

Teória Bigway

úvod do FS 4-Way

5 . 2 . 2025



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Zhrnutie poznatkov – Tunnel Camp 2

pokroky:

- zlepšenie základnej polohy
- zlepšenie individuálneho lietania
- základné princípy (L-S-D, pohľady, gripy)
- práca na rôznej úrovni rýchlostí

problémy (výzvy):

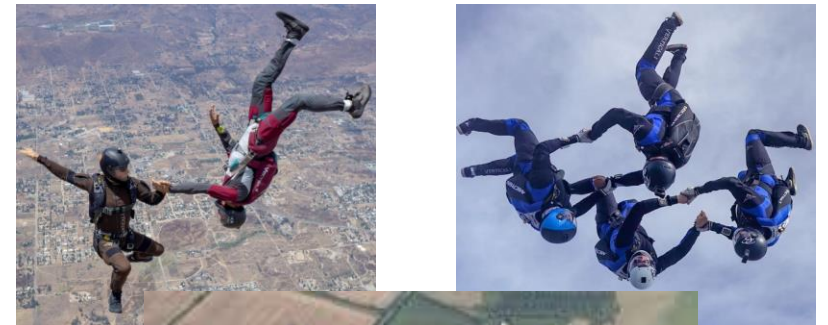
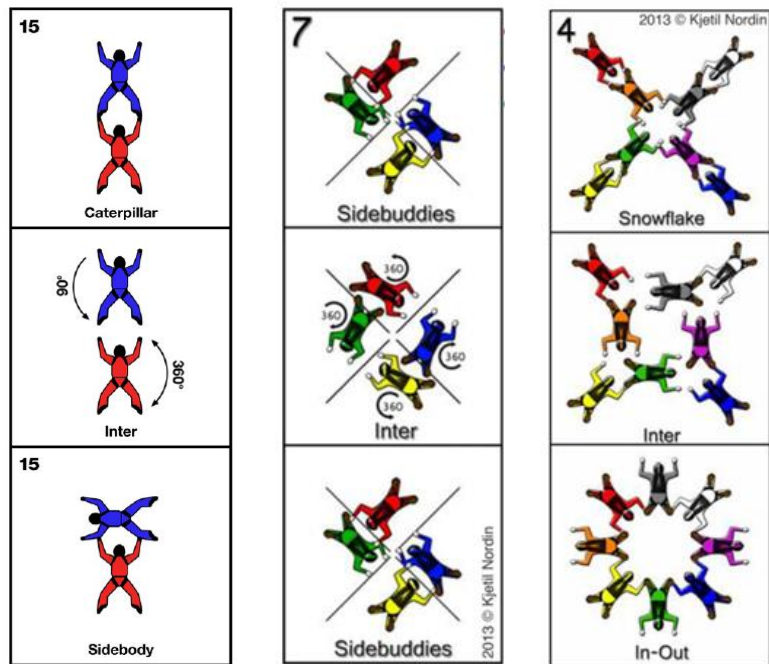
- dlhoročné zlozvyky
- nohy
- mentálne sústredenie sa na každý vstup

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Čo je FS 4-Way

FS – Formation Skydiving

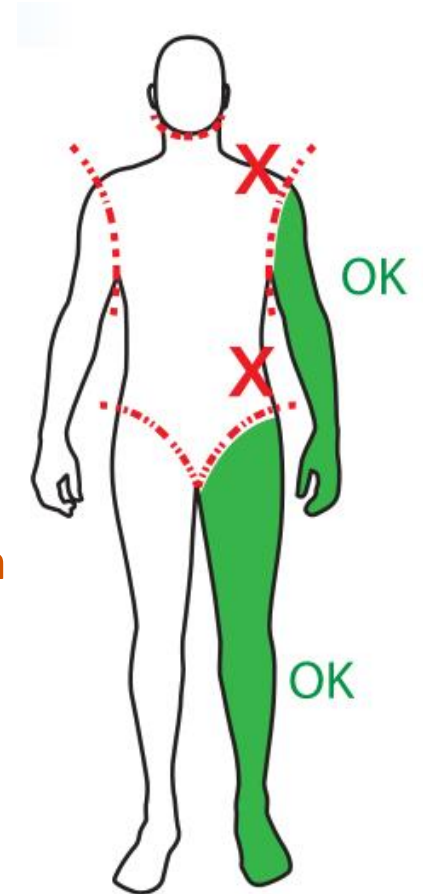
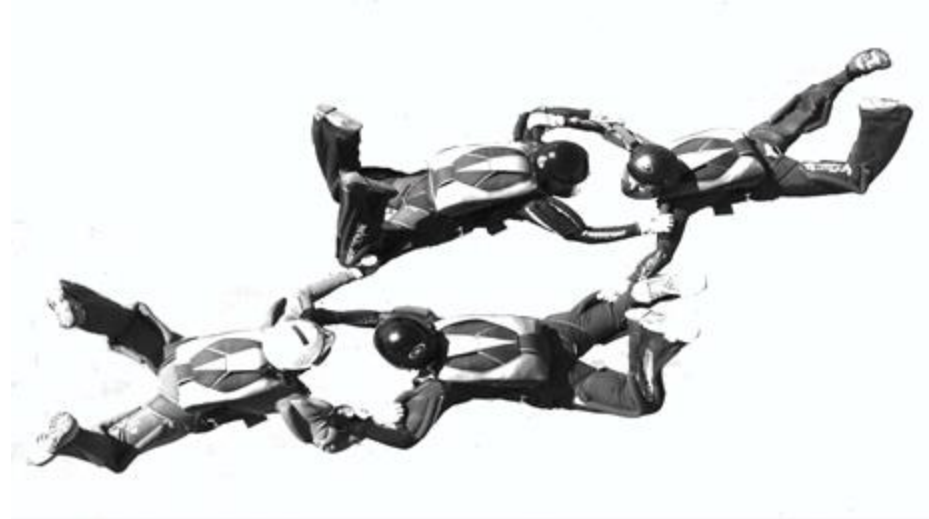
- indoor (tunel) alebo outdoor
- belly alebo vertical
- 2-Way, 4-Way, 8-Way, 16-Way atď.



