Annexe 1

Formule pour calculer le Degré de Difficulté -- Tremplin

Le Degré de Difficulté (DD) est calculé comme suit : A + B + C + D + E = DD

A. Saut périlleux

Hauteur / Rotations en travers	0	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½
1m	0.9	1.1	1.2	1.6	2.0	2.4	2.7	3.0	3.3	3.8
3m	1.0	1.3	1.3	1.5	1.8	2.2	2.3	2.8	2.9	3.5

B. Position en air Pour les plongeons pris au vol, addiionner les valeur E + B ou C

	0 - 1 saut périlleux				1½ - 2 saut périlleux				2½ saut périlleux				3 - 3½ saut périlleux				4 - 4½ saut périlleux			
	Av	Arr	Rv	Ret	Av	Arr	Rv	Ret	Av	Arr	Rv	Ret	Av	Arr	Rv	Ret	Av	Arr	Rv	Ret
C = groupé	0.1	0.1	0.1	-0.3	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0.2	0	0	0	0.3	0	0.1	0.2	0.4
B = carpé	0.2	0.2	0.2	-0.2	0.1	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.5	0.3	0.3	0.3	0.6	0.4	0.4	0.5	0.8
A = droit	0.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.5	0.6	0.8	0.6	0.7	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
D = libre	0.1	0.1	0.1	-0.1	0	-0.1	-0.1	0.2	0	-0.1	-0.2	0.4	0	0	0	-	-	-	-	-
E=pris au vol	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.2	0.2	0.5	0.3	0.3	0.3	0.7	0.4	-	-	-	-	-	-	-

Sept coefficients ont une valeur négative. - = plongeon actuellement pas possible.

C. Tire-bouchons

Groupe	½ tb. ½ - 1 s.p.	½ tb. 1½ - 2 s.p	½ tb. 2½ s.p.	½ tb. 3 - 3½ s.p.	1 tb.	1 ½ tb. ½ - 2 s.p.	1 ½ tb. 2½-3½ s.p.	2 tb.	2 ½ tb. ½ - 2 s.p.	2 ½ tb. 2½-3½ s.p.	3 tb.	3 ½ tb.	4 tb.	4 ½ tb.
Avant	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	0.8	1.0	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0
Arrière	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.7	0.8	1.2	1.1	1.4	1.7	1.8	2.1
Renv.	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.8	1.8	2.1
Retour.	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.8	0.8	0.8	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0

(1) Les plongeons avec tire-bouchons peut-être exécuter en position A, B ou C

(2) Plongeons avec 1 ou 1 ½ sauts périlleux et tire-bouchons peut-être exécuter qu`en position D.

(3) Plongeons avec 2 ou plus de sauts périlleux et tire-bouchons peut-être exécuter qu`en position B ou C

D. Position de départ

Haut-euer	Avant ½ - 3½ sp.	Avant 4 – 4 ½ sp.	Arrière ½ - 3 sp.	Arrière 3½ - 4½ sp.	Renversé ½ - 3 sp.	Renversé 3½ - 4½ sp.	Retourné ½ - 1 sp.	Retourné 1½ - 4½ sp.
1m	0	0.5	0.2	0.6	0.3	0.5	0.6	0.5
3m	0	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3

**E. Entrées à l`eau non naturelles** (ne s`applique pas pour les tire-bouchons)

Groupe de plongeons	½ s.p.	1 s.p.	1½ s.p.	2 s.p.	2½ s.p.	3 s.p.	3½ s.p.	4 s.p.	4½ s.p.
Avant / Retourné	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	0.2	-
Arrière / Renversé	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	-	0.4

Une valeur signifie, que le plongeur ne peut pas voir l`eau avant l`entré dans l`eau. La valeur (-) signifie que le plongeur peut voir l`eau avant l`entré dans l`eau, valable pour toutes les hauteurs.

