

# DIVING PLONGEON CANADA

[www.diving.ca](http://www.diving.ca)



*speedo* 



# CONTENTS · SOMMAIRE

|         |   |   |
|---------|---|---|
| 5       | History .....                           | Historique  |
| 7       | What do Diving Numbers Mean? .....      | Que signifient les numéros des plongeurs?               |
|         | Points to be Considered by Judges ..... | Les Points Considérés par les Juges                     |
| 9       | How to Watch Diving .....               | Comment Regarder le Plongeon                            |
| 11      | Positions and Types of Dives .....      | Positions et Groupes de Plongeon                        |
| 13      | Competition Specifics .....             | Détails de la Compétition                               |
| 15      | How Dives are Scored .....              | Comment les Marques<br>sont-elles Calculées au plongeon |
| 15 – 17 | Lingo .....                             | Argot   |

**FYI**

The wheel well is adjusted in order to control the amount of spring in the board

La roue (du pivot) est ajustée afin de régler la souplesse ou la rigidité du plongeur



# INTRODUCTION

Diving is classified as an art as well as a sport. Beauty and grace combine with strength and agility as the body moves through the air. The diver has total body control and good kinesthetic awareness.

Le plongeur est classé comme un art autant qu'un sport. La beauté et la grâce doivent s'ajouter au geste de force et d'agilité, tandis que le corps se déplace dans les airs. Le plongeur ou la plongeuse doivent avoir plein contrôle de son corps et un excellent sens kinesthésique.

## HOW TO Photograph Diving

### NO FLASH !!

Make sure the shutter speed is fast enough to stop the diver; 500th of a second will do it

Wait for the diver to be at the peak point of the dive

Use an uncluttered background to make the diver stand out



## COMMENT Photographier le Plongeur

### AUCUN FLASH !!

Assurez-vous que la vitesse d'obturation est assez rapide pour arrêter (le passage de lumière) au moment du saut du plongeur, 1/500e de seconde suffira

Attendez que le saut du plongeur ou de la plongeuse soit à son maximum

Identifiez un arrière plan désencombré pour faire ressortir l'athlète

# HISTORY / HISTORIQUE

Diving was developed from gymnastics rather than swimming, as is commonly thought. In the beginning, divers were mostly Swedish and German gymnasts who preferred practising while landing in water, rather than on hard floors.

The earliest recorded diving competition took place in 1871 off the London Bridge. At this time diving involving gymnastic movements such as somersaults and/or twists was referred to as "Fancy Diving". For some years, separate competitions were held for plain and fancy diving.

Diving has been an Olympic event for men since 1904 and for women since 1912. The 1908 Olympics in London included a full competition in "Fancy Diving" from both platform and "elastic board". Women's "Plain Diving" was added in the 1912 Olympics and "Spring-board" in 1920. The first concrete diving tower was built at Swimming Stadium Tourelles for the 1924 Paris Olympics.



Le plongeur évolue à partir de la gymnastique, comme on le pense généralement, et non de la natation. Les premiers plongeurs étaient surtout des gymnastes suédois et allemands qui préféraient s'entraîner en atterrissant dans l'eau plutôt que sur un plancher dur.

La première compétition de plongeon notée remonte à 1871, depuis le pont de Londres. À l'époque, on appelait le plongeon, qui comprenait des mouvements de gymnastique tels les culbutes et les vrilles, « plongeon de fantaisie ». Pendant un certain nombre d'années, des concours distincts sont organisés pour le plongeon ordinaire et de fantaisie.

Le plongeon masculin est inscrit au programme olympique pour la première fois en 1904 alors que le plongeon féminin fait son apparition en 1912. Les Jeux olympiques de 1908, à Londres, comprenaient une compétition complète de « plongeon de fantaisie » à partir de la plateforme et d'un « plongeoir élastique ». Le « plongeon ordinaire » féminin vient s'ajouter au programme des Olympiques de 1912 et le « tremplin » est inscrit au programme en 1920. La première tour en béton destinée au plongeon est érigée au stade de natation de Tourelles à l'occasion des Olympiques de Paris de 1924.

