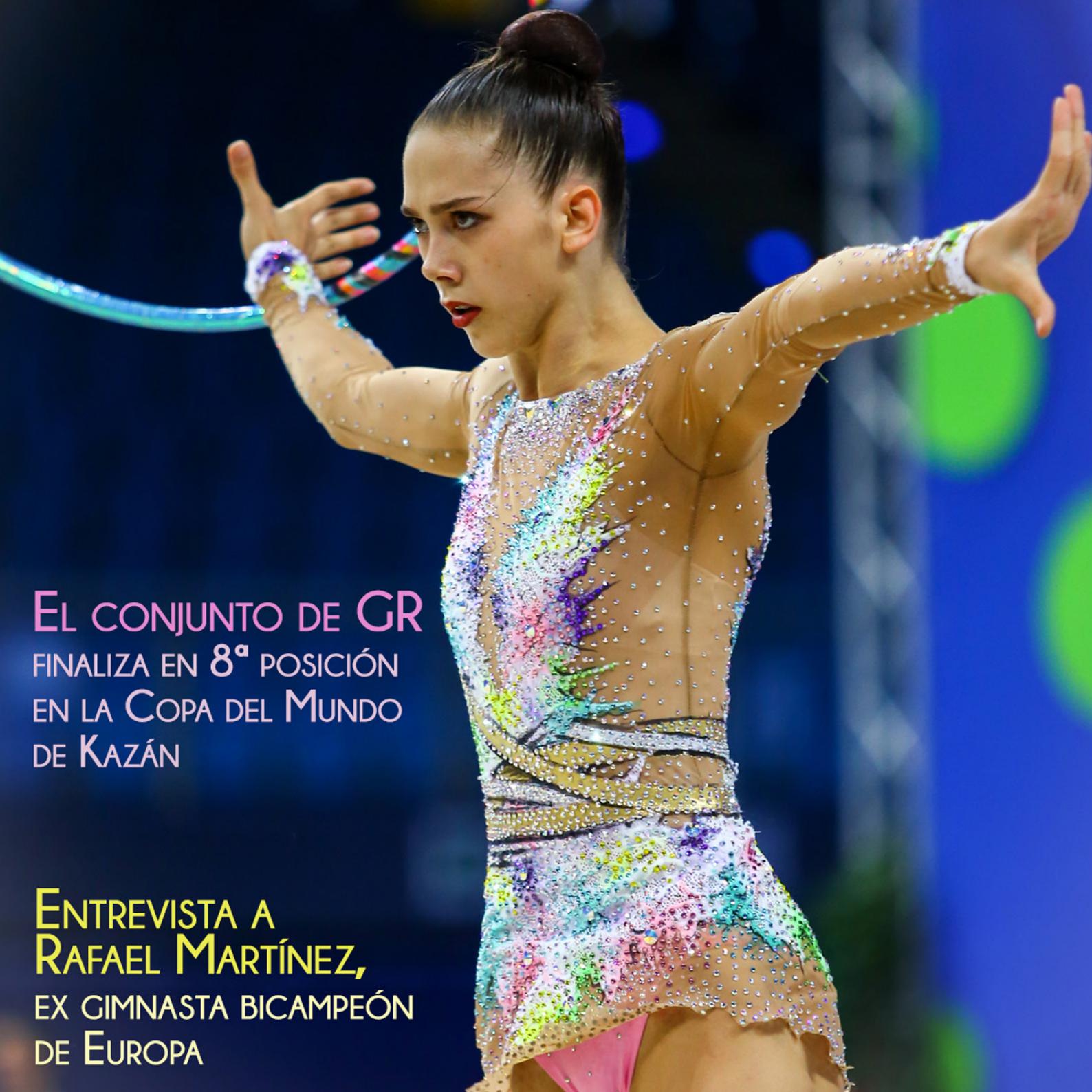


SEPTIEMBRE 2017 Nº6



RFE Gimnasia
REVISTA MENSUAL

CAMPEONATO DEL MUNDO DE GR EN PESARO



EL CONJUNTO DE GR
FINALIZA EN 8^a POSICIÓN
EN LA COPA DEL MUNDO
DE KAZÁN

ENTREVISTA A
RAFAEL MARTÍNEZ,
EX GIMNASTA BICAMPEÓN
DE EUROPA



OCTOBER 2 - 8
2017

47th FIG Artistic Gymnastics
World Championships
Montréal Oct. 2-8, 2017

#MTL2017GYM



VOLVER A EMPEZAR



Llega septiembre, un mes que siempre se ha asociado con la vuelta a la carga y el comienzo del curso. Un curso que para nosotros ya arrancó en enero coincidiendo, en esta ocasión, con el inicio del nuevo ciclo olímpico.

Finalizamos agosto con la participación de nuestro equipo de gimnasia rítmica en el pasado Campeonato del Mundo de Pesaro donde las nuevas generaciones trataron de hacerse un hueco en el más alto nivel. Los inicios no son fáciles y por esa razón el apoyo y confianza es mucho más necesario por parte de todos los que trabajamos y disfrutamos de este deporte.

Tenemos un nuevo equipo, un equipo joven con menos experiencia competitiva, pero con mucho talento que esperamos poder disfrutar y admirar en los próximos años. Un equipo al que apoyamos cuando nos traen victorias y éxitos, y sobre todo cuando están trabajando por conseguirlos. Un trabajo que sigue en la misma línea e intensidad enfocado al Campeonato de Europa que celebraremos el próximo año aquí, en "casa", en Valladolid.

Miremos a otras especialidades que también forman parte de la Gimnasia Española y que vemos cómo, poco a poco, van remontando sus marcadores personales y despuntando a nivel nacional e internacional. Éste es el caso de las competiciones que se celebraron este fin de semana y donde nuestras gimnastas Andrea Verísimo, Belén Gómez y Alexandra González que forman el trío sénior de acrobática consiguieron alzarse con la medalla de bronce en la Copa del Mundo de Lisboa (Portugal) o las tres medallas (dos de plata en paralelas y barra, y una de bronce en suelo) que se colgó Ana Pérez en el Torneo Internacional de Gimnasia Artística de Duiven, Holanda.

