

**ID : 2164**

**Catégorie : FLS**

**Nombre de mots : 740**

### **Un talent qui a besoin d'une chance.**

Je crois que mon incroyable talent d'être un athlète de CrossFit devrait être sélectionné comme nouvelle discipline aux Olympiques en 2024. Comme le hockey, volleyball, boxing et lacrosse, CrossFit prend beaucoup d'entraînement, la force, un bon état d'esprit et une intense compétence compétitive. Tous ces sports sont aux Olympiques alors j'aimerais que le comité Olympique considère de démontrer mon talent aux Olympiques pour que tout le monde puisse le voir. Pourquoi n'ajouter pas autre compétition qui est différent des autres?

CrossFit est une grande partie de qui je suis. Au cours des huit mois, j'ai voulu faire un changement de conditionnement mental et physique, alors j'ai décidé de joindre l'équipe de CrossFit dans ma communauté. J'ai commencé le CrossFit depuis la cinquième année en les classes d'enfants à mon gymnase local. D'être dans le gymnase me donne un sentiment d'appartenance et support avec mes co-équipières. Lors de mon entraînement, je peux me perdre et tous mes problèmes disparaissent. Pendant un certain moment dans ma vie, deux années passées, mon estime de soi a été terrible, mon attitude a été négatif, et je n'ai pas été moi-même. CrossFit a formé mes relations les plus importants à moi et ceci a joignit tous mes amis ensemble pour être plus proche l'un à l'autre. J'ai senti que j'ai formé des très bonnes relations dans le gymnase et je peux voir que mon attitude hors du gymnase à créer un mouvement positif dans ma vie. Personnellement, CrossFit n'est pas tout à-propos perdre de poids, mais plus de m'échapper de la réalité, qui aide à régler ma santé mentale. Quand je fais un entraînement, le lendemain je suis moins stressée, je me trouve dans un état plus calme, et mon anxiété et mieux gérée. À cause de tout ceci, j'ai devenu un pro à tous les épreuves et exercices de CrossFit. J'ai maintenant un talent que j'aimerai démontrer avec les autres athlètes autour du monde aux Olympiques.

Mon incroyable talent sont mes compétences en matière d'exercices de CrossFit et c'est la raison pourquoi que j'aimerai voir ce sport aux Olympiques. Si CrossFit était aux Olympiques, les règles suivants seraient suivies. Les jeux CrossFit utiliseront un système de notation relative et un tableau de notation qui déterminera le gagnant. Chaque épreuve vaudrait jusqu'à 100 points et les athlètes gagneront des points en fonction de leur performance. À la fin de la semaine, l'athlète avec le plus de point sera le

vainqueur de la compétition aux Olympiques. Semblables aux autres sports aux Olympiques en ce qui concerne les infractions aux règles anti-dopage, les athlètes peuvent faire face à la disqualification des résultats obtenus des drogues. En rapport aux règles d'endurance avec la machine à ramer, vous utiliserez la machine à ramer de la manière juste en s'assurant de s'asseoir correctement et de ne pas ajuster la résistance de la machine qui rendra l'exercice plus facile. Les tractions est un de mes compétences préféré car j'aime les exercices de force. Les tractions sont un exercice où vous suspendez verticalement à une barre, les pieds sur le sol, les palmes tournées vers l'extérieur et les bras étendus, et vous élevez votre menton au-dessus de la barre. Avec le cardio, une série de AMRAP serait parfait pour cette catégorie. Les athlètes vont compléter le plus des rondes possibles en sept minutes. Les participants vont faire des balançoires kettlebell, les sauts accroupissement, et des sautes à cordes. La règle est de faire le plus de ces exercices possibles avant la durée de sept minutes. En ce qui concerne les exercices de pliométrie, j'ai un talent pour les sauts sur boîte. Si cette discipline parvient aux Olympiques, l'athlète commencera à 28 pouces. Chaque fois que l'athlète complète le saut, les juges ajouteront deux autres pouces. Les participants devront utiliser une technique appropriée qui consisteront l'extension des hanches et avoir les genoux et les pieds en ligne avec la boîte avant de sauter.

Mon incroyable talent sera une addition merveilleuse aux Olympiques en 2024 car cette discipline à un niveau élevé de compétition, de pouvoir, de plaisir, et de la satisfaction. Cette discipline sera formidable de présenter à un public mondial. Ce talent phénoménal est une grosse partie de ma vie et de qui je suis alors je crois que les autres participants devront avoir la chance d'en faire l'expérience eux-mêmes aux Olympiques. Le comité Olympique devrait sélectionné mon incroyable talent comme nouvelle discipline aux Olympiques!