válida de instrutor.
- O Diretor não pode ser responsável por mais que 2 (duas) Escolas.

## 2.4 Suspensão da Escola

- Se não ministrar, no mínimo, durante o ano anterior (Janeiro a Dezembro), 1 (um) curso de Paraquedismo, formando no mínimo 3 (três) alunos licença Elementar.
- Se não cumprir o Regulamento Técnico Nacional e todas as instruções da FPPq, bem como do DTN.

Os Instrutores responsáveis pela formação, treino e aperfeiçoamento de praticantes de paraquedismo deverão estar certificados pela FPPq.

É expressamente proibida a prática de paraquedismo a todo o elemento que ingira bebidas alcoólicas, intoxicantes ou outras suscetíveis de afetar as suas faculdades físicas e/ou mentais enquanto durar a sessão de saltos.

É obrigatório que todos os praticantes possuam um Seguro Desportivo de Acidentes Pessoais e um Seguro de Responsabilidade Civil válidos, e uma Licença de Paraquedista Desportivo válida emitida pela FPPq.

## **2.5 Revogação da suspensão da Escola**

A suspensão da Escola é revogada através de requerimento a apresentar à FPPq e certificação do mesmo por parte do DTN.

## **2.6 Formação, Treino e Aperfeiçoamento**

Caberá à FPPq o reconhecimento da formação de quadros de Paraquedismo, através de cursos programados e organizados para o efeito.

A formação, o treino e o aperfeiçoamento de paraquedistas só poderão ser efetuados em Escolas, Clubes e Associações de Paraquedismo cujas estruturas, programas e garantias de condições de segurança tenham sido previamente aprovados pela FPPq.

## **2.7 Limitações e restrições das zonas de saltos**

Para garantia da segurança, serão aprovadas zonas de saltos previamente propostas, que deverão obedecer às condições definidas pela FPPq.

Quando se pretender efetuar lançamentos de paraquedistas fora das zonas normais de saltos, deverá a entidade promotora estar certificada pela FPPq, sendo obrigatório o seguinte:

- Presença da entidade técnica responsável.
- Qualificação de todos os paraquedistas saltadores de acordo com as normas definidas pela FPPq.
- Comunicação terra ar.

## **2.8 Saltos e Equipamentos**

Para a realização de saltos em paraquedas é obrigatório a utilização de:

- Um equipamento base de paraquedismo, composto de um arnês ao qual estejam convenientemente fixados um paraquedas principal e um paraquedas auxiliar ou de reserva tipo asa.
- Um altímetro.
- Um sistema de abertura automática do paraquedas de reserva até obtenção da Licença “A”.
- Um sistema para iluminação do altímetro e de uma segunda fonte luminosa de presença para a realização de saltos noturnos.
- Um dispositivo de flutuação apropriado quando é admitida a hipótese de um paraquedista atingir uma superfície aquática.

É expressamente proibida a utilização de qualquer equipamento ou acessório que possa pôr em risco a segurança do paraquedista ou de outrem.

As condições de lançamento serão definidas em normas pela FPPq.

## 2.9 Diretor Técnico Nacional

O Diretor Técnico Nacional é responsável pela verificação do cumprimento das Normas Técnicas de paraquedismo e do Regulamento Técnico Nacional de Paraquedismo em todo o território Nacional.

## 2.10 Normas Técnicas

As Normas Técnicas da FPPq têm carácter obrigatório.

## 2.11 Omissões

Tudo o que for omissão neste Regulamento, será definido nas Normas Técnicas da FPPq.

# CAPÍTULO III

## LICENÇAS DE PARAQUEDISMO

### 3.1 Definição

É obrigatório ao atleta fazer-se acompanhar da sua Licença Desportiva de Paraquedismo, da Caderneta de Saltos e Seguro Desportivo válido, sempre que esteja numa zona para efetuar saltos em paraquedas. Este capítulo regula os procedimentos para a obtenção das Licenças Desportivas de Paraquedismo pela FPPq, o seu âmbito e sua validade.

### 3.2 Procedimento Administrativo

- As Licenças Desportivas de Paraquedismo serão emitidas exclusivamente pela FPPq.
- Todos os saltos efetuados durante o serviço nas Forças Armadas e registados oficialmente contarão para a obtenção das licenças a que correspondam, sempre que tenham sido realizados de acordo com o presente Regulamento.
- Os saltos realizados para a obtenção de licenças ou para qualificação deverão estar registados por ordem cronológica na caderneta de saltos do atleta e constar dos registos de uma Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo.
- A solicitação de uma Licença Desportiva de Paraquedismo deve ser efetuada por requerimento do interessado através de uma Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo aprovados pela FPPq (consultar Anexo 3 e Anexo 4).

### 3.3 Licenças Desportivas

#### 3.3.1 Licença Desportiva - Paraquedista Elementar

- É considerado Paraquedista com Qualificação Elementar todo o indivíduo que tenha efetuado um registo para frequentar um curso de iniciação ao paraquedismo.
- O portador desta licença apenas pode efetuar saltos sob a supervisão da Escola, Clube e Associação de Paraquedismo onde iniciou a sua formação, e reconhecidos oficialmente pela FPPq.



### 3.3.2 Licença Desportiva - Qualificação "A"

A licença qualificação "A" é o certificado que demonstra que o paraquedista está apto a efetuar saltos de queda livre e a dobrar o seu próprio paraquedas principal.

O aspirante a esta licença deverá reunir os seguintes requisitos:

- Completar 25 saltos de abertura manual.
- Ficha de Proficiência certificada pelo diretor da Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo.

### 3.3.3 Licença Desportiva - Qualificação "B"

Os possuidores desta licença terão as mesmas prerrogativas que os da Qualificação "A" e poderão também participar em Campeonatos Nacionais de Precisão ou Relativo.

O candidato a esta licença deverá reunir os seguintes requisitos:

- Possuir Licença "A" válida, emitida pela FPPq.
- Completar 50 saltos controlados de abertura manual, e 30 minutos de queda-livre.
- Ficha de Proficiência certificada pelo diretor da Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo.

### 3.3.4 Licença Desportiva - Qualificação "C"

Os possuidores desta licença terão as mesmas prerrogativas que os da Qualificação "B" e poderão ser responsáveis pelo lançamento de outros paraquedistas, incluindo Alunos.

O aspirante a esta licença deverá reunir os seguintes requisitos:

- Possuir Licença "B" válida, emitida pela FPPq.
- Completar 200 saltos controlados de abertura manual, e 60 minutos de queda-livre.
- Ficha de Proficiência certificada pelo diretor da Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo.

### 3.3.5 Licença Desportiva - Qualificação de Formador

Os possuidores desta licença terão as mesmas prerrogativas que os da Qualificação "C" e poderão coadjuvar na instrução.

O aspirante a esta licença deverá reunir os seguintes requisitos:

- Possuir Licença "C" válida, emitida pela FPPq.
- Ter frequentado com sucesso um curso de formador.

### 3.3.6 Licença Desportiva - Qualificação "D"

Os possuidores desta licença terão as mesmas prerrogativas que os da Qualificação "C" e poderão frequentar o curso de instrutores da FPPq.

O aspirante a esta licença deverá reunir os seguintes requisitos:

- Possuir Licença "C" válida, emitida pela FPPq.
- Completar 500 saltos de abertura manual, e 180 minutos de queda-livre.
- Ficha de Proficiência certificada pelo diretor da Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo.

### 3.4 Licenças Especiais

As Licenças Especiais de Instrutores, e outras, serão regulamentadas por Normas Técnicas da FPPq.

Qualquer Licença não Nacional poderá ser validada exclusivamente pela FPPq, segundo as normas Nacionais e Internacionais em vigor.

As Licenças Especiais serão revalidadas anualmente, segundo as normas da FPPq.

### 3.5 Sanções

Todo o praticante de Paraquedismo licenciado pela FPPq fica sujeito à obrigatoriedade do cumprimento do Regulamento Técnico Nacional de Paraquedismo e das suas Normas Técnicas.

O não cumprimento poderá dar origem a uma advertência, suspensão periódica ou definitiva, de acordo com a gravidade do seu ato.

Sempre que uma Escola, Clube ou Associação de Paraquedismo não cumprir o estipulado neste Regulamento e Normas Técnicas, será suspensa das suas atividades, periódica ou definitivamente.

As sanções serão aplicadas pelo Conselho Disciplinar por proposta do DTN.

## CAPÍTULO IV

### LICENÇAS DE PARAQUEDISTAS DESPORTIVOS E QUALIFICAÇÕES

#### 4.1 Condições Gerais

- As Licenças de Paraquedista Desportivo são emitidas pela FPPq e são reconhecidas pela FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE AERONÁUTICA (FAI).
- As Licenças da FPPq só são válidas quando acompanhadas do Seguro Desportivo válido e Caderneta de Saltos.
- As Licenças são emitidas a pedido do praticante (Anexo 3) sob proposta do diretor da escola (Anexo 4) e pela prestação de provas em casos específicos.
- Podem ser emitidas Licenças por equivalência de outras entidades Estrangeiras, desde que as mesmas sejam reconhecidas pela FAI, ou de entidades Nacionais Militares, devidamente autenticadas.
- As Licenças podem ser aprovadas, recusadas, suspensas ou revogadas.

#### 4.2 Qualificações de Paraquedistas Desportivos

- As Qualificações podem ser obtidas de acordo com a experiência ou através de provas específicas que tenham sido prestadas.
- As Qualificações têm como objetivo escalonar os praticantes de acordo com as suas competências, nomeadamente, capacidade para realizar determinado tipo de salto, possibilidade de competir em provas oficiais e ainda ministrar cursos de formação ou aperfeiçoamento.
- Qualificação de Tandem – Um Piloto/Instrutor de Tandem com licença de fabricante válida, se pretender mudar de sistema, deve solicitar uma Qualificação a um Examinador de Tandem Qualificado no novo sistema ou a um Piloto de Tandem com formação no novo sistema (experiência mínima 1000 saltos).



#### 4.3 Obtenção de Qualificações

- Os praticantes devem requerer junto da FPPq a Qualificação a que se julgam aptos, mediante proposta de uma Escola, Clube ou Associação reconhecida pela FPPq e prestar provas em casos específicos.
- São considerados saltos válidos os saltos efetuados segundo as normas e regulamentos da FPPq em vigor à data dos mesmos.
- Os saltos devem ser registados numa Caderneta de saltos, onde devem constar por ordem cronológica com a seguinte informação: data, local, tipo de aeronave utilizada, tipo de salto, tempo de queda livre (se aplicável) e ainda em opção a distância de aterragem a um alvo ou as manobras efetuadas em queda livre.
- Os saltos efetuados durante a atividade militar são válidos para obtenção/manutenção de uma qualificação, desde que tenham sido efetuados de acordo com o Regulamento Técnico Nacional da FPPq.

#### 4.4 Tipos de Qualificações

As Licenças de Paraquedistas Desportivos terão as seguintes Qualificações:

- ELEMENTAR AA/QLA
- QUALIFICAÇÃO "A"
- QUALIFICAÇÃO "B"
- QUALIFICAÇÃO "C"
- FORMADOR
- QUALIFICAÇÃO "D"
- INSTRUTOR
- INSTRUTOR QUEDA LIVRE ACELERADA
- EXAMINADOR QUEDA LIVRE ACELERADA
- INSTRUTOR TANDEM
- EXAMINADOR TANDEM
- DOBRADOR
- TÉCNICO DE MANUTENÇÃO

#### 4.5 Requisitos e Prerrogativas das Qualificações

##### 4.5.1 PARAQUEDISTA DESPORTIVO "ELEMENTAR"

###### 4.5.1.1 Requisitos:

- Licença emitida quando se realiza o primeiro registo para a frequência de um curso de iniciação ao paraquedismo.

