

Schweizerischer Wasserspringtest 5-8

Leistungsreihe



Welches sind die Ziele dieser Testreihe?

Die Wasserspringtests 5-8 (Leistungsreihe) bilden die Fortsetzung der Tests 1-4 (Aufbaureihe). Über Grundsprünge wie Fussprünge, Kopfsprünge und Salti (Tests 5 und 6) wird bis zum einfachen Wettkampfprogramm mit 10 Sprüngen (Test 8) aufgebaut. Durch das stufenweise Vorgehen vom Leichten zum Schwierigen sollen die Erfolgserlebnisse gesichert und auch Nicht-Wettkämpfer zu regelmässigem Üben animiert werden.

Wo erhält man die notwendigen Unterlagen?

Die Testbedingungen, die Protokollblätter, die Bestellkarten und die Abzeichen für die Tests 5 und 6 können im voraus beim

Interverband für Schwimmen (IVSCH)
Postfach, 8904 Aesch
Telefon 01 737 37 92

bezogen werden. Die Abzeichenbestellung der Wasserspringtests 7 und 8 müssen mit der Bestellkarte schriftlich erfolgen. Sie muss genaue Angaben über die Ausbildung des Organizers/Sprung- oder Schiedsrichters enthalten. Die Abzeichen werden mit Rechnung geliefert. Exakte Angaben und genau for-

mulierte Wünsche erleichtern eine rasche Bedienung.

Wie werden die Wasserspringtests 5-8 durchgeführt?

Die einzelnen Sprünge eines Wasserspringtests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Es wird empfohlen, bei der Abnahme der Tests das Protokollblatt zu verwenden. Die Tests 5 und 6 können als Test (erfüllt/nicht erfüllt) oder mit einer Bewertung (analog Test 7 und 8) durchgeführt werden. Für die Abnahme der Tests 7 und 8 ist pro Teilnehmer ein offizielles Sprungprotokoll des SSCHV zu verwenden. Dieses dient zur Anmeldung der Sprünge, zum Eintrag der Noten der Sprungrichter und zur Errechnung der Punktzahlen. Protokollblatt und Sprungprotokoll sind nicht für die Bestellung von Abzeichen vorgesehen.

Wer besteht den Test und kann ein Abzeichen erwerben?

Teilnehmer, die alle Bedingungen eines Test erfüllt haben. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

Wieviel kosten die Teilnahme und das Abzeichen?

Der Organizer darf für jeden Wasserspringtest 5-8 ein Prüfungsgeld von Fr. 5.- verlangen. Darin inbegriff-

fen ist die Abgabe des Testabzeichens an die erfolgreichen Teilnehmer. Für jedes Abzeichen sind dem IVSCH Fr. 3.- zu entrichten.

Wer darf die Wasserspringtests 5-8 durchführen?

Tests 5 und 6:

Lehrer, Schwimminstruktoren, Trainer, Leiter von J+S-Gruppen, Badmeister, aber auch jedermann, der die Bedingungen und Instruktionen verstanden hat und bereit ist, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten.

Tests 7 und 8:

Die Wasserspringtests 7 und 8 dürfen nur von brevetierten Sprung- oder Schiedsrichtern des Schweizerischen Schwimmverbandes (SSCHV) durchgeführt werden. Die Abzeichenbestellung muss deshalb schriftlich mit der Bestellkarte erfolgen und - neben Name, Vorname und Adresse - genaue Angaben über die Ausbildung des Organizers enthalten.

Über Sprung- und Schiedsrichter-kurse (Brevet C-A) und Trainerkurse für Wasserspringen orientiert die Technische Kommission Wasserspringen des SSCHV oder die Geschäftsstelle des SSCHV in Bern (Telefon 031 971 60 16).

