



RFE Gimnasia

REVISTA MENSUAL

LA GIMNASIA RÍTMICA

SE ESTRENA EN EL
GRAND PRIX DE THIAIS



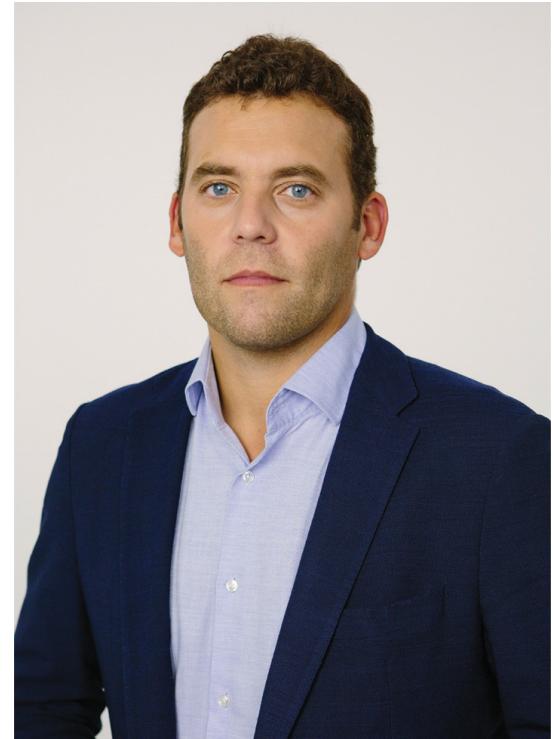
MEDALLA DE BRONCE

PARA NUESTRAS CHICAS DE GAF EN LA DTB-POKAL DE STUTTGART
Y PARA JAVIER MARTÍNEZ Y RAFAEL PLANELLS EN LA COPA DE ESPAÑA DE ACRO

ENTREVISTA A PATRICIA MORENO, MEDALLISTA OLÍMPICA ATENAS 2004
PRESENTACIÓN DE LOS NUEVOS EQUIPOS DE CARA A TOKIO 2020



PERDURAR EN LA HISTORIA



Decía Jean Paul que “la memoria es el único paraíso del que no podemos ser expulsados” y podríamos decir que de esa misma creencia surge este nuevo proyecto: un AVE a un paraíso a veces oculto que no siempre frecuentamos, lleno de esfuerzo, logros y no pocas medallas, hasta hoy conservado en la memoria de nuestros deportistas, aquellos que han hecho historia y que están escribiendo la historia de la gimnasia española.

Buceando en la historia de Patricia Moreno, nuestra primera protagonista de la sección ¿Qué fue de...?, nos topamos con su cuenta de twitter, cuya descripción silencia el eco de los éxitos conseguidos en el pasado: “Hice historia, pero nadie me conoce”. Duras palabras que salen de la boca de toda una medallista olímpica.

Es nuestra obligación que la gimnasia y sus protagonistas perduren en el tiempo. Tras más de seis años al frente de la Federación Española de Gimnasia, es un placer para mí daros la bienvenida a este gran repositorio de historias que, con carácter mensual, nos ayudarán a recuperar las hazañas de nuestros gimnastas en la revista oficial de la RFEG.

Los que hemos crecido en este deporte hacemos nuestro el grito de Comaneci y, aunque la perfección es solo un instante, nuestro reto pasa por inmortalizar y compartir esos momentos irrepetibles con todos los amantes de este deporte. En este espacio “en construcción” daremos a conocer las noticias más relevantes de la gimnasia, entrevistaremos a sus protagonistas y detallaremos los resultados de los últimos campeonatos.

Inauguramos así un nuevo canal de comunicación con el que seguir potenciando y trabajando la difusión de la gimnasia. A través de estas páginas lucharemos por la memoria de nuestros deportistas y compartiremos su legado con las generaciones futuras. ¡Qué al cerrar cada temporada, y cada año, podamos echar mano a esta ‘bendita’ hemeroteca para recordar estos momentos!

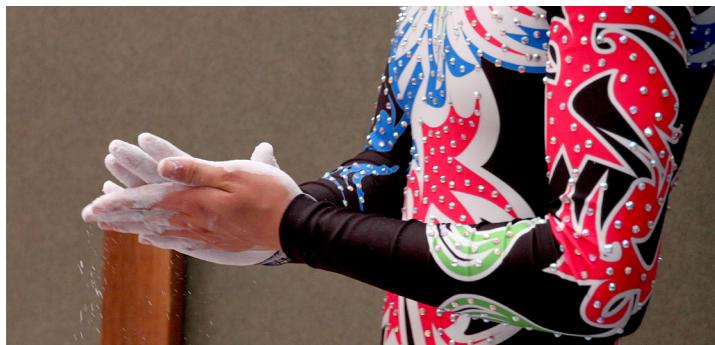
Contenido nuevo, diferente, realizado con mucha dedicación y con la ayuda y colaboración de nuestros equipos. Un ‘paraíso de información’ que estará disponible en formato PDF en el apartado REVISTA de nuestra web y al que podréis acceder en cualquier momento y lugar a través de nuestra APP (Android e IOS) donde encontrareis los reportajes y noticias más relevantes del mes.

Esperamos que os guste.
Un cordial saludo,

Jesús Carballo Martínez
Presidente de la RFEG



ÍNDICE



[04 - 07] COPA DE ESPAÑA DE ACRO



[08 - 11] LA GIMNASIA RÍTMICA SE ESTRENA EN EL GP THIAIS



[12 - 13] CURIOSIDADES SOBRE THIAIS



[14] JUNTA DIRECTIVA



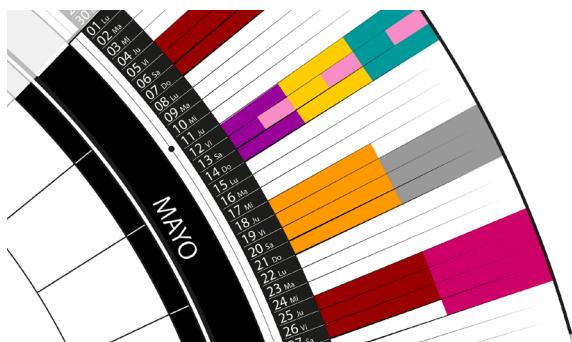
[15] MEDALLA DE BRONCE PARA EL EQUIPO GAF EN LA DTB POKAL



[16 - 19] OCIO: DESTINO STUTTGART



[20] FIG



[21] PRÓXIMAMENTE



[22 - 25] TEAMESP



[27 - 30] NOTICIAS DESTACADAS



[32 - 34] ¿QUÉ FUE DE...?



[36] ¿SABÍAS QUE?



[37] LA RECOMENDACIÓN DEL MES POR BELÉN GUILLEMOT



[38] LO MÁS VISTO



COPA DE ESPAÑA DE ACRO

LA TEMPORADA ACROBÁTICA ARRANCA EN



MARÍN CON LA COPA DE ESPAÑA

Marín, 24 de febrero. La Copa de España de gimnasia acrobática da comienzo puntualmente a las 15.30 horas en la localidad pontevedresa de Marín. El polideportivo 'A Raña' acoge, por tercer año consecutivo, esta competición en la que participan más de cien gimnastas procedentes de cuatro Comunidades Autónomas y Federaciones (Asturias, Galicia, Madrid y Comunidad Valenciana).

Más de cien gimnastas se dieron cita en 'A Raña' por tercer año consecutivo

A lo largo de este fin de semana, y en paralelo a esta competición, también se disputó la X Copa Galicia (de esta misma especialidad). Galicia es la comunidad que reunió el mayor número de gimnastas inscritos, 63, la Comunidad Valenciana contó con 26 participantes, Madrid 16 y Asturias 6. Clubes de diferentes lugares del territorio nacional que participaron en distintas categorías desde alevín hasta la senior (alevín, infantil, cadete, júnior, juvenil y senior).

Minutos ante de comenzar la competición y pisar el tapiz, podíamos ver las caras de concentración, vivir la emoción que respiraba en el ambiente y observar como los técnicos y entrenadores daban los últimos consejos a sus gimnastas.

La primera jornada de esta competición nos dejaba así momentos muy emotivos y espectaculares actuaciones como el ejercicio que realizaron nuestros gimnastas, Javier Martínez y Rafael Planells del club



Dynamic de la Comunidad Valenciana que participaron en la modalidad de parejas de la categoría senior.

Flic Flac dominó el medallero con quince medallas, seguido del Club Dinamic de Valencia, con seis

Después de estos tres días de competición, los gimnastas realizaron dos ejercicios distintos (dinámico y equilibrio). El sábado de 9:30 a 13:45 horas para la categoría cadete y de 15:30 a 21:00 horas para las categorías juvenil, junior y senior, y el domingo de 9:00 a 10:00 horas con la Copa de España Alevín e Infantil y de 10:45 a 14:00 horas con las finales de la X Copa Galicia.

La clasificación final de la Copa de España se cerró de la siguiente manera:

En categoría senior la clasificación estuvo dominada por el club Flic Flac de Galicia, mientras que las medallas de plata y bronce fue para los gimnastas del club Dynamic de la Comunidad Valenciana.

A la inversa quedó la clasificación de la categoría juvenil, donde el oro se ha ido hasta la Comunidad Valenciana al cuello de los gimnastas del club Dynamic y la plata y el bronce se quedaba en Galicia gracias a los gimnastas del Flic Flac.

En la modalidad de parejas de la categoría junior, el oro fue para la pareja del club Dynamic (CVA), la plata para el Andraga (MAD) y el bronce para el Flic Flac (GAL). En grupo junior el triunfo fue para el Flic Flac (GAL), la plata para el Dynamic (CVA) y el bronce para Escola Burgas (GAL).

En la categoría cadete, en parejas, el primer puesto de la clasificación fue para el Club Andraga (MAD), el segundo cajón de la clasificación lo ocupó el Flic Flac (GAL) y el tercero fue de nuevo para el Flic Flac (GAL). En la modalidad de trío, volvieron a repetir clubes sobre el podio. El primer puesto fue para el club Flic Flac (GAL), el segundo para el club Andraga (MAD) y el tercero para el Escola Burgas (GAL).





COPA DE ESPAÑA DE ACRO

En parejas femeninas, el oro se lo llevó el Dynamic (CVA), la plata y el bronce fue para las gimnastas del club Flic Flac (GAL).

En categoría infantil, en la modalidad de parejas, el podio estuvo copado íntegramente por las parejas del Club Flic Clac (GAL) que hicieron pleno en esta modalidad. Mientras que en el trío femenino el club Flic Flac (GAL) consiguió

colgarse el oro y el bronce y el club Andraga (MAD) se llevó la plata.