###### 4.5.1.2 Prerrogativas:

- Efetuar saltos sob responsabilidade de uma Escola, Clube ou Associação reconhecida pela FPPq.

##### 4.5.2 PARAQUEDISTA DESPORTIVO QUALIFICAÇÃO "A"

###### 4.5.2.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedista Desportivo Elementar, válida emitida pela FPPq.
- Ter efetuado pelo menos 25 (vinte e cinco) saltos de abertura manual, dos quais pelo menos 10 (dez) com um retardo superior a 30 (trinta) segundos, um total de tempo acumulado de 5 minutos.
- Ter cumprido todos os requisitos listados na ficha de proficiência "A" da FPPq

#### 4.5.2.2 Prerrogativas:

- Efetuar saltos sob supervisão de um praticante que possua uma Qualificação “C” ou superior.

#### 4.5.3 PARAQUEDISTA DESPORTIVO QUALIFICAÇÃO “B”

##### 4.5.3.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedista Desportivo Qualificação “A” válida, emitida pela FPPq.
- Ter efetuado pelo menos 50 (cinquenta) saltos de abertura manual, com o mínimo de 30 (trinta) minutos de Queda Livre.
- Ter participado em pelo menos 5 (cinco) saltos de voo relativo em formações de pelo menos 4 (quatro) elementos.
- Ter conhecimentos e treino para efetuar saltos noturnos e para a água.
- Ter cumprido todos os requisitos listados na ficha de proficiência “B” da FPPq.

##### 4.5.3.2 Prerrogativas:

- Todas as da Licença “A”.
- Efetuar saltos sem supervisão de outro praticante.
- Largar outros Paraquedistas possuidores de Licença válida.
- Efetuar saltos fora de uma zona de Paraquedismo homologada pela FPPq, sob supervisão de um Instrutor.
- Ter conhecimento e treino para efetuar saltos noturnos e para a água.
- Participar em competições.

#### 4.5.4 PARAQUEDISTA DESPORTIVO QUALIFICAÇÃO “C”

##### 4.5.4.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedista Desportivo Qualificação “B”, válida, emitida pela FPPq.
- Ter efetuado pelo menos 200 (duzentos) saltos de abertura manual, com o mínimo de 60 (sessenta) minutos de Queda Livre.
- Ter participado pelo menos em 50 (cinquenta) saltos de voo relativo, 10 (dez) dos quais em formações de pelo menos 4 (quatro) elementos, ou efetuar uma série de estilo em menos de 15 (quinze) segundos.
- Ter cumprido todos os requisitos listados na ficha de proficiência “C” da FPPq.

##### 4.5.4.2 Prerrogativas:

- Todas as da Licença “B”.
- Supervisionar os saltos de outros praticantes, excluindo alunos.
- Largar Paraquedistas possuidores de Licença válida.
- Efetuar saltos fora de uma zona de Paraquedismo homologadas pela FPPq sob supervisão de um Instrutor.
- Participar em competições.

#### 4.5.5 PARAQUEDISTA DESPORTIVO FORMADOR

##### 4.5.5.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedista Desportivo Qualificação “C”, válida, emitida pela FPPq.
- Ter frequentado com sucesso um curso de formador.

##### 4.5.5.2 Prerrogativas:

- Todas as da Licença “C”.
- Supervisionar saltos de outros praticantes, incluindo alunos.
- Largar alunos e outros Paraquedistas possuidores de Licença válida.

- Ministar treino para progressão a alunos qualificados e que pretendam submeter-se a provas para obtenção de licenças, incluindo saídas agarradas com alunos.
- Assessorar os instrutores nos cursos de iniciação.
- Ministar, sob supervisão, partes não específicas dos cursos de iniciação ou treinos, como o arnês suspenso, emergências na abertura, técnica de calote, aterragem sobre obstáculos ou técnica de saída (exceto para QLA).
- Instruir outros Paraquedistas, ou alunos Paraquedistas, na dobragem de asas principais.

#### 4.5.6 PARAQUEDISTA DESPORTIVO QUALIFICAÇÃO “D”

##### 4.5.6.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedista Desportivo Qualificação “C”, válida emitida pela FPPq.
- Ter efetuado pelo menos 500 (quinhentos) saltos de abertura manual, com o mínimo 180 (cento e oitenta) minutos de Queda Livre.
- Ter participado em pelo menos 100 (cem) saltos de voo relativo, em formações no mínimo de 4 (quatro) elementos com a execução de pelo menos 4 (quatro) pontos, ou efetuar uma sequência de manobras individuais (looping à retaguarda, looping à frente, volta esquerda, volta direita, tonneux esquerdo e tonneux direito) em menos de 18 (dezoito) segundos.
- Ter efetuado pelo menos 2 (dois) saltos noturnos.
- Ter cumprido todos os requisitos listados na ficha de proficiência “D” da FPPq.

##### 4.5.6.2 Prerrogativas:

- Todas as da Licença “C”.
- Candidatar-se aos cursos de instrutor AA, Instrutor QLA e Instrutor Tandem.
- Supervisionar os saltos de outros praticantes, excluindo alunos.

#### 4.5.7 QUALIFICAÇÃO DE “INSTRUTOR”

##### 4.5.7.1 Requisitos:

- Possuir uma licença de Paraquedista Desportivo Qualificação “D”, válida, emitida pela FPPq.
- Ter participado como formador em pelo menos 4 (quatro) cursos de Iniciação ao Paraquedismo.
- Ter aproveitamento na avaliação das matérias do Curso, ministrado pela FPPq., sob proposta do Clube, Escola ou Associação.
- Ter a idade mínima de 21 anos.
- Ter uma permanência mínima, ativa, no desporto de, pelo menos 5 anos se tiver idade inferior a 23 anos ou, pelo menos 3 anos se tiver idade superior a 23 anos.

##### 4.5.7.2 Prerrogativas:

- Ser responsável por cursos de iniciação ao Paraquedismo.
- Instruir outros Paraquedistas, ou alunos Paraquedistas, na dobragem de asas principais.
- Propor a emissão de Licenças de Paraquedismo Desportivo e respetivas Qualificações, sendo Diretor Técnico da Escola, Clube ou Associação.
- Assumir funções de Diretor Técnico em Escolas, Clubes ou Associações de Paraquedismo.

##### 4.5.7.3 Manutenção da Licença

- Para que a Licença se mantenha válida, tem de ministar pelo menos dois cursos de iniciação ao paraquedismo nos últimos 12 (doze) meses e frequentar reuniões de Instrutores, calendarizadas pela FPPq.
- Se o ponto anterior não for cumprido, o instrutor perde a Qualificação, só lhe sendo atribuída novamente depois de exame efetuado pelo DTN mediante proposta da Escola, Clube ou Associação a que o instrutor pertence.

#### 4.5.8 QUALIFICAÇÃO INSTRUTOR DE QUEDA LIVRE ACELERADA (QLA)

##### 4.5.8.1 Requisitos:

- Possuir licença D - FAI – FPPq.
- Possuir qualificação de formador.
- Ter coadjuvado pelo menos 2 cursos de QLA.
- Ter a idade mínima de 21 anos.
- Ter uma permanência mínima, ativa, no desporto de, pelo menos 5 anos se tiver idade inferior a 23 anos ou, pelo menos 3 anos se tiver idade superior a 23 anos.
- Ter frequentado com aproveitamento o curso de QLA da FPPq ou ter frequentado com aproveitamento o programa de equivalência de Instrutor QLA da FPPq.

##### 4.5.8.2 Prerrogativas:

- Ministar e ser responsável por cursos de QLA.
- Instruir outros Paraquedistas, ou alunos Paraquedistas, na dobragem de asas principais.
- Propor a emissão de Licenças de Paraquedismo Desportivo e respetivas Qualificações, sendo Diretor Técnico da Escola, Clube ou Associação.
- Assumir funções de Diretor Técnico em Escolas, Clubes ou Associações de Paraquedismo.

##### 4.5.8.3 Manutenção da Licença

- A Licença de Instrutor de QLA é válida por um ano.
- Para manutenção da Licença deve ter efetuado pelo menos 8 (oito) saltos como instrutor QLA nos últimos 12 (doze) meses.
- Em caso de caducidade da Licença de Instrutor de QLA poderá ser requerida a sua revalidação à FPPq através de uma Escola, sendo o interessado submetido a um exame prático por um Examinador QLA.

#### 4.5.9 QUALIFICAÇÃO EXAMINADOR DE QUEDA LIVRE ACELERADA (QLA)

##### 4.5.9.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedismo Desportivo Qualificação Instrutor QLA, válida, emitida pela FPPq.

##### 4.5.9.2 Prerrogativas:

- Ser responsável e ministrar cursos de Instrutor de QLA.
- Apoiar a FPPQ em pareceres técnicos relativos toda e qualquer atividade relacionada com a formação de Paraquedismo.

##### 4.5.9.3 Manutenção da Licença

- A Licença de examinador de QLA é válida por 3 (três) anos.
- Ter participado pelo menos em 1 (um) curso de Instrutor de QLA como examinador de QLA nos últimos 3 (três) anos.
- Frequentar a reunião anual de examinadores.
- Em caso de caducidade da Licença de Examinador de QLA poderá ser requerida a sua revalidação à FPPq, sendo responsabilidade da mesma definir o procedimento para a referida revalidação.

#### 4.5.10 QUALIFICAÇÃO INSTRUTOR TANDEM

##### 4.5.10.1 Requisitos:

- Possuir uma Licença de Paraquedista Desportivo Qualificação “D” e Licença de Formador, válida, emitida pela FPPq.
- Ter pelo menos 500 saltos e 7 horas de queda livre.

- Possuir um certificado de Instrutor Tandem passado pelo fabricante do equipamento ou por uma entidade reconhecida pela FAI. A FPPq apenas se limita a reconhecer o sistema e validar a licença.
- Ter idade mínima de 21 (vinte e um) anos e 3 (três) anos como praticante.

#### 4.5.10.2 Prerrogativas:

- Todas as da Licença “D” e de Formador.
- Realizar saltos tandem com o sistema no qual se encontra qualificado.
- Realizar saltos Tandem dentro das normas do sistema no qual foi formado e da FPPq.
- Efetuar saltos de Tandem como método de iniciação ao paraquedismo.

#### 4.5.10.3 Manutenção da Licença

- A Licença de Instrutor de Tandem é válida por um ano.
- Para manutenção da Licença de Instrutor Tandem deve ter efetuado pelo menos 25 (vinte e cinco) saltos de Tandem nos últimos 12 (doze meses) dos quais pelo menos três efetuados nos últimos 90 dias.
- Ter efetuado pelo menos 50 (cinquenta) saltos de abertura manual nos últimos 12 (doze) meses.
- Em caso de caducidade da Licença de Instrutor Tandem deverá a mesma ser revalidada de acordo com os critérios da FPPq.

#### 4.5.10.4 Emissão de licença por equivalência

Os Instrutores de Tandem de nacionalidade estrangeira que pretendam exercer a atividade de Instrutor de Tandem em território nacional devem apresentar, através de clube ou associação, os seguintes documentos:

- Cópia de uma licença válida de coach ou de instrutor (AA ou QLA).
- Comprovativo do registo de pelo menos 500 saltos com asa e 3 anos de experiência em paraquedismo desportivo.
- Exame médico desportivo correspondente ao ano em exercício.
- Seguro desportivo válido com as coberturas mínimas exigidas.
- Cópia da licença de Instrutor de Tandem do fabricante e, se aplicável, da respetiva federação.

