

101年全國總統盃分齡跳水錦標賽

活動手冊



指導單位：行政院體育委員會

主辦單位：高雄市政府 中華民國游泳協會

承辦單位：中華民國游泳協會跳水委員會

協辦單位：行政院體育委員會國家運動選手訓練中心

核定文號：依據體委競字第 1010041211 號函辦理

比賽日期：中華民國 101 年 12 月 02 日（星期日）

比賽地點：行政院體育委員會國家運動選手訓練中心

目 錄

1、競賽規程-----	02
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 -----	13
8、賽事項申訴書 -----	16
8、運動員資格申訴書 -----	17
9、動作表-----	18
10、難度表-----	19

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽競賽規程

體委競字第 1010041211 號函

- 一、宗旨：倡導全民體育加強全民運動之推展、提升跳水技能及水準，力求做到能與國際競技跳水同步發展。
- 二、指導單位：行政院體育委員會
- 三、主辦單位：高雄市政府 中華民國游泳協會
- 四、協辦單位：行政院體育委員會國家運動選手訓練中心
- 五、承辦單位：中華民國游泳協會跳水委員會
- 六、比賽日期：101 年 12 月 2 日（星期日）
- 七、比賽地點：行政院體育委員會國家運動選手訓練中心
- 八、參加資格：各縣市國小一年級以上年齡，即可報名參加
- 九、年齡分組：所有年齡分組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、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）。
- 十一、報名方式：
 - （一）網路註冊：自 101 年 11 月 10 日（星期六）上午 8：00 起至 11 月 26 日（星期一）下午 5：00 前至 <http://www.8864cc.tw/diving/> 網路報名系統填寫資料完成報名。（完成後，請自行於網頁上查詢報名總表並確認之）。如有問題請逕洽：04-8363490 或 0933-505908 張炆生老師（逾期或資料未郵寄者，視同棄權）。
 - 1、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，承辦人員及單位主管章（個人組以教練章），連同選手保證書親送或郵寄以郵戳為憑，（恕不受理傳真報名）於 11 月 28 日（星期三）當天 9：00-12：00 前送達至協會審查，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）。協會地址：高雄市苓雅區 802 中正一路 94 巷 1 號 電話：(07)716-2387。
 - 2、報名費用：選手註冊登記費用 100 元，每報一項另酌收 100 元；請於比賽前逕繳本會或以郵政匯票、報值掛號或支票繳交（受款人指名-中華民國游泳協會）。
 - 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章）。
 - C、12 月 1 日（星期六）領隊技術會議當天 16：00 前補送證件，未完成補件

者視為自動放棄比賽論。

- 3、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。

十二、競賽規程：

（一）公開組（18歲以上組）

1. 女子跳板—1 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. 女子跳板—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。

3. 女子跳臺：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。

4. 男子跳板—1 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。

5. 男子跳板—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。

6. 男子跳臺：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。

（二）A 組（16、17、18 歲組）

1. 女子跳板—1 米

比賽包括 9 個不同的動作。其總難度係數不超過 9.5；其餘 4 個為選自不同組別的無難度係數限制的動作。

2. 女子跳板—3 米

比賽包括 9 個不同的動作。其總難度係數不超過 9.5；其餘 4 個為選自不同組別的無難度係數限制的動作。

3. 女子跳臺：比賽包括 8 個不同的動作。其中 4 個選自不同組別，其總難度係數不得超過 7.6，其餘 5 個為選自不同組別無難度係數限制的動作。

4. 男子跳板—1 米

比賽包括 10 個不同的動作。其總難度係數不得超過 9；為選自不同組別的無難度係數限制的動作。其中 5 個動作分別選自 5 個不同的組別。

5. 男子跳板—3 米

比賽包括 10 個不同的動作。其總難度係數不得超過 9.5；為選自不同組別的無難度係數限制的動作。其中 5 個動作分別選自 5 個不同的組別。

6. 男子跳臺：比賽包括 9 個不同的動作。其中 4 個選自不同組別，其總難度係數不得超過 7.6，其餘 5 個為選自不同組別無難度係數限制的動作。所有 6 個組別都應被選擇。

(三) B 組 (13、14 或 15 歲組)

1. 女子和男子跳板—1 米

比賽包括 8 個不同的動作。其中 4 個選自不同組別，在 3 米板中總難度係數不得超過 7.4，在 1 米板中總難度係數不得超過 6.8；其餘 4 個為選自不同組別的無難度係數限制的動作。

