

## RAY ZAPATA

BRONCE Y PLATA EN LAS ÚLTIMAS  
DOS COPAS DEL MUNDO



LA RFEQ PRESENTA LA CAMPAÑA  
“TRES VECES NO”

EL CONJUNTO JUNIOR GR  
REGRESA DE ATENAS CON DOS MEDALLAS DE PLATA

PRIMER ENCUENTRO DEL  
COMITÉ EJECUTIVO DE LA FIG

ENTREVISTA A SARA MORENO  
EX GIMNASTA DEL TEAMESP DE AER



FIG WORLD CHALLENGE CUP  
RHYTHMIC GYMNASTICS



3 - 5 MAY 2019 - PALACIO MULTIESPACIOS DE GUADALAJARA, SPAIN



Castilla-La Mancha



divinapastora  
seguros

LaLigaSports

OYSHO



## MARZO CON SABOR A MEDALLAS,

Hemos dicho adiós a marzo, mes importante para nuestros equipos nacionales con el arranque del calendario de competiciones internacionales. Unas competiciones que nos han permitido conocer cómo están nuestros deportistas.

Aunque queda mucha temporada por delante, los resultados obtenidos en estas primeras competiciones nos refuerzan la calidad deportiva de nuestros chicos.

Si para alguien ha sido intenso este marzo ha sido para Ray Zapata, quien se estrenó en febrero en Melbourne con una medalla de bronce en la Copa del Mundo y finalizó el mes con otra medalla de bronce y una de plata conseguidas en Bakú y Doha. Desde aquí, mi enhorabuena por el trabajo previo realizado y por los resultados.

Seguimos celebrando victorias con la artística masculina de la mano de Franco Elian Sánchez, subcampeón de la Copa Olímpica de México. A él, también, mi enhorabuena.

Ya en el terreno de la rítmica, debemos destacar la buena actuación de nuestras representantes en la Aura Cup Zagreb (Croacia), donde Sara Llana, Paula Serrano y Miriam Guerra sumaron 3 medallas de oro. Una participación internacional que merece ser destacada. Felicitaciones también a su entrenadora, Ruth Fernández, por su reconocimiento como "the best coach" de la competición.

Al igual que nuestras pequeñas del conjunto junior, quienes regresaron del Torneo Internacional Aphrodite Cup en Atenas con 2 medallas de plata.

Y antes de hablar en clave nacional, no puedo dejar de felicitar a la pareja mixta de gimnasia aeróbica, Sergio Avellaneda y Anna Serra tras ganar el Open Internacional de Cantanhede (Portugal).

Ahora sí, dentro del calendario nacional, debemos agradecer, un año más, que empresas como Iberdrola sigan apostando por la gimnasia y no solo nos permitan organizar una nueva edición de la Liga Iberdrola de GR y de GAF sino que apoyen la puesta en marcha de la nueva Liga de Promoción. Una liga que permite que gimnastas que no están acostumbradas al circuito de competición nacional puedan competir en un escenario parecido y donde, estamos seguros, de que encontrarán las ganas y la motivación para seguir aprendiendo.

¡Nos queda mucha gimnasia que disfrutar y contar!

Un saludo,

**Jesús Carballo Martínez**  
Presidente de la RFEG

# SUMARIO

5-6

1ª Fase de la Liga Iberdrola  
Promoción GR

8

Copa del Mundo Maia  
ACRO

12

Noa Ros y Alba Bautista  
debutan en el GP Kiev GR

13

Franco Elián Sánchez,  
subcampeón en México

14

Primera  
competición por  
equipos de GA

20

Primer encuentro del Comité Ejecutivo  
de la FIG

21-22

2ª fase Liga  
Iberdrola GAF

# CALENDARIO NACIONAL 2019

# ARIO

**9-10**

Aphrodite Cup, Atenas GR

**11**

Ray Zapata suma dos medallas en las últimas dos Copas del Mundo

**15-16**

Primera fase Liga Iberdrola  
GR

**18**

Grand Prix Marbella GR

**23-25** Qué fue de...

Sara Moreno, ex gimnasta del  
TeamESP de AER

**30**

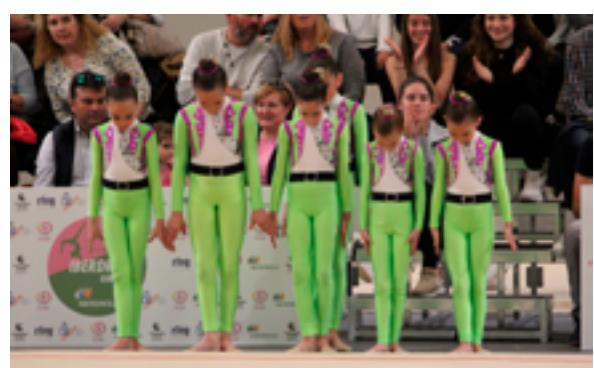
Algo sobre ...  
Adriá Vera

**33**

Tres veces NO



ACTUALIZADO Y DISPONIBLE EN  
NUESTRA WEB



# RÍTMICA COMPOSTELA Y SANVICENTE TEAM SE PROCLAMAN VENCEDORES EN LA 1ª FASE DE LA LIGA PROMOCIÓN IBERDROLA DE GR



**La jornada de competición tuvo lugar en el Centro Deportivo Colonial Sport de Alfafar (Valencia)**

El pasado sábado 9 de marzo tuvo lugar en el Centro Deportivo Colonial Sport (Alfafar, Valencia) la primera fase de la Liga Promoción Iberdrola de gimnasia rítmica.

Un total de 15 clubes procedentes de distintas federaciones autonómicas se desplazaron hasta Alfafar para disputar esta primera edición de la Liga de Promoción.

En categoría alevín, los mejores clasificados en esta primera fase fueron el Club Deportivo de Ximnasia Rítmica Compostela (GAL), que logró la primera plaza, seguido del Club Rítmica Nazarí (AND), segundo, y del Ritmicamania Manises (CVA), que fue tercero.

Por su parte, en categoría infantil, subieron al podio el Club Sanvicente Team (CVA) en el primer cajón, la medalla de plata se la llevó el Ritmicamania Manises (CVA) y el bronce fue para Albufera Montemar (CVA).

