

# **TESTY SPRAWNOŚCIOWE I KURSY DLA KASKADERA-ADEPTA I KASKADERA FILMOWEGO, SZKOLENIA NA KASKADERA FILMOWEGO KOORDYNATORA**

## **TESTY SPRAWNOŚCIOWE NA KASKADERA - ADEPTA**

### **I. PŁYWANIE**

1. Przepłynięcie dystansu 200m dwoma stylami po sportowym skoku na główkę (100m kraul, 100m klasyk). Czas do 5 minut.
2. Po odbiciu od ściany basenu przepłynięcie pod wodą odległość 15 metrów.

Kandydat ma prawo do jednokrotnego powtórzenia nieudanej próby. Pomiedzy próbami czas przerwy wynosi do 60 minut.

### **II. SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

1. Przewrót w przód z naskoku z zachowaniem fazy lotu do przysiadu podpartego i wyprost do postawy
2. Przewrót w tył z postawy do przysiadu podpartego i wyprost do postawy
3. Przerzut bokiem na stronę lewą i stronę prawą
4. Skok z podparciem przez 5-częściową skrzynię ustawioną w poprzek
5. Skok tygrysi po rozbiegu z ziemi przez 5-częściową skrzynię ustawioną w poprzek z przewrotem
6. Salto w przód z nabeigu przy pomocy odskoczni z lądowaniem na nogi
7. Wymyk i odmyk na drążku ze zwisu martwego

Kandydat ma prawo do jednokrotnego powtórzenia nieudanej próby. Pomiedzy próbami czas przerwy wynosi 2 minuty.

### **III. SZTUKI WALKI**

#### **KOMBINACJE UDERZEŃ I KOPNIĘĆ WYKONYWANE NA TARCZE**

##### **A. Techniki ręczne - uderzenia:**

1. ciosy proste – lewy i prawy
2. ciosy sierpowe – lewy i prawy
3. ciosy z dołu – lewy i prawy

##### **B. Techniki nożne - kopnięcia:**

1. kopnięcie proste frontalne – lewa i prawa noga
2. kopnięcie boczne okrężne – lewa i prawa noga
3. kopnięcie boczne proste – lewa i prawa noga
4. kopnięcie kolanem – lewe i prawo kolano

##### **C. Techniki rzutów i obaleń:**

1. rzut przez biodro – na lewą i prawą stronę
2. rzut przez ramię – na lewą i prawą stronę
3. sprowadzenie zapaśnicze za jedną nogę – na lewą i prawą stronę
4. sprowadzenie zapaśnicze za dwie nogi

**D. Techniki duszeń i dźwigni:**

1. duszenie zza pleców typu mataleo – na lewą i prawą stronę
2. duszenie trójkątne nogami z parteru – na lewą i prawą stronę
3. dźwignią barkowo-łokciowa z parteru (balacha) – na lewą i prawą stronę

**E. Pady:**

1. pad z postawy w przód z przewrotem przez bark – na lewą i prawą stronę
2. pad z postawy w tył z przewrotem przez bark – na lewą i prawą stronę
3. pad z postawy w bok - lewa i prawa strona
4. pad z postawy w przód na przedramiona

Demonstracja ciosów odbywa się na tarcze. Tarczuje osoba wyznaczona przez Komisję Egzaminacyjną. Pokaz padów odbywa się na macie.

Kandydat ma prawo do jednokrotnego powtórzenia nieudanej próby.

Po zaliczeniu testów sprawnościowych kandydat zostaje zakwalifikowany do kursu podstawowego.

## **KURS PODSTAWOWY NA KASKADERA - ADEPTA**

**Kurs prowadzony jest przez kaskaderów lub instruktorów specjalistów wyznaczonych przez Komisję Szkolenia**

**I. CZĘŚĆ TEORETYCZNA - WYKŁAD****A. Teoria planu filmowego – podstawy**

1. struktura organizacyjna planu filmowego
2. rodzaje departamentów i ich kompetencje
3. nazewnictwo filmowe (wybrane)
4. czytanie planu pracy
5. teoria zawodu kaskadera filmowego

Część teoretyczna jest zakończona testem zamkniętym (21 pytań) na zaliczenie. Dopuszczalna ilość błędów w teście 3.