Übersicht: Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport

Vorbereitungsreihe Vorbereitungstest



Krebs
Seepferd
Frosch
Pinguin

Aufbaureihe

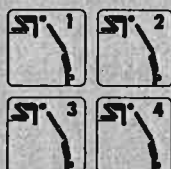
Kombitests 1-4



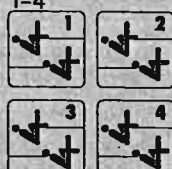
Schwimmen 1-4



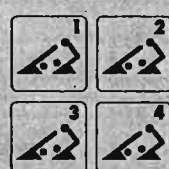
Wasserspringen 1-4



Synchronschwimmen 1-4



Wasserball 1-4

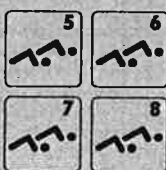


Rettungsschwimmen 1-4

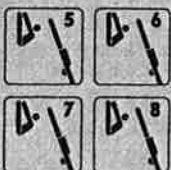


Leistungsreihe

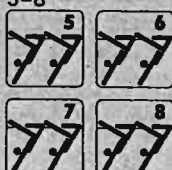
Schwimmen 5-8



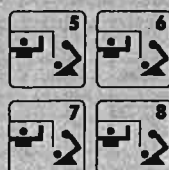
Wasserspringen 5-8



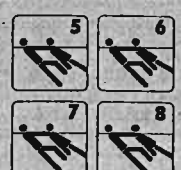
Synchronschwimmen 5-8



Wasserball 5-8



Rettungsschwimmen 5-8



Herausgeber:

Interverband für Schwimmen (IVSCH), die Dachorganisation aller am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz.

Mit den verschiedenen Testreihen will der Interverband für Schwimmen die Breitenentwicklung des Schwimmsports fördern.

Die Tests sollen Ansporn sein und können Kursleitern und Lehrern bei der Lernzielbestimmung und der Stoffplanung helfen.

Mitglieder:

Schweiz. Schwimmverband
Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft
Schweiz. Verband für Sport in der Schule
Schweiz. Badmeister-Verband
Schweiz. Turnverband
Schweiz. Verband Katholischer Turnerinnen
Schweiz. Arbeiter-Turn- und Sportverband

Schweiz. Katholischer Turn- und Sportverband
Schweiz. Verband für Behindertensport
Schweiz. Vereinigung für Gesundheitstechnik
Schweiz. Schwimminstruktorenvereinigung
Eidg. Sportschule Magglingen
Eidg. Techn. Hochschule Zürich - Abteilung für Turn- und Sportlehrer

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern
Dienststelle für Militärsport EMD
Schweiz. Triathlon-Verband
Pro Senectute, Alter und Sport
Association des piscines romandes
Centre de formation des maîtres d'éducation physique de l'Uni-Lausanne
Schweiz. Unterwasser-Sport-Verband



Wasserspringtest

5

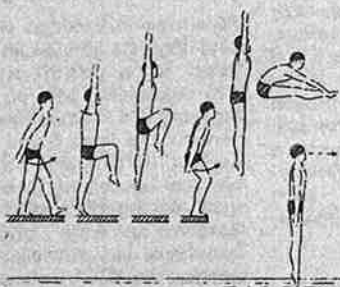
Leistungsreihe

Beschreibung und Sprunghöhe

Darstellung

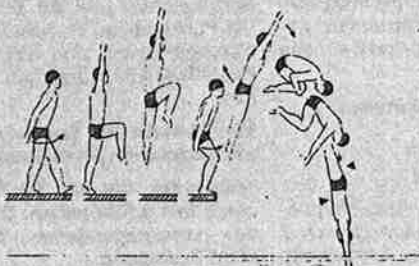
Bewertungskriterien

5.1.
Fussprung vorwärts gehechtet
mit Anlauf
vom 1 m- oder 3 m-Brett
(100b)



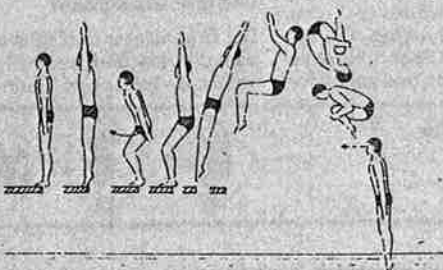
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer ohne Körpervorlage mit einer vollständigen Streckung abspringt, im Kulminationspunkt anhechtet und dabei mit beiden Händen die Fussriste berührt, öffnet und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

5.2.
Kopfsprung vorwärts gehockt
mit Anlauf vom 1 m-Brett
(101c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens bis auf 2 m Tiefe durchtaucht.

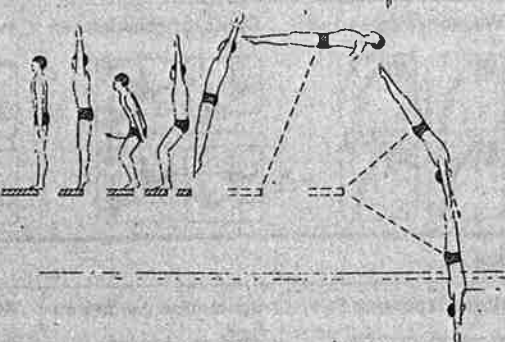
5.3.
Salto rückwärts gehockt
vom 1 m-Brett
(202c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körperrücklage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung anhockt, die Schienbeine kurz fasst und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