La segunda fase de esta Liga Iberdrola tendrá lugar en el mes de junio (a falta de designar sede) para continuar conformando las diferentes clasificaciones.





CAMPEONATO  
NACIONAL BASE INDIVIDUAL

 IBERDROLA

Y COPA DE LA REINA MASCULINA GR

3-7 ABRIL 2019

PALACIO MULTIUSOS DE GUADALAJARA



PATROCINADOR PRINCIPAL

 divina  
seguros

 LaLigaSports  
Con el Deporte Español

 IBERDROLA

OYSHO

 ORTHOS

 ROTO

 EQUISPORT

 dvillena

 GRADOS  
ESTRUCTURALES

 maillots

 PISTORELLI

COLABORAN



## EL EQUIPO DE ACROBÁTICA DEBUTA EN LA COPA DEL MUNDO DE MAIA

Del 8 al 10 de marzo se celebró la Copa del Mundo de acrobática en Maia (Portugal) hasta donde se desplazaron nuestros gimnastas Javier Martínez, Jorge Navarro, Silvia Coronado y Guillem Martínez, acompañados por la entrenadora Violeta Giménez y el juez Juan Antonio León.

La pareja mixta formada por los gimnastas Silvia Coronado y Guillem Martínez concluyeron la clasificación general en décimotercera posición.

Javier Martínez y Jorge Navarro lograron el pase a la final

esta Copa del Mundo en sexta posición de la clasificación general.

En la final, disputada el domingo día 10 de marzo, nuestros gimnastas finalizaron en séptima posición.

La próxima competición para la gimnasia acrobática será la Copa del Mundo que se celebrará en Puurs (Bélgica) del 12 al 14 de abril, en la que nos representarán los gimnastas Silvia Coronado y Guillem Martínez.



Por su parte, la pareja masculina formada por Jorge Navarro y Javier Martínez lograron el pase para la final de

# Torneo Internacional Aphrodite Cup (Atenas, Grecia) GR



# EL CONJUNTO JUNIOR REGRESA DE ATENAS CON DOS MEDALLAS DE PLATA

CONJUNTO JUNIOR GR



El pasado fin de semana del 15 al 17 de marzo, se celebró en Atenas la quinta edición del Torneo Internacional "Aphrodite Cup". Hasta la ciudad griega se desplazó el conjunto junior formado por Uma Méndez, Valeria Márquez, Patricia Pérez, Ana Arnau, Inés Bergua y Sara Tatay, acompañadas por la seleccionadora nacional de conjuntos Anna Baranova, la entrenadora del conjunto junior, Ana Mª Pelaz y la jueza Pancri Sirvent.

El equipo junior finalizó la clasificación general proclamándose subcampeonas de este torneo con un total de 32.050 puntos, tras sumar 17.350 en el ejercicio de cinco aros y 14.700 en el ejercicio de cinco cintas. Rusia se alzó con el triunfo con una suma de 39.750 puntos y Alemania fue bronce con 30.350.



En las finales por aparatos, el equipo junior finalizó en cuarta posición con el ejercicio de cinco aros con una puntuación de 15.700 puntos, siendo superadas por Rusia (20.400), Grecia (16.767) y Alemania (16.267).

Para finalizar, en la final de cinco cintas el equipo español se ha proclamado subcampeón con un total de 15.767 puntos, siendo el oro para Rusia (17.100) y el bronce para Polonia (13.733).





## RAY ZAPATA, BRONCE Y PLATA EN LAS DOS ÚLTIMAS COPAS DEL MUNDO

Del 14 al 17 de marzo se celebró la Copa del Mundo de gimnasia artística en Bakú (Azerbaiyán) hasta donde se desplazó nuestro gimnasta Ray Zapata acompañado del entrenador Isaac Botella y del juez Miguel Ángel Iáñez.

Zapata, inició la competición compitiendo con el ejercicio de anillas, que tras sumar 13.366 puntos finalizó en la decimoséptima posición.

En la jornada de clasificación de suelo, Ray obtuvo un total de 14.033 puntos, clasificándose en octavo lugar para la final en este aparato.

En la final de suelo disputada el sábado 16, Zapata mejoró la nota obtenida en la jornada de clasificación y tras sumar 15.066 puntos se alzó con la medalla de bronce, por detrás del israelí Artem Dolgopyat con 15.066 puntos, y siendo la plata para el gimnasta suizo Pablo Braegger con un total de 14.566.



Además, del 20 al 24 de marzo nuestro gimnasta nuevamente se desplazó hasta Qatar, para participar en la Copa del Mundo de Doha.

Zapata continuó sin bajarse del podio, logrando en Doha la medalla de plata con una puntuación final de 14.433 puntos. Una medalla de plata que se suma a los bronces conseguidos recientemente en las Copas del Mundo de Melbourne y Baku. El oro ha sido para el israelí Alexander Shatlov con 14.633 puntos y el bronce para el checo Carlo Yulo con un total de 14.266.

# Noa Ros y Alba Bautista debutan en el Grand Prix de Kiev

G  
R  
A  
N  
D  
P  
R  
I  
X  
K  
I  
E  
V



Las gimnastas individuales Noa Ros y Alba Bautista han debutado este fin de semana en el Grand Prix de Kiev, hasta donde se desplazó junto con la entrenadora Manola Belda y la jueza Magdalena Hossain.

Noa Ros, tras sumar 13.200 en aro, 15.600 en pelota, 15.700 en mazas y 14.150 en cinta, finalizaba en 22<sup>a</sup> posición de la clasificación general con un total de 58.650 puntos.

Por su parte, Alba Bautista debutaba a nivel internacional, finalizando en 26<sup>a</sup> posición de la clasificación general con un total de 55.600 puntos tras sumar 13.150 en aro, 14.550 en pelota, 15.750 en mazas y 12.250 en cinta.

El podium estuvo liderado por Vlada Nikolchenko (UKR), Katrin Taseva (BUL) y Ekaterina Selezneva (RUS).



