



RFE Gimnasia

REVISTA MENSUAL

SARA MORENO Y VICENTE LLI

CAMPEONES EN LA WC SUZUKI
DE GIMNASIA AERÓBICA



ENTREVISTA A ANNA BARANOVA,

SELECCIONADORA Y ENTRENADORA DEL EQUIPO NACIONAL DE CONJUNTOS GR Y DE POLINA BEREZINA

NATALIA GARCÍA, CAMPEONA DE LA COPA DE LA REINA GR



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE GIMNASIA AERÓBICA CAMPEONATO DE ESPAÑA DE GIMNASIA ACROBÁTICA

PABELLÓN MULTIUSOS DE GUADALAJARA DEL 12 AL 14 DE MAYO 2017

PATROCINADOR PRINCIPAL

divinapastora
seguros

PATROCINAN

LaLiga4Sports
Liga con el Deporte Español

IBERDROLA

OYSHO

ORGANIZAN



COLABORAN



NADA PUEDE VENIR DE LA NADA

¿CUÁLES SON LOS GRANDES VALORES DE NUESTRO DEPORTE?

El éxito no es más que la suma de pequeños esfuerzos. Esfuerzos que no pasan desapercibidos entre nuestros equipos quienes acaban de iniciar la temporada, unos estrenando marcadores y otros abriendo el duro camino de posicionarse entre los mejores.

El esfuerzo, en ocasiones, se materializa en medallas y en muchas otras nos deja la huella de la experiencia y el entrenamiento que, paso a paso, va consolidando el camino hacia el éxito. En este camino, la actitud y los valores que transmitimos a nuestros 'pupilos' son la base de un trabajo bien hecho. Valores que describen comportamientos y que caracterizan a la perfección nuestro deporte: Compromiso, esfuerzo, sacrificio, constancia...

Valores que en su día, tras los JJOO celebrados en Río, Nuestra Majestad el Rey describía a la perfección con sus acertadas palabras al referirse al trabajo realizado por nuestros deportistas: *"Un orgullo que va más allá de los éxitos tangibles y concretos (las Medallas y los Diplomas). Me refiero al ejemplo que nos habéis dado todos, sin excepción, y que transmitís a nuestra sociedad, y que se basa en los mejores valores del Olimpismo: La búsqueda de la excelencia y del triunfo desde la honestidad y el juego limpio; la competitividad acompañada siempre del respeto por el adversario; la rivalidad, pero nunca enemistad con quienes competimos; saber ganar y saber perder con grandeza y humildad..."*

Estamos ante el inicio de un nuevo ciclo olímpico para el que nos preparamos día a día, con cada entrenamiento y con cada competición, para el que trabajamos como si fuera la batalla más importante. Estamos en el momento de valorar los esfuerzos y hacer que sumen. Los resultados de hoy nos acercan al éxito del mañana, pero aún nos queda mucho camino por recorrer.

Tras los primeros "pasos" de la temporada, sólo me queda felicitar a nuestros deportistas por sus esfuerzos y las victorias conseguidas hasta ahora, como la medalla de bronce de Javier Martínez y Rafael Planells en la Copa de España de ACRO, la medalla de bronce del equipo femenino de gimnasia artística en DTB-Pokal, los títulos de Nora Fernández y Néstor Abad en la Copa de España de GA o el oro de Sara Moreno y Vicente Lli en la Suzuki WC de AER que protagoniza nuestra portada del mes.

Recordad que nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo. Y el esfuerzo es la clave para liberar nuestro potencial y conseguir una victoria.

¡Enhorabuena a todos nuestros gimnastas por este inicio de la temporada!

Jesús Carballo Martínez
Presidente de la RFEG





ÍNDICE

5-7



**COPA DE ESPAÑA Y CAMPEONATO DE CLUBES
DE GIMNASIA ARTÍSTICA**



9-12

TORNEO COMEGYM



DESTINO: CLUJ-NAPOCA

17-20

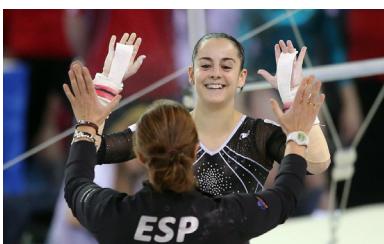
21

TRAMPOLÍN



ASAMBLEA COMEGYM

8



13-16

**CAMPEONATO DE EUROPA
DE GAM Y GAF**



22

23-24



**SUZUKI WORLD CUP DE GIMNASIA
AÉROBICA**



25-26

FIG WORLD CUP TASHKENT



27-30 PRESENTACIÓN DEL CIRCUITO IBERDROLA



**COPA DE LA REINA
DE GIMNASIA RÍTMICA**

21-34



FIG WORLD CUP BAKU 35-36

41-42



NOTICIAS MÁS DESTACADAS DE LA WEB



45-46 QUÉ FUE DE...?

Sabías Que?

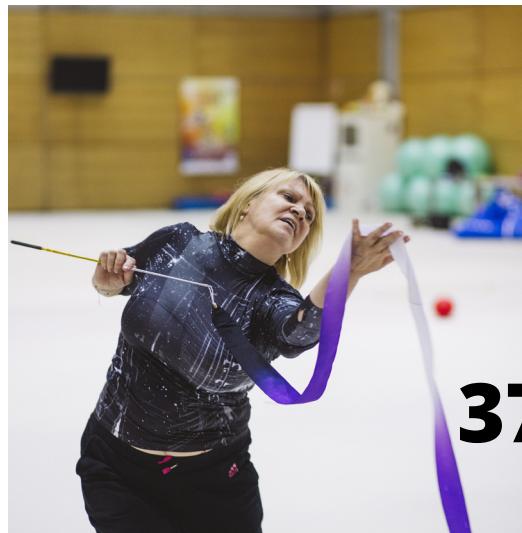
48 SABÍAS QUE?



14 595 reproducciones

Lo MÁS VISTO

51-52

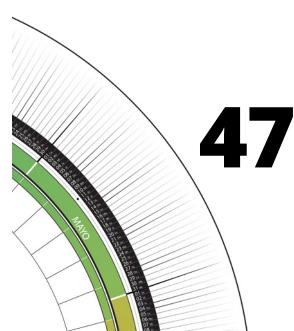


ENTREVISTA ANNA BARANOVA

C GRADOS
DE EVOLUCIÓN
DEPORTIVA

**GRADOS
DE EVOLUCIÓN
DEPORTIVA**

43-44



PRÓXIMAMENTE



50

**LA RECOMENDACIÓN
DEL MES**

NÉSTOR ABAD Y NORA FERNÁNDEZ SE LLEVAN EL PRIMER

NORA CONSIGUIÓ COLGARSE OTRAS TRES MEDALLAS DE ORO EN ASIMÉTRICAS, SALTO Y BARRA



Durante los días 1 y 2 de abril, se celebró en Guadalajara la Copa de España y el Campeonato de Clubes GAM y GAF. Para la ocasión, se dieron cita en el Palacio Multiusos más de medio centenar de gimnastas de las distintas categorías de entre los que consiguieron alzarse con el título Nora Fernández y Néstor Abad.

Nora, que es miembro de la selección española, despuntó con una magnífica competición que le llevó a alzarse con el título con una nota final de 52.866. La catalana se impuso a Ana Pérez (51.166) que fue segunda y Paula Raya que se colgó el bronce (50.166).

En categoría masculina el campeón fue Néstor Abad, que sumó 82.850 al finalizar la competición. Por detrás de él, Adriá Vera (80.900) y Rubén López (80.450).

Nora, además del título, consiguió tres medallas de oro: en salto, asimétricas y barra. 13.733 fue la nota que le valió el oro en salto, por detrás de ella Marina Plomer (del Xelska A) consiguió la plata con una nota de 13.563 y Claudia Colom, del Xelska A (13.500) fue bronce. La catalana volvió a imponerse en asimétricas con un ejercicio muy potente que sirvió para que consiguiera una nota de 13.200, única gimnasta en superar los 13.000 en este aparato. Con 12.933 Paula Raya (AE Pasifase) se subió al segundo cajón del podio y Ana Pérez (Hytasa) fue la tercera con 12.700.



TÍTULO DE LA TEMPORADA: LA COPA DE ESPAÑA



En la barra de equilibrios, Nora volvió a colgarse el oro (13.100), la plata fue para Claudia Colom (13.030) y el bronce para Ana Pérez (12.633). La balear Cintia Rodríguez (Xelska A) fue la campeona en suelo, la segunda fue Nora Fernández (12.833) y la medalla de bronce se la llevó Andrea Carmona(Ehiba) con una nota de 12.567.

En esta categoría femenina el mejor club fue Salt GC (Cataluña), la segunda plaza la ocupó el Xelska A (Baleares) y el tercer cajón del podio fue para Egiba (Cataluña).

En categoría masculina Rayderley Zappa fue el claro dominador de suelo estrenando al completo el nuevo ejercicio con el que obtuvo una nota de 14.600. Nicolau Mir (Xelska) fue segundo con 13.300 y Javier Hinojosa (CG Sant Boi) fue el tercero (13150).

En caballo con arcos el gimnasta del San Blas A, Borja Torregrosa, fue el mejor (14.500). Thierno Boubacar (Ehiba) fue segundo (14.200) y Alberto Tallón (Majadahonda) se llevó la medalla de bronce (13.700). Rubén López (CG Sant Boi) dominó la prueba de anillas con una nota 14.150, por detrás de él Néstor Abad, San Blas A (13.900) y Alberto Tallón (13.650). En salto fue Adriá Vera (Palma A) quien se subió a lo más alto del podio (14.350), el segundo cajón fue para Roberto Álvarez



(AGAD Móstoles) con una nota de 14.250 y el bronce se lo llevaron Alberto Tallón y Rubén López con una nota de 14.000.

Néstor Abad se impuso en las paralelas (14.600), por detrás de él Rubén López (14.150) y Roberto Álvarez (13.900). También fue medalla de oro Néstor Abad en barra (14.700), Rubén López volvió a subirse al segundo cajón del podio (14.050) y Adriá Vera Completó la terna ganadora con una nota de 14.000. Por clubes, el catalán CG Sant Boi fue el primer clasificado, San Blas A (Madrid) fue el segundo y AGAD Móstoles (Madrid) el tercero.

En paralelo a la Copa de España se disputó en Guadalajara el Campeonato de España de Clubes en los distintos niveles de la gimnasia artística. Los resultados de todas las categorías pueden consultarse en nuestra página web en el apartado resultados de la especialidad GAM y GAF.



ASAMBLEA GENERAL DE LA COMEGYM

Durante la mañana del sábado día 8 y en el seno del Torneo Internacional Mediterráneo Junior Comegym que tuvo lugar en Guadalajara, se celebró la Asamblea General de la Comegym en la que han participado un total de 14 de los 24 países miembros de la Conferación Mediterránea de Gimnasia.

Entre otros temas, en el orden del día se trató la modificación de estatutos y se solicitó a todos los miembros presentar candidaturas para ser sede de la Comegym 2018 y próxima reunión del Comité Ejecutivo que tendrá lugar a final de año.



• TE MERECES UNA •

Master Class

Gana una **clase magistral** del
Conjunto Nacional de Gimnasia Rítmica
y su equipo técnico en el CAR de Madrid*

Sube tu vídeo antes del 10/07/2017





TORNEO COMEGYM

ESPAÑA SE CUELGA QUINCE MEDALLAS EN EL



Del 7 al 9 de abril, el Palacio Multiusos de Guadalajara acogió la segunda edición del Torneo Internacional Junior de Gimnasia Artística y Aeróbica COMEGYM (Confederación de Países Mediterráneos de Gimnasia). El año pasado se inauguraba esta competición en la ciudad italiana de Ragussa, pero ésta es la primera vez en la que se reúnen en un sólo evento la disciplina de Artística, en categorías masculina y femenina, y la de Aeróbic.

El viernes día 7 dieron comienzo los entrenamientos oficiales y la competición se disputó entre el sábado y el domingo desde las 15.00 hasta las 20.30 horas y desde las 9.30 hasta las 13.30 horas, respectivamente. En esta nueva edición, participaron 11 delegaciones: España, Francia, Italia, Turquía, Serbia, Malta, Chipre, Jordania, Siria, Marruecos y Egipto. Con un total de 120 participantes.