Adicionalmente, os Instrutores de Tandem estrangeiros serão sujeitos a uma avaliação sob a responsabilidade de um examinador nacional. Esta avaliação inclui:

- Apresentação do equipamento de tandem.
- Teste escrito sobre emergências de tandem nas diferentes fases do salto.
- Briefing ao passageiro.
- Visualização de vídeos de saltos já realizados.
- Execução de 1 salto solo com as seguintes tarefas:
  - Sair acima dos 7500 ft de altura.
  - Lançar o drogue nos 5 segundos a seguir à saída.
  - Fazer 3 práticas de abertura da asa principal e uma prática de abertura do reserva, mantendo a direção (para efetuar práticas de abertura satisfatórias, tocar nos punhos, mas ter o cuidado de não os remover do bolso de velcro).
  - Usar o tempo restante para praticar voltas.
- Execução de 1 salto em que o passageiro seja um saltador experiente (mínimo de 100 saltos) e que tenha recebido um briefing adequado sobre a resposta correta a emergências de tandem. Este salto deve ser filmado e devem ser cumpridas as seguintes tarefas:
  - Saída estável acima dos 7500 ft.

- Lançar o drogue nos 5 segundos a seguir à saída.
- Executar 3 práticas de abertura da asa principal e 1 prática de abertura do reserva, mantendo a posição.
- Abrir a asa principal pelos 5500 ft.
- Efetuar uma boa aterragem.

#### 4.5.11 EXAMINADOR TANDEM

##### 4.5.11.1 Requisitos:

- Possuir uma Qualificação Instrutor Tandem reconhecida pela FPPq.
- Possuir um certificado de Examinador Tandem passado pelo fabricante do equipamento ou por uma entidade reconhecida pela FAI.

##### 4.5.11.2 Prerrogativas:

- Todas as da Licença de Instrutor Tandem.
- Efetuar saltos de tandem como método de iniciação ao Paraquedismo, com Equipamento de duplo comando, homologado pelo fabricante ou entidade reconhecida pelo mesmo, bem como formar Instrutores Tandem no sistema, independentemente do fabricante, para o qual está qualificado.

##### 4.5.11.3 Manutenção da Licença

- A Licença de Examinador Tandem é válida por um ano.
- Para manutenção da Licença de Examinador Tandem deve ter efetuado pelo menos 25 (vinte e cinco) saltos de Tandem nos últimos 12 (doze) meses dos quais pelo menos três efetuados nos últimos 90 dias.
- Ter ministrado pelo menos um curso de formação por ano.
- Ter efetuado pelo menos 60 (sessenta) saltos de abertura manual nos últimos 12 (doze) meses.
- Em caso de caducidade da Licença de Examinador Tandem deverá a mesma ser revalidada de acordo com os critérios do fabricante, ou entidade reconhecida pelo mesmo.

#### 4.5.12 QUALIFICAÇÃO DOBRADOR

##### 4.5.12.1 Requisitos:

- Ser proposto a exame por uma Escola, Clube ou Associação.
- Passar no exame prático a efetuar sob supervisão do DTN, ou de um técnico de manutenção.
- Todos os Dobradores com Licença de dobrador emitida antes da data (...) terão de efetuar uma formação específica para a inspeção e montagem de asas de reserva e asas principais.

##### 4.5.12.2 Prerrogativas:

- Dobrar asas de reserva.
- Dobrar asas principais.
- Proceder a inspeção técnica de equipamentos utilizados no âmbito do Paraquedismo Desportivo.
- Inspeccionar, montar e dobrar asas de reserva e asas principais.
- Instruir outros Paraquedistas, ou alunos Paraquedistas, na dobragem de asas principais, e candidatos a Dobrador de asas de reserva.

##### 4.5.12.3 Manutenção da Licença

- A licença de dobrador é válida por um ano.
- Dobrar no mínimo anualmente 6 (seis) asas de reserva.

- Proceder a inspeção técnica no mínimo a 6 (seis) equipamentos por ano.
- Em caso de caducidade da licença de dobrador, poderá ser requerida a sua revalidação à FPPq, sendo o interessado submetido a um exame prático sob controlo do DTN, ou de um técnico de manutenção.

#### 4.5.12.4 Manutenção de Registos

- O Dobrador deverá manter de forma adequada registos da inspeção técnica e dobragem de reservas por um período mínimo de 1 (um) ano.
- Esse registo deverá conter as referências dos equipamentos, o local onde foi efetuada a dobragem e a identificação do proprietário.
- A cada Dobrador será atribuído um número pela FPPq. O Dobrador deve selar os paraquedas de reserva que dobra, fazendo constar aquele número no selo.

### 4.5.13 QUALIFICAÇÃO DE DOBRADOR DE PARAQUEDAS PRINCIPAL

#### 4.5.13.1 Requisitos:

- Ser proposto a exame por uma Escola, Clube ou Associação.
- Passar no exame prático a efetuar sob supervisão do DTN, de um Dobrador ou de um Técnico de Manutenção.

#### 4.5.13.2 Prerrogativas:

- Dobrar asas principais, incluindo asas de tandem.

#### 4.5.13.3 Manutenção da Licença

- A licença de Dobrador de asas principais é válida por um ano.
- Dobrar no mínimo anualmente 50 (cinquenta) asas principais.
- Em caso de caducidade da licença de Dobrador de asas principais, poderá ser requerida a sua revalidação à FPPq, sendo o interessado submetido a um exame prático sob controlo do DTN, de um Dobrador ou de um Técnico de Manutenção.

### 4.5.14 QUALIFICAÇÃO DE TÉCNICO DE MANUTENÇÃO

#### 4.5.14.1 Requisitos:

- A Qualificação de Técnico de Manutenção é reconhecida pela FPPq no enquadramento das qualificações atribuídas pela mesma, com o objetivo de certificar Técnicos de Manutenção e reparação de Paraquedas, seus componentes e acessórios.
- É condição necessária para obtenção desta qualificação, ter passado com aproveitamento na totalidade dos testes teóricos e práticos inerentes ao curriculum do curso.
- A FPPq pode atribuir por equivalência, ou reconhecer a Qualificação de Técnico de Manutenção proveniente de Entidades Militares Nacionais e Organismos Estrangeiros, bem como de fabricantes de equipamentos usados na prática do Paraquedismo Desportivo.

#### 4.5.14.2 Prerrogativas:

Um Técnico de Manutenção qualificado pela FPPq está capacitado no âmbito das atividades do Paraquedismo Desportivo a executar as seguintes tarefas:

- Todas as do Dobrador.
- Manutenção e reparação de conjuntos de Paraquedas, seus componentes e acessórios, em conformidade com as instruções do fabricante e as normas comuns em uso nesta indústria.

#### 4.5.14.3 Manutenção da Licença

A licença de Técnico de Manutenção é válida por um ano.

Na execução das suas tarefas o Técnico de Manutenção deve dispor de meios próprios ou disponibilizados por um Clube, Escola ou Associação, os quais devem incluir:

- Uma área mínima adequada para manutenção e dobragem.
- Ferramentas necessárias à execução das tarefas pretendidas.
- Manuais específicos dos equipamentos a tratar bem como a informação técnica necessária à execução das ações de manutenção.

No âmbito das suas tarefas o Técnico de Manutenção deve manter o registo das dobragens, manutenção e reparação dos equipamentos por um período mínimo de 12 (doze) meses.

Este registo deve incluir no mínimo, modelo, marca, tipo e número de série do equipamento reparado, trabalho específico executado, local e data de execução, nome e endereço do proprietário, ou utilizador do equipamento.

## CAPÍTULO V

### NORMAS SOBRE EQUIPAMENTOS DE PARAQUEDISMO

#### 5.1 Introdução

Este capítulo regulamenta os requisitos e a utilização de paraquedas e acessórios em paraquedismo. Estas normas incluem:

- Regras da FPPq.
- Descrição do equipamento.
- Procedimentos de treino.
- Dobragem.
- Reparações e alterações.

#### 5.2 Objetivos

- Estas normas têm como objetivo a orientação de todos os utilizadores de equipamentos de paraquedismo e todos os envolvidos no uso e desenvolvimento de equipamentos e procedimentos de treino com alunos.
- Aplicam-se a todos os paraquedistas e tipos de equipamento, a não ser nos casos em que a orientação esteja destinada especificamente a alunos.
- Os paraquedas não devem ser alugados ou emprestados a pessoas não qualificadas para com eles saltarem, ou a pessoas cujas competências sejam desconhecidas.

#### 5.3 Manutenção e alteração de equipamentos

A manutenção e alteração de equipamentos de paraquedismo terão de estar em concordância com as regras dos respetivos fabricantes. Estas regras abrangem as seguintes áreas:

- Certificado de técnicos de manutenção.
- Regras do ar.
- Saltos em paraquedas.
- Manutenção e alterações de equipamento.



Alterações a paraquedas certificados podem ser efetuadas desde que de acordo com a consulta aos respetivos fabricantes. Estas só poderão ser realizadas por técnicos reconhecidos pela FPPq em Portugal, ou nos representantes legais dos fabricantes, quando por estes reconhecidos.

#### 5.4 Equipamento para Alunos

Há algumas considerações especiais nos equipamentos utilizados por alunos:

- Para todos os alunos é obrigatório o uso de paraquedas tipo ASA apropriado para o peso do paraquedista. Mudanças de tipo de equipamento devem ser evitadas ou minimizadas durante o treino de alunos. Quando houver lugar a uma mudança do tipo de equipamento, deve ser dado treino adequado.
- É obrigatório um sistema de abertura automática para todos os equipamentos de aluno.
- É obrigatório em paraquedas de alunos um sistema de ativação da asa de reserva através das tiras de suspensão, RSL, que atua no reserva na sequência de um corte de suspensão.
- É obrigatório um altímetro em posição bem visível.
- Altímetros audíveis não são recomendados para alunos em formação.

#### 5.5 Paraquedas de Reserva

- Todos os paraquedistas têm que utilizar um paraquedas de reserva tipo asa.
- A FPPq exige que o conjunto do paraquedas de reserva tenha arnês, invólucro, calote, tiras de suspensão, piloto extrator, sistema de abertura e punho.
- O peso máximo suspenso, anunciado pelo fabricante, nunca deve ser excedido num paraquedas de reserva.

#### 5.6 Paraquedas principal

O paraquedas principal não carece de aprovação por parte da FPPq, no entanto qualquer alteração deverá reger-se pelas normas em vigor pelos fabricantes.

#### 5.7 Arneses

- O arnês deverá ser aprovado pelo fabricante.
- As ligações da asa de reserva deverão resistir a um esforço de pelo menos 1.500 kgf.
- Todas as extremidades das tiras dos arneses devem estar dobradas e cosidas, de modo a evitar que os mesmos se escapem durante o salto.
- Os arneses devem possuir sistemas de libertação da calote principal de operação fácil.

#### 5.8 Equipamentos Tandem

- São reconhecidos equipamentos de salto tandem em dois sistemas diferentes:
  - Sistema disco,
  - Sistema de três anéis.
- Sistema disco inclui todos os equipamentos, independentemente do fabricante, em que as palas da asa principal fecham à volta de um sistema de disco metálico, no qual está preso o drogue.

