



Los Equipos de GAM y GAF clasificados para la final del Campeonato de Europa de Glasgow

Jorge Méndez,
nuevo seleccionador nacional de ACRO

**Entrevista a Igone Arribas,
exgimnasta conjunto GR JJOO Sidney 2000**

Clausurada una nueva edición
del Campus RFEQ



Road to **Sofia**

Ana Gayán

Alba Polo

Clara Esquerdo

Victoria Cuadrillero

Mónica Alonso

Sara Salarrullana

Polina Berezina

Sara Llana

María Añó

Noa Ros



IMPARABLES

Este verano podemos decir que para nosotros ha supuesto un nuevo impulso, nos ha ayudado a reflexionar y pensar en qué esperamos no sólo de este mes, sino de todo el año. Un curso que para muchos abre sus puertas ahora, pero que para nosotros solo es un punto y seguido.

Un punto y seguido que ha significado más y mejores resultados de nuestros gimnastas, como los del equipo de Gimnasia Artística en el Campeonato de Europa de Glasgow, que consiguieron su objetivo de colarse en varias finales, logrando el séptimo puesto el equipo femenino y el sexto el masculino, además de la 7^a posición que alcanzó nuestro gimnasta Ray Zapata en la final de suelo. Un excelente trabajo para un equipo que, poco a poco, consigue cumplir sus metas.

Próxima cita: Campeonato del Mundo de GR en Sofía (Bulgaria) del 10 al 16 de septiembre

También, hemos cerrado una nueva edición del Campus RFEF en el que cada año podemos ver a jóvenes promesas que disfrutan de nuestro deporte como una pasión y quién sabe si en el futuro ellos formarán parte de nuestros equipos. Un campamento de verano en el que se transmiten nuestros valores y se abren las puertas para conocer y entrenar con verdaderos profesionales a través de nuestra metodología. Agradecer a Isaac Botella, Sandra Aguilar, Nuria Cabanillas, Loreto Achaerandio y Alicia Fernández que han estado detrás de esta nueva edición dirigiendo los programas de GA y GR. ¡Gracias!

Las Copas del Mundo de Minsk y de Kazán, sacaron lo mejor de nuestro TeamESP de GR con unas clasificaciones que suponen una dosis de motivación para afrontar el mundial que nos espera este mes en Sofía y para el que les deseamos todo lo mejor a nuestras gimnastas. ¡Mucha suerte!

Septiembre es para nosotros un impulso hacia el cierre de una temporada que nos está dejando muy buen sabor de boca.

¡Que continúen las competiciones!

Jesús Carballo Martínez
Presidente de la RFEF

SUM

5-8

Campeonato de Europa GA
Glasgow

9-12

Campus
RFEGB 2018

15-16

Copa del Mundos GR
Kazán

19-22

Protagonistas:
Jorge Méndez,
seleccionador de ACRO

Nueva ima

ARIO

18

III Encuentro de la FIG

13-14

Copa del Mundo de GR
Minsk

17

Próximamente

23-24

Qué fue de...?
Igone Arribas,

26

Recomendación del mes
por Miquel Mañé, gimnasta
del Equipo Nacional de AER

28

Sabías Que...?

29-30

Lo+Visto

igen RFEF





SEXTA Y SÉPTIMA POSICIÓN PARA EL CAMPEONATO DE EUROPA

Rayderley Zapata consigue

Nuestro TeamESP de GA consiguió llegar a las finales de la XXXII edición del Campeonato de Europa de Gimnasia Artística que se celebraron a principios del mes de agosto en Glasgow.

El equipo de Gimnasia Artística Femenina (GAF), formado por Paula Raya, Cintia Rodríguez, Helena Bonilla, Ana Pérez y Andrea Carmona, y entrenado por Lucía Guisado, fueron las primeras en competir y consiguieron finalizar en 7^a posición con una nota de 150.063. La final estuvo dominada por Rusia, que obtuvo la medalla de oro con una nota de 165.195, seguida por Francia (161.131), que fue plata, y los Países Bajos (159.563) que consiguieron el bronce.

España comenzó en suelo la primera rotación. Andrea Carmona fue la primera en salir a la pista para realizar su ejercicio con el que consiguió una nota de 12.233. Tras ella, la Campeona de España, Ana Pérez, que obtuvo la misma nota (12.233). Cintia Rodríguez fue la tercera gimnasta que participó en suelo, la balear consiguió con su rutina una nota de 12.600.