Los gimnastas que representaron a la delegación española en las distintas

categorías fueron: Sento Girona, María Estefano y Pau Granell, del equipo de AER; Thierno Boubacar, Nicolau Mir y Franco Elian Sánchez de GAM, y del equipo de GAF Emma Fernández, Violeta Sánchez y Andrea Carmona.

Durante la primera jornada el equipo español se colgó 4 medallas. En categoría de gimnasia artística masculina, el equipo español formado por Franco Elian Sánchez, Thierno Boubacar y Nicolau Mir, se hizo con la medalla de oro en la general por equipos mientras que Nicolau Mir se colgó también el oro en la clasificación general individual.

En lo que a gimnasia artística femenina se refiere, Violeta Sánchez, Emma Fernández y Andrea Carmona se colgaron la plata, mientras que el trío de aeróbic formado por Sento Girona, Pau Granell y María Estefano se subieron al tercer cajón del podio.



TORNEO INTERNACIONAL JUNIOR COMEGYM



5 OROS, 2 PLATAS Y 4 BRONCES EN LAS FINALES

Durante la segunda jornada, Nicolau Mir se alzó con la medalla de oro en salto, anillas y barra, y la medalla de plata en paralelas. En gimnasia artística femenina, Andrea Carmona consiguió la medalla de oro en suelo y el bronce en barra. Violeta Sánchez, también subió a lo más alto del pódium tras alzarse con la medalla de oro en paralelas, y además sumó un bronce en salto. Violeta Sánchez también subió a lo más alto del podio tras colgarse la medalla de oro en paralelas y se llevó la presea de bronce en salto.

En gimnasia aeróbica, Pau Granell obtuvo la medalla de bronce en individual masculino, mientras que María Estefano fue bronce en individual femenino. El trío formado por ambos gimnastas y Sento Girona se colgó la medalla de plata.

Buenos resultados en un torneo que deja muy buen sabor de boca entre los gimnastas en los inicios de la temporada.





TORNEO COMEGYM







TRES FINALES DEL EQUIPO NACIONAL DE RAY ZAPATA FINALIZA 6º EN LA FINAL DE SUELO Y ANA PÉREZ Y

La ciudad de Cluj-Napoca (Rumanía) fue la sede del Campeonato de Europa que se celebró el pasado mes de abril, entre los días 19 y 23. Hasta allí se desplazaron nuestros gimnastas de los equipos nacionales de gimnasia artística masculina y femenina: Rayderley Zapata, Rubén López, Joel Plata, Néstor Abad, Alberto Tallón y Adriá Vera acompañados por Isaac Botella y Fernando Siscar; y Ana Pérez, Nora Fernández, Paula Raya y Cintia Rodríguez junto a Pedro Mir y Lucía Guisado. Además, en este campeonato participaron como jueces de la competición Miguel Ángel Iañez, Pablo Carriles, Erma Lewin y María del Carmen Pascual.

El día de su partida, el equipo nos transmitía sus objetivos para este campeonato: centrarse en las finales all-around, donde tanto los chicos como las chicas esperaban conseguir dos plazas.

El seleccionador nacional masculino, Fernando Siscar, afirmaba: "El objetivo del equipo español para esta competición es que los dos gimnastas de all-around, Rubén López y Néstor Abad, entren en la final de los 24 mejores, y que Ray Zapata entre en la final de suelo. Es un nuevo ciclo con un nuevo código, veremos a ver cuál es la tónica de puntuación, por dónde va la gimnasia este año, y esta competición nos servirá como punto de partida para enfocar los elementos nuevos y el tipo de gimnasia que debemos hacer en este ciclo. Veo a los gimnastas bastante preparados, bastante bien, y vamos a luchar por hacerlo lo mejor posible."

Por su parte, Lucía Guisado, seleccionadora femenina, ahondaba en los mismos puntos que su homólogo masculino: "Es la primera competición de importancia del ciclo, los objetivos son ir dándoles a las gimnastas el sitio que merecen, colocándolas en la parte de la élite de la gimnasia, que se sientan ellas que tienen capacidad para estar ahí, que pueden estar en los puestos de alto nivel."



El objetivo máximo es intentar clasificar a dos gimnastas en la final de all-around, en la final de las 24, y luchar por entrar en alguna final por aparatos, posiblemente en asimétricas o barra. Estamos mejorando, estamos subiendo de nivel y tenemos un equipo que va a estar bien en este ciclo. Las chicas han trabajado mucho y con muchas ganas para esta competición, las veo bien, ilusionadas, fuertes, como hemos visto a Nora en la Copa de España, muy segura, muy valiente, o a Ana en Londres, donde quedó cuarta, muy en su papel de estar en la parte de arriba. Cintia también está muy bien, parece que este nuevo código la beneficia un poco, y Paula está también a un buen nivel. Las veo a todas con muchas ganas".

La selección masculina de gimnasia artística concluyó la fase de clasificación con la clasificación de Rayderley Zapata para la final de suelo que se disputó el sábado día 22.

El pupilo de Fernando Siscar cumplió así con el objetivo marcado al inicio de la competición de conseguir el pase a la final en suelo. Ray lideró la clasificación de este aparato con una nota de 14.800 seguido por el rumano Marian Dragulescu (14.666) y el israelí Alexander Shatilov (14.466).

Néstor Abad y Rubén López compitieron en el all-around pero no pudieron clasificarse entre los 24 mejores para la final. Además, también participaron Joel Plata, Alberto Tallón y Adriá Vera.

RAYDERLEY ZAPATA SE CLASIFICA PARA LA FINAL DE SUELO EN EL EUROPEO DE CLUJ-NAPOCA



Ray Zapata. Fuente: EFE/Robert Ghement

GA EN EL CAMPEONATO DE EUROPA

CINTIA RODRÍGUEZ CONCLUYEN EN 13^a Y 19^a

La segunda jornada del Campeonato de Europa Cluj-Napoca estuvo dedicada en su totalidad a la fase clasificatoria de las gimnastas femeninas que compitieron en suelo, asimétricas, barra de equilibrios y salto.

El equipo español, formado por Ana Pérez, Nora Fernández, Cintia Rodríguez y Paula Raya firmó una buena competición con la consecución del pase a la final de Ana Pérez y Cintia Rodríguez.

Ana Pérez consiguió la clasificación gracias a una nota final de 51.158 tras obtener 12.700 en suelo, 13.600 en salto, con su rutina sobre la barra de equilibrios obtuvo 11.433 y en las asimétricas sumó 13.425 lo que la colocó en la plaza 20^a de la general. Inmediatamente detrás de ella en la clasificación Cintia Rodríguez, que sumó un total de 51.065 tras conseguir 12.700 con su ejercicio de suelo, en salto obtuvo 12.766, en las asimétricas 12.733 y la nota para su ejercicio en la barra de equilibrios fue de 12.866.

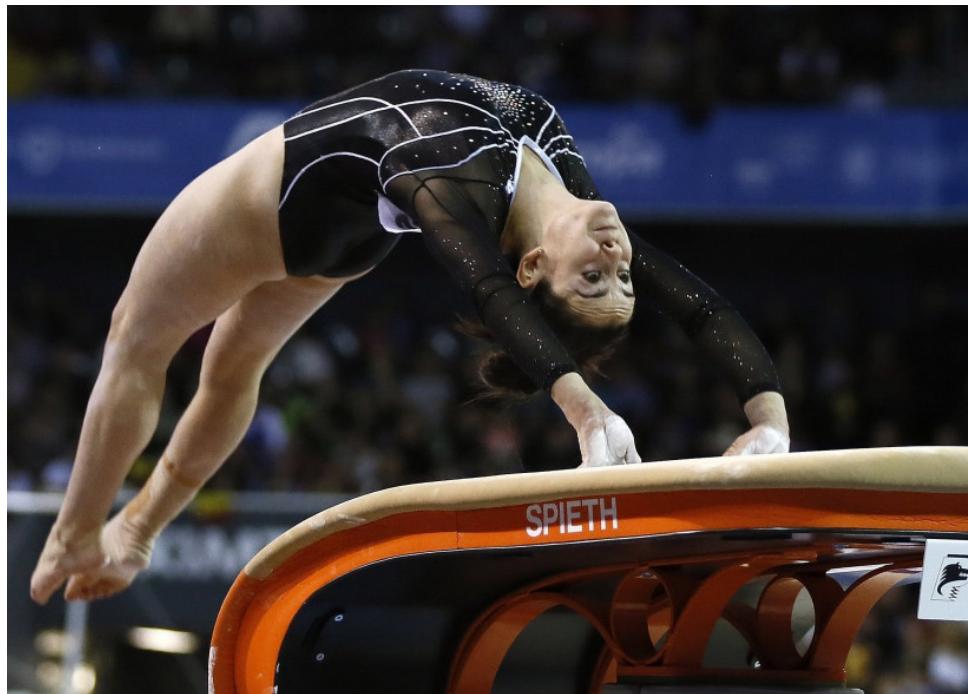
Nora Fernández fue la 30^a clasificada con una nota de 50.165. La actual campeona de la Copa de España no pudo acceder a la final al ser la tercera española clasificada (cada país puede clasificar solo a dos gimnastas). Nora consiguió su mejor nota en salto con

13.500, en suelo alcanzó el 12.333 mientras que en barra obtuvo 11.533 y en asimétricas 12.766.

Paula Raya consiguió una nota final de 49.056 tras sumar 11.266 en suelo, 12.900 en el ejercicio de asimétricas, 13.233 en salto y 11.666 en la barra de equilibrios. La clasificación estuvo dominada por la británica Elissa Downie con una nota de 56.198 seguida por la húngara Zsofia Kovacs (54.882) y la alemana Tabea Alt (54.866).

De esta manera las pupilas de Lucía Guisado cumplen con el objetivo marcado para esta competición y ratifican el buen inicio de ciclo olímpico que ya demostraron en anteriores competiciones.

ANA PÉREZ Y CINTIA RODRÍGUEZ CONSIGUEN LA CLASIFICACIÓN PARA LA FINAL ALL-AROUND DEL CAMPEONATO DE EUROPA



Ana Pérez en el Europeo. Fuente: EFE/Robert Ghement

2017
CLUJ



Cintia Rodríguez en el Europeo.
Fuente: EFE/ Mircea Rosca

ANA PÉREZ Y CINTIA RODRÍGUEZ CONCLUYEN EN 13^a Y 19^a POSICIÓN EL CAMPEONATO DE EUROPA

En la tarde del viernes día 21 se disputó la final del concurso general del Campeonato de Europa Cluj-Napoca (Rumanía) en categoría femenina. Una final en la que participaron las españolas Ana Pérez y Cintia Rodríguez.

Ana Pérez terminó la competición en la 13^a posición con una nota de 51.333 que mejoraba la nota que consiguió en la clasificación (51.158). La sevillana obtuvo una nota de 12.500 en suelo, en salto sumó 13.600 y con el ejercicio sobre la barra de equilibrios obtuvo 11.533. Ana terminó la competición sobre las barras asimétricas, aparato donde consiguió su mejor nota sumando 13.700.

Por su parte, Cintia Rodríguez volvió a hacer una competición muy regular en la que sumó un total de 51.000. Con esta nota, Cintia consiguió la 19^a plaza de la general. En suelo, la gimnasta balear

tuvo una nota de 12.800, nota que repitió en salto (12.800), la puntuación para su ejercicio en la barra de equilibrios fue de 12.700, para terminar la competición en asimétricas donde obtuvo una nota de 12.700.

La británica Elissa Downie se proclamó la nueva Campeona de Europa con una nota de 55.765. La medalla de plata fue para la húngara Zsofia Kovacs (55.432) y la francesa Melanie de Jesus fue la tercera clasificada (55.065).

Para Lucía Guisado, seleccionadora nacional, ha sido una "buena competición". "No solo en la final, Nora y Paula también han competido muy bien, han estado a su nivel. Estoy muy satisfecha con el trabajo de todas, sé que este equipo es un gran equipo y lo va a demostrar poco a poco y vamos a ir viendo cómo mejoran y se hacen un equipo fuerte y luchador".