Examples

Pl.	Pos.	Haut.	A	B	C	D	E	DD
207	B	3	2.8	0.3	0.0	0.4	0.4	**3.9**
207	C	3	2.8	0.0	0.0	0.4	0.4	**3.6**
5253	B	3	2.2	0.3	0.7	0.2	0	**3.4**
5355	B	3	2.2	0.2	1.0	0.3	0	**3.7**

Pl.	Pos.	Haut.	A	B	C	D	E	DD
309	B	3	3.5	0.5	0.0	0.3	0.4	**4.7**
309	C	3	3.5	0.2	0.0	0.3	0.4	**4.4**
5255	B	3	2.2	0.3	1.1	0.2	0	**3.8**
313	C	3	1.5	0.2	0	0.3	0.2	**2.2**

Annexe 2

Tableau des plongeons -- Tremplin

Des plongeons avec (-) sont pas possible et les cellules vide signifie que le plongeon n`est pas calculé

		1 mètre				3 mètre			
	Plongeons avant	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
101	Plongeon ordinaire avant	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
102	Saut périlleux avant	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
103	Saut périlleux et demi avant	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
104	Double saut périlleux avant	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
105	Double saut périlleux et demi avant		2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-
106	Triple saut périlleux avant		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
107	Triple saut périlleux et demi avant		3.3	3.0	-		3.1	2.8	-
108	Quadruple saut périlleux avant			4.0	-		3.8	3.4	-
109	Quadruple saut périlleux et demi avant			4.3	-		4.2	3.8	-
112	Saut périlleux avant pris au vol	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
113	Saut périlleux et demi avant pris au vol	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
115	Double saut périlleux et demi avant pris au vol	-			-	-	2.7	2.5	-

	Plongeons arrières	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
201	Plongeon ordinaire arrière	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
202	Saut périlleux arrière	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
203	Saut périlleux et demi arrière	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
204	Double saut périlleux arrière		2.5	2.2	-	2.5	2.3	2.0	-
205	Double saut périlleux et demi arrière		3.2	3.0	-		3.0	2.8	-
206	Triple saut périlleux arrière		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
207	Triple saut périlleux et demi arrière				-		3.9	3.6	-
208	Quadruple saut périlleux arrière				-		3.7	3.4	-
209	Quadruple saut périlleux et demi arrière				-		4.7	4.4	-
212	Saut périlleux arrière pris au vol	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
213	Saut périlleux. et demi arrière pris au vol	-			-	-	2.4	2.1	-
215	Double saut périlleux et demi arrière pris au vol	-			-	-	3.3	3.1	-

	Plongeons renversés	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
301	Plongeon renversé	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
302	Saut périlleux renversé	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
303	Saut périlleux et demi renversé	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
304	Double saut périlleux renversé	2.9	2.6	2.3	-	2.7	2.4	2.1	-
305	Double saut périlleux et demi renversé		3.2	3.0	-	3.4	3.0	2.8	-
306	Triple saut périlleux renversé		3.3	3.0	-		2.9	2.6	-
307	Triple saut périlleux et demi renversé				-		3.8	3.5	-
308	Quadruple saut périlleux renversé				-		3.7	3.4	
309	Quadruple saut périlleux et demi renversé				-		4.7	4.4	-
312	Saut périlleux renversé pris au vol	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
313	Saut périlleux et demi renversé pris au vol	-	2.6	2.3	-	-	2.5	2.2	-

		1 mètre				3 mètre			
	Plongeons retournés	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
401	Plongeon retourné	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
402	Saut périlleux retourné	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
403	Saut périlleux et demi retourné		2.4	2.2	-		2.1	1.9	-
404	Double saut périlleux retourné		3.0	2.8	-		2.6	2.4	-
405	Double saut périlleux et demi retourné		3.4	3.1	-		3.0	2.7	-
407	Triple saut périlleux retourné				-		3.7	3.4	-
409	Triple saut périlleux et demi retourné				-		4.6	4.2	--
412	Quadruple saut périlleux retourné	-	2.1	2.0	-	-	1.9	1.8	-
413	Quadruple saut périlleux et demi retourné	-	2.9	2.7	-	-	2.6	2.4	-