2. 女子和男子跳板—3 米

比賽包括 8 個不同的動作。其中 4 個選自不同組別，在 3 米板中總難度係數不得超過 7.4，在 1 米板中總難度係數不得超過 6.8；其餘 4 個為選自不同組別的無難度係數限制的動作。

3. 女子和男子跳臺：比賽包括 7 個不同的動作。其中 4 個選自不同組別，總難度係數不得超過 7.6，其餘 3 個為選自不同組別無難度係數限制的動作。

(四) C 組 (10、11 或 12 歲組)

1. 女子和男子跳板—1 米

比賽包括 6 個不同的動作。其中 3 個選自不同組別，其總難度係數不得超過 5.4；其餘 3 個為選自不同組別的無難度係數限制的動作。

2. 女子和男子跳板—3 米

比賽包括 6 個不同的動作。其中 3 個選自不同組別，其總難度係數不得超過 5.4；其餘 3 個為選自不同組別的無難度係數限制的動作。

3. 女子和男子跳臺：比賽包括 6 個不同的動作。其中 2 個選自不同組別，其總難度係數不得超過 5.4；其餘 3 個為選自不同組別無難度係數限制的動作。

(五) D 組 (7、8 或 9 歲組)

1. 女子和男子跳板—1 米比賽包括 4 個動作, 選自 2 個組別, 無難度限制。
2. 女子和男子跳板—3 米比賽包括 4 個動作, 選自 2 個組別, 無難度限制。
3. 女子和男子跳臺：比賽包括 4 個動作, 選自 2 個組別, 無難度限制。

十三、競賽辦法：

(一)總 則：

- (1) 每單位報名隊數不限，每隊每項目註冊運動員以二人為限。
- (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需在技術會議時繳交裁判長。
- (5) 比賽採直接決賽。
- (6) 運動員比賽順序由大會安排決定。
- (7) 本賽事 5 個組別及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 30 分鐘。

(二). 比 賽：

- 1、C、D 組和公開組運動員可採向前或向後垂直跳 a. b. c，前倒或後倒 a. b. c 等動作作為比賽動作，唯難度一律皆為 1.0。如其他組別如採用難度一律皆為 0.5，同系列之動作最多只能採用兩次。
- 2、A 組以上運動員採用中華民國游泳協會審定之最新國際跳水規則。
- 3、A、B、C、D 組和公開組運動員的跳臺項目可選用 5 米及 7.5 米及 10 米跳臺。

十四、裁判技術會議：

- (一) 技術會議：訂於 101 年 12 月 1 日（星期六）下午 16：00 於中華民國游泳協會高雄辦事處舉行（高雄市苓雅區中正一路 94 巷 1 號），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 101 年 12 月 1 日（星期六）下午 17：00 於中華民國游泳協會高雄辦事處舉行（高雄市苓雅區中正一路 94 巷 1 號）。

十五、比賽規則：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。

十六、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。

十七、賽 程：

日期	時間	項目	地點
12/01 (六)	16:00-17:00	技術會議	國訓中心
	17:00-18:00	裁判會議	國訓中心
12/02 (日)	10:00-12:00	跳台	國訓中心
	13:30-14:30	一米跳板	國訓中心
	15:00-16:00	三米跳板	國訓中心
	16:30	頒獎	國訓中心

十八、獎勵辦法：各項取前三名頒發獎狀及獎牌。

十九、本競賽規程經函送行政院體育委員會核准後實施，修正時

二十、本規程如有未盡事宜，得於技術會議時修定，並於開幕典禮時宣佈實行之。

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽

活動場地配置圖



教練觀眾請上二樓指導及觀賞



選手休息區

推行紀錄台

競賽紀錄組
獎品組

盥洗室

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽

比賽程序表

101 年 12 月 2 日（星期日）

1、熱身練習.....	08：00
2、熱身練習停止.....	09：20
3、開幕典禮.....	09：30
4、跳台檢錄開始.....	09：45

出場比賽順序：男 女、公開組、A 組、B 組、C 組、D 組

5、跳台比賽開始.....	10：00
---------------	-------

***** 12：00～13：30 休息時間 *****

熱身練習 12:30

熱身練習停止 13:05

6、一米跳板檢錄.....	13：15
7、一米跳板比賽.....	13：30
8、三米跳板檢錄.....	14：45
9、三米跳板比賽.....	15：00
10、閉幕頒獎	16：30

中華民國101年全國總統盃跳水錦標賽隊職員須知

參加之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、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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、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、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。