Ana Pérez en el Europeo. Fuente: EFE/ Mircea Rosca



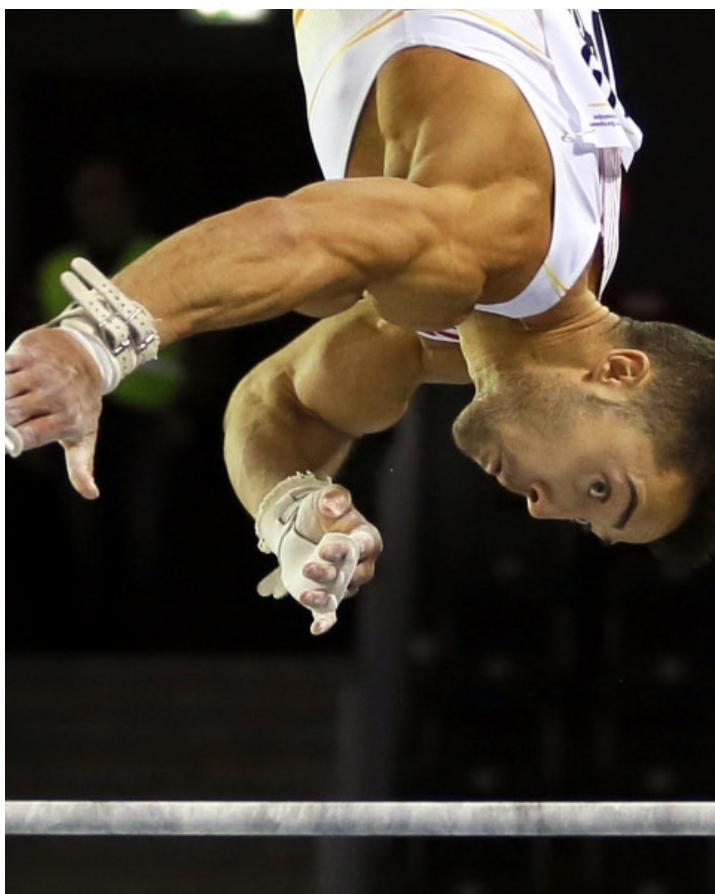
Alberto Tallón durante el Campeonato de Europa 2017. Fuente: EFE/ Mircea Rosca



ca



Rubén López durante el Campeonato de Europa 2017.
Fuente: EFE/Mircea Rosca



Rubén López durante el Campeonato de Europa 2017.
Fuente: EFE/Mircea Rosca

RAY ZAPATA CONSIGUE LA SEXTA PLAZA EN LA FINAL DE SUELO DEL CAMPEONATO DE EUROPA

Por su parte, el sábado día 22 Rayderley Zapata finalizó el Campeonato de Europa Cluj-Napoca (Rumanía) de gimnasia artística en la sexta posición con una nota de 14.300 en una final en la que el podio ha estado formado por el rumano Marina Dragulescu (14.500), la medalla de plata fue para el ruso Dmitrii Lankin (14.466) y el bronce para el israelí Aleksander Shatilov (14.400).

Nuestro gimnasta salió el tercero en esta final en la que partía con la mejor nota de la ronda clasificatoria (14.800). Ray realizó un ejercicio sin fallos en el que incluye el elemento que lleva su nombre y al que los jueces otorgaron una nota de 14.300, empatando así con el británico Dominic Cunningham, que fue quinto gracias a una mejor nota de ejecución.

Las medallas se decidieron en apenas unas décimas en una final donde todos los gimnastas puntuaron por debajo de la ronda de clasificación.

De esta manera, Ray comienza la temporada como sexto de Europa en suelo después de proclamarse campeón de la Copa de España en este mismo aparato.



DESTINO: CLUJ-NAPOCA

CLUJ-NAPOCA RUMANÍA



SOBRE SU HISTORIA

Situada al noroeste de Rumanía, Cluj Napoca es la antigua capital de Transilvania (centro cultural e industrial de toda la zona oeste del país) y es la segunda ciudad más grande, después de Bucarest, superando los 300.000 habitantes. Los idiomas que se hablan en esta ciudad son el rumano, el húngaro y el alemán.

Rumanía, al igual que toda la zona de los Balcanes, siempre se ha caracterizado por la diversidad de poblaciones, por sus movimientos y cambios de fronteras. Cluj Napoca cuenta con un pasado romano y dacio, entre otros muchos, y un presente rumano, húngaro, eslavo y germánico.

Alrededor del siglo X Transilvania es ocupada por el Reino de Hungría, lo que desarrollará el núcleo de población y hará de Cluj un centro poderoso a partir de la Baja Edad Media. En 1699, Cluj es ocupado por el Imperio Austrohúngaro y durante el siglo XIX y los primeros años del XX está dividida entre la influencia germana, húngara y rumana. El fin del Imperio Austrohúngaro supone la división de los territorios de los Habsburgo, con la inclusión de Transilvania en Rumanía en el año 1918. El nombre de Napoca fue añadido a Cluj por el dictador Ceausescu que deseaba reforzar el carácter dacio-rumano de esta ciudad.



QUÉ VER

Jardín botánico de Cluj-Napoca. Es un jardín botánico con casi quince hectáreas de extensión que fue fundado en 1920 por el profesor Alexandru Borza de la Universidad Babes-Bolyai.

Iglesia de San Miguel. De estilo gótico, esta iglesia católica es la segunda más grande de la región de Transilvania. Tiene una extensión de 50 metros de largo y 24 de ancho, y una altura de 80 metros. Su cruz es la más elevada de Transilvania.

Catedral Ortodoxa. También conocida como Catedral de Asunción de Cluj-Napoca es el edificio eclesiástico de la Iglesia Ortodoxa Rumana más importante del municipio. La catedral fue construida entre los años 1923 y 1933 y está ubicada en la Plaza Avram Iancu, junto al Teatro Nacional. La catedral tiene una altura máxima de 64 metros y su domo principal está inspirado en el del Hagia Sofía de Istambul. La pintura mural fue realizada por los artistas Anastesie Demian y Catul Bogdan, profesor de la Academia de Artes de Cluj-Napoca.



Plaza Mihai Viteazul. Ubicada en el centro de la ciudad, esta plaza está presidida por la estatua ecuestre dedicada a Mihai Viteazul (Miguel el Valiente). Tras ella se puede ver el Cine República, de arquitectura comunista.

Estatua a Matías Corvino. Inaugurada en 1902 en la Plaza Central de Cluj-Napoca, es uno de los grandes símbolos de la ciudad. El monumento es obra del escultor húngaro János Frasz y fue construido en honor al primer Rey de Hungría nacido en esta ciudad.

DÓNDE COMER

En el centro de la ciudad podemos encontrar muchos locales donde comer y toda la zona situada junto al río destaca por su animación, con muchos cafés y bares con música en directo.





DESTINO: CLUJ-NAPOCA





CLUJ-NAPOCA RUMANÍA

TORNEO TRIANGULAR DE TRAMPOLÍN



Durante los días 21, 22 y 23 de abril, se celebró en Ourense el Torneo Triangular de trampolín entre Holanda – Portugal y España.

La delegación española estaba formada por las gimnastas junior femeninas: Melania Rodríguez, Marina Chavarría, María Salas y Alicia Maestro, los juniors masculinos: Eugeni de Vroe, Robert Vilarasau, Lucas Domuro y Raúl Sánchez. En categoría senior femenino, el equipo español estuvo representado por Cristina Sainz, Noemí Romero, Cristina Masfret y Elvira Santiago, y los gimnastas Jorge Martín, David Vega, Jaime Ponce y Marc Torras componían el equipo senior masculino.

En categoría junior femenino, Melania Rodríguez se alzó con la medalla de oro, seguida por Marina Chavarría y siendo el bronce para la gimnasta portuguesa Sofía Correia. Por equipos, España finalizó en segundo lugar, siendo el oro para Portugal y el bronce para Holanda.

En categoría senior femenino, Cristina Sainz fue la ganadora, mientras que las holandesas Romana Schuring y Pascal Wiebering se alzaban con la medalla de plata y bronce respectivamente. Por equipos, España se alzó con la medalla de plata, siendo el oro para el equipo de Holanda.

El portugués Rubén Tabares se alzó con el triunfo en la categoría junior masculino, siendo la plata para nuestro gimnasta Eugeni de Vroe y el bronce para Lucas Santos (POR). Por equipos, el equipo junior español finalizó en segunda posición tras el equipo portugués y siendo el bronce para el equipo holandés.

En categoría senior masculino, nuestro gimnasta David Vega se alzó con el triunfo, compartiendo pódium con Roel Teilers (NED) y con Jimmy Denners (NED).

PRESENTACIÓN COMISIONES DE TRABAJO RFEF

Durante la última reunión celebrada en el mes de marzo, la Junta Directiva aprobó la formación y puesta en marcha de las Comisiones de Trabajo con el objetivo de reforzar y desarrollar los proyectos que la RFEF tiene en sus planificaciones para el ciclo 2017-2020 en las diferentes áreas.

Dichas comisiones, que realizarán tres reuniones anuales, están compuestas por un presidente que forma parte de la Junta Directiva y por varios trabajadores afines al equipo de la Real Federación Española de Gimnasia.

Durante el pasado mes de abril, ya han tenido lugar las primeras reuniones, una entre todos los presidentes de las comisiones y otra de la Comisión de Jurados, formada por Catherine Xaudaro, María José San Martín, Isabel Pagán y Concepción Rico.

A continuación, mostramos de manera esquemática las 5 comisiones que se han conformado, indicando quienes las presiden y cuáles son sus respectivos objetivos.



COMISIÓN INSTITUCIONAL (Presidenta: África Álvarez)

- Mejorar los canales de comunicación entre la RFEF y las demás instituciones.
- Realizar un protocolo de funcionamiento interno con el fin de mejorar las comunicaciones con nuestros afiliados, clubes, FFAA, instituciones etc.
- Homogeneizar las comunicaciones externas con el fin de corporativizar la imagen de la RFEF.
- Control aleatorio del cumplimiento de los manuales y protocolos.
- Implantación del nuevo manual corporativo 2017-2020.

COMISIÓN PROTOCOLO Y EVENTOS (Presidente: Fernando Nieto)

- Mejorar la imagen de la RFEF en los diferentes eventos nacionales.
- Realizar un manual de funcionamiento para las Áreas VIP.
- Realizar un estudio de mejoras en los Eventos con el fin de crecer en calidad e imagen.
- Desarrollar un manual protocolario para ceremonias e invitaciones.
 - Mejorar el sistema de premiación.
 - Mejorar los sistemas de tecnología
- Desarrollar las Áreas de Stands y patrocinadores.
 - Comunicación antes, durante y después.

COMISIÓN JURADOS (Presidenta: Catherine Xaudaro)

- Realizar un estudio de mejora en la calidad de los jurados en competiciones nacionales.
- Control y seguimiento de las puntuaciones en los Ctos. Nacionales.
- Post análisis de la efectividad de los jurados en las competiciones de la RFEF.
- Sistema de reconocimiento institucional a los mejores jueces nacionales.
- Programa informático.

COMISIÓN DE FORMACIÓN (Presidenta: Lidia Rubio)

- Ofrecer a la ENG ideas de mejora en las actividades de formación.
 - Proponer actividades formativas para cada disciplina.
- Sistema de reconocimiento institucional a los mejores docentes.
- Desarrollar el formato de proyecto audiovisual de la ENG en sus temarios.
- Mejorar la imagen de la RFEF en sus actividades de formación.

COMISIÓN OLÍMPICA (Presidenta: Laura Muñoz)

- Realizar análisis de los ex medallistas olímpicos.
- Realizar proyecto de embajadores olímpicos.
 - Reintegración social de los medallistas.
 - Minimizar riesgos de adaptación.
- Retomar los nombramientos institucionales.



SARA MORENO Y VICENTE LLI, CAMPEONES EN LA MIQUEL MAÑÉ FUE ORO EN INDIVIDUAL MASCULINO INFANTIL Y, JUNTO A SONIA VIDAL,

La expedición española de gimnasia aeróbica se desplazó hasta Tokio (Japón) para disputar del 21 al 23 de abril la Suzuki World Cup de Gimnasia Aeróbica.

En esta ocasión, la delegación española estaba formada por Belén Guillemot, Sara Moreno y Vicente Lli, en categoría senior. Paula Laso, Silvia Rodríguez, Aroa Pérez, Carolina Asensi, Laura Asensi y Noelia Ramos, en categoría junior, y Miquel Mañé y Sonia Vidal en infantil.

Tras tres días de competición, Sara y Vicente se proclamaron campeones en la final de parejas mixtas con una nota de 22.150 mientras que Belén Guillemot fue octava de su categoría, individual femenino, con una nota de 19.100.



