

## FIGs NUMERISKA SYSTEM

FIGs numeriska system är skapat för att beskriva övningar i trampolin och DMT oavsett språk och fungerar enligt följande:

- Kolumn 1** Mängd voltrotation (i  $\frac{1}{4}$  volter)  
**Kolumn 2** Mängd skruvrotation i första volten (i  $\frac{1}{2}$  skruvar)  
**Kolumn 3** Mängd skruvrotation i andra volten (i  $\frac{1}{2}$  skruvar)  
**Kolumn 4** Mängd skruvrotation i tredje volten (i  $\frac{1}{2}$  skruvar)  
**Kolumn 5** Stilart: / = sträckt; < = pikerad; O = grupperad

Systemet är framtaget för övningar med minst  $\frac{3}{4}$  voltrotation men fungerar egentligen för alla övningar med undantag för de som landar på sitt.

### Exempel

Övn. nr.	FIGs NUMERISKA SYSTEM					Sv.gr.	Övningens namn
	1	2	3	4	5		
1	12	-	-	1	<	1.6	Half out Triffis (b)
2	3	-	-	-	/	0.5	Lazyback (a)
3	5	4	-	-	/	0.9	Dubbelskruvad Cody
4	8	1	3	-	<	1.4	Half in rudy out Fliffis (b)
6	4	2	-	-	/	0.6	Helskrub
7	1	-	-	-	/	0.1	Ryggstuds
8	1	1	-	-	/	0.2	$\frac{1}{2}$ vändning till stå
9	7	1	-	-	O	0.8	Half in 1 $\frac{3}{4}$ (c)
10	9	2	1	-	<	1.2	Full in half out Fliffis Ballout (b)
11	12	2	2	1	O	1.7	Full full half Triffis (c)