**FYI**

From the platform, divers reach the water at 50 km/h

À partir de la plateforme, les plongeurs atteignent l'eau à une vitesse de 50 km/h

## FYI

Why do divers choose the order of dives?  
Answer: Put their best dives up front

Pourquoi les plongeurs choisissent ils l'ordre des plongesons?  
Réponse: Pour que leurs meilleurs sauts puissent être exécutés au début



## FYI

A somersault, once started, cannot be stopped by any action made by the diver during the flight of the dive. It can be only slowed

Un saut périlleux, une fois qu'il est commencé, ne peut être arrêté par quelque geste que ce soit fait par le plongeur pendant son envolée. On ne peut que le ralentir



## FYI

10M diving is only done every second day due to the effect of the impact on the divers

Le plongeon de 10 m n'est présenté que tous les deux jours en raison de son impact sur les plongeurs

# WHAT DO DIVING NUMBERS MEAN? /

# QUE SIGNIFIENT LES NUMEROS DES PLONGEURS?

**Each dive is designed a code number of 3 or 4 digits and a single letter**

- *First digit : direction of rotation*
  - 1 = Front
  - 2 = Back
  - 3 = Reverse
  - 4 = Inward
  - 5 = Twisting
  - 6 = Armstand
- *Second digit : initial position of flight*
  - 0 = Unspecified position
  - 1 = Flying Dive
- *Third digit : # of half somersaults*
- *Fourth digit : # of half twists*
- *Last character : position*
  - A = Straight
  - B = Pike
  - C = Tuck
  - D = Free

**Chaque plongeur se voit assigné un numéro codé de 3 ou 4 chiffres et un seule lettre-code**

- *Le premier chiffre : la direction de la rotation*
  - 1 = Avant
  - 2 = Arrière
  - 3 = Renversé
  - 4 = Retourné
  - 5 = Tire-bouchon
  - 6 = En équilibre
- *Le deuxième chiffre :*  
la position initiale durant le vol
  - 0 = Position non spécifiée
  - 1 = Plongeur en vol
- *Le troisième chiffre :*  
le # de ½ sauts prilleux
- *Le quatrième chiffre :*  
le # de ½ tire bouchons
- *Le dernier caractère : la position*
  - A = Droite
  - B = Carpée
  - C = Groupée
  - D = Libre

**FYI**

No movement of any part of the body made during the flight can start the body rotating (somesautling)

Aucun mouvement de quelque partie du corps que ce soit ne peut commencer la rotation du corps (faire la culbute)



# POINTS TO BE CONSIDERED BY JUDGES / LES POINTS CONSIDÉRÉS PAR LES JUGES

## 1. Starting Position on Board

Body straight, head erect, arms straight and to the sides, or above the head

## 2. The Run

Should be smooth, straight and without hesitation

## 3. The Take-off

Should be bold, reasonably high and confident, and may be performed either standing or running

## 4. The Flight

Evaluation of the quality of positions, somersaults and twists

## 5. The Entry

Should be vertical, without splashes, body straight and legs and feet together

## 6. In Synchronized Diving

- 2 Judges are judging individual execution of each diver
- 5 Judges are judging the synchronization of both divers
  - Timing of approach
  - Take off; similarity in height
  - Coordinated timing of the movements during the flight
  - Similarity of the angles of the entries
  - Comparative distance from the board on entry
  - Coordinated timing of the entries

## 1. La Position de Départ sur le Tremplin

Corps droit, tête haut, bras droits le long du corps ou au-dessus de la tête

## 2. La Marche

Elle doit être souple, droite et sans hésitation

## 3. Le Départ

Il doit être raisonnablement haut et confiant, et peut s'effectuer avec marche ou du bout du tremplin

## 4. L'Envolée

Évaluation de la qualité des positions, des rotations et des vrilles dans les airs

## 5. L'Entrée à l'Eau

Doit être verticale, sans éclaboussure, le corps bien droit, jambes et pieds ensemble

## 6. Dans le Cas du Plongeon Synchronisé

- 2 Judges sont affectés à l'exécution individuelle de chacun des plongeurs
- 5 Juges évaluent la synchronisation des deux plongeurs:
  - La prise d'élan
  - Le départ y compris la similitude des hauteurs
  - La coordination du rythme des mouvements pendant la trajectoire
  - L'identité des angles d'entrées dans l'eau
  - Les distances respectives des points de chute par rapport au tremplin
  - La simultanéité des entrées dans l'eau