Los más pequeños de esta competición, los gimnastas de categoría alevín que subieron al podio fueron los siguientes: En la modalidad de parejas femeninas el oro fue para Escola Burgas (GAL) y la plata y el bronce para Acroastur (AST), mientras que en la modalidad de grupos el otro

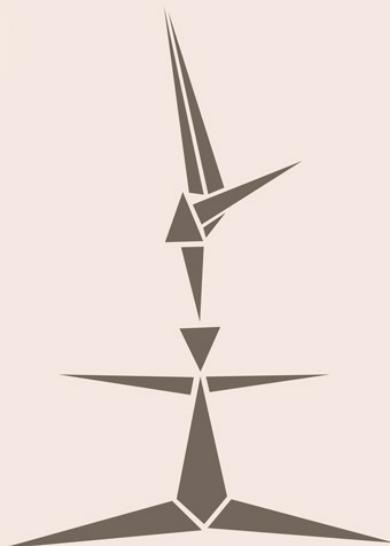
fue de nuevo para Escola Burgas (GAL), la plata para Andraga (MAD) y el bronce para Acroastur (AST).

En la clasificación por clubes, Flic Flac (GAL) ha sido el dominador del medallero con 5 preseas de oro, 4 de plata y 6 de bronce seguido del Club Dynamic de Valencia, con 3 oros, 2 platas y 1 bronce.





24 a 26
febrero
2017



Copa de España
X Copa Galicia
Gimnasia Acrobática
Marín



el sueño de volar



Patrocinador principal

divinapastora
seguros

IBERDROLA

Laliga4Sports
LaLiga con el Deporte Español

OYSHO

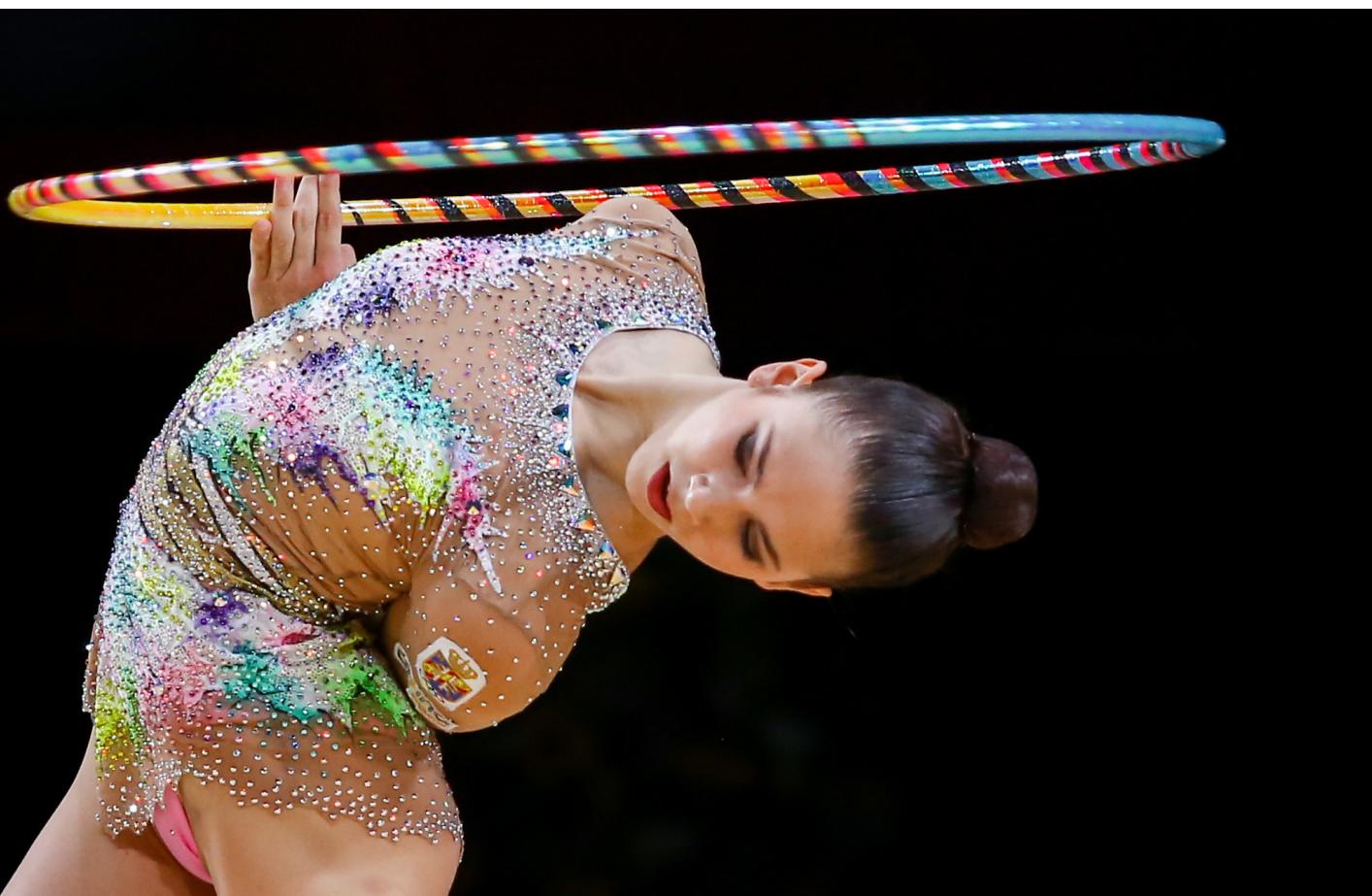
Patrocinadores



GRAND PRIX DE THIAIS

LA GIMNASIA RÍTMICA SE ESTRENA EN EL

EL CONJUNTO SENIOR DISPUTÓ LA FINAL DEL EJERCICIO MIXTO Y SARA LLANA LA FINAL DE PELOTA



25 y 26 de marzo, Thiais (Francia). El Grand Prix de Thiais se convirtió en la cita oficial para el estreno de la temporada de la gimnasia rítmica española. Por un lado, nuestro equipo senior formado por Alba Polo, Ana Gayán, Mónica Alonso, Lía Rovira, Clara Esquerdo y Victoria Cuadrillero. Y, por otro lado, Sara Llana y Polina Berezina, como representantes individuales.

En esta nueva temporada, coincidiendo con el comienzo del ciclo olímpico, los aparatos para los ejercicios cambian y el conjunto ha defendido sobre el tapiz un ejercicio con cinco aros y otro mixto, con tres pelotas y dos cuerdas. Por su parte Sara y Polina también tuvieron que presentar sus nuevos ejercicios acordes con el nuevo código de puntuación.

La competición dio comienzo el sábado día 25 de marzo donde tuvieron lugar la clasificación general y las finales por

aparatos. En esta primera jornada de competición, el conjunto español consiguió concluir en el octavo puesto de la general con una nota de (27.450) y clasificarse para la final del ejercicio mixto. El oro fue para Italia (37.800) la plata para Azerbaiyán (35.300) y el bronce para Ucrania (35.000).

Al día siguiente, en las finales, el conjunto senior rozó el podio en su final del ejercicio mixto. Las españolas lograron una nota de 16.250 que les valió la cuarta plaza, a un paso de las medallas. Azerbaiyán (18.650) se llevó el oro, Italia (17.900) consiguió la plata y Ucrania (17.700) se colgó el bronce.

“NOS QUEDA MUCHO TRABAJO POR DELANTE, PERO PENSAMOS QUE ESTE EQUIPO TIENE FUTURO, SOLO NECESITA TIEMPO Y EXPERIENCIA”

En la competición individual, Sara Llana se clasificó para la final de pelota con una nota de 15.600 y terminó 12º en la clasificación general. Fue, además, la gimnasta suplente en la final de cinta. Por su parte, Polina Berezina concluyó su participación con la 14ª plaza de la general (59.600).

Sara Bayón, entrenadora del conjunto, aseguraba que *“estamos contentas con la primera competición de este nuevo equipo. Han demostrado que son luchadoras. Nos queda mucho trabajo por delante, pero pensamos que este equipo tiene futuro, solo necesita tiempo y experiencia”*.

GRAND PRIX DE THIAIS CON DOS FINALES



SARA LLANA TERMINÓ EN OCTAVA POSICIÓN LA FINAL DE PELOTA

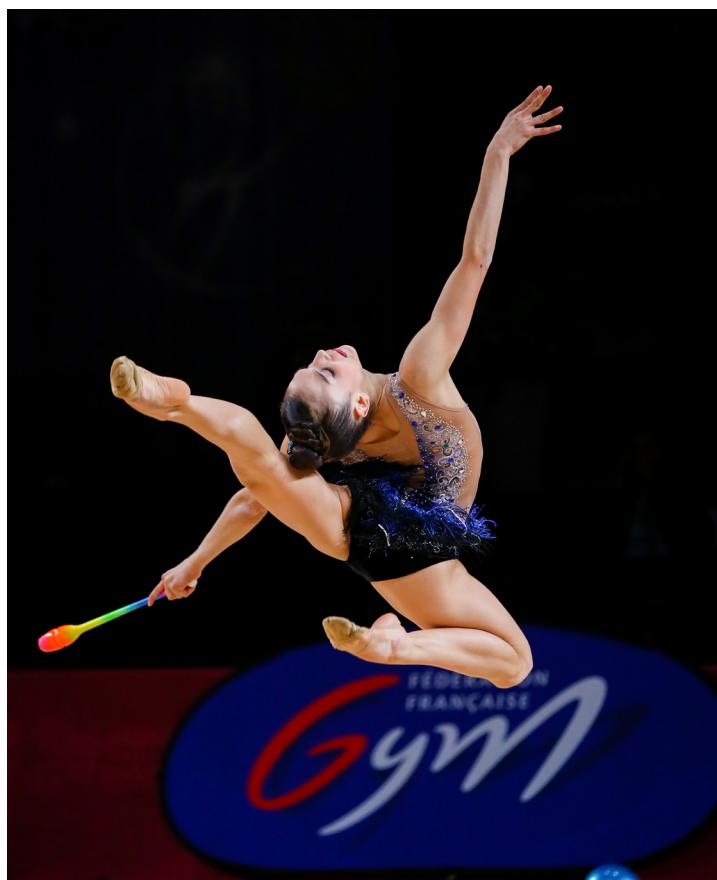
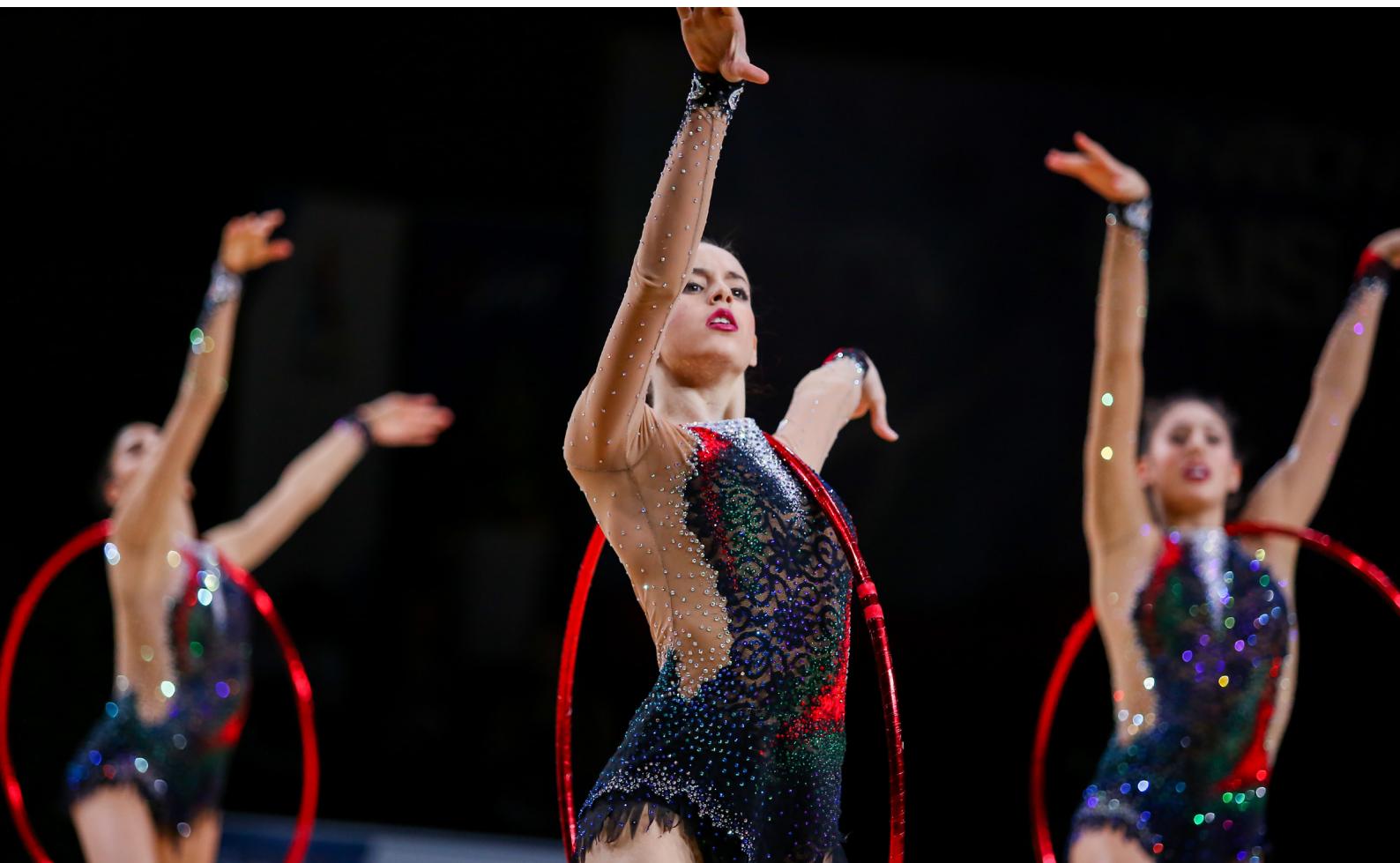
Dos fallos le impidieron pelear por el podio a la leonesa, Sara Llana, quien finalizó en octava posición en la final de pelota. Tras los resultados obtenidos, su entrenadora, Ruth Fernández, afirmaba que: *"Estoy muy contenta con el arranque de temporada de Sara, para ser la primera competición el balance es muy bueno. Era impensable acceder a una final y haberse clasificado para la pelota es una gran alegría".*