¡Sigamos mirando al futuro, sin detenernos! En los próximos meses nos esperan grandes competiciones de gimnasia como el Campeonato de Europa de Aerobic que se celebra a finales de este mes en Ancona (Italia), el mundial de Gimnasia Artística de Montreal (del 2 al 8 de octubre) y, por supuesto, una de las grandes citas de Trampolín que organizamos y capitaneamos desde la RFEG: la Copa del Mundo que tendrá lugar en Valladolid del 5 al 8 de octubre.

Desde aquí, sólo me queda mandar todo mi apoyo a nuestros gimnastas y técnicos y desearles mucha suerte para las próximas competiciones.

Jesús Carballo Martínez
Presidente de la RFEG



ÍNDICE



6

COPA DEL MUNDO DE GR EN MINSK (BLR)

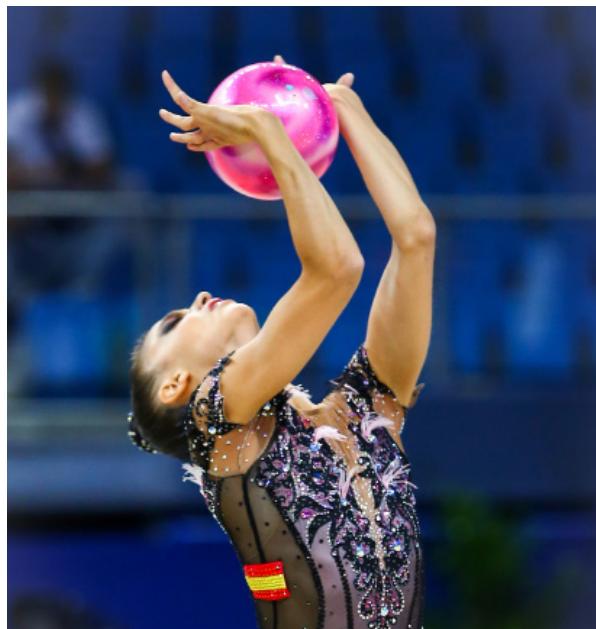


7-8



**13
-
16**

Ocio: Destino Pesaro



9-12

CAMPEONATO DEL MUNDO GR EN PESARO



19-20

NOTICIAS MÁS DESTACADAS DE LA WEB



21-22 QUÉ FUE DE...?



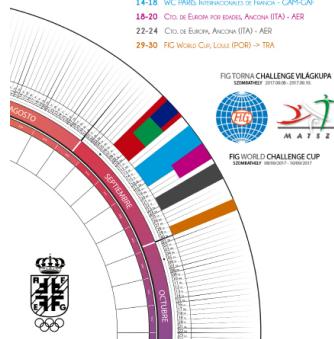
LA RECOMENDACIÓN
DEL MES POR POLINA BEREZINA **24**

... SABÍAS QUE?

26

SEPTIEMBRE

- 7-11 WC Szombathely (HUN) - CAF-GAM
8-11 TORNEO INTERNACIONAL EN HOLANDA, Dordrecht (NED) - CAF
8-10 FIG World Cup, Leszno (POR) - AGRO
14-18 WC PARIS, INTERNACIONALES DE FRANCIA - GAM-GAF
18-20 Cto. de Europa por Equipos, Ancona (ITA) - AER
22-24 Cto. de Europa, Ancona (ITA) - AER
29-30 FIG World Cup, Loulé (POR) - TRA



23 PRÓXIMAMENTE



27-28

10TH EUROPEAN AEROBIC GYMNASTICS CHAMPIONSHIPS

ANCONA - ITALY - 22/24 SEPTEMBER 2017

VICENTE LLI

PEDRO CABANAS

SARA MORENO

DANIEL ROIG

PAULA ARELLANO

BELÉN GUILLEMOT

SERGIO AVELLANEDA

NURIA JUAN

ANNA SERRA

SOPHIE GUINJOAN

AINTZANE MUÑOZ

OLATZ MUÑOZ

ARRATE LANDA

ITXASO CANTABRANA

JANIRE MORENO

MAIALEN BERISTAIN

MARLEN URALDE

NEREA CORRES

PAU GRANELL

VICENTE GIRONA

SILVIA RODRÍGUEZ

MARÍA ESTEFANO

LIDIA MARTÍNEZ

ANNA HILL

AROA PÉREZ

CARLA SÁNCHEZ



POLINA BEREZINA FINALIZA EN 18º POSICIÓN EN LA COPA DEL MUNDO DE MINSK



La actual Campeona de España de gimnasia rítmica, Polina Berezina, viajó en el mes de agosto a Bielorrusia para disputar la Copa del Mundo de Minsk que se celebró del 4 al 6 de agosto.

Polina Berezina fue la única representante española en la competición tras la baja de Sara Llana por recomendación médica.

La Copa del Mundo de Minsk fue una de las últimas pruebas preparatorias antes de la disputa del mundial, donde Polina se enfrentó a gimnastas de la talla de Aleksandra

Soldatova y Yulia Bravikova (Rusia), Alina Harnasko y Ekaterina Galkina (Bielorrusia) o Neviana Vladinova (Bulgaria).

La competición comenzó el viernes día 4 con las primeras rondas clasificatorias que se alargaron hasta la jornada del sábado y el domingo se dispusieron las finales por aparatos.

Nuestra representante española finalizó en el puesto 18 en la clasificación general con una puntuación de 14.750 en el ejercicio de cinta, 14.250 en el de mazas, pelota 14.150 y aro 14.950.





EL CONJUNTO GR FINALIZA EN 8^a POSICIÓN POR APARATOS EN LA COPA DEL MUNDO DE KAZÁN

La gimnasia rítmica volvió a reunirse durante el mes de agosto para celebrar la Copa del Mundo de Kazán que tuvo lugar en la ciudad rusa desde el día 11 al 13.

Hasta Rusia se desplazó la delegación española compuesta por la gimnasta individual Polina Berezina y el conjunto sénior, integrado por Lía Rovira, Ana Gayán, Mónica Alonso, Victoria Cuadrillero, Alba Polo y Clara Esquierdo.

El conjunto se enfrentó a los mejores equipos del momento. En esa copa participaron la gran mayoría de los conjuntos (a excepción de Israel).

