

AAU TABLE OF DEGREE OF DIFFICULTY

SPRINGBOARD		1 METER				3 METER			
		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 1 som	1.6	1.5	1.4	--	1.7	1.6	1.5	--
103	Forward 1 ½ som	2.0	1.7	1.6	--	1.9	1.6	1.5	--
104	Forward 2 som	2.6	2.3	2.2	--	2.4	2.1	2.0	--
105	Forward 2 ½ som		2.6	2.4	--	2.8	2.4	2.2	--
106	Forward 3 som		3.2	2.9	--	2.8	2.5	--	--
107	Forward 3 ½ som		3.3	3.0	--	3.1	2.8	--	--
109	Forward 4 ½ som				--		3.5	--	--
112	Fwd flying som	--	1.7	1.6	--	--	1.8	1.7	--
113	Fwd flying 1 ½ som	--	1.9	1.8	--	--	1.8	1.7	--
115	Fwd flying 2 ½ som	--			--	--	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 1 som	1.7	1.6	1.5	--	1.8	1.7	1.6	--
203	Back 1 ½ som	2.5	2.3	2.0	--	2.4	2.2	1.9	--
204	Back 2 som		2.5	2.2	--	2.5	2.3	2.0	--
205	Back 2 ½ som		3.2	3.0	--		3.0	2.8	--
206	Back 3 som		3.2	2.9	--		2.8	2.5	--
207	Back 3 ½ som				--		3.7	3.4	--
212	Back flying som	--	1.7	1.6	--	--	1.8	1.7	--
213	Back flying 1 ½ som	--			--	--		2.1	--
215	Back flying 2 ½ som	--			--	--	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 1 som	1.8	1.7	1.6	--	1.9	1.8	1.7	--
303	Reverse 1 ½ som	2.7	2.4	2.1	--	2.6	2.3	2.0	--
304	Reverse 2 som	2.9	2.6	2.3	--	2.7	2.4	2.1	--
305	Reverse 2 ½ som		3.2	3.0	--	3.4	3.0	2.8	--
306	Reverse 3 som		3.3	3.0	--		2.9	2.6	--
307	Reverse 3 ½ som				--		3.8	3.5	--
312	Rev flying som	--	1.8	1.7	--	--	1.9	1.8	--
313	Rev flying 1 ½ som	--	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 1 som	2.0	1.7	1.6	--	1.8	1.5	1.4	--
403	Inward 1 ½ som		2.4	2.2	--		2.1	1.9	--
404	Inward 2 som		3.0	2.8	--		2.6	2.4	--
405	Inward 2 ½ som		3.4	3.1	--		3.0	2.7	--
407	Inward 3 ½ som				--			3.4	--
412	Inward flying som	--	2.1	2.0	--	--	1.9	1.8	--
413	Inwd flying 1 ½som	--	2.9	2.7	--	--	2.6	2.4	--
Skills Group		A	B	C	D	A	B	C	D
001	Forward Lineup*	1.0	1.0	1.0	--	1.0	1.0	1.0	--
002	Back Lineup*	1.0	1.0	1.0	--	1.0	1.0	1.0	--
100	Front Jump	1.0	1.0	1.0	--	1.0	1.0	1.0	--
200	Back Jump	1.0	1.0	1.0	--	1.0	1.0	1.0	--
5101	Front Jump ½ Twist	--	--	--	1.0	--	--	--	1.0
5102	Front Jump 1 Twist	--	--	--	1.0	--	--	--	1.0
5104	Front Jump 2 Twist	--	--	--	1.0	--	--	--	1.0
5201	Back Jump ½ Twist	--	--	--	1.0	--	--	--	1.0
5202	Back Jump 1 Twist	--	--	--	1.0	--	--	--	1.0
5203	Back Jump 1 ½ Twist	--	--	--	1.0	--	--	--	1.0