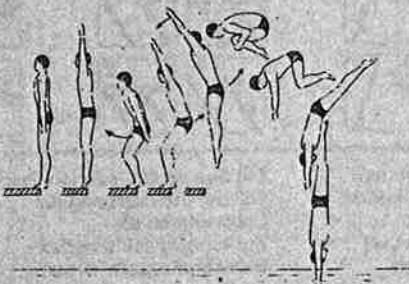
oder

Kopfsprung rückwärts gestreckt
vom 1 m-Brett
(201a)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körperrücklage abspringt, den gespannten Körper durch das Anheben von Hüften und Fussrist dreht und in korrekter Eintauchhaltung* höchstens 2-3 m vom Brettende entfernt eintaucht.

5.4.
Delphinkopfsprung gehockt
vom 1 m-Brett
(401c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.

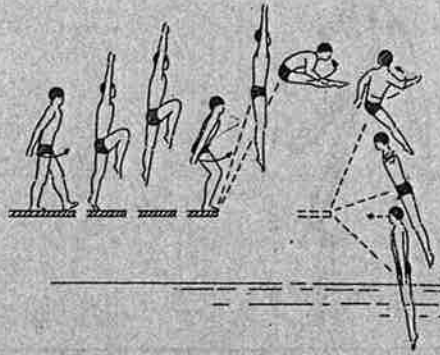
----- ► Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur

* siehe «Technische Erläuterungen»

Der Test 5 gilt als technische Prüfung für die erste Stufe der Trainerausbildung (Trainer I) des SSSCHV.

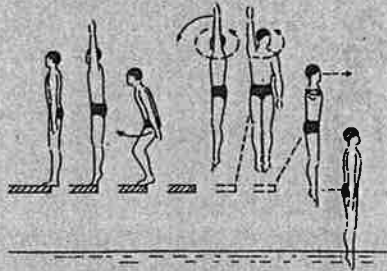
5.5.
Fussprung vorwärts
gehecktet mit 1/2 Schraube
vom 1 m-Brett



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer ohne Körpervorlage mit einer vollständigen Streckung abspringt, anhechtet, aus der Hechtlage die Schraube auslöst, sie während der vollständigen Streckung beendet und senkrecht mit Front zum Sprungbrett eintaucht.

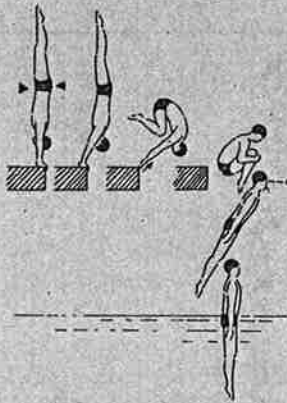
oder

Fussprung rückwärts gestreckt
mit 1/2 Schraube vom 1 m-Brett
(5201a)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer ohne Körperrücklage mit einer vollständigen Streckung abspringt, die Schraube auslöst, indem er einen Arm energisch vorwärts-abwärts schwingt und den Kopf auf die Seite dieses Armes dreht, die Schraube abstoppt, indem er die Arme in die Seitenthalte bringt und senkrecht mit dem Rücken zum Sprungbrett eintaucht.

5.6
Handstand-Durchschub
gehockt von der 3 m- oder
5 m-Plattform
(631c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer den Handstand ohne Hohlkreuzhaltung steht, für die Drehung anhockt, die Schienbeine kurz fasst und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

Partnerhilfe beim Handstand ist erlaubt.
Falls keine Plattform vorhanden:
3 m-Brett.

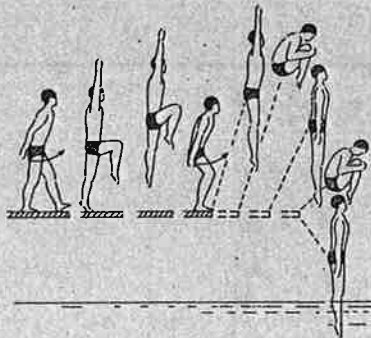


Wasserspringtest 6

Alle Sprünge des Wasserspringtests 6 können wahlweise vom 1 m-Brett oder vom 3 m-Brett ausgeführt werden.