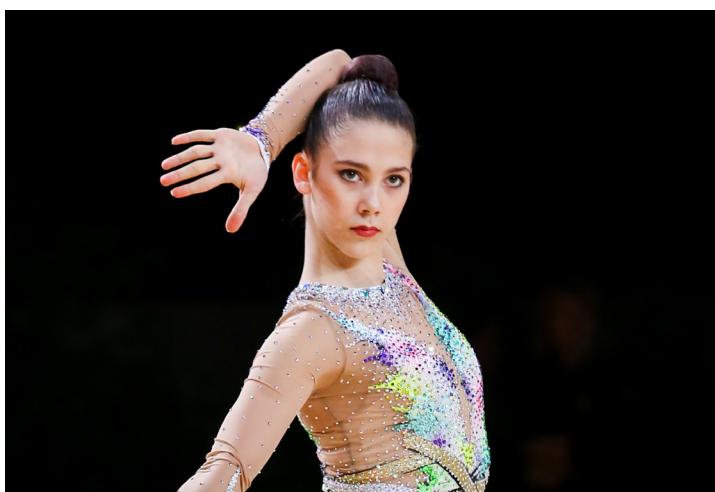
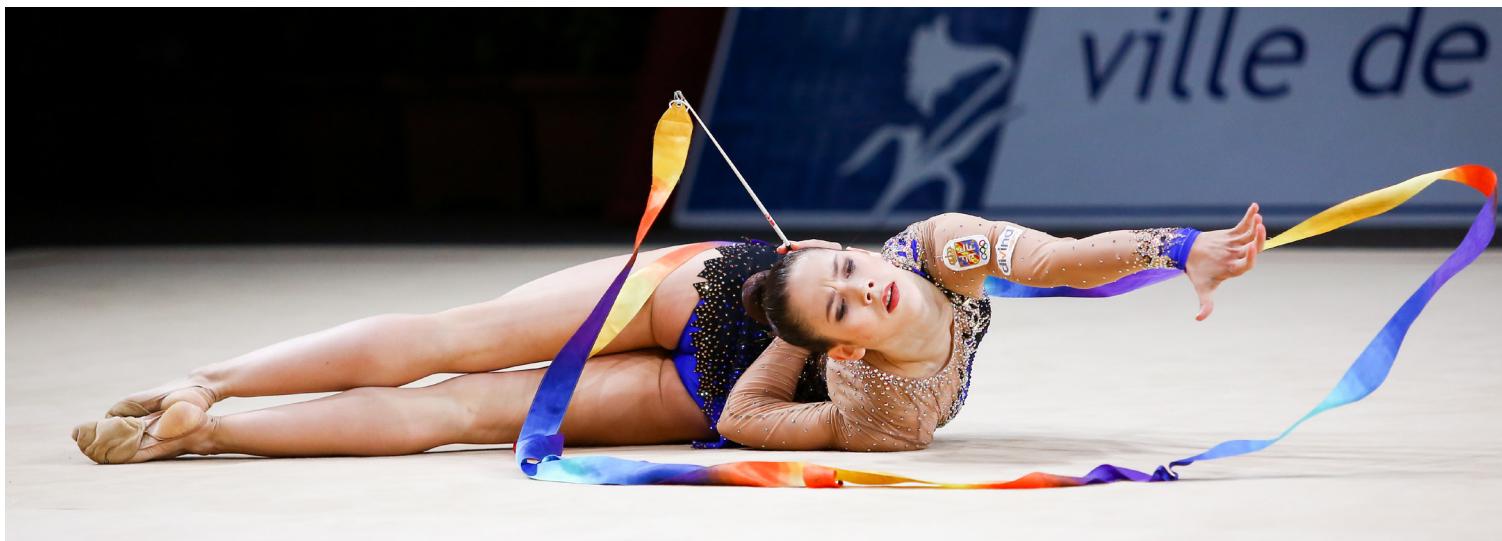
La propia Sara Llana no podía ocultar la satisfacción tras la competición: *"Estoy contenta con esta competición ya que ha sido la primera toma de contacto de la temporada y he conseguido estar en una final, algo muy difícil y que está al alcance solo de unas pocas. Esto me da muchas ganas para seguir trabajando y mejorar día a día, ha sido una gran experiencia".*





GRAND PRIX DE THIAIS







THIAIS - FRANCIA



CURIOSIDADES SOBRE EL "GRAND PRIX DE THIAIS"

Situada a 10,3 km del centro de París, la localidad francesa de Thiais alberga el "Grand Prix" que lleva su nombre desde 1999, pero su historia comienza mucho antes.

El circuito del Grand Prix fue creado en Stuttgart (Alemania) por iniciativa de Robert Bau quien pensó en una sucesión de diferentes competiciones a las del calendario internacional con primas distribuidas de acuerdo con los resultados de cada aparato (la lista de clasificación: ranking list).

Su objetivo era llevar la élite mundial de la gimnasia rítmica, así como las estrellas en ascenso y campeones internacionales de los países no registrados en el circuito. Stuttgart, Karlsruhe, Bruselas, Corbeil, Deventer y Viena abrieron las fiestas del primer circuito, y algunas ciudades han dejado su lugar a otras.





Los "Internationaux de Thiais" nacieron en 1986 como propuesta del Presidente del Club de Thiais GRS. Al principio sólo participaron 4 ó 5 países y fue en 1999 cuando Thiais se convirtió en el Grand Prix, como una competición de conjuntos. Hoy son más de 25 países los que participan cada año en esta competición.

A partir de 2016, cada organizador de Grand Prix también puede organizar un Grand Prix en conjuntos. Por lo tanto, Thiais se convirtió en la única etapa francesa de esta competición. Cada año el nivel de las gimnastas equivale a un campeonato del mundo.

El circuito del "Grand Prix" se ha registrado en el calendario de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) y sus organizadores se reúnen dos veces al año durante una competición. En Thiais el comité organizador está compuesto por 12 voluntarios permanentes que trabajan todo el año para preparar el Gran Premio. La semana antes del torneo y durante el torneo más de 100 voluntarios acuden a esta localidad francesa para ayudar en el desarrollo de la competición.

Agradecimientos a José de Freitas, Président du Comité d'Organisation, Chairman of the OC, por esta información.





NUEVOS ACUERDOS APROBADOS POR LA JUNTA DIRECTIVA

Tras la reunión celebrada el pasado día 4 de marzo en Albacete, la Junta Directiva de la RFEF formada por Jesús Carballo, Catherine Xaudaro, Llanos Cebrián, Fernando Nieto, Lidia Rubio, Concepción Rico, Laura Muñoz, África Álvarez y María Bibiloni, adoptó los siguientes acuerdos:

- Suprimir los calentamientos oficiales de los Campeonatos Nacionales de Base de GR.
- Modificar las Exigencias Técnicas de GR 2017.
- Aprobar los Criterios de Clasificación de Trampolín para los Campeonatos Internacionales.

Asimismo, la Junta Directiva de la RFEF ha modificado la normativa de las Comisiones Técnicas para poder autorizar que en Trampolín (excepcionalmente, debido a que tiene modalidad olímpica y no olímpica) se pudiera incrementar un miembro a su comisión. La RFEF ha nombrado a Pablo Hinojar Rey como miembro de la Comisión Nacional Técnica de Trampolín.

Por otro lado, hay que destacar que la Comisión Delegada modificó recientemente el calendario nacional y cambió la fecha del Campeonato de España de Trampolín que pasa a ser del 12 al 15 de octubre. También incorporó dentro del Calendario Internacional la Copa del Mundo de Trampolín que se celebrará en Valladolid junto a una competición de edades del 5 al 8 de octubre.

Toda esta información queda a su disposición en la página web de la RFEF.

**COPA DE ESPAÑA
CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES**

GIMNASIA ARTÍSTICA
MASCULINA Y FEMENINA

31 MARZO A 2 ABRIL 2017

NUESTRO EQUIPO DE GAF SE CUELGA LA MEDALLA DE BRONCE EN LA DTB-POKAL DE STUTTGART (ALEMANIA)



El equipo masculino concluyó quinto en la final de equipos

El pasado día 17 de marzo nuestros equipos nacionales de Gimnasia Artística iniciaron la temporada en la DTB-Pokal de Stuttgart (Alemania), donde el equipo femenino consiguió la medalla de bronce y el masculino terminó en quinta posición.