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

FS 4-Way

- FORMÁCIA - 4 súťažiaci spojení gripmi (úchytmi) v predpísanom tvare

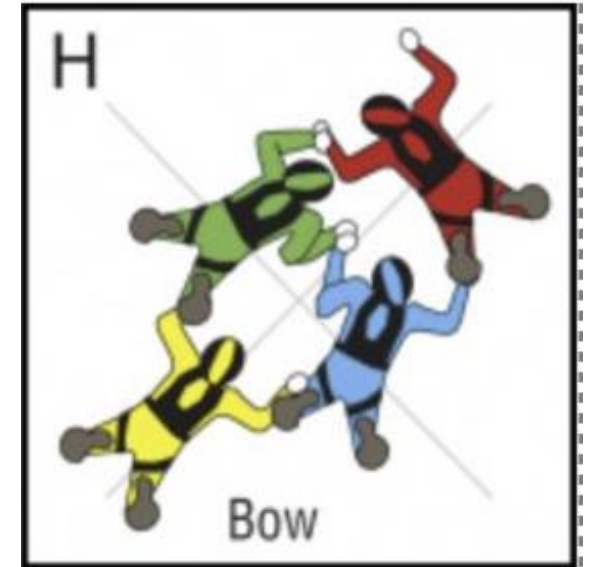


- GRIP - statický a VIDITEĽNÝ kontakt na rukách/ nohách

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- **Posty v tíme (sloty)**
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

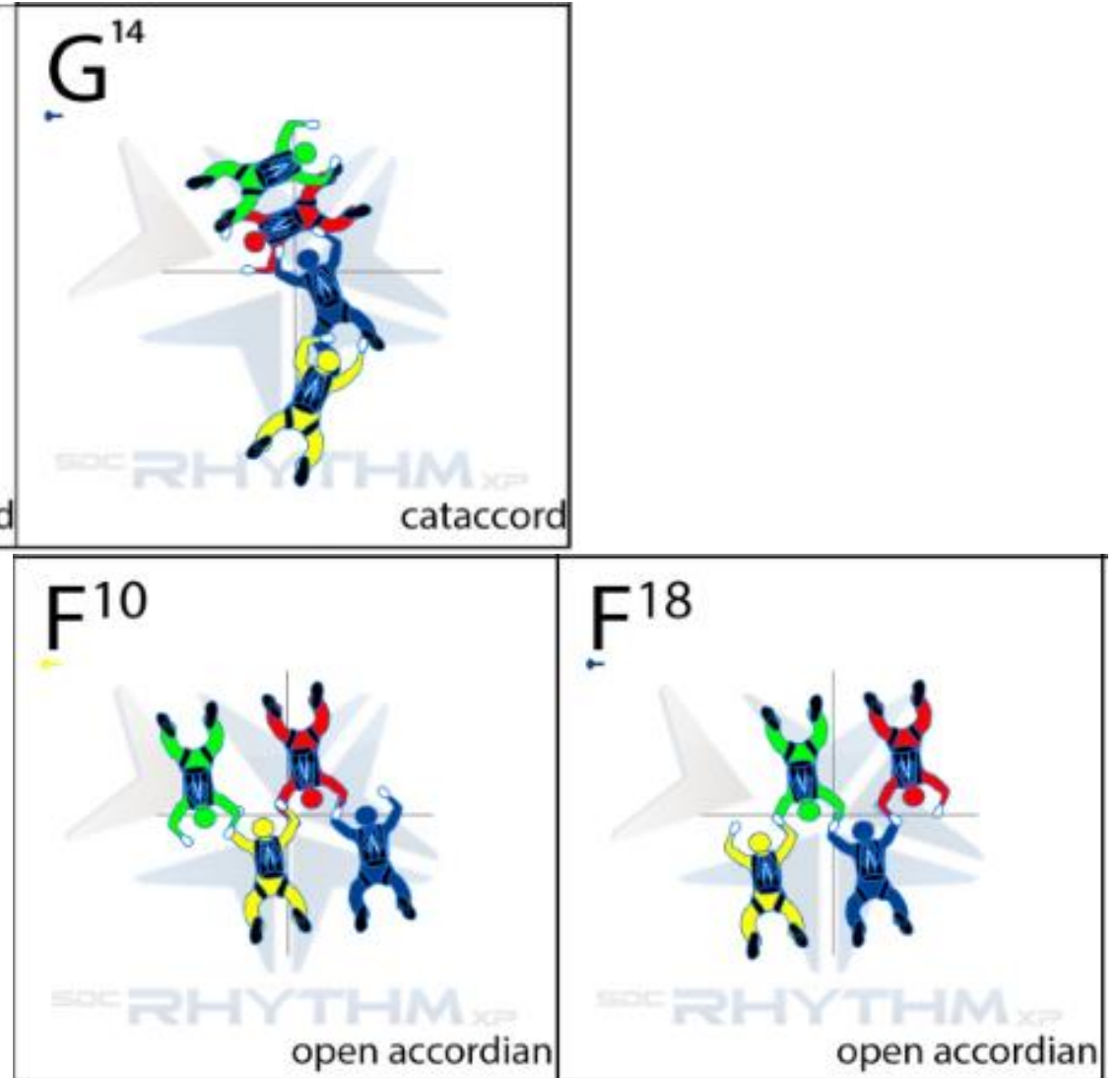
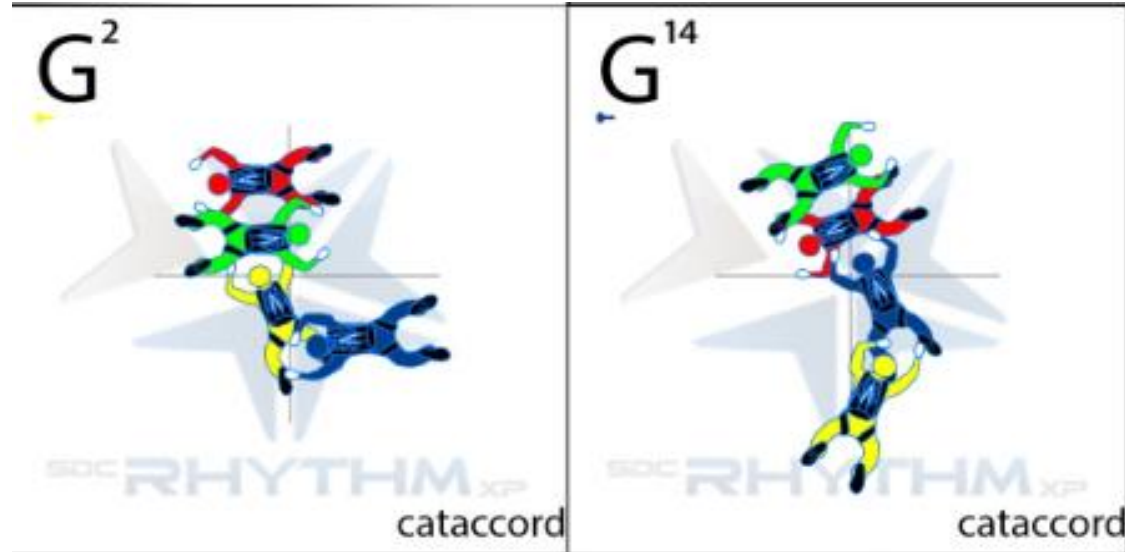
SLOTY