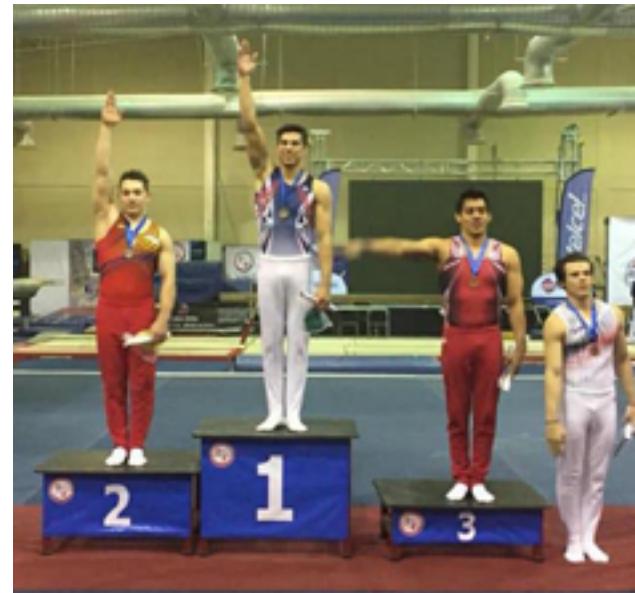
# FRANCO ELIAN SÁNCHEZ, SUBCAMPEÓN EN LA COPA OLÍMPICA



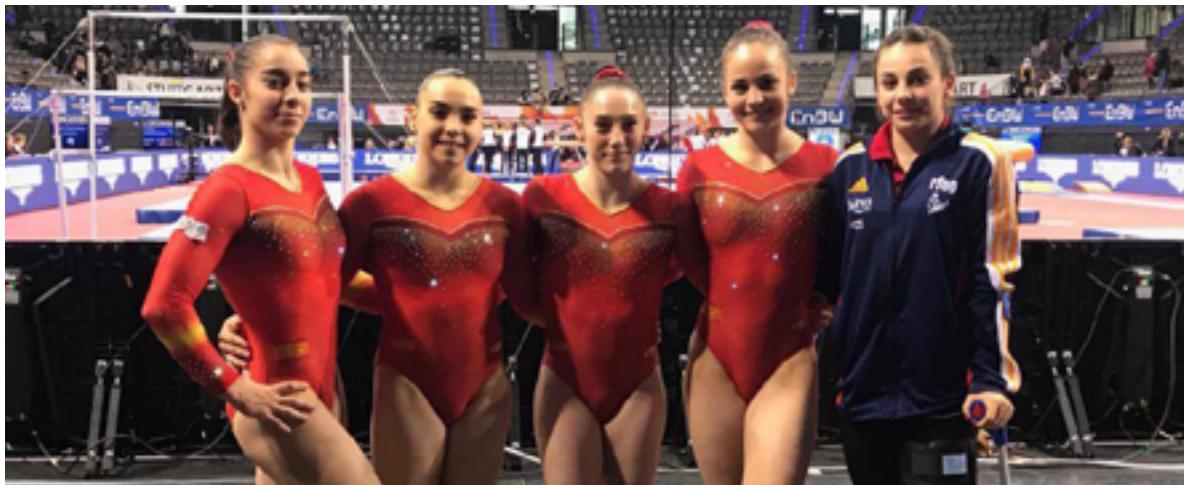
Méjico acogió la competición de la Copa Olímpica celebrada del 13 al 17 del pasado mes de marzo.

Hasta Méjico se desplazó nuestro gimnasta Franco Elián Sánchez acompañado por el entrenador Álvaro Carrascal.

Tras sumar 11.950 en suelo, 11.200 en arcos, 12.567 en anillas, 12.600 en salto, 12.600 en paralelas y 12.150 en barra se ha proclamado subcampeón con un total de 73.067 puntos. El oro ha sido para Francisco Javier Rojo (ISDE) y el bronce para Andrés Esteban Resendiz (Althara Gimnasia Olímpica).



# PRIMERA COMPETICIÓN POR EQUIPOS DE GIMNASIA ARTÍSTICA



La primera jornada de la DTB Pokal inició con la competición por equipos de gimnasia artística femenina, donde el equipo formado por Laura Bechdejú, Alba Peñisco, Alba Asencio y Helena Bonilla finalizó en octava posición con un total de 146.600 puntos. Los países clasificados a la final son: Brasil (160.400), Rusia (159.250), Francia (154.550) y Países Bajos (153.350). Andrea Carmona fue baja por lesión.



Por su parte, el equipo español de gimnasia artística masculina, formado por los gimnastas Néstor Abad, Rubén López, Adriá Vera, Thiero Diallo Boubacar y Joel Plata consiguió el pase para la final tras sumar un total de 236,700 puntos.

En la final por equipos, el quinteto español finalizó en sexta posición tras sumar 26.733 en suelo, 24.100 en caballo con arcos, 26.299 en salto, 25.866 en paralelas y 26.800 en barra, consiguiendo un total de 157.897 puntos.

El podium estuvo liderado por Rusia (170.995), Alemania (168.162) y Japón (168.065).





# EL CLUB RITMO SE PROCLAMA VENCEDOR EN LA PRIMERA DIVISIÓN DE LA PRIMERA FASE DE LA LIGA IBERDROLA

El Club Galaica y el Club Huelva se alzaron con el triunfo en segunda y tercera división

El pasado fin de semana del 15 al 17 de marzo el Pabellón Siglo XXI de Zaragoza acogió la 1ª fase de la Liga de Clubes Iberdrola de gimnasia rítmica, una competición que acogió a un total de 45 clubes de 14 federaciones autonómicas.

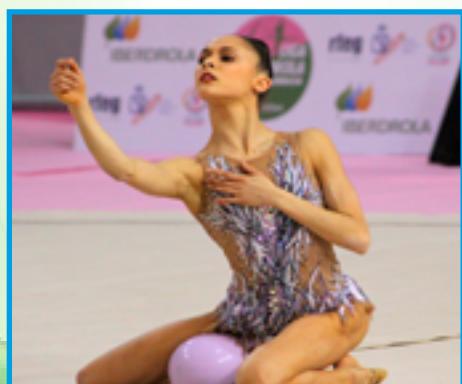
En primera división, el Club Ritmo (CYL) se alzó con el triunfo de esta primera fase con un total de 84.800 puntos, seguido por el Club Mabel (CVA) con 79.050 puntos y siendo el bronce para el Club Gimnàstica Consell (BAL) con 76.150 puntos.

El Club Ritmica Galaica (AST) consiguió la medalla de oro en segunda división con 76.400 puntos, siendo la plata para el CD Sport Ritmic (BAL) con 72.350 puntos y el bronce para Club Pozuelo de Madrid con 71.700 puntos.