El equipo femenino, integrado por las gimnastas Ana Pérez, Cintia Rodríguez, Nora Fernández, Claudia Colom y Paula Raya, consiguió el tercer puesto en la clasificación con una nota de 151.050. Posición que repitieron en la final que se disputó durante la tarde del domingo consiguiendo colgarse la medalla de bronce en esta primera competición del año con una nota de 147.400. El oro se lo llevó Rusia (159.550) y la plata Alemania (154.100) con el equipo Alemania 1 (clasificó a sus dos equipos para la final).

En palabras, de su entrenadora y seleccionadora, Lucía Guisado, esta competición *"era la piedra de toque del comienzo de la temporada y de ciclo. Hay muchas cosas que corregir y mejorar, pero el camino es el correcto"*.

GAM

Por su parte, Néstor Abad, Joel Plata, Alberto Tallón, Adriá Vera y Rubén López, consiguieron clasificarse en sexta posición de los 16 equipos que competían. El sábado disputaron la final junto a Rusia, Alemania, Japón, Gran Bretaña y Suiza, y el equipo masculino terminó en quinta posición con una nota de 160.296, mejorando en una plaza la clasificación del día anterior. Rusia consiguió la medalla de oro con una nota de 167.262, Alemania fue segunda (166.730) y Japón fue el tercer clasificado con 164.763.

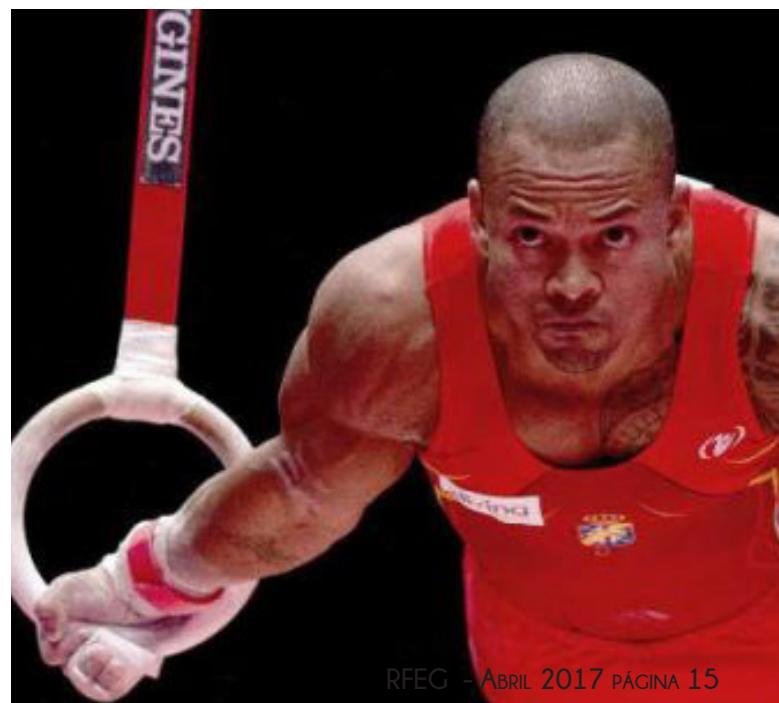
Fernando Siscar, seleccionador del equipo masculino, valoraba este resultado de manera muy positiva: *"El equipo ha competido muy bien y entrar en la final de seis y quedar quintos es muy buen resultado dado los países que competían. Para ser la primera competición del año con el nuevo código se han mostrado muy competitivos"*.

RAYDERLEY ZAPATA TERMINA 8º EN LA FINAL DE ANILLAS EN LA COPA DEL MUNDO DE BAKU (AZERBAIJAN)

Al mismo tiempo, mientras en Stuttgart parte del equipo de GAM competía en las finales de equipo de la DTB-Pokal, Rayderley Zapata, Andrés Martín y Pol Díaz compitieron en la Copa del Mundo de Baku.

Sólo Ray se clasificó para las finales, en esta ocasión, en la modalidad de anillas en la que terminó en octava posición.

Ray, que acaba de salir de una lesión, aseguraba estar totalmente recuperado de ella: *"De la lesión del pie estoy recuperado totalmente. Me hubiera gustado recuperarme antes para poder entrenar más y competir mejor, pero tuve muy poco margen de tiempo. Tuve dudas sobre si venir a la Copa del Mundo pero me voy contento por la final en anillas, aunque no pude realizar mi mejor ejercicio por unas molestias en el hombro. A la vuelta habrá que trabajar más, tengo muchísimas ganas de entrenar para competir en el Europeo y dar lo mejor de mí"*.





OCIO - STUTTGART



STUTTGART ALEMANIA

SOBRE SU HISTORIA

Stuttgart es la capital del estado federado alemán Baden-Wurtemberg, la segunda ciudad más grande de este estado y la sexta de Alemania. Es una de las ciudades más turísticas de Alemania y está ubicada en la zona sur del país. Destaca por ser la puerta de entrada a la Selva Negra, popular destino turístico de la zona. Stuttgart es una ciudad que se encuentra rodeada de áreas verdes, viñedos y está cercada por densos bosques y montes, bañada por el río Neckar y ubicada a 200 metros sobre el nivel del mar. Las ciudades alemanas más importantes y cercanas son: Fráncfort del Meno, Múnich y Karlsruhe.



BOHNENVIERTEL

Conocido por ser uno de los barrios con mayor encanto y tradición de la ciudad, por sus calles podemos encontrar cafés, tabernas y restaurantes tradicionales, así como galerías de arte, tiendas de antigüedades y de artesanía...

BAÑOS DE AGUA MINERAL

Stuttgart es una de las ciudades con mayor cantidad de agua mineral de Europa (la segunda después de Budapest). Los baños minerales de Mineralbad Leuze son los más conocidos y recomendables para visitar. También se pueden encontrar otras alternativas como los Mineralbad Cannstatt, Mineralbad Berg o la Schwabenquellen, situada en el complejo de ocio Stuttgart SI-Erlebnis-Centrum.

MUSEOS

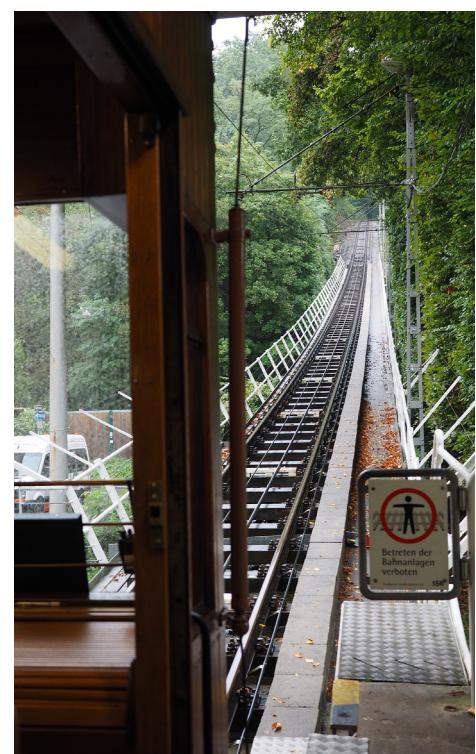
El museo Mercedes está dentro de cualquier plan de visita a la ciudad. Para fanáticos y no tan fanáticos de los coches, este museo encandila a sus visitantes desde el primer momento. Al llegar, lo primero

que podemos admirar es su espectacular edificio de vanguardia y por un módico precio se puede visitar (con audioguía incluida) y conocer la historia de esta emblemática marca de automóviles, ver la evolución de sus modelos y algunos de sus prototipos.

Otro museo de automóviles, pero de menor envergadura, es el museo Porsche que se centra en la historia de la mítica marca de coches deportivos.

QUÉ COMER

Los *Maultaschen* son sus especialidades, una mezcla de espinacas y carne en envoltorio de pasta que se suelen servir acompañados de *Kartoffelsalat* (ensalada de patata). Otro de los platos más conocidos son los tradicionales *Spätzle*, típica receta del sur del país, muy parecida a la pasta, que se puede tomar acompañando platos de carne (como el también típico *Zwiebelrostbraten*) o con queso fundido y virutas de cebolla.





DÓNDE COMER

Aunque en Stuttgart se pueden encontrar infinidad de puestos de comida por las calles, hay algunos restaurantes de comida rápida y precio económico recomendables:

Gül-Kebab: Sirven el mejor Döner Kebab de la ciudad. Abierto las 24 horas del día. Nadlerstrasse 18

Udo Snack: Hamburguesería. Calwerstrasse 23

Noodle 1, Wilhelmsplatz 1: Cocina tailandesa y vietnamita.

s'Mäxle, Tübinger Strasse 8: Cocina alemana.





PRIMER ENCUENTRO Y PRIMERAS DECISIONES DEL COMITÉ EJECUTIVO DE LA FIG



Tras las elecciones celebradas en la 81 edición del Congreso de la FIG, que tuvo lugar en octubre de 2016 en Tokio, Jesús Carballo, presidente de la RFEF, fue elegido miembro del Comité Ejecutivo de la FIG (siendo el segundo más votado de su categoría).

Al mismo tiempo, celebrábamos que Sergio García, secretario técnico del área de trampolín, aeróbico y acrobático de la RFEF, era nombrado presidente del Comité Técnico de Aerobic de la FIG; Julio Marcos reelegido miembro del Comité Técnico de Gimnasia Artística Masculina, y Miguel Vicente Mariño se incorporaba al Comité Técnico de Trampolín.

Primer encuentro del Comité Ejecutivo

Coinciendo con la inauguración de la temporada, Lausanne (Suiza) albergó el pasado 21 de febrero la primera reunión del Comité Ejecutivo de la Federación Internacional de Gimnasia, cuyo presidente, Morinari Watanabe, anunció la próxima creación de una nueva disciplina en pista (parcour), un hito histórico para este deporte.

La asamblea sirvió, además, para nombrar a los presidentes de todos los grupos de trabajo (comisiones): estatutos, cumplimiento, innovación, anti-doping, competición, marketing y derechos televisivos, aparatos, además de una comisión dirigida a poner en valor el rol de la mujer en la gimnasia.

A propuesta del presidente japonés, la conferencia acordó el nombramiento del americano, Steve Butcher, como nuevo coordinador técnico de la FIG, cuya misión será armonizar la normativa y los reglamentos que hoy rigen el desarrollo de todas las disciplinas.