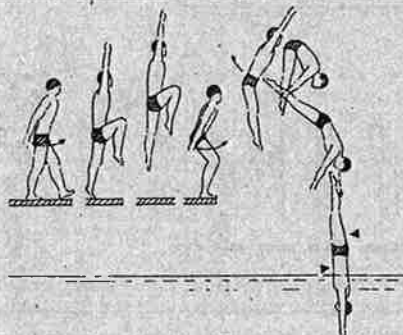
Leistungsreihe

6.1.
Fussprung vorwärts mit Anlauf
und zweimaligem Anhocken
(100c/c)



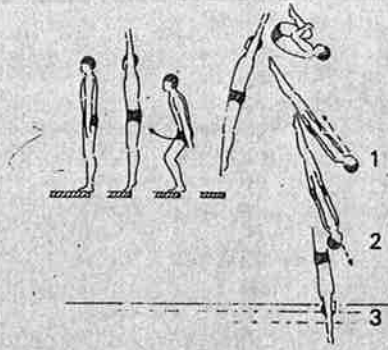
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer nach dem Aufsetsprung* ohne Körpervorlage im sicheren Gleichgewicht auf dem Brettende aufsetzt, mit einer vollständigen Streckung abspringt, zweimal die Schienbeine in einer engen Hocke* fasst, danach jeweils Beine und Körper vollständig streckt und senkrecht höchstens 1-2 m vom Brettende entfernt eintaucht.

6.2.
Kopfsprung vorwärts gehecktet
mit Anlauf
(101b)



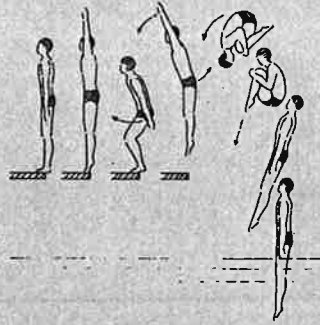
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, anhechtet, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.

6.3
Kopfsprung rückwärts gehockt
(201c)



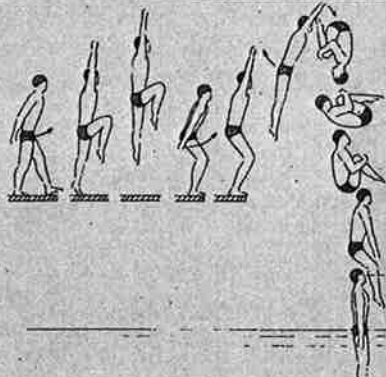
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körperrücklage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung die Knie in die Hocke nach oben bringt, die Schienbeine kurz fasst, öffnet und in korrekter Eintauchhaltung* höchstens 2-3 vom Brettende entfernt eintaucht. Das korrekte Eintauchen wird durch eine deutliche Trennung der Streckphasen 1-3 erleichtert (1= Bein- und Rumpfmuskulatur gespannt/2 = Blick zum Eintauchpunkt/3 = Arme in Eintauchhaltung).

6.4.
Delphinsalto gehockt
(402c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit einer vollständigen Bein- und Rumpfstreckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt und vollständig gestreckt (402c) senkrecht eintaucht.

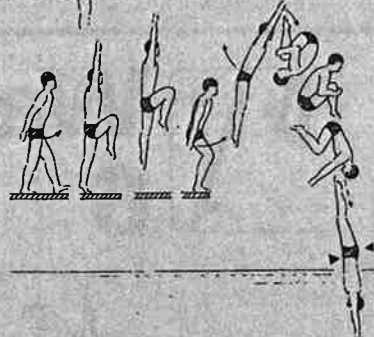
6.5.
Salto vorwärts gehockt
mit Anlauf
(102c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Bein- und Rumpfstreckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

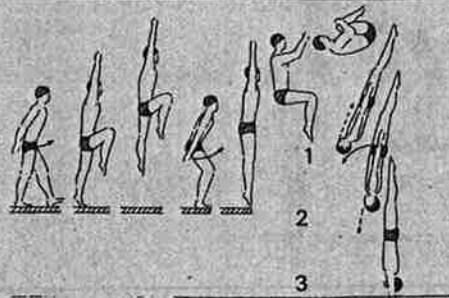
oder

1 1/2 Salto vorwärts gehockt
mit Anlauf
(103c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Bein- und Rumpfstreckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht und die Arme vorwärts-abwärts schwingt, eng anhockt, zum Eintauchen vollständig gestreckt und ohne zu überschlagen bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.