**II. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA - PODSTAWY****A. Filmowa walka wręcz**

1. zasady markowania ciosów i reakcji
2. zasady bezpieczeństwa

**B. Upadki i skoki z wysokości do 5 metrów**

1. dobór i zasady układania zabezpieczeń
2. technika skoków przodem z lądowaniem przez pół salto na plecy
3. technika skoków tyłem z lądowaniem na plecy
4. skoki na nogi do przewrotu przez bark
5. zasady bezpieczeństwa

**C. Podstawy walki na białą broń z wykorzystaniem rekwizytów specjalnych**

1. zasłony
2. ataki
3. uniki, zejścia
4. zasady bezpieczeństwa

- D. Podstawy taktyki bojowej i pracy z użyciem broni (symulatory)
1. rodzaje chwytu broni (pistolet karabin)
  2. postawy strzeleckie
  3. poruszanie się z bronią w pomieszczeniach (podstawy czarnej taktyki)
  4. zasady bezpieczeństwa
- E. Reakcje i upadki po postrzałach i eksplozjach bez efektów pirotechnicznych
1. reakcje na postrzały w różne części ciała
  2. reakcje na postrzały z upadkiem do 2m na zabezpieczenie
  3. plastyka ruchu w fazie lotu
  4. zasady bezpieczeństwa
- F. Podstawy riggingu oraz ewolucji kaskaderskich z użyciem systemów linowych
1. rodzaje uprząży kaskaderskich i alpinistycznych
  2. rodzaje lin używanych w technikach kaskaderskich
  3. podstawowe węzły
  4. podstawy systemu przeciwwagi przy odciąganiu kaskadera
  5. podstawy technik i rodzaje fazy lotów na systemach linowych
  6. technika zjazdu na linie
  7. zapoznanie się z wybranym osprzętem alpinistycznym
  8. techniki autoratownictwa
  9. zasady bezpieczeństwa

**Część praktyczna jest zakończona egzaminem.**

Aby uzyskać zaliczenie z kursu podstawowego niezbędnym jest:

1. zaliczenie testu z części teoretycznej
  2. udział we wszystkich blokach tematycznych kursu praktycznego
  3. zdanie egzaminu przed Komisją Egzaminacyjną
- Egzamin z części dot. pkt. A-E polega na odegraniu odtwórczym w parach przed Komisją Egzaminacyjną inscenizacji kaskaderskiej z układem choreograficznym zawierającym wybrane techniki z kursu podstawowego.  
Inszenizacja i choreografia, którą egzaminowani adepci mają odtworzyć jest przygotowana i omówiona przez demonstratorów na filmie, który nakręcony będzie w jednym obiektywnym ujęciu. Film jest udostępniony dla egzaminowanych do nauki choreografii i przebiegu inscenizacji, a warunki i środki inscenizacyjne zawarte w filmie będą odtworzone na egzaminie.  
Komisja ocenia wierność odtworzenia inscenizacji i choreografii.  
Czas trwania inscenizacji od 2 do 3 minut.
- Każda para ma prawo do jednego powtórzenia inscenizacji w dniu egzaminu przed jego zakończeniem lub w innym terminie wyznaczonym przez Komisję Egzaminacyjną.**
- Egzamin z części dot. pkt. F obejmuje podstawy riggingu filmowego.

# **TESTY SPRAWNOŚCIOWE NA KASKADERA FILMOWEGO**

## **Do wyboru 1 z 4 dyscyplin**

### **I. SKOKI DO WODY**

1. Skok na głowę z wysokości między 2 a 3 metry
2. Upadek niekontrolowany do wody z wysokości między 3 a 5 metrów, spadanie na plecy i bok (wykonywane w piance)
3. Skok na nogi z wysokości między 7 a 10 metrów

Czas na wykonanie skoku po komendzie 1 minuta

### **II. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SPECJALNA**

1. Skok na zabezpieczenie z wysokości 5m, przodem z lądowaniem na plecy pół saltem
2. Skok na zabezpieczenie z wysokości 5m tyłem z lądowaniem na plecach
3. Skok z wysokości 3 metrów na nogi z przewrotem na materac o grubości do 30 cm
4. Skok w przód z wybicia z mini trampoliny z lądowaniem na plecy z fazą lotu symulującą reakcję na eksplozję

Przy wykonaniu elementów technicznych kandydat ma prawo do jednokrotnego powtórzenia nieudanej próby.

### **III. SZTUKI WALKI**

1. Przedstawienie układu choreograficznego walki filmowej wręcz z użyciem technik wymienionych w egzaminie sprawnościowym na kaskadera adepta (uderzenia, kopnięcia, rzuty, obalenia), wzbogaconych o użycie rekwizytów specjalnych.  
Czas trwania układu choreograficznego od 1 do 2 minut.

Przy wykonaniu elementów technicznych kandydat ma prawo do jednokrotnego powtórzenia nieudanej próby.