- slot (post) – pozícia vo formácii
- **POINT (červený)**
- **TAIL (žltý)**
- **OC - Outside Center (zelený)**
- **IC - Inside Center (modrý)**



je to iba pomôcka na efektívne vykonávanie formácií
(nie je oficiálne definovaná)

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- **Posty v tíme (sloty)**
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3



je to iba pomôcka na efektívne vykonávanie formácií
(nie je oficiálne definovaná)

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- **Posty v tíme (sloty)**
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

SLOTY

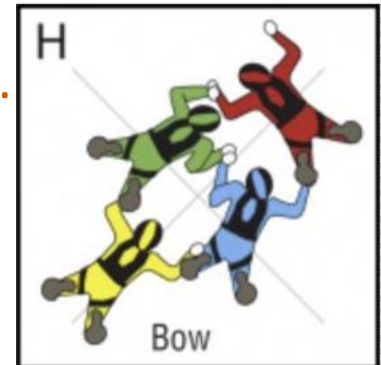
POINT - outfacing, podávanie nôh alebo bok tela (sidebody). Vidí málo, často stúpa, prelietava vrchom.

TAIL - chytanie - nôh alebo sidebody. Vidí celú formáciu. Často sklesáva.

OC - Outside Center - tzv. Pračka (washing machine). Najtočivejšia pozícia. Nutná veľká pohyblivosť.

IC - Inside Center - v strede formácie, najčastejšie kľučuje.

Spolupracujúce dvojice (tzv. piece partners): Point + OC
Tail + IC



Ako si rozdeliť sloty:
podľa pádovej rýchlosti, pohyblivosti, skúseností, prehľadu, preferencie

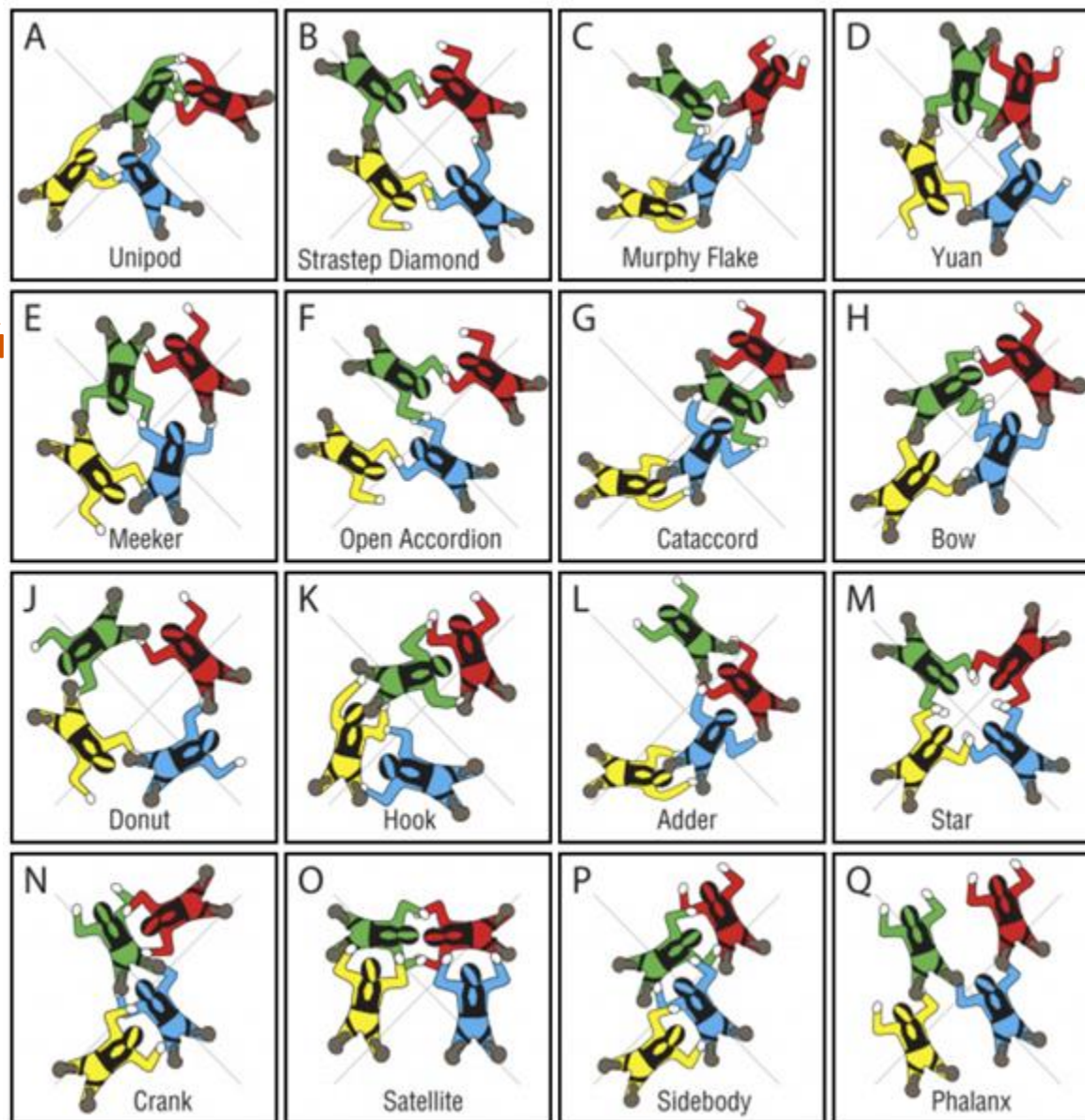
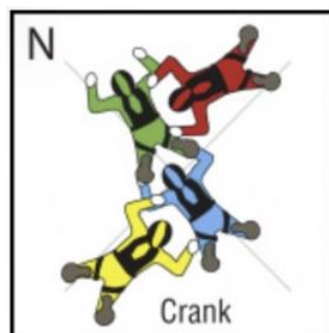
- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