- Sistema de três anéis inclui todos os equipamentos, independentemente do fabricante, em que o drogue é fixo ao equipamento através de um sistema de três anéis, semelhante ao utilizado nas tiras de suspensão da asa principal.
- É obrigatório o uso de dispositivo de abertura automática no Tandem, aplicável e aprovado pelo fabricante.
- É obrigatório o seguro de piloto de Tandem.

### 5.9 Punhos

- A mudança de localização de um punho requer um treino adequado.
- A traqueia deve estar presa ao arnês.
- Batentes para cabos de punho de reserva são PROIBIDOS, pois o seu uso pode dar origem a incidentes.

### 5.10 Dispositivo de Desenvolvimento

Deve ser utilizado um dispositivo de desenvolvimento para reduzir o choque de abertura e controlar a mesma.

#### 5.10.1 Abertura Automática

- A FPPq determina que os sistemas que podem ser utilizados são:
  - Saco direto,
  - Piloto assistido.
- O sistema de saco direto é um método mais eficaz, pois reduz a possibilidade de um aluno poder interferir no desenvolvimento de abertura do principal.
- A tira extratora deve estar ligada a um ponto estrutural do avião, devidamente aprovado, e fechar por meio de corrediça.
- A tira extratora deve ter comprimento que não interfira com o leme de profundidade do avião. Deve ter um fecho de segurança móvel pelo sistema de corrediça, e ser feita de tira com resistência a tração de pelo menos 1.800 Kgf.

#### 5.10.2 Piloto extrator

Tem de ter uma dimensão apropriada para o tipo e dimensão da asa utilizada, por forma a evitar aberturas violentas que possam provocar danos na asa ou no próprio atleta.

#### 5.10.3 Piloto Reserva

Os sistemas dos reservas usam um piloto extrator do tipo mola. Este deve ser colocado de acordo com o manual e a força exercida no punho do reserva nunca deve ultrapassar os 11kgf.

### 5.11 Equipamentos e Acessórios

O uso de equipamento pessoal é determinado pelo tipo de salto, experiência do paraquedista, meteorologia e condições na zona de lançamento.

#### 5.11.1 Equipamento e Vestuário

- Fato de saltos, capacete, luvas, óculos e calçado apropriado.
- Uma faca, protegida, mas de fácil aceso, deve sempre fazer parte do equipamento.
- Um capacete rígido deve ser utilizado na formação de alunos.

#### 5.11.2 Instrumentos

- É obrigatório o uso de altímetro visual para todos os alunos.

### 5.12 Dobragens

- A asa principal pode ser dobrada por um dobrador de paraquedas principal, um formador, um instrutor ou um dobrador; pode ainda ser dobrada pelo paraquedista que com ela vai saltar, desde que devidamente habilitado para o efeito, ou então supervisionado por um formador, instrutor ou dobrador.
- O paraquedas de reserva só pode ser dobrado por um dobrador ou por um técnico de manutenção reconhecido pela FPPq. É obrigatório o registo do dobrador, com data de dobragem e número da Licença. O ciclo de dobragem das asas do reserva é de 365 (trezentos e sessenta e cinco) dias e é obrigatória a selagem através de selo ou etiqueta com identificação do dobrador.
- A manutenção deverá ser feita por um técnico reconhecido pela FPPq, ou por qualquer outra pessoa, desde que à responsabilidade de um técnico qualificado.
- Os dobradores devem ser conhecedores dos detalhes fornecidos pelos fabricantes nos respetivos manuais de dobragem.
- Os pinos de dobragem e fecho devem ser usados apenas para este fim, e devem estar sinalizados com fita de cor berrante, ou alternativamente amarrados ao local de dobragem.
- Sempre que se dobra uma asa de reserva, deve ser elaborada pelo dobrador uma relação do material utilizado, conferindo-a no final da dobragem.

### 5.13 Reparações e Alterações

Os equipamentos devem ser frequentemente inspecionados para identificar estragos e desgastes.

As reparações e alterações nos equipamentos só podem ser efetuadas por Técnicos de Manutenção com qualificação reconhecida pela FPPq.

## CAPÍTULO VI

### NORMAS TÉCNICAS DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PARAQUEDISMO

#### 6.1 Introdução

As normas técnicas são estabelecidas como regras obrigatórias para a prática do Paraquedismo como modalidade Desportiva e segundo o princípio da política técnica da Federação Portuguesa de Paraquedismo.

Estas normas representam o modelo exigido como nível mínimo de segurança necessário de acordo com a evolução de todos os componentes que envolvam a prática do paraquedismo. Sempre que necessário, será conduzida pesquisa para criação de alterações às normas técnicas, por forma a estabelecer uma base justificável para modificar os procedimentos estabelecidos.

## 6.2 Âmbito

Este capítulo inclui áreas fundamentais.

- Normas Técnicas da FPPq.
- Alterações às normas Técnicas da FPPq.

## 6.3 Normas Técnicas da FPPq

As normas técnicas descrevem as práticas e condições consideradas importantes e obrigatórias para um nível mínimo de segurança.

As normas técnicas são estabelecidas pela avaliação de incidentes e identificação das suas causas. O não cumprimento das normas técnicas pode nem sempre resultar em incidente, mas muitos incidentes são o resultado do não seguimento dos procedimentos de redução de riscos.

Todos os acidentes e incidentes decorrentes da atividade de paraquedismo devem ser obrigatoriamente participados à FPPq por todos os Clubes, Escolas e Associações no prazo de 8 (oito) dias úteis e, em caso de acidente mortal, de imediato.

### 6.3.1 Finalidade

A razão para as normas técnicas é a necessidade de promover a prática do paraquedismo minimizando os incidentes, tornando o paraquedismo seguro e agradável.

### 6.3.2 Segurança

É o acompanhamento e obrigatoriedade da redução dos fatores de risco. Isto requer a todo aquele que esteja envolvido na prática do paraquedismo:

- Adquirir conhecimento e fazer o esforço contínuo de aperfeiçoamento desse conhecimento.
- Praticar e preparar, quer o esperado quer o inesperado.
- Fazer uma avaliação pessoal das capacidades e das limitações.
- Estar sempre alerta.
- Ter sempre presente todas as opções.
- Exercitar a boa avaliação das situações.
- Avaliar os fatores de risco.

## 6.4 Aprovação das Normas Técnicas

O DTN propõe à Assembleia Geral da FPPq as Normas Técnicas para aprovação. As normas técnicas são aprovadas em Assembleia Geral desde que tenham a maioria simples dos votos expressos.

## 6.5 Alterações às Normas Técnicas da FPPq

As Normas Técnicas podem ser modificadas por proposta do DTN da FPPq, de acordo com o desenvolvimento das técnicas, equipamentos e componentes envolventes do Paraquedismo, ou dos procedimentos para documentos de exceção às normas técnicas.

As alterações também contribuem para o desenvolvimento de novas técnicas e métodos.

As alterações às Normas Técnicas deverão ser aprovadas da mesma forma que as Normas Técnicas.

## 6.6 Arquivo de Normas Técnicas

Os serviços da FPPq manterão um registo permanente de todas as normas Técnicas.

# CAPÍTULO VII

## NORMAS TÉCNICAS DE SEGURANÇA

### 7.1 Aplicação

As Normas Técnicas de Segurança aplicam-se a todos os saltos, exceto aqueles provocados por situações de emergência em voo.

Um "salto" é definido como uma descida de um indivíduo para uma superfície, de uma aeronave em voo, quando usar ou tiver intenção de usar um paraquedas durante parte da descida.

Todos os participantes no paraquedismo deverão ser conhecedores de:

- Regulamento Técnico Nacional de Paraquedismo da FPPq.
- Normas Técnicas do Paraquedismo da FPPq.
- Alterações às Normas Técnicas de Paraquedismo da FPPq.
- Recomendações da FPPq.
- Regulamentações e regras locais, Nacionais e Internacionais que estejam relacionadas com a prática do Paraquedismo.

### 7.2 Cumprimento das Regras Aeronáuticas

Nenhum salto poderá ser realizado violando as regulamentações do ANAC. Isto inclui o uso de sistemas de limitação na aeronave por todos os saltadores durante o movimento no solo, descolagem e aterragem.

### 7.3 Condições de Admissão

O candidato a paraquedista deverá entregar no Clube reconhecido pela FPPq os seguintes documentos:

- Exame de avaliação Médico-Desportiva.
- Declaração de responsabilidade civil, de acordo com a FPPq (anexo 1).
- Seguro desportivo válido.
- Fotocópia do Bilhete de Identidade/CC.
- Duas fotografias.

### 7.4 Condição de Idade

Paraquedistas civis deverão possuir pelo menos:

- A idade legal de maioridade.
- 16 anos de idade, com autorização escrita paternal, ou do tutor, e reconhecida pelo notário.

### 7.5 Paraquedista Aluno

- Paraquedista aluno é todo aquele que não possua a Licença de Paraquedismo Qualificação "A".
- Todo o aluno em instrução estará sob direta supervisão de um instrutor pertencente a uma Escola de Paraquedismo homologada pela FPPq.
- Nenhum aluno poderá mudar de Escola onde iniciou a formação, salvo se a mesma, entretanto for extinta, ou o aluno manifestar por escrita vontade de mudança. Essa mudança tem que ser sempre obrigatoriamente comunicada por ofício à FPPq. A violação deste ponto constitui infração disciplinar.
- Todo o salto de alunos estará sob a direta supervisão de um instrutor licenciado pela FPPq até que o aluno tenha obtido a qualificação "A".
- Alunos a frequentar o curso de Queda Livre Acelerada nos níveis I, II e III, requerem dois instrutores de QLA licenciados pela FPPq para o acompanhar em queda-livre. Todos os saltos dos níveis IV a VII requerem pelo menos um instrutor de QLA licenciado pela FPPq para acompanhar o aluno em queda-livre.
- Nenhum aluno poderá ser largado por um piloto em funções de Comandante da aeronave.

### 7.6 Ventos

A velocidade máxima do vento no solo:

- Para paraquedistas alunos é de 8m/s.
- Para paraquedistas qualificados é de 11m/s.

### 7.7 Alturas Mínimas de Abertura

As alturas mínimas de abertura do paraquedas são:

- Saltos de Tandem - 5.000Ft AGL.
- Saltos de Instrução de Tandem - 6.000Ft AGL
- Alunos Tradicionais - 3.500Ft AGL
- Alunos de QLA - 5.000Ft AGL.
- Saltadores possuidores de Licença A e B - 3500 ft AGL.
- Saltadores possuidores de Licença C e D - 3000 ft AGL.

### 7.8 Condições da Zona de Lançamento

Todas as zonas de lançamento para a prática de paraquedismo requerem homologação prévia da FPPq.

Áreas usadas para paraquedismo deverão ser desobstruídas, com as seguintes distâncias radiais mínimas ao perigo mais próximo:

- Alunos - 100 metros.
- Licença A - 100 metros.
- Licença B - 50 metros.
- Licença C - 50 metros.

- Licença D - sem limites, sendo da responsabilidade do instrutor o reconhecimento da zona de lançamento.

Perigos são os obstáculos que cubram uma área maior que 3000 metros quadrados, tais como linhas de telefone ou eletricidade, torres, edifícios, superfícies de água, estradas, automóveis e árvores.

É obrigatória a comunicação terra-ar (ex: rádio, painéis, fumos, luzes) presente na zona de lançamento durante a operação da mesma.