En la competición individual, fue Polina Berezina la única encargada de representar a España tras las lesiones de Natalia García y Sara Llana. En esta competición, Polina compitió con gimnastas de la talla de Dina y Arina Averina (Rusia), Alina Harnas-ko y Ekaterina Galkina (Bielorrusia) o Salome Pazhava (Georgia).

La competición dio comienzo el viernes día 11 con las primeras rondas clasificatorias, que durarán hasta el sábado, y el domingo se disputaron las finales por aparatos.

El conjunto sénior concluyó el concurso general en la quinta plaza con una nota de 32.300. El oro de la clasificación general fue para Rusia (37.400), la plata se la llevó Italia (35.950) y el bronce fue para Japón (35.050).

KAZAN 2017

11-13 августа

RHYTHMIC GYM WORLD CHALLENGE



Las españolas lograron además la clasificación para las finales de ambos ejercicios. En el ejercicio de cinco aros las pupilas de Sara Bayón y Anna Baranova consiguieron una nota de 16.400, que les sirvió para colarse en la quinta plaza de la clasificación. En el ejercicio mixto, las españolas terminaron en la sexta plaza con una nota de 15.900.

En las finales, las españolas concluyeron en la 8^a posición de la final

de aro, la primera en disputarse, donde consiguieron una nota de 15.050. El oro fue para Rusia (18.700), la plata se la llevó Bielorrusia (18.000) y el bronce Japón (18.000).

En la final del ejercicio mixto el conjunto obtuvo 14.700 con la que se colocaron en la 8^a plaza para concluir su participación en la Copa del Mundo del Kazan. El oro fue para Rusia (18.750), la plata para Bulgaria (18.250) y el bronce para

Bielorrusia (17.550).

Por su parte, Polina Berezina, concluyó en la 31^a posición su participación en una competición en la que Dina Averina se llevó el oro, Arina Averina la plata y Katsiaryna Halkina se llevó el bronce.



CAMPEONATO DEL MUNDO DE PESARO (ITA)



CAMPEONATO DEL MUNDO DE GR EN PESARO

El miércoles día 30 de agosto dio comienzo en la ciudad italiana de Pesaro la 35ª edición del Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica individual y de conjuntos que contó con la participación española en ambas modalidades.

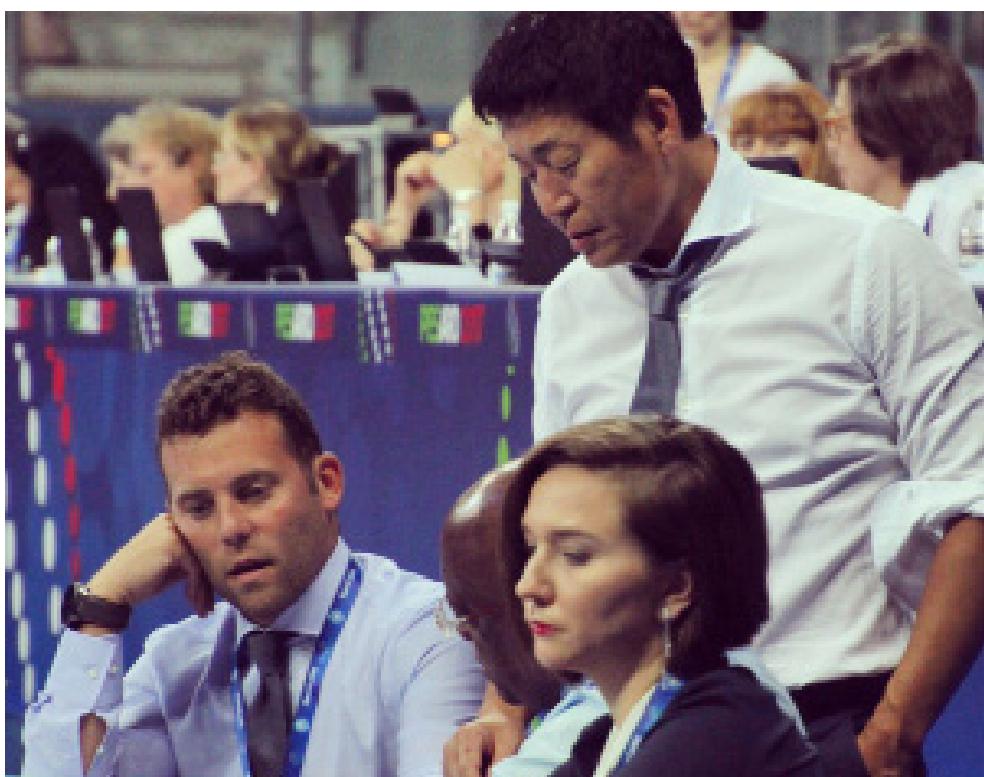
El Mundial se disputó entre los días 30 de agosto y 3 de septiembre, y la delegación española estuvo formada por Polina Berezina y Sara Llana como representantes en la modalidad individual, mientras que Mónica Alonso, Ana Gayán, Alba Polo, Clara Esquerdo, Victoria Cuadrillero y Lía Rovira formaron el conjunto sénior.

Jesús Carballo, presidente de la RFEG que fue elegido miembro del Comité Ejecutivo de la FIG en las pasadas elecciones, también acudió al campeonato como miembro del jurado de apelación junto con Ron Galimore (presidente de la Federación Americana) como presidente.

Empezaron la competición las gimnastas individuales, Sara Llana y Polina Berezina, que fueron las primeras en saltar al tapiz, participando en la clasificación de los ejercicios de pelota y aro. En esta primera jornada, Polina consiguió una puntuación de 14.400 en su ejercicio de pelota y Sara Llana de 13.650. En el ejercicio de aro, la gimnasta leonesa consiguió una puntuación de 14.350 y su compañera, Polina, de 13.550.

El jueves día 31 de agosto fue el turno de las mazas y la cinta, en el que nuestras gimnastas obtuvieron una puntuación de 14.100 en el ejercicio de mazas de Polina y 12.250 en el de Sara, y en cinta las dos consiguieron 13.400 puntos.