DIVE POOL

Randoms

(tvary/písmená)

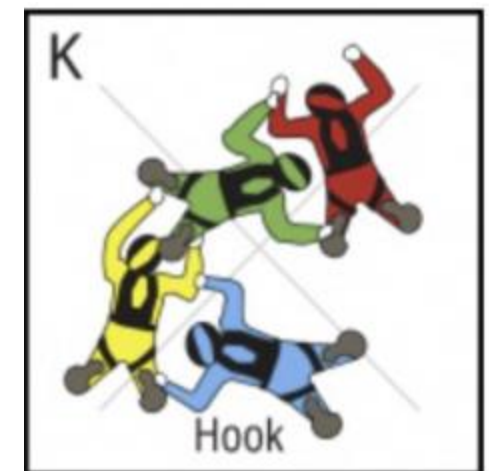
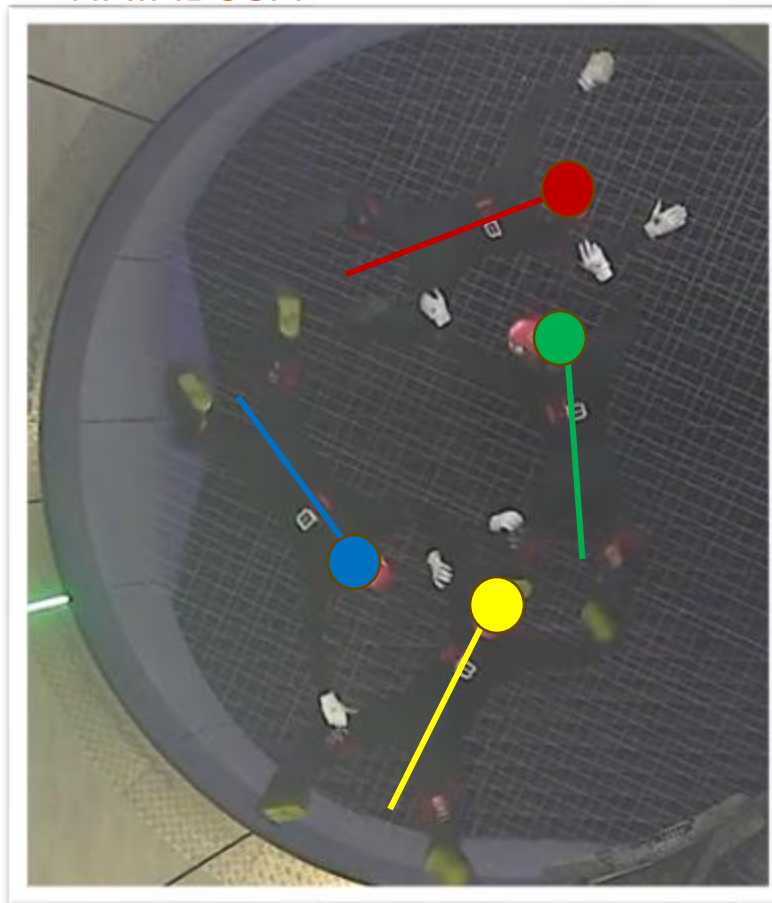
- 1 tvar = 1 bod
- zrkadlové tvary sú povolené



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

- zrkadlenie

HAYABUSA

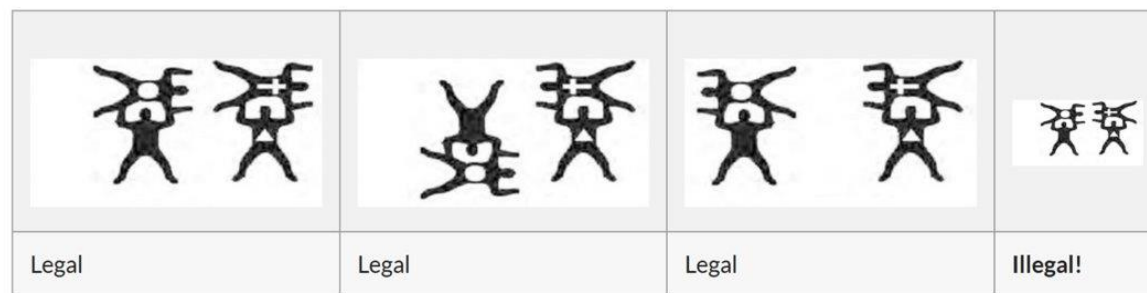
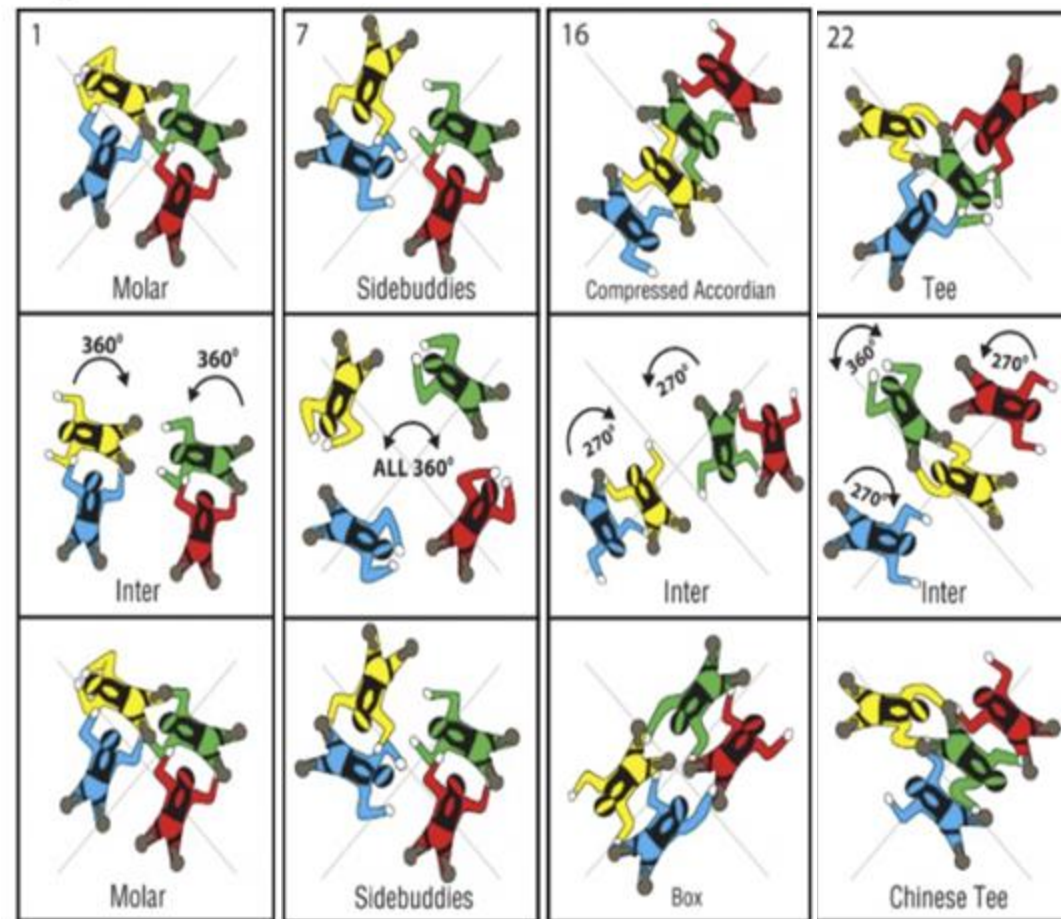


- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

DIVE POOL

Bloky 1-22

- Začiatok 1b
- prechod (inter)
- koniec 1b
- Predpísané alebo ľubovoľné smery otáčania
- 2D aj 3D prevedenie
- Zrkadlenie povolené



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

DIVE POOL

Bust

- Nekompletná formácia
 - Nechytená naraz
 - Chýba nejaký grip
 - Nesprávny grip (napr. pravá ruka miesto ľavej, chytená nesprávna noha)
 - Grip mimo povolenú oblasť
 - Grip nie je statický (pri tvare nebol viditeľný statický kontakt, počas bloku sa presunul)
 - Nebola viditeľná separácia medzi tvarmi alebo blokmi

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Piliere lietania lietania 4way

- Očný kontakt
- Klúčovanie
- Rytmus

[InTime Scoring - 417 Aethers Medjay - Round 3](#)
Francúzi, WindGames 2025

<https://youtu.be/cAlilL0wOCo?si=HfjcDPCi2-QV29vq>
HAYABUSA 2017 World meet

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

KATEGÓRIE

KATEGÓRIA	TVARY	BLOKY	DRAW/ KOLO
ROOKIES	A-Q		3
A	A-Q	2, 4, 6, 7, 8, 9, 19, 21	3-4
AA	A-Q	A + 1, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 22	4-5
AAA	A-Q	AA + 3, 5, 10, 12, 16, 17 <small>(post switchers)</small>	5-6

Súťažný čas Rookies & A: vstupom posledného člena 4-ice do tunela
 AA & AAA: vstupom prvého člena 4-ice do tunela

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- **Tréning**
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

TRÉNING

- Individuálna technika
- Technika blokov, prechodov medzi tvarmi a blokmi
- Speed drily
- Stop drily
- Vizualizácia

Pohľad zhora, z vlastnej pozície, s vernou predstavou konkrétneho pohybu



Dive generator helps you develop the perfect daily plan



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- **Tréning**
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Priebeh tréningu

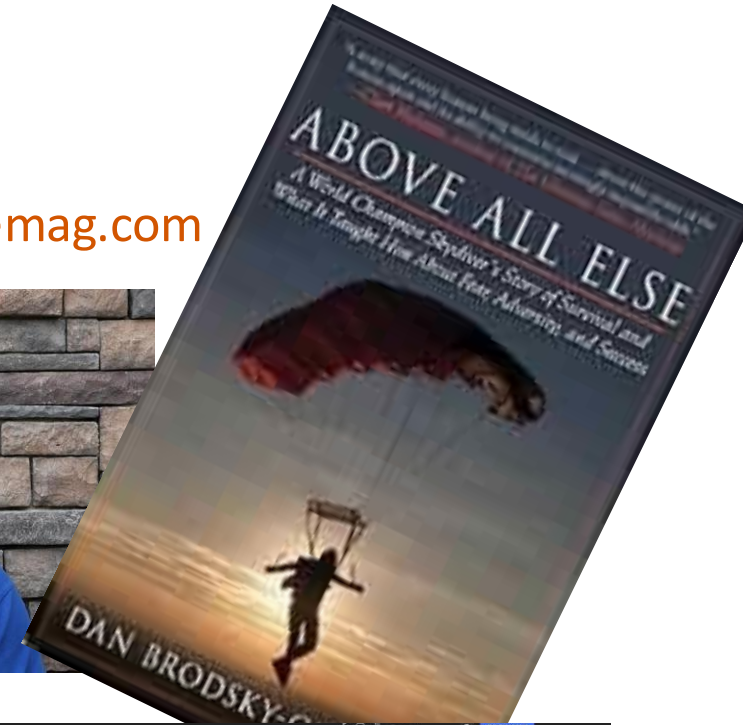
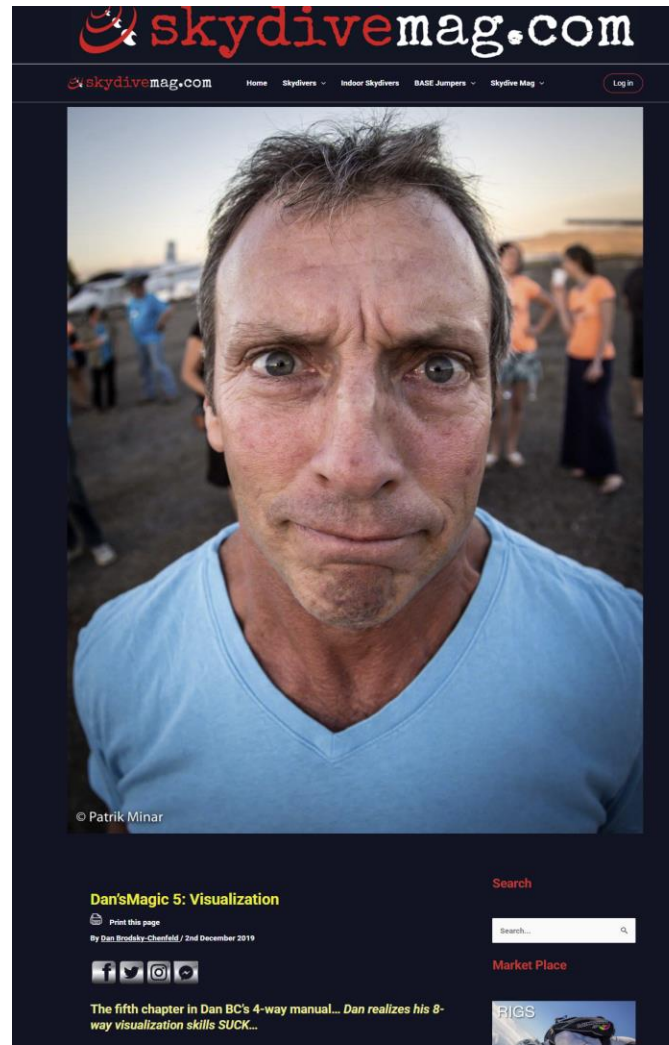
- Brief – dirt dive, vozíky
- Lietanie
- Debrief