### **7.9 Condições Pré-salto**

Deverão ser determinadas as condições de vento no solo e em altitude antes do início de qualquer salto em paraquedas.

### **7.10 Saltos Especiais**

7.10.1 Saltos noturnos, para a água, com oxigénio, e de demonstração deverão ser realizados somente de acordo com as respetivas normas da FPPq, e sob a autorização desta.

7.10.2 Saltos de corte de suspensão pré-planeados só poderão ser executados por saltadores possuidores da Licença de Paraquedismo Qualificação "D" válida da FPPq, estando sujeitos a aprovação prévia por parte da FPPq e do Instrutor Responsável de Zona.

#### **7.10.3 Recordes Nacionais – Classe de Recordes**

##### **7.10.3.1 Recordes em Competição**

- Precisão de Aterragem
- Estilo
- Voo de Formação (4 e 8)
- Voo de Formação de Calotes
- Velocidade em Queda Livre (VQL)
- Freely

##### **7.10.3.2 Recordes de Performance**

- Precisão de Aterragem
- Altitude
- Maiores Formações (Voo de Formação, Voo de Formação de Calotes e Freelying)
- Pilotagem de Calotes

##### **7.10.3.3 Regras Gerais**

- Todos os recordes têm de ser efetuados seguindo as Regras de Competição da FAI - IPC e da Section 5 do FAI Sporting Code (SC 5 Chapter 3).
- Todos os participantes deverão possuir uma Licença Qualificação "B" válida da FPPq, e estarem dentro das condições previstas para representarem Portugal nas Competições Internacionais.
- Os Recordes de Competição terão que ser julgados por um Painel de Juízes, conforme os Regulamentos Nacionais.
- Os Recordes de Performance serão certificados por um Juiz Nacional assessorado por Técnicos julgados convenientes.
- A FPPq irá manter um registo de todos os recordes certificados por um Juiz e Homologado pelo DTN.

### 7.11 Equipamento de Paraquedismo

Cada saltador terá que estar equipado com:

- Um sistema de flutuação, quando intencionalmente o ponto de saída à abertura do saltador é dentro de 1Km de uma superfície de água.
- Um sistema de iluminação do altímetro e de uma segunda fonte luminosa de presença, quando execute saltos noturnos.

Cada aluno paraquedista deve ser equipado com o seguinte equipamento até que obtenha a Qualificação "A":

- Um capacete rígido (exceto aluno de Tandem).
- Um sistema de contentores nas costas que inclua um sistema de libertação de calote por um ponto único e um sistema de ligação de abertura de reserva por tira estática.
- Um altímetro acessível e visível.
- Um dispositivo de abertura automática.
- Uma calote asa como principal, apropriada para alunos.
- Uma calote de reserva tipo asa, apropriada ao peso do aluno.

Para saltos de QLA:

- Cada instrutor de QLA terá que estar equipado com um altímetro acessível e visível.

### 7.12 Equipamento Especial em Altitude, Oxigénio Suplementar

É obrigatório o uso de oxigénio suplementar na aeronave para saltos realizados acima de 15.000Ft (MLS), e estes deverão ser realizados de acordo com as normas da FPPq.

### 7.13 Norma sobre utilização de Paraquedas Rápidos

#### 7.13.1 Escolha e utilização da asa principal

Existem no mercado variadíssimas asas principais para todas as disciplinas deste desporto, podendo ser agrupados do seguinte modo:

- De Aluno
- Desportivas (Relativo, Disciplinas Artísticas, Pilotagem de Asa e Wingsuit)
- Precisão de aterragem
- Trabalho de relativo de calotes
- Saltos Tandem

A escolha da asa principal está diretamente relacionada com o tipo de saltos que o seu utilizador normalmente faz. Para o mesmo tipo de asa existem diferentes tamanhos ou áreas que devem condizer com o peso e performance desejada pelo seu utilizador. Uma grande carga alar (relação entre o peso do saltador e a superfície da asa) resulta numa grande velocidade e voltas muito rápidas.

Com o objetivo de facilitar o raciocínio para que a decisão da escolha da sua asa principal recaia sobre a que melhor lhe serve, comece por elaborar uma listagem das características desejadas e ordene-as por ordem de prioridade.



Solicite um parecer técnico do seu Instrutor, este poderá ajuda-lo na sua decisão.

Algumas questões para reflexão:

- Qual a minha experiência como Paraquedista?
- Com que frequência salto?
- Quais as características das zonas em que habitualmente salto?
- Que tipo de salto normalmente pratico?
- O que pretendo da asa?
- Que performance procuro obter?

### 7.13.2 Evolução em calote

No sentido de assegurar uma adequada evolução em calote, devem ser tidos em conta os seguintes aspetos:

- A cada mudança de tipo ou área da asa deve estar implícita uma formação específica no mínimo de 3 saltos com a nova asa. Esta formação deverá ser validada pelo DTN ou pelo Instrutor Responsável da zona.
- O Instrutor Responsável pela zona deve indicar na caderneta de saltos do praticante a área e o tipo de asas para o qual este está habilitado.
- É de carácter obrigatório o cumprimento integral das recomendações do fabricante para a aquisição e uso de asas de alta performance.
- A caderneta de saltos de cada paraquedista deve ser preenchida precisamente como indicado no regulamento geral estatutário da FPPq.

A tabela abaixo mostra os elementos necessários para calcular a área mínima permitida da asa principal, de acordo com o número de saltos e o peso do paraquedista. A faixa de peso está entre 50 e 110 kg, à qual a tabela adiciona 10 kg do equipamento. Para pesos mais baixos ou mais altos, consulte os valores extremos da tabela.

Peso (Kg) Equip Incluído	Nº Saltos	0-24		25-49 <sup>1</sup>		50-99 <sup>1</sup>		100-249 <sup>2</sup>		250-399 <sup>3</sup>		400-599 <sup>3</sup>		600-799 <sup>3</sup>		800-999 <sup>4</sup>		1000-1249 <sup>4</sup>		1250-1499 <sup>4</sup>	
		50-74	75-99	100-174	175-249	250-324	325-399	400-499	500-599	600-699	700-799	800-899	900-999	1000-1124	1125-1249						
60		220	210	190	170	170	150	150	135	135	120	107*	97*	96*	90**						
65		220	210	190		170		150	135	135	120	107*	97*	96*	90**						
70		220	210	210	190	170		150	150	135	120	107*	107*	97*	96*	90**					
75		240	220	210	190	170	150	150	135	120	107*	96*	90**								
80		240	240	220	210	190		170	170	150	135	120	120	107*	107*	96**	96**				
85		240	240	230		210	190	170	170	150	135	120	120	107*	107*	103**					
90		260	240	240	230	210		190	170	150	135	120*	120*	111**	111**						
95		260	260	240		210		190	190	170	150	135	135	120*	120*	111**	111*				
100		280	260	260	240	230		210	210	190	170	150	150	135*	135*	120**	120**				
105		280	260	260		230		230	210	190	170	150	135*	135*	120**	120**					
110		280 >= 3KN	280	260		260		230	230	210	190	170*	170*	150*	150*						
115		280 >= 5KN	280	280		260		260	230	210	190	190	190	170*	170*						
120		280 >= 7KN	280 >= 3KN	280		280		260	240	210	190	210	210	190	170*	170*					

Legenda:

\* - Asa Elíptica

\*\* - Asa Cross braced

1 - Mínimo 20 saltos nos últimos 6 meses

2 - Mínimo 30 saltos nos últimos 6 meses

3 - Mínimo 40 saltos nos últimos 6 meses

4 - Mínimo 50 saltos nos últimos 6 meses

O programa de formação específica numa asa em que o paraquedista não está familiarizado deve contemplar os seguintes exercícios:

### **Salto 1 – Encontrar o ponto de perda e praticar travamentos**

Certificar-se que tem espaço livre à frente, de seguida olhar para o bordo de fuga da asa e observar a quantidade de folga (arco) nos cordões dos manobreadores. Puxar para baixo os dois em simultâneo e parar no ponto onde o bordo de fuga se começa a mover. Puxar os manobreadores para baixo gradualmente. É provável que quando as mãos estiverem abaixo dos quadris, a asa perca toda a velocidade, perca a sua forma normal e comece a cair para trás. Esse é o ponto de perda. Fazer uma nota mental da posição das mãos no momento em que isto ocorreu e em seguida realizar uma recuperação do ponto de perda, levantando os manobreadores de forma suave até que a asa recupere completamente.

Durante a prática de travamento, a asa vai continuar a produzir elevação até ao ponto em que os manobreadores estão a 100% de travamento. Existem duas técnicas básicas de travamento: contínuo e em dois tempos. Para praticar um travamento contínuo, certificar-se que a asa está em vôo integral há pelo menos 7 segundos e puxar os manobreadores uniformemente até à posição de 100% de travamento, transformando de forma contínua a velocidade vertical e horizontal em sustentação e, de seguida, continuar a produzir sustentação até ao ponto em que chega a 100% de travamento. Permanecer nesta configuração por 2 ou 3 segundos, depois levantar os manobreadores de forma suave até estar novamente em voo integral. Para praticar um travamento em dois tempos, certificar-se que a asa está em voo integral há pelo menos 7 segundos. Iniciar a primeira fase do travamento puxando os manobreadores até ao nível em que a asa começa a criar sustentação (na maior parte das asas será aproximadamente 30%). Continuar a puxar, mas de forma mais suave, até perceber que a asa deixou de cair. Aguentar a configuração e quando perceber que a asa começa novamente a perder sustentação, aumentar o travamento de forma uniforme até à configuração de 100%. Permanecer nesta configuração por 2 ou 3 segundos e, de seguida, levantar os manobreadores de forma suave até estar novamente em voo integral.

### **Salto 2 – Voltas planas**

Pressionar os manobreadores a 50% de travamento (as mãos devem estar próximas do peito). A velocidade da asa e a taxa de descida irão diminuir. Verificar o tráfego e fazer uma volta de 90º com o mínimo de balanço possível. Pode executar o exercício puxando ainda mais um manobreador, subindo o outro, ou uma mistura dos dois. Uma vez o exercício terminado, manter os manobreadores a 50% de travamento e avançar para novo exercício, agora com uma volta de 180º. Continuar com voltas para ambos os lados até que seja altura de entrar na zona de espera.

### **Salto 3 – Voo lento**

Após a abertura e no caminho para a zona de exploração, concentrar-se em voar a asa no ângulo máximo de voo. Antes de chegar à zona de espera, verificar TAP e voltar para trás (frente ao vento). Realizar o exercício com uma volta plana como descrito no salto 2, mas desta vez com 75% de travamento. Pode estar muito próximo do ponto de perda, deve fazer esta volta levantando um dos manobreadores com suavidade.

## CAPÍTULO VIII

### NORMAS TÉCNICAS SOBRE COMPETIÇÃO

#### 8.1 Introdução

A competição é uma parte importante do Paraquedismo como desporto. De facto, é necessário que se tenha competição para se considerar o Paraquedismo como uma modalidade desportiva. Assim, este capítulo define como a FPPq estrutura os aspetos relacionados com a competição desportiva, nas várias modalidades reconhecidas pela mesma.

#### 8.2 Âmbito

Este capítulo inclui as seguintes áreas fundamentais:

- Competição desportiva da FPPq.
- Organização da competição.

#### 8.3 Competição Desportiva da FPPq

A prática do desporto moderno associa-se a um processo competitivo que por si só constitui uma necessidade para afirmação da modalidade, e o mesmo se aplica ao Paraquedismo. Nas suas modalidades variadas, o Paraquedismo é avaliado pelo que de melhor se executa, pelo que é na competição que se tem o testemunho das capacidades e nível técnico das diversas modalidades do Paraquedismo.