大會職員裁判

10

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽
職員與選手名冊

19 歲以上公開組 18 歲以下 A 組 15 歲以下 B 組 12 歲以上 C 組 9 歲以上為 D 組

●中山醫學大學

【女子組】

1903 徐雪鈞

●台北市立敦化國小

【男子組】

領隊：吳慧琳 教練：楊美玲 林祥威 管理：洪光耀

901 賴律齊 902 簡駿騏 903 江庭緯 1202 林致錚 1203 高士為

【女子組】

領隊：吳慧琳 教練：林祥威 楊美玲 管理：洪光耀

901 李韋臻 902 劉童童 903 何書晴 1204 田麗彤 1205 江薇

●台北市立體育學院

【男子組】

1906 陳逸憲

●松山運動中心

【男子組】

教練：Shaun Payne 管理：鄭傑仁

1503 楊榮甫 1505 陳一中 1901 陳立司 1902 王才欣 1903 葉家谷

【女子組】

領隊：鄭傑仁 教練：Shaun Payne

1501 胡郁旋 1901 柳妙貞 1902 曾菊貞

●高雄市

【男子組】

教練：黃惠文

1907 黃約瑟

●高雄市大義國中

【女子組】

教練：楊美玲 管理：潘玉文

1201 周家君

●高雄市立中正國小

【女子組】

教練：李添焜

1203 李純嘉

●高雄市立福誠高中

【男子組】

教練：蘇平村 管理：黃柳玫

1801 蘇九順

●高雄市青年國中

【女子組】

1202 周雅婷

●高雄市南實踐大學

【男子組】

1905 李牧凡

【女子組】

1904 陳瑩

●國立海洋科技大學

【男子組】

領隊：賴科孚

1904 賴科孚

●彰化縣文興高中

【男子組】

教練：張益城

1201 胡日坤 1501 張尹芃 1502 張家誠 1504 張米祺 1802 曹永錄

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽
各組比賽出賽單

【男子組】

《D 組》

●跳板—1 米 * 共 3 人 取 3 人 *

901 賴律齊(北市敦化國小) 902 簡駿騏(北市敦化國小) 903 江庭緯(北市敦化國小)

●跳板—3 米 * 共 3 人 取 3 人 *

901 賴律齊(北市敦化國小) 902 簡駿騏(北市敦化國小) 903 江庭緯(北市敦化國小)

●跳臺 * 共 1 人 取 1 人 *

901 賴律齊(北市敦化國小)

《C 組》

●跳板—1 米 * 共 3 人 取 3 人 *

1202 林致錚(北市敦化國小) 1203 高士為(北市敦化國小) 1201 胡日琿(彰縣文興高中)

●跳板—3 米 * 共 3 人 取 3 人 *

1202 林致錚(北市敦化國小) 1203 高士為(北市敦化國小) 1201 胡日琿(彰縣文興高中)

●跳臺 * 共 3 人 取 3 人 *

1202 林致錚(北市敦化國小) 1203 高士為(北市敦化國小) 1201 胡日琿(彰縣文興高中)

《B 組》

●跳板—1 米 * 共 5 人 取 5 人 *

1505 陳一中(松山運動中心) 1503 楊榮甫(松山運動中心) 1502 張家誠(彰縣文興高中)
1504 張米祺(彰縣文興高中) 1501 張尹芄(彰縣文興高中)

●跳板—3 米 * 共 5 人 取 5 人 *

1505 陳一中(松山運動中心) 1503 楊榮甫(松山運動中心) 1502 張家誠(彰縣文興高中)
1504 張米祺(彰縣文興高中) 1501 張尹芄(彰縣文興高中)

●跳臺 * 共 5 人 取 5 人 *

1505 陳一中(松山運動中心) 1503 楊榮甫(松山運動中心) 1502 張家誠(彰縣文興高中)
1504 張米祺(彰縣文興高中) 1501 張尹芄(彰縣文興高中)

《A 組》

●跳板—1 米 * 共 2 人 取 2 人 *

1801 蘇九順(高市福誠高中) 1802 曹永錄(彰縣文興高中)

●跳板—3 米 * 共 2 人 取 2 人 *

1801 蘇九順(高市福誠高中) 1802 曹永錄(彰縣文興高中)

●跳臺 * 共 1 人 取 1 人 *

1801 蘇九順(高市福誠高中)

《公開組》

●跳板—1 米 * 共 7 人 取 7 人 *

1905 李牧凡(高市南實踐大學) 1906 陳逸憲(台北市立體育學院) 1907 黃約瑟(高雄市)
1901 陳立司(松山運動中心) 1904 賴科孚(國立海洋科技大學) 1902 王才欣(松山運動中心)
1903 葉家谷(松山運動中心)