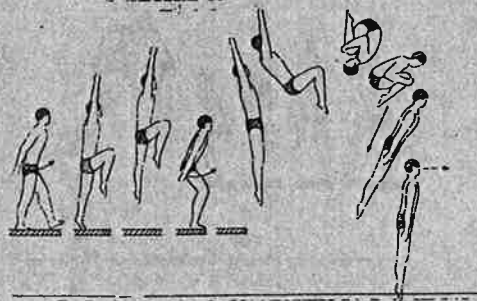
6.6.
Auerbachkopfsprung gehockt
mit Anlauf
(301c)



Für den Auerbachkopfsprung: Das korrekte Eintauchen wird durch eine deutliche Trennung der Streckphasen 1-3 erleichtert (1= Bein- und Rumpfmuskulatur gespannt/2 = Blick zum Eintauchpunkt/3 = Arme in Eintauchhaltung).

oder

Auerbachsalto gehockt
mit Anlauf
(302c)

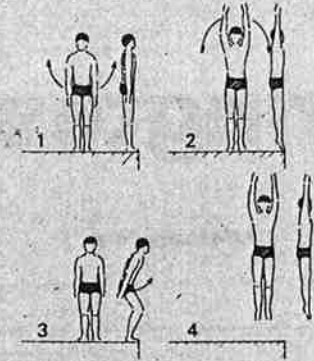


Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt für die Drehung die Knie in die Hocke nach oben bringt, die Schienbeine kurz fasst, öffnet und in korrekter Eintauchhaltung* (kopf- oder fusswärts) eintaucht.

Technische Erläuterungen

Der Absprung

mit Ausholbewegung:



1 Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen. 2 Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand. 3 Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen. 4 Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischen Absprung gestreckt.

Der Anlauf

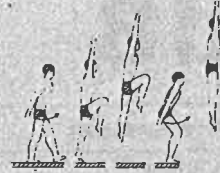
Nach den international gültigen Regeln besteht ein Anlauf aus mindestens drei Anlaufschritten und einem Aufsatz- oder Schlussprung auf das Brettende, dem dann unmittelbar der Absprung zu folgen hat.

Vor dem Anlauf nimmt der Springer die Grundstellung ein. Die drei, vier oder fünf Schritte werden ruhig und langsam ausgeführt. Der Körper bleibt dabei stets aufrecht (vertikal), die Armführung ist freigestellt.

Der Aufsatzsprung

Nach den gleichmässigen Anlaufschritten wird ein Schlussprung (= Aufsatzsprung) gemacht. Beim Aufsatzsprung springt der Springer mit dem Sprungbein – also einbeinig – ab und schwingt dabei das im Kniegelenk gebeugte Schwungbein vorwärts-hoch, bis der Oberschenkel mindestens waagrecht ist; gleichzeitig werden die Arme vorwärts-hoch geschwungen. Die Landung nach dem Schlussprung erfolgt auf beiden Beinen, die Arme kreisen seitwärts-abwärts. Durch die Wucht des fallenden Körpers, die Streckung der Beine und das Hochschwingen der Arme wird das Sprungbrett gedrückt.

Im Moment, in dem das Brett wieder zurückschnellt, streckt der Springer die Fussgelenke energisch zum Absprung. Die Sprungkraft des Körpers und die Federkraft des Brettes vereinigen sich; daraus entsteht die grosse Absprunghöhe des Springers. Als Ein-Schritt-Anlauf wird der letzte Anlaufschritt mit dem Aufsatzsprung bezeichnet.



Die Eintauchhaltung

a) **Eintauchen fusswärts:**
Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind geschlossen und gestreckt, die Rumpf- und Gesässmuskulatur ist gespannt, die gestreckten Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, die Kopfhaltung ist aufrecht und der Blick geht geradeaus.

b) **Eintauchen kopfwärts:**
Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füsse und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesässmuskulatur sind so gespannt, dass eine *Hohlkreuzhaltung vermieden* wird. Die Arme sind so über dem Kopf geschlossen, dass sie eine *gerade* Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf bei den Ohren einschliessen. Der Kopf soll *genau* zwischen den Armen liegen und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden. Die Hände sind fest geschlossen.

Mögliche Hand-Haltungen:

entweder *oder* Hände geschlossen, eine Hand fasst den Daumen der anderen Hand



Die Körperhaltungen

Während des Fluges sind vier verschiedene Körperhaltungen möglich:

- a) **gestreckt (= A):**
Der Körper darf in den Hüften, in den Knie- und in den Fussgelenken *nicht* gebeugt sein. Die Beine sind geschlossen.
- b) **gehechtet (= B):**
Der Körper ist in den Hüften gebeugt. Knie- und Fussgelenke sind gestreckt. Die Beine sind geschlossen.
- c) **gehockt (= C):**
Der Körper ist gehockt, Hüften und Kniegelenke gebeugt. Die Fussgelenke sind gestreckt, die Knie und die Füsse geschlossen. Die Hände umfassen die Schienbeine.
- d) **freigestellt (= D):**
Die Haltung des Körpers ist freigestellt. Die Beine müssen geschlossen und die Fussgelenke gestreckt sein.