##### 8.3.1 Modalidades

As modalidades do Paraquedismo reconhecidas pela FAI são:

###### 8.3.1.1 PRECISÃO DE ATERRAGEM (PA)

Modalidade individual, onde o saltador sai do avião a 2.500 Ft, abre o paraquedas e procura aterrar o mais próximo possível do disco 2 (dois) cm.

- Ver regulamento FAI

###### 8.3.1.2 ESTILO (E)

Modalidade individual, onde o saltador sai da aeronave a 7000 Ft, desce durante 30 segundos executando uma série de manobras no mínimo tempo possível.

- Ver regulamento FAI

###### 8.3.1.3 VOO EM FORMAÇÃO (VF)

Modalidade coletiva, executada por equipa. Esta modalidade pode ser realizada por equipas de 4 (quatro) ou 8 (oito) elementos mais um videógrafo.

- Ver regulamento específico FAI

#### 8.3.1.4 TRABALHO RELATIVO CALOTES (TRC)

Modalidade coletiva, executada por equipa. Esta modalidade pode ser realizada por equipas de 4 (quatro) ou 8 (oito) elementos.

- Ver regulamento específico FAI

#### 8.3.1.5 DISCIPLINAS ARTÍSTICAS

- Freely
- Velocidade em Queda Livre (VQL)

### 8.3.2 Tipos de Competição

A FPPq é a entidade responsável pela prática do Paraquedismo como modalidade desportiva.

#### 8.3.2.1 TORNEIOS DE PARAQUEDISMO

São competições de Paraquedismo, organizadas por Clubes, Escolas, Associações ou outras Entidades desportivas, de acordo com as normas de segurança da FPPq e que não obedecem a regulamento imposto pela FPPq ou pela FAI, a não ser aquele que a própria organização defina, devendo o mesmo ser submetido a um parecer do DTN.

#### 8.3.2.2 CAMPEONATO NACIONAL DE PARAQUEDISMO

Esta competição atribui o título de Campeão Nacional de Paraquedismo e seleciona a equipa de Portugal, nas várias modalidades reconhecidas pela FAI. Este título é atribuído individualmente ou coletivamente, conforme a modalidade.

Esta competição é organizada anualmente sob a supervisão da FPPq. É obrigatório o cumprimento da regulamentação FAI para realização deste tipo de competição.

Deverão realizar-se os Campeonatos Nacionais separados por modalidades conforme prevê o regulamento FAI.

#### 8.3.2.3 CAMPEONATO MUNDIAL DE PARAQUEDISMO

Esta competição tem lugar todos os anos, mas alternando as modalidades. Neste evento só pode tomar parte uma equipa por País representado, sendo selecionada a equipa vencedora do Campeonato Nacional respetivo. Deverá a FPPq publicar regulamentação própria para a representação Nacional.

Encontram-se também abrangidos por esta regulamentação todas as representações desportivas que sejam do nível de equipa Nacional (Campeonato da Europa, Campeonato Ibérico).

### 8.4 Organização da Competição

A FPPq superintende toda a competição desportiva no âmbito do Paraquedismo em Portugal, pelo que será da sua responsabilidade o planeamento e preparação atempada do calendário anual das competições a ser publicado, o mais tardar, no início do ano a que diz respeito. Para elaboração de calendário anual, deve a FPPq solicitar aos associados coletivos as propostas de candidatura para aprovação e inserção no calendário a ser publicado, o mais tardar, no início do ano a que diz respeito.

Cabe à FPPq elaborar normas reguladoras da organização das competições, devendo ser cumprido o seguinte no que se refere ao CAMPEONATO NACIONAL DE PARAQUEDISMO:

- Realização do Campeonato Nacional de Paraquedismo de acordo com a regulamentação FAI e separando totalmente as modalidades.
- Execução do número de saltos previstos nestes campeonatos e avaliação por parte dos juízes do desempenho das equipas nas diferentes modalidades.
- Definição atempada do local e das condições de participação.

## **8.5 Equipa Nacional de Paraquedismo**

### **8.5.1 Representatividade**

A representação desportiva do País em competição de Paraquedismo a nível de Equipa Nacional é da exclusiva responsabilidade e competência da FPPq.

### **8.5.2 Seleção dos Competidores**

A seleção dos competidores para integrarem a equipa Nacional de Paraquedismo far-se-á do seguinte modo:

- Modalidade individual (PA)

São selecionados os elementos pela ordem de classificação individual do 1º e seguintes no último Campeonato Nacional de Paraquedismo. O número de elementos a selecionar será sempre o número mínimo necessário para se participar na competição. Será também selecionado o número de elementos necessários para serem reservas da equipa.

- Modalidades coletivas (VF, TRC e DA).

É selecionada a equipa do Clube, Escola ou Associação vencedor do último Campeonato Nacional de Paraquedismo. Se houver motivos impeditivos de esse Clube, Escola ou Associação participar, nomeadamente, a saída de mais de 25% dos elementos constituintes da equipa vencedora, a FPPq selecionará a equipa do Clube, Escola ou Associação classificada em 2º ou 3º lugar.

No impedimento destas, caberá à Direção da FPPq e DTN, selecionar a equipa a representá-la e ao País.

### **8.5.3 Chefe de Delegação**

O chefe de delegação da equipa Nacional de Paraquedismo é da responsabilidade da FPPq, pelo que é nomeado por esta.

### **8.5.4 Preparação da Equipa Nacional de Paraquedismo**

A FPPq é responsável pela preparação das equipas representativas do País em competições Internacionais.

### **8.5.5 Equipamento e Material obrigatório para FREELY**

- Arnês com sistema de abertura “BOC”.
- Sistema de abertura automática (AAD).

- Capacete
- Altímetro visual
- Altímetro sonoro
- Faca

#### 8.5.6 Equipamento e Material aconselhável para FREEFLY

- Um segundo altímetro sonoro
- Um elástico de união entre as tiras de pernas, do arnês.
- Um sistema de abertura rápida (em caso de emergência) para os capacetes com camaras.

#### 8.5.7 Equipamento e Material não aconselhável para FREEFLY

- O uso de dispositivos “LOR” e “Stevens” não é recomendado.
- Nunca saltar com um capacete equipado com suporte para camara, sem montar a respetiva camara.

### 8.6 Diversos

A FPPq regulamentará tudo o que concerne à competição, e os casos omissos serão pontualmente analisados pela FPPq.

## CAPÍTULO IX

### NORMAS PARA TRABALHO DE RELATIVO

#### 9.1 Introdução

O trabalho de relativo pode ser descrito como a manobra intencional de dois ou mais paraquedistas para se aproximarem em queda-livre.

O conceito do trabalho de relativo é o voo suave e gracioso de dois ou mais saltadores em harmonia aérea.

Colisões em queda livre e Formações mal sucedidas podem tornar-se perigosas. A colisão de dois corpos em voo pode causar severas injúrias ou a morte. O maior perigo em trabalho de relativo existe quando saltadores perdem de vista outros saltadores e abrem o seu paraquedas, podendo provocar a colisão de um saltador em queda-livre com a calote aberta. Após a abertura ainda existe a possibilidade de colisão entre calotes se os procedimentos corretos de segurança não forem cumpridos.

#### 9.2 Âmbito

Este capítulo fornece linha mestra para:

- Qualificações
- Treino
- Procedimentos
- Trabalho de relativo de noite

### 9.3 Qualificações

Antes de participar em saltos de trabalho de relativo, o saltador deve demonstrar as seguintes competências:

#### 9.3.1 Retardos

Ser capaz de executar retardos de 30 (trinta) segundos em queda-livre controlada ou estar num programa de QLA aprovado.

#### 9.3.2 Perícias Aéreas

Ter demonstrado capacidade para executar:

- Looping à frente e Looping à retaguarda sem perda de orientação
- Voltas alternadas de 360º
- Saídas controladas
- Deriva e afastamento após final do trabalho
- Sinalização da abertura antes da mesma

#### 9.3.3 Conhecimento

Ter demonstrado consciência da altitude e do espaço que o rodeia em queda livre.

### 9.4 Treino

#### 9.4.1 Instrução

O treino inicial de T.R. deve começar o mais cedo possível, logo que o aluno obtenha as competências acima mencionadas, para manter o aluno interessado na prática do paraquedismo, para desenvolver coordenação, iniciar a participação em grupo e para encorajar o desenvolvimento de atitudes e procedimentos de segurança.

O treino de T.R. deve começar só com dois saltadores, o aluno e o instrutor de T.R.

#### 9.4.2 Perfil do Treino

O aluno deve receber instrução em posição do corpo, manobras técnicas, procedimentos standard, consciência no ar e procedimentos de segurança. Cada salto deve ser pré-planeado e ensaiado para se obter o máximo de rendimento. Cada uma das seguintes manobras de treino deverá ser praticada uma ou mais vezes até que seja executada corretamente.

##### 9.4.2.1 Primeira agarragem

O aluno faz uma saída estável e assume a posição estável e básica de queda-livre, observando o instrutor. O instrutor deve ensinar o aluno a evitar a posição de deslizar à retaguarda. O instrutor deve realizar uma aproximação lenta para uma entrada limpa e segura. O aluno deve ser instruído de que esticar os braços para agarrar causará um deslize à retaguarda. O final do trabalho e a separação serão executados a uma altitude adequada por forma a que realize uma deriva de 4 a 5 segundos e faça uma abertura à altitude pré-definida.

#### 9.4.2.2 Manobras Verticais e Horizontais

É usado o mesmo procedimento de saída, mas o contacto não é realizado. O instrutor pára a cerca de dois metros à frente do aluno e então faz com que o aluno ajuste a posição pela sua. Eles movem-se para cima, baixo, direita e esquerda. A proximidade do instrutor permite ao aluno comparar-se com qualquer coisa, o que o leva a aprender o efeito das várias posições do corpo.

#### 9.4.2.3 Manobra de Agarragem

É usado o mesmo procedimento de saída, mas o instrutor coloca-se em frente do aluno a cerca de 5 metros. O aluno move-se para a frente e agarra o instrutor no local apresentado.

#### 9.4.2.4 Agarragens Agressivas

O instrutor sai primeiro e o aluno mergulha depois e faz a entrada no instrutor. Pratica novas agarragens com voltas e looping entre as mesmas. Neste momento o aluno está apto a começar a saltar com outros e com o instrutor, gradualmente aumentando o número de participantes.

### 9.5 Procedimentos

#### 9.5.1 Pré-planeamento do Salto

O movimento dentro da aeronave, procedimentos de saída, manobras em queda e altitude de separação deverão ser pré-planeadas antes do salto.

#### 9.5.2 Colisões

Os saltadores num percurso de colisão, quer em queda livre ou sob calote, deverão voltar pela direita. A consciência permanente durante todo o salto é absolutamente necessária para evitar colisões. Quer em queda livre quer em calote, as colisões têm resultados potencialmente fatais.

#### 9.5.3 Equipamento

Quer o punho do principal como o do reserva devem estar protegidos.

#### 9.5.4 Separação

9.5.4.1 A altura mínima de separação para grupos de 5 ou menos saltadores deve ser:

- Para paraquedistas possuidores de Qualificação A e B, 1.500 ft acima da altura planeada para a abertura.
- Para paraquedistas possuidores das restantes qualificações, 1.000 ft acima da altura planeada para a abertura.