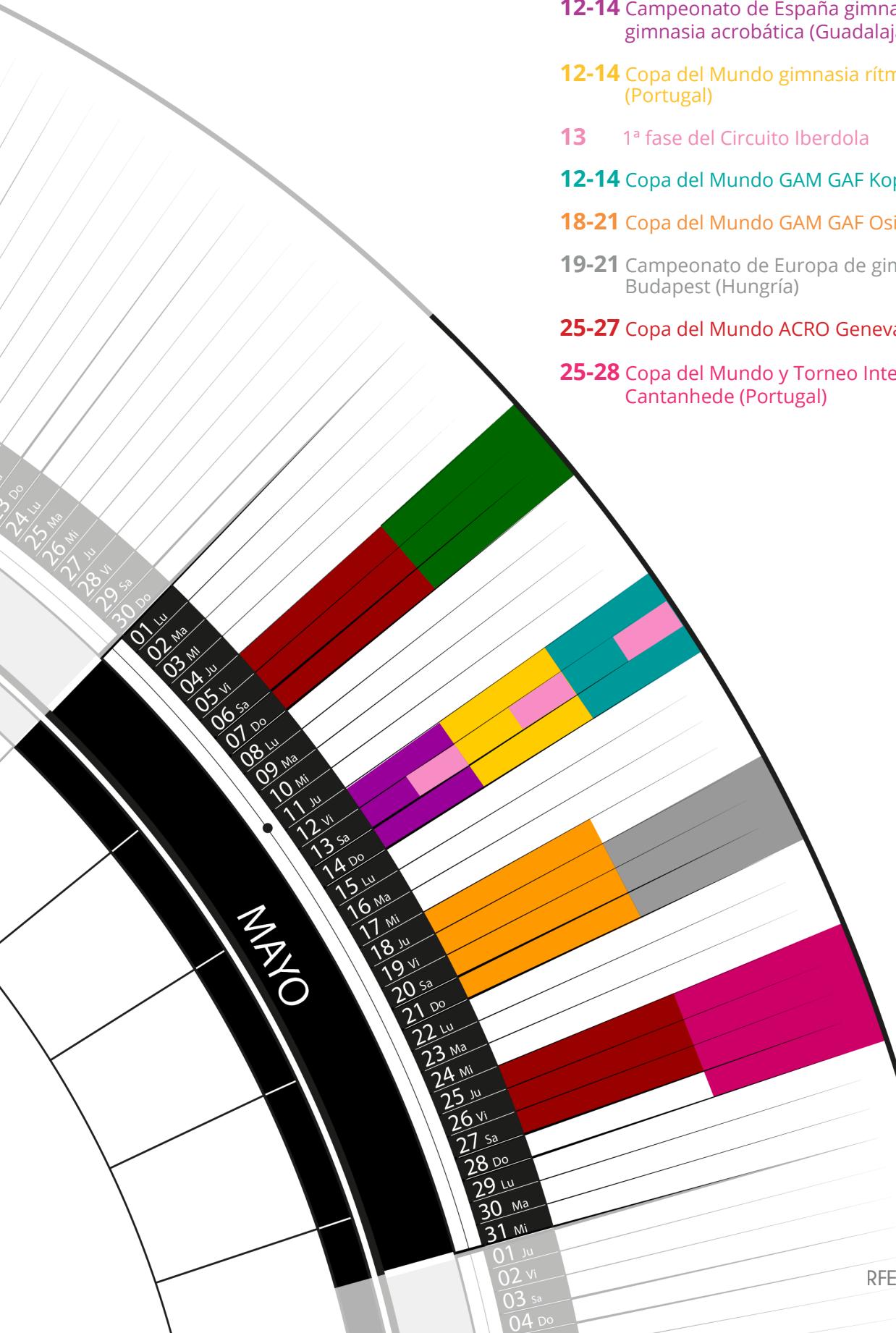
El presidente de la RFEF, Jesús Carballo, forma parte de la Comisión de Competición que se encarga de regular y coordinar todos los aspectos relacionados con las competiciones internacionales. Esta comisión está presidida por Ron Galimore (USA), Jefe Ejecutivo de la Federación Americana, y ya han tenido su primera toma de contacto que Jesús Carballo valora de manera muy positiva y productiva: *"Buscamos planificar y organizar el desarrollo de estas competiciones siempre enfocados al crecimiento de nuestro deporte"*.

La próxima cita que volverá a reunir a la Comisión Ejecutiva de la FIG tendrá lugar en Baku (Azerbaiyán) durante el mes de mayo.



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)
- 18-21** Copa del Mundo GAM GAF Osijek (Eslovenia)
- 19-21** Campeonato de Europa de gimnasia rítmica Budapest (Hungria)
- 25-27** Copa del Mundo ACRO Geneva (Suiza)
- 25-28** Copa del Mundo y Torneo Internacional aeróbic Cantanhede (Portugal)



MAYO



TEAMESP

PRESENTACIÓN DE EQUIPOS DEL

DIVINA PASTORA SEGUROS RENUEVA SU COMPROMISO DE PATROCINIO CON LA RFEGB HASTA 2019



El pasado jueves día 30 de marzo, celebramos en el CAR de Madrid la presentación de los equipos de cara a Tokio 2020. Al acto, que estuvo presentado por el periodista Ramón Fuentes, asistieron Jose Ramón Lete, presidente del Consejo Superior de Deportes; Jesús Carballo, presidente de la Real Federación Española de Gimnasia y Armando Nieto, presidente de Divina Pastora Seguros, además de los gimnastas y diferentes cuerpos técnicos de la RFEGB.

La sala de gimnasia rítmica del CAR de Madrid acogió durante esta jornada a los conjuntos de gimnasia rítmica senior y júnior acompañadas del cuerpo técnico; los equipos de gimnasia artística masculina y femenina tanto senior como júnior y los cuerpos técnicos de ambos; los gimnastas de aeróbica Vicente Lli, Sara Moreno, Belén Guillemot, Pedro Cabañas y la entrenadora Cristina Pérez; el seleccionador de trampolín, Guillermo Villa, junto a Cristina Sainz y David Vega; y el seleccionador de acrobática, Pablo Hinojar, y los gimnastas Javier Martínez y Rafael Planells.

"PODEMOS SOÑAR OTRA VEZ, TENEMOS POSIBILIDADES"

Durante el acto, muchos de ellos tomaron la palabra para expresar lo que supone esta nueva etapa, un reto que se presenta especialmente bonito en rítmica después del subcampeonato olímpico en Río 2016. Así lo reafirmaba Anna Baranova, seleccionadora nacional, que destacaba que ahora hay que ir "paso a paso". "Acabamos de empezar la temporada y en la primera competición para este equipo consiguieron quedar cuartas en una de las finales. Podemos soñar otra vez, tenemos posibilidades, hay que tener ganas, soñar y seguir trabajando duro y no perder nunca la ilusión".

Algo parecido opinaba Lucia Guisado, la seleccionadora de artística femenina, que aseguraba que la clave será la unión entre gimnastas que ya participaron en el ciclo olímpico anterior con las que se han incorporado ahora: "Hemos empezado con muy buen pie la temporada con una medalla de bronce, queremos que el equipo se fortalezca, que se fortalezcan

los ejercicios y las gimnastas mentalmente. Confío mucho en este equipo, en su trabajo y en las ganas que tienen de hacer las cosas".

El equipo de trampolín también busca el equilibrio entre veteranía y juventud para este nuevo ciclo olímpico. Guillermo Villa, su seleccionador, se mostraba esperanzado: "No hemos competido todavía y todo está por ver, hay que adaptarse al nuevo código y no sabemos todavía cómo están los demás países. La ilusión es que en este ciclo nuevo los jóvenes talentos y los veteranos puedan darnos muchas alegrías".

Quienes también quieren repetir temporada son los gimnastas de aeróbica. Vicente Lli anunciaba que en este 2017 se van a centrar en la modalidad de pareja junto a Sara Moreno que tantas alegrías les ha dado: "Nos vamos a tomar este año para disfrutar, para conseguir retos nuevos. Este año tenemos en junio los World Games y esperamos que vaya muy bien, vamos a intentar seguir cumpliendo sueños como hasta ahora".

NUEVO CICLO OLÍMPICO

"CADA DÍA TENEMOS MÁS PARTICIPANTES, LA GIMNASIA ES MÁS CONOCIDA GRACIAS AL CSD Y GRACIAS A DIVINA PASTORA SEGUROS"

Tokio 2020 está marcado en el calendario vital de Rayderley Zapata, que quiere quitarse "el mal sabor de boca" que le dejó Río. "Quería haber hecho algo grande y no pude, me llevé la experiencia y ahora hay que pensar en Tokyo".

Ramón Fuentes preguntó a Alejandra Quereda, capitana del equipo subcampeón olímpico, las veces que las paredes que albergaban el acto las había visto caerse. "Nos hemos caído miles de veces. Hay que fallar mil veces, cambiar muchas cosas hasta llegar al ejercicio bonito que luego se ve. Para nosotras saber que hay empresas que nos apoyan nos ayuda a viajar más y poder competir más de manera inter-

nacional. Es importante que te vean. Ahora empieza un nuevo ciclo olímpico, para nosotras este año es más relajado en cuanto a entrenamientos, pero hemos aprovechado la medalla para viajar mucho y promocionar nuestro deporte". En cuanto al equipo sénior que compitió el pasado fin de semana en Thiais aseguraba que: "Es un equipo muy joven que tiene que rodarse, pero con ilusión, ganas, continuando con el trabajo diario como siempre hemos hecho, yo creo que España va a estar ahí".

Jesús Carballo, presidente de la RFEG, manifestó en su intervención que "este año ha arrancado muy bien, estamos con muchas ganas. El 2016 fue especialmente intenso, pero al volver de Río pusimos en marcha la maquinaria, hay muchas caras nuevas, hay que tener tranquilidad, vamos a formar nuevas generaciones que necesitan su tiempo. Cada día tenemos más participantes,

la gimnasia es más conocida gracias al CSD y gracias a Divina Pastora Seguros. Hemos entendido su filosofía y ellos la nuestra, hemos aprendido los valores de su compañía y ellos se han nutrido de los valores que transmiten nuestros deportistas".





TEAMESP



"LA GIMNASIA ESPAÑOLA ES UNA APUESTA SEGURA Y DE FUTURO"

En el acto, además, se presentó la renovación del acuerdo de patrocinio entre Divina Pastora Seguros y la Real Federación Española de Gimnasia hasta 2019. Gracias a este acuerdo, Divina Pastora Seguros continuará estando presente en todas las competiciones que disputen las selecciones nacionales adscritas a esta federación.

El presidente de Divina Pastora Seguros, Armando Nieto, destacó durante su intervención que: "Ha habido éxitos deportivos, pero el verdadero éxito ha sido el trabajo bien hecho. Esa

es la principal razón que nos impulsa a seguir al lado de la RFEF hasta 2019". Nieto añadió que entre las acciones que Divina Pastora Seguros desarrollará este 2017 para apoyar a la gimnasia destaca la II edición de becas de gimnasia rítmica que en 2016 dio respaldo económico a más de 60 gimnastas y el concurso de la masterclass en el que se invita a todos los clubes de España a participar para ganar una clase magistral con el conjunto nacional de gimnasia rítmica.

José Ramón Lete, presidente del CSD también dedicó unas palabras a la RFEF y a los gimnastas: "La gimnasia española es una apuesta segura y de futuro, no solo por los éxitos cosechados,

como la plata de la rítmica en Río, sino también por los valores de superación y capacidad para no rendirse nunca que representan sus deportistas".







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

PATROCIAN

LaLiga4Sports
Liga con el Deporte Español

IBERDROLA

OYSHO

ORGANIZAN



COLABORAN



Éstas han sido algunas de las noticias más destacadas que hemos publicado en nuestra página web en los últimos meses. 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

ENTREVISTAMOS A GUILLERMO ZURDO, FISIOTERAPEUTA DE LA RFEF



"La gran capacidad de esfuerzo y sacrificio de los gimnastas hace que su umbral de resistencia sea mayor que el de otros deportistas permitiéndoles competir en condiciones que otros deportistas no lo harían."