La segunda rotación llevó a las españolas a salto, donde Helena Bonilla sumó una nota de 13.433, Paula Raya logró 13.200 puntos y Ana Pérez 13.700. En asimétricas, Ana Pérez consiguió una nota de 13.300 mientras que Paula Raya y Helena Bonilla sumaron 12.666 y 12.266 respectivamente.



L EQUIPO DE GAM Y GAF EN EL EUROPA DE GLASGOW

La 7^a plaza en la final de suelo

La última rotación llevó a las pupilas de Lucía Guisado hasta la barra de equilibrios, donde comenzó la rotación Helena Bonilla que obtuvo una puntuación de 10.733. Cintia Rodríguez se hizo con una nota de 13.033 con su ejercicio mientras que Ana Pérez, última española en participar en este aparato, sumó 10.666 para concluir la final por equipos en la séptima plaza con una nota total de 150.063.

Los chicos de GA compitieron mas tarde, entre el 9 y 22 de agosto. La selección nacional de Gimnasia Artística Masculina (GAM) formada por Néstor Abad, Nicolau Mir, Alberto Tallón, Thierno Boubacar Diallo y Rayderley Zapata y entrenada

por Fernando Siscar, terminó en la 6^a plaza con una nota de 239.461 en la final por equipos. Rusia (257.260) se proclamó Campeona de Europa, seguida por Gran Bretaña (253.362) y Francia (246.928).

Los españoles comenzaron en salto, con Néstor Abad que fue el primero en ejecutar el suyo. Un salto al que los jueces le otorgaron una nota de 14.100. Tras él, Ray Zapata fue el segundo en saltar, para sumar 14.000 a la cuenta española. El último de esta primera rotación fue Nicolau Mir, que con su salto logró una nota de 14.333.

Paralelas fue el segundo ejercicio en el que Thierno Boubacar Diallo obtuvo una puntuación de 13.533, Nicolau Mir 14.500 y Néstor Abad 13.166.

Después llegó la barra, donde Nicolau Mir comenzó la rotación. El balear consiguió en este ejercicio una nota de 11.900. Tras él, Thierno Boubacar Diallo sumó 13.100 y Néstor Abad 13.466. (5º en la rotación) La cuarta rotación llevó a los españoles hasta el suelo, donde Nicolau Mir consiguió 12.700. Tras él, Néstor Abad sumó una nota de 14.033 y Ray Zapata de 13.966.

En caballo con arcos, la quinta rotación, Alberto Tallón se hizo acreedor de una nota de 12.700. Thierno Boubacar Diallo logró 12.866 y Néstor Abad sumó 10.066.

En la última rotación, los españoles fueron hasta anillas. Nicolau Mir fue el primero en competir para conseguir una nota de 13.366. Alberto Tallón fue el segundo español en competir en este aparato y logró una nota de 13.966 que junto a la de Néstor Abad, que consiguió 13.700, sumó un total de 239.461 para el equipo y terminar en la 6ª posición.

Ray Zapata 7º en suelo

Rayderley Zapata consiguió la séptima plaza de la final de suelo. Nuestro gimnasta, que salió en la séptima posición y que partía con la tercera mejor nota en la ronda clasificatoria, realizó un buen ejercicio hasta la última diagonal, donde un error le obligó a apoyar las manos en el suelo y, por tanto, ver cómo su nota se veía afectada.

Con un 12,966 Ray concluyó la final en la séptima plaza, una final de suelo en la que la medalla de oro fue para el británico Dominick Cunningham (14.666), la plata se la llevó el israelí Artem Dolgopyat (14.466) y la presea de bronce la consiguió el ruso Artur Dalaloyan (14.466). Su compatriota Nikita Nagornyy no pudo revalidar el título.





Accede al álbum de fotos



Un año más, Gymnastics Camp abrió sus puertas en el mes de julio para recibir a los gimnastas que quisieron aprender de la mano de nuestros entrenadores siguiendo la metodología del TeamESP.

Desde el 15 de julio y hasta el 4 de agosto, cada semana un nuevo grupo de pequeños gimnastas pudieron disfrutar de una gran variedad de actividades, entrenamientos al más alto nivel, master-class, visitas de grandes gimnastas e incluso pudieron visitar las instalaciones del Centro de Alto de Rendimiento de Madrid, donde entranan nuestro TeamESP.