# HOW TO WATCH DIVING / COMMENT REGARDER LE PLONGEON

There are 3 major parts to look at:

## 1. Starting Position, Approach and the Take Off

- Smooth; well balanced
- High jump off board or platform
- Close distance from the board

## 2. Execution in the Air

- Speed of rotation
- Proper position
  - Tuck – bent at the knees and hips in a compact position, hands on lower leg, knees and feet together with the toes pointed
  - Pike – bent at the hips, legs straight and together with the toes pointed
  - Straight – the body is held straight without bending at either the knees or hips with the feet together and the toes pointed

## 3. Entry to the Water

- Angle of entry – should be vertical
- Distance from the board – including being off to the side of the board
- Body, head and arm alignment
- Amount of splash

On doit surveiller 3 phases principales:

## 1. La position au départ, l'approche et le départ

- Lisse, bien équilibrée
- Un saut en hauteur à partir du tremplin ou de la plateforme
- À peu de distance du plongeur

## 2. Exécution pendant le vol:

- Vitesse de la rotation
- Position correcte
  - Groupée – les genoux pliés, les hanches resserrées, les mains sur la partie inférieure des jambes, les genoux et les pieds ensemble, les orteils en pointe
  - Carpée – pliée aux hanches, les jambes droites et ensemble, les orteils en pointe
  - Droite – le corps droit sans plier ni aux genoux ni aux hanches, les pieds en pointe

## 3. Entrée à l'eau

- L'angle de l'entrée à l'eau – devrait être verticale
- Distance du plongeur – y compris un plongeur décentré
- L'alignement du corps, de la tête et des bras
- La quantité d'éclaboussement



## What differentiates good diving from exceptional diving?

### 1. Strength & Power

- a. Exceptional height off springboard or platform
- b. Fast somersaulting and twisting

### 2. Economy of Movement

- a. Most complex dives done with fewest movements necessary
- b. A difficult dive looks simple

### 3. Tight Positions & Good Body Line

- a. Close position
- b. Toes pointed
- c. Legs close together
- d. No form breaks

### 4. Precision

- a. The best divers will be more precise and consistent
- b. It's important to make the fewest and smallest errors

## Comment différencier le bon plongeur du plongeur exceptionnel?

### 1. Force et Puissance

- a. La hauteur exceptionnelle de saut à partir du tremplin ou de la plateforme
- b. Des sauts périlleux et des vrilles rapides

### 2. Économie de Mouvement

- a. Le plongeon le plus complexe effectué avec le moins de mouvements nécessaires
- b. Un plongeon difficile à l'air simple

### 3. Des Positions Serrées et une Bonne Ligne Corporelle

- a. Position fermée
- b. Les orteils pointés
- c. Les jambes sont près l'un de l'autre
- d. Aucun bris de la forme

### 4. Précision

- a. Les meilleur(e)s plongeur(e)s seront plus précis(e)s
- b. Il est important de commettre le moins d'erreurs et qu'elles soient de plus petites

**FYI**

Ballet and trampoline are used as methods of dry land training for divers

Le ballet et le trampolin sont utilisés comme outil d'entraînement au sec chez les plongeurs

