

# 103年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽

## 技術手冊



指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國游泳協會、高雄市體育處、高雄市體育會

承辦單位：中華民國游泳協會跳水委員會

高雄市體育會游泳委員會、國際游泳池(跳水池)

核定文號：依據臺教體署競(二)字第 1030028487 號函辦理

比賽日期：103 年 11 月 15-16 日 (星期六、日)

比賽地點：高雄國際游泳池(跳水池)

# 目 錄

1、競賽規程	01
2、活動場地圖	07
3、活動流程表	08
4、隊職員須知	09
5、大會職員裁判名冊	10
6、參賽單位隊職員名冊	11
7、各項競賽選手出賽單	12
8、賽事項申訴書	15
8、運動員資格申訴書	16
9、動作表	17
10、難度表	18

# 103年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：倡導全民體育加強全民運動之推展、推廣跳水技能及發掘跳水運動人才,力求做到能與國際競技跳水同步發展。
- 二、依據：教育部體育署103年9月18日 臺教體署競(二)字第103002848 號函辦理。
- 三、指導單位：教育部體育署。
- 四、主辦單位：中華民國游泳協會、高雄市體育處、高雄市體育會。
- 五、協辦單位：高雄市周鍾濂議員服務處、高雄市體育會游泳委員會、國際游泳池(跳水池)。
- 六、承辦單位：中華民國游泳協會跳水委員會。
- 七、比賽日期：103年11月15-16日(星期六、日),11/15陸上、11/16水上。
- 八、比賽地點：國際游泳池(跳水池)。
- 九、參加資格：各縣市國小一年級以上年齡,即可報名參加。
- 十、年齡分組：所有選手的組別資格是從比賽年的01月01日起至比賽年的12月31日止。
- 十一、參賽單位：以學校、機關團體或個人組方式組隊參加(個人組需註明縣市別)。
- 十二、本賽會成績將列入下年度具潛力優秀培訓選手選拔標準參考之依據。
- 十三、報名方式：

## (一)網路註冊：

自103年9月15日(星期一)上午8:00起至10月17日(星期五)下午5:00前至中華民國游泳協會跳水委員會網頁：<http://www.8864cc.tw/diving/> 報名系統填入資料完成報名。如有問題請逕洽：0933-505908 張灶生老師(逾期或資料未郵寄者,視同棄權)。

1. 因應「個人資料保護法」告知之義務特別聲明,報名參加本賽事之個人資料,僅供本賽事相關用途使用(例:保險、檢核是否同人重複報名、寄送密碼、緊急聯絡人電話)。如不同意請勿報名。
2. 註冊必須輸入清楚(請自行檢查)送出後,將完成註冊之網頁列印出二份,請承辦人員及單位主管核章(個人組以教練章)。以郵戳為憑於10月22日(星期三)中午12:00前,連同選手保證書親送或郵寄(恕不受理傳真報名)至跳水委員會競賽組審查,逾期不受理。(另一份請自行留存,於領隊技術會議時校稿證明用)。郵寄住址:510-43 彰化縣員林鎮明德街43號 張灶生老師收 電話:0933-505908。
3. 報名費用:
  - (1) 選手參賽註冊登記費用300元。
  - (2) 每報一項另酌收300元。
  - (3) 陸上競賽另酌收600元。

請於送出書面報名總表時,連同報名費現金掛號逕繳本會,無繳交者視同放棄比賽。

- A、國小組於完成報名時,網頁會自動產生選手保證書(請核學校章及校長職章)。
- B、國、高中選手保證書(貼學生證影本加蓋學校註冊章及與正本相符合章)。
- C、持有中華民國國籍者,目前在境外就讀之學生均以個人方式報名參賽。
- D、11月15日(星期六)領隊技術會議當天9:00前補送證件,未完成補件者視為自動放棄比賽論。

4. 凡註冊後一律不得更改，亦不得任意棄權。如受傷無法出賽者需於賽前一小時向競賽組，提出不出賽申請表，無故棄權不參加比賽者，取消其已註冊往後賽程各項比賽資格，並懲處停止參加協會各項跳水賽事一年之處分，如發現違反前規定而仍參加比賽者取消其比賽成績及名次。

#### 十四、競賽規程：

所有年齡組跳水選手的組別資格計算是從比賽年的1月1日0:00時起至比賽年的12月31日晚24:00時止。

## 水上：

### (一) 公開組 (18歲以上)

1. 女子跳板——1米和3米

應包括5個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

2. 女子跳臺——

應包括5個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

3. 男子跳板——1米和3米

比賽包括6個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

4. 男子跳臺——

應包括6個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

### (二) A 組 (16、17、18歲) (比賽年12月31日前出生)。

1. 女子跳板——1米和3米

比賽包括5個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

2. 女子跳臺——

應包括5個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

3. 男子跳板——1米和3米

比賽包括6個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

4. 男子跳臺——

應包括6個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

### (三) B組 (13、14或15歲組)

1. 女子跳板——1米和3米

比賽包括5個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

2. 女子跳臺——5米

應包括5個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

3. 男子跳板——1米和3米

比賽包括6個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

4. 男子跳台——5米

應包括6個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

### (四) C 組 (10、11或12歲)

1. 女子跳板——1米、3米和跳臺

應包括5個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

2. 男子跳板——1米、3米和跳臺

應包括6個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

#### (五) D 組 (7、8或9歲)

##### 1. 女子跳板——1米和3米

比賽包括5個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

##### 2. 女子跳臺——5米

應包括5個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

##### 3. 男子跳板——1米和3米

比賽包括6個不同的動作。其中5個選自不同組別，無難度係數限制的動作。

##### 4. 男子跳台——5米

應包括6個選自不同組別的無難度係數限制的動作。

#### 十四、競賽辦法：

##### (一)總則 -

1. 每單位報名隊數不限。
2. 每一運動員報名參加之項目不限。
3. 組別以年齡為準。
4. 各單位運動員之比賽動作表於規定時間內上網填報自行列印簽名,並於技術會議時繳交。
5. 比賽採直接決賽。
6. 運動員比賽項目之順序依據大會安排決定。
7. 本賽事依各組別男女運動員合併於同一場次進行比賽。
8. 每個項目比賽間隔為10分鐘。
9. 動作表請於技術會議前繳交(賽前24小時內投入動作表箱)。
10. 如有任何問題請於技術會議中提出，會議後不再接受任何修正，除特殊狀況外。