El campus de la RFEGL ofrece cada verano la oportunidad de vivir una experiencia de entrenamiento al más alto nivel para descubrir y compartir los valores de la gimnasia, tanto rítmica como artística. Las instalaciones deportivas donde se llevan a cabo estas actividades son las de la Universidad Europea de Madrid y los entrenadores que se han encargado de dirigir este año los programas de GR y GA fueron:

Loreto Achaerandio, cuarta posición en los JJO Londres 2012 conjunto GR.

Sandra Aguilar, subcampeona olímpica conjunto GR Río 2016.



Nuria Cabanillas, tricampeona del mundo y campeona olímpica Atlanta 96 conjunto GR.

Isaac Botella, exgimnasta olímpico y actual entrenador junior de GAM del CAR de Madrid.

Alicia Fernández, diploma olímpico en los JJOO Barcelona 92 por equipos GAF.

Entre las actividades que realizaron y las clases de las que disfrutaron, contaron con la presencia de la jueza internacional Laura Almeida para hablarles del Código y conocer un poco mejor el reglamento de este deporte. Dagmara Brown, profesora del ballet de GR, también acudió para enseñarles algunas coreografías de ballet y el equipo Nacional de Gimnasia Rítmica junior estuvo entrenando con ellas además de darles algunos consejos.



También pudieron visitar las instalaciones de CAR de Madrid y conocer a los gimnastas de la selección española de GA y GR.

No faltaron los talleres de psicología deportiva de la mano de Miriam Sánchez, la visita de Alejandra Quereda, subcampeona olímpica Río 2016, Almudena Cid, cuatro veces finalista olímpica, y Carolina Pascual, medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, quienes compartieron confidencias con los gimnastas y firmaron autógrafos.

Cada semana, Gymmastic Camp ponía fin a esta gran experiencia con su ya conocida gala de clausura que los participantes preparan con sus entrenadores a lo largo de esos días.



GYMNASTICS CAMP

RFEF

UN CAMPUS PARA APRENDER
COMO **LOS MEJORES**

MADRID, 15 DE JULIO A 4 DE AGOSTO 2018

**GIMNASIA
ARTÍSTICA**

**GIMNASIA
RÍTMICA**

**METODOLOGÍA
OFICIAL DE LA
SELECCIÓN NACIONAL**

Masculina y femenina
de 7 a 17 años

INFÓRMATE AQUÍ

+34 910 228 520

www.campusrfelegimnasia.com

by CAMPUS AND SPORTS
EVENTS



Accede al álbum de fotos

rfeg

COPA DE MUNDO GR (MINSK)



EL CONJUNTO DE GR CONSIGUE LA SEXTA POSICIÓN EN LA FINAL DEL EJERCICIO MIXTO Y LA SÉPTIMA EN LA FINAL DE 5 AROS DE LA COPA DE MINSK



El conjunto español de gimnasia rítmica finalizó su competición en la Copa del Mundo de Minsk, en Bielorrusia, con buenos resultados: sexta posición en el concurso general (tras una reclamación de Bielorrusia que las desplazó de la quinta plaza conseguida inicialmente al conseguir una nota de 38.250) y sexta y séptima en las finales del ejercicio mixto y de cinco aros respectivamente.

El conjunto, formado por Ana Gayán, Alba Polo, Clara Esquerdo, Victoria Cuadrillero, Sara Salarrullana y Mónica Alonso, se clasificó para la final de cinco aros con la tercera mejor nota (19.850) en la jornada del viernes. Ya en la del domingo, en la final, consiguieron una nota de 19.300 para hacerse con la séptima plaza.

El conjunto italiano consiguió el oro en la final de cinco aros con una nota de 22.800, Rusia fue plata (22.100) y Bielorrusia consiguió el bronce con 21.150.

En la final del ejercicio mixto, las españolas consiguieron una nota de 18.700 para conseguir terminar clasificadas en la sexta posición. En esta final fue Japón quien consiguió el oro con una nota de 22.400, la plata fue para Rusia (22.200 puntos) y Bielorrusia se hizo con el bronce con 20.900.

En la competición individual, Polina Berezina finalizó en la 25º posición.