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- **Tréning**
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

TRÉNING

- Vizualizácia Dan's magic na www.skydivemag.com



furycoaching.com Christy Frikken

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- **Súťaže a hodnotenie**
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

SÚŤAŽE



- Overenie progresu
- Motivácia
- Kontakt s komunitou
- Prihlásenie - facebook, kontakty, tunel
- Propozície
- Kategórie - výkonnostné? Podľa zloženia tímu
- Technická konferencia & Draw
- Speed check
- BIELE RUKAVICE - kontrast

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- **Súťaže a hodnotenie**
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

SÚŤAŽE

- Organizácia lietania – po jednom kole všetky tímy zo všetkých kategórií
- Hodnotenie – priebežne, zlatý štandard Intime scoring: www.intimescoring.com

The screenshot shows the Intime Scoring website interface. The top navigation bar includes 'MEETS', 'ABOUT', and 'PRICING' with a search bar. Below this is a category menu with options like 'ALL', 'FS / VFS', 'CANOPY FORMATION', 'ARTISTICS', 'CANOPY PILOTING', 'WINGSUITING', 'DYNAMIC', 'SPEED', 'ACCURACY', and 'OTHER'. A carousel of event logos is visible, including 'HE WIND GAMES 2025', 'CZECH OPEN 2025', 'HURRICANE FS2 CUP 2025', 'ETL 3. KOLO 2024-2025', 'FLYSPOT LIGA 2024/202...', 'FLYSPOT VFS INTERNATI..', 'PILOTS OF CARRIBEAN 2..', 'ETL 2. KOLO 2024-2025', and '2024 AUSTRALIAN STAT..'. The main content area is titled 'THE WIND GAMES 2025' and displays two tables of results.

FS 4-WAY - OPEN				
POS	NAT	TEAM	TOTAL	AVG
1	FR	417 AETHERS MEDJAY	341	34.1
2	DE	413 NMP PCH HAYABUSA	308	30.8
3	GB	414 TUNNEL VISION	308	30.8

VFS - OPEN				
POS	NAT	TEAM	TOTAL	AVG
1	DE	503 FLYSPOT SYNAPSES	323	32.3
2	FR	502 VFS WARRIORS	251	25.1
3	GB	504 GRIP	177	17.7

- Možný jump off rozskok v prípade rovnakého počtu bodov

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- **Súťaže a hodnotenie**
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

SÚŤAŽE

- Hodnotenie rozhodcami
- Začiatok plynutia času prienikom klikov rozhodcov
- Busty – označené väčšinou

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
LAYE A	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
THIERRY C	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
TIINA N	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
FINAL	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1

13 Confirmed Score

Point 2 bust - Incomplete formation
 Point 3 bust - Incomplete separation
 Point 8 bust - Incomplete formation
 Point 12 bust - Incomplete formation
 Point 13 bust - Incomplete separation

<https://intimescoring.com/view/flight/85/52/6>

<https://www.intimescoring.com/meets>

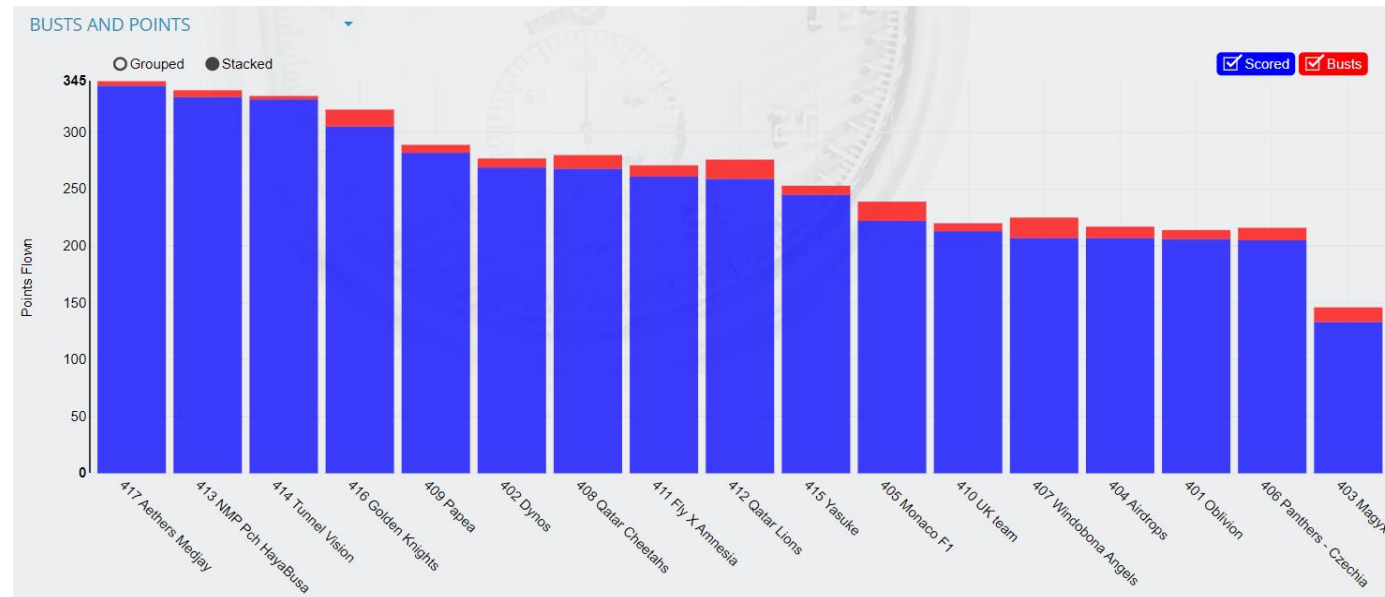
NMP PCH HAYABUSA ROUND 1																																												
ROUND DETAILS																																												
SCORE : 39																																												
DRAW : L-N-O-6																																												
EVENT JUDGE : Claire K																																												
SCORING DETAILS																																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
Dirk V		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Claire K		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Leon J		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
FINAL		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
NOTES																																												
Point 26 bust - Incomplete formation																																												