Al día siguiente, se celebraron las finales, a las que no consiguieron llegar nuestras representantes y donde se hicieron con la final las dos rusas en primera y segunda posición respectivamente, Dina y Arina Averina (RUS) y Linoy Ashram (ISR) en tercer lugar.





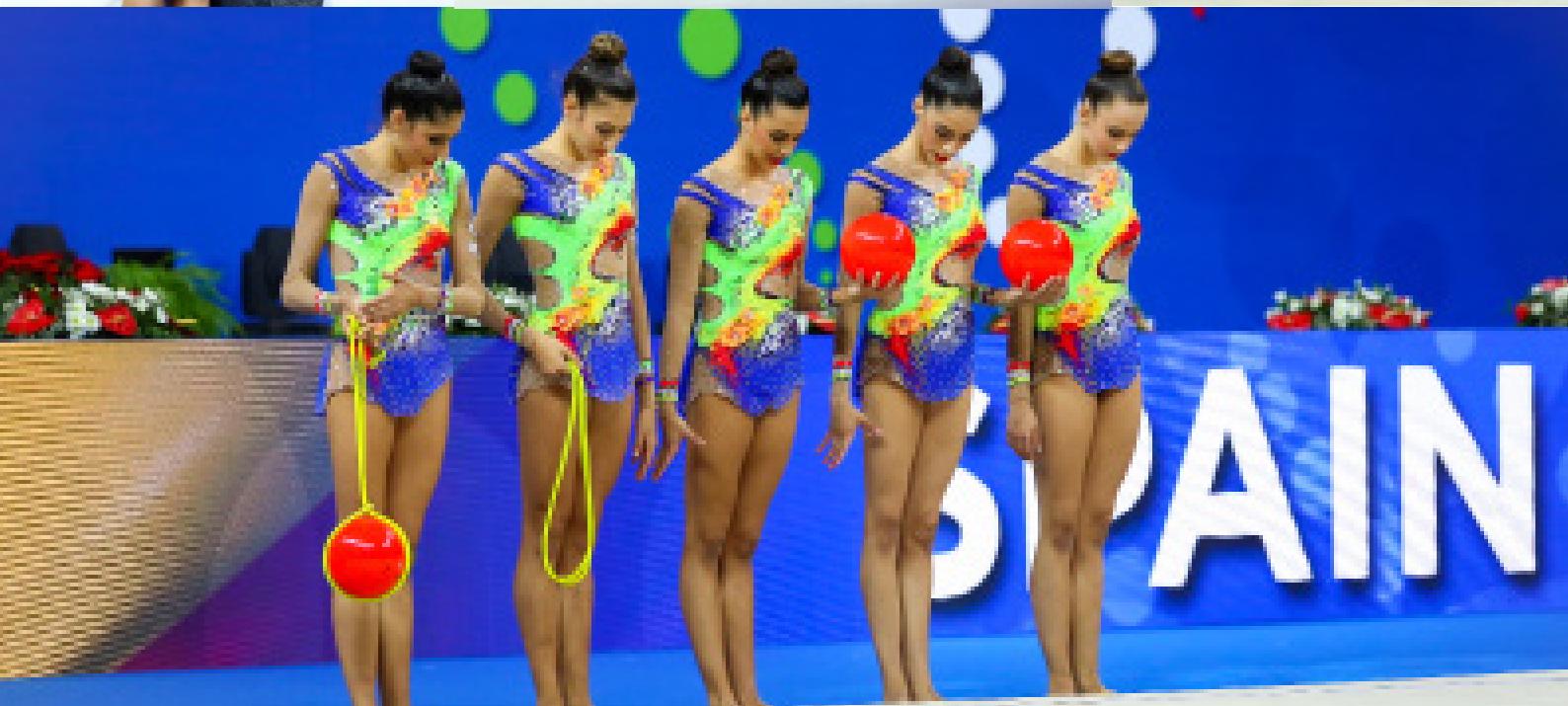
CAMPEONATO DEL MUNDO DE PESARO (ITA)



Las pupilas de Anna Baranova y Sara Bayón llegaron a Pesaro el jueves dispuestas a alcanzar las finales. Sin embargo, el conjunto nacional de GR formado por Lía Rovira, Ana Gayán, Mónica Alonso, Victoria Cuadrillero, Alba Polo y Clara Esquierdo, no consiguieron cumplir su objetivo.

En la clasificación general, el conjunto consiguió una puntuación de 16.150 con su ejercicio mixto y de 14.500 en el de 5 aros. Notas que no les permitieron clasificarse para la final que se celebró el domingo día 3 de septiembre y donde Rusia se colgó el oro, Japón la plata y el bronce fue para Bulgaria en la final de ejercicio mixto, mientras que en la final de ejercicio 5 aros el oro fue para Italia, la plata para Rusia y el bronce para Japón.







Ocio: DESTINO PESARO



PESARO



Pesaro es un municipio italiano y la ciudad capital de la provincia de Pesaro y Urbino, en Italia. Por sus playas, sus monumentos, y por ser la patria del célebre compositor Gioachino Rossini, es un importante centro turístico.

Conocida como la ciudad de las 4 M: mar, montaña, música y mayólicas.

Mar Adriático, con sus playas de arenas muy apreciadas por turistas y residentes. Las montañas son sus dos colinas que la amparan garantizan un tiempo agradable durante todo el año; al norte "S. Bartolo" (que también es parque natural), y al sur la colina "Ardizio" que separa Pesaro de Fano (Fanum Fortunae).

La música para la vida de la ciudad, como ciudad natal del compositor Gioachino Rossini, del que se puede

visitar la casa-museo, el frecuentado conservatorio y el teatro que llevan su nombre: Anualmente aquí se lleva a cabo el Rossini Opera Festival (Festival de Ópera Rossini) al que concurren todos los apasionados de la música lírica del mundo.

La mayólica, célebre decoración de cerámica sobre loza muy típica de Italia.

Mares, montañas, música y mayólicas. Es el esplendor de la naturaleza y de la historia de la llamada "Ribera de las colinas", de la que Pésaro es la capital de provincia con Urbino.

Qué ver

Villa Imperial. La "imperialidad" de la villa se debe a que fue el emperador Federico III el que puso su primera piedra cuando pasó por Pésaro. Ales-

sandro Sforza, el verdadero dueño, le invitó a ver el lugar en el que iba a construir la casa de la familia Sforza allá por 1452.

