

L'histoire de la gymnastique :

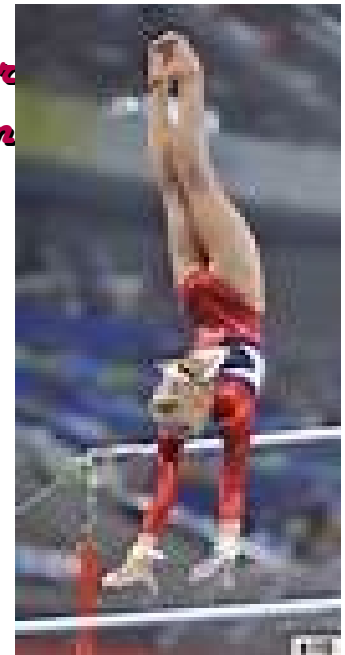
La gymnastique fut créée au 19ème siècle. Il existe plusieurs sortes de gymnastique : gaf (gymnastique artistique féminine) gam (gymnastique artistique masculine) gfa (gymnastique pour tous) gr (gymnastique rythmique) tra (trampoline) aer (gymnastique aérobie) gac (gymnastique acrobatique).

- Dans la gaf on retrouve : la barre asymétrique , le saut de cheval , sol et poutre.

- Dans la gam on retrouve : le sol , le cheval d'arçons , les anneaux , le saut de cheval (table de saut) , les barres parallèles , la barre fixe. -

- Dans la gr on retrouve : le ballon , le ruban , la corde , le cerceau et puis les massues.

La tenue pour la gr est : la jupette. La tenue pour la gaf est le justaucorps. La tenue pour la gam est : le short , le sokol , le leotard .



Le saut de cheval

Le saut de cheval mesure 1,35 mètre de hauteur et 1,25 mètre pour les plus jeunes et 40cm de profondeur. L'agrès est franchi après une course de 25 m maximum et un mouvement d'impulsion sur un tremplin. Suite à la pose de mains, le ou la gymnaste effectue des figures acrobatiques jusqu'à la réception. Une figure peut aussi contenir des éléments effectués avant la pose des mains voire avant l'impulsion sur le tremplin, en toute fin de course.



Les barres asymétriques

La barre supérieur est élevée à 2,50 du sol , la barre inférieur est à 1,70 . La distance entre les deux barres peut aller jusqu'à 1,80 et en compétition, par dérogation elle peut être réglée en fonction de la taille de la gymnaste . Les gymnastes peuvent aussi utiliser des maniques et de la magnésie. La magnésie permet de mieux glisser sur les deux barres. Les maniques

permettent de s'accrocher facilement à la barre.



Si nous faisons un article sur la gym c'est parce que nous en faisons...



Sokol



Léotard

Louise et Loïse bb