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- **Súťaže a hodnotenie**
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

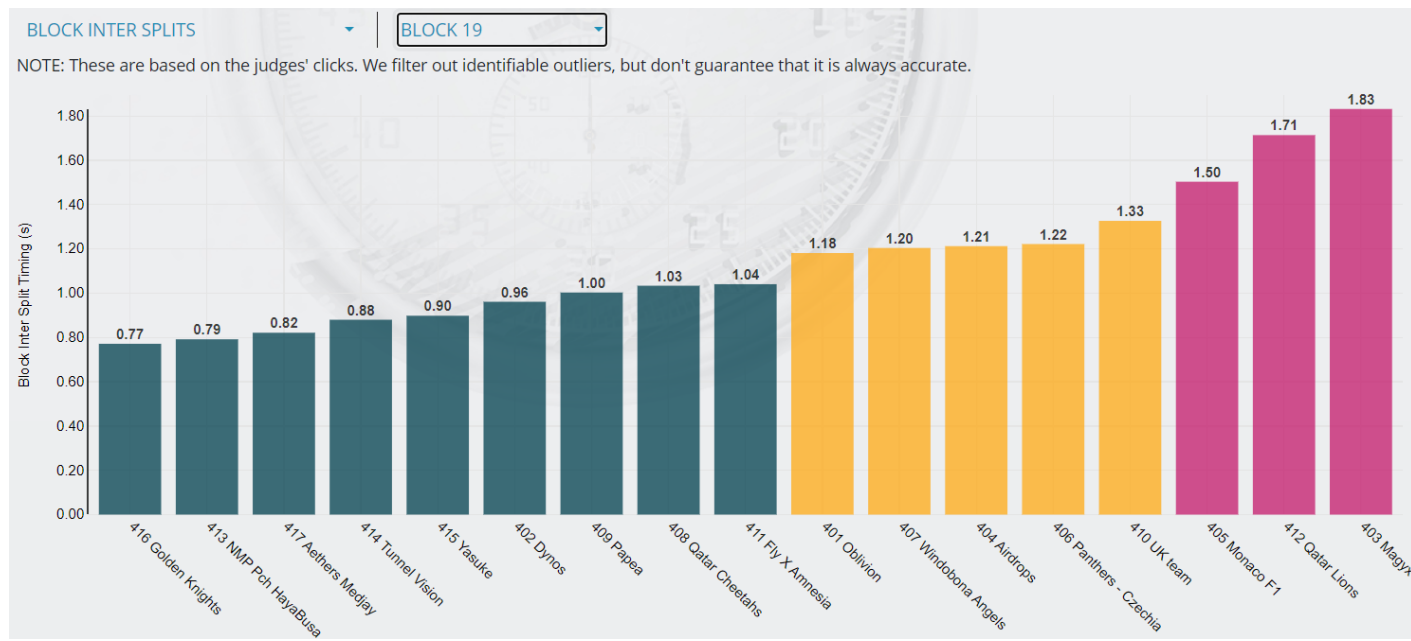
SÚŤAŽE

➤ štatistiky:

Body:



Čas bloku:



- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

SKYLEAGUE

www.skyleague.com



- News
- Events
- Scores
- Leagues ▶
- Teams ▶
- Profiles ▶
- Shop ▶
- Rules ▶
- Draws
- Venues
- Photo Gallery
- NSL TV
- Media

supported by:



National Skydiving League

226 Pecan Street
Deland FL 32724
tel: (386) 801-0804
nsl@skyleague.com

© 2003 - 2025
All Rights Reserved

supported by:



Indoor Cloud League - February 2025	AAA	AA	A	RRR	RR	R
14+ Sequences	P,19,O,16	L,19,18	N,P,9	L,N,P	M,P,O	M,H
12+ Sequences	P,21,O,5	L,21,18	N,P,6	L,N,P	M,P,O	M,H

World Tunnel League February 2025												
Class	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	PDF
AAA	14,12,D	6,1,7	B,5,A,21	8,16,O	22,P,10	K,20,9	4,2,17	J,H,11,C	19,15,E	N,M,F,G,3	L,18,Q,13	PDF
AA	14,7	6,1	B,A,21	8,18	22,P,13	K,20,9	4,2	J,H,11	19,15	N,M,F,G	L,Q,13	PDF
A	7,D	6,G	B,A,21	8,O	P,L,Q	K,9	4,2	J,H,C	19,E	N,M,F	L,Q,7	PDF
RRR	D,J,M	G,H,F	B,A,C	O,E,D	P,L,Q	K,N,B	A,O,L	J,H,C	E,P,G	N,M,F	Q,K,J	PDF

April 2025	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
														FAI Indoor World Championship				Shamrock Showdown												



Support the NSL News in 2025

news



Did you know that the Czech Indoor Cloud League team finished January with the highest total since May 2020?

posted: Feb 1st, 2025 The Czech Indoor Cloud League team at the Hurricane Factory provided the first scores and videos of the new year already before January was over, and it was a very impressive start. The total of 156... (more)

Germany can expect a new 8-way battle for the FAI bronze medal position. Jan 31st, 2025

The separation of 4-way pros and amateurs has been growing. Jan 29th, 2025

Jim Rees and Ben Liston have plenty of dive pool experiences to share. Jan 27th, 2025

nsl shop



ABOVE ALL ELSE
This is a "MUST READ" for each skydiver and a "must read" for every human being who wants to learn how to overcome the toughest...\$16.95

nsl tv

Look for the linked scores through-out the site to play videos.