En tercera división, el Club Huelva (AND) fue el vencedor tras sumar 60.450 puntos, mientras que la plata fue para el también andaluz Club Rítmico Colombino (59.950 puntos) y el bronce para el CGR Cerdanyola (CAT) con un total de 58.450.

Además, el Trofeo Iberdrola de la competición fue entregado a la gimnasta Alina Tarleva del CGR Cerdanyola (Cataluña).







12-14  
ABRIL

COPA DE ESPAÑA CONJUNTOS IBERDROLA GR 1<sup>a</sup> FASE  
COPA BASE DE CONJUNTOS IBERDROLA GR  
COPA DE LA REINA IBERDROLA



PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINAN



COLABORAN



maillots

PASTORELLI

PALACIO MULTUSOS  
DE GUADALAJARA

2019



# EL TEAMESP DE GR INDIVIDUAL SE CLASIFICA PARA CUATRO FINALES EN EL GRAND PRIX DE MARBELLA

*El conjunto sénior finalizó en 3a posición en el triangular junto a Ucrania y Rusia*



G  
R

Del 1 al 3 de marzo, Marbella acogió el Grand Prix Internacional de gimnasia rítmica.

En la clasificación general senior, María Año finalizó en 13<sup>a</sup> posición, clasificándose para la final de aro, mazas y cinta. Sara Llana fue 20<sup>a</sup> y logró el pase a la final de pelota, mientras que Noa Ros y Polina Berezina finalizaban en 18<sup>a</sup> y 19<sup>a</sup> posición respectivamente.

En las finales por aparatos, María Año finalizó en 7<sup>a</sup> posición en la final de aro con 17.600 puntos, 6<sup>a</sup> en mazas con 18.200 puntos y 7<sup>a</sup> en cinta con un total de 17.150. Por su parte, Sara Llana concluía la final de pelota en 5<sup>a</sup> posición tras sumar 18.650 puntos.

Paralelamente, se celebró el Torneo Internacional de conjuntos "Diputación de Málaga", donde el conjunto español formado por Clara Esquerdo, Ana Gayán, Victoria Cuadrillero, Sara Salarrullana y Alba Polo finalizaban en tercera posición tras sumar 15.900 en el ejercicio mixto y 17.900 en el ejercicio de 5 pelotas. El oro fue para Ucrania y la plata para Rusia.

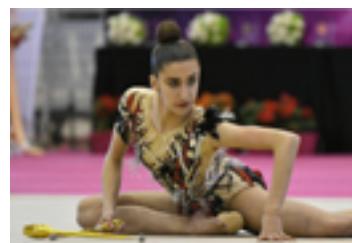


Por su parte, en el Torneo Internacional Junior "Andalucía Cup" compitió el equipo junior individual al completo, a excepción de Kira Dalua que se encuentra recuperándose de una lesión.



Las clasificaciones obtenidas fueron las siguientes: Carla Vilasánchez 11<sup>a</sup>, Irene Martínez 13<sup>a</sup>, Claudia Jaimez 14<sup>a</sup>, Mireia Martínez 16<sup>a</sup>, Salma Solaun 17<sup>a</sup>, Marta Fernández 19<sup>a</sup>, Cristina Korniychuk 20<sup>a</sup>, Teresa Gorospe 23<sup>a</sup>, Lucía González 27<sup>a</sup>, Yulia Vysotska 35<sup>a</sup>, Carolina Aleman 36<sup>a</sup>, Isabel Pedrajas 40<sup>a</sup>, y Marina Gómez 41<sup>a</sup>.

Además, el conjunto junior realizó exhibición de sus ejercicios de 5 aros y de 5 cintas.





# LaLiga4Sports

LaLiga con el Deporte Español

[www.laliga4sports.es](http://www.laliga4sports.es)

@LaLiga4Sports



# PRIMER ENCUENTRO DEL COMITÉ EJECUTIVO DE LA FIG EN LAUSANNE



FIG

## España entre los 10 mejores federaciones internacionales de 2018

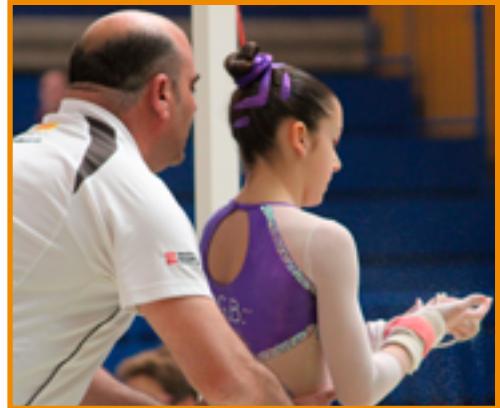
El pasado mes de febrero se celebró en Lausanne (Suiza), sede de la Federación internacional de Gimnasia, el primer encuentro del Comité Ejecutivo de la FIG en la que participó Jesús Carballo, presidente de la Federación Española de Gimnasia y miembro de este comité desde el año 2016.

Durante este encuentro se trataron varios temas entre los que destacamos la designación de Amsterdam como sede de la próxima Gimnastrada que se celebrará en agosto de 2023 y se incluyó una nueva Copa del Mundo de Gimnasia Artística para esta temporada 2019 que se celebrará a finales de agosto en la ciudad de Mersin (TUR).

Además de la aprobación de las cuentas de 2018, se discutieron algunas medidas técnicas en cuanto a los formatos de los Campeonatos del Mundo de Gimnasia Rítmica y Gimnasia Artística en el próximo ciclo olímpico del 2021-2024, entre otras cosas.

En este encuentro, el comité ejecutivo anunció el ranking de las 10 mejores federaciones internacionales de 2018 en base a los criterios establecidos para la organización y participación en los eventos de la FIG, entre las que se encuentra la federación de España.





# EL XELSKA SE IMPONE EN PRIMERA DIVISIÓN EN LA SEGUNDA FASE DE LA LIGA DE CLUBES IBERDROLA DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA



**El club La Salle Gracia A se impuso en segunda división y el CGA L'Hospitalet B lo hizo en tercera división**

El Polideportivo Germans Escalas (Mallorca) acogió este fin de semana la segunda fase de la Liga de Clubes Iberdrola de Gimnasia Artística Femenina 2019, donde participaron más de 170 gimnastas de 24 clubes diferentes, y que compitieron en tres divisiones para sumar el máximo número de puntos posibles para su equipo.

