**Gimnastyka artystyczna**

Gimnastyka artystyczna wyrosła na ideach Jean-Georges Noverre’a (1727–1810), François Delsarte’a (1811–1871) wierzyli oni w ekspresję ruchową – wyrażanie się za pomocą tańca i ćwiczeń różnych części ciała. W ślad za gym podążał Emile-Jacques Dalcroze (Szwajcar), który do tych ćwiczeń dodał muzykę. Następnie Rudolf von Laban, Marie Wigmann i Henrich Medau również rozwijali ten pomysł nazywając do na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku- Gimnastyką Nowoczesną (Modern Gymnastics). Jednak matką nowoczesnego tańca i połączenia koncepcji baletu, tańca i rywalizacji sportowej była amerykańska tancerka Isadora Duncan, która sprzeciwiła się dogmatom baletu klasycznego tworząc tym samym Gimnastykę Artystyczną. Współzawodnictwo na polu gimnastyki artystycznej rozpoczęło się w latach 40. XX wieku w Związku Radzieckim. FIG formalnie uznała gimnastykę artystyczną za odrębną dyscyplinę w 1961 roku – nazywano ją wówczas gimnastyką nowoczesną, potem sportową gimnastyką artystyczną i w końcu przyjęto nazwę gimnastyka artystyczna (Rhythmic Gymnastics). Pierwsze Mistrzostwa Świata z konkurencjami indywidualnymi odbyły się w 1963 roku w Budapeszcie. Konkurencje grupowe wprowadzono na tym szczeblu współzawodnictwa sportowego w 1967 roku w Kopenhadze. W 1984 roku (Igrzyska w Los Angeles) gimnastyka weszła do programu letnich igrzysk olimpijskich z konkurencją wieloboju indywidualnego, a konkurencję grupową dodano do programu igrzysk w 1996 roku (Igrzyska w Atlancie).

***Konkurencje***

**Skakanka**

Wykonana z konopi lub innych syntetycznych materiałów. Jej długość jest dostosowana do wysokości zawodniczki. Ćwiczenia z tym przyborem są bardzo dynamiczne, wymagają od zawodniczek skoczności, zwinności i koordynacji. Ćwiczenia ze skakanką powinny być płynne i wykonane z amplitudą bez załamań przyboru.

**Obręcz**

Zrobiona z plastiku lub drewna. Jej średnia wynosi od 80 do 90 cm, a minimalna waga to 300 gram. Musi być na tyle sztywna, żeby utrzymać swój okrągły kształt. Ćwiczenia z tym przyborem oferują bardo dużą różnorodność ruchów oraz wymagają dużych umiejętności technicznych.

**Maczugi**

To jedyny „podwójny” przybór, ponieważ zawsze ćwiczy się z dwiema maczugami. Wykonane z drewna lub tworzywa sztucznego o długości 40-50 cm i wadze minimum 150 gram każda. Ćwiczenia z tym przyborem wymagają rytmicznej pracy, koordynacji psychomotorycznej i dużej precyzji. Nie bez znaczenia jest tu również oburęczność ćwiczeń, przez co ćwiczenia wymagają wiele wprawy z manipulowaniu przyborem.

**Wstążka**

Wykonana z satyny lub podobnego gładkiego materiału. Szerokość to 4-6 cm, a długość minimum 6 metrów. Wstążka przymocowana jest do kijka o średnicy 1 centymetra, długości 50- 60 cm, wykonanego z drewna, bambusa, plastiku lub włókna szklanego. Ruchy wstążki podczas ćwiczeń powinny być duże i płynne, tworzące wyraźne kształty w przestrzeni. Praca z tym przyborem wymaga wytrzymałości barku i ramienia.