Grupos de 6 ou mais saltadores devem planear a separação de forma a garantir espaço livre para abrir em segurança.

9.5.4.2 Ao sinal de separação ou ao chegar à altitude de separação cada participante deve:

- Rodar 180º (cento e oitenta) do centro da sua formação.
- Fazer afastamento em máxima tração (deriva).
- Fazer sinal de abertura antes de abrir o paraquedas.



#### 9.5.4.3 Abertura

- Sinal de Abertura

Durante o sinal de abertura, deve olhar para baixo e para os lados para se assegurar que a área em baixo está desimpedida.

- Abrir

A abertura deve ser precedida de um movimento dos braços em tesoura com a finalidade de alertar os saltadores que poderão estar em cima.

- Prioridade no Percurso

O saltador em baixo tem prioridade de percurso, quer em queda livre quer em calote.

### 9.6 Trabalho relativo Noturno

9.6.1 O trabalho relativo noturno deve ser efetuado em noite de lua cheia.

9.6.2 Os participantes deverão usar fatos de salto brancos ou claros.

#### 9.6.3 Luzes

- Deve ser usado, por qualquer paraquedista que realize um salto entre 1 hora após o pôr-do-sol e 1 hora antes do amanhecer, uma fonte luminosa visível pelo menos em 2 (dois) Km.
- A luz deve estar ligada desde a saída do avião até que o saltador atinja o solo.
- Strobe lights não são recomendadas, porque interferem com a visão noturna. Luzes constantes são preferíveis.

## CAPÍTULO X

### NORMAS PARA SALTOS NOTURNOS

#### 10.1 Introdução

São considerados saltos noturnos aqueles que são realizados no período entre uma hora após o pôr-do-sol oficial e uma hora antes do amanhecer oficial. Saltos noturnos podem ser efetuados por desafio pessoal, por motivos educacionais, para obtenção de licenças ou só por divertimento, mas estes saltos requerem um pré treino e um cuidado adicional na sua preparação. A considerável redução da visão cria certos problemas. Ultrapassar estes problemas é o que torna os saltos noturnos interessantes e agradáveis. Saltos noturnos criam um aumento de ansiedade não só no saltador, mas também no piloto, no largador e na equipa de apoio de solo.

#### 10.2 Qualificações

##### 10.2.1 Licenças

Os saltadores participantes em saltos noturnos deverão ter válida no mínimo a Licença de Paraquedista Desportivo Qualificação "B" da FPPq.

### 10.2.2 Treino

Os participantes deverão assistir a um briefing e realizar um treino específico antes da noite intencional do salto. O treino deverá ser conduzido por um instrutor com Licença da FPPq válida.

O treino (incluindo a data e local) deverá ser documentado na caderneta de saltos do saltador e assinada pelo instrutor responsável.

### 10.3 Equipamento Especial

- Uma luz visível a 2 Km.
- Altímetro iluminado.
- Óculos claros.
- Manifesto de saltos.
- Equipamento de iluminação do alvo. Este deve ser suficiente para iluminar o mesmo. As luzes podem ser de lanternas, holofotes, luzes elétricas ou outros aparelhos. Velas, sistemas pirotécnicos ou chamas podem ser extremamente perigosos e não devem ser usados.
- Lanternas para verificar a calote.

### 10.4 Treino

10.4.1 Todo o saltador, apesar da sua experiência, deve participar em treino de salto noturno para aprender ou rever:

- Técnicas para evitar a desorientação.
- Uso da luz de identificação, luz dos instrumentos e lanterna.
- Iluminação do alvo.
- Comunicação terra ar.
- Situações de emergência.
- Abordagem de obstáculos.
- Uso de um mapa topográfico ou fotografia com informação meteorológica apropriada com ventos em altitude e com determinação rumo de lançamento, ponto de saída e de abertura.

10.4.2 Tal como todas as fases do paraquedismo, saltos noturnos tornam-se seguros através de:

- Treino especial.
- Equipamento apropriado.
- Pré- planeamento.
- Bom julgamento e decisão.

### 10.5 Procedimentos

10.5.1 Procedimentos gerais

10.5.1.1 Cada lançamento deverá ter um responsável pela saída do avião e pela reunião após a aterragem.

10.5.1.2 Os saltos noturnos são um desafio a novas situações que devem ser preparadas devido:

- À possibilidade de desorientação.
- Ao solo ter um novo aspeto e não existirem pontos de referência fáceis.
- Ao sentido visual ser grandemente reduzido pela escuridão e pela falta de perceção. Deve-se estar familiarizado com os problemas da visão noturna.
- Aos paraquedistas raramente efetuarem saltos noturnos e estarem menos familiarizados e com menos proficiência quando estão em condições de novas execuções.

10.5.1.3 A condução de saltos noturnos deve ser feita sob supervisão de um instrutor da FPPq, com licença válida.

10.5.1.4 Os saltos noturnos deverão ser realizados em condições meteorológicas de ventos fracos e boa visibilidade.

#### 10.5.2 Emergências

Apagar as luzes indicativas do salto em caso de más condições meteorológicas ou outras condições perigosas, para indicar o cancelamento do salto. Deverá haver comunicação terra ar.

## CAPÍTULO XI

### NORMAS PARA SALTOS DE DEMONSTRAÇÃO

#### 11.1 Introdução

Uma das finalidades da FPPq é promover com sucesso saltos de demonstração, como parte de relações públicas para o desporto.

As normas dos saltos de demonstração fornecem um guia e uma lista de verificação dos procedimentos para ajudarem os saltadores a atingirem o objetivo.

Um “salto de demonstração”, também chamado salto de exibição, é aquele que é feito num local fora de uma zona de saltos homologada e para benefício e entretenimento de espectadores.

#### 11.2 Âmbito

Estas normas regulam o seguinte:

- Experiência, habilidade e responsabilidade.
- Dimensão da zona de saltos.
- Considerações técnicas.
- Seguro.

##### 11.2.1 Responsabilidade

A responsabilidade de uma demonstração tem que ser obrigatoriamente de um saltador possuidor de licença de instrutor válida e sob a supervisão de um Clube, Escola ou Associação de Paraquedismo.

##### 11.2.2 Finalidade

Enquanto bons saltadores de demonstração são de grande valor para a relação entre o público e o desporto (Paraquedismo), uma demonstração pobremente ou deficientemente executada pode provocar prejuízos na imagem do Paraquedismo. Assim, é importante reconhecer e compreender que algumas vezes pode ser no melhor interesse do saltador individual e do Paraquedismo em geral não realizar a demonstração.

Como em todos os saltos, a segurança deve ser a primeira consideração, seguindo-se que o mais importante aspeto de um salto de demonstração é aterrar na zona do alvo. Um bom trabalho aéreo não causa boa impressão se os saltadores aterrarem fora da zona.

### 11.2.3 Experiência e Habilidade

É norma para a execução de saltos de demonstração que os praticantes possuam:

- Licença B para zonas abertas, sendo sempre da responsabilidade do instrutor responsável os saltadores intervenientes.
- Licença C e D sem limites, carecendo sempre do reconhecimento da zona de salto, bem como do tipo de equipamento a utilizar, tipo de demonstração a efetuar e experiência dos saltadores.
- Ter efetuado pelo menos 40 (quarenta) saltos nos últimos 12 (doze) meses.
- Ter no mínimo 80 (oitenta) saltos efetuados com a calote a utilizar na Demonstração (DMT) ou ser portador de uma calote de área superior.
- Todos os saltadores intervenientes devem estar conhecedores do tipo de demonstração.
- O responsável deve ter consciência de quando e em que circunstâncias deve cancelar a demonstração.
- As dimensões da zona onde a demonstração se vai realizar são um fator importante para a efetivação ou cancelamento da demonstração.
- Deve o responsável determinar alturas de abertura e saídas tendo em consideração peso dos saltadores, tipo de paraquedas utilizados e eventualmente bandeiras transportadas.
- Deve o responsável fazer um briefing dos obstáculos existentes nas imediações da zona de aterragem, tendo em especial atenção uma boa identificação da zona e do local de saída em relação ao solo.
- A intensidade do vento prevista deve ser respeitada. O limite máximo de vento ao nível do solo para uma demonstração é de 9 m/s.

### 11.2.4 Sinais no Solo

A comunicação terra ar é obrigatória via rádio, telas, fumos ou manga.

### 11.2.5 Comentador

A descrição de um salto de demonstração deverá ser explicada por um saltador experiente, e que tenha conhecimento do evento, num sistema de aparelhagem sonora, pois a sua utilização contribui para uma demonstração de qualidade.

O comentador deve dar indicação sobre a localização da aeronave, o nome dos saltadores, fase do salto e tipo de Paraquedas. Deve fornecer uma informação pormenorizada em caso de abertura de um Paraquedas de reserva, ou de aterragem fora da zona.

O comentador deve pedir ao público que não invada a área de aterragem.

### 11.2.6 Conselho e Aprovação

11.2.6.1 É necessária autorização da FPPq para a realização de uma demonstração fora das zonas de saltos não homologadas.

11.2.6.2 O Clube, Escola ou Associação é obrigado a contactar a FPPq, entidade responsável, listando o seguinte:

- Data e hora da demonstração
- Local do salto
- Instrutor responsável

#### 11.2.7 SEGURO

O seguro desportivo da FPPq cobrirá qualquer salto feito para demonstrações, desde que o mesmo seja executado de acordo com as Normas Técnicas da FPPq.

## CAPÍTULO XII

### REGRAS BÁSICAS PARA INICIAÇÃO AO PARAQUEDISMO

#### 12.1 Introdução

As regras básicas que se indicam têm a finalidade de orientar o instrutor na área complexa de iniciação ao paraquedismo. A FPPq definirá normas e recomendações de complemento.

Esta secção cobre informação e recomendações para o treino do 1º salto.

Há três métodos principais através dos quais uma pessoa pode dar o seu primeiro salto.

A organização desta secção aplica-se a cada método.

#### 12.2 Organização da Secção

A organização desta secção cobre:

- Método de treino
- Instalações dos instrutores
- Procedimento de inscrição
- Regulamento da FPPq
- Regras de operação
- Equipamento
- Meteorologia
- Aeronave
- Saída
- Abertura
- Procedimentos de emergência
- Descida com Paraquedas aberto
- Aterragem
- Treino recorrente
- Debriefing

### 12.3 Opções de treino

A maior parte dos/as candidatos/as a Paraquedistas efetua o seu primeiro salto para satisfazer a sua curiosidade, para alguns este é o seu único objetivo. Muitos outros adoram a experiência de tal forma que querem seguir a modalidade.

A FPPq reconhece vários métodos de iniciação ao paraquedismo para o primeiro salto: tira extratora, Queda Livre Acelerada e Tandem. Cada método deverá seguir o programa da FPPq.

#### 12.3.1 Geral

Existem diversos fatores que são comuns a todos os métodos. Em cada método, o Paraquedista iniciado sairá de uma aeronave em voo e usará um paraquedas (conjunto arnês, calotes principal e reserva, ambos tipo asa) manobrável para chegar ao chão.

#### 12.3.2 SISTEMA DE TIRA EXTRATORA

Estes saltos não devem ser efetuados abaixo dos 3000Ft AGL 1000 (mil metros) a partir do nível do solo.

No caso do saco direto, quando o aluno sai do avião, a tira extratora está presa ao avião, que por sua vez vai abrir o contentor, fazer a extração do saco interior, seguindo-se o desenvolvimento e abertura do paraquedas principal. O aluno inicia a sua descida conduzindo o seu paraquedas para a zona de aterragem.