# POSITIONS

There are 4 defined positions  
in competitive diving

Il existe 4 positions bien  
définies en plongeons

**A - STRAIGHT**

**A - DROITE**



**B - PIKE**

**B - CARPÉE**



**C - TUCK**

**C - GROUPEE**



**D - FREE**

**D - LIBRE**



# TYPES OF DIVES / GROUPES DE PLONGEON

There are 6 Groups of Dives

Dans l'Ensemble, Nous Retrouvons  
6 Groupes de Plongeurs

1 - FORWARD



AVANT - 1

2 - BACKWARD



ARRIÈRE - 2

3 - REVERSE



RENVERSÉ - 3

4 - INWARD



RETOURNÉ - 4

5 - TWIST



AVEC VRILLE - 5

6 - ARMSTAND



EN ÉQUILIBRE - 6

# COMPETITION SPECIFICS / DÉTAILS DE LA COMPÉTITION

## 1 Meter, 3 Meter and 10 Meter:

- Consists of preliminaries, semi-finals and finals
- The top 18 ranked divers from the preliminaries advance to the semi-finals
- The top 12 ranked divers from the semi-finals advance to the finals
- Semi-finals – ranking will be based on the combined scores of preliminaries and semi-final competition
- Finals – ranking will be based on the total score of the semi-final and final competition (preliminary scores are dropped)
- In the 5 rounds of dives the following must be performed:
  - At least one round consisting of forward facing take-off by both divers
  - At least one round consisting of backward facing take-off by both divers
  - At least one round with a combination of forward and backward facing take-off

## Synchronized Diving:

- Consist of preliminaries and finals
- The top 12 ranked teams from the preliminary competition participate in finals.
- Points scored in the finals determine the rankings

## General:

- In semi-final and final competitions, divers will compete in reverse order from their ranking in the previous competition
- During each phase the divers must perform one dive from each group; *forward, backward, reverse, inward and twist*

## NUMBER OF DIVES / NOMBRE DE PLONGEON

|                  |      | Prelim | Semi-Finals | Finals |
|------------------|------|--------|-------------|--------|
| Women's / Femmes | 1 M  | 5      | 5           | 5      |
| Men's / Hommes   | 1 M  | 6      | 6           | 6      |
| Women's / Femmes | 3 M  | 5      | 5*          | 5      |
| Men's / Hommes   | 3 M  | 6      | 5*          | 6      |
| Women's / Femmes | 10 M | 5      | 4**         | 6      |
| Men's / Hommes   | 10 M | 6      | 4**         | 6      |
| Synchro          | 3 M  | 5***   | —           | 5***   |
| Synchro          | 10 M | 5***   | —           | 5***   |

\* Limited DD of 9.5 Total / CD Limite 9.5 Totale

\*\*Limited DD of 7.6 Total / CD Limite 7.6 Totale

\*\*\*2 Dives Limited to DD 2.0 / 2 Plongeurs Limite 2.0 CD



## 1 m, 3 m et 10 m:

- Comprend les épreuves préliminaires, la demi-finale et la finale
  - Les plongeurs (ou plongeuses) classés parmi les 18 premiers lors des préliminaires sont qualifiés pour la demi-finale
  - Les plongeurs classés parmi les 12 premiers lors de la demi-finale sont qualifiés pour la finale
  - Demi-finale – les classements sont basés sur les marques combinées des compétitions préliminaires et de la demi-finale
  - Finale – les classements sont basés sur le total des marques des compétitions de la demi-finale et de la finale (on laisse tomber les marques préliminaires)
- Au cours des 5 tours de plongeurs, les éléments suivants doivent être exécutés:
    - Au moins un tour qui comprend un départ avant par les deux plongeurs
    - Au moins un tour qui comprend un départ arrière par les deux plongeurs
    - Au moins un tour qui comprend la combinaison d'un départ avant et d'un départ arrière

### Considérations Générales:

- En compétition de demi-finale et de finale, les plongeurs concourent dans l'ordre inverse de leur classement lors du concours précédent
- Au cours de chaque étape, les plongeurs doivent exécuter un plongeon de chaque group : *avant, arrière, renversé, retourné et tire-bouchon*

## Plongeon Synchronisé:

- Comprend les épreuves préliminaires et la finale
- Les plongeurs classés parmi les 12 premiers lors des préliminaires participent à la finale
- Les classements sont établis d'après les marques accordés lors de la finale

**FYI**

The highest dive ever performed was in 1987, by a Swiss man, Oliver Favre. He performed a double back somersault from 177ft / 53.90 meters in Villers-le-Lac, France

Le plus haut plongeon jamais exécuté a été réalisé en 1987, par un Suisse, Oliver Favre. Il a réalisé un double saut périlleux arrière depuis 177 pi / 53,90 m à Villers-le-Lac, en France.

**FYI**

The highest score in international competition, 108 points, was achieved by China's Junghui Yang at the 2005 Canada Cup. He performed a back 3 1/2 somersault for perfect tens.