### **IV. JAZDA KONNA**

1. Jazda we wszystkich chodach
2. Prowadzenie konia jedną ręką we wszystkich chodach z użyciem rekwizytu
3. Wołty i półwołty w stępie i kłusie w pełnym siadzie
4. Zagalopowanie z miejsca
5. Dwa sposoby wsiadania na konia, w tym jeden wskok
6. Skoki pojedyncze przez przeszkody o wysokości 40 - 60 cm

# **KURS ZAAWANSOWANY NA KASKADERA FILMOWEGO**

**Kurs prowadzony przez kaskaderów lub instruktorów specjalistów wyznaczonych przez Komisje Szkolenia**

### **I. CZĘŚĆ TEORETYCZNA** (realizowana przy współpracy stowarzyszeń autorów zdjęć, montażyстів, reżyserów)

#### **A. Gramatyka filmowa**

1. współpraca z kamerą, świadomość kadru

## II. CZEŚĆ PRAKTYCZNA

### A. Upadki i skoki z wysokości

1. skok z wysokości od 5 do 15 metrów (header, face off, suicide, na plecy z pozycji stojącej)
2. upadki sekwencyjne (np. upadek z balkonu na daszek i dalej na ziemię)
3. upadki z wysokości z elementami akrobatycznymi
4. upadki z wysokości z rekwizytami
5. upadki z wysokości w parach
6. zasady bezpieczeństwa

### B. Tworzenie choreografii i inscenizacji (z użyciem rekwizytów filmowych lub bez)

1. pojedynki
2. sceny walk zbiorowych
3. zasady bezpieczeństwa

### C. Reakcje i upadki na różnego rodzaju nawierzchniach

1. reakcje złożone w choreografii
2. reakcje połączone z upadkami, przy zastosowaniu różnego rodzaju zabezpieczeń i elementów scenograficznych
3. zaawansowane formy padów, upadków i przewrotów

### D. Techniki interwencji policyjnych i wojskowych

1. obezwładnianie napastników, kajdankowanie, transportowanie
2. podstawy obsługi broni palnej
3. poruszanie się z bronią palną (taktyka)

### E. Rigging

1. zasady tworzenia zawansowanych systemów linowych
2. akrobacje na systemach linowych
3. odrzuty po eksplozjach (zawijanie kaskadera liną)
4. techniki zaplatania lin dyneema i wiązania węzłów
5. zasady i budowa stanowisk do wpięcia systemów linowych
6. autoasekuracja
7. zasady bezpieczeństwa

### F. Efekt palenia (zaliczeniem jest udział w kursie)

1. techniki palen (25-30% powierzchni ciała)
2. sprzęt do efektu palenia i sprzęt zabezpieczający
3. praktyczne wykonanie palenia przez kursantów
4. plan zabezpieczeń kaskaderskich

**Kurs praktyczny kończy się egzaminem przed Komisją Egzaminacyjną.**

**Aby uzyskać zaliczenie z kursu zaawansowanego niezbędnym jest:**

1. zaliczenie części teoretycznej testem zamkniętym (21 pytań, dopuszczalna ilość błędów w teście 3)
2. udział we wszystkich blokach tematycznych kursu praktycznego
3. zdanie egzaminu przed Komisją Egzaminacyjną

**Egzamin praktyczny składa się z czterech wybranych z pięciu poniższych dyscyplin**

1. Dwa różne skoki z wysokości 10 metrów, do wyboru: header, face off, suicide, na plecy z pozycji stojącej.
2. Ułożenie, przygotowanie i wykonanie choreografii walki z użyciem minimum jednego rekwizytu. Czas trwania układu wynosi 90 -120 sekund.
3. Demonstracja podstaw obsługi broni palnej, poruszania się i taktyki. Czas trwania prezentacji wynosi do 90 sekund.
4. Rigging: opracowanie, zbudowanie i zastosowanie systemu linowego, pozwalającego na bezpieczne przemieszczenie kaskadera w minimalnej odległości 5m. Warunki i użyty sprzęt określa Komisja Egzaminacyjna.

5. Upadki i reakcje: inscenizacja zakończona reakcjami złożonymi z upadkiem akrobatycznym. Czas trwania inscenizacji wynosi do 30 sekund. Dobór zabezpieczeń zostanie dokonany w zależności od wykonywanej inscenizacji. Komisja wyznacza kryteria inscenizacji.

## **SZKOLENIA NA KASKADERA FILMOWEGO KOORDYNATORA**

1. Wprowadzenie do tworzenia kaskaderskich planów zabezpieczeń wraz z oceną ryzyka
2. Wprowadzenie do tworzenia budżetów scen kaskaderskich
3. Wprowadzenie do planowania czasu realizacji scen
4. Wprowadzenie do planowania scen masowych
5. Analiza scenariusza pod kątem scen kaskaderskich

Szkolenie kończy się złożeniem przez kandydata projektu budżetu i planu zabezpieczeń dwóch scen podanych przez Komisję Egzaminacyjną oraz obroną złożonej pracy (prezentacja z omówieniem).