NUESTRO CONJUNTO DE GR CONSIGUE LA 7^a PLAZA EN LA FINAL DE AROS DE LA COPA DEL MUNDO DE KAZÁN

Además, finalizaron en décima posición en el concurso general

Nuestro conjunto español de gimnasia rítmica concluyó la Copa del Mundo de Kazan, en Rusia consiguiendo la décima plaza en la clasificación del concurso general con una nota de 37.100 y la séptima en la final del ejercicio de 5 aros. En el ejercicio mixto lograron una nota de 17.050 y no pudieron clasificarse para la final.

El conjunto, formado por Ana Gayán, Alba Polo, Clara Esquierdo, Victoria Cuadrillero, Sara Salarrubiana y Mónica Alonso, se clasificó para la final de cinco aros con una nota de 20.050 en la jornada del viernes. Ya en la del domingo, en la final, obtuvieron una nota de 18.000 para hacerse con la séptima plaza.

El conjunto ruso consiguió el oro en la final de cinco aros con una nota de 23.100, Bulgaria fue plata (22.600) e Italia consiguió el bronce con 22.000.

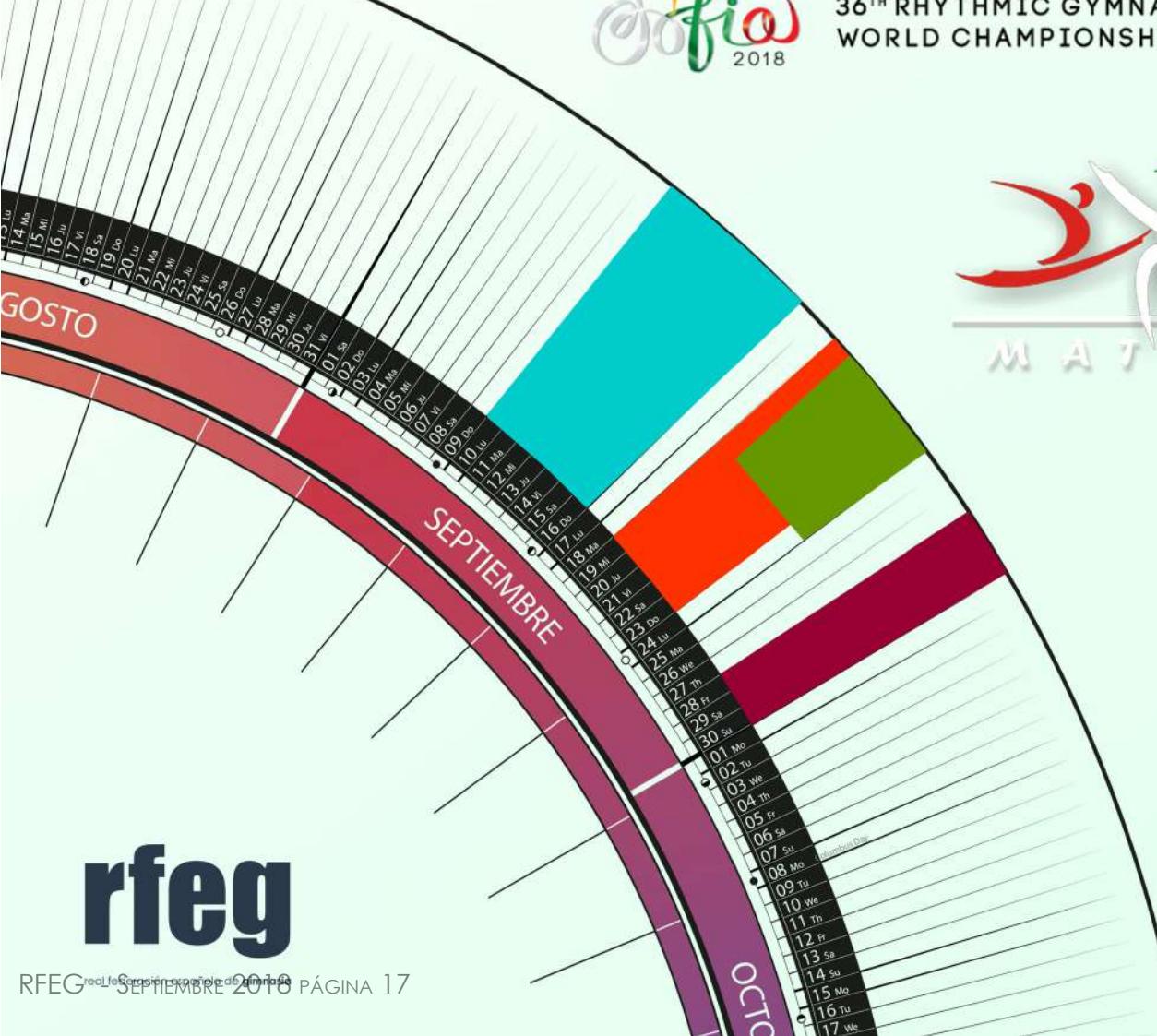
En la competición individual, Polina Berezina finalizó en la 16^a posición de una clasificación general que estuvo dominada por Alexandra Soldatova seguida de Dina Averina y Linoy Ashram.

