





### HIGH DIVING: 15 METER

<b>Sprünge aus Stand (inkl. Anlauf)</b>
A + B + C + D + E + F + POS = SG

<b>Sprünge aus dem Handstand</b>
A1 + B1 + C1 + D1 + E1 + F1 + POS = SG

Vorwärts (Gruppe 1) 1 - 51

Delphin (Gruppe 4) 4 - 54

Vorwärts (Gruppe 5) 6 - 61

<b>A. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>C. Schrauben / Barani</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
1	0.0	0.2	0.4	0.6	0.8	
3		0.5	0.9	1.4		
5		0.9	1.5			
7		1.4				
9		2.0				
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
2		0.8	1.3	2.0		
4		1.3	2.0			
6		1.9				
<b>E. Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.2	0.5	0.8	1.2	1.7		

<b>A. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.2	0.4	0.6	0.8	1.0		
<b>C. Schrauben / Barani</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
1	0.1	0.2	0.4	0.7	1.1	
3		0.6	1.0	1.5		
5		1.1	1.7			
7		1.7				
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
2		1.0	1.5	2.2		
4		1.6	2.3			
6		2.3				
<b>E. Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.4	0.6	0.9	1.4	2.0		

<b>A1. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B1. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
0.0	0.1	0.3	0.5	0.7		
<b>C1. Schrauben / Barani</b>						
1/2 Salto						
1/2S	1	3	5	7	9	
1	0.0	0.1	0.3	0.5	0.7	
3		0.6	0.9	1.4		
5		1.2				
7						
<b>D1. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1/2S	1	3	5	7	9	
2		0.9	1.4	2.1		
4		1.6				
6						
<b>E1. Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
0.1	0.4	0.8	1.2	1.6		

<b>Wert für alle Stellungen</b>					
Stand 1/2 Sto.	2	4	6	8	10
Handst. 1/2 Sto	1	3	5	7	9
A	0.2	0.2			
B	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Flying B	0.1	0.1	0.2	0.4	
Mid-turn B			0.1	0.3	0.5
C	-0.1	-0.2	-0.2	-0.3	-0.5
Flying C	0.0	-0.1	-0.1	-0.2	
Mid-turn C			0.0	0.0	0.2
D	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
E	0.1	0.1	0.2	0.4	

Rückwärts (Gruppe 2) 2 - 52

Auerbach (Gruppe 3) 3 - 53

Rückwärts (Gruppe 5) 6 - 62

<b>A. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.2	0.3	0.4	0.5	0.9		
<b>C. Schrauben / Barani</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
2	0.1	0.2	0.3	0.4		
4		0.5	0.8			
6		0.9	1.4			
8		1.5	2.1			
10						
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
1	0.3	0.5	0.8	1.1		
3		0.8	1.3			
5		1.3	2.0			
7		2.0	2.8			
<b>F. Eintauchen aus Rw.Rotation.</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.1	0.2	0.3	0.5	0.8		

<b>A. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.2	0.3	0.5	0.7	0.9		
<b>C. Schrauben / Barani</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
2	0.2	0.3	0.4	0.6	0.9	
4		0.7	1.1			
6		1.2				
8		1.8				
10						
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1/2S	2	4	6	8	10	
1	0.4	0.6	0.9	1.3	1.8	
3		1.0	1.6			
5		1.6				
7		2.3				
<b>F. Eintauchen aus Rw.Rotation.</b>						
1/2 Salto						
2	4	6	8	10		
0.1	0.3	0.5	0.8	1.1		

<b>A1. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B1. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
0.0	0.0	0.3	0.5	0.7		
<b>C1. Schrauben / Barani</b>						
1/2 Salto						
1/2S	1	3	5	7	9	
2	0.1	0.2	0.4	0.6	0.9	
4		0.5	0.9	1.3		
6		0.9	1.6			
8		1.4	2.5			
10						
<b>D1. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>						
1/2 Salto						
1/2S	1	3	5	7	9	
1	0.3	0.5	0.9	1.3	1.8	
3		0.8	1.4			
5		1.3	2.2			
7		1.9	3.2			
<b>F1. Eintauchen aus Rw.Rotation.</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
0.2	0.4	0.7	1.0	1.5		

Auerbach (Gruppe 5) 6 - 63

<b>A1. Saltodrehungen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
2.4	2.7	3.2	4.2	5.7		
<b>B1. Herangehen</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
0.1	0.3	0.5	0.8	1.1		
<b>F1. Eintauchen aus Rw.rotation</b>						
1/2 Salto						
1	3	5	7	9		
0.2	0.4	0.6	0.8	1.0		