##### (二) 增設動作組別 (動作代碼以P、F、S、D字母為開頭) -各動作姿勢代號如下：

1. 向前垂直跳 (動作姿勢代號P100A、P100B、P100C)，視為一組動作，難度皆為0.5。
2. 向後垂直跳 (動作姿勢代號P200A、P200B、P200C)，視為一組動作，難度皆為0.5。
3. 前倒 (動作姿勢代號F101A、F101B、F101C)，視為一組動作，難度皆為0.5。
4. 後倒 (動作姿勢代號F201A、F201B、F201C)，視為一組動作，難度皆為0.5。
5. 坐前倒 (動作姿勢代號S101B、S101C)，視為一組動作，難度皆為0.5。
6. 坐後倒 (動作姿勢代號S201B、S201C)，視為一組動作，難度皆為0.5。
7. 彈板 (動作姿勢代號D101A、D101B、D101C)，視為一組動作，難度皆為0.5。

註：彈板限二彈動作。

##### (三) 比賽 -

1. 各組運動員採用中華民國游泳協會審定之最新國際跳水規則。
2. 各組參賽選手若比賽動作無法達到國際跳水規則要求之動作次數，可用「增設動作組別」代替之。
3. 以比賽場地現有設施為比賽場地器材。

#### 陸上：

##### (一) 比賽組別：

1. 男子A組。2. 男子B組。3. 男子C組。4. 男子D組。
5. 女子A組。6. 女子B組。7. 女子C組。8. 女子D組。

(二) 比賽項目：1. 身體素質、2. 陸台、3. 全能。

(1) 身體素質內容

組別 項目	一	二	三	四	五
男子 A 組	800m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
男子 B 組	400m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
男子 C 組	400m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
男子 D 組	400m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
女子 A 組	800m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
女子 B 組	400m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
女子 C 組	400m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒
女子 D 組	400m	30m	立定三次跳	坐姿體前彎	墊上 V 字型腹肌 30 秒

(2) 陸台內容

組別 項目	一	二	三	四	五	六	七
男子 A 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體	202C	102C
男子 B 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體		
男子 C 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體		
男子 D 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體		
女子 A 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體	202C	102C
女子 B 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體		
女子 C 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體		
女子 D 組	向前立定起跳 (抱膝、軀體)	向後立定起跳 (抱膝、軀體)	前滾翻 (墊上)	後滾翻 (墊上)	原地 轉體		

(三) 比賽辦法：

1. 採用中華民國游泳協會跳水委員會最新陸上競賽規則和裁判法。
2. 身體素質：計時、計量的項目由三名裁判計評，比賽按運動員完成各小項的成績優劣排列名次，最優者為第一名、其次為第二名、第三名以此類推。
3. 陸台項目各小項比賽動作都不計難度，每個動作由三名裁判評分，評分以 10 分為滿分（精算到十分位，既 0.1），所有單個動作去掉最高及最低分數，中間分為該動作的實得分，如有相同分數則任意去掉一個最高分或最低分。

4. 比賽採積分制，各小項第一名得 13 分、第二名得 11 分、第三名得 10 分、第四名得 9 分、第五名得 8 分、第六名得 7 分、第七名得 6 分、第八名得 5 分、第九名得 4 分、第十名得 3 分、第十一名得 2 分、第十二名得 1 分、第十三名以後各得 0.5 分。
5. 各小項如成績相同者其名次並列，而後其排名需去除並列名次人數，如第一名有二人其名次排序為 1 1 3 4，如第三名有二人其名次排序為 1 2 3 3 5 6，以此類推。
6. 個人全能成績按運動員在身體素質、陸台項目中的實得積分累加計算，如有缺項則不計全能名次，最優者為第一名其次為第二名，以此類推。如出現積分相同時，則按各單項中所得的最優名次判定名次順序，如再出現並列則計次高名次，以此類推。
7. 各組身體素質項目均以一次完成，陸台各小項採取一次性決賽方式進行。
8. 運動員出場順序由裁判組安排並在賽前技術會議上公佈。
9. 運動員比賽的動作順序由裁判組安排並在賽前技術會議上公佈。
10. 競賽辦法如有未盡事宜得在技術會議中提出並經表決決議修正後實施。

(四) 比賽細則：

1. 身體素質

(1) 跑步 (800m、400m、30m)、墊上快速 V 字型腹肌 30 秒計算累計次數，按次數計算成績排列名次。

(2) 立定三次跳、坐姿體前彎按距離計算成績排列名次。

2. 陸台

(1) 陸台動作必須在距離跳台 20cm 外的墊上，並在所規定的 60cm × 60cm 圈內完成動作。運動員完成動作時，裁判員只看第一落點，動作落點在圈內則正常評分，動作落點踩圈邊則不超過 6.5 分，動作落點在圈外則不超過 4.5 分。