Guillermo Zurdo, fisioterapeuta de la RFEF, nos cuenta en esta entrevista cómo es su día a día con los gimnastas, cuáles son las lesiones más comunes, qué técnicas son las más empleadas y cuál ha sido su trayectoria profesional.

¿Cuáles son tus funciones como fisioterapeuta de la RFEF?
Mis funciones como fisioterapeuta son la prevención de las le-

siones, el tratamiento de las mismas y la rehabilitación de lesiones que requieren cirugía.

Has trabajado como fisioterapeuta de otros deportes, ¿cómo es el trabajo con gimnastas?

El trabajo con gimnastas es bastante diferente al de otros deportes debido sobre todo a la gran cantidad de horas de entrenamiento y a la amplitud de movimientos necesarios para esta disciplina. Tanto en la gimnasia artística como en la rítmica, las articulaciones se llevan a rangos de movilidad por encima de lo fisiológico, lo que unido a la continua repetición hace necesario mucho trabajo preventivo para evitar lesiones. Por otro lado, me gustaría destacar la gran implicación de todos los gimnastas en su recuperación de las lesiones, ya que saben que su cuerpo necesita estar cuidado y trabajado al detalle para evitarlas.

¿Qué técnicas o herramientas son las que más empleas con ellos?

Utilizamos técnicas muy variadas en función de los casos. En el día a día las más utilizadas son técnicas de terapia manual como masoterapia, osteopatía, estiramientos, movilizaciones de Mulligan y punción seca. A la hora de prevenir lesiones realizamos trabajo de propiocepción y estabilidad, combinado con ejercicios específicos de fortalecimiento para compensar posibles debilidades. [...]

UNA VISITA AL CAR DE MADRID DESDE NUEVA ZELANDA

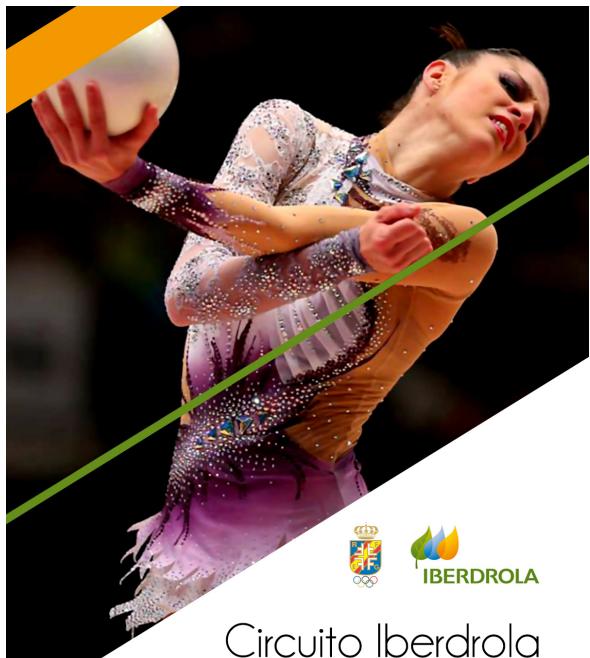
El equipo nacional de Gimnasia Artística Masculina ha recibido esta mañana en el CAR de Madrid la visita de Nicolás Lavín, un niño de 9 años que vive en Christchurch (Nueva Zelanda) y que ha conseguido cumplir su sueño de ver y entrenar con nuestro gimnasta Néstor Abad.

De padre español, Nicolás lleva cinco años viviendo en Nueva Zelanda y desde hace dos años entrena en el centro STAG (Shoot Then Aim Gymnastics). Allí es donde empezó a oír hablar del equipo nacional y del que le dijeron que el gimnasta Néstor Abad era el mejor de todos los gimnastas que hay en el mundo (palabras de uno de sus compañeros).

Durante estos días de vacaciones en Madrid, Nicolás no ha querido dejar pasar la oportunidad de conocer a todo el equipo y poder ver en persona (y en acción) a su ídolo.

Gracias a todo el equipo de GAM por la especial acogida y por ayudarnos a cumplir el sueño de Nicolás.





Círcito Iberdrola

CÍRCITO IBERDROLA GR 2017

Con el objetivo de seguir difundiendo este deporte e incrementar su número de participantes, la RFEF presenta el Circuito Iberdrola Gimnasia Rítmica 2017.

Este circuito, que dará comienzo el 12 de mayo, consta de 3 fases. Una primera fase que se divide en 6 zonas (Comunidades Autónomas). Los 10 mejores clubes de cada una de estas zonas pasarán a la segunda fase que está dividida en 2 zonas donde se clasificarán para la final los 10 mejores clubes de cada una de estas zonas.

En la tercera y última fase, competirán los 20 clubes clasificados en la segunda fase del que saldrá el club campeón del Circuito Iberdrola. El campeón del circuito, subcampeón y tercer clasificado según la suma total de puntos de las 3 Fases, recibirán un trofeo y un premio económico.

Podéis consultar la normativa de esta competición dentro de las normativas de la especialidad de gimnasia rítmica.

"TRATO DE MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS, HACIENDO MUCHO HINCAPIÉ EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA"



“...La fuerza porque es la única cualidad que hace mejorar el resto de capacidades físicas, aunque también dedico mucho tiempo a la mejora de la coordinación y agilidad”, afirma Alberto Mediavilla, preparador físico de Gimnasia Rítmica en el CAR de León. Futbolista aficionado en sus orígenes, desde hace diez años está volcado en mejorar las cualidades físicas del equipo. ¿Cómo y cuándo ha empezado a introducirse de lleno en este deporte? En esta entrevista Alberto nos lo explica y nos cuenta en qué consiste la preparación física de las gimnastas, cuáles son sus objetivos, técnicas... Destaca que para él es fundamental la prevención de lesiones y para ello hace especial hincapié en ejercicios de propiocepción y mejora de la estabilidad y equilibrio.

¿Siempre te has dedicado a la preparación física de gimnastas? ¿Nos podías resumir tu trayectoria profesional?
Yo vengo del mundo del fútbol, no profesionalmente, y comienzo

en el mundo de la gimnasia hace casi una década con Carolina Rodríguez para preparar el ciclo olímpico de Londres 2012, en el que uno de los retos que tenía con ella era el de potenciar al máximo su maltrecho tobillo para poder competir en los JJOO y retrasar su inevitable paso por el quirófano hasta después de estos. Desde entonces, trabajo con gimnastas de todas las categorías y niveles.

¿Cómo trabaja un preparador físico? Objetivos, técnicas...

El mundo de la gimnasia es muy diferente al de muchos otros deportes. La rítmica es muy exigente desde el punto de vista físico. Demanda unas grandes condiciones en cada una de las capacidades físicas básicas y coordinativas, además de requerir una composición corporal ideal para la práctica deportiva de esta disciplina, hecho que dificulta aún más todo el trabajo.

A mí me gusta tener una planificación de todo lo que voy a trabajar con las gimnastas, pero también me gusta vivir el día a día de la gimnasta e ir en función de sus necesidades y prioridades. Me centro mucho en mejorar las cualidades físicas, pero también en potenciar sus debilidades, por lo que estoy constantemente analizando a la gimnasta. También las asesoro con la alimentación y las valoro periódicamente su composición corporal con técnicas antropométricas. Lo dicho, es muy complejo, pero a la vez un reto y una motivación para el preparador físico.

¿Qué clases de ejercicios son los que más se repiten en estas preparaciones físicas? ¿Por qué?

Siempre sostengo la idea de que si una gimnasta tiene limitaciones físicas (lesiones, molestias...) por mucho que trabaje, no va a mejorar lo deseado. Para mí es fundamental la prevención de lesiones y gran parte de la preparación va encaminada a ello, con ejercicios de propiocepción y mejora de la estabilidad y equilibrio. [...]

VICENTE LLI Y SARA MORENO, OBJETIVO THE WORLD GAMES 2017



Tres veces campeones del mundo, campeones World Games en 2013 y Campeones de los Juegos Europeos y Campeonato de Europa en 2015. Sara Moreno y Vicente Lli tienen claro que su objetivo este año 2017 es The World Games. Ellos mismos nos confiesan que se sienten uno dentro de la pista y eso es así porque comparten el mismo objetivo, siguiendo el mismo cami-

no y con la misma pasión. ¿Quieres saber cómo se ven el uno al otro y cómo es su día a día?

¿Cómo se presenta la nueva temporada?

2017 va a ser un año diferente porque debemos adaptarnos al nuevo código, aunque estos cambios nos gustan y nos motivan especialmente. Este año sólo habrá dos Copas del Mundo (Japón y Portugal) e intentaremos aprovecharlas al máximo y usarlas como preparación para los World Games que serán en Wroclaw (Polonia) a finales de julio.

¿Qué objetivos os habéis marcado para 2017?

El objetivo principal de esta temporada son los World Games puesto que nos clasificamos en el pasado Campeonato del Mundo y pretendemos dar lo mejor de nosotros mismos.

¿Cómo se entrena y cómo es el día a día de una pareja de aerobic?

Nosotros normalmente preparamos la temporada con antelación y basándonos más en la preparación física y técnica, que va disminuyendo en carga a la vez que va aumentando el trabajo de coreografía y el específico de los elementos de dificultad. El día a día es duro puesto que no solo nos dedicamos a la gimnasia como competidores sino también como entrenadores, además de otros trabajos que debemos compaginar. [...]

"ESTA NUEVA TEMPORADA CREO QUE SERÁ EL COMIENZO DEL REGRESO DE NUESTRA GIMNASIA A LA ÉLITE DE ESTE DEPORTE"

Exgimnasta y entrenadora, Lucía Guisado es la seleccionadora del Equipo Nacional de Gimnasia Artística Femenina desde hace tres años y comparte equipo técnico con Almudena San José y Eva Rueda.

A las puertas de estrenar nueva temporada, Lucía nos dedica unos minutos para hablar de este año 2017, de cómo son las gimnastas del equipo de GAF y contarnos que está convencida de que "la calidad de la gimnasia española empieza otra vez a subir" gracias a un gran número de gimnastas y entrenadores que están trabajando duro y a un alto nivel.

Después de escuchar sus palabras, estamos deseando que empiece la nueva temporada.

¿Cuáles son los objetivos del equipo nacional de GAF para el 2017?

A nivel de competiciones los objetivos principales para este año son el Campeonato de Europa y el Campeonato del Mundo en la categoría senior, y el Campeonato del Mediterráneo y los EYOF/FOJE (Festival Olímpico de las Juventudes Europeas) en la categoría junior.

A nivel de resultados en estas competiciones los objetivos serían clasificar a dos gimnastas en la final individual y en alguno de los aparatos, tanto en el europeo como en el mundial.

Para las gimnastas junior, el objetivo de la competición del mediterráneo es clasificar al equipo en el pódium y conseguir la clasificación entre las ocho mejores en la final individual y en las finales por aparatos.[...]