	Plongeons avec tire-bouchons	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
5111	Demi tire-bouchon avant	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5112	Tire-bouchon avant	2.0	1.9		-	2.2	2.1		-
5121	Saut périlleux avant + ½ tire-bouchon	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5122	Saut périlleux avant + 1 tire-bouchon	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5124	Saut périlleux avant + 2 tire-bouchons	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5126	Saut périlleux avant + 3 tire-bouchons	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5131	Saut périlleux et demi avant + ½ tire-bouchon	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5132	Saut périlleux et demi avant + 1 tire-bouchon	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5134	Saut périlleux et demi avant + 2 tire-bouchons	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5136	Saut périlleux et demi avant + 3 tire-bouchons	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0
5138	Saut périlleux et demi avant + 4 tire-bouchons	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
5151	Double saut périlleux et demi avant + ½ tire-bouchon	-	3.0	2.8	-	-	2.8	2.6	-
5152	Double saut périlleux et demi avant + 1 tire-bouchon	-	3.2	3.0	-	-	3.0	2.8	-
5154	Double saut périlleux et demi avant + 2 tire-bouchons	-	3.6	3.4	-	-	3.4	3.2	-
5156	Double saut périlleux et demi avant + 3 tire-bouchons	-			-	-	3.9	3.7	-
5172	Triple saut périlleux et demi avant + 1 tire-bouchon	-			-	-	3.7	3.4	-
5211	Demi tire-bouchon arrière	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5212	Tire-bouchon arrière	2.0			-	2.2			-
5221	Saut périlleux arrière + ½ tire-bouchon	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5222	Saut périlleux arrière + 1 tire-bouchon	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5223	Saut périlleux arrière + 1 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5225	Saut périlleux arrière + 2 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8
5227	Saut périlleux arrière + 3 ½ tire-bouchons	-	-	-	3.2	-	-	-	3.3
5231	Saut périlleux et demi arrière + ½ tire-bouchon	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5233	Saut périlleux et demi arrière + 1 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5235	Saut périlleux et demi arrière + 2 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5237	Saut périlleux et demi arrière + 3 ½ tire-bouchons	-	-	-	-	-	-	-	3.3
5239	Saut périlleux et demi arrière + 4 ½ tire-bouchons	-	-	-	-	-	-	-	3.7
5251	Double saut périlleux et demi arrière + ½ tire-bouchon	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5253	Double saut périlleux et demi arrière + 1 ½ tire-b.	-			-	-	3.4	3.2	-
5255	Double saut périlleux et demi arrière + 2 ½ tire-b.	-			-	-	3.8	3.6	-
5311	Plongeon renversé avec ½ tire-bouchon	1.9	1.8	1.7	-	2.1	2.0	1.9	-
5312	Plongeon renversé avec 1 tire-bouchon	2.1			-	2.3			-
5321	Saut périlleux renversé + ½ tire-bouchon	-	-	-	1.8	-	-	-	1.9
5322	Saut périlleux renversé + 1 tire-bouchon	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
5323	Saut périlleux renversé + 1 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5325	Saut périlleux renversé + 2 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5331	Saut périlleux et demi renversé + ½ tire-bouchon	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1

Degré de Difficulté

		1 mètre				3 mètre			
Plongeons avec tire-bouchons		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
5333	Saut périlleux et demi renversé + 1 ½ tire-bouchons	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5335	Saut périlleux et demi renversé + 2 ½ tire-bouchons	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9
5337	Saut périlleux et demi renversé + 3 ½ tire-bouchons	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5
5339	Saut périlleux et demi renversé + 4 ½ tire-bouchons	-	-	-	-	-	-	-	3.8
5351	Double saut périlleux et demi renversé + ½ tire-b.	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5353	Double saut périlleux et demi renversé + 1 ½ tire-b.	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-
5355	Double saut périlleux et demi renversé + 2 ½ tire-b.	-	3.9	3.7	-	-	3.7	3.5	-
5371	Triple saut périlleux et demi renversé + ½ tire-b.	-			-	-	3.4	3.1	-
5373	Triple saut périlleux et demi renversé + 1 ½ tire-b.	-			-	-		3.7	-
5375	Triple saut périlleux et demi renversé + 2 ½ tire-b.	-			-	-		4.1	-
5411	Plongeon retourné avec ½ tire-bouchon	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
5412	Plongeon retourné avec 1 tire-bouchon	2.2	1.9	1.8	-	2.1	1.8	1.7	-
5421	Saut périlleux retourné + ½ tire-bouchon	-	-	-	1.9	-	-	-	1.7
5422	Saut périlleux retourné + 1 tire-bouchon	-	-	-	2.1	-	-	-	1.9
5432	Saut périlleux et demi retourné + 1 tire-bouchon	-	-	-	2.7	-	-	-	2.4
5434	Saut périlleux et demi retourné + 2 tire-bouchons	-	-	-	3.1	-	-	-	2.8
5436	Saut périlleux et demi retourné + 3 tire-bouchons	-	-	-		-	-	-	3.5