(2) 前滾翻、後滾翻以連續二次為一組動作，準備時二腳直立併攏，完成時需平穩立定雙手二側平舉。

(3) 轉體評分依據，墊上標示長 40CM 寬 5CM 十字圈，原地起跳轉體一週後落地，單腳超過十字圈 6.5 分以下、雙腳超過圈 4.5 分以下、轉體角度超過 45 度扣 1~2 分、超過 90 度 4.5 分以下。

(五) 錄取名次及獎勵：

1. 各組各單項分別錄取前八名給予獎狀乙張。

2. 各組男、女全能分別錄取前八名給予獎狀乙張。

十五、裁判技術會議：

(一) 技術會議：訂於 103 年 11 月 15 日 (星期六) 上午 10:00 於高雄國際跳水池，各單位應派員參加，不另函通知，亦請各技術委員、裁判長列席。

(二) 裁判會議：訂於 103 年 11 月 15 日 (星期六) 上午 11:00 於高雄國際跳水池。

十六、競賽規則：採用中華民國游泳協會審定公布之最新國際跳水規則及本競賽規程特定之規定。

十七、團體錦標種類：

(一) 國小男子組團體錦標 (二) 國小女子組團體錦標

(三) 國中男子組團體錦標 (四) 國中女子組團體錦標

(五) 高中男子組團體錦標 (六) 高中女子組團體錦標

(七) 公開男子組團體錦標 (八) 公開女子組團體錦標

註：1、每單位至少需報名三員方能計算團體錦標。

2、錦標積分：第一名9分、第二名7分、第三名6分、第四名5分、第五名4分、第六名3分、第七名2分、第八名1分。(未滿8人時以實際參加人數，酌於減分)

十八、申訴：

- (1)比賽爭議：如規則有明文規定或有關同樣意義之註明者，以裁判之判決為終決，不得提出抗議。
- (2)有關競賽上所發生之問題，得先口頭申訴外，唯須依規定於該項比賽完畢後30分鐘內，補具正式手續以書面報告提出申訴。比賽進行當中，各參加單位隊職員或選手不得直接質詢裁判。
- (3)合法申訴應以書面報告由單位領隊、教練簽名蓋章後，向大會技術委員會正式提出，並以技術委員會之判決為終決；申訴時須附繳保證金3000元，如技術委員會認為申訴理由不當，抗議無效時，則保證金沒入不予退還，並作為全國競賽活動之用。

十九、獎勵辦法：各項取前三名頒發獎狀及獎牌，四到八名頒發獎狀。

二十、本競賽規程經函送教育部體育署核准後實施，修正亦同。

二十一、本規程如有未盡事宜，得於技術會議提請修定，並於賽前宣佈實行之。

# 103年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽

## 交通圖



## 高雄市國際游泳池

地址：高雄市苓雅區中正一路 94 巷 1 號

### 大眾工具前往方式

#### 高雄捷運-

搭乘高雄捷運橘線至 09 技擊館館站→

於 4 號出口出車站往東至高速公路側，

再向北行走約 120 公尺即可抵達國際游泳池。

103 年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽 活動流程表

日期	時間	項目	組別	地點
11/15 (六)	10:00-11:00	技術會議	各隊代表	國際游泳池 (跳水池)
	11:00-12:00	裁判會議	陸上評分裁判及賽務人員	
	14:00-17:30	陸上競賽	各組	
	17:30-18:00	頒獎	各組	
11/16 (日)	08:30-09:00	裁判會議	水上評分裁判	國際游泳池 (跳水池)
	09:30-09:40	開幕式	全體	
	09:50-10:30	1m 跳板	男子：C 組、D 組	
	10:40-11:10	1m 跳板	女子：C 組、D 組	
	11:20-12:00	1m 跳板	男子：公開組、A 組、B 組 女子：A 組、B 組	
	12:30-12:50	頒獎	1m 跳板各組	
	13:10-13:50	3m 跳板	男子：C 組、D 組	
	14:00-14:40	3m 跳板	女子：C 組、D 組	
	14:50-15:50	3m 跳板	男子：公開組、A 組、B 組 女子：A 組、B 組	
	16:00-16:30	跳台	男子：C 組、D 組	
	16:40-17:10	跳台	女子：C 組、D 組	
	17:10-17:20	頒獎	3m 跳板各組	
	17:20-18:00	跳台	男子：公開組、A 組、B 組 女子：A 組、B 組	
	18:00	頒獎	跳台各組	
	18:20	閉幕式		

## 103 年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽 隊職員須知

參加隊職員應遵守大會競賽規程、技術手冊及跳水最新規則規定外，並應注意下列事項：

- 一、任何競賽疑問應於賽前之技術會議中事先提出，經會議說明、確認、議決後，則不得再有異議，未參加技術會議者，則視為無異議認同會議決議。
- 二、水上動作填報時間：11/14 下午 17 時線上填報完畢，之後將結束供單位修改動作，技術會議將印出動作表供教練簽名確認。  
截止後如需更改動作，最終於技術會議提出，並酌收每人每比賽項次 300 塊處理費，技術會議後，將不再受理更改動作。
- 三、大會排定之賽程，於各組決賽後立即頒獎，選手應著單位服裝佩帶選手證至指定位置受獎，不得代理領獎；經播報後未能領獎者，獎項逕送大會獎品組處理。
- 四、大會有任何的更動，均以報告員的宣布為準，凡有逾時或因故未能得知者，其衍生事項均自行負責。
- 五、任何項目比賽前 15 分鐘，選手應主動到達檢錄組檢錄，若賽前 5 分鐘選手尚未完成檢錄者，該項目以無故棄權論。經檢錄組檢錄後，統一由裁判帶入比賽場地，選手不得自行進入比賽場地，否則以點名不到棄權論。
- 六、選手檢錄時，應主動出示選手證，無持證者一律不准出賽；如選手證遺失，請至競賽組申請補發（補發申請每人一次為限，並需繳交 50 元工本費），如於比賽時仍未辦妥者，不得出場比賽。
- 七、未依規定時間出場比賽者，該項目以無故棄權論，未請假者，依競賽規程第十一條第三項辦理。
- 八、任何選手如無故棄權，不得參加以後各項比賽，並陳報各協會紀律委員會議處，敬請各參加單位特別注意。
- 九、在競賽中，會場除編制內裁判、工作人員及與賽選手外，任何人不可在場內逗留，請配合大會秩序並注意個人道德。
- 十、選手證應妥善保管，勿轉借他人使用，違者當即沒收，並取消雙方本賽會所有比賽資格及已獲得之獎項。
- 十一、為避免影響選手之比賽，競賽期間場地內嚴禁使用閃光燈拍照或攝影。