La plus haute note en compétition internationale, 108 points, a été obtenue par Junghui Yang, de Chine, lors de la Coupe du Canada de 2005. Il a exécuté un triple saut périlleux et demi arrière et a obtenu des notes parfaites de dix.

# HOW DIVES ARE SCORED / COMMENT LES MARQUES SONT-ELLES CALCULÉES

- Points up to 10 can be awarded by each judge on the panel
- A panel for individual events consists of 7 judges
- 9 judges assess synchronized diving; 4 judge the execution of individual dives, and 5 assess synchronization
- The highest and lowest marks awarded are disregarded (in synchronized events the highest and lowest of both the execution and the synchronization scores are dropped)
- The remaining scores are added together
- This score is then multiplied by the degree of difficulty of the dive
- Then multiplied by 0.6 (A weighing factor; equates competition with 5 judges to those competitions with 7 judges)
- Chaque officiel(le) membre du panel peut allouer jusqu'à 10 points
- Un panel pour les épreuves individuelles comprend 7 officiels
- Neuf officiels jugent le plongeon synchronisé – quatre officiels jugent l'exécution des plongeon individuels et cinq jugent la synchronisation
- On enlève la plus haute et la plus basse des notes allouées. (Aux épreuves synchronisées, la plus haute et la plus basse des notes allouées pour l'exécution et pour la synchronisation sont enlevées)
- Les notes restantes sont additionnées
- Ce totale est ensuite multiplié par le coefficient de difficulté du saut
- Il est ensuite multiplié par 0.6 (un facteur de pondération – ce qui met le concours avec 5 officiels sur le même pied que les compétitions où 7 officiels sont présents)

## Example:

7 Judges' Award:

$$8, 7, 7, 7, 7, 7, 6.5 = 35$$

Total X DD = Score

$$35 \times DD 2.0 = 70 \times 0.6 = 42.0$$

## Example:

Attribution de 7 officiels:

$$8, 7, 7, 7, 7, 7, 6.5 = 35$$

Total X CD = Marque

$$35 \times CD 2.0 = 70 \times 0.6 = 42.0$$

**FYI**

The bubble machine was invented by a Canadian, Herb Flewelling, in the late 1960s

L'appareil à jets d'eau est inventé par un Canadien, Herb Flewelling, à la fin des années soixante

**FYI**

Speedo was founded in 1914 in Australia by Alexandre MacRae, a 22 year old Scottish immigrant

Speedo a été fondé en 1914 en Australie par Alexandre MacRae, un immigrant écossais âgé de 22 ans

**Approach:** Three or more steps forward to the end of the board or platform before the hurdle and takeoff

**Balk:** An illegal movement by the driver – a false start in which:

- a) The approach is started but the dive is not completed.
- b) Takeoff for the hurdle with two feet
- c) Loss of balance on an armstand causing the feet to touch the platform

**Bubble Machine :** A machine used during practices that produces air bubbles in the water to decrease the surface tension and the impact for the diver

**Degree of Difficulty (DD) :** The numerical value assigned to a dive, ranging from 1.3 to 3.8. It is based on a formula that adds together the different components of a dive approach, number of somersaults, number of twists, flight position and entry position

**Dive List:** A list that each competitor submits detailing which dives they will perform and in what order

**Entry:** The conclusion of a dive when the diver enters the water. The entry should be vertical and should create little or no splash

**Execution:** The performance of a dive; judged on mechanics, technique, form and grace

**Approche:** Trois pas ou plus en avant jusqu'au bout du plongeoir ou de la plateforme avant le saut d'appel et le départ

**Refus (de plonger):** Un mouvement irrégulier du plongeur –

- a) Un faux départ
- a) Le départ avant le saut d'appel est effectué à partir des deux pieds
- b) La perte d'équilibre en position en équilibre qui fait en sorte que les pieds touchent à la plateforme

**Jets d'eau :** Un appareil utilisé lors des séances d'entraînement qui produit des bulles d'air dans l'eau afin de diminuer la tension à sa surface et l'impact chez le plongeur