Annexe 3

Formule pour calculer le Degré de Difficulté -- Plateforme

Le Degré de Difficulté (DD) est calculé comme suit : A + B + C + D + E = DD

A. Saut périlleux

Hauteur	0	½	1	1½	2	2½		3	3½	4	4½	5½
5m	0.9	1.1	1.2	1.6	2.0	2.4		2.7	3.0	-	-	-
7½m	1.0	1.3	1.3	1.5	1.8	2.2		2.3	2.8	3.5	3.5	-
10m	1.0	1.3	1.4	1.5	1.9	2.1		2.5	2.7	3.5	3.5	4.5

B. Position en air Pour les plongeons pris au vol, addiionner les valeurs E + B ou C.

	0 - 1 saut périlleux					1½ - 2 saut périlleux					2½ saut périlleux					3 - 3½ saut périlleux					4 - 4½ saut périlleux					5½ s.p.
	Av.	Ar.	Rv.	Rt.	Eq.	Av.	Ar.	Rv.	Rt.	Eq.	Av.	Ar.	Rv.	Rt.	Eq.	Av.	Ar.	Rv.	Rt.	Eq.	Av.	Ar.	Rv.	Rt.	Eq.	avant
C= groupé	0.1	0.1	0.1	-0.3	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0	0	0.3	0.2	0	0.1	0.3	0.4	0.3	0
B = carpé	0.2	0.2	0.2	-0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.5	0	0.3	0.3	0.3	0.6	0.4	0.4	0.4	0.6	0.7	0.5	-
A = droit	0.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.4	0.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.7	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
D = libre	0.1	0.1	0.1	-0.1	0	0	-0.1	-0.1	0.2	0	0	-0.1	-0.2	0.4	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
E = Pris au vol	0.2	0.1	0.1	0.4	-	0.2	0.2	0.2	0.5	-	0.3	0.3	0.3	0.7	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Sept coefficients ont une valeur négative. - = plongeon actuellement pas possible.

C. Tire-bouchons

Groupe de plongeons	½ t.b. ½ - 1 s.p.	½ t.b. 1½ - 2 s.p.	½ t.b. 2½ s.p.	½ t.b. 3 - 3½ s.p.	1 t.b.	1½ t.b. ½ - 2 s.p.	1½ t.b. 2½ - 3½ s.p.	2 t.b.	2½ t.b. ½ - 2 s.p.	2½ t.b. 2½ - 3½ s.p.	3 t.b.	3½ t.b. ½ - 2 s.p.	3½ t.b. 2½ - 3½ s.p.	4 t.b.	4½ t.b. ½ - 2 s.p.	4½ t.b. 2½ - 3½ s.p.
Avant	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	0.8	1.0	1.2	1.2	1.5	1.6	1.6	1.9	2.0	2.0
Arrière	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.5	1.8	2.1	1.9
Renversé	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.5	1.8	2.1	1.9
Retourné	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.8	0.8	0.8	1.2	1.2	1.5	1.6	1.6	1.9	2.0	2.0
Equilibre av.	0.4	0.5	0.5	0.4	1.2	1.3	1.3	1.5	1.7	1.7	1.9	2.1	2.1	2.3	2.5	2.5
Equil. Arr./rv.	0.4	0.5	0.5	0.5	1.2	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7	1.9	2.1	2.1	2.3	2.5	2.5

(1) Les plongeons avec tire-bouchons peut-être exécuter en position A, B ou C
(2) Plongeons avec 1 ou 1 ½ sauts périlleux et tire-bouchons peut-être exécuter qu`en position D
(3) Plongeons avec 2 ou plus de sauts périlleux et tire-bouchons peut-être exécuter qu`en position B ou C
(4) Plongeons en équilibre avec 1, 1½, ou 2 saut périlleux avec 1 ou plusieurs tire-bouchons peut-être exécuter qu`en position D
(5) Plongeons en équilibre avec 2½ saut périlleux ou plus de saut périlleux avec tire-bouchon peut-être exécuter qu`en position B ou C