# 103年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽

## 大會職員裁判

大會會長	許東雄
大會副會長	陳世長 許偉光 蘇仲光 靳瑞陽 陳邦彥
委員	徐興泰 許玉雲 彭紹武 蕭新榮 林瑞蘭 朱寶化 李伶珍 吳百慶 許東和 曾明朗 壽曉翔 廖碧蓮 謝森雄 孫俊彥 莊林貴 陳貞輝 周春發 莊武雄 王哲 李翠英 周美惠 王哲仁 巫影潭 李仕扶 吳景仙 張溪泉 傅子勝 蘇建銘 李育儒 俞惠麟 陳寶泉 宋伯謨 李明坤 趙苑婷 林添興 李雀華 李士宏 林炳枝 鄭明杉
籌備主任委員	林滄然
籌備委員	蕭新榮 何忠鋒 巫影潭 黃正昌 李威宗 簡奇松 林子翔
籌備總幹事	巫影潭
裁判組	巫影潭
競賽組	林滄然 張灶生 張文菁 楊素惠
賽務工作人員	張文維 張文豪
大會裁判	
仲裁委員(召集人)	許玉雲
仲裁委員	凌政文 巫影潭
裁判長	巫影潭
副裁判長	黃正昌
場地組	國際游泳池支援二名
陸上競賽	
裁判(評分員)	李威宗 詹曉雯 簡琦松 林子翔
水上競賽	
記錄員	張淑玲、陳濡穎
播報員	楊素惠
檢錄組	林承彥
救生員	廖晨鍾 周真平
裁判(評分員)	林義陣 廖維國 黃正昌 李威宗 詹曉雯 簡琦松 林子翔 馬正一 謝森雄 李淵明 吳致文 呂錦雯 陳永新

103 年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽  
職員與選手名冊

1、正雄跳水中心

<<男子組>> 領隊：陳正雄 選手：陳彬仕

<<女子組>> 教練：黃意真 選手：陳芊菁

2、生命樹

<<男子組>> 領隊：黃惠文 教練：林子翔 選手：黃約瑟

3、松山運動中心

<<男子組>> 領隊：鍾佳宏 教練：Shaun Payne

選手：陳一中、楊斯丞、楊榮甫、楊濬維、廖堉呈

<<女子組>> 領隊：鍾佳宏 教練：Shaun Payne

選手：管晨妤、郭雋萱、Sylvia

4、高雄市立鳳山國民中學

<<男子組>> 領隊：曾宏定 副領隊：吳永信、管理：許芳華、陳又銘 教練：林子翔

選手：顧方元、鄭銘源

5、彰化縣文興高級中學

<<女子組>> 領隊：林慶國

選手：張米妮、曹柔淳

6、彰化縣立員林國中

<<男子組>> 領隊：何杏雀 副領隊：劉昌隆 教練：楊忠哲、曹麗玲

選手：張勛皓、楊承翰

<<女子組>> 教練：楊忠哲

選手：楊捷

7、臺北市立敦化國民小學

<<男子組>> 領隊：柯文賢、管理：劉杰明 教練：楊美玲、王瑋綾

選手：江庭緯、張秉澤、張皓凱、舒鐵雄、高士為、簡駿騏

<<女子組>> 領隊：柯文賢、管理：劉杰明 教練：楊美玲、王瑋綾

選手：何書晴、田麗彤、江薇、李韋臻、劉童童

8、臺北市敦化國民中學

<<女子組>> 領隊：高敏慧 管理：王凌華 教練：楊美玲

選手：倪雅萱

103 年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽  
各組比賽出賽單  
陸上跳水

●【男子組】《B組》陸上跳水 \* 共 3 人取 3 人 \*

[01]鄭銘源(鳳山國中) [02]楊承翰(員林國中) [03]陳一中(松山運動中心)

●【女子組】《B組》陸上跳水 \* 共 1 人取 1 人 \*

[01]倪雅萱(敦化國中)

●【男子組】《C組》陸上跳水 \* 共 3 人取 3 人 \*

[01]高士為(敦化國小) [02]簡駿騏(敦化國小) [03]顧方元(鳳山國中)

●【女子組】《C組》陸上跳水 \* 共 5 人取 5 人 \*

[01]田麗彤(敦化國小) [02]江薇(敦化國小) [03]劉童童(敦化國小) [04]楊捷(員林國中)  
[05]李韋臻(敦化國小)

●【男子組】《D組》陸上跳水 \* 共 4 人取 4 人 \*

[01]江庭緯(敦化國小) [02]張秉澤(敦化國小) [03]舒鐵雄(敦化國小) [04]張皓凱(敦化國小)

●【女子組】《D組》陸上跳水 \* 共 1 人取 1 人 \*

[01]何書晴(敦化國小)

跳板—1 米

●【男子組】《公開組》跳板—1 米 共 1 人取 1 人 \*

[01]黃約瑟(生命樹)