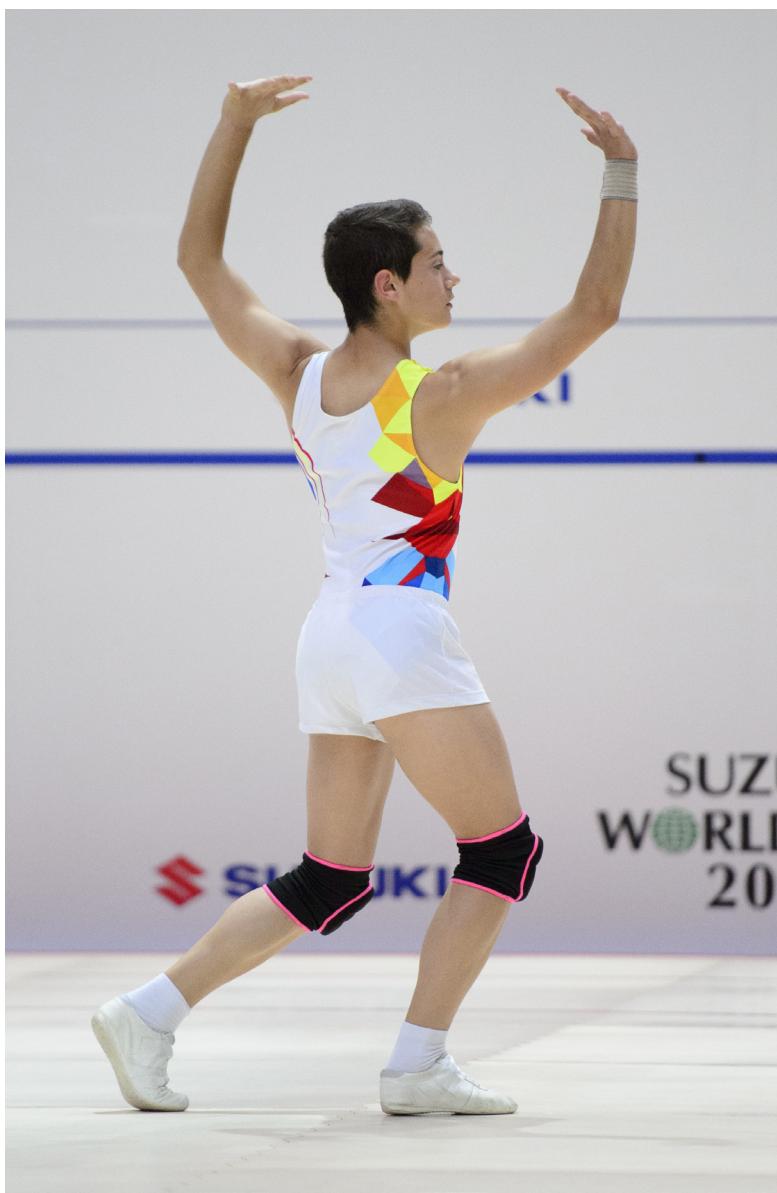
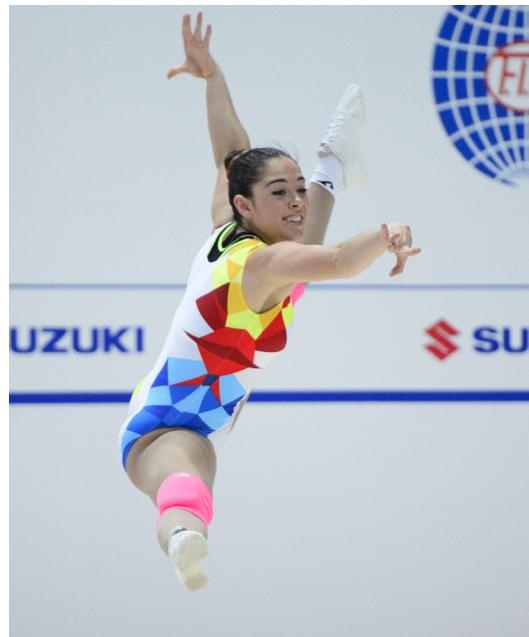
Buenos resultados también en categoría infantil, donde Miquel Mañé consiguió el oro en la modalidad individual con una nota de 19.800. Además, en pareja mixta, los españoles Sonia Vidal y Miquel Mañé se subieron al segundo cajón del podio (18.700) también en categoría infantil.

En categoría junior femenina Noelia Ramos fue sexta (18.800) y Carolina Asensi séptima (18.650), en la modalidad de trío Carolina Asensi, Laura Asensi y Noelia Ramos consiguieron una nota de 18.950 con lo que se quedaron a un paso de las medallas al terminar cuartas.



SUZUKI WORLD CUP DE GIMNASIA AERÓBICA

PLATA EN LA MODALIDAD DE PAREJA MIXTA





EL CONJUNTO SENIOR DE GIMNASIA RÍTMICA FINALIZA



Durante el fin de semana del 21 al 23 de abril, nuestro conjunto senior de Gimnasia Rítmica participó en la Copa del Mundo de Tashkent (Uzbekistán).

Hasta tierras uzbekas se desplazaron el conjunto senior formado por Clara Esquerdo, Mónica Alonso, Ana Gayán, Victoria Cuadrillero, Lía Rovira y Sara Salarrullana, y las gimnastas individuales Natalia García y Polina Berezina.

El conjunto terminó noveno de la clasificación general en una competición que estuvo dominada por Rusia, que consiguió el oro, seguido del conjunto búlgaro y Bielorrusia. El equipo español consiguió plaza para la final del ejercicio mixto que se disputó en la mañana del domingo y en la que terminaron sextas con una nota de 14.200. El oro fue para Bulgaria (17.600), la plata se la llevó Ucrania (17.400) y el bronce fue para Rusia (17.100).

Las individuales Natalia García y Polina Berezina concluyeron en la 20^a y 23^a posición de la general.



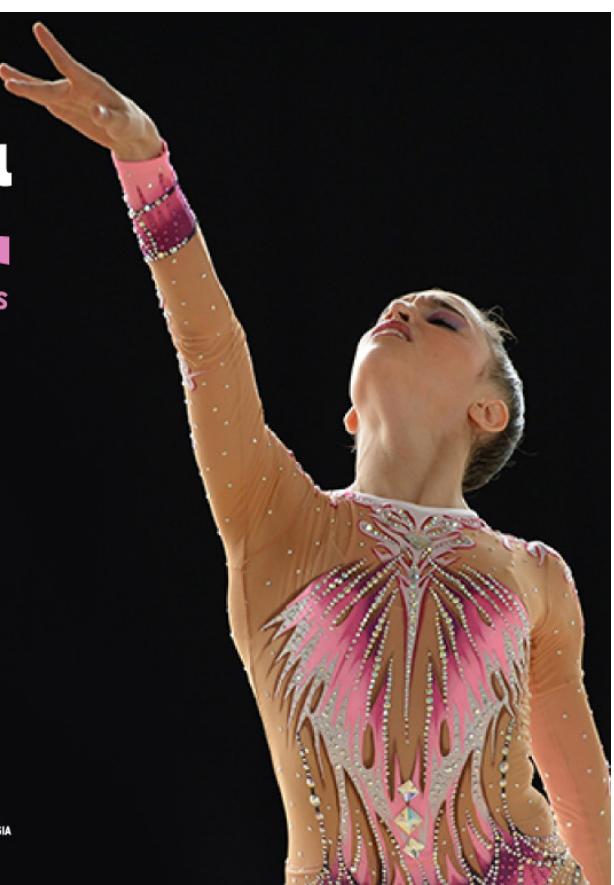
EN SEXTA POSICIÓN EN LA FINAL DEL EJERCICIO MIXTO



Beca de Gimnasia
Divina Pastora Seguros

**TE AYUDAMOS A
LLEGAR MÁS ALTO**

Consulta las bases y las federaciones
participantes en divinapastora.com

A close-up photograph of a rhythmic gymnast in mid-air, performing a split leap. She is wearing a leotard with a pink and gold sequined pattern. Her arms are raised, and she is looking upwards.

divinapastora
seguros



PATROCINADOR
PRINCIPAL DE LA
REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE GIMNASIA



IBERDROLA Y LA RFEG PRESENTAN EL



El día 25 de abril se presentó el Circuito Iberdrola durante un evento celebrado en la sede del Consejo Superior de Deportes en Madrid. En este campeonato, que arrancará el 13 de mayo, se enfrentarán los ocho mejores clubes femeninos de gimnasia rítmica de cada comunidad autónoma.

Jesús Carballo, presidente de la Real Federación Española de Gimnasia, Alejandra Quereda, capitana del conjunto subcampeón olímpico en Río 2016, Carmen Cabrera, responsable de Patrocinios de Iberdrola y Susana Pérez-Amor, subdirectora general de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, fueron los encargados de dar a conocer esta competición.

Gracias a este nuevo circuito, impulsado por Iberdrola, se abre la posibilidad de que gimnastas que no pueden participar en campeonatos nacionales puedan hacerlo en una competición por clubes.

"ES IMPORTANTE DARLE RELEVANCIA A LOS CLUBES QUE TAN BIEN ESTÁN TRABAJANDO Y QUE SIN DUDA ESTÁN HACIENDO CRECER LA GIMNASIA A UNOS NIVELES MUY ELEVADOS"

El Circuito Iberdrola tiene como objetivo la creación de una competición en la que participen los clubes del territorio nacional en distintas fases clasificatorias, con

una fase final de la que saldrá el mejor club de España. Con su puesta en marcha se pretende dar una mayor difusión de esta disciplina en los medios de comunicación y que, con ello, se incremente el número de participantes en este deporte.

La gimnasta leonesa Carolina Rodríguez, diploma olímpico en Río y gimnasta con más títulos nacionales, es la embajadora del Circuito Iberdrola, empresa con la que colabora a través de la iniciativa Universo Mujer.

Para Jesús Carballo, este circuito es "muy importante para nuestro deporte". "Dentro de la gran masa que practica la gimnasia rítmica era importante darle esa relevancia a los clubes que tan bien están trabajando y que sin duda están haciendo crecer la gimnasia a unos niveles muy elevados". "Este fin de semana se disputa el Campeonato de España base de gimnasia rítmica y hemos duplicado el número de niñas que van a participar con respecto al año pasado, alrededor de 2500 gimnastas. Creemos que este circuito va a seguir impulsando el deporte de la gimnasia rítmica, que es un deporte muy relevante en nuestro país".

Alejandra Quereda, capitana de conjunto nacional, quiso "recalcar la importancia de trabajar el deporte y potenciarlo desde la base". "La rítmica requiere muchísimas horas de entrenamiento que se inicia a edades tempranas y sería im-



CIRCUITO IBERDROLA

pensable que sin una buena base y sin un buen trabajo desde que éramos bien pequeñas hubiéramos conseguido esta medalla olímpica". "Creo que es lo que pretende el Circuito Iberdrola, dotar de herramientas a todas las gimnastas de todos los niveles y todas las edades para que puedan seguir creciendo en el deporte y desarrollando esos valores que con el deporte se adquieren, que sirven tanto para el desarrollo personal como para el crecimiento deportivo". Alejandra recordaba que "cuando era niña me pasaba meses deseando que llegara el día de la competición para tener esa oportunidad de demostrar el trabajo que había hecho, todo lo que había aprendido ese año, con lo cual creo que este circuito va a impulsar que las gimnastas tengan esa oportunidad de seguir superándose, de poner a prueba los ejercicios y seguir ganando experiencia, que es algo muy importante en nuestro deporte".

"ESTE CIRCUITO VA A PERMITIR AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETICIONES Y ASÍ LA VISIBILIDAD DEL DEPORTE FEMENINO EN LOS MEDIOS"

Carmen Cabrera, responsable de Patrocinios de Iberdrola, quiso seguir la línea del mensaje lanzado: "Tanto las palabras de Jesús como las de Alejandra reflejan lo que queremos llevar a cabo. Iberdrola quiere impulsar el deporte femenino, lo estamos haciendo de una manera global, con diez federaciones". "Es una alegría saber que muchísimas deportistas, grandes deportistas, que no tiene ocasión de poder reflejar el esfuerzo que hacen en los entrenamientos durante todo el año, pueden hacerlo con competiciones nuevas como este circuito. Esperamos que la participación sea masiva y que muchísimas niñas puedan demostrar sus habilidades. Si todos apoyamos el deporte femenino, con nuevas competiciones,

con mejores entrenamientos, al final las deportistas van adquiriendo mejor nivel y notoriedad".