D. Positions de départ pour les plongeons avants, arrières, renversés et retournés

Hauteur	Avant ½ - 3½ sp.	Avant 4 - 5½ sp.	Arrière ½ - 3 sp.	Arrière 3½ - 4½ sp.	Renversé ½ - 2 sp.	Renversé 2½ - 3 sp.	Renversé 3½ - 4½ sp.	Retourné ½ - 1 sp.	Retourné 1½ - 4½ sp.
5m	0	0.5	0.2	0.5	0.3	0.4	0.6	0.6	0.5
7.5m	0	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3
10m	0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2

**D. Position de départ pour les plongeons d`équilibre** (ne s`applique pas pour e aves tire-bouchons)

Hauteur	Equilibre avant avec 0 - 2 s.p.	Equilibre avant av. plus que 2 s.p.	Equilibre arrière avec 0 - ½ s.p.	Equilibre arrière avec 1 - 4 s.p.	Equilibre renversé avec 0 - ½ s.p.	Equilibre renversé avec 1 - 4 s.p.
5m / 7.5m / 10m	0.2	0.4	0.2	0.4	0.3	0.5

E. Entré à l`eau non naturelle (pas valable pour les plongeons avec tire-bouchons)

Groupe de plongeons	½ s p.	1 s p.	1½ s p.	2 s p.	2½ s p.	3 s p.	3½ s p.	4 s p.	4½ s.p.	5½ s.p.
Avant / retourné	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	0.0	-	-
Arrières / renversé	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	-	0.4	0.0
Equilibre arrière / renversé	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	0.3	-	-
Equilibre avant	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	-	0.4	0.0

Une valeur signifie, que le plongeur ne peut pas voir l`eau avant l`entré dans l`eau. La valeur (-) signifie que le plongeur peut voir l`eau avant l`entré dans l`eau, valable pour toutes les hauteurs

Examples

Pl.	Pos.	Haut.	A	B	C	D	E	DD
307	B	10	2.7	0.3	0.0	0.3	0.4	**3.7**
307	C	10	2.7	0.0	0.0	0.3	0.4	**3.4**
5371	B	10	2.7	0.3	0.0	0.3	0.0	**3.3**
5257	B	10	2.1	0.3	1.5	0.2	0.0	**4.1**

Pl.	Pos.	Haut.	A	B	C	D	E	DD
309	B	10	3.5	0.6	0.0	0.3	0.4	**4.8**
309	C	10	3.5	0.3	0.0	0.3	0.4	**4.5**
5371	C	10	2.7	0.0	0.0	0.3	0.0	**3.0**
6247	D	10	1.9	0.0	2.1	0.0	0.0	**4.0**

Annexe 4

Tableau des plongeons -- Plateforme

Des plongeons avec (-) sont pas possible et les cellules vide signifie que le plongeon n`est pas calculé

		10 mètre				7½ mètre				5 mètre			
Plongeons avant		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
101	Plongeon ordinaire avant	1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.4	1.3	1.2	-
102	Saut périlleux avant	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.6	1.5	1.4	-
103	Saut périlleux et demi avant	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
104	Double saut périlleux avant	2.5	2.2	2.1	-	2.4	2.1	2.0	-	2.6	2.3	2.2	-
105	Double saut pér. et demi avant	2.7	2.3	2.1	-		2.4	2.2	-		2.6	2.4	-
106	Triple saut périlleux avant		3.0	2.7	-		2.8	2.5	-		3.2	2.9	-
107	Triple saut périlleux et demi avant		3.0	2.7	-		3.1	2.8	-			3.0	-
108	Quadruple saut périlleux avant		4.2	3.7	-				-				-
109	Quadruple saut pér. et demi avant		4.1	3.7	-				-				-
1011	Quintuple saut pér. et demi avant			4.7	-				-				-
112	Saut périlleux avant pris au vol	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
113	Saut pér. et demi avant pris au vol	-	1.8	1.7	-	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
114	Double saut pér. avant pris au vol	-	2.4	2.3	-	-	2.3	2.2	-	-	2.5	2.4	-
115	Double saut pér. et demi p.au vol	-	2.6	2.4	-	-		2.5	-	-			-