Impact AA Class
Nov 13th, 2024



more videos

recent scores

Jan 29th, 2025				Total	Avg
Rank	AAA Class		FR	Total	Avg
1	Aethers Medjay		FR	341	34.1
2	NMP PCH HayaBusa		BE	308	30.8
3	Tunnel Vision		US	308	30.8

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu**
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

World Rank

2024 ▾ Indoor Formation Skydiving 4-way ▾ AAA Class ▾

Apply Filter

rank	team	league	averages	best 3
1	Arizona Airspeed	US	31.0 - 34.3	32.7
2	France 4-way Open	FR	33.8 - 31.9 - 29.3	31.7
2	Airborne VDV	RU	31.7	31.7
4	Strike	RU	31.0	31.0
5	China Women	CN	30.5	30.5
6	Qatar Tigers	QA	30.1 - 30.0	30.1
7	2x2	RU	29.2	29.2
8	NFTO	UK	28.2 - 26.3 - 27.6 - 25.4	27.4
9	Papea Masculino	ES	26.6 - 27.4	27.0
10	ISR FireFlash	BE	27.7 - 25.8 - 26.5	26.7

2024 ▾ Formation Skydiving 4-way ▾ AAA Class ▾

Apply Filter

rank	team	league	averages	best 3
1	Arizona Airspeed	US	FSL 28.2 - 25.8 - 27.3	27.1
2	France 4-way Open	FR	FSL 23.9 - 25.1 - 25.2	24.7
3	Qatar Tigers	QA	22.8	22.8
4	Golden Knights Gold	US	FSL 22.9 - 21.9	22.4
5	XPG4	US	20.5 - 22.5 - 22.7	21.9
6	China Women	CN	21.2	21.2
7	NMP PCH HayaBusa	BE	20.7 - 21.2	21.0
8	SDC Rhythm XP	US	FSL 21.6 - 19.9	20.8
9	Qatar Lions	QA	20.9 - 19.8	20.4
10	France 4-way Women Outdoor	FR	FSL 18.7 - 20.2 - 19.8	19.6
10	Echochamber	SE	19.6	19.6

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Vývoj výkonnosti 4way

World championship [edit]

Year	Venue	Airplane	4-Way Champion	Points (avg)	8-Way Champion	Points (avg)	4-Way Female Champion	Points (avg)	4-Way Vertical Formation	Points (avg)
1975	West Germany Warendorf		United States	40/49.92*	United States	100/163.85*	Not Held		Not Held	
1977	Australia Gatton, Queensland		Canada	73 (7.3)	United States West Germany France	42 (4.2)	Not Held		Not Held	
1979	France Châteauroux		Canada	82 (8.2)	United States	66 (6.6)	Not Held		Not Held	
1981	United States Zephyrhills, Florida		United States	116 (11.6)	United States	83 (8.3)	Not Held		Not Held	
2018	Australia Gold Coast, Queensland	Cessna 208 Caravan	Belgium USA France	279 (27.9)	USA Russia Qatar	224 (22.4)	France Great Britain Sweden	257 (25.7)	USA Canada Australia	217 (21.7)
2020 (2021)	Russia Kemerovo region	L-410 Turbolet	Belgium USA Qatar	193 (32.2) (6 rd)	USA France RPF	166 (23.7) (7 rd)	RPF France Poland	150 (25.0) (6 rd)	USA RPF Italy	143 (20.4) (7 rd)
2022	United States Eloy, Arizona	DHC-6 Twin Otter	USA Belgium Qata	261 228 219	USA Qatar Germany	205 164 131	Great Britain France USA	200 189 184	USA Australia Norway	212 190 140
2024	United States Crystal Coast, North Carolina	DHC-6 Twin Otter	USA France Qatar		USA Qatar Germany		USA China France		USA Norway Italy	

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- **Prečo robiť 4way?**
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

PREČO ROBIŤ 4WAY?

- Zlepšenie koordinácie
- Základné techniky lietania na bruchu (chytanie, podávanie, outface...)
- Zlepšenie nadhľadu a prehľadu pri lietaní
- Základ pre bigway, sekvenčné skákanie, rekordy,...
- Náplň zoskokov
- Mentálny tréning
- **Zábava**

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- **Kde súťažiť?**
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

KDE SÚŤAŽIŤ?

Mixway

Česká tunelová liga (CZTL)

Flyspot liga

Národné súťaže v okolitých krajinách - Rakúsko, Maďarsko, Poľsko, Čechy

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

➤ ciele:

- zameranie na 4-way
- naučiť sa lietať správne na postoch
- naučiť sa základy lietania blokov
- pracovať na sústredení a mentálnej príprave
- vyskúšať si súťažnú záťaž

➤ úlohy:

- základná poloha
- stabilné lietanie na slote
- základné tvary 4-way
- bloky 4-way podľa jednotlivých kategórií

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Ako sa správať počas tunelového kempu

➤ spoločná WhatsApp skupina

➤ časový harmonogram:

1. deň - sobota	príchod	12:00 hod
	úvod	12:05 hod
	nácvik	13:00 hod
	vstup č.1 - PO(1,2) + MPO(1,2)	13:30 hod
	vstup č.1 - PO(3,4) + MPO(1,2)	14:00 hod
	debrief	14:45 hod
	nácvik	15:15 hod
	vstup č.2 - PO(1,2) + ZA(1)	16:00 hod
	vstup č.2 - PO(3,4) + ZA(2)	16:30 hod
	debrief	17:15 hod
	večera	19:00 hod
2. deň - nedeľa	nácvik	9:00 hod
	vstup č.3 - PO(1,2) + ZA(3)	10:00 hod
	vstup č.3 - PO(3,4) + ZA(4)	10:30 hod
	debrief	11:15 hod
	nácvik	11:45 hod
	vstup č.4 - PO(1,2) + ZA(5)	12:30 hod
	vstup č.4 - PO(3,4) + ZA(6)	13:00 hod
	debrief	13:45 hod
	ukončenie	14:15 hod
	rozchod	14:30 hod

- Zhrnutie poznatkov - Tunnel Camp 2
- Čo je FS 4-Way
- Posty v tíme (sloty)
- Dive pool (tvary a bloky)
- Kategórie FS 4way
- Tréning
- Súťaže a hodnotenie
- Svet formačného skydivingu
- Prečo robiť 4way?
- Kde súťažiť?
- Info o nasledujúcej akcii – Tunnel Camp 3

Ako sa správať počas tunelového kempu

- v jednom 30 min. bloku 1 tím (Pokročilí) odlieta 10 min. (6 x 1,5 min. + 1 x 1 min. súťaž)
- rýchlosť podľa potreby tímu
- dodržiavať časy ... DOCHVÍĽNOSŤ!!!
- nácvik → vstup → debrief → nácvik
- vizualizácia zoskoku a mentálna príprava
- mnemotechnické pomôcky (zápisník + nákresy zoskokov)