CLAUDIA PRAT, UNA GIMNASTA DE ALTURA

Claudia Prat empezó a competir con 10 años, después de haber comenzado a dar sus primeros pasos en la gimnasia artística, cerraron el club donde lo practicaba y le ofrecieron la posibilidad de pasarse al trampolín. Ahora reconoce que se siente feliz de haber dado el salto.

Empieza nueva temporada y Claudia Prat lo tiene claro, “*mi objetivo prioritario es la adaptación a los nuevos ejercicios y mantener el nivel de ejecución del ejercicio obligatorio, pese al incremento de dificultad*”. Campeona de España y veterana del equipo senior de TRA, Claudia lleva más de 15 años recopilando títulos y aún le quedan pilas para seguir persiguiendo su sueño: el sueño de volar en los Juegos Olímpicos.

¿Cómo se presenta la temporada?

Ahora empezamos un nuevo ciclo olímpico, así que, lo importante es definir el proyecto deportivo a largo plazo. Dedicaré los entrenamientos a adaptar mis ejercicios a la nueva normativa. Llevaba mucho tiempo acostumbrada a los mismos ejercicios, estos cambios suponen un reto muy emocionante.

¿Qué objetivos te planteas este 2017?

Como hemos dicho, es un año de tránsito, por lo tanto el objetivo prioritario será la adaptación a los nuevos ejercicios, y mantener el nivel de ejecución del ejercicio obligatorio, pese al incremento de dificultad.



¿Qué es para ti el trampolín?

El trampolín ha sido mi pasión desde muy pequeña, y se ha convertido en un modo de vida que me ha ayudado a crecer tanto como gimnasta como persona. Hoy en día sigue siendo un pilar muy importante del que no dejo de aprender.

Empezaste a competir con 10 años, ¿Cómo te inicias en la gimnasia y, en concreto, en esta modalidad?

Con nueve años mi madre me apuntó a un club de gimnasia artística, por falta de niñas cerraron esa sección y nos ofrecieron la posibilidad de pasar a trampolín. En un principio no me convencía mucho la idea, pero poco a poco la modalidad me fue atrapando, hasta el día de hoy que ¡me siento feliz de haber dado el salto! [...]

“LA ILUSIÓN DEL DEPORTISTA ES LO QUE ME HACE A MÍ EMPUJAR PARA QUE ELLA LO CONSIGA”



Conocemos algo más sobre Ruth Fernández, entrenadora de GR y directora del Club Ritmo de León. Cómo su pasión viene de familia y cómo este deporte se instauró en León donde se han entrenado gimnastas de élite. Los más de veinte años que ha estado entrenando a Carolina Rodríguez, les han unido en una relación muy afianzada, no sólo como entrenadora-gimnasta sino como amigas:

“Lo más gratificante es haber hecho posible que Carolina consiguiera su sueño”

En esta entrevista, Ruth nos habla de sus comienzos, de la gimnasia rítmica en León, nos revela sus mejores momentos y cómo es el día a día en el CAR de León.

Se puede decir que la gimnasia te viene de familia, ¿qué es para ti la gimnasia rítmica?

La gimnasia rítmica en mi vida lo es todo. Siempre tuve claro que quería ser entrenadora. Me lo inculcó mi padre que fue a ver un campeonato del mundo y dijo: “¡Qué deporte tan bonito! Tengo que meter este deporte en León” Y así creó la Federación en León y el Club.

A partir de ahí él me inculcó todos los valores de superación, trabajo... porque él también se dedicó al balonmano, al hockey sobre hierba, al atletismo... entonces yo creo que lo que yo siempre he buscado, me lo ha inculcado él.

¿Cómo y cuándo decides ser entrenadora?

No lo tengo claro, a qué edad, pero siempre quise ser entrenadora. Con doce años yo ya me hacía mis propios ejercicios y decía que quería ser kioskera o gimnasiera, decía, en vez de gimnasta. Mis padres lo tenían claro: “¡Mejor gimnasta!”[...]



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.campusrfeгинасia.com**

**by CAMPUS AND SPORTS
EVENTS**

PATRICIA MORENO: “CON TRABAJO, HUMILDAD Y HACIENDO LAS COSAS BIEN, LOS RESULTADOS LLEGAN”



Juegos Olímpicos Atenas 2004. Suena “Guapa” de Café de Miami. Una joven española de dieciséis años se mueve a ritmo de la música sorprendiendo a todos con un magistral ejercicio de suelo. Patricia Moreno se colgó ese día la medalla de bronce (Atenas 2004), siendo la primera española en conseguir una medalla olímpica en gimnasia artística femenina.

Eran sus primeros Juegos Olímpicos, en su cabeza no cabía la posibilidad de hacerse con una medalla. Y es que Patricia, ese año, fue la gran sorpresa del equipo femenino que hacía historia dentro de la gimnasia artística. Además de su medalla olímpica, cuenta con un palmarés reseñable: medallas en pruebas de la Copa del Mundo y otras competiciones internacionales, tres títulos de campeona de España (alevín en 1999, júnior en 2002 y senior en 2007) y un elemento con su nombre en el código de gimnasia.

Dieciséis años después, visitamos con ella las instalaciones del CAR de Madrid recordando viejos tiempos y descubriendo los nuevos...

CON 16 AÑOS CONSIGUES EL SUEÑO DE CUALQUIER DEPORTISTA, ¿QUÉ RECUERDAS DE AQUEL DÍA, DE AQUEL MOMENTO?

Recuerdo los nervios e ilusión de disputar la final. Recuerdo estar en el calentamiento en la sala anexa, en el cual además de los entrenadores me acompañaban Sara y Elena, el ambiente era muy relajado, las finalistas estaban hablando y haciendo fotos, fue un gran momento compartirlo con grandes deportistas.

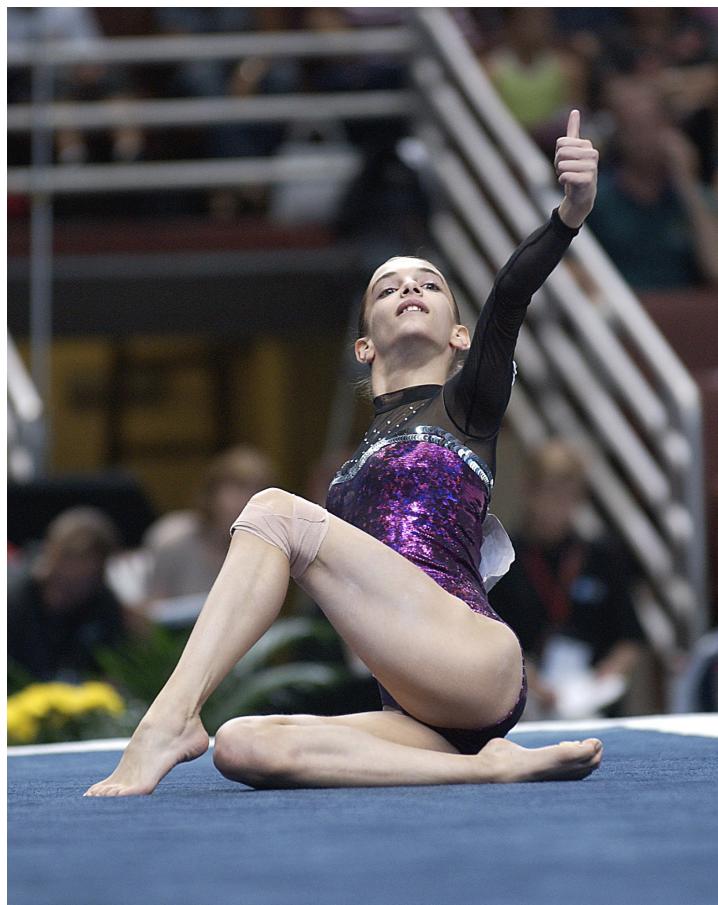
Pero cuando gané la medalla no me lo esperaba, estaba feliz porque fue la recompensa a todo el trabajo que habíamos hecho. No me lo creía y ahí fue cuando miré a la grada y vi a todo el equipo diciendo que mirara el marcador, y a mi familia emocionada, momentos difíciles de expresar.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE AHORA ESA MEDALLA? ¿QUÉ PIENNAS CUANDO LA MIRAS?

La miro y pienso que quizás si hubiera hecho mejor mi ejercicio, podría haber sido plata, pero en realidad esas cosas nunca se saben. El significado yo creo que es el mismo que cuando conseguí, la satisfacción de lograr algo grande, la recompensa a tantos años de trabajo. Y que, con trabajo, humildad y haciendo las cosas bien los resultados llegan.

¿AÑORAS TU PASADO COMO GIMNASTA?

No sé si añorar es la palabra pero, sobre todo, los primeros años echaba de menos la gimnasia, había estado siempre entrenando durante 8 horas diarias, lógicamente me faltaba algo. Ahora tengo la suerte de ser entrenadora, así que sigo vinculada con la gimnasia. Eso sí, en los períodos de competición sí que lo echo de menos, me encantan esos momentos, en los que hay nervios, pero también la ilusión de salir a la pista e intentar hacerlo perfecto...



¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTABA DE LA GIMNASIA?

Como os comentaba, la competición, el hecho de tener tu minuto y medio, y dar todo, de dejarte la piel en tu ejercicio. Además, me encantaba coincidir con gimnastas de otros países, hablar con ellas, ver cómo entrenaban... Siempre he sido muy curiosa y ya cuando era gimnasta veía como entrenaban, lo que hacían, y lo comparaba con nosotros, creo que ya me iba interesando ser entrenadora.

"TENEMOS QUE SEGUIR LUCHANDO TODOS A UNA PARA QUE LA GIMNASIA CREZCA CADA AÑO MÁS"

¿CÓMO ERA ANTES LA VIDA EN EL CAR?

Pues la verdad es que nosotras no teníamos mucha relación con los demás deportistas del CAR que dormían en la residencia Blume, nosotras estábamos concentradas en un piso aparte, con una cuidadora. Ahora mismo están en la Blume y pienso que les beneficia para poder desconectar más de tantas horas de entrenamiento.

Nuestra vida estaba orientada a entrenar, básicamente, y a estudiar, aunque muchas de nosotras lo abandonamos en varios períodos para dedicarnos a conseguir el máximo rendimiento en nuestro deporte. Ahora lo pienso y no lo aconsejo, ya que hay ayudas para seguir estudiando, y como ya sabemos la gimnasia dura poco y no se puede vivir de ello.

Los días que estábamos en el CAR eran de Lunes a Sábado, te despertabas cada una a la hora que necesitaba, unas por clases, otras por fisio... pero nunca más tarde de las 8.30. Si había clase el entrenamiento empezaba a las 11 si era sábado o no había clase a las 10.30 hasta las 14.00 horas, aunque es verdad que siempre nos alargábamos. A las 15.00h., algunas ya tenían clase hasta las 17.15h. A las 17.30 horas empezábamos los entrenamientos de tarde, hasta las 21.30 horas. Y después a descansar para el siguiente día. Los domingos librábamos, no siempre dependiendo del periodo de la temporada. Pero cuando teníamos descanso muchas veces íbamos de compras o al cine, siempre acompañadas de nuestra cuidadora.