Plongeons arrières		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
201	Plongeon ordinaire arrière	1.9	1.8	1.7	-	1.9	1.8	1.7	-	1.7	1.6	1.5	-
202	Saut périlleux arrière	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-
203	Saut périlleux et demi arrière	2.4	2.2	1.9	-	2.4	2.2	1.9	-	2.5	2.3	2.0	-
204	Double saut périlleux arrière	2.6	2.4	2.1	-	2.5	2.3	2.0	-		2.5	2.2	-
205	Double saut pér. et demi arrière	3.3	2.9	2.7	-		3.0	2.8	-		3.2	3.0	-
206	Triple saut périlleux arrière		3.0	2.7	-		2.8	2.5	-		3.2	2.9	-
207	Triple saut périlleux et demi arrière		3.6	3.3	-			3.5	-				-
208	Quadruple saut périlleux arrière		4.1	3.8	-		4.2	3.9	-		4.4	4.1	-
209	Quadruple s. pér. et demi arrière		4.5	4.2	-				-				-
212	Saut périlleux arrière pris au vol	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
213	Saut pér. et demi arrière p. au vol	-	2.4	2.1	-	-	2.4	2.1	-	-	2.5	2.2	-
215	Double s. pér. et demi arr. p. a. v.	-	3.2	3.0	-	-			-	-			-

Plongeons renversés		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
301	Plongeon renversé	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
302	Saut périlleux renversé	2.0	1.9	1.8	-	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-
303	Saut périlleux et demi renversé	2.6	2.3	2.0	-	2.6	2.3	2.0	-	2.7	2.4	2.1	-
304	Double saut périlleux renversé	2.8	2.5	2.2	-	2.7	2.4	2.1	-	2.9	2.6	2.3	-
305	Double saut pér. et demi renversé	3.4	3.0	2.8	-	3.5	3.1	2.9	-		3.3	3.1	-
306	Triple saut périlleux renversé		3.2	2.9	-		3.0	2.7	-		3.4	3.1	-
307	Triple saut pér. et demi renversé		3.7	3.4	-				-				-
308	Quadruple saut pér. renversé		4.4	4.1	-		4.5	4.2	-				-
309	Quadruple s. pér. et demi renv.		4.8	4.5	-				-				-
312	Saut pér. renversé pris au vol	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
313	Saut pér. et demi renv. pris au vol	-	2.5	2.2	-	-	2.5	2.2	-	-	2.6	2.3	-

Degré de Difficulté

		10 mètre				7½ mètre				5 mètre			
Plongeons retournés		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
401	Plongeon retourné	1.7	1.4	1.3	-	1.7	1.4	1.3	-	1.8	1.5	1.4	-
402	Saut périlleux retourné	1.9	1.6	1.5	-	1.8	1.5	1.4	-	2.0	1.7	1.6	-
403	Saut périlleux et demi retourné		2.0	1.8	-		2.1	1.9	-		2.4	2.2	-
404	Double saut périlleux retourné		2.6	2.4	-		2.6	2.4	-		3.0	2.8	-
405	Double saut pér. et demi retourné		2.8	2.5	-		3.0	2.7	-		3.4	3.1	-
406	Triple saut périlleux retourné		3.5	3.2	-		3.4	3.1	-		4.0	3.7	-
407	Triple saut pér. et demi retourné		3.5	3.2	-			3.4	-				-
408	Quadruple saut périlleux retourné		4.4	4.1	-				-				-
409	Quadruple s. pér. et demi retour.		4.4	4.1	-				-				-
412	Saut pér. retourné pris au vol	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	2.1	2.0	-
413	Saut pér. et demi ret. pris au vol	-	2.5	2.3	-	-	2.6	2.4	-	-	2.9	2.7	-