Susana Pérez-Amor, subdirectora general de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, destacó que "hoy es un día de celebración para nosotros, no solo hay que celebrar los grandes éxitos deportivos sino porque tenemos que celebrar situaciones como esta en las que conseguimos una vinculación, una excepcional colaboración entre el sector público y el privado, porque estas actuaciones que surgen son los que a medio y largo plazo siembran su granito de arena para que podamos conseguir estos grandes éxitos deportivos". "Este circuito va a permitir, no solo la práctica deportiva femenina, sino que también permite aumentar el número de competiciones y así la visibilidad del deporte femenino en los medios".



¿CÓMO FUNCIONA EL CIRCUITO IBERDROLA?

El Circuito Iberdrola consta de tres fases: dos clasificatorias y una final. Pueden participar clubes y gimnastas con licencia federativa en vigor y que entrenen en territorio nacional.

Cada club puede presentar un equipo de tres a seis gimnastas, de cualquier edad y categoría, incluidas las categorías 'open' y 'de honor'.

En el circuito se participará de manera individual y habrá una única categoría, en la que el contenido de los ejercicios corresponderá al programa técnico de la categoría senior absoluto, del código de la Federación Internacional de Gimnasia.

Para ello, cada club deberá realizar seis ejercicios en cada fase: manos libres, aro, cuerda, pelota, mazas y cinta. La nota final obtenida por cada club será la suma de las cuatro mejores notas de los aparatos más la nota de manos libres. De modo que cada gimnasta participará como máximo en seis ejercicios entre las tres fases, pudiendo cambiar de aparato, o no participar en alguna fase.



PRESENTACIÓN CIRCUITO IBERDROLA

En la primera fase, el territorio nacional se dividirá en seis zonas, pudiendo cada comunidad participar con un máximo de ocho clubes, salvo Ceuta y Melilla, con un máximo de cuatro, y siendo responsabilidad de cada federación autonómica la elección de los mismos:

Zona 1: Galicia, Asturias y Castilla y León.

Zona 2: Cantabria, País Vasco y Navarra.

Zona 3: Cataluña, Aragón y La Rioja.

Zona 4: Comunidad Valenciana, Murcia y Baleares.

Zona 5: Andalucía, Extremadura y ciudades de Ceuta y Melilla.

Zona 6: Castilla la Mancha, Madrid y Canarias.



Los diez clubes mejor clasificados de cada zona pasarán a la segunda fase, pudiendo añadirse algún representante más si alguna comunidad no está representada, que será el club mejor clasificado de la misma.

En la segunda fase, el territorio nacional se dividirá en dos zonas:

Zona A: con los equipos clasificados de las zonas 1, 2 y 3.
Zonas B: con los equipos clasificados de las zonas 4, 5 y 6.

Para la fase final se clasificarán los diez clubes de la zona que hayan obtenido mayor puntuación sumando ambas fases. En la fase final, se proclamará campeón el club que tenga mayor número de puntos en la suma de las tres fases.

En nuestra página web se puede ver un vídeo explicativo del circuito:
<http://rfejgimnasia.es/multimedia>



1ª FASE

ZONA 1: ASTURIAS/GAL/CYL
GIJON 14 DE MAYO

ZONA 2: CBR/PV/NAV
SANTANDER 13 DE MAYO

ZONA3: RIO/CAT/ARA
LOGROÑO 13 DE MAYO

ZONA 4: CV/MUR/BAL
VALENCIA 13 DE MAYO

ZONA 5: AND/EXT/CEU/MEL
EXTREMADURA 13 DE MAYO

ZONA 6: CLM/MAD/CAN
CLM 13 DE MAYO



CIRCUITO Gimnasia Rítmica

 IBERDROLA



UNIVERSO MUJER

divinapastora
seguros

LaLiga4Sports
Liga con el Deporte Español

OYSHO





CTO. NACIONAL BASE INDIVIDUAL. COPA DE LA REINA. COPA BASE CONJUNTOS. COPA

NATALIA GARCÍA, GANADORA DE LA COPA



El Polideportivo Multiusos de Guadalajara volvió a ser el epicentro de las competiciones de gimnasia para acoger, desde la tarde de día 26 de abril y hasta el domingo 30 de abril, el Campeonato Nacional Base Individual, la Copa de la Reina, la Copa Base de conjuntos y la primera fase de la Copa de España de Conjuntos.

2.139 GIMNASTAS SOBRE EL TAPIZ ALCARREÑO

El Campeonato Nacional Base individual reunió a un total de 898 gimnastas de 285 clubes, la Copa Base de conjuntos 879 gimnastas de 107 clubes, en la Copa de la Reina individual participaron un total de 54 gimnastas, entre ellas Sara Llana, Polina Berezina y Natalia García, mientras que en la 1ª fase Copa de España de conjuntos compitieron 308 gimnastas de 30 clubes.

Hasta un total de 2139 gimnastas desde categoría prebenjamín hasta juvenil que se desplazaron desde 17 comunidades autónomas.

La competición dio comienzo en la tarde del miércoles con el Campeonato Nacional Base Individual en categoría prebenjamín y benjamín. El jueves fue el turno de las gimnastas de categoría alevín y juvenil, donde subieron al pódium Maialen de la Peña (Club Sakoneta, País Vasco) y Lucía Yustos (CD La Victoria Valladolid, Castilla y León), proclamándose las campeonas de España juvenil y alevín respectivamente.

El viernes día 28 se disputaron las categorías infantil y cadete mientras que el sábado se llevó a cabo la Copa Base Conjuntos. Del campeonato Nacional Base Individual, en categoría infantil y cadete las finalistas fueron Marta Humanes (Arganda, Madrid) y Mireia Carrasco (CER Mediterránea, Cataluña).

En la Copa Base de conjuntos los ganadores por categorías han sido:

Categoría benjamín: CGR Alcoi (C.Valenciana). Categoría alevín: CEG Almussafes (C.Valenciana). Categoría infantil: Ipurua (País Vasco). Categoría cadete: Calpe (C.Valenciana). Categoría juvenil: Vallecas A (Madrid)



DE LA REINA DE GIMNASIA RÍTMICA



Durante la jornada del domingo y como cierre de este campeonato se disputaron la primera fase de la Copa de España Conjuntos y la Copa de la Reina Individual.

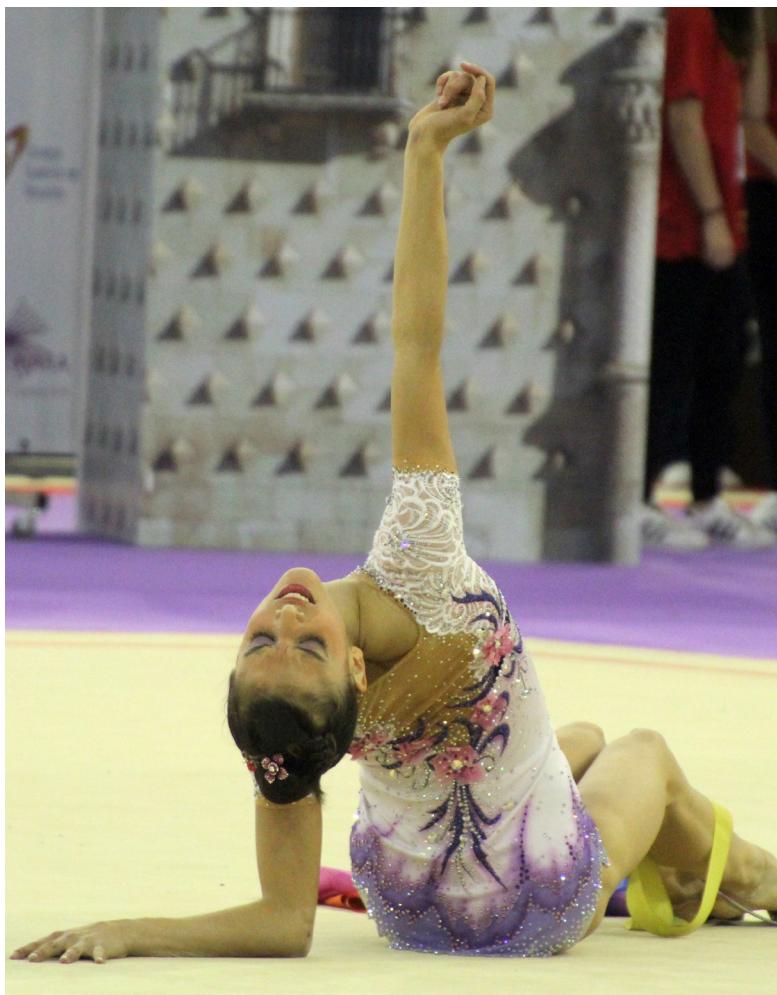
Las ganadoras, por categorías, de la 1º fase de la Copa de España Conjuntos fueron:

Categoría alevín: Cronos (Murcia). Categoría infantil: Palas (Castilla y la Mancha). Categoría junior: Alaia (Navarra). Categoría senior: Cronos (Murcia). 1ª categoría: Club Alaia (Navarra).

NATALIA GARCÍA DOMINÓ EN LOS CUATRO APARATOS PARA COLGARSE CUATRO OROS

En la Copa de la Reina, competición disputada en la mañana del domingo 30, la ganadora absoluta fue Natalia García, que consiguió el oro en los cuatro aparatos en los que participaba.

Natalia fue oro en aro (16.700) por delante de Sara Llana (16.200) y Polina Bereznina (15.800). En el ejercicio de pelota el podio volvió a repetirse con Natalia en lo más alto (16.950), Sara Llana en el segundo cajón (15.000) y Polina cerrando la tripleta de ganadoras (14.750).



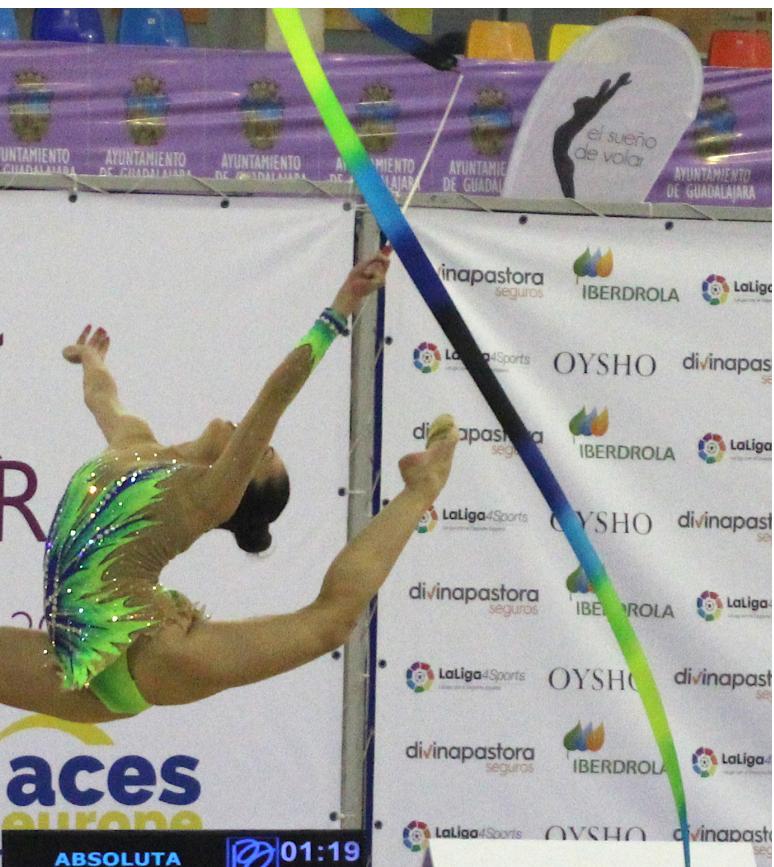
Por tercera vez se repitió el podio tras el ejercicio de mazas, donde Natalia, Sara y Polina volvieron a ocupar la misma posición que en los anteriores ejercicios. Una posición que solo varió en el último aparato, la cinta, donde Natalia volvió a ser oro (16.950), Polina Bereznina se llevó en esta ocasión la presea de plata (14.950) y Sara Llana fue bronce (14.500).

Además, tuvo lugar también la competición en cuerda, ejercicio en el que no compitieron Natalia García, Sara Llana y Polina Bereznina al no encontrarse este aparato dentro del programa de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

Natalia Mora (CVA) fue la primera clasificada con una nota de 14.450, Paula Serrano (CYL) se llevó la medalla de plata (12.800) y Maddi Otaola (PVA) cerró el podio con una nota de 12.600.