Esta Copa del Mundo de Kazan fue la última prueba antes de la cita mundialista que se celebrará del 10 al 16 de septiembre en Sofía (Bulgaria).



10-16 CAMPEONATO DEL MUNDO GR, Sofía (BUL)**19-23 JUEGOS DEL MEDITERRÁNEO JUNIORS GA (COMEGYM), TÚNEZ****20-24 COPA DEL MUNDO GA, SZOMBATHELY (HUN)****28-30 COPA DEL MUNDO GA, PARIS (FRA)**

septiembre

**36TH RHYTHMIC GYMNASTICS
WORLD CHAMPIONSHIPS**



REUNIÓN DEL COMITÉ EJECUTIVO DE LA FIG EN FIJI

Durante la última semana del mes de julio tuvo lugar en Fiji el tercer encuentro anual del Comité Ejecutivo de la FIG donde ha participado Jesús Carballo, presidente de la RFEF y miembro de dicho comité desde 2016.

Durante la reunión se aprobaron, entre otros, los siguientes puntos:

- Celebración del Campeonato del Mundo de Trampolin 2021 en Baku (AZE) y el Campeonato Mundo de Acrobática 2020 en Ginebra (SUI)

- Se han asignado las World Cup y World Challenge Cup para 2018-2020, confirmándose la celebración de la RG World Challenge Cup Guadalajara en 2019 y la World Cup de Trampolín en Valladolid también en 2019.

- También se han aprobado cambios en los tamaños de la publicidad que llevarán los gimnastas en sus maillots, y en las normativas de las licencias y acreditaciones, así como la aprobación de los reglamentos para los Juegos Olímpicos Junior.

Para más información:
<http://www.fig-gymnastics.com/>



JORGE MÉNDEZ, SELECCIONADOR NACIONAL DE ACRO

Fundador y director del club de gimnasia acrobática Flic Flac (Vigo). Jorge Méndez apostó fuerte por un deporte minoritario y del que pocos entendían. 15 años después de su fundación, hoy su club está entre los mejores de España y cuenta con más de 600 gimnastas inscritos. Un club de referencia, que lleva más de diez años participando en competiciones internacionales representando a la selección española y al equipo nacional.



Llega a Madrid para hablar con el presidente de la RFEG, Jesús Carballo, sobre su nueva etapa como seleccionador del equipo nacional de ACRO, y aprovechamos su visita para conocer algo más sobre su historia y sobre sus objetivos en esta nueva etapa profesional...

Este vigués se declaró un enamorado de la gimnasia desde pequeño, su pasión eran las volteretas y su obsesión el flic-flac. El taekwondo fue el deporte más cercano que encontró para saciar sus ansias de acrobacias, en una época en la que no era fácil desplazarse hasta el club de gimnasia más cercano que se encontraba en Pontevedra.

Estudió la licenciatura de INEF en A Coruña pensando que llegaría a ser entrenador de voleibol. Durante la carrera, la asignatura de gimnasia despertó de nuevo sus inquietudes por este deporte y a partir de ahí se convirtió en su objetivo profesional. “¡Era imposible pararlo!”

Se empapó del mundo de la acrobática, leyendo, investigando y viajando para conocer más sobre esta disciplina. “Empecé dando actividades extraescolares durante la carrera, para pasar a combinar mi trabajo como entrenador con las clases que impartía en un colegio”.

2003. Funda el Club Flic Flac. Son años difíciles, con pocos recursos, pero con muchas ganas e ilusión. Esta fuerza les llevó a colgarse todas las medallas en el Campeonato de España de ACRO en 2005 (su primer campeonato, segundo de la historia de este deporte en nuestro país). Éste es el pistoletazo de salida de una carrera que les ha llevado a consolidarse como uno de los clubes más importantes de España.