CUANDO DECIDISTE RETIRARTE, TE PUSISTE A ESTUDIAR, ¿CÓMO FUE ESE CAMBIO Y CÓMO AFECTÓ A TU VIDA PERSONAL?

Fue bastante duro, cambié los hábitos de entrenamiento por los de estudio. Y no sabía cómo llevarlo ni cómo hacerlo. La suerte que tuve fue que empecé por TAFAD, un módulo superior, donde se practican muchos deportes y así me fui metiendo en la vida de estudiante. Esa etapa, fue caótica, muchos cambios, mucha libertad, empezar una nueva vida. Empezar una vida fuera de la gimnasia, siendo una novata en la vida social. Cuando estás en el CAR, te relacionas con gente que hace lo mismo que tú, deportistas, pero en esta etapa era diferente. Sales siendo una adulta y veterana a nivel deportivo y te das cuenta que para la vida "normal" aún no lo eres, ya que desconoces muchas cosas. Pero se supera, avanzas gracias a la gente más cercana, que quiere lo mejor para ti, como mi familia.



AHORA VES LA GIMNASIA DESDE OTRA PERSPECTIVA, ¿CAMBIARÍAS ALGO?

De mi carrera deportiva sí que hubiera cambiado algo, uno y lo más importante, es que jamás hubiera dejado de estudiar, lo segundo haber sido más comunicativa con la gente que me rodeaba, eso me hubiera ahorrado muchas broncas y muchos problemas.

Ahora mismo, que estoy como entrenadora, voy aprendiendo y avanzando en mi club, Escuela Municipal de Gimnasia Majadahonda, lo que cambiaría sería la comunicación entre técnicos, el luchar todos a una para que la gimnasia crezca cada año más y esté en los puestos que pienso que debe estar la gimnasia española.

En mi caso y desde mi humilde posición, como entrenadora y apasionada de este deporte, voy a intentar que este deporte avance y progrese.



RECONOCIMIENTOS Y DISTINCIIONES MÁS DESTACADOS:

Medalla del Comité Olímpico Español (2005)

Premio Siete Estrellas del Deporte 2004 de la Comunidad de Madrid (2005)

Medalla de Plata de la Real Orden del Mérito Deportivo, otorgada por el Consejo Superior de Deportes (2006)

Medalla al Mérito Gimnástico, otorgada por la Real Federación Española de Gimnasia (2006)

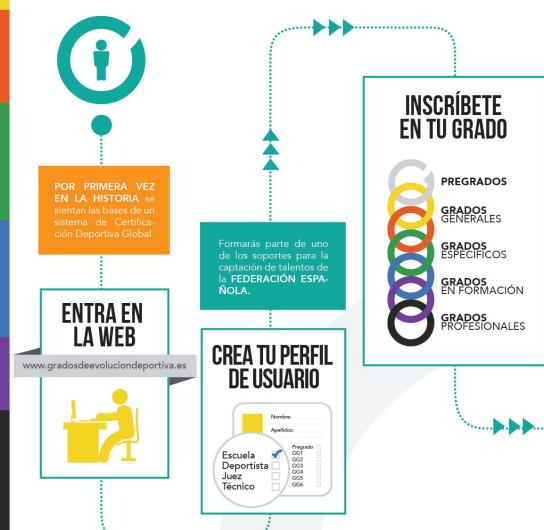
Galardonada (junto al resto de medallistas olímpicos españoles) en la Gala del Centenario del COE (2012)



C

GRADOS
DE EVOLUCIÓN
DEPORTIVA

1. INSCRÍBETE EN TU ESCUELA



2. RECOMPENSA TU ESFUERZO



3. EVOLUCIONA de la mano de los MEJORES PROFESIONALES



4. EXAMÍNATE, CERTÍFICATE y marca la DIFERENCIA



CERTIFICATE
y marca la
DIFERENCIA

www.gradosdeevoluciondeportiva.es





¿SABÍAS QUE...?

Rafael Planells y Javier Martínez (ACRO) participan con su club en distintos espectáculos de acrobacias y programas de televisión (Tú sí que vales, Got Talent...).



Claudia Prat (TRA) confecciona maillots de gimnasia.



Puedes seguir a Andrea Verísimo (ACRO) en su canal de YouTube (Aureliastars).

Sabías Que?



La tía de Sandra Aguilar (GR), auguró que su sobrina iba a ser olímpica al nacer durante los JJ.OO. de Barcelona 1992. 20 años después, su auguro se cumplió durante los Juegos de Londres 2012, y en Río 2016 volvió a cumplirse consiguiendo además la medalla de plata.



Las madres de Natalia García y Alejandra Quereda (GR) practicaron gimnasia rítmica en su infancia.



El padre de Victoria Cuadrillero es Campeón del Mundo de atletismo, pruebas en las que también ha competido Victoria antes de incorporarse al Equipo Nacional de GR.



"El hogar de Miss Peregrine para niños peculiares"

rareza o peculiaridad de los niños, que podrían considerarse locos, puede ser aceptada en la sociedad. Pienso que éste es un valor muy importante para inculcar hoy en día. Creo que se pueden sacar muchas cosas buenas de esta película, pero hay que saber entenderla".

¿Qué es lo que más te ha gustado de la película?

Lo que más me ha llamado la atención es la imaginación del director y la trama de la película, además de cómo se relacionan todos los aspectos con el tiempo. Creo que es muy importante conocer el valor del tiempo ya que no solemos prestarle demasiada atención y aquí lo representa perfectamente.

También creo que incluso las especialidades que se le han dado a los niños en la peli tienen mucho que ver con las personas reales de nuestra sociedad como, por ejemplo, personas con complejos o que no quieren ver la realidad...

¿Nos puedes resumir su argumento?

La historia empieza cuando el abuelo le cuenta a su nieto todo lo que ha vivido como una persona peculiar en el orfanato de Miss Peregrine, obviamente esas historias ficticias el niño no se las cree

hasta que decide empezar a investigar y descubre que todo lo que le cuenta es verdad.

El nieto consigue entrar en el orfanato y empieza a conocer al resto de niños que viven allí, al cargo de Miss Peregrine, escondidos de la sociedad por ser raros. Descubre todas las especialidades de cada uno de los niños y también sus vidas. Estos sólo viven un día y cuando se acaba, lo vuelven a vivir en un bucle. Durante el día, siempre a la misma hora, trabajan para matar a los que están en contra suya, que se representan como monstruos. Finalmente, el niño descubre que también es especial y se une a ellos con un objetivo que desencadenará la película y no lo voy a contar que sino pierde la gracia jajaja.

¿Qué temática es la que más te gusta a la hora de elegir una película?

La verdad es que me gustan todos los géneros. Quizá lo que menos me gusta son las películas de acción y de ficción, aunque en este caso, ésta merece mucho la pena. Sí que me gustan mucho las que están basadas en hechos reales y, sobre todo, las de humor, aunque sea del malo jajaja. Con tal de que me hagan reír, es suficiente.

FIG WORLD CHALLENGE CUP
RHYTHMIC GYMNASTICS
IBERDROLA
GUADALAJARA - SPAIN
2017

VENTA DE ENTRADAS DISPONIBLES EN

MARCA ENTRADAS
www.marcaentradas.com



Lo MÁS VISTO



rfejimnasia

1.916 Me gusta 2 sem
rfejimnasia Finalizado en el #CARMadrid el control técnico de @nataliagimnoveeva @polinaberezina y @sara_llana!! Preparados para la nueva temporada! #TeamESP #controltraining #newseason #RG #GR #rhythmicgymnastics #gimnasticritmica #trissos.05_05isa.dsks Polina se tira un aire a Mamun ?? O soy yo?? isa.dsks Eres tu 😊 no se parece en nada isa.dsks @_trissos.05_ ฿฿



rfejimnasia Madrid, Spain

8.677 reproducciones

3 sem

rfejimnasia Nuestras gimnastas @monica_alonso98 y @victoria_cuadrillero del @spanishseniorgroup se unen a la campaña de #iberdrolagroup #DialInternacionalDeLaMujer #TeamESP

principia

presiones

Sara Llana clasificada a la final de pelota!!
Enhorabuena @sara_llana 🥂🥂 #GPThais
pic.twitter.com/59jNgLoedu



46 3 49 108



rfejimnasia

1.732 Me gusta 1 sem
rfejimnasia Medalla de BRONCE 🥉 para el equipo de GAF en la final de la #DTBPokal celebrada en Stuttgart! Enhorabuena!! #GAF #WAG #rhythmicgymnastics #Stuttgart #Bronze #romamedal #congratulations #sportgram #sport #TeamESP #instasport #picoftheday laura_porras_gaspar Enhorabuena preciosas!!! 🥂🥂 memoria_religion Nice! zeltigarciaclaben Sí!!!! Enhorabuena!!!! 🥂🥂 teamEsp gallardozuena 🥂🥂 elazulezmasqueunicolor Enhorabuena!!! Os lo merecéis 🥂🥂 mikidoktor Maravillosa. Son geniales. jesus_mateo_reyo Enhorabuena, que bien os quedan esas medallas !!!



tuvo 16,9 K impresiones

rfejimnasia Madrid, Spain

6.177 reproducciones 2 sem
rfejimnasia Ya disponible en nuestro #Facebook y #Youtube el video resumen del control #GR Individual celebrado el pasado dia 10 en el #CARMadrid @nataliagimnoveeva @sara_llana @polinaberezina #TeamESP #RG #rhythmicgymnastics #gymnast #gimnasticritmica #GR #gimnasiaindividual

Jesus Carballo @JesusCarballo_

Siguiente



RETWEETS 60 IME GUSTA 133

22:06 - 28 ene. 2017



46 1 73 69 159



rfejimnasia Madrid, Spain

2.012 Me gusta 2 sem
rfejimnasia #FOTOÁLBUM Ya disponibles las 📸 del control #GR Individual celebrado el pasado viernes en el #CARMadrid! No te las pierdas en nuestro #Facebook!! @sara_llana @nataliagimnoveeva @polinaberezina @NuriaGarcia @alejandrabermejo #TeamESP #controltraining #newseason #gymnastics #instasport #instagymnastics #sport #sportgram #rhythmicgymnastics #GR #RG #gimnasticritmica

victoriamella The Best Sarita 🌟🌟♥
@sara_llana
cf_aguilarsan The best!! 🥂♣️
sarallanacf Muy bonitas fotos! 😍💪



Cto. NACIONAL BASE INDIVIDUAL
COPA DE LA REINA
COPA BASE CONJUNTOS
COPA DE ESPAÑA CONJUNTOS 1º FASE

GIMNASIA RÍTMICA **IBERDROLA**

26 a 30 ABRIL 2017
PABELLÓN MULTIUSOS
GUADALAJARA



PATROCINADOR PRINCIPAL

divinapastora
seguros

PATROCINAN

LaLiga4Sports
LaLiga con el Deporte Español

 **IBERDROLA**

OYSHO



ORGANIZAN



 **ORTHOS**

 **FOTO
SPORT**

 **GRADOS**

 **dvillena**

 **PASTORELLI**

COLABORAN





divinapastora
seguros



OYSHO