Die Hilfsmittel

1 Das Gleitbrett

Das Gleitbrett ist zirka 1,80 m lang und 50 cm breit. Dicke zirka 3 cm. Es ist auf beiden Seiten glattgehobelt und gut lackiert. Auf diesem Gleitbrett übt der Springer die straffe Haltung des Eintauchens kopfwärts vorwärts und rückwärts. Völlig gestreckt, die Arme in der Hochhalte, den Kopf zwischen den Armen, den Bauch eingezogen, die Gesässmuskeln gespannt, die Beine und Füsse straff gestreckt, liegt der Übennde auf dem Brett, dann hebt der Lehrer oder ein Schüler auf einer Seite das Brett langsam hoch, bis der Springer auf der schiefen Ebene ins Wasser gleitet und in straffer Haltung auf den Bassinboden durchtaucht. Das Gleitbrett ist auf einer Gummiunterlage zu verwenden, da es sonst zerkratzt wird und seine Gleiteigenschaft verliert.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts und fusswärts vorwärts und rückwärts.

2 Die Gummimatte

Zwei bis fünf Zentimeter dicke Gummimatten dienen als Unterlage bei Eintauchübungen aus dem Fersensitz sowie bei Überrollübungen und Trockenübungen auf dem Bassinumfang. Auf der Wasseroberfläche liegend, kann sie auch für Rollen und Salti verwendet werden. Sie vermindert so beim Anfänger die Angst vor dem Aufprall aufs Wasser.

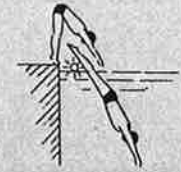
3 Das Gummiseil (Zauberschnur)

Ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen

der Beine verhindert wird, versucht der Übennde mit dem Fussrist beim Eintauchen das Gummiseil zu berühren.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts vorwärts, z. B. aus der Neigehalte.



4 Der Reifen

Der Reifen wird etwas ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt. Der Übennde versucht durch den Reifen zu tauchen, ohne diesen am entfernteren Rand zu berühren, d. h. ohne zu überschlagen einzutauchen. Je näher sich der Reifen beim Bassinrand befindet, desto schwieriger wird die Übung.

Anwendung:

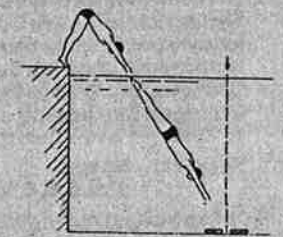
Eintauchen kopfwärts vorwärts, verschiedene Spiel- und Tummlformen.

5 Der Tauchring / der Tauchteller

Um den Übennden zu einem korrekten Durchtauchen bis zum Bassinboden zu motivieren, werden Tauchringe/-teller in angemessener Distanz vom Bassinrand (je nach Wassertiefe 2–4 m; siehe Skizze) auf den Boden gelegt. Der Springer soll in gespannter Körperhaltung auf direktem Weg zum Tauchring/-teller durchtauchen.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts vorwärts.



6 Die Stange / die Rute

Am Ende einer Stange / Rute wird ein gut sichtbarer Gegenstand (z. B. ein farbiger Ballon) befestigt. Dieser dient als Zielpunkt für verschiedene Übungen.

Anwendung:

- a) als Zielpunkt zur Beeinflussung der Flugbahn bei Fussprüngen (mit den Händen das Ziel berühren) oder beim 401 (mit dem Gesäss das Ziel berühren);
- b) als Fixpunkt für die Beinstreck-Richtung bei 201c oder 301c.

Tabelle der Schwierigkeitsgrade der FINA

(gültig ab 1. März 1991)