SPRINGBOARD		1 METER				3 METER			
		Straight	Pike	Tuck	Free	Straight	Pike	Tuck	Free
Twisting Group		A	B	C	D	A	B	C	D
5111	Fwd dive ½ twist	1.8	1.7	1.6	--	2.0	1.9	1.8	--
5112	Fwd dive 1 twist	2.0	1.9		--	2.2	2.1		--
5121	Fwd 1 som ½ twist	--	--	--	1.7	--	--	--	1.8
5122	Fwd 1 som 1 twist	--	--	--	1.9	--	--	--	2.0
5124	Fwd 1 som 2 twists	--	--	--	2.3	--	--	--	2.4
5126	Fwd 1 som 3 twists	--	--	--	2.7	--	--	--	2.8
5131	Fwd 1 ½ som ½ twist	--	--	--	2.0	--	--	--	1.9
5132	Fwd 1 ½ som 1 twist	--	--	--	2.2	--	--	--	2.1
5134	Fwd 1 ½ som 2 twists	--	--	--	2.6	--	--	--	2.5
5136	Fwd 1 ½ som 3 twists	--	--	--	3.0	--	--	--	2.9
5138	Fwd 1 ½ som 4 twists	--	--	--	3.4	--	--	--	3.3
5151	Fwd 2 ½ som ½ twist	--	3.0	2.8	--	--	2.8	2.6	--
5152	Fwd 2 ½ som 1 twist	--	3.2	3.0	--	--	3.0	2.8	--
5154	Fwd 2 ½ som 2 twists	--	3.6	3.4	--	--	3.4	3.2	--
5172	Fwd 3 ½ som 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 1 som ½ twist	--	--	--	1.7	--	--	--	1.8
5222	Back 1 som 1 twist	--	--	--	1.9	--	--	--	2.0
5223	Back 1 som 1 ½ twists	--	--	--	2.3	--	--	--	2.4
5225	Back 1 som 2 ½ twists	--	--	--	2.7	--	--	--	2.8
5227	Back 1 som 3 ½ twists	--	--	--	3.1	--	--	--	3.2
5231	Back 1 ½ som ½ tw	--	--	--	2.1	--	--	--	2.0
5233	Back 1 ½ som 1 ½ tw	--	--	--	2.5	--	--	--	2.4
5235	Back 1 ½ som 2 ½ tw	--	--	--	2.9	--	--	--	2.8
5237	Back 1 ½ s 3 ½ twists	--	--	--		--	--	--	3.2
5239	Back 1 ½ s 4 ½ twists	--	--	--		--	--	--	3.6
5251	Back 2 ½ som ½ twist	--	2.9	2.7	--	--	2.7	2.5	--
5253	Back 2 ½ s 1 ½ twists	--			--	--	3.5	3.3	--
5311	Rev dive ½ twist	1.9	1.8	1.7	--	2.1	2.0	1.9	--
5312	Rev dive 1 twist	2.1			--	2.3			--
5321	Rev 1 som ½ twist	--	--	--	1.8	--	--	--	1.9
5322	Rev 1 som 1 twist	--	--	--	2.0	--	--	--	2.1
5323	Rev 1 som 1 ½ twists	--	--	--	2.4	--	--	--	2.5
5325	Rev 1 som 2 ½ twists	--	--	--	2.8	--	--	--	2.9
5331	Rev 1 ½ som ½ twist	--	--	--	2.2	--	--	--	2.1
5333	Rev 1 ½ s 1 ½ twists	--	--	--	2.6	--	--	--	2.5
5335	Rev 1 ½ s 2 ½ twists	--	--	--	3.0	--	--	--	2.9
5337	Rev 1 ½ s 3 ½ twists	--	--	--	3.4	--	--	--	3.3
5339	Rev 1 ½ s 4 ½ twists	--	--	--		--	--	--	3.7
5351	Rev 2 ½ som ½ twist	--	2.9	2.7	--	--	2.7	2.5	--
5353	Rev 2 ½ s 1 ½ twists	--		3.5	--	--	3.5	3.3	--
5371	Rev 3 ½ som ½ twist	--			--	--	3.4	3.1	--
5411	Inwd dive ½ twist	2.0	1.7	1.6	--	1.9	1.6	1.5	--
5412	Inwd dive 1 twist	2.2	1.9	1.8	--	2.1	1.8	1.7	--
5421	Inwd 1 som ½ twist	--	--	--	1.9	--	--	--	1.7
5422	Inwd 1 som 1 twist	--	--	--	2.1	--	--	--	1.9
5432	Inwd 1 ½ som 1 twist	--	--	--	2.7	--	--	--	2.4
5434	Inwd 1 ½ som 2 twists	--	--	--	3.1	--	--	--	2.8
5436	Inwd 1 ½ som 3 twists	--	--	--		--	--	--	3.4

= Dead-end Dives

Dead-end dives are not trained or competed at Upstate Diving

BOYS NOVICE EVENT RULES

- 9 & Under: 4 Dives or Skills
- 10-11: 5 Dives or Skills
- 12-13: 6 Dives or Skills
- 14-15: 6 Dives or Skills
- 16-18: 7 Dives or Skills

BOYS AAU & AQUA DIVING RULES

Boys 9 & Under 4 Dives
 3 voluntary dives from different groups
 1 optional dive
 Max vol DD 5.4

Boys 10-11 5 Dives
 3 voluntary dives from different groups
 2 optional dives from different groups
 Max vol DD 5.4

Boys 12-13 8 Dives
 5 voluntary dives from different groups
 3 optional dives from different groups
 1M Max vol DD 9.0
 3M Max vol DD 9.5

Boys 14-15 9 Dives
 5 voluntary dives from different groups
 4 optional dives from different groups
 1M Max vol DD 9.0
 3M Max vol DD 9.5

Boys 16-18 10 Dives
 5 voluntary dives from different groups
 5 optional dives from different groups
 1M Max vol DD 9.0
 3M Max vol DD 9.5

GIRLS NOVICE EVENT RULES

- 9 & Under: 4 Dives or Skills
- 10-11: 5 Dives or Skills
- 12-13: 6 Dives or Skills
- 14-15: 6 Dives or Skills
- 16-18: 7 Dives or Skills

GIRLS AAU & AQUA DIVING RULES

Girls 9 & Under 4 Dives
 3 voluntary dives from different groups
 1 optional dive
 Max vol DD 5.4

Girls 10-11 5 Dives
 3 voluntary dives from different groups
 2 optional dives from different groups
 Max vol DD 5.4

Girls 12-13 7 Dives
 5 voluntary dives from different groups
 2 optional dives from different groups
 1M Max vol DD 9.0
 3M Max vol DD 9.5

Girls 14-15 8 Dives
 5 voluntary dives from different groups
 3 optional dives from different groups
 1M Max vol DD 9.0
 3M Max vol DD 9.5

Girls 16-18 9 Dives
 5 voluntary dives from different groups
 4 optional dives from different groups
 1M Max vol DD 9.0
 3M Max vol DD 9.5

Dive List:

<u>Description</u>	<u>Number</u>	<u>DD</u>
DIVE 1		
DIVE 2		
DIVE 3		
DIVE 4		
DIVE 5		

<u>Description</u>	<u>Number</u>	<u>DD</u>
DIVE 6		
DIVE 7		
DIVE 8		
DIVE 9		
DIVE 10		