### HIGH DIVING: 12 METER

Sprünge aus Stand (inkl. Anlauf)	
A + B + C + D + E + F + POS = SG	

Sprünge aus dem Handstand	
A1 + B1 + C1 + D1 + E1 + F1 + POS = SG	

Vorwärts (Gruppe 1) 1 - 51

Delphin (Gruppe 4) 4 - 54

Vorwärts (Gruppe 5) 6 - 61

<b>A. Saltodrehungen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
2.3	2.6	3.4	4.7		
<b>B. Herangehen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>C. Schrauben / Barani</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
1	0.0	0.2	0.4	0.6	
3		0.5	0.9	1.5	
5		1.0	1.6		
7		1.7			
9		2.6			
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
2		0.8	1.3	2.1	
4		1.4	2.1		
6		2.2			
<b>E. Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.2	0.5	0.8	1.2		

<b>A. Saltodrehungen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
2.3	2.6	3.4	4.7		
<b>B. Herangehen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.2	0.4	0.6	0.8		
<b>C. Schrauben / Barani</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
1	0.1	0.2	0.4	0.7	
3		0.6	1.0	1.6	
5		1.2	1.8		
7		2.0			
9					
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
2		1.0	1.5	2.3	
4		1.7	2.4		
6		2.6			
<b>E. Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.4	0.6	0.9	1.4		

<b>A1. Saltodrehungen</b>					
1/2 Salto					
1	3	5	7	9	
2.3	2.6	3.4	4.7		
<b>B1. Herangehen</b>					
1/2 Salto					
1	3	5	7	9	
0.0	0.1	0.3	0.5		
<b>C1. Schrauben / Barani</b>					
1/2 Salto					
1/2S	1	3	5	7	9
1	0.0	0.1	0.3	0.5	
3		0.6	1.0	1.6	
5		1.3			
7					
<b>D1. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1/2S	1	3	5	7	9
2		0.9	1.5	2.3	
4		1.7			
6					
<b>E1. Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1	3	5	7	9	
0.1	0.4	0.8	1.2		

Wert für alle Stellungen					
Stand 1/2 Sto.	2	4	6	8	10
Handst. 1/2 Sto	1	3	5	7	9
A	0.2	0.2			
B	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Flying B	0.1	0.1	0.2	0.4	
Mid-turn B			0.1	0.3	0.5
C	-0.1	-0.2	-0.2	-0.3	-0.5
Flying C	0.0	-0.1	-0.1	-0.2	
Mid-turn C			0.0	0.0	0.2
D	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
E	0.1	0.1	0.2	0.4	

Rückwärts (Gruppe 2) 2 - 52

Auerbach (Gruppe 3) 3 - 53

Rückwärts (Gruppe 5) 6 - 62

<b>A. Saltodrehungen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
2.3	2.6	3.4	4.7		
<b>B. Herangehen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.2	0.3	0.5	0.7		
<b>C. Schrauben / Barani</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
2	0.1	0.2	0.3	0.4	
4		0.6	0.9		
6		1.2	1.7		
8		2.0	2.7		
10					
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
1	0.3	0.5	0.8	1.1	
3		0.9	1.4		
5		1.6	2.3		
7		2.5	3.4		
<b>F. Eintauchen aus Rw.Rotation.</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.1	0.2	0.5	0.8		

<b>A. Saltodrehungen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
2.3	2.6	3.4	4.7		
<b>B. Herangehen</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.2	0.3	0.5	0.7		
<b>C. Schrauben / Barani</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
2	0.2	0.3	0.4	0.6	
4		0.7	1.1		
6		1.4			
8		2.4			
10					
<b>D. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1/2S	2	4	6	8	10
1	0.4	0.6	0.9	1.3	
3		1.0	1.6		
5		1.8			
7		2.9			
<b>F. Eintauchen aus Rw.Rotation.</b>					
1/2 Salto					
2	4	6	8	10	
0.2	0.4	0.6	1.0		

<b>A1. Saltodrehungen</b>					
1/2 Salto					
1	3	5	7	9	
2.3	2.6	3.4	4.7		
<b>B1. Herangehen</b>					
1/2 Salto					
1	3	5	7	9	
0.0	0.0	0.3	0.5		
<b>C1. Schrauben / Barani</b>					
1/2 Salto					
1/2S	1	3	5	7	9
2	0.1	0.2	0.4	0.6	
4		0.7	1.0		
6		1.4	1.8		
8		2.3	2.8		
10					
<b>D1. Schrauben/Blindes Eintauchen</b>					
1/2 Salto					
1/2S	1	3	5	7	9
1	0.3	0.5	0.9	1.3	
3		1.0	1.5		
5		1.8	2.4		
7		2.8	3.5		
<b>F1. Eintauchen aus Rw.Rotation.</b>					
1/2 Salto					
1	3	5	7	9	
0.2	0.4	0.7	1.0		

Auerbach (Gruppe 5) 6 - 63

<b>A1. Saltodrehungen</b>				
1/2 Salto				
1	3	5	7	9
2.3	2.6	3.4	4.7	
<b>B1. Herangehen</b>				
1/2 Salto				
1	3	5	7	9
0.1	0.3	0.5	0.8	
<b>F1. Eintauchen aus Rw.rotation</b>				
1/2 Salto				
1	3	5	7	9
0.2	0.4	0.6	0.8	