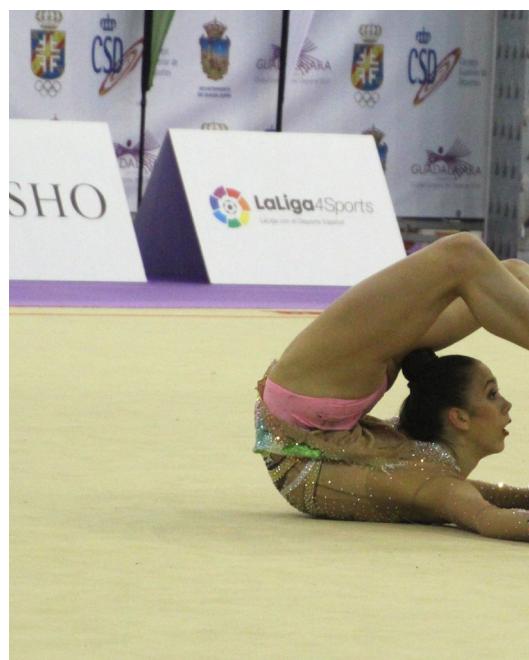
De esta manera se configuró también la clasificación por autonomías en la que el podio quedó liderado por Cataluña (76.600), en el segundo escalón se subieron las gimnastas de la Comunidad Valenciana (73.550) y en tercera posición terminó Castilla y León (72.750).

Los resultados completos de esta competición, del Campeonato Nacional Base Individual, la Copa Base de conjuntos y la primera fase de la Copa de España de Conjuntos puede consultarse en nuestra página web de la RFEG.





CTO. NACIONAL BASE INDIVIDUAL. COPA DE LA REINA. COPA BASE CONJUNTOS. COPA







NUESTRO CONJUNTO SENIOR DE GR SE CLASIFICA

La delegación española compuesta por las gimnastas del conjunto sénior Clara Esquerdo, Mónica Alonso, Ana Gayán, Victoria Cuadrillero, Lía Rovira y Sara Salarrullana junto a la seleccionadora Anna Baranova, la entrenadora Sara Bayón y la jueza Teresa Muñoz se desplazaron la última semana de abril hasta Baku (Azerbaiyán) para disputar la World Cup de esta ciudad.

En la clasificación general el equipo español finalizó en 7^a posición y logró clasificarse por primera vez para ambas finales por aparatos.

En la final de 5 aros, el equipo sumó 15.850 puntos finalizando así en 7^a posición, mientras que en el ejercicio mixto de cuerdas y pelotas tras sumar 16.050 finalizaban en el 5º lugar de la clasificación.

El equipo español se mostró satisfecho con los resultados destacando que es muy paso más en este camino que empiezan a recorrer.



PARA LAS FINALES DE LA WC BAKU



"ÉSTE ES UN CAMINO CON MUCHOS OBSTÁCULOS,"



Siete años entrenando al anterior conjunto senior, el Equipaso, formado por Alejandra Quereda, Sandra Aguilar, Elena López, Artemi Gavezou y Lourdes Mohedano. Siete años que les han dejado muchos logros y una plata olímpica con sabor a oro.

Hablamos con Anna Baranova, la seleccionadora y entrenadora del Equipo Nacional de conjunto de Gimnasia Rítmica y de Polina Berezina, en categoría individual. Baranova ha ocupado este cargo en dos etapas: la primera desde 2004 hasta 2008 y la segunda desde 2011 hasta la actualidad. En ambas ocasiones, ha contado con la ayuda de Sara Bayón. Y, el año pasado tras la victoria olímpica, recibió la Medalla de Bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo.

En el último ciclo olímpico, el conjunto español consiguió entre otros logros proclamarse subcampeón olímpico en los Juegos Olímpicos de Río 2016, bicampeón del mundo en 10 mazas (Kiev 2013 y Esmirna 2014), el bronce mundial en la general de Stuttgart 2015 y el 4º puesto en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. "La medalla olímpica ha sido la recompensa a todo el trabajo. Estoy feliz por las gimnastas y por todo el equi-

po técnico porque hemos hecho realidad nuestro sueño".

En esta entrevista, la entrenadora bielorrusa nos cuenta cómo ha vivido estos últimos e intensos años, cómo es el nuevo conjunto senior, el conjunto junior y Polina Berezina. También nos muestra la parte más emocional, su relación con sus 'niñas' y su compañera, Sara Bayón, para la que sólo tiene buenas palabras y con la que dice haber formado ésta, su 'gran familia'.

Descubrimos de la mano de la seleccionadora cómo se presenta esta nueva etapa de la Gimnasia Rítmica Española.

¿Qué han significado para ti estos últimos años y cómo ha sido el cierre de esa etapa?

Estos siete años se han pasado muy rápidamente y han sido muy intensos. Cuando llegué en el 2011 pensé cómo subir al equipo en tan corto tiempo para conseguir la clasificación olímpica. En las primeras competiciones entendí que nadie contaba con España, ni siquiera para poder participar en los JJOO de Londres. Fueron momentos duros porque las gimnastas se encontraban mal psicológicamente,

sin confianza ni ilusión debido a circunstancias vividas anteriormente a mi regreso en el CAR de Madrid.

Aparte del trabajo técnico entendí que las buenas palabras valen más para devolver la confianza a este equipo. Yo sabía que este trabajo psicológico iba a ser más difícil que el técnico. Poco a poco fuimos superando obstáculos, primero con el oro en el preolímpico, el sorprendente 4º puesto en Londres 2012 y, a partir de ahí, todo el equipo como el resto de los países entendieron que España puede y quiere estar ahí luchando por las medallas.

El ciclo olímpico 2013-2016 ha sido exitoso consiguiendo medallas en prácticamente en todas competiciones incluidos Campeonatos de Europa y Campeonatos del Mundo. La primera medalla de campeonas del mundo en el ejercicio de mazas en Kiev nos motivó a seguir luchando y empezar a soñar en una medalla olímpica. En estos 4 años se ganaron muchas medallas, también perdimos, pero el objetivo estaba claro, Río 2016.

La medalla olímpica ha sido la recompensa a todo este trabajo. Estoy feliz por las gimnastas y por todo el equipo técnico porque hemos hecho realidad nuestro sueño.

DE SUPERACIÓN Y DE CONFIAR EN SÍ MISMAS”

¿Cómo crees que os complementáis Sara Bayón y tú?

Sara significa mucho para mí y primero como persona. La quiero mucho. A Sara la elegí en 2005 desde la primera mirada, tuve una intuición cuando venía de prácticas de INEF al CAR de Madrid. Pensé: esta chica es muy válida.

Estaba formando en ese momento el equipo de trabajo y le propuse formar parte de él en la modalidad de conjunto. Desde este momento entendí que podíamos tener una buena pareja de trabajo y nos complementamos muy bien. Entendió perfectamente, desde el primer día, mi línea de trabajo.

Intenté crear una escuela diferente para que nuestro equipo llamara la atención a nivel internacional, creando nuestro propio estilo. Sara ha ido creciendo a mi lado como entrenadora, mi experiencia y su juventud nos ha dado el éxito. Siempre ha sido muy respetuosa conmigo. Somos una gran familia.

Empezamos un nuevo ciclo, ¿qué expectativas y objetivos hay puestos en este año 2017?

Es el primer año del ciclo olímpico y además empezamos con un nuevo equipo. No tenemos un alto objetivo este año en cuanto a resultados, son sólo los primeros pasos de aprendizaje. Este equipo necesita tiempo para consolidarse y por eso tratamos a las gimnastas con paciencia porque esperamos los buenos resultados para un futuro. Son deportistas jóvenes con un gran potencial.

Un consejo o frase de motivación que les repitas mucho a las chicas...

Quien no sueña no va a ganar.

SOBRE EL CONJUNTO SÉNIOR

¿Cuál es la principal fortaleza del nuevo conjunto senior?

Talento y condiciones físicas.

¿Y debilidad?

Juventud

¿Cómo es el camino que debe recorrer un nuevo conjunto senior?

Es un camino con muchos obstáculos, de confiar en sí mismas y de superación. Unirse y ser un gran equipo.

“EL RESULTADO DEL EQUIPO DEPENDE DEL RESULTADO DE UNA MISMA”

¿En qué se focaliza el entrenamiento del conjunto senior?

En este momento es muy importante sentir la ayuda de las compañeras, sus miradas, tener responsabilidad sobre las demás. Porque cuando una falla, falla todo el equipo. El resultado del equipo depende del resultado de una misma.

¿Podrías describir brevemente a las gimnastas del nuevo equipo?

Son muy buenas niñas, disciplinadas, trabajadoras, talentosas y con muchas ganas. Todas son diferentes y aún no ha sa-

lido de cada una el verdadero potencial. Aún están en desarrollo, les falta mucho por dar.

SOBRE EL CONJUNTO JUNIOR

¿Cómo es el entrenamiento del conjunto junior?

El objetivo principal es el Campeonato de Europa. Su preparación ha sido muy corta para una competición tan importante y somos conscientes, todo el equipo técnico, que unos meses no son suficientes para pensar en resultados.

¿Cuáles son los planes con este equipo en 2017?

Se está desarrollando a las gimnastas, aprender tanto técnica corporal como de aparato. No hay que perder confianza y hay que aprovechar esta oportunidad de participar en un Campeonato de Europa para el progreso de la deportista. Esto les va a servir como motivación para pensar en un futuro como gimnasta senior del equipo nacional.





ENTREVISTA ANNA BARANOVA

¿Cuál es la mejoría más significativa que habéis visto en su evolución?

Con mínimo tiempo hemos conseguido mucho. El ejercicio que hemos preparado es muy difícil de coordinación para estas edades. Hemos hecho mucha trabajo técnico y corporal, y las gimnastas están preparadas para sacar el ejercicio a pesar de su escasa experiencia. Nuestro objetivo para futuro es poder preparar los conjuntos junior con más tiempo.

SOBRE POLINA BEREZINA

"Es luchadora y tiene ambiciones para conseguir sus metas"

¿Cómo ha sido la adaptación de Polina al ritmo de entrenamientos del CAR de Madrid?

No ha sido fácil ni para la gimnasta ni para nosotras. En muy corto plazo de tiempo, Polina se preparó 4 ejercicios nuevos con diferente estilo y carácter. Además de todo esto con el cambio de código donde se exige mucha dificultad tanto corporal como de aparato. Al mismo tiempo valoró su carácter, con la ilusión de entrar en el CAR de Madrid y sus progresos han sido

muy evidentes. Todo el mundo tanto a nivel nacional como internacional han comentado la evolución de la gimnasta en tan poco tiempo.

¿Cuáles son sus objetivos?

Su objetivo es ser una gimnasta bonita, que llama la atención y que la gente tiene ganas de verla actuar. Es luchadora y tiene ambiciones para conseguir sus metas.

¿Qué expectativas tenéis con ella?

Primero tiene que luchar por su plaza en el equipo nacional de España y participar en grandes competiciones como Ctos. de Europa y del Mundo. Para ella ya es un gran objetivo. No hay que agobiarse solo por estar y participar en estos eventos; ya que el objetivo es el desarrollo de la gimnasta y no hay que perder la ilusión e ir paso a paso alcanzando nuevos progresos. Espero que Polina pueda ser ejemplo para otras gimnastas españolas que quieran conseguir sus sueños en la modalidad individual.

¿Cuáles son sus fortalezas como gimnasta individual?

Su carácter, es muy competitiva. Y tiene ganas de luchar por ser una gran gimnasta.







NOTICIAS MÁS DESTACADAS DE LA WEB

Éstas han sido algunas de las noticias más destacadas que hemos publicado en nuestra página web en el último mes. Os mostramos un breve resumen de las mismas que podréis consultar y leer en su totalidad en el apartado de NOTICIAS de nuestra página web: www.rfegimnasia.es

HELENA BONILLA, INTERVENIDA CON ÉXITO DE SU RODILLA DERECHA



La Campeona de España sufrió una rotura del ligamento cruzado anterior de la rodilla derecha

La gimnasta de artística Helena Bonilla se sometió el pasado viernes con éxito a la operación de su rodilla derecha que se lesionó durante un entrenamiento de su ejercicio de suelo. La Campeona de España ha sido sometida a una reconstrucción de ligamento cruzado anterior con isquiotibiales y una plastia modificada de Lemaire con la cintilla iliotibial en la Clínica CEMTRO y el tiempo de recuperación estimado es de unos seis meses. Helena Bonilla se proclamó Campeona de España en julio de 2016, empatada con su compañera Claudia Colom. Actualmente Helena entrena en el CAR de Madrid. [...]