●【男子組】《A組》跳板—1 米 \* 共 1 人取 1 人 \*

[01]陳彬仕(正雄跳水)

●【女子組】《A組》跳板—1 米 \* 共 2 人取 2 人 \*

[01]曹柔淳(文興中學) [02]Sylvia(松山運動中心)

●【男子組】《B組》跳板—1 米 \* 共 7 人取 7 人 \*

[01]楊承翰(員林國中) [02]陳一中(松山運動中心) [03]楊斯丞(松山運動中心)  
[04]楊濬維(松山運動中心) [05]廖堉呈(松山運動中心) [06]楊榮甫(松山運動中心)  
[07]鄭銘源(鳳山國中)

●【女子組】《B組》跳板—1 米 \* 共 3 人取 3 人 \*

[01]倪雅萱(敦化國中) [02]張米妮(文興中學) [03]郭雋萱(松山運動中心)

●【男子組】《C組》跳板-1米 \* 共4人取4人 \*  
[01]高士為(敦化國小) [02]簡駿騏(敦化國小) [03]張勛皓(員林國中) [04]顧方元(鳳山國中)

●【女子組】《C組》跳板-1米 \* 共7人取7人 \*  
[01]田麗彤(敦化國小) [02]江薇(敦化國小) [03]劉童童(敦化國小) [04]楊捷(員林國中)  
[05]李韋臻(敦化國小) [06]管晨妤(松山運動中心) [07]陳芊菁(正雄跳水)

●【男子組】《D組》跳板-1米 \* 共4人取4人 \*  
[01]江庭緯(敦化國小) [02]張秉澤(敦化國小) [03]舒鐵雄(敦化國小) [04]張皓凱(敦化國小)

●【女子組】《D組》跳板-1米 \* 共1人取1人 \*  
[01]何書晴(敦化國小)

### 跳板-3米

●【男子組】《公開組》跳板-3米 \* 共1人取1人 \*  
[01]黃約瑟(生命樹)

●【男子組】《A組》跳板-3米 \* 共1人取1人 \*  
[01]陳彬仕(正雄跳水)

●【女子組】《A組》跳板-3米 \* 共2人取2人 \*  
[01]曹柔淳(文興中學) [02]Sylvia(松山運動中心)

●【男子組】《B組》跳板-3米 \* 共6人取6人 \*  
[01]楊承翰(員林國中) [02]陳一中(松山運動中心) [03]楊斯丞(松山運動中心)  
[04]楊濬維(松山運動中心) [05]廖堉呈(松山運動中心) [06]楊榮甫(松山運動中心)

●【女子組】《B組》跳板-3米 \* 共3人取3人 \*  
[01]倪雅萱(敦化國中) [02]張米妮(文興中學) [03]郭雋萱(松山運動中心)

●【男子組】《C組》跳板-3米 \* 共3人取3人 \*  
[01]高士為(敦化國小) [02]簡駿騏(敦化國小) [03]張勳皓(員林國中)

●【女子組】《C組》跳板-3米 \* 共7人取7人 \*  
[01]田麗彤(敦化國小) [02]江薇(敦化國小) [03]劉童童(敦化國小) [04]楊捷(員林國中)  
[05]李韋臻(敦化國小) [06]管晨妤(松山運動中心) [07]陳芊菁(正雄跳水)

●【男子組】《D組》跳板-3米 \* 共4人取4人 \*  
[01]江庭緯(敦化國小) [02]張秉澤(敦化國小) [03]舒鐵雄(敦化國小) [04]張皓凱(敦化國小)

●【女子組】《D組》跳板-3米 \* 共1人取1人 \*  
[01]何書晴(敦化國小)

## 跳臺

●【男子組】《公開組》跳臺 \* 共 1 人 取 1 人 \*

[01]黃約瑟(生命樹)

●【女子組】《A組》跳臺 \* 共 2 人 取 2 人 \*

[01]曹柔淳(文興中學) [02]Sylvia(松山運動中心)

●【男子組】《B組》跳臺 \* 共 6 人 取 6 人 \*

[01]楊承翰(員林國中) [02]陳一中(松山運動中心) [03]楊斯丞(松山運動中心)  
[04]楊濬維(松山運動中心) [05]廖堉呈(松山運動中心) [06]楊榮甫(松山運動中心)

●【女子組】《B組》跳臺 \* 共 2 人 取 2 人 \*

[01]倪雅萱(敦化國中) [02]郭雋萱(松山運動中心)

●【男子組】《C組》跳臺 \* 共 2 人 取 2 人 \*

[01]高士為(敦化國小) [02]簡駿騏(敦化國小)

●【女子組】《C組》跳臺 \* 共 5 人 取 5 人 \*

[01]田麗彤(敦化國小) [02]江薇(敦化國小) [03]劉童童(敦化國小)  
[04]李韋臻(敦化國小) [05]管晨妤(松山運動中心)

●【男子組】《D組》跳臺 \* 共 3 人 取 3 人 \*

[01]江庭緯(敦化國小) [02]張秉澤(敦化國小) [03]舒鐵雄(敦化國小)

●【女子組】《D組》跳臺 \* 共 1 人 取 1 人 \*

[01]何書晴(敦化國小)

(附件一)

103 年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽

競賽事項申訴書

申訴事由		時間	
		地點	
申訴事實			
證人/證件			
單位領隊		簽名	
裁判長意見			
仲裁委員會 判決			

仲裁委員會召集人：（簽名）

註：一、凡未按各項規定辦理之申訴，概不受理。

二、單位領隊簽名權，可按競賽規程有關規定，由領隊本人簽名或教練簽名辦理。

(附件二)

