

Loty wstępne zapoznawcze - celem szkolenia w tym Etapie jest przede wszystkim nauka startów i lądowania oraz umiejętności samodzielnego przygotowania i kontroli sprzętu przed lotem.

Pilot - uczeń po zakończeniu tego etapu szkolenia powinien opanować wszystkie elementy związane ze startem klasycznym, lądowaniem oraz obsługą skrzydła na ziemi w tym kontrolą przedlotową i przedstartową. Pilot-uczeń uczy się i doskonali podstawowe manewry jak: start, zmiana prędkości lotu, wykonywanie zakrętów, korygowanie znoszenia przez wiatr, precyzyjne podejście do lądowania. Ostatnie z powyższych wskazuje, że kandydat opanował również pozostałe manewry z wystarczającym planowaniem i dokładnością.

Wymagane umiejętności praktyczne:

- Transport, konserwacja i obsługa paralotni i wyposażenia.
- Czynności przed i po locie: rozłożenie skrzydła, kontrola skrzydła linek i taśm nośnych, kontrola uprzęży i karabinków, systemu ratowniczego, dopasowanie uprzęży, przypięcie się do skrzydła i demontaż.
- Zajęcie pozycji do startu i pięciopunktowa kontrola przed startem:
 - 1) pilot - w tym: taśmy udowe, piersiowa, krzyżaki, karabinki, kask.
 - 2) taśmy nośne i linki - w tym: ułożenie taśm i uchwytów sterowniczych oraz przebieg linek nośnych, podpięcie linki przyspieszacza
 - 3) skrzydło - w tym: symetria i właściwe jego ułożenie względem wiatru, i pozycja pilota względem skrzydła
 - 4) kontrola wolnej przestrzeni.
- Ćwiczenia startu. Paralotnia w pozycji do startu, prawidłowe wyniesienie skrzydła, kontrola skrzydła, puszczenie taśm przednich, ewentualne korekty. Zdecydowany prawidłowy rozbieg, aż do oderwania..
- Start z wykorzystaniem urządzenia holującego: czynności jak poprzednio, oraz przed startem kontrola sposobu podpięcia do liny holowniczej kontrola łączności, i podanie właściwych komend. W locie - kontrola skrzydła, kierunku, prędkości, wyczepienie we właściwym momencie, reagowanie na polecenia.
- Bieg z paralotnią: kontrolowanie pozycji skrzydła i kierunku biegu, w terenie płaskim i /lub/ na zboczu.
- Start: pozycja do startu, łagodne przyspieszenie i oderwanie z zachowaniem właściwej prędkości i kierunku lotu
- Sterowanie prędkością: prędkość największego zasięgu, bez tendencji do lotu z małą prędkością i przeciągnięcia.
- Sterowanie kierunkowe: utrzymywanie kierunku, łagodne poprawki kursu.
- Zakręty: skoordynowane wprowadzenie i wyprowadzenie.
- Lądowanie: w kierunku pod wiatr.

Szkolenie w locie

Szkolenie w locie obejmuje minimum 20 lotów

Ograniczenia:

- Wzniesienie do szkolenia Etap I musi zapewnić bezpieczny start, swobodny lot oraz zapewniać widoczność lądowiska z miejsca startu. Loty winny się odbywać w stabilnych warunkach atmosferycznych.
- Szkolenie w locie może odbywać się przy wietrze do 5 m/s.
- Szkolenie naziemne może odbywać się przy wietrze 7 m/s.
- Teren płaski lub wzgórze o deniwelacji nie większej niż 150 m
- Start samodzielny lub - w przypadku szkolenia w terenie płaskim - z wykorzystaniem urządzeń holujących
- Wysokość lotu do 100 m nad terenem
- Szkolenie musi odbywać się na paralotniach o klasie bezpieczeństwa odpowiedniej do szkolenia początkowego.
- Szkolenie może odbywać się na sprzęcie szkoły lub własnym pilota-ucznia.
- Do lotów mogą być używane tylko paralotnie, które posiadają ważną kartę paralotni oraz spadochrony posiadające ważne dopuszczenie.
- Ważność szkolenia-12 miesięcy.

Szkolenie zakończone jest egzaminem i wydaniem zaświadczenia.