Merece la pena visitar toda la ciudad, desde las calles del centro y la Plaza del Popolo, donde surge el Palacio Ducal, hasta llegar a los Museos Cívicos, que comprenden el Museo de la Cerámica y la Pinacoteca, con obras de Giovanni Bellini, Vitale da Bologna y Guido Reni. La plaza está rodeada por los cuatro lados por la oficina de correos y el palacio Ducal, Baviera y la ciudad. En el centro se encuentra la fuente fielmente restaurada en el año 1960 del siglo XVII, destruida en 1944.

Cuando, en 1450, Alessandro Sforza hace que la construcción de la parte saliente del Palazzo Ducale, la superficie de la plaza se reduce a la mitad.

En la mitad del siglo XVI, la expansión Della Rovere de la plaza conectada con la gran reestructuración de la Ducal hace que su tamaño actual; el proyecto está a cargo de 'arquitecto' Filippo Terzi, que desempeñó el plan de renovación urbana encargado por Guidobaldo II. En 1621, para la boda de Federico Ubaldo della Rovere con Claudia de Medici, se expande el Palacio Ducal, el sistema definitivamente la plaza bajo la guía de Pesaro Niccolò Sabbatini, el sucesor de los tercios.

Museo de la Cerámica, el más importante de Italia, donde se exponen ejemplares de las fábricas más célebres del Renacimiento. En Pesaro, de hecho, entre los siglos XIV y XVII floreció una industria de mayólicas de excepcional importancia, con un estilo en la decoración influido por Rafael en el siglo XVI.

La Rocca Costanza construida por Luciano Laurana en 1474-87 para Costanzo Sforza, es un ejemplo de arquitectura del siglo XV, con sus torres cilíndricas. Famosa por ser la ciudad natal del célebre compositor Gioacchino Rossini, en Pesaro se puede visitar su casa-museo.

El conservatorio y el teatro se han dedicado al compositor, donde cada año se celebra el "Rossini Opera Festival", que atrae a los amantes de la ópera de todo el mundo.

Son varias las rutas que se pueden señalar en la provincia: la visita a Fiorenzuola di Focara, pintoresco núcleo medieval encaramado en una colina con vistas al mar, y Casteldimelzo, construido en un precipicio sobre el mar, que conserva murallas de los años 1200 y 1300.

Qué comer

Tournedos a la Rossini: filete a la brasa con jamón, setas, perejil, limón y una pizca de pimienta.

Brodetto, sopa típica de la zona de Pesaro, es uno de sus grandes platos del mar. Se alternan con carnes blancas, quesos y embutidos.

Platos elaborados con trufas, negras o blancas, que dominan en las recetas del interior como en Sant'Angelo in Vado, y que, junto con las setas, son los protagonistas de uno de los platos locales más típicos como los vincisgrassi, una especie regional de lasaña.

Casciotta d'Urbino, un queso típico con denominación de origen protegida. Entre los embutidos destaca el jamón de Carpegna, que se puede acompañar con pan de Chiaserna o con la torta al testo (una piadina más gruesa).







¡CON LA SELECCIÓN HASTA RUSIA!

María Elena, su marido y dos amigos se fueron este verano, de la mano de Divina Pastora Seguros, a la Copa del Mundo de Kazán para disfrutar de la gimnasia rítmica y animar al equipo sénior español en una de sus primeras competiciones internacionales y a Polina Berezina. Desde el 10 hasta el 15 de agosto los ganadores del sorteo Viaje a Rusia tuvieron unas vacaciones en las que fue protagonista la gimnasia rítmica y pudieron disfrutar de una de las ciudades rusas más importantes.

No hay mejor lugar que Rusia para disfrutar de este deporte. Este país ha dado las mejores gimnastas rítmicas del mundo.

cas y cuenta con la mejor cantera del mundo.

Sin duda, los ganadores del sorteo de Divina Pastora han vivido una experiencia única: el conjunto nacional finalizó en octava posición y brindó un gran espectáculo a todos los asistentes.

La aseguradora puso en marcha el sorteo a principios de noviembre de 2016 para ofrecer la posibilidad de asistir a una competición internacional a los aficionados de gimnasia rítmica en España y acercar el mundo de la gimnasia al público en general.

Además, en este primer año del equipo sénior, Divina Pastora quiere mostrar su apoyo a Lía Rovira, Ana Gayán, Mónica Alonso, Victoria Cuadrillero, Alba Polo, Clara Esquerdo y Sara Salarrullana que tienen un gran reto por delante y una carrera muy intensa hasta llegar a los Juegos de Tokio 2020.

Divina Pastora Seguros, como patrocinador principal de la RFEF, ha estado en todas las competiciones nacionales de gimnasia en sus diferentes especialidades y ha organizado diferentes acciones con las subcampeonas olímpicas.

divinapastora
seguros

TE LLEVAMOS A LA COPA DEL MUNDO DE GIMNASIA RÍTMICA EN

Rusia

Participa en el sorteo

Por contactar cualquiera de nuestros seguros

Viaje y estancia
para 4 personas

+ Entradas Copa del
Mundo Kazán 2017

QUIERO PARTICIPAR



* Gana el viaje a la ciudad de Kazán. Totalmente pagado, incluyendo el vuelo y el alojamiento en la capital rusa.