HABLAMOS CON PEDRO CABANAS, GIMNASTA DEL EQUIPO NACIONAL DE AER

"La gimnasia es expresión, belleza, fuerza, complejidad... para mí es lo más importante que tengo y me ha dado cosas muy buenas". Pedro lleva desde los 11 años vinculado al mundo de la gimnasia, primero entrenando en la modalidad de gimnasia artística masculina durante siete años.

Desde 2009, y durante dos temporadas, formó parte de la selección junior de Gimnasia Artística Masculina y a partir de 2011 entró a formar parte del equipo senior de Gimnasia Aeróbica. Su objetivo para este año... ¡Ser finalista en el Campeonato de Europa!

¿Cómo se presenta la nueva temporada?

La temporada ha comenzado algo difícil, en octubre me vine a trabajar a Valencia y a seguir entrenando aquí, hemos tardado un poco en encontrar músicas tanto de individual como de pareja y eso ha hecho que tengamos que saltarnos algunos escalones y ponernos a punto tarde, pero con las mismas ganas.

Por otra parte, hay un punto a favor de la categoría de pareja, ya que al estar en Valencia con Belén Esterlich podemos entrenar mejor, a distancia era más complicado. [...]



"EL ÁGIL Y EL PORTOR DEPENDEN EN TODO MOMENTO EL UNO DEL OTRO Y EXIGE UNA MAYOR CONCENTRACIÓN POR AMBAS PARTES"



ENTREVISTAMOS A JAVIER MARTÍNEZ Y RAFAEL PLANELLS, EQUIPO NACIONAL ACRO

Llevan dos años entrenando como pareja de ACRO y afirman que después de tantas horas juntos se logra una gran complicidad y confianza. Javier Martínez y Rafael Planells han comenzado la nueva temporada colgándose la medalla de bronce en la Copa de España y consiguiendo la séptima posición en la World Cup de Maia (Portugal) que se disputó el primer fin de semana de marzo. Su punto fuerte... La limpieza en el tapiz y una buena expresividad. La capacidad de transmitir y llegar al público.

Estos dos gimnastas del Club Dinamic de Valencia tienen muy claros cuáles son sus objetivos y cuál es el camino para conseguirlos: *"sabes que sólo pueden estar los mejores y si quieres estar ahí, tienes que entrenar duro"*. La gimnasia es su pasión, un deporte que llevan practicando desde los seis y ocho años, y que se ha convertido en su estilo de vida. En esta entrevista conocemos algo más sobre ellos, su trayectoria personal y qué expectativas tienen puestas en este año 2017. [...]

ELENA LÓPEZ, INTERVENIDA CON ÉXITO DE SU TOBILLO IZQUIERDO

LA SUBCAMPEONA OLÍMPICA ARRASTRABA LA LESIÓN DESDE PRINCIPIOS DE 2016

La gimnasta de rítmica integrante del conjunto que logró la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Río, Elena López, se ha sometido en la tarde de hoy con éxito a la operación de su tobillo izquierdo que se lesionó a principio de 2016.

Elena padecía inestabilidad crónica de tobillo, se le torcía con frecuencia, por lo que era necesaria la intervención para reconstruir los ligamentos laterales de este tobillo.

La subcampeona olímpica ha sido intervenida por el Dr. Leyes en la Clínica CEMTRO, un doctor que se mostraba muy satisfecho con la operación: "Ha ido todo bien, le hemos hecho primero una artroscopia del tobillo y hemos encontrado que el cartílago estaba bien, tenía solo un poco de inflamación, de sinovitis, y la hemos quitado. Después la hemos reconstruido los ligamentos de la parte lateral del tobillo con una técnica llamada bröstom modificada. Estamos contentos, ha ido todo bien". [...]



"LA GIMNASIA AERÓBICA REQUIERE MUCHAS CUALIDADES FÍSICAS: FUERZA, EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, SALTO..."



Belén Guillemot empezó a competir con 6 años en aerobic, la edad mínima requerida para participar en esta modalidad de gimnasia. Con ocho años vivió su primer Campeonato de España en categoría alevín y con 11 años, en categoría infantil, comenzó a competir a nivel internacional. Desde entonces lleva compitiendo en campeonatos nacionales e internacionales como parte del equipo nacional de AER.

A sus 20 años, Belén sigue entrenando cada día, trabaja dando clase extraescolares de gimnasia, baile y teatro a niños de infantil y primaria, además de estudiar Ciencias Gastronómicas en la Universidad de Valencia.

¿Cuándo y por qué decidiste practicar AER? ¿Cómo fueron tus comienzos y cómo y cuándo decides dedicarte a la alta competición?

Empecé antes de los 3 años porque me apuntó mi madre en el cole como actividad extra escolar con mi hermana y la verdad es que iba por jugar y poco más, no me enteraba mucho de lo que hacían las demás. Luego nos pasamos al Club Aerobic Valencia Mar y ya empezamos a competir.

En la alta competición empecé cuando llegué a la categoría infantil como individual ya que me había clasificado y me seleccionaron para ir al mundial y a otros internacionales. Despues empecé a salir también en tríos, grupos y pareja. [...]

• TE MERECES UNA •

Master Class

Gana una **clase magistral** del Conjunto Nacional de **Gimnasia Rítmica** y su equipo técnico en el CAR de Madrid*

iPARTICIPA!

*Consulta las bases en divinapastora.com/master-class-2017



Se han sentado las bases del **primer sistema de certificación deportiva global**: los Grados de Evolución Deportiva. Un sistema de certificación de los estándares de calidad deportiva | evolución deportiva, **común para todos los deportes**.

¿En qué consiste?

Consiste en **CERTIFICAR el nivel adquirido por el deportista** desde el inicio en el cole, hasta la élite deportiva.
Objetivos alcanzables.



¿Cómo funciona?

Es un sistema muy similar a los **CINTURONES DE KARATE**. Se articulan de la misma manera.



¿A quién va dirigido?

Deportistas de todos los niveles, **federados y no federados**, que deseen recompensar su esfuerzo.



¿Cómo empiezo?

Si eres un **club | escuela** adhiérete al programa y si eres un **deportista** busca una escuela adherida.



¿Qué ventajas nos aporta?

Deportista

1. **Recompensa** al esfuerzo.
2. Hilo conductor de **valores y educación**.
3. Garantía de **calidad** y evolución deportiva.
4. Alta en el programa de captación de **talentos**.
5. Guía hacia un **futuro** profesional.
6. Acceso a la **plataforma** online del sistema (entrenamientos, evoluciones...).
7. Acceso a **cursos y actividades** deportivas de forma gratuita.
8. **Diversión, motivación, salud y disciplina**.

Colegio, club, escuela...

1. **Sello de calidad deportiva**.
2. **Promoción y difusión**.
3. **Trato preferente** y descuentos especiales en formación y actividades.
4. Alta en el programa escolar “**El Deporte Educa +**”.
5. Garantía de **continuidad y fidelización** de los deportistas.
6. **Software de gestión** con multitud de herramientas.
7. **Asesoramiento técnico** | alta en el programa de **captación y talentos**.
8. Obtención de multitud de **recursos** materiales y económicos.

Por fin algo **diferente** y de libre elección.



**Si te convence
¿A qué esperas?**

**Los Grados de Evolución Deportiva certificarán tu nivel deportivo,
sea cual sea la disciplina.**

“Lo QUE IMPORTA ES LO QUE CONSIGUES”



Jonatan Cañada (Manresa, 1973). Jonatan forma parte de la historia de la gimnasia aeróbica de España, en la que ha conseguido un sinfín de títulos. Acumula medallas y premios que le han llevado a ser considerado el rey de esta modalidad. Recibió dos medallas al Mérito Deportivo de la mano del Rey, ha ganado más de treinta títulos internacionales y tiene un elemento de dificultad grado B con su nombre.

Después de competir se involucró profesionalmente en el campo del entrenamiento funcional y extremo, convirtiéndose en entrenador de CrossFit, Spartan Race y AntiGravity. Estuvo algunos unos años ejerciendo como director de los departamentos de Asesoramiento y Educación de Les Mills en España, así como formador y educador en Aerobic & Fitness con implementos

como Bosu, Lebert, Thera-Band... Actualmente es entrenador y educador en Pre-cor y Queenax.

Este mes protagoniza nuestra sección ¿Qué fue de...? contándonos cómo han sido sus comienzos, todo lo que le ha dado la gimnasia y cómo la vive a día de hoy, y revelándonos su fórmula para alcanzar el éxito.

A los 15 años empezaste a competir en gimnasia aeróbica, ¿por qué esta modalidad? ¿Cómo han sido tus inicios dentro del AER?

Me gustaba. Gimnasia y música cañera, ¡toda una pasión! Los inicios fueron difíciles, era un niño de 15 años que quería competir en una modalidad de adultos (pues antes no había modalidades de junior, ni infantil), además de

ser un deporte dirigido a mujeres (pues era la época de Eva Nasarre y Jane Fonda), así que imagínate.

Mi primera competición gané el campeonato regional, ganando al que teóricamente era el favorito, por la tarde en el nacional, quedé segundo... (algunas voces dicen que me dejaron segundo para no tener que lidiar con un menor internacionalmente). Me acuerdo en un evento internacional, llorando para que me dejaran competir, porque no tenía 18 años y las normas no lo permitían. Finalmente, después de 3 horas llorando, conseguí participar. Inicios fáciles...pues no. Pero si algoquieres, algo cuesta.

ÉXITO = PASIÓN + CONDICIONES FÍSICAS – MIEDO

El mejor palmarés de la historia del AER español, ¿cuántas veces has sido campeón del mundo? ¿y cómo recuerdas tus años de competiciones?

5 veces campeón del mundo en categoría absoluta, 2 europeos y 2 World Games. ¡Increíble! Ojalá pudiese volver y seguir compitiendo. El recuerdo mezcla todo tipo de emociones, felicidad por haber ganado, a veces frustración porque un juez te penalizó sin razón alguna... Un poco de todo.

Alba de los Heras, Israel Carrasco, Rosa Álvarez... compañeros de tapiz, ¿sigues teniendo contacto con ellos?

Alba, ¡buffff, sin palabras! Gracias a ella entré en este deporte y juntos conseguimos mucho. No se explica con medallas ni resultados, sino con poner los pelos de punta a los jueces y eso vale más que todas las medallas juntas. Con Israel Carrasco tengo un hijo estupendo, Pablo, que es mi mayor felicidad y alegría. Y con Rosa le sigo el rastro a través de amigos en común. Hemos perdido mucho el contacto, pero la verdad, sin lugar a dudas, Alba siempre ha sido mi compañera de batallas en el aeróbic, y lo que hemos vivido juntos se recordará para toda la vida. Los buenos y no tan buenos momentos, dentro y fuera de la competición.

¿Cuál crees que es la clave para ser un buen gimnasta? Nos gustaría descubrir los ingredientes mágicos de una buena receta de AER.

"MIENTRAS CONSTRUYES LA HISTORIA"

Pasión. Sin pasión nada funciona. Yo lo dejé todo por el aerobic, porque era como el oxígeno, sin él no podía vivir. Actualmente, una buena receta es difícil de encontrar, pero un gimnasta apasionado, con excelentes condiciones físicas, y sin miedo a lo que pueda ocurrir.

¿Cómo vives ahora la gimnasia?

Sigo las competiciones internacionales aunque me hubiese gustado seguir como juez. Ahora vivo más en el sector de la enseñanza, formando instructores y educando futuros profesionales del sector lúdico. La competición es un sector muy reducido y por un tiempo limitado. Soy más de la combinación de Yoga y Fitness Extremo.

LA GIMNASIA AERÓBICA HA CAMBIADO MUCHO, ANTES ERA UN SHOW, AHORA ES GIMNASIA

¿Qué es Antigravity? ¿y el Big Dance?

AntiGravity es una modalidad de fitness aéreo que se ejecutan secuencias y ejer-

cicios dentro de una hamaca, conocido como yoga aéreo y creado por Christopher Harrison de USA. Big Dance es un programa de bailes de salón adaptados al fitness para bailar sin pareja.

