**Un peu d'histoire
     En compétition internationale officielle, la Gymnastique Rythmique est une discipline exclusivement féminine, qui allie performance sportive et travail corporel proche de la danse.**

**La GR est un sport où la manipulation d'engins fait appel à la  grâce, l'expressivité et la créativité.

     C'est dans l'ancienne URSS, au sein des clubs de gymnastique artistique, au cours des années 40, que s'est progressivement  constituée comme activité de compétition la pratique des exercices avec engins. C'est alors que pour la première fois, l'esprit du sport va fusionner avec l'art de la danse classique. Le premier championnat national soviétique, organisé à Moscou en 1946, a rapidement été suivi par ceux d'autres nations européennes.

     Ainsi, c'est à l'initiative de la Bulgarie que se sont tenues les premières rencontres internationales en 1961. L'année suivante, la Gymnastique Rythmique et Sportive (G.R.S) est officiellement homologuée comme sport de compétition chez les femmes par la Fédération Internationale de Gymnastique. En 1963, les premiers championnats du Monde de "Gymnastique Moderne"  attirent à Budapest 28 athlètes représentant une dizaine de pays. La soviétique Ludmilla Szavinkova devient la première championne du monde de la discipline. L'Europe attendra 1968 pour voir ses premiers championnats se dérouler à Madrid.
     En 1983, la France accueille à son tour, pour la première fois, les Championnats du Monde à Strasbourg. La discipline devient Olympique l'année suivante lors des J.O. de Los Angeles. Elle l'est devenue pour les ensembles en 1992.**

 **Chaque prestation est notée selon la chorégraphie, l'adresse et le degré de difficulté**

 **Les gymnastes évoluent sur un praticable, tapis qui mesure 13 m x 13 m.

     Cinq engins et le «mains libres"
     Dans leur programme, les gymnastes utilisent cinq engins : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.
     Pour certaines catégories d'âges, les gymnastes évoluent également au "mains libres", sans engin.
     Les poids et les dimensions des engins sont définis par la Fédération Internationale de Gymnastique.**

 **Ces valeurs diffèrent en fonction des catégories d'âge des gymnastes.

     Catégories d'âge
     Poussines 7/8 ans  -  Benjamines 9/10 ans  -  Minimes 11/12 ans  -  Cadettes 13/14 ans  -  Juniors 15/16 ans  -  Séniors 17 ans et +

     Catégories Individuelles
    Critérium** Benjamine, Minime, Cadette, Junior, Sénior
     **Pré Fédérale**  Poussine, Benjamine, Minime, Cadette, Junior, Sénior
     **Fédérale**  Benjamine, Minime, Cadette, Junior, Sénior
     **Nationale B** Minime, Cadette, Junior, Sénior
     **Nationale A** Avenir, Espoir, Junior, Sénior

 **Catégories Ensembles***Dans tous ces niveaux on trouve les catégories d'âge : Benjamine, Minime, Cadette, Junior et Sénior* **Division Critérium 1, 2, 3**     **Division Inter Régionale 1, 2, 3
     Division Fédérale 1, 2
     Division Expression
     Division Nationale 1, 2, 3, 4**Equipe constituée d'un ensemble et 2 individuelles

**Les Coupes Formations
     La Coupe Formation représente la Formation Commune de Base en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en 4 niveaux et  s'adresse à toutes les gymnastes.**

**La Formation Commune de Base est un programme évolutif de préparation de nos gymnastes quelque soit leur avenir gymnique. La méthode tient compte du développement des qualités physiques et motrices de l'enfant      et représente les phases d'apprentissage selon les principes généraux de base aux mains-libres et à tous les engins.**

**Objectifs :   ♦ Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.
                        ♦ Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges.
                        ♦ Dynamiser et organiser le travail dans les clubs.**

 **Les quatre niveaux :
     La coupe formation est conçue en 4 niveaux qui représentent logiquement 4 années de préparation avant d'aborder les  compétitions. Les 2 premiers niveaux sont à la portée de toutes les gymnastes. Le troisième niveau permet une évaluation      complète des acquis individuels afin d'orienter chaque gymnaste vers la filière qui lui correspond.**

**Le quatrième niveau  s'adresse à des gymnastes présentant des qualités physiques et morphologiques susceptibles d'être détectées  par une
     structure de haut niveau.**