En Primera División los mejores clasificados en esta primera fase fueron el Xelska (BAL), que logró la primera plaza, seguido del Egiba (CAT), segundo, y del CGA L'Hospitalet (CAT), tercero. Por su parte, en Segunda División subieron al podio el club La Salle Gràcia A (CAT) en el primer cajón, la medalla de plata se la llevó el Salt GC B (CAT) y el bronce fue para CG Osona (CAT).

La Tercera División ha quedado coronada con el triunfo del CGA L'Hospitalet B (CAT), seguido por el Club Palma (BAL) y el Grech (BAL).

Además, la gimnasta Cintia Rodríguez (Club Xelska) fue galardonada con el Trofeo Iberdrola de la competición.



# “QUISIMOS NUESTRO ÚLTIMO AÑO DEVOLVER TODO LO QUE LA GIMNASIA NOS HABÍA DADO Y LO CONSEGUIMOS”

Sara Moreno nos cuenta en esta entrevista cómo fue su época como deportista de élite dentro del Equipo Nacional de gimnasia aeróbica. A los 7 años de edad empezó a entrenar en gimnasia rítmica y más tarde se decantó por la gimnasia aeróbica, siempre de la mano de su entrenadora Sara Lleonart.





*“Siempre intentaba aprender de cada campeonato y sacar la parte positiva para seguir creciendo como gimnasta y como persona.”*

### **¿Cuándo y por qué te iniciaste en la gimnasia aeróbica?**

Cuando tenía 7 años el traumatólogo me dijo que al tener los pies planos me aconsejaban que lo mejor era que me apuntase a ballet o a gimnasia rítmica. En la ciudad donde vivía sólo había gimnasia rítmica, así que me apuntaron y es donde conocí a mi entrenadora de toda la vida, Sara Lleónart. Al verme, vio unas condiciones en mí que quería potenciar e hizo un grupo con los que empezamos a hacer fitkid, y cuando tenía 13, mi entrenadora Sara Lleónart realizó los cursos de entrenadora de gimnasia aeróbica y decidimos dedicarnos solo a esta especialidad

*“Recuerdo especialmente la primera vez que gané el Campeonato de España”*

vez que gané el Campeonato de España, no porque ganara sino porque sentía que mi trabajo y esfuerzo de cada día merecía la pena sólo por poder mostrarlo en cada campeonato.

### **¿Recuerdas algún Campeonato en especial que haya marcado tu carrera deportiva?**

Para mí cada campeonato ha sido especial, porque siempre intentaba aprender de cada uno de ellos y sacar la parte positiva para seguir creciendo como gimnasta y como persona.

Recuerdo en especial el año 2006 que gané el oro en individual y pareja en categoría junior en el mundial de China, y 6 años después conseguí de nuevo dos oros en el mundial en categoría senior.

Pero como especial, me quedo con los Juegos Europeos de Bakú en pareja, y nuestro último Campeonato de Europa que hicimos en 2017. Vicente Lli y yo, quisimos nuestro último año devolver todo lo que la gimnasia nos había dado y lo conseguimos. Ese último campeonato lo tendré grabado para siempre como el más especial y el que más me ha enseñado de toda mi carrera deportiva.

### **¿Cómo era tu día a día?**

Mi día a día era ir a clase (colegio, instituto y universidad), o ya más adelante ir a trabajar y entrenar. No tenía tiempo de hacer nada más.

### **En 2003 te proclamaste campeona de España en categoría infantil, ¿cómo fue este primer gran triunfo para ti?**

Siempre recuerdo todo muy especial, sobre todo la primera

### **¿Te ha quedado algún sueño por cumplir?**

Creo que no, realmente cuando era pequeña y empecé a hacer gimnasia nunca imaginé que llegaría hasta donde he llegado. Ahora que me he retirado miro atrás con mucho orgullo de todo lo que he conseguido, no por las medallas que conseguí sino por la persona que me ha enseñado a ser la gimnasia. Me ha enseñado a esforzarme en todos los aspectos de mi vida, a planificarme, a disfrutar del momento, a vivir al máximo, a tener confianza en mí misma, a superarme, a ser perseverante, a luchar por lo que quiero conseguir... Ese era mi sueño y lo he conseguido.

### **Actualmente ejerces de juez internacional, ¿cómo se ve la gimnasia desde el otro lado?**

*“Miro atrás con mucho orgullo de todo lo que he conseguido”*

Desde el otro lado también se aprende mucho, para mí fue complicado pasarme a ese lado porque eran muchos años siendo gimnasta. Al principio no me gustaba mucho estar en ese lado, pero ahora lo veo de otra forma y me gusta mucho poder seguir vinculada a mi deporte.

## ¿A qué te dedicas actualmente?

Soy licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, tengo un máster de Actividad Física y Salud, y actualmente estoy dando clases para la Fundación Deportiva de Moncada. Además, estoy como entrenadora de la escuela y del club donde empecé a ser gimnasta, y voy haciendo workshops de gimnasia aeróbica y baile de manera nacional e internacional.

## ¿Qué consejo le darías a aquellos gimnastas que se quieren iniciar en la gimnasia aeróbica?

Que no pierdan la oportunidad de probar este deporte, que siempre tengan confianza en sí mismos, que luchen por sus objetivos y sobre todo que para ellos no exista la palabra "rendirse". Siempre se consigue algo positivo de todo lo que ocurre en tu día a día.