Kunstspringen								Turmspringen																
1 m-Brett				3 m-Brett				10 m-Plattform				7 1/2 m-Plattform				5 m-Plattform								
gestreckt	gehecktet	gehockt	frei	gestreckt	gehecktet	gehockt	frei	gestreckt	gehecktet	gehockt	frei	gestreckt	gehecktet	gehockt	frei	gestreckt	gehecktet	gehockt	frei					
A	B	C	D	A	B	C	D	1-6: Sprunggruppe																
								Nr. Sprung																
								1 Vorwärts vorlings																
1.4	1.3	1.2		1.6	1.5	1.4		101	Kopfsprung vw.				1.6	1.5	1.4		1.6	1.5	1.4		1.4	1.3	1.2	
1.6	1.5	1.4		1.7	1.6	1.5		102	Salto vw.				1.8	1.7	1.6		1.7	1.6	1.5		1.6	1.5	1.4	
	1.7	1.6		1.9	1.6	1.5		103	1 1/2 Salto vw.				1.9	1.6	1.5		1.9	1.6	1.5		2.0	1.7	1.6	
	2.3	2.2		2.1	2.0			104	Doppelsalto vw.				2.5	2.2	2.1		2.1	2.0			2.3	2.2		
	2.6	2.4		2.4	2.2			105	2 1/2 Salto vw.				2.3	2.1			2.4	2.2			2.6	2.4		
		2.9			2.5			106	Dreifacher Salto vw.															
		3.0		3.1	2.8			107	3 1/2 Salto vw.				3.0	2.7			2.8					3.0		
					3.5			109	4 1/2 Salto vw.					3.5										
	1.7	1.6		1.8	1.7			112	Fliegender Salto vw.				1.9	1.8			1.8	1.7			1.7	1.6		
	1.9	1.8		1.8	1.7			113	Fliegender 1 1/2 Salto vw.				1.8	1.7			1.8	1.7			1.9	1.8		
								114	Fliegender Doppelsalto vw.					2.3			2.2							
								115	Fliegender 2 1/2 Salto vw.				2.8	2.4			2.6							
								1051	Salto vw. mit fliegendem 1 1/2 Salto vw.					2.4			2.5							
								2 Rückwärts rücklings																
1.7	1.6	1.5		1.9	1.8	1.7		201	Kopfsprung rw.				1.9	1.8	1.7		1.9	1.8	1.7		1.7	1.6	1.5	
1.7	1.6	1.5		1.8	1.7	1.6		202	Salto rw.				1.9	1.8	1.7		1.8	1.7	1.6		1.7	1.6	1.5	
2.5	2.4	2.0		2.4	2.2	1.9		203	1 1/2 Salto rw.				2.4	2.2	1.9		2.4	2.2	1.9		2.5	2.4	2.0	
	2.5	2.2		2.5	2.3	2.0		204	Doppelsalto rw.				2.6	2.4	2.1		2.5	2.3	2.0		2.5	2.2		
		3.0		3.0	2.8			205	2 1/2 Salto rw.				3.3	2.9	2.7		3.0	2.8			3.0			
					3.4			207	3 1/2 Salto rw.					3.3			3.4							
	1.7	1.6		1.8	1.7			212	Fliegender Salto rw.				1.9	1.8			1.8	1.7			1.7	1.6		
					2.1			213	Fliegender 1 1/2 Salto rw.					2.1			2.1							
								3 Rückwärts vorlings = Auerbach																
1.8	1.7	1.6		2.0	1.9	1.8		301	Auerbachkopfsprung				2.0	1.9	1.8		2.0	1.9	1.8		1.8	1.7	1.6	
1.8	1.7	1.6		1.9	1.8	1.7		302	Auerbachsalto				2.0	1.9	1.8		1.9	1.8	1.7		1.8	1.7	1.6	
2.7	2.4	2.1		2.6	2.3	2.0		303	1 1/2 Auerbachsalto				2.6	2.3	2.0		2.6	2.3	2.0		2.7	2.4	2.1	
	2.6	2.3		2.4	2.1			304	Auerbach-Doppelsalto				2.5	2.2			2.4	2.1			2.6	2.3		
		3.0		3.0	2.8			305	2 1/2 Auerbachsalto				2.9	2.7			3.0	2.8			3.0			
					3.5			307	3 1/2 Auerbachsalto					3.4										
	1.8	1.7			1.8			312	Fliegender Auerbachsalto					1.9			1.8				1.8	1.7		
					2.2			313	Fliegender 1 1/2 Auerbachsalto					2.2			2.2							
								4 Vorwärts rücklings = Delphin																
1.8	1.5	1.4		1.7	1.4	1.3		401	Delphinkopfsprung				1.7	1.4	1.3		1.7	1.4	1.3		1.8	1.5	1.4	
	1.7	1.6		1.5	1.4			402	Delphinsalto				1.6	1.5	1.4		1.5	1.4			1.7	1.6		
	2.4	2.2		2.1	1.9			403	1 1/2 Delphinsalto				2.0	1.8			2.1	1.9			2.4	2.2		
		2.6		2.6	2.4			404	Delphin-Doppelsalto				2.8	2.4			2.6	2.4			2.6			
