

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 [eller puckerad]

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

Exempel

Övn. nr.	FIGS NUMERISKA SYSTEM					Sv.gr.	Övningens namn
	1	2	3	4	5		
1	12	-	-	1	<	1.8	Half out Triffis (b)
2	3	-	-	-	/	0.3	Lazyback (a)
3	5	4	-	-	/	1.0	Dubbelskruvad Cody
4	8	1	3	-	<	1.6	Half in Rudy out Fliffis (b)
6	4	2	-	-	/	0.7	Helskruv
7	1	-	-	-	/	0.1	Ryggstuds
8	1	1	-	-	/	0.2	$\frac{1}{2}$ vändning till stå
9	7	1	-	-	O	0.9	Half in 1 $\frac{3}{4}$ (c)
10	9	2	1	-	<	1.6	Full in Half out Fliffis Ballout (b)
11	12	2	2	1	O	2.0	Full Full Half Triffis (c)