



## 2022-23 Dive Ontario JUNIOR HIGH DIVING RULES

### 1. AGE GROUP SPECIFICATION / CATÉGORIE D'ÂGE

Only one age group / *Seulement une catégorie*

- 14 years and older in year of competition / *14 ans et plus dans l'année de compétition*
- Girls and boys combined / *Filles et garçons combiné*

### 2. HEIGHTS / HAUTEURS

- Athletes aged 14, 15 and 16 will compete from 5M\*, 7M\*, 10M and/or 12M\*\* / *Les athlètes âgés de 14, 15 et 16 ans s'exécuteront à partir du 5M\*, 7M\*, 10M and/or 12M\*\**
- Athletes aged 17 and older will compete from 5M\*, 7M\*, 10M and/or 12M\*\* / *Les athlètes âgés de 17 ans et plus s'exécuteront à partir du 5M\*, 7M\*, 10M et/ou 12M\*\**

### 3. DIVE REQUIREMENTS / EXIGENCES DE PLONGEONS

Girls and boys have the same dive requirements / *Les exigences de plongeurs sont les mêmes pour les filles et les garçons*

- Divers perform four (4) dives / *Les plongeurs doivent exécuter quatre (4) plongeurs*
- ONLY foot first entries are allowed / *SEULEMENT les entrées dans l'eau par les pieds sont autorisées*
- Three (3) groups must be represented in the three (3) dives / *Les trois plongeurs doivent couvrir trois (3) groupes différents*
  - First two (2) dives with prescribed fixed D.D. of 2.6 / *Les deux (2) premiers plongeurs avec un C.D. fixe prescrit de 2.6*
    - Dives performed must be selected from the following list (see Appendix 1) / *Les plongeurs effectués doivent être sélectionnés dans la liste suivante (voir Annexe 1)*
  - Last two (2) dive without D.D. limit / *Des deux derniers (2) plongeurs sont sans limites de C.D.*
    - DPC High Diving D.D.'s used (see Appendix 1) / *Les C.D. de haut vol de DPC sont utilisés (voir Annexe 1)*

*\* All dives performed on the 5M or 7M platform should have its D.D. reduced by 0.3. Required dives done on the 5M or 7M platform have a prescribed D.D. of 2.3.*

*\*\* 12m where facilities allow.*

### 4. EVENT FORMAT AT PROVINCIAL CHAMPIONSHIPS / FORMAT LORS D'UN CHAMPIONNAT PROVINCIAL

- There must be ONLY one (1) combined event of high diving per provincial championship / *Il doit y avoir UNIQUEMENT une (1) épreuve de haut vol par championnat provincial*
- Provinces can decide to award medals separately to boys, girls, athletes aged 14, 15 and 16 and/or athletes aged 17 and older if they wish to do so, but they can also decide to only do one award ceremony for the combined event. / *Les provinces peuvent décider d'attribuer des médailles séparément aux garçons, aux filles, aux athlètes âgés de 14-15-16 ans et/ou aux athlètes âgés de 17 ans et plus si elles le souhaitent, mais elles peuvent aussi décider de n'organiser qu'une seule cérémonie de remise des prix pour l'épreuve combinée.*



## APPENDIX 1

### ANNEXE 1

Dive Number	Dive description	A, B, C, D
<b>Group 1 - Forward</b>		
102	Forward 1 Somersault	2.6
104	Forward 2 Somersaults	3.0
106	Forward 3 Somersaults	3.6
112	Forward Flying 1 Somersault	2.8
5121	Forward 1 Somersault 1/2 Twist	2.8
5141	Forward 2 Somersaults 1/2 Twist	3.2
5161	Forward 3 Somersaults 1/2 Twist	3.8
<b>Group 2 - Back</b>		
202	Back 1 Somersault	2.6
204	Back 2 Somersaults	3.0
206	Back 3 Somersaults	3.6
212	Back Flying 1 Somersault	2.8
<b>Group 3 - Reverse</b>		
302	Reverse 1 Somersault	2.6
304	Reverse 2 Somersaults	3.0
306	Reverse 3 Somersaults	3.6
312	Reverse Flying 1 Somersault	2.8
<b>Group 4 - Inward</b>		
402	Inward 1 Somersault	2.6
404	Inward 2 Somersaults	3.0
412	Inward Flying 1 Somersault	2.8
5421	Inward 1 Somersault 1/2 Twist	2.8
5441	Inward 2 Somersaults 1/2 Twist	3.2
<b>Group 5 - Armstand</b>		
611	Armstand Forward 1/2 Somersault	2.6
6131	Arm. Forward 1 1/2 Somersault 1/2 Twist	3.2
623	Arm. Back 1 1/2 Somersault	3.0
625	Arm. Back 2 1/2 Somersaults	3.6
631	Arm. Reverse 1/2 Somersault	2.6
633	Arm. Reverse 1 1/2 Somersault	3.0
<b>Group 6 - Forward Twists</b>		
5143	Forward 2 Somersaults 1 1/2 Twist	3.6
<b>Group 7 - Back Twists</b>		
5242	Back 2 Somersaults 1 Twist	3.4
5244	Back 2 Somersaults 2 Twists	3.8
<b>Group 8 - Reverse Twists</b>		
5342	Reverse 2 Somersaults 1 Twist	3.4
5344	Reverse 2 Somersaults 2 Twists	3.8
<b>Group 9 - Inward Twists</b>		
<b>Group 10 - Armstand twists</b>		
6133	Arm. Forward 1 1/2 Somersault 1 1/2 Twist	3.6