**Coefficient de difficulté (CD) :** La valeur numérique attribuée à un saut et pouvant varier de 1, 3 à 3.8. Elle est basée sur une formule qui additionne les divers éléments d'un saut – l'approche, le nombre de saut périlleux, le nombre de vrilles, la position durant le vol et l'entrée à l'eau

**Liste des plongeurs:** Une liste que chaque concurrent doit soumettre qui décrit les sauts qu'il exécutera et dans quel ordre

# LINGO / ARGOT

**Failed Dive:** Declared by the referee and scores of 0 are allotted to the diver. It can be declared due to two consecutive balks or the wrong dive being performed

**Fulcrum:** Wheel-like structure on the diving board that allows the diver to control the amount of spring in the board

**Hurdle:** The last part of a diver's approach to a forward facing takeoff, where the final step starts from one foot and ends on two feet before leaving the board

**Limited DD:** A predetermined maximum number that the combined DD of all dives in that phase can not exceed

**Long:** When the entry of a dive goes past the vertical

**Oscillation:** A rhythmic, harmonic movement of the board often used prior to takeoff on a back or inward dive

**Referee:** Is in sole control of the competition and insures that all regulations are observed. Not a judge

**Rip:** The ideal entry that creates little splash, named for its ripping sound as the diver enters the water

**Entrée:** La fin d'un plongeon dès le moment que le plongeur effectue son entrée à l'eau. L'entrée devrait être verticale et devrait créer très peu d'éclaboussements ou aucune

**Exécution:** La performance d'un plongeon, jugée en fonction de l'aspect mécanique, la technique, la forme et la grâce

**Plongeon Manqué:** L'arbitre annonce qu'un plongeon a été raté et des notes de 0 sont allouées. Une telle déclaration peut être prononcée en raison de deux refus ou de l'exécution d'un mauvais plongeon

**Pivot (fulcrum):** Une structure à manivelle au tremplin qui permet au plongeur de contrôler le degré de souplesse ou de rigidité

**Saut d'appel:** La dernière phase de l'approche du plongeur en vue de son départ avant, où le dernier pas commence à partir d'un pied alors que le dernier pas doit finir en s'assurant que les deux pieds sont en contact avec le tremplin au moment de la détente

**CD avec limite:** Un chiffre arrêté au préalable que le CD combiné de tous les plongeurs ne peut dépasser pendant cette phase

**Long:** L'entrée à l'eau d'un plongeon est écartée de la verticale

**Oscillation:** Un mouvement rythmique et harmonique de la planche utilisé souvent avant le départ lors de l'exécution d'un plongeon arrière ou retourné

**EYI**

The rate of rotation of a somersault can be increased by making the body more compact

On peut augmenter la vitesse de la rotation d'un saut périlleux en rendant son corps plus compact



**Shammy (aka sammy):** It is the towel that divers use to dry themselves before diving to prevent their hands from slipping when holding onto their legs during a dive

**Short:** The entry of a dive that never achieves the vertical position

**Spotting:** Once a diver leaves the board, he must see where and how his body is positioned in the air, by continuously spotting the water, the board and all other firm objects in the surrounding area



**Juge-arbitre:** Il a le contrôle exclusif de la compétition et assure que tous les règlements sont respectés. Il n'est pas un juge

**Rip:** Une entrée à l'eau idéale qui produit peu de jaillissement, d'éclaboussements.

**Peau de chamois (un chamois):** Il s'agit de la petite serviette qu'utilisent les plongeurs pour s'essuyer avant de plonger pour empêcher que leurs mains ne glissent alors qu'elles tiennent les jambes pendant un saut

**Court:** L'entrée à l'eau n'atteint jamais sa position verticale

**Observation:** Après que le plongeur a quitté le plongeur, il doit examiner où et comment son corps est positionné en l'air, en observant l'eau, la planche et tous autres objets solides dans les alentours continuellement

## FYI

Diving is often thought of as a dangerous sport. However, in the history of the sport there has only been one catastrophic accident in competition

On considère souvent le plongeon comme étant un sport dangereux. Cependant, dans toute l'histoire de ce sport, il ne s'est produit qu'un seul accident catastrophique lors d'une compétition

