

la gymnastique

Par Maélia Paquin Brière



La gymnastique est mon sport préféré. Je fais des court et j'en fait chez moi. J'ai deux tapis, une poutre et une barre. Pour être une vraie gymnaste, il faut de l'élégance , de la souplesse, de la puissance, du courage et de la flexibilité. Pour ce sport, nous avons besoin de performance physique. Ce sport est individuel ou en équipe. Ce sport demande beaucoup d'entraînements plus de 5000 heures pour arriver au plus haut niveau. La gymnastique existe depuis plus de trois mille ans.

Dans ce texte, je vais vous parler des épreuves de l'habillement et de la compétition .



Des épreuves de haute qualité

Il y a deux barres: une à 1,65 m du sol et l'autre à 2,45 m du sol.

Pour la poutre, elle a 5 m de long et 10 cm de large. Elle est aussi à 1 m20 du sol. Il y a deux barres parallèles à la même hauteur. De plus, des anneaux sont accrochés par des fils.
Aussi, la barre fixe est seul.



Un habillement coloré et pailleté



Dans ce sport, nous sommes habillés en maillot avec de la couleur vive et des brillants.

Pour la poutre, il faut de la poudre et pour les barres des gants et de la poudre . Il faut aussi s'équiper d'élastiques de brosses, de maillots de rechange, d'un pantalon et d'une veste pour après.



Mis à l'épreuve

La compétition signifie faire sa chorégraphie devant des juges et celle qui fait la meilleure chorégraphie gagne. Nous fonctionnons avec ses épreuves: saut de cheval, barres asymétriques, poutre et sol. Quand on fait la compétition, il sont trois juges et ils donnent une note de 0 à 10. Ensuite, ils regroupent les trois chiffres pour la note finale. Les chorégraphies durent de 1 minute à 3 minutes.



Conclusion



Maintenant, vous savez plus de choses sur la gym . Vous pourrez ainsi vous équiper convenablement et vous habiller correctement. Vous saurez aussi vous préparer à l'épreuve. Vous saurez comment la compétition fonctionne.

Vous allez pouvoir lire la suite du 2e chapitre dans les prochains mois et vous pouvez aussi me suivre sur les réseaux.