divinapastora
seguros



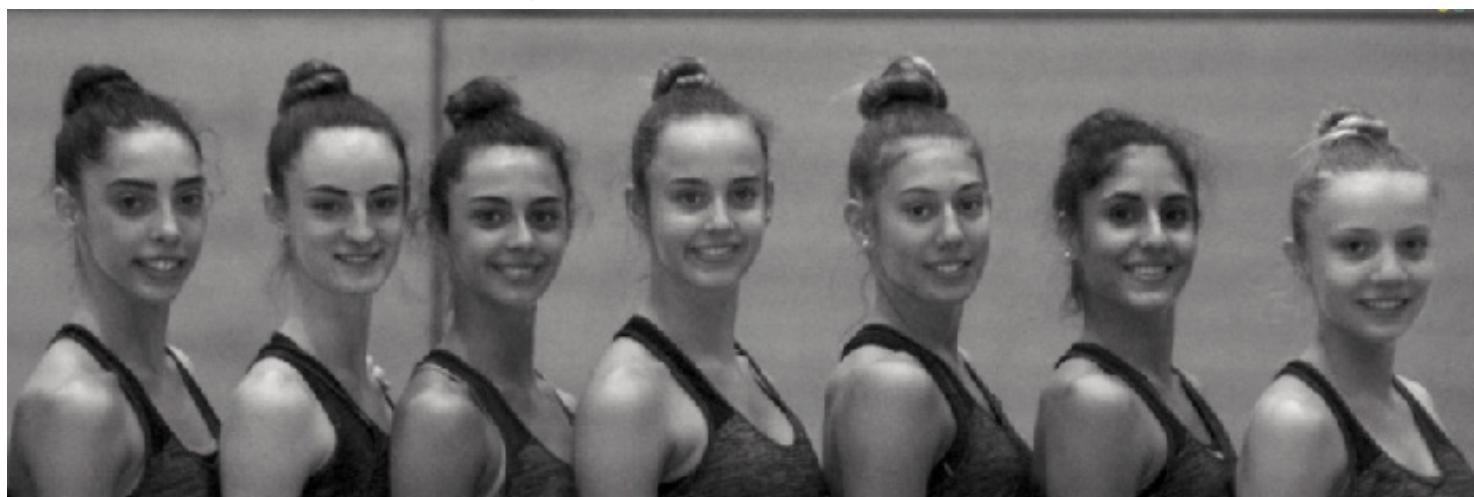
Los ganadores del viaje a la Copa del Mundo de Kazán



NOTICIAS MÁS DESTACADAS DE LA WEB

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

CONTROL CONJUNTO SÉNIOR CAR MADRID



El próximo sábado 29 de julio, el conjunto sénior realizará un control técnico en el CAR de Madrid con el objetivo de continuar su preparación para el Campeonato del Mundo que se celebrará del 30 de agosto al 3 de septiembre en la ciudad italiana de Pesaro.

Las jueces que asistirán al control son:

- Berta Veiga
- Teresa Muñoz
- Mónica Fornié
- María Maluenda
- Cathy Xaudaró
- Magdalena Hossain

ASIGNADA LA DELEGACIÓN ESPAÑOLA PARA LA COPA DEL MUNDO DE ACRO

LISBON FIG
WORLD ACRO CUP
2017

III LISBON INTERNATIONAL
ACROBATIC GYMNASTICS

5 - 10 SEPTEMBER 2017
LISBON - PORTUGAL

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

Del 7 al 10 de septiembre se celebrará la Copa del Mundo de gimnasia acrobática en la ciudad portuguesa de Lisboa. La delegación de la RFEG estará representada por:

Copa del Mundo sénior:

- Pareja masculina: Rafael Planells y Javier Martínez
 - Pareja mixta: Silvia Coronado y Guillem Martínez
 - Trío: Andrea Verísimo, Belén Gómez y Alexandra González
- Torneo Internacional [...]



POLINA BEREZINA PREPARADA PARA PARTICIPAR EN LA COPA DEL MUNDO DE MINSK

La actual Campeona de España de gimnasia rítmica, Polina Berezina, se encuentra ya en Bielorrusia para disputar la Copa del Mundo de Minsk que se celebrará del 4 al 6 de agosto.

Polina Berezina será la única representante española en la competición tras la baja de Sara Llana por recomendación médica. La gimnasta leonesa no competirá ya hasta el Campeonato del Mundo que se disputará desde el 30 de agosto hasta el 3 de septiembre en Pesaro, Italia. [...]

EL CONJUNTO TERMINA EN 8^a POSICIÓN EN LAS FINALES POR APARATOS DE LA COPA DEL MUNDO DE KAZÁN

Buenos resultados para el conjunto de gimnasia rítmica en la Copa del Mundo de Kazán, que se ha estado disputando desde el día 11 hasta hoy domingo 13 de agosto y donde se han enfrentado a los mejores conjuntos del momento en la que ha sido la última prueba antes del Mundial.

El combinado nacional, formado por Lía Rovira, Ana Gayán, Mónica Alonso, Victoria Cuadrillero, Alba Polo y Clara Esquerdo, concluyó el concurso general en la quinta plaza con una nota de 32.300. El oro de la clasificación general fue para Rusia (37.400), la plata se la llevó Italia (35.950) y el bronce fue para Japón (35.050). [...]



CURSO INTERNACIONAL DE JUECES DE GR TIPO C

Curso
Internacional de Jueces
de Gimnasia Rítmica
XIV Ciclo 2017-2020
Guadalajara (España)
2 al 8 agosto 2017

Del 2 al 8 de agosto, la Real Federación Española de Gimnasia celebró en Guadalajara el Curso Internacional de Jueces de GR Tipo C.

Un curso dirigido exclusivamente a jueces españoles, al que asistieron un total de 36 jueces entre los que se encontraba la medallista olímpica, Carolina Pascual (medalla de plata en los JJOO Barcelona '92) y Elisabet Salom ex gimnasta del Equipo Nacional que participó en los JJOO Pekín 2008. [...]



"SE CONSIGUE SER UN GIMNASTA COMPLETO ENTRENANDO LOS SEIS APARATOS AL MISMO NIVEL"

Rafael Martínez pasará a la historia de nuestro deporte como el gimnasta más completo. Su entrenador, Manuel Martínez le enseñó que la gimnasia artística eran los seis aparatos y él entrenaba todos al mismo nivel. Así se convirtió en el gimnasta español con los mejores resultados en todos los aparatos.

Empezó a entrenar a los 7 años y tras un breve parón retomó la gimnasia a los 14 para pasar a formar parte del Equipo Nacional a los 16. Tras trece años de alta competición, Rafael ha sido dos veces Campeón de Europa y siete veces Campeón de España. Participó en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y Pekín 2008.

Ahora, al otro lado de la barrera, como entrenador del club AGAD de

su ciudad natal (Móstoles), pide a sus pupilos que disfruten de este deporte como él lo hizo y que desea que las nuevas generaciones lleven la gimnasia española donde se merece.