103年全國分齡跳水水上暨陸上錦標賽

運動員資格申訴書

被申訴者姓名		單位		種類	
				項目	
申訴事項					
證人/證件					
單位領隊				簽名	
競賽資訊組 判決					

競賽資訊組 組長：（簽名）

註：一、凡未按各項規定辦理之申訴，概不受理。

二、單位領隊簽名權，可按本競賽規程有關規定，由領隊本人簽名或教練簽名辦理。



## APPENDIX 2

### FINA TABLE OF DEGREE OF DIFFICULTY

In the following table, the dive (-) is not possible and the empty spaces have not been calculated.  
EFFECTIVE 15 SEPTEMBER 2009

Springboard		1 metre				3 metre			
		Straight	Pike	Tuck	Free	Straight	Pike	Tuck	Free
<b>Forward Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
101	Forward Dive	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
102	Forward Somersault	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
103	Forward 1 ½ Somersault	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.5	-
104	Forward Double Somersault	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
105	Forward 2 ½ Somersault		2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-
106	Forward Triple Somersault		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
107	Forward 3 ½ Somersault		3.3	3.0	-		3.1	2.8	-
109	Forward 4 ½ Somersault				-		4.2	3.8	-
112	Forward Flying Somersault	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
113	Forward Flying 1 ½ Somersault	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
115	Forward Flying 2 ½ Somersault	-			-	-	2.7	2.5	-
<b>Back Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
201	Back Dive	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
202	Back Somersault	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
203	Back 1 ½ Somersault	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
204	Back Double Somersault		2.5	2.2	-	2.5	2.3	2.0	-
205	Back 2 ½ Somersault		3.2	3.0	-		3.0	2.8	-
206	Back Triple Somersault		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
207	Back 3 ½ Somersault				-		3.8	3.5	-
209	Back 4 ½ Somersault				-		4.6	4.3	-
212	Back Flying Somersault	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
213	Back Flying 1 ½ Somersault	-			-	-		2.1	-
215	Back Flying 2 ½ Somersault	-			-	-	3.3	3.1	-
<b>Reverse Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
301	Reverse Dive	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
302	Reverse Somersault	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
303	Reverse 1 ½ Somersault	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
304	Reverse Double Somersault	2.9	2.6	2.3	-	2.7	2.4	2.1	-
305	Reverse 2 ½ Somersault		3.2	3.0	-	3.4	3.0	2.8	-
306	Reverse Triple Somersault		3.3	3.0	-		2.9	2.6	-
307	Reverse 3 ½ Somersault				-		3.8	3.5	-
309	Reverse 4 ½ Somersault				-		4.8	4.5	-
312	Reverse Flying Somersault	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
313	Reverse Flying 1 ½ Somersault	-	2.6	2.3	-	-	2.5	2.2	-
<b>Inward Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
401	Inward Dive	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
402	Inward Somersault	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
403	Inward 1 ½ Somersault		2.4	2.2	-		2.1	1.9	-
404	Inward Double Somersault		3.0	2.8	-		2.6	2.4	-
405	Inward 2 ½ Somersault		3.4	3.1	-		3.0	2.7	-
407	Inward 3 ½ Somersault				-			3.4	-
409	Inward 4 ½ Somersault				-		4.5	4.2	-
412	Inward Flying Somersault	-	2.1	2.0	-	-	1.9	1.8	-
413	Inward Flying 1 ½ Somersault	-	2.9	2.7	-	-	2.6	2.4	-
<b>Twisting Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
5111	Forward Dive ½ Twist	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5112	Forward Dive 1 Twist	2.0	1.9		-	2.2	2.1		-
5121	Forward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5122	Forward Somersault 1 Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5124	Forward Somersault 2 Twists	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5126	Forward Somersault 3 Twists	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5131	Forward 1 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5132	Forward 1 ½ Somersault 1 Twist	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5134	Forward 1 ½ Somersault 2 Twists	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5

Springboard		1 metre				3 metre			
		Straight	Pike	Tuck	Free	Straight	Pike	Tuck	Free
<b>Twisting Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
5136	Forward 1 ½ Somersault 3 Twists	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0
5138	Forward 1 ½ Somersault 4 Twists	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
5151	Forward 2 ½ Somersault ½ Twist	-	3.0	2.8	-	-	2.8	2.6	-
5152	Forward 2 ½ Somersault 1 Twist	-	3.2	3.0	-	-	3.0	2.8	-
5154	Forward 2 ½ Somersault 2 Twists	-	3.6	3.4	-	-	3.4	3.2	-
5156	Forward 2 ½ Somersault 3 Twists	-	-	-	-	-	3.9	3.7	-
5172	Forward 3 ½ Somersault 1 Twist	-	-	-	-	-	3.7	3.4	-
5211	Back Dive ½ Twist	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5212	Back Dive 1 Twist	2.0	-	-	-	2.2	-	-	-
5221	Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5222	Back Somersault 1 Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5223	Back Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5225	Back Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8
5227	Back Somersault 3 ½ Twists	-	-	-	3.2	-	-	-	3.3
5231	Back 1 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5233	Back 1 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5235	Back 1 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5237	Back 1 ½ Somersault 3 ½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.3
5239	Back 1 ½ Somersault 4 ½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.7
5251	Back 2 ½ Somersault ½ Twist	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5253	Back 2 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	-	-	3.3	3.1	-
5255	Back 2 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	-	-	3.7	3.5	-
5311	Reverse Dive ½ Twist	1.9	1.8	1.7	-	2.1	2.0	1.9	-
5312	Reverse Dive 1 Twist	2.1	-	-	-	2.3	-	-	-
5321	Reverse Somersault ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	1.9
5322	Reverse Somersault 1 Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
5323	Reverse Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5325	Reverse Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5331	Reverse 1 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5333	Reverse 1 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5335	Reverse 1 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9
5337	Reverse 1 ½ Somersault 3 ½ Twists	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
5339	Reverse 1 ½ Somersault 4 ½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.8
5351	Reverse 2 ½ Somersault ½ Twist	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5353	Reverse 2 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-
5355	Reverse 2 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	3.9	3.7	-	-	3.7	3.5	-
5371	Reverse 3 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	-	-	3.4	3.1	-
5411	Inward Dive ½ Twist	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
5412	Inward Dive 1 Twist	2.2	1.9	1.8	-	2.1	1.8	1.7	-
5421	Inward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.7
5422	Inward Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	1.9
5432	Inward 1 ½ Somersault 1 Twist	-	-	-	2.7	-	-	-	2.4
5434	Inward 1 ½ Somersault 2 Twists	-	-	-	3.1	-	-	-	2.8
5436	Inward 1 ½ Somersault 3 Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.5