Nueva etapa, nuevos objetivos

¿Cómo te planteas esta nueva etapa como seleccionador?

Antes de nada, felicitar el trabajo de mi compañero anterior, compañero y amigo, Pablo Hinojar. Él ha conseguido unirnos a todos los entrenadores y a todos los clubes y hacernos caminar en la misma dirección, que parece que no, pero es algo muy importante. Para mí es un orgullo afrontar este nuevo reto.

Ir a por la medalla, ése es mi objetivo, sentar las bases de trabajo para conseguir la primera medalla en la historia de la gimnasia acrobática española, en un mundial, en un europeo. Y luego que el trabajo que se haga con la base, con los juveniles y juniors nos permita siempre tener un equipo senior muy competitivo y subir en el ranking.

¿Cómo ves el nivel de España?

Subiendo muy rápido. Éste es el segundo año que se celebra un Campeonato de España base y se han triplicado los gimnastas. Desde la base viene el volumen y cuando hay volumen hay calidad.

A nivel nacional cada vez veo que ya en las categorías inferiores es difícil ganar un Campeonato de España. De los gimnastas que aspiran a la internacionalidad, hay mucha calidad. Hay juniors con mucho nivel y eso me hace pensar que los senior van a estar fuertes.

¿Cómo crees que se podría aumentar la visibilidad?

Tengo muchas ideas, pero lo importante es dar a conocer la gimnasia acrobática a través de las redes sociales con publicaciones multimedia que enseñen qué es la acrobática. En esos espacios es donde están los jóvenes y donde se les puede enganchar. Lo que está claro es que el que prueba la acrobática se enamora...

Primera vez que un gimnasta tuyo representó a España a nivel internacional...

2009 Campeonato de Europa Vila de Conde (POR) pareja mixta juvenil Ulysses Amaral y Fa- biola Durán.

Algo profesional y algo personal

¿Cuál es tu competición favorita?

El Campeonato de Europa porque te permite una final por ejercicios y si tú tienes un equipo que es muy bueno en equilibrio o en dinámico pues aspira a mas en la final de all around...

¿En quien te inspiras?

Me inspiro en bastantes personas, en mi familia tengo buenos ejemplos, empezando por mi padre, una persona que se ha hecho a sí mismo, que ha trabajado desde joven y que ha conseguido mucho. Mi madre, es un modelo de sacrificio, hipotecó su vida para criar a sus hijos...

Tengo algunos modelos deportivos que me gustan como el carácter de Josep Guardiola, me gusta, me parece una persona inteligente. Me gusta el carácter servicial que representan los samuráis: el que trabaja para servir al otro. Intento que las personas que están a mi alrededor estén bien, intento tratar al prójimo como me gustaría que me tratases a mí y cuidar los valores básicos, la educación recibida por mi familia... Y me inspiro en la gente sencilla.

¿Qué consejos das a tus gimnastas?

A mis gimnastas les digo que se esfuercen al máximo, que se mejoren cada día y cuando van a competir que disfruten, que el trabajo se termina unos días antes de la competición. Que crean en sí mismos, que nosotros ya creemos en ellos y que salgan del tapiz satisfechos con lo que han hecho.



Les digo "que recojan moras", porque muchas veces sólo esperamos a disfrutarlo cuando llegan los resultados. A veces nos planteamos un objetivo y queremos subir la montaña porque arriba nos van a regalar un pastel de moras, pero que ellos por si acaso vayan cogiendo las moras del camino. Y esas moras del camino son el compañerismo, el disfrutar de los entrenamientos, aprender cosas nuevas, sentir en sus propias carnes que significa un sacrificio... y ese tipo de moras son los que al final van a hacer que no necesites el pastel.

Un lema...

TRABAJO E ILUSION. Creo que con esfuerzo se logran muchos de los objetivos que te planteas. Es verdad que hay que saber plantearse objetivos que sean realistas.



Campeonato de

Gimnasia acrobática

15 de junio 2018

CONCELLO
DE VIGO



XUNTA
DE GALICIA

DEPUTADO
PONTEVEDRA

DEPARTAMENTO
GALICIA

LaLiga4S





Igone Arribas Bailón.
Exgimnasta del Equipo Nacional, participó en los JJOO Sidney 2000 con el conjunto GR.