¿Qué es la gimnasia para ti y cómo ha definirías tu trayectoria?

Para mí la gimnasia es mi forma de vida, el deporte que más me llena en esta vida. Mi trayectoria ha sido más que satisfactoria y estoy orgulloso de los resultados obtenidos.

¿De qué te sientes más orgulloso de esta trayectoria y cuál/es han sido los peores momentos?

De poder haber obtenido todos los resultados en concurso completo,

que para mí es la gimnasia real. Mi peor momento ha sido cuando me rompí el tendón de Aquiles en el año 2006.

¿Qué significa ser un gimnasta "completo"?

Desde pequeño mi entrenador Manuel Martínez me enseñó que la gimnasia son los seis aparatos y nunca dejé de entrenar todo al mismo nivel. Me divertía en las finales de all around, para mí es la esencia de la gimnasia.

Después de tantos años de dedicación y trabajo, ¿cómo se toma la decisión de retirarse?

Bastante mal porque nunca quieres que llegue ese momento. Es difícil



afrontarlo porque mi vida ha ido de la mano de las competiciones, entrenamientos... me hubiera gustado haber tenido otra despedida, pero lo hice con toda mi gente en mi ciudad: Móstoles.

¿Qué queda de la gimnasia en tu vida?

¡Queda todo! porque sigo vinculado a ella a todo tipo de niveles, nunca dejaría la gimnasia, mi manera de vivir es al lado de ella.

¿Cómo se ve la gimnasia artística desde el otro lado de la barrera?

Difícil pregunta. Es muy estresante porque no dependes de ti, sino de tus gimnastas, las competiciones me parecen muy largas y cuando termi-

nan parece que he competido otra vez.

¿Qué consejos das a las nuevas generaciones?

Lo más importante es que disfruten, solamente pido eso que disfruten sin meterse presión y siempre con ganas de avanzar, no hay que olvidar que es un deporte y lo principal es hacerlo saludablemente. La presión hace que no se consiga todo el nivel que puede llegar a tener el gimnasta y, por supuesto, que su carrera se termine antes de lo previsto. Con esto quiero decir que necesitamos disfrutar, pasarlo bien, ayudarse mucho y cuidarse. Deseo que las nuevas generaciones sean un bloque y hagan que la gimnasia esté donde se merece.

¿Cómo es hoy tu día a día? ¿Y qué queda de la gimnasia en él?

Mi día a día, tanto por la mañana como por la tarde, es estar en el gimnasio trabajando con mi club AGAD Móstoles en todos los niveles, desde acrobacias, pasando por GAF y GAM de iniciación y de competición. Me siento afortunado de poder trabajar donde mas me gusta, que es la gimnasia. Mi principal pensamiento a día de hoy es pasarlo bien y coger experiencia en todos los ámbitos de la gimnasia.

“Deseo que las nuevas generaciones sean un bloque y hagan que la gimnasia esté donde se merece”



PRÓXIMAMENTE

SEPTIEMBRE

- 7-11** WC Szombathely (HUN) - GAF-GAM
- 8-11** TORNEO INTERNACIONAL EN HOLANDA. DUVEN (NED) - GAF
- 8-10** FIG WORLD CUP, LISBOA (POR) - ACRO
- 14-18** WC PARIS. INTERNACIONALES DE FRANCIA - GAM-GAF
- 18-20** CTO. DE EUROPA POR EDADES, ANCONA (ITA) - AER
- 22-24** CTO. DE EUROPA, ANCONA (ITA) - AER
- 29-30** FIG WORLD CUP, LOULE (POR) -> TRA

FIG Torna Challenge Világkupa
SZOMBATHELY 2017.09.08 - 2017.09.10.



FIG WORLD CHALLENGE CUP
SZOMBATHELY 08/09/2017 - 10/09/2017





LA RECOMENDACIÓN DEL MES



ISLAS SEYCHELLES

POR POLINA BEREZINA

Este mes de septiembre Polina Berezina, gimnasta individual del Equipo Nacional de Gimnasia Rítmica, nos hace una recomendación muy especial: Destino Islas Seychelles.

"El mejor viaje de mi vida ha sido el viaje a las Islas Seychelles. Son unas islas ubicadas en el océano Índico y sin duda es lugar precioso.

Allí estás rodeado por la increíble naturaleza y por unos animales que en ningún otro lugar podrás encontrar. La arena de las playas es super suave, el agua de color azul muy clarito, muy limpia y transparente."

Naturaleza en estado puro, disfrutando de maravillosas playas de aguas cristalinas y arena fina. ¡Qué mejor que el verano para pensar en un buen viaje! Y Polina nos da su recomendación más personal donde el objetivo principal es el descanso y disfrutar de la compañía, en su caso, la familia.

"Éste es mi destino de viaje favorito porque cuando fui, fue una de las pocas veces que he podido ir con mi familia a descansar todos juntos. El único 'pero', es que no hay mucho para ver, pero es un destino idóneo para tomar el sol, bañarse, bucear, disfrutar y desconectar de la rutina diaria".

*Seychelles, (República de Seychelles) situada al noroeste de Madagascar en el Océano Índico lo conforman un grupo de 115 islas, con un paisaje marino y una flora y fauna espectacular. Su capital es Victoria, la única ciudad del archipiélago y una de las capitales más pequeñas del mundo, ubicada en la isla Mahé y habitada por un tercio de la población (unos 20.000 habitantes).



FIG Trampoline World Cup Competition Ciudad de Valladolid

Valladolid – ESP
October 7th to 8th 2017



Ayuntamiento de Valladolid
FMD Fundación Municipal de Deportes



divinapastora
seguros

IBERDROLA

LaLiga4Sports
LaLiga con el Deporte Español

OYSHO

**SKAKUN®
ORIGINAL**

EUROTRAMP®

**COPISTERIA
CENTROCOPY**
PARQUESOL

Coca-Cola

POWERADE
bebida para deportistas

VA!
VALLADOLID
ciudad migra

Panaria

Valladolid
TÚ ERES DEPORTE

AFEDECYL
Asociación de Federaciones Deportivas de Castilla y León



SABÍAS QUE...?

... SABÍAS QUE?