Platform		10 metre				7.5 metre				5 metre			
		Strt	Pike	Tuck	Free	Strt	Pike	Tuck	Free	Strt	Pike	Tuck	Free
<b>Forward Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
101	Forward Dive	1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.4	1.3	1.2	-
102	Forward Somersault	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.6	1.5	1.4	-
103	Forward 1 ½ Somersault	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
104	Forward Double Somersault	2.5	2.2	2.1	-	2.4	2.1	2.0	-	2.6	2.3	2.2	-
105	Forward 2 ½ Somersault	2.7	2.3	2.1	-	-	2.4	2.2	-	-	2.6	2.4	-
107	Forward 3 ½ Somersault	-	3.0	2.7	-	-	3.1	2.8	-	-	-	3.0	-
109	Forward 4 ½ Somersault	-	4.1	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
112	Forward Flying Somersault	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
113	Forward Flying 1 ½ Somersault	-	1.8	1.7	-	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
114	Forward Flying Double Somersault	-	2.4	2.3	-	-	2.3	2.2	-	-	2.5	2.4	-
115	Forward Flying 2 ½ Somersault	-	2.6	2.4	-	-	-	2.5	-	-	-	-	-
<b>Back Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
201	Back Dive	1.9	1.8	1.7	-	1.9	1.8	1.7	-	1.7	1.6	1.5	-
202	Back Somersault	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-
203	Back 1 ½ Somersault	2.4	2.2	1.9	-	2.4	2.2	1.9	-	2.5	2.3	2.0	-
204	Back Double Somersault	2.6	2.4	2.1	-	2.5	2.3	2.0	-	-	2.5	2.2	-
205	Back 2 ½ Somersault	3.3	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	-	3.0	-
206	Back Triple Somersault	-	3.0	2.7	-	-	2.8	2.5	-	-	3.2	2.9	-
207	Back 3 ½ Somersault	-	3.6	3.3	-	-	-	3.5	-	-	-	-	-
209	Back 4 ½ Somersault	-	4.5	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
212	Back Flying Somersault	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
213	Back Flying 1 ½ Somersault Back	-	2.4	2.1	-	-	2.4	2.1	-	-	2.5	2.2	-
<b>Reverse Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
301	Reverse Dive	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
302	Reverse Somersault	2.0	1.9	1.8	-	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-
303	Reverse 1 ½ Somersault	2.6	2.3	2.0	-	2.6	2.3	2.0	-	2.7	2.4	2.1	-
304	Reverse Double Somersault	2.8	2.5	2.2	-	2.7	2.4	2.1	-	2.9	2.6	2.3	-
305	Reverse 2 ½ Somersault	3.3	2.9	2.7	-	3.4	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-
306	Reverse Triple Somersault	-	3.1	2.8	-	-	2.9	2.6	-	-	3.3	3.0	-
307	Reverse 3 ½ Somersault	-	3.6	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
309	Reverse 4 ½ Somersault	-	4.7	4.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
312	Reverse Flying Somersault	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
313	Reverse Flying 1 ½ Somersault	-	2.5	2.2	-	-	2.5	2.2	-	-	2.6	2.3	-
<b>Inward Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
401	Inward Dive	1.7	1.4	1.3	-	1.7	1.4	1.3	-	1.8	1.5	1.4	-
402	Inward Somersault	1.9	1.6	1.5	-	1.8	1.5	1.4	-	2.0	1.7	1.6	-
403	Inward 1 ½ Somersault	-	2.0	1.8	-	-	2.1	1.9	-	-	2.4	2.2	-
404	Inward Double Somersault	-	2.6	2.4	-	-	2.6	2.4	-	-	3.0	2.8	-
405	Inward 2 ½ Somersault	-	2.8	2.5	-	-	3.0	2.7	-	-	3.4	3.1	-
407	Inward 3 ½ Somersault	-	3.5	3.2	-	-	-	3.4	-	-	-	-	-
409	Inward 4 ½ Somersault	-	4.4	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
412	Inward Flying Somersault	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	2.1	2.0	-
413	Inward Flying 1 ½ Somersault	-	2.5	2.3	-	-	2.6	2.4	-	-	2.9	2.7	-
<b>Twisting Group</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
5111	Forward Dive ½ Twist	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5112	Forward Dive 1 Twist	2.2	2.1	-	-	2.2	2.1	-	-	2.0	1.9	-	-
5121	Forward Somersault Forward ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5122	Forward Somersault Forward 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5124	Forward Somersault Forward 2 Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5131	Forward 1 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5132	Forward 1 ½ Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5134	Forward 1 ½ Somersault 2 Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5136	Forward 1 ½ Somersault 3 Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	3.0	-	-	-	3.1
5138	Forward 1 ½ Somersault 4 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5152	Forward 2 ½ Somersault 1 Twist	-	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-
5154	Forward 2 ½ Somersault 2 Twists	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-	3.6	3.4	-
5156	Forward 2 ½ Somersault 3 Twists	-	3.8	3.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5172	Forward 3 ½ Somersault 1 Twist	-	3.6	3.3	-	-	3.7	3.4	-	-	-	-	-