Plongeons avec tire-bouchons		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
5111	Demi tire-bouchon avant	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5112	Tire-bouchon avant	2.2	2.1		-	2.2	2.1		-	2.0	1.9		-
5121	Saut périlleux avant + ½ tire-b.	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5122	Saut périlleux avant + 1 tire-b.	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5124	Saut périlleux avant + 2 tire-b.	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5131	Saut pér. et demi avant + ½ t.b.	-	-	-	1.9	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5132	Saut pér. et demi avant + 1 t.b.	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5134	Saut pér. et demi avant + 2 t.b.	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5136	Saut pér. et demi avant + 3 t.b.	-	-	-	3.0	-	-	-	3.0	-	-	-	3.1
5138	Saut pér. et demi avant + 4 t.b.	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5152	Double s.p. et demi avant + 1 t.b.	-	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-
5154	Double s.p. et demi avant + 2 t.b.	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-	3.6	3.4	-
5156	Double s.p. et demi avant + 3 t.b.	-	3.8	3.6	-	-			-	-			-
5172	Triple s.p. et demi avant + 1 t.b.	-	3.6	3.3	-	-	3.7	3.4	-	-			-
5211	Demi tire-bouchon arrière	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5212	Tire-bouchon arrière	2.2			-	2.2			-	2.0			-
5221	Saut périlleux arrière + ½ tire-b.	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5222	Saut périlleux arrière + 1 tire-b.	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5223	Saut périlleux arrière + 1 ½ tire-b.	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5225	Saut périlleux arrière + 2 ½ tire-b.	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
5231	Saut.pér. et demi arr. + ½ tire-b.	-	-	-	2.0	-	--	-	2.0	-	-	-	2.1
5233	Saut.pér. et demi arr. + 1 ½ tire-b.	-	-	-	2.4	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5235	Saut.pér. et demi arr. + 2 ½ tire-b.	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5237	Saut.pér. et demi arr. + 3 ½ tire-b.	-	-	-	3.3	-	-	-	3.3	-	-	-	3.4
5239	Saut.pér. et demi arr. + 4 ½ tire-b.	-	-	-	3.7	-	-	-	3.7	-	-	-	3.8
5251	Double s.p. et demi arr. + ½ tire-b.	-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-
5253	Double s.p. et demi arr. + 1 ½ t.b.	-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-			-
5255	Double s.p. et demi arr. + 2 ½ t.b.	-	3.6	3.4	-	-			-	-			-
5257	Double s.p. et demi arr. + 3 ½ t.b.	-	4.1	3.9	-	-			-	-			-
5271	Triple s.p. et demi arr. + ½ tire-b.	-	3.2	2.9	-	-			-	-			-
5273	Triple s.p. et demi arr. + 1 ½ tire-b.	-	3.8	3.5	-	-			-	-			-
5275	Triple s.p. et demi arr. + 2 ½ tire-b.	-	4.2	3.9	-	-			-	-			-

Degré de Difficulté

		10 mètre				7½ mètre				5 mètre			
Plongeons avec tire-bouchons		**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
5311	Plongeon renversé avec ½ tire-b.	2.1	2.0	1.9	-	2.1	2.0	1.9	-	1.9	1.8	1.7	-
5312	Plongeon renversé avec 1 tire-b.	2.3			-	2.3			-	2.1			-
5321	Saut périlleux renversé + ½ tire.-b.	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8
5322	Saut périlleux renversé + 1 tire.-b.	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5323	Saut périlleux renversé + 1 ½ t.b.	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5325	Saut périlleux renversé + 2 ½ t.b.	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5331	Saut pér. et demi renversé + ½ t.b.	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5333	Saut pér. et demi renv. + 1 ½ t.b.	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5335	Saut pér. et demi renv. + 2 ½ t.b.	-	-	-	2.9	-	-	-	2.9	-	-	-	3.0
5337	Saut pér. et demi renv. + 3 ½ t.b.	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5339	Saut pér. et demi renv. + 4 ½ t.b.	-	-	-	3.8	-	-	-	3.8	-	-	-	-
5351	Double s.p. et demi renv. + ½ t.b.	-	2.7	2.5	-	-	2.8	2.6	-	-	3.0	2.8	-
5353	Double s.p. et demi renv. + 1½ t.b.	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-		3.4	-
5355	Double s.p. et demi renv. + 2½ t.b.	-	3.7	3.5	-	-	3.8	3.6	-	-		3.8	-
5371	Triple s.p. et demi renv. + ½ tire-b.	-	3.3	3.0	-	-			-	-			-
5373	Triple s.p. et demi renv. + 1 ½ t.b.	-		3.6	-	-			-	-			-
5375	Triple s.p. et demi renv. + 2 ½ t.b.	-		4.0	-	-			-	-			-
5411	Plongeon retourné avec ½ tire-b.	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
5412	Plongeon retourné avec 1 tire-b.	2.1	1.8	1.7	-	2.1	1.8	1.7	-	2.2	1.9	1.8	-
5421	Saut périlleux retourné + ½ tire-b.	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.9
5422	Saut périlleux retourné + 1 tire.-b.	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	2.1
5432	Saut pér. et demi retourné + 1 t.b.	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4	-	-	-	2.7
5434	Saut pér. et demi retourné + 2 t.b.	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8	-	-	-	3.1
5436	Saut pér. et demi retourné + 3 t.b.	-	-	-	3.4	-	-	-		-	-	-	