*"Siempre se consigue algo positivo en todo lo que ocurre en tu día a día"*

## Una anécdota...

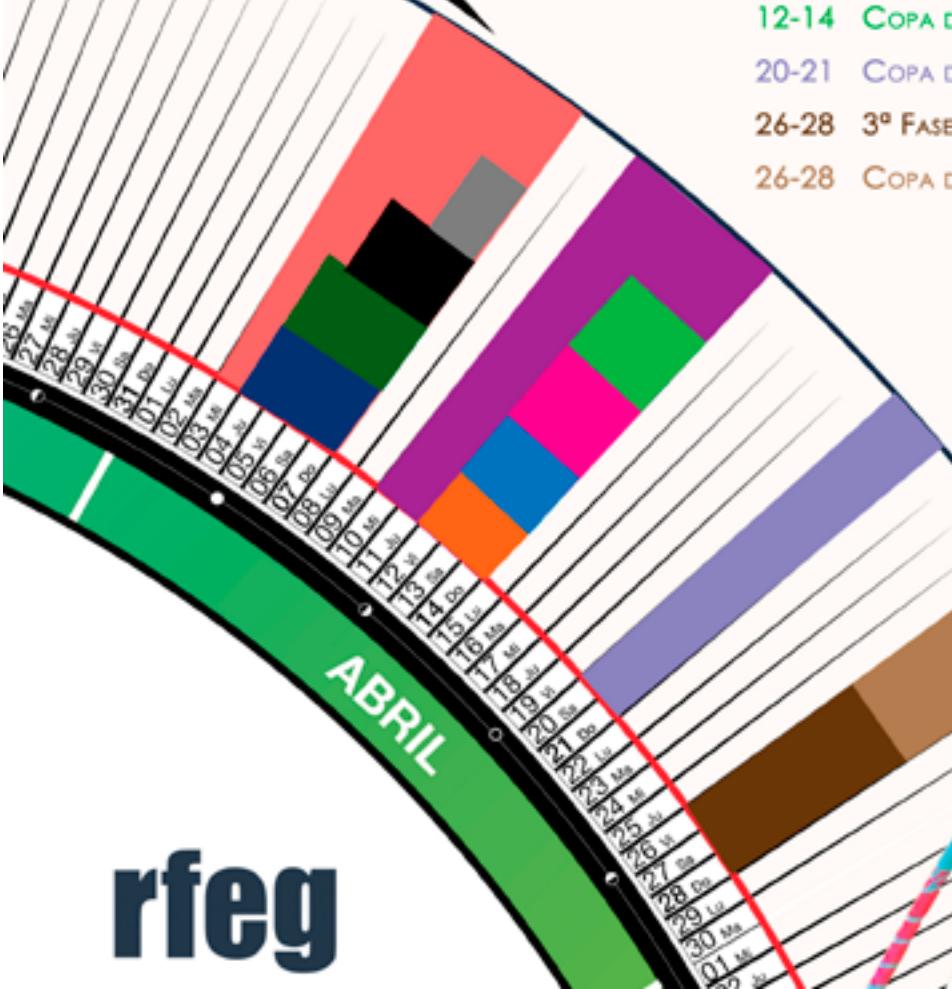
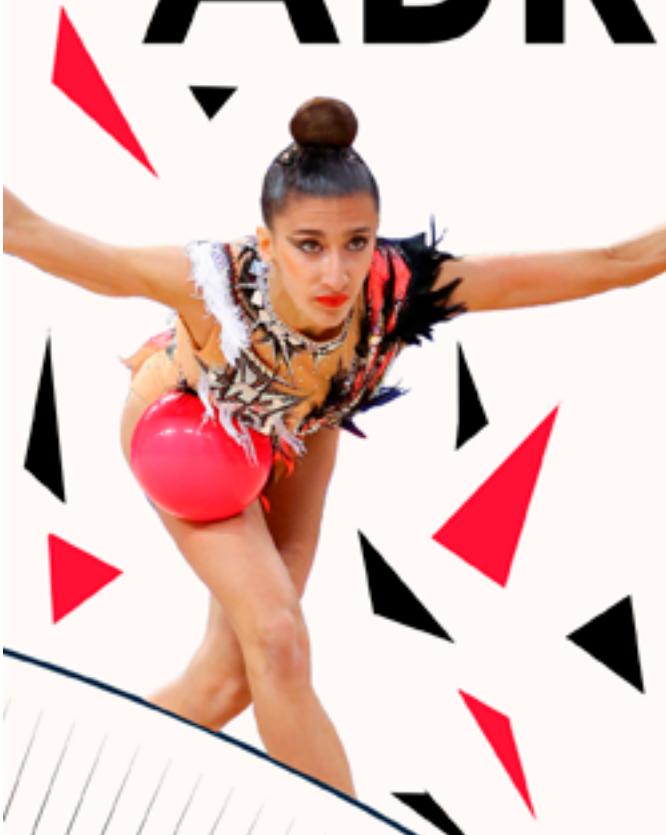
Anécdotas tengo muchísimas, me quedo con un momento que estaba compitiendo en individual y casi al final de la coreografía me saltó la música y yo creía que había saltado hacia delante, hice mi último elemento, la pose final y la música continuó... Me tocó volver a competir a los 5 minutos. Fue horrible.

## Tu ejercicio favorito de toda tu carrera deportiva...

Tengo muchos ejercicios favoritos, pero si tengo que elegir alguno me quedo con mi coreografía de 2013 de individual, fue un año lleno de lesiones pero que al final pude disfrutar mucho de ese ejercicio y la música que utilizaba me encantaba. Y de pareja, tengo muchos favoritos porque disfrutaba mucho compitiendo con Vicente, pero me quedo con nuestra última coreografía, ya que fue muy especial para nosotros y aún se me pone la piel de gallina al pensar en cada una de las veces que la hicimos.



# ABRIL



- 3-7 CAMPEONATO NACIONAL BASE INDIVIDUAL Y COPA DE LA REINA MASCULINA, GUADALAJARA, GR
- 4-7 BERLIN CUP (GER) GAM
- 4-7 TORNEO INTERNACIONAL SOFIA (BUL) GR
- 5-7 COPA DEL MUNDO PESARO (ITA) GR
- 6-7 COPA DEL MUNDO TOKIO (JPN) GAM
- 10-14 CAMPEONATO DE EUROPA (POL) GA
- 12-14 SUZUKI FIG WORLD CUP (JPN) AER
- 12-14 COPA DE ESPAÑA DE CONJUNTOS 1ª FASE, COPA BASE CONJUNTOS Y COPA DE LA REINA INDIVIDUAL, GUADALAJARA, GR
- 12-14 COPA DEL MUNDO PUURS (BEL) ACRO
- 12-14 COPA DEL MUNDO SOFIA (BUL) GR
- 20-21 COPA DEL MUNDO MINSK (BLR) TRA
- 26-28 3º FASE LIGA DE CLUBES IBERDROLA, GAF
- 26-28 COPA DEL MUNDO BAKU (AZE) GR



**GIMNASIA RITMICA**  
**TEMAZOS**  
**ACTUACIONES**  
**OTACA**  
**GAM**  
**PARKOUR**  
**TRAMPOLIN**  
COMPETICION  
ENTRENAMIENTO  
**ACROBATICAS**  
**AEROBIC**  
**SUELO**  
**CANCIONES**  
**ADIN**

LA MEJOR MUSICA DE GIMNASIA EN NUESTRA CUENTA

RFEGIMNASIA



Spotify®

Este mes conocemos algo más sobre Adriá Vera, gimnasta de nuestro Equipo Nacional de conjuntos **GAM**.