“Nada me ha llegado a llenar tanto como lo hacía la gimnasia de competición”

Con 9 años Igone Arribas se inició en el mundo de la gimnasia de la mano de Mari Cruz Cobelas, entrenadora y fundadora del Club Sakoneta. “Ella era la monitora de gimnasia de mantenimiento que hacia mi madre. Un día que no tenía colegio le acompañé y según me vio le llamé la atención y le dije a mi madre que me llevase a rítmica para probar, que se me podía dar bien. Y la verdad es que me encantó desde el primer día.”

¿Cómo describirías tu trayectoria deportiva, los años en el CAR...?

Sin duda es una etapa que repetiría. Llegar al equipo era un sueño para mí. Sin embargo, lo veía casi imposible. No había acudido a muchas concentraciones, tenía 16 años y veía que se me pasaba el tiempo... cuando menos me lo esperaba me seleccionaron.

Mi estancia en Madrid me hizo madurar mucho, me aportó muchos valores, conocí gente estupenda... A pesar de ser duro, y tener momentos malos (como todo) lo disfruté mucho. Aunque el final de mi carrera fue bastante complicado.



Recuerdos de Sidney 2000, ¿cómo se viven unos JJOO?

Una experiencia única, aunque en mi caso fue agridulce porque la competición no salió como esperábamos. Es cierto que lo valoré más con el tiempo. En aquel momento me parecía lo “normal”, después de haber llegado al equipo y competir internacionalmente, el siguiente paso eran unos JJOO.

Con el paso de los años fui más consciente de lo complicado que es llegar allí. No depende solo de ti, se tienen que dar muchos factores. En ese sentido tuve mucha suerte, ya que llegué a Madrid en noviembre del 99 y en septiembre del año siguiente ya estaba compitiendo en unos JJOO.

¿De qué te sientes más orgullosa?

Lo que más me enorgullece, independientemente de los resultados, es haber tenido tan claro siempre lo que quería y trabajar para conseguirlo. Con lo familiar e introvertida que era, me dio igual tener que irme de casa. Tenía muy claro que quería ir al equipo nacional y no lo dudé ni un momento.

*"Me encantaba Elena Vitrichenko.
Para mí era la corrección y
limpieza en el tapiz"*

¿Cuáles han sido los momentos más tristes?

La competición que hicimos en Sydney fue realmente mal. Y fueron momentos muy muy duros. Llevábamos todo el año con buenas competiciones y buenos resultados y en la olimpiada cometimos varios fallos totalmente inesperados. Recuerdo perfectamente el día siguiente de competir en Sydney, no me podía creer que ya hubiese pasado todo. Era como una pesadilla. Después de tantas horas entrenadas, tanta ilusión puesta en ese día... Y todo había salido mal.

Por aquel entonces, ¿quién era tu ídolo?

Me encantaba Elena Vitrichenko. Para mí era la corrección y limpieza en el tapiz. Y hoy en día sigo pensando lo mismo y valorando esas virtudes en una gimnasta.

¿Cuándo y cómo tomas la decisión de retirarte?

Fue una decisión muy difícil de tomar. Hubo una restructuración casi total en la federación, a tres meses del europeo cambió el cuerpo técnico y trajeron de seleccionadora a Nina Vitrichenko. Me costó mucho adaptarme a su forma de entrenar, sus métodos, su ideología, el idioma (no hablaba español y era complicado entenderlos). Yo estaba lesionada, esperando para ser operada y era difícil explicárselo en inglés)... Todo era completamente diferente a lo que había vivido anteriormente. Además, se acercaba la fecha del europeo y yo veía que no estábamos preparadas, constantemente nos cambiaba los ejercicios de competición, a penas habíamos salido a competir... Y me provocaba ansiedad la idea de volver a pasar por lo mismo que en Sydney.



"La gimnasia te aporta muchos valores y sensaciones que no se consiguen en ningún otro ámbito de la vida"

Eso sumado a problemas personales que tuve ese año, llegó un día en el que, inesperadamente hasta para mí, dije que no podía más. Después de unos días de charlas con el psicólogo y ya más tranquila, me arrepentí de la decisión, pero ya era tarde.

¿Qué queda de la gimnasia en tu vida?

