DIVER PROGRESS LOG

Diver ……..…….. **Group** ……..…….

Date of Birth ……

		1 metre				3 metre Platform				3 Metre Springboard				5 metre Platform		
No	Description	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C
010b	Pike Fall Lineup															
010c	Fwd Tuck Roll															
020a	Back Fall															
020c	Back Tuck Roll															
101	Forward Dive															
102	Fwd som															
103	Fwd 1½ som															
104	Fwd dbl som															
105	Fwd 2½ som															
106	Fwd triple															
107	Fwd 3½ som															
201	Back dive															
202	Back som															
203	Back 1½ som															
204	Back dbl som															
205	Back 2½ som															
301	Reverse dive															
302	Reverse dbl som															
303	Reverse 1½ som															
304	Reverse dbl som															
305	Reverse 2½ som															
401	Inward dive															
402	Inward som															
403	Inward 1½ som															
404	Inward dbl som															
405	Inward 2½ som															
		B	D			B	D									
5111	Fwd dive ½ twist															
5112	Fwd dive 1 twist															
5121	Fwd som ½ twist															
5122	Fwd som 1 twist															
5131	Fwd 1½ ½ twist															
5132	Fwd 1 ½ 1 twist															
5211	Back dive ½ twist															
5212	Back dive 1 twist															
5221	Back som ½ twist															
5222	Back som 1 twist															
5231	Back 1½ ½ twist															
5232	Back 1 ½ 1 twist															
Other Dives (inc armstands)																

AWARDS (ASA and Club)			
Level	**Date**	**Level**	**Date**

TRAINING CAMPS ATTENDED (National/Region/County/Club/other)		
Date	**Event**	**Comments**

COMPETITIONS (All)			
Date	**Event**	**Position**	**Points**