Un color: azul

Una ciudad: Nueva York

Una comida: frito mallorquín

Una película: belleza oculta

Un famoso: Chris Brown

Una fortaleza: perseverancia

Una debilidad: negatividad

Un libro: Mañana lo dejo

Un animal: perro

Un sueño: Ir a unos JJ.OO.



# EL EQUIPO DE GIMNASIA RÍTMICA CONCLUYE EL GRAND PRIX DE THIAIS CON DOS FINALES POR APARATOS

El conjunto sénior disputó la final del ejercicio mixto de aros y mazas, y Natalia García la final de cinta.



Del 29 al 31 de marzo, se celebró en la localidad francesa de Thiais la cuarta etapa de la temporada del circuito internacional Grand Prix.

Hasta Thiais se desplazó el conjunto sénior formado por Sara Salarrullana, Ana Gayán, Victoria Cuadrilero, Clara Esquerdo, Alba Polo y Emma Reyes, junto con las gimnastas individuales Natalia García y María Añó.

En la clasificación general individual, Natalia finalizó en 25<sup>a</sup> posición de la clasificación general, clasificándose para la final de cinta. María Añó finalizó la competición en 27<sup>a</sup> posición.

El conjunto sénior, concluyó la clasificación general en décima posición, logrando la clasificación para la final del ejercicio mixto de aros y mazas. En la final, terminaron en sexta posición.



# PARTE DEL TEAMESP DE GR INDIVIDUAL PARTICIPÓ EN LOS TORNEOS INTERNACIONALES DE CORBEIL, ZAGREB Y RIGA

Durante el mes de marzo hemos tenido amplia participación en la modalidad de gimnasia rítmica individual en distintos Torneos Internacionales: Corbeil, Zagreb y Riga.

Hasta la población francesa de Corbeil se desplazaron las gimnastas Alexandra Moody y Carla Santano, quienes finalizaron la clasificación general en 10<sup>a</sup> y 27<sup>a</sup> posición respectivamente en la clasificación general. Además, Moody logró el pase a la final de aro donde finalizó en sexta posición. A este torneo también acudió el conjunto senior formado por Clara Esquerdo, Ana Gayán, Victoria Cuadrillero, Sara Salarrullana, Alba Polo y Emma Reyes.



Además, las gimnastas Polina Berezina y Alba Bautista se desplazaron hasta Riga para participar en el Torneo Internacional Baltic Hoop. Berezina, concluyó la clasificación general en sexta posición y Bautista fue 19<sup>a</sup>. Polina, además, se clasificó para las finales de aro, pelota y cinta donde concluyó en 5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup> y 7<sup>a</sup> posición respectivamente.

Hasta Zagreb se desplazaron las gimnastas Miriam Guerra, Sara Llana, Paula Serrano y Carla Vilasánchez. En la categoría senior, Paula Serrano se alzó con la medalla de oro, mientras que Miriam Guerra fue quinta y Sara Llana octava. Carla Vilasánchez, en categoría junior no pudo competir por encontrarse indisposta. En las finales por aparatos, Sara Llana se alzó con el oro en pelota y cinta, mientras que Miriam Guerra, fue plaza en mazas y cuarta en aro. Además, la entrenadora Ruth Fernández fue galardonada como "The best coach" de la competición.



# LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA PRESENTA LA CAMPAÑA #TRESVECESNO

R  
F  
E  
G



**Este proyecto está basado en un plan de prevención y actuación ante el abuso, el acoso y la agresión sexual**

La Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) presentó el martes día 2 de abril en la sede del Consejo Superior de Deportes, la campaña #TresVecesNo, cuya finalidad es trabajar en la prevención y actuación ante el abuso, el acoso y la agresión sexual.

El acto de presentación, que corrió a cargo del presidente de la RFEG, Jesús Carballo, contó con la asistencia del Subdirector General de Alta Competición del CSD, Carlos Gascón, y de algunos de los gimnastas y cuerpos técnicos de las especialidades de rítmica, artística masculina y femenina que entran a diario en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid.



En palabras de Jesús Carballo, "para nosotros es prioritario reforzar la prevención y protección de todo nuestro colectivo frente a cualquier tipo de acoso, abuso o agresión sexual y estamos seguros de que este nuevo plan será el inicio de diferentes actividades y campañas que puedan ayudar a nuestros deportistas a sentirse más seguros, protegidos e informados por su federación"

Para finalizar, Carballo anunció la creación de una Comisión que trabajará de manera independiente a la Federación y aprovechó para presentar a sus miembros: Rosa María Martínez Morales (abogada), María José García Tome (psicóloga) y José Rodríguez Redondo, (trabajador social) todos ajenos al mundo de la gimnasia y sin vínculo federativo. Este último ejercerá de delegado de protección.

Además, la RFEG ha creado una página web [www.tresvecesno.es](http://www.tresvecesno.es) para facilitar el acceso a toda la información relativa a esta campaña. Allí, y desde hoy, todo aquel que lo necesite, puede ponerse en contacto directo con los miembros de la comisión a través de un formulario cuyo contenido será tratado con el mayor rigor y la máxima confidencialidad.

Este nuevo plan formativo supondrá el punto de inicio de la campaña #TresVecesNo donde la RFEG ha desarrollado nuevos protocolos de actuación, un plan de acción y protección en competiciones nacionales, nuevos materiales web, guías didácticas, así como mayor control en los programas de gestión informática de la RFEG.

# ORO PARA LA PAREJA MIXTA DE GIMNASIA AERÓBICA EN EL OPEN INTERNACIONAL DE PORTUGAL



A  
E  
R

El Team ESP de aeróbic se desplazó hasta Cantanhede (Portugal) para participar en la Copa del Mundo y Torneo Internacional que se disputó en la ciudad lusa.