BELÉN GUILLEMOT EMPEZÓ A COMPETIR CON 6 AÑOS,
LA EDAD MÍNIMA PARA PARTICIPAR EN ESTA MODALIDAD.
CON 8 AÑOS VIVIÓ SU PRIMER CAMPEONATO DE ESPAÑA
EN CATEGORÍA ALEVÍN.

EL CONJUNTO DE GR ESTRENÓ DOS MAILLOTS
EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE PESARO 2017

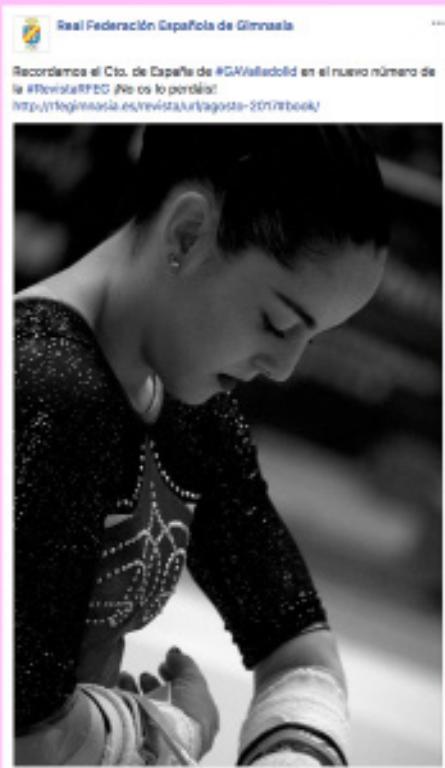


EN LOS JJ.OO. DE ATENAS 2004,
LA GIMNASIA ESPAÑOLA COSECHÓ DOS MEDALLAS:
PATRICIA MORENO (GAF) FUE BRONCE EN SUELLO
Y **GERVASIO DEFERR (GAM)** FUE ORO EN SALTO.

EL CAR SANT CUGAT AHORA SE LLAMA
“CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO JOSEP LLUIS VILASECA”.



ESTE AÑO SE CUMPLIERON 25 AÑOS DE LOS JJ.OO. DE BARCELONA 1992.



Real Federación Española de Gimnasia
Recordando el Cto. de España de #GAValladolid en el nuevo número de la #RevistaRFG. ¡No os lo perdáis!
<http://rfgimnasia.es/revista/ur/agosto-2017/rbook/>



Real Federación Española de Gimnasia
El conjunto senior ultima sus entrenamientos antes de partir hacia el Cto del Mundo de Pesaro #RFGimnasia #TeamCSP



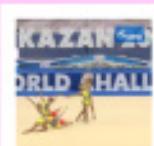
rfgimnasia

#RFGimnasia: Con este vídeo de los entrenamientos en #Pesaro2017 deseamos mucha suerte a nuestras gimnastas @Sara_Llana y @PolinaBerezina en el Campeonato del Mundo que se celebra mañana en la ciudad italiana de Pesaro!! #MyRhythmicGymnastics #RFGimnasia #Instagram #Prototipos #WorldChampionships #Pesaro #Italy #TeamRFG #RhythmicGymnastics #SaraLlana #PolinaBerezina #Training #Prototipos

4.240 reproducciones

HACE 6 DÍAS

Añadir un comentario...



RFEKGimnasia @RFEKGimnasia
El @SpanishGroupRG clasificado a la final del ejercicio mixto con la 6º mejor nota!!
Mucho suerte mañana en ambas finales!
#WCKazan pic.twitter.com/6RcfL5yINv



Real Federación Española de Gimnasia

#Pesaro2017 Jornada de clasificación. Conjunto senior ejercicio 5 años 14,500



RFEKGimnasia @RFEKGimnasia

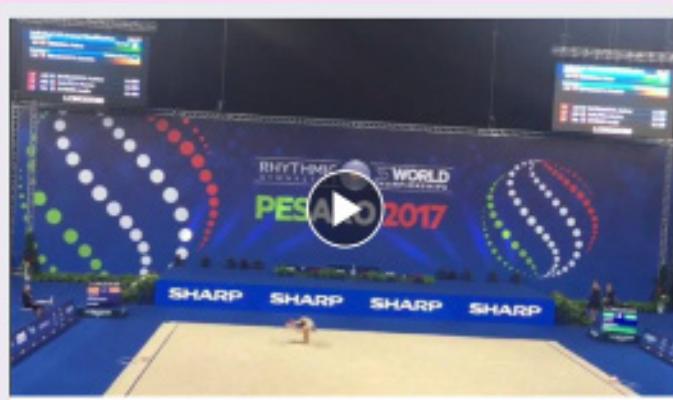
#TalDiaComoHoy Patricia Moreno se colgaba la medalla de BRONCE en el ejercicio de suelo en #Atenas2004 🥉

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-SUT1exVlo...> <pic.twitter.com/0s0yKpZJ4>



Real Federación Española de Gimnasia

Nuevo ejercicio de cinta de Sara Llana en el Cto del Mundo de Pesaro. Nota 13,400 puntos



Real Federación Española de Gimnasia

Polina Berezina pelota - Campeonato del Mundo Pesaro 2017 - Nota 14,400

✓ +
VISTO



rfe#gimnasia

#TalDiaComoHoy Nuestro olímpico @metzabarba nos muestra en este fantástico vídeo cómo transcurrió la concentración del #TeamESP de #RÍTMIC en Guimaraes (PORT)

3,442 reproducciones

27 DE AGOSTO

Añade un comentario...



rfe#gimnasia

#TalDiaComoHoy se cumplen 4 años desde que el #equipado @spanishrhythmgp conseguía sus primeras medallas mundiales: 🥈 mazas 🥉 mixto #Kiev2013

2,283 Me gusta

HACE 4 DIAS

Añade un comentario...



RFEGimnasia @RFEGimnasia

#TalDiaComoHoy Elena Gómez conquistaba la medalla de BRONCE 🥉 en el ejercicio de suelo en el Mundial de Anaheim 2003

<https://www.youtube.com/watch?v=VJLT-CKLyu2o> ... pic.twitter.com/cDhdulRDzZ



divinapastora
seguros



OYSHO