O aluno deve estar preparado para qualquer situação de emergência.

#### 12.3.3 QUEDA LIVRE ACELERADA (QLA)

No treino QLA o aluno recebe instrução dupla em queda livre. O salto é efetuado com dois mestres de salto (Instrutores), que proporcionam a assistência direta à saída em queda livre.

Assim que o paraquedas é aberto, os instrutores deixam o aluno que efetuará uma descida individual.

O aluno deve ser sempre acompanhado até à abertura.

Este método também obriga a treino no solo antes de cada salto.

A vantagem é que o aluno vai sendo corrigido durante a queda livre.

Os saltos em QLA são feitos pelo menos a 11.000Ft, o que possibilita quedas livres de mais de 40 segundos.

Ao atingir a altitude de abertura (5.000 Ft), o aluno abre o seu próprio paraquedas.

#### 12.3.4 TANDEM

O aluno equipa com um arnês que será fixo ao arnês do Instrutor e é transportado por este, tal como um passageiro durante um salto tandem, desde a saída até aterragem. Este método também obriga a treino no solo antes do salto.

Neste tipo de salto o aluno pode conduzir a calote utilizando os duplos manobradores do equipamento TANDEM.

Com este método o aluno pode receber instrução durante a queda livre e na descida com paraquedas aberto.

#### **12.4 Regras de Segurança da FPPq**

As regras de segurança são feitas para oferecer um Paraquedismo como atividade segura. O seu cumprimento não garante um evitar total do acidente, no entanto a experiência permite dizer que o seu não cumprimento origina o acidente. Logo, a observância destas regras torna as hipóteses de segurança muito maiores.

##### **12.4.1 Mergulho e paraquedismo**

Todos os agentes ligados ao Paraquedismo devem evitar praticar queda livre até 24 (horas) depois de praticar mergulho com garrafas de ar comprimido.

##### **12.4.2 Drogas e Álcool**

É interdito o salto sob a influência de álcool ou drogas. Os efeitos destas substâncias são ampliados pelo aumento da altitude, devido à alteração das condições atmosféricas.

##### **12.4.3 Regras Básicas de Segurança**

- Sistemas de abertura automática para todos os alunos, incluindo TANDEM.
- Altímetro visível para todos os paraquedistas.
- Sistema de flutuação quando o salto é efetuado dentro de um quilómetro e meio de um plano de água com uma profundidade superior a 1,5m.
- Capacete rígido para todos os alunos.
- Arnês equipado com sistema de corte de suspensão e um conjunto de calotes, principal e reserva, tipo asa.

#### **12.5 Regras da Zona de Saltos**

Cada zona de saltos possui as suas regras específicas de operação. Cada saltador deve conhecer essas regras e os possíveis perigos nas proximidades.

#### **12.6 Operacionalidade e Equipamento**

Todo o saltador deve praticar no solo com o tipo de equipamento que vai usar até estar completamente familiarizado com o seu funcionamento e operacionalidade.

Todo o saltador deve ser cuidadosamente inspecionado antes de embarcar na aeronave.

É importante que todos aqueles que fazem uma descida em paraquedas individual compreendam o seu funcionamento e operacionalidade. A operacionalidade é dividida em três partes distintas:

##### **12.6.1 Ativação**

O contentor é aberto por ação da tira extratora, puxando o punho ou o piloto de mão

#### 12.6.2 Desenvolvimento

A calote desenvolve-se e distende os cordões por ação da tira extratora e do piloto que exerce uma força de resistência, enquanto o Paraquedista continua em queda.

#### 12.6.3 Enchimento

O último passo do processo da abertura consiste no enchimento da calote com ar. É este enchimento que provoca a diminuição da velocidade do Paraquedista.

### 12.7 Condições atmosféricas

As regras básicas de segurança, requerem que o vento na superfície e em altitude seja verificado antes do salto.

Nos Clubes, Escola e Associações esta informação é obtida com a medição do vento no solo e consulta aos Centros de Meteorologia.

É também usual largar uma sonda à altitude de abertura do paraquedista, podendo assim determinar a direção e intensidade do vento na camada que poderá interferir no comportamento da calote. Deve ser tido em conta o tempo que decorre entre a largada da sonda e o lançamento dos paraquedistas.

O vento pode mudar em qualquer altura ou momento, sendo por isso importante que o saltador verifique outros indícios antes e durante o salto.

A visibilidade deve ser apropriada, tanto na vertical como na horizontal e deve ser determinada antes da saída da aeronave.

## CAPÍTULO XIII

### INICIAÇÃO À QUEDA-LIVRE

#### Método Progressão Tradicional

#### 13.1 Introdução

Nesta secção, a informação relacionada com a ação do Aluno para executar cada perícia baseia-se em conhecimentos teóricos que devem ser aprendidos à medida que estas perícias vão sendo realizadas (método de aprender, executar e avançar de nível).

O modelo para cada fase regista os objetivos de aprendizagem, os objetivos de execução os e conhecimentos que cada aluno deverá atingir.

Cada fase desenvolve e realiza o conhecimento e habilidade adquirida na fase anterior, assim como a execução correta que é necessária para avançar na progressão.

#### 13.2 Curso de Queda-Livre Acelerada

##### 13.2.1 Apresentação do método

Os objetivos do curso são 5 (cinco), realizados no mínimo em 7 saltos. Os 3 (três) primeiros saltos com 2 (dois) Instrutores e os restantes com 1 (um) Instrutor.



O objetivo da QLA pressupõe que no final do curso o aluno adquiriu habilidade para executar todas as manobras individualmente.

Os saltos devem ser efetuados a uma altura mínima de 12000 ft (3700 m), com abertura a 5000 ft (1 500m).

A passagem ao objetivo seguinte só se efetua quando o objetivo anterior for corretamente atingido.

#### 13.2.2 Objetivo do curso

Formar o aluno para realizar saltos em queda livre de forma autónoma e em segurança, contemplando o equipar, embarque e subida na aeronave, saída e queda livre, abertura do paraquedas, descida e aterragem.

#### 13.2.3 Objetivos a atingir em queda livre

- Saída da aeronave
- Estabilidade
- Resolver instabilidade
- Controlo de altimétrico
- Abertura do paraquedas

#### 13.2.4 Seguir o programa detalhado da FPPq.

### 13.3 Curso de Instrutor de Queda-Livre Acelerada

#### 13.3.1 Objetivo do curso

Formar o aluno para ministrar cursos de QLA, de acordo com as normas estabelecidas pela FPPq.

#### 13.3.2 Objetivos a atingir

- Ministrar a formação teórica de um curso QLA
- Ministrar o programa de saltos do curso QLA

#### 13.3.3 Licença de I-QLA por equivalência

O requerimento de uma licença de I-QLA por equivalência deverá ser solicitado através de uma Escola de Paraquedismo. Quando for requerida à Federação uma Licença de I-QLA por equivalência emitida por uma Entidade Estrangeira, o seu portador terá de ser submetido a uma avaliação por dois Examinadores de I-QLA qualificados para o efeito, um do clube respetivo e outro nomeado pela FPPq, sendo todas as despesas inerentes à mesma da responsabilidade do requerente.

#### 13.3.4 Seguir o programa detalhado do curso de I-QLA FPPq.

## CAPÍTULO XIV

### TANDEM QUEDA-LIVRE ACELERADA (QLA)

Método Progressão Tradicional

#### 14.1 Introdução

O tandem como instrução de Queda Livre Acelerada (QLA) é um programa de treino progressivo combinado o Tandem e o salto (QLA). Este método é preparado para oferecer uma instrução diferente e individualizada para qualquer Aluno.

Este método tem duas fases distintas do treino:

- 1ª Fase- Tandem
- 2ª Fase- Queda livre acompanhado por um Instrutor.

É obrigatório que o Instrutor Tandem seja o mesmo na fase Queda Livre Acompanhada.

## CAPÍTULO XV

### DISPOSIÇÕES FINAIS

O Regulamento Técnico Nacional de Paraquedismo foi um trabalho elaborado pelo DTN com o apoio da CTN.

Este Regulamento foi aprovado em reunião de direção do dia 23 de agosto de 2021 e, entra imediatamente em vigor a partir do dia 1 de setembro de 2021, substituindo totalmente o anterior.

Évora, 1 de setembro de 2021

**ANEXO 1****DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE CIVIL**

Eu \_\_\_\_\_  
portador do C.C. nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ pelo Arquivo de  
Identificação de \_\_\_\_\_, ou portador do Passaporte nº \_\_\_\_\_,  
válido até \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, declaro por minha honra, ter conhecimento dos riscos que o  
Paraquedismo pode provocar na minha pessoa ou em terceiros.

Mais declaro ainda, tomar conhecimento de que o \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

não se responsabiliza por quaisquer danos físicos ou materiais que possam ocorrer durante a instrução  
nos cursos de paraquedismo que me sejam ministrados pelo referido Aeroclube, bem como assim, nos  
posteriores saltos que através do mesmo venha a efetuar.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura como no CC)

**ANEXO 2****DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE CIVIL**

Eu \_\_\_\_\_  
portador do C.C. nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ pelo Arquivo de  
Identificação de \_\_\_\_\_, ou portador do Passaporte nº \_\_\_\_\_,  
válido até \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, declaro por minha honra, ter conhecimento dos riscos que o  
Paraquedismo pode provocar no/a meu/minha filho/a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ou em terceiros.

Mais declaro ainda, tomar conhecimento de que o \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

não se responsabiliza por quaisquer danos físicos ou materiais que possam ocorrer durante a instrução  
nos cursos de paraquedismo que lhe sejam ministrados pelo referido Aeroclube, bem como assim, nos  
posteriores saltos que através do mesmo venha a efetuar.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura como no CC)

**ANEXO 3****REQUERIMENTO**

Exmo. Senhor

Presidente da Federação Portuguesa de Paraquedismo

Eu, \_\_\_\_\_  
portador do C.C. nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_, válido até \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_, venho requerer a V. Exa a concessão da Licença de Paraquedista Desportivo, Qualificação \_\_\_\_\_, ao qual junto os seguintes documentos:

- Declaração de Aptidão Física e Responsabilidade Civil
- Boletim de Inscrição de Seguro
- Duas fotos tipo passe
- Fotocópia do CC
- Fotocópia da folha da Caderneta de Saltos onde consta o registo dos últimos saltos efetuados e assinados pelo Instrutor da Escola
- Proposta do Instrutor da Escola responsável pelos exames
- Comprovativo de liquidação da importância devida

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O Requerente

\_\_\_\_\_  
(Assinatura como no CC)

**ANEXO 4****PROPOSTA**

Eu, \_\_\_\_\_  
Diretor da Escola \_\_\_\_\_, Possuidor da Licença de  
Instrutor nº \_\_\_\_\_, declara que o atleta \_\_\_\_\_,  
nascido a \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_, morador em \_\_\_\_\_  
com a Licença nº \_\_\_\_\_ emitida em \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ possui um total de saltos \_\_\_\_\_, dos quais  
\_\_\_\_\_ saltos em queda livre e \_\_\_\_\_ saltos efetuados nos últimos 12 meses, cumprindo os requisitos  
necessários para a atribuição da Licença de Paraquedista Desportivo, Qualificação  
\_\_\_\_\_ conforme o Regulamento Técnico Nacional de Paraquedismo.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O Diretor de Escola

\_\_\_\_\_

(Assinatura como no CC, autenticada com carimbo de Escola)