La pareja mixta, formada por Sergio Avellaneda y Anna Serra se colgaron la medalla de oro en el Open Internacional. Además, durante la celebración de la World Cup, Belén Guillemot, en individual femenino, y el grupo formado por Pau Granell, María Estefano, Anna Serra, Sergio Avellaneda y Belén Guillemot, se clasificaron para la final, terminando esta en quinta posición.



1 Elisa Pérez - G. Rítmica  
Valentina Galiotti - G. Artística

2 Pedro Cabañas  
gimnasia aeróbica

3

4

5

6

7

8 Marta Baldó  
gimnasia rítmica

9 Cristina Sainz  
gimnasia trampolín

10 Ainhoa Martínez  
gimnasia artística

cumpleaños

# Abril

21  Valeria Márquez G  
Mireia Martínez R

Yulia Vysotska  
gimnasia rítmica

22

23

24  Claudia Jaimez  
gimnasia rítmica

25

26

27  Tania Kauté  
gimnasia rítmica

28  Cristina Korniychuk  
gimnasia rítmica

29

30  Tania Lamarca  
gimnasia rítmica



## Seguro de **Salud Especialistas**

# AHORRA EN TU SEGURO, INVIERTE EN TU FAMILIA

Por lo que antes pagaba una persona,  
ahora están asegurados los cuatro  
miembros de una familia.



Seguro Salud  
Especialistas

Desde  
**36€**  
los cuatro  
al mes con copagos\*

**Descubre las coberturas que incluye este seguro:**



Mejores especialistas  
médicos



Seguimiento del  
embarazo  
y asistencia al parto



Seguro Dental  
incluido



Sin listas de espera  
y horarios compatibles

**INFÓRMATE**

# SABÍAS QUE...



LA GIMNASTA ALBA PETISCO DEBUTA ESTE MES EN EL CAMPEONATO DE EUROPA SENIOR GAF QUE SE CELEBRA EN POLONIA

EN GUADALAJARA SE CELEBRÓ LA PRIMERA EDICIÓN DE LA COPA DE ESPAÑA MASCULINA DE GR CON UN TOTAL DE 34 GIMNASTAS

POR PRIMERA VEZ LA FIG HA AÑADIDO AL CALENDARIO EL CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR DE GR

LOS JUECES QUE REALIZAN LOS CURSOS NIVEL II CON LA RFEG, TIENEN LA OPORTUNIDAD DE REALIZAR LAS PRÁCTICAS EN LOS CAMPEONATOS NACIONALES

# O N D A R M A R E L O + VISTO



rieg riegimnasia • Siguendo

riegimnasia 🌟 ORO para la pareja formada por Anna Serra y Sergio Asensio en el Open Internacional de Portugal Enhorabuena!!! #TeamESP #IACER

2 días

sergiogalcazar Enhorabuena

1 día · 1 Me gusta · Responder

joanverdijk4 Enhorabuena 🎉

2 días · 1 Me gusta · Responder

gymileen Enhorabuena!!! 🎉

Les gusta a martagym83 y 1.245 personas más



RFEKGimnasia @RFEKGimnasia  
#BalticHoop Alba Bautista

Cinta 11.950  
Aro 14.050  
Pelota 15.600  
Mazas 14.850

#TeamESP #GR pic.twitter.com/oc8X2u08Yf



rieg riegimnasia • Siguendo

riegimnasia El trofeo @iberdrola de la segunda fase de la #LigaIBERDROLA ha sido entregado a la gimnasta Cintia Rodríguez. Enhorabuena!!

1 sem

gymileen Enhorabuena!!! 🎉

1 sem · 1 Me gusta · Responder

elenitaa Felicidades!

1 sem · 1 Me gusta · Responder

Les gusta a albiepole, y 911 personas más



rieg riegimnasia • Siguendo

riegimnasia El #TeamESP de #QAF junto a las gimnastas de Coslada y Stella Maris se suman a la campaña #SacaLaLengua contra la muerte súbita #pinchate (@ongadafoundation @italiansports)

3 días

jorgeheavy @ireelu\_hm q morro

3 días · Responder

— Ver respuestas (1)

Les gusta a sara\_bayon\_entrenadora y 1.477 personas más



RFEKGimnasia @RFEKGimnasia

El #TeamESP de #AER ya se encuentra en Cantanhede, preparado para disputar la Copa del Mundo que se celebra en la ciudad portuguesa. Mucha suerte!!  
pic.twitter.com/uzApAhIBEA



Real Federación Española de Gimnasia...

Resumen concentración junior #GR conjuntos celebrada el pasado 22 de marzo en el #CARMadrid



Real Federación Española de Gimnasia...

Alexandra Moody y Carla Santano ya están preparadas para partir hoy hacia Francia para participar por primera vez en el Corbeil-Essonnes International Rhythmic Gymnastics Tournament 🇫🇷. ¡Mucha suerte!



RFEKGimnasia @RFEKGimnasia

Tras participar en exhibición en el Torneo Internacional de Corbeil-Essonnes, el @SpanishGroupRG ya se encuentra en Thiais para participar este fin de semana en el Grand Prix 💪 #OyshoSportTeam  
pic.twitter.com/X9HIBfG73q



rfeKGimnasia • Siguiente

rfeKGimnasia El #TeamESP de #GR se suma a la campaña #Escalalengua contra la muerte súbita #pirulete @brugadafoundation @LALigaSports

5 días

brugadafoundation Gracias por colaborar!! ❤️

Les gusta a vanemartinez93 y 905 personas más

MÁS 1 DÍAS

Añadir un comentario... Publicar

Entrevista a la seleccionadora nacional de individual Alejandra Quereda (Página oficial), en El País

https://elpais.com/elpais/\_/03/18/eps/1552911705\_143665.html



EL PAÍS SEMANAL

Información sobre este sitio web

ELPAIS.COM

Renunciar a terminar Medicina para ser seleccionadora de ritmica a los 26 años

Conseguir más Me gusta, comentarios y contenido compartido  
Promociona esta publicación por 100 € para llegar a un máximo de 360 000 personas.



**rfeg**



Consejo  
Superior de  
Deportes



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL

**divinapastora**  
seguros

IBERDROLA

LaLiga4Sports  
LaLiga con el Deporte Español

OYSHO