Ahora estoy sumergido en ExtremeHii-Yoga o conocido como CrossYoga, una fusión entre yoga, entrenamientos extremo y entrenamiento de intervalos de alta intensidad.

Ideal para mantenerte en forma, equilibrar tu cuerpo y mente, y además crear músculo mientras incineras calorías. Toda una novedad que lanzamos en FIBO 2017 (la feria del Fitness más importante a nivel Internacional, junto a Fabrice Tyack de Paris).

Si la gimnasia en España es un deporte catalogado como minoritario, ¿cómo ves la gimnasia AER en España? ¿Y qué crees que le falta para ganar visibilidad y seguidores?

¿Sabes lo difícil que es hacer 4 modalidades a la vez? La gimnasia aeróbica ha cambiado mucho, antes era un show, ahora es gimnasia. Más seguidores... No lo creo. Aún queda mucho por ganar, pero el show ha desaparecido y ha perdido interés, desde mi punto de vista. Ya no es como antes.

El aeróbic será siempre la gran olvidada, pues antes van otras modalidades. Nunca cambiará.

¿Qué consejos les darías a las gimnastas que sueñan con conseguir hacer historia en este deporte?

Que la historia no importa. Lo que importa es lo que consigues mientras la construyes. Amistades, recuerdos y apasionados que incluso 20 años después de conocerte, te siguen diciendo que eres su ídolo. Esto no tiene precio. Pasión. Si a alguien le ofreces la pasión en lo que haces, ellos te lo devolverán con amor y devoción.



ESTOS SON ALGUNOS DE LOS TÍTULOS QUE JONATAN CAÑADA CONSIGUIÓ COMO GIMNASTA AER:

1996 campeón del mundo de gimnasia por parejas con Alba de las Heras (La Haya)

1997 2º en parejas mixtas en el campeonato del mundo en Perth (Australia)

1998 Campeón del Mundo individual. Catania (Italia)

2000 Campeón del Mundo individual masculino. Riesa (Alemania)

2001 Campeón Europa (individual masculino) en Zaragoza

2002 Campeón del Mundo individual masculino y en trio con Alba de las Heras e Israel Carrasco. Klaipeda (Lituania)

2003 Campeón Europa Trio con Israel y Rosa Álvarez. Szombathely (Hungria)

2004 Medalla de plata en el Campeonato del Mundo con Alba de las Heras.



PRÓXIMAMENTE

PRÓXIMAMENTE...

- 05-07** Campeonato de España en edad escolar (Ourense)
- 05-07** Copa del Mundo gimnasia rítmica Sofía (Bulgaria)
- 12-14** Campeonato de España gimnasia aeróbica y
gimnasia acrobática (Guadalajara)
- 12-14** Copa del Mundo gimnasia rítmica Portimao
(Portugal)
- 13** 1ª fase del Circuito Iberdola
- 12-14** Copa del Mundo GAM GAF Koper (Rumania)
- 19-21** Campeonato de Europa de gimnasia rítmica
Budapest (Hungria)
- 27** Torneo Internacional FIG Ciudad de Barcelona
(Barcelona)
- 25-28** Copa del Mundo y Torneo Internacional aeróbic
Cantanhede (Portugal)

MAYO

Las medallistas olímpicas Alejandra Quereda y Sandra Aguilar (GR) son las gimnastas más laureadas de la historia de la gimnasia rítmica española.



Vicente Lli (AER) confecciona sus propios maillots



Javier Martínez (ACRO) colabora en la elaboración de las coreografías de los gimnastas de su club y es fiel seguidor de la gimnasia rítmica.



La gimnasta Ángela Corao dio sus primeros pasos como modelo antes de iniciarse en el mundo de la gimnasia rítmica, desfilando en pasarelas de marcas conocidas y participando en catálogos de ropa.

La seleccionadora de GAF, Lucía Guisado, fue la única entrenadora femenina en la pasada Copa del Mundo de Londres.



GYMNASTICS CAMP

RFEF

UN CAMPUS PARA APRENDER COMO LOS MEJORES

MADRID 16 A 29 JULIO 2017

GIMNASIA
ARTÍSTICA

GIMNASIA
RÍTMICA

METODOLOGÍA
OFICIAL DE LA
SELECCIÓN NACIONAL

Masculina y femenina
a partir de 7 años

INFÓRMATE AQUÍ

+34 910 228 520

www.campusrfevimnasia.com

by CAMPUS AND SPORTS
EVENTS



"El príncipe de la niebla"



Título: "El príncipe de la niebla"

Autor: Carlos Ruiz Zafón

Editorial: Planeta

Nº Páginas: 240

Género: novela

Fecha de publicación: 1993

País: España

Premio Edebé de Literatura Juvenil

Este mes nuestro gimnasta del Equipo Nacional de ACRO, Javier Martínez, nos recomienda un libro: "El príncipe de la niebla". La primera novela del conocido y laureado escritor español Carlos Ruiz Zafón, con la que ganó el premio Edebé, un premio de literatura juvenil que le permitió cumplir su sueño de viajar a Los Ángeles (Estados Unidos).

"Lo recomiendo porque en su día me gustó mucho, este libro lo pueden leer desde niños (16 años) hasta adultos. Y por supuesto, la historia es muy entretenida e interesante."

¿Por qué has elegido este libro?

Es un libro fácil de leer, muy ameno y al acabar una página de deja con ganas de empezar la siguiente.

¿Nos puedes resumir brevemente la historia?

El nuevo hogar de los Carver está rodeado de misterio. En él aún se respira el espíritu de Jacob, el hijo de los antiguos propietarios, que murió ahogado. Las extrañas circunstancias de esa muerte sólo se empiezan a aclarar con la aparición de un diabólico personaje: el Príncipe de la Niebla, capaz de conceder cualquier deseo a una persona a un alto precio...

¿A la hora de elegir un libro en que te fijas?

Lo primero, que me lo hayan recomendado. Y lo segundo, el "mini" resumen que siempre viene en la contra del libro. Si eso me gusta, lo compro. En la temática no me fijo mucho porque me suelen gustar todas.

Gana una **clase magistral** del
Conjunto Nacional de Gimnasia Rítmica
y su equipo técnico en el CAR de Madrid*

iPARTICIPA!



*Consulta las bases en divinapastora.com/master-class-2017



Lo MÁS VISTO

#ENTREVISTA "La gimnasia aeróbica requiere muchas cualidades físicas" nos lo cuenta Belén Guillenot en esta reciente entrevista, ¡No te la pierdas! [#AER](http://rfelegimnasia.es/new/idNew/261)



1.933 Me gusta

4 días

↳ #sportgram #instagymnastics
#rhythmic #rhythmicgymnastics #GR
#RG #gimnasiarítmica #CEARD #Leon
#CAR #instatraining #training
mark_lange Super Profil!

RFEFGimnasia @RFEFGimnasia · 15 abr.

Nuestro #TeamESP de #GAM y #GAF ya está en Cluj-Napoca (ROU) preparados para participar en el #EChCluj2017

¡A por todas!



OYSHO, Iberdrola, LaLiga4Sports and 7 others

2 29 58

Primer entrenamiento del día ✓ Nuestras chicas de #GAF ya están listas y con muchas ganas de competir en el #EChCluj2017!!! #TeamESP #Oysho



RFEFGimnasia @RFEFGimnasia · 11 abr.

El @SpanishGroupRG, de vuelta a los entrenamientos tras la #WCPesaro Preparando ya la #WCTashkent 21-23 abril #TeamESP #Oysho

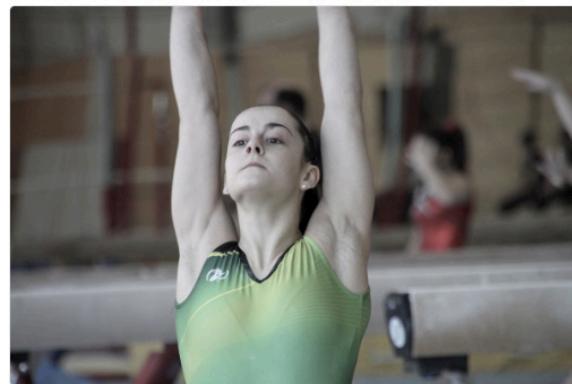


Spanish Group RG, OYSHO, Monica Alonso and 2 others

1 17 46

RFEFGimnasia @RFEFGimnasia · 6 abr.

Último entrenamiento de nuestra gimnasta @Anita97Perez antes de viajar hacia Londres para disputar la Copa del Mundo! 💪 #WCLondon #GAF 🏴



Anita Pérez.

RFEFGimnasia @RFEFGimnasia · 5 abr.

La 1a parte del #TeamESP de #GR ya marcha hacia Pesaro para disputar la #WCPesaro! Mucha suerte!



Spanish Group RG

4 15 42



1.074 Me gusta

rfelegimnasia Ya disponibl Facebook el #Fotoalbum Mediterráneos Junior #G celebrado este fin de ser Guadarrama (MAD) SP #gymnastics #aerobicg #artisticgymnastics #MA adamawda super rad :-)

Añade un comentario



14 595 reproducciones

LO MÁS visto

Calentando motores para la #RG_WCupESP 2017!! Entradas todavía a la venta en <https://www.marcaentradas.com/.../world-cup-rhythmic-gymnastics...>

¡No te quedes sin la tuya!



Resumen World Cup Guadalajara 2016

RFGIMNASIA.ES

Más información

RFGimnasia @RFGimnasia · 6 abr.
¡Mucho ánimo y fuerza para nuestra subcampeona olímpica @ele_lopez4 que
será intervenida hoy de su tobillo! 🌸 #TeamESP



Spanish Group RG y a Elena López Benachas

Retweeteado por ti

Jesús Carballo @JesusCarballo_ · 3 abr.

A 2 meses de celebrar la #RG_WCupESP 2017, recordamos con este video la
de 2016!! Os esperamos en Guadalajara!

facebook.com/RFGimnasia/vl...



Anna Baranova
Seleccionada del Conjunto Nacional

RFGimnasia @RFGimnasia · 6 abr.

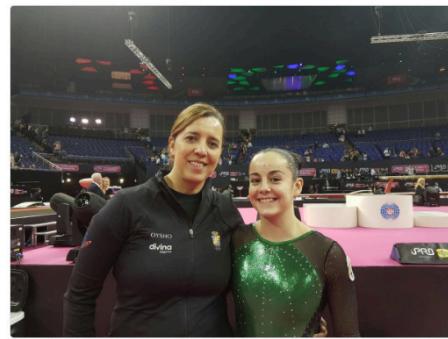
Finalizado el entrenamiento oficial del @SpanishGroupRG en la #WCPesaro!
Mañana empieza la competición, mucha suerte a todo nuestro #TeamESP!



Spanish Group RG, sara bayón y OYSHO

2 12 47

RFGimnasia @RFGimnasia · 8 abr.
Buenas noticias desde la #WCLondon!! @Anita97Perez 4ª clasificada en la
general de la Copa del Mundo! Enhorabuena!! 🥳 #TeamESP



Anita Pérez.

3 36 69

Tweet principal tuvo 16,2 K impresiones

Nuestra gimnasta @sara_llana en el Torneo
Internacional Aura Cup (Zagreb, CRO),
18.150 en su ejercicio de pelota. Bravo
Sara! #TeamESP 🏆
pic.twitter.com/CErz004aQf



4 125 218

» Fernández y Ana Pérez ya están preparadas para el entrenamiento
al del #EChCluj2017!! Mucha suerte !!! #TeamESP



RFGimnasia @RFGimnasia · 2 abr.

Continuamos disfrutando de la gimnasia con los más pequeños de la
competición!! #CopaEspGAMQAF



1 14 37



rfgimnasia

1.676 Me gusta 4 días

rfgimnasia Continuamos con el fin de
semana de concentraciones! #ACRO en
el #CARMadrid y #GR en el #CARLeón!
#training #instatraining #CAR #Leon
#Madrid #Gymnastics #Gymnastics
#instagymnastics #instasport

#acrobaticsgymnastics #acrobatics
#rhythmic #rhythmicgymnastics
#teamESP

paulita.11216 @carla_hadar 😍😍
soy tu fan n° 1 😍😍
nino_circus_freak Very nice picture :D
Lots of love to you <3
praineribbons Vamos Acro y RG!!!!
aguilarasantan @sara_llana preciosa.
O�acias x seguirme

andre.augustus Too good



divinapastora
seguros



OYSHO