Platform		10 metre				7.5 metre				5 metre			
		Strt	Pike	Tuck	Free	Strt	Pike	Tuck	Free	Strt	Pike	Tuck	Free
5211	Back Dive ½ Twist	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5212	Back Dive 1 Twist	2.2			-	2.2			-	2.0			-
5221	Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5222	Back Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5223	Back Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5225	Back Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
5231	Back 1 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
5233	Back 1 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.4	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5235	Back 1 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5237	Back 1 ½ Somersault 3 ½ Twists	-	-	-	3.3	-	-	-	3.3	-	-	-	3.4
5239	Back 1 ½ Somersault 4 ½ Twists	-	-	-	3.7	-	-	-	3.7	-	-	-	3.8
5251	Back 2 ½ Somersault ½ Twist	-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-
5253	Back 2 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-			-
5255	Back 2 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	3.6	3.4	-	-			-	-			-
5271	Back 3 ½ Somersault ½ Twist	-	3.2	2.9	-	-			-	-			-
<b>Reverse Dive ½ Twist</b>													
5311	Reverse Dive ½ Twist	2.1	2.0	1.9	-	2.1	2.0	1.9	-	1.9	1.8	1.7	-
5312	Reverse Dive 1 Twist	2.3			-	2.3			-	2.1			-
5321	Reverse Somersault ½ Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8
5322	Reverse Somersault 1 Twist	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5323	Reverse Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5325	Reverse Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5331	Reverse 1 ½ Somersault ½ Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5333	Reverse 1 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5335	Reverse 1 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.9	-	-	-	3.0
5337	Reverse 1 ½ Somersault 3 ½ Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5339	Reverse 1 ½ Somersault 4 ½ Twists	-	-	-	3.8	-	-	-	3.8	-	-	-	-
5351	Reverse 2 ½ Somersault ½ Twist	-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-
5353	Reverse 2 ½ Somersault 1 ½ Twists	-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-		3.3	-
5355	Reverse 2 ½ Somersault 2 ½ Twists	-	3.6	3.4	-	-	3.7	3.5	-	-		3.7	-
5371	Reverse 3 ½ Somersault ½ Twist	-	3.3	3.0	-	-			-	-			-
<b>Inward Dive ½ Twist</b>													
5411	Inward Dive ½ Twist	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
5412	Inward Dive 1 Twist	2.1	1.8	1.7	-	2.1	1.8	1.7	-	2.2	1.9	1.8	-
5421	Inward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.9
5422	Inward Somersault 1 Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	2.1
5432	Inward 1 ½ Somersault 1 Twist	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4	-	-	-	2.7
5434	Inward 1 ½ Somersault 2 Twists	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8	-	-	-	3.1
5436	Inward 1 ½ Somersault 3 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-		-	-	-	-
<b>Armstand Group</b>													
600	Armstand Dive	1.6	-	-	-	1.6	-	-	-	1.5	-	-	-
611	Armstand Forward ½ Somersault	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
612	Armstand Forward 1 Somersault	2.0	1.9	1.7	-	1.9	1.8	1.6	-	1.8	1.7	1.5	-
614	Armstand Forward Double Somersault		2.4	2.1	-		2.3	2.0	-		2.5	2.2	-
616	Armstand Forward Triple Somersault		3.3	3.1	-				-				-
621	Armstand Backward ½ Somersault	1.9	1.8	1.6	-	1.9	1.8	1.6	-	1.7	1.6	1.4	-
622	Armstand Backward Somersault	2.3	2.2	2.0	-	2.2	2.1	1.9	-	2.1	2.0	1.8	-
623	Armstand Backward 1 ½ Somersault		2.2	1.9	-		2.2	1.9	-		2.3	2.0	-
624	Armstand Backward Double Somersault	3.0	2.8	2.5	-	2.9	2.7	2.4	-	3.1	2.9	2.6	-
626	Armstand Backward Triple Somersault		3.5	3.3	-		3.3	3.1	-			3.5	-
631	Armstand Reverse ½ Somersault	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
632	Armstand Reverse 1 Somersault		2.3	2.1	-		2.2	2.0	-		2.1	1.9	-
633	Armstand Reverse 1 ½ Somersault		2.3	2.0	-		2.3	2.0	-		2.4	2.1	-
634	Armstand Reverse Double Somersault		2.9	2.6	-		2.8	2.5	-		3.0	2.7	-
636	Armstand Reverse Triple Somersault			3.4	-			3.2	-				-
6122	Armstand Forward Somersault 1 Twist	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
6124	Armstand Forward Somersault 2 Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
6142	Armstand Fwd. Double Som. 1 Twist	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0	-	-	-	3.2
6144	Armstand Fwd. Double Som. 2 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.3	-	-	-	3.5
6162	Armstand Fwd. Triple Som. 1 Twist	-	-	3.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6221	Armstand Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.6
6241	Armstand Back Double Som. ½ Twist	-	2.7	2.4	-	-	2.6	2.3	-	-	2.8	2.5	-
6243	Armstand Back Double Som. 1 ½ Twists	-	-	-	3.2	-	-	-	3.1	-	-	-	3.3
6245	Armstand Back Double Som. 2 ½ Twists	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5	-	-	-	3.7
6261	Armstand Back Triple Som. ½ Twist	-	3.4	3.2	-	-	3.2	3.0	-	-	3.6	3.4	-