		3.0		3.0	2.7			405	2 1/2 Delphinsalto				2.8	2.5			3.0	2.7			3.0			
					3.4			407	3 1/2 Delphinsalto					3.2			3.4							
	2.1	2.0		1.9	1.8			412	Fliegender Delphinsalto				2.0	1.9			1.9	1.8			2.0			
		2.7			2.4			413	Fliegender 1 1/2 Delphinsalto				2.5	2.3			2.4							
								5 Schrauben																
1.8	1.7			2.0	1.9			5111	Kopfsprung vw. mit 1/2 Schraube				2.0	1.9			2.0	1.9			1.8	1.7		
2.0	1.9			2.2	2.1			5112	Kopfsprung vw. mit 1 Schraube				2.2	2.1			2.2	2.1			2.0	1.9		
1.9	1.8		1.7	2.0	1.9			5121	Salto vw. mit 1/2 Schraube								2.0	1.9			1.9	1.8	1.7	
			1.9				2.0	5122	Salto vw. mit 1 Schraube														1.9	
			2.3					5124	Salto vw. mit 2 Schrauben														2.3	
			2.7					5126	Salto vw. mit 3 Schrauben															
	2.1	2.0		2.0	1.9			5131	1 1/2 Salto vw. mit 1/2 Schraube												2.1	2.0		
			2.2		2.1			5132	1 1/2 Salto vw. mit 1 Schraube					2.1									2.2	
			2.6		2.5			5134	1 1/2 Salto vw. mit 2 Schrauben					2.5							2.5		2.6	
			3.0		2.9			5136	1 1/2 Salto vw. mit 3 Schrauben					2.9							2.9			
					3.3			5138	1 1/2 Salto vw. mit 4 Schrauben					3.3										
					2.8			5152	2 1/2 Salto vw. mit 1 Schraube					2.7							2.8			
					3.2			5154	2 1/2 Salto vw. mit 2 Schrauben					3.1							3.2			
1.8				2.0				5211	Kopfsprung rw. mit 1/2 Schraube				2.0				2.0				1.8			
2.0				2.2				5212	Kopfsprung rw. mit 1 Schraube				2.2				2.2				2.0			
			1.7					5221	Salto rw. mit 1/2 Schraube														1.7	
			1.9					5222	Salto rw. mit 1 Schraube														1.9	
			2.3					5223	Salto rw. mit 1 1/2 Schrauben														2.3	
			2.7					5225	Salto rw. mit 2 1/2 Schrauben														2.7	
			2.1		2.0		2.0	5231	1 1/2 Salto rw. mit 1/2 Schraube					2.1							2.0		2.1	
			2.5		2.4			5233	1 1/2 Salto rw. mit 1 1/2 Schrauben					2.4							2.4		2.5	
			2.9		2.8			5235	1 1/2 Salto rw. mit 2 1/2 Schrauben					2.8							2.8			
					3.2			5237	1 1/2 Salto rw. mit 3 1/2 Schrauben					3.2										
					2.5			5251	2 1/2 Salto rw. mit 1/2 Schraube					2.4							2.4			
1.9				2.0				5311	Auerbachkopfsprung mit 1/2 Schraube				2.0				2.0				1.9			
2.1				2.2				5312	Auerbachkopfsprung mit 1 Schraube				2.2				2.2				2.1			
			1.8					5321	Auerbachsalto mit 1/2 Schraube														1.8	
			2.0					5322	Auerbachsalto mit 1 Schraube														2.0	
			2.4					5323	Auerbachsalto mit 1 1/2 Schrauben														2.4	
			2.8					5325	Auerbachsalto mit 2 1/2 Schrauben														2.8	
			2.2		2.1			5331	1 1/2 Auerbachsalto mit 1/2 Schraube					2.1							2.1		2.2	
			2.6		2.5			5333	1 1/2 Auerbachsalto mit 1 1/2 Schrauben					2.5							2.5		2.6	
			3.0		2.9			5335	1 1/2 Auerbachsalto mit 2 1/2 Schrauben					2.9							2.9			
					3.3			5337	1 1/2 Auerbachsalto mit 3 1/2 Schrauben					3.3										
					2.5			5351	2 1/2 Auerbachsalto mit 1/2 Schraube					2.4										
2.0	1.7			1.9	1.6			5411	Delphinkopfsprung mit 1/2 Schraube				1.8	1.5			1.9	1.6			2.0	1.7		
2.2	1.9			2.1	1.8			5412	Delphinkopfsprung mit 1 Schraube				2.0	1.7			2.1	1.8			2.2			