	Plongeons en équilibre	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
600	Plongeon en équilibre	1.6	-	-	-	1.6	-	-	-	1.5	-	-	-
611	Equilibre et chute avant	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
612	Equilibre et saut périlleux avant	2.0	1.9	1.7	-	1.9	1.8	1.6	-	1.8	1.7	1.5	-
614	Equilibre et double s.p. avant		2.4	2.1	-		2.3	2.0	-		2.5	2.2	-
616	Equilibre et triple s.p. avant		3.3	3.1	-				-				-
621	Equilibre et chute arrière	1.9	1.8	1.6	-	1.9	1.8	1.6	-	1.7	1.6	1.4	-
622	Equilibre et saut périlleux arrière	2.3	2.2	2.0	-	2.2	2.1	1.9	-	2.1	2.0	1.8	-
623	Equilibre et s.p. et demi arrière		2.2	1.9	-		2.2	1.9	-		2.3	2.0	-
624	Equilibre et double s.p. arrière	3.0	2.8	2.5	-	2.9	2.7	2.4	-	3.1	2.9	2.6	-
626	Equilibre et triple saut p. arrière		3.5	3.3	-		3.3	3.1	-			3.5	-
628	Equilibre et quadruple s.p. arrière		4.7	4.5	-				-				-
631	Equilibre et passage renversé	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
632	Equilibre et saut périlleux renversé		2.3	2.1	-		2.2	2.0	-		2.1	1.9	-
633	Equilibre et s.p. et demi renversé		2.3	2.0	-		2.3	2.0	-		2.4	2.1	-
634	Equilibre et double s.p. renversé		2.9	2.6	-		2.8	2.5	-		3.0	2.7	-
636	Equilibre et triple s.p. renversé		3.6	3.4	-			3.2	-				-
638	Equilibre et quadruple s.p. renv.		4.8	4.6	-				-				-

Degré de Difficulté

		10 mètre				7½ mètre				5 mètre			
	Plongeons en équilibre	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**	**A**	**B**	**C**	**D**
6122	Equilibre et s.p. avant + 1 tire.-b.	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
6124	Equilibre et s.p. avant + 2 tire-b.	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
6142	Equilibre et double s.p. + 1 tire-b.	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0	-	-	-	3.2
6144	Equilibre et double s.p. + 2 tire-b.	-	-	-	3.4	-	-	-	3.3	-	-	-	3.5
6162	Equilibre et triple s.p. + 1 tire.-b	-		3.9	-	-			-	-			-
6221	Equilibre et s.p. arrière + ½ tire-b.	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.6
6241	Equilibre et double s.p. + ½ tire.-b.	-	2.7	2.4	-	-	2.6	2.3	-	-	2.8	2.5	-
6243	Equilibre et double s.p. + 1 ½ t.b.	-	-	-	3.2	-	-	-	3.1	-	-	-	3.3
6245	Equilibre et double s.p. + 2 ½ t.b.	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5	-	-	-	3.7
6247	Equilibre et double s.p. + 3 ½ t.b.	-	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-
6261	Equilibre et triple s.p. + ½ tire-b.	-	3.4	3.2	-	-	3.2	3.0	-	-	3.6	3.4	-
6263	Equilibre et triple s.p. + 1 ½ tire-b.	-	4.2	4.0	-	-			-	-			-
6265	Equilibre et triple s.p. + 2 ½ tire-b.	-	4.6	4.4	-	-			-	-			-