●跳板—3 米 * 共 7 人 取 7 人 *

1905 李牧凡(高雄市南實踐大學) 1906 陳逸憲(台北市立體育學院) 1907 黃約瑟(高雄市)
1901 陳立司(松山運動中心) 1904 賴科孚(國立海洋科技大學) 1902 王才欣(松山運動中心)
1903 葉家谷(松山運動中心)

●跳臺 * 共 7 人 取 7 人 *

1905 李牧凡(高雄市南實踐大學) 1906 陳逸憲(台北市立體育學院) 1907 黃約瑟(高雄市)
1901 陳立司(松山運動中心) 1904 賴科孚(國立海洋科技大學) 1902 王才欣(松山運動中心)
1903 葉家谷(松山運動中心)

【女子組】

《D 組》

●跳板—1 米 * 共 3 人 取 3 人 *

901 李韋臻(北市敦化國小) 903 何書晴(北市敦化國小) 902 劉童童(北市敦化國小)

●跳板—3 米 * 共 2 人 取 2 人 *

901 李韋臻(北市敦化國小) 903 何書晴(北市敦化國小)

●跳臺 * 共 2 人 取 2 人 *

901 李韋臻(北市敦化國小) 903 何書晴(北市敦化國小)

《C 組》

●跳板—1 米 * 共 5 人 取 5 人 *

1205 江 薇(北市敦化國小) 1204 田麗彤(北市敦化國小) 1201 周家君(高市大義國中)
1202 周雅婷(高市青年國中) 1203 李純嘉(高市中正國小)

●跳板—3 米 * 共 5 人 取 5 人 *

1205 江 薇(北市敦化國小) 1204 田麗彤(北市敦化國小) 1201 周家君(高市大義國中)
1202 周雅婷(高市青年國中) 1203 李純嘉(高市中正國小)

●跳臺 * 共 5 人 取 5 人 *

1205 江 薇(北市敦化國小) 1204 田麗彤(北市敦化國小) 1201 周家君(高市大義國中)
1202 周雅婷(高市青年國中) 1203 李純嘉(高市中正國小)

《B 組》

●跳板—1 米 * 共 1 人 取 1 人 *

1501 胡郁旋(松山運動中心)

●跳板—3 米 * 共 1 人 取 1 人 *

1501 胡郁旋(松山運動中心)

●跳臺 * 共 1 人 取 1 人 *

1501 胡郁旋(松山運動中心)

《公開組》

●跳板—1 米 * 共 4 人 取 4 人 *

1904 陳瑩(高市南實踐大學) 1901 柳妙貞(松山運動中心) 1902 曾菊貞(松山運動中心)
1903 徐雪鈞(中山醫學大學)

●跳板—3 米 * 共 3 人 取 3 人 *

1904 陳 瑩(高市南實踐大學) 1901 柳妙貞(松山運動中心) 1902 曾菊貞(松山運動中心)

●跳臺 * 共 3 人 取 3 人 *

1904 陳 瑩(高市南實踐大學) 1902 曾菊貞(松山運動中心) 1901 柳妙貞(松山運動中心)

(附件一)

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽

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)

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽

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。

101 年全國總統盃分齡跳水錦標賽動作表

單位：_____

項目 Event:

☐ 跳板 ☐ 1m ☐ 3m
☐ 跳台 ☐ 5m ☐ 7.5m ☐ 10m

姓名：_____

性別 ☐ 男 ☐ 女
 Sex: Male Female

組別： ☐公開 ☐A 組 ☐B 組 ☐C 組 ☐D 組

Final

Start No.

Place

Round	Dive Number	Position A. B. C. D	跳台 高度	DD 難度	Judges' Awards							Net Total	Score
					1	2	3	4	5	6	7		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
Total													

Signature(Diver) _____ Date _____

選手簽名 日期

Coach' s Signature _____

教練簽名

Referee' s Signature _____

裁判長簽名

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
Forward Group		A	B	C	D	A	B	C	D
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	1.6	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	-
Back Group		A	B	C	D	A	B	C	D
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	-
Reverse Group		A	B	C	D	A	B	C	D
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	-
Inward Group		A	B	C	D	A	B	C	D
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	-
Twisting Group		A	B	C	D	A	B	C	D
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
Twisting Group		A	B	C	D	A	B	C	D
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
Forward Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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	-	-			-
Back Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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	-
Reverse Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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	-
Inward Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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	-
Twisting Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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	-	-			-	-			-
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	-	-			-	-			-
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	-	-	-		-	-	-	
Armstand Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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 1½ 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	-