La gimnasia ha marcado mi vida, y de hecho sigue siendo una parte muy importante, ya que en la actualidad soy entrenadora en el Club Sakoneta (mi club de siempre). Entreno a las gimnastas federadas (junto con Judith Torralba). Me encanta mi trabajo y disfruto ligada a este mundo. No me imagino mi vida lejos de la gimnasia.

¿Qué consejos das a las nuevas generaciones?

Que si de verdad les gusta la gimnasia se centren, trabajen y luchen por conseguir lo que quieren. Que es un deporte muy duro, y a veces injusto, pero merece mucho la pena. Te aporta muchos valores y sensaciones que no se consiguen en ningún otro ámbito de la vida. Después de dejar la gimnasia probé el ballet, el baile, spinning... y a todo le faltaba algo. Nada me ha llegado a llenar tanto como lo hacía la gimnasia de competición. Es un deporte que se vive muy intensamente.

¿Qué valores asocias a este deporte?

La constancia, el trabajo, el compromiso, el compañerismo, etc. Este deporte enseña tanto... Si algún día tengo una hija, jme encantaría que fuese gimnasta!



LaLiga4Sports

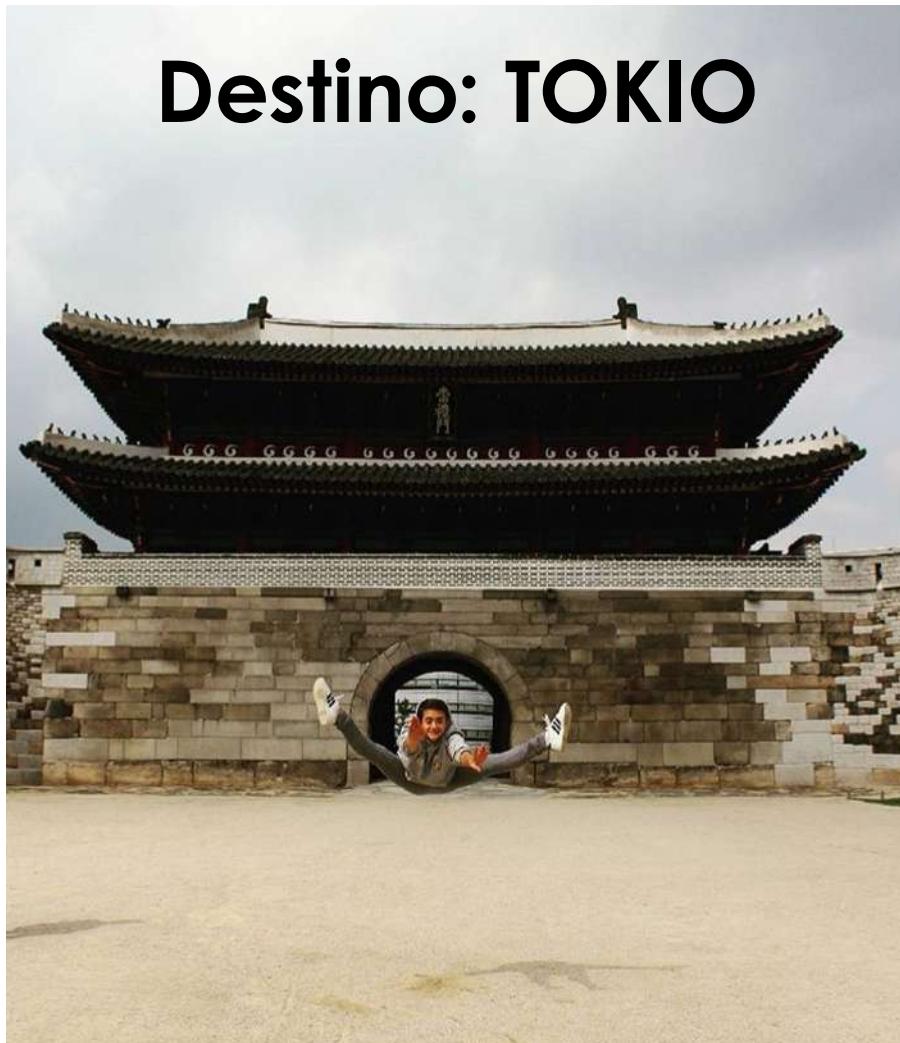
LaLiga con el Deporte Español

www.laliga4sports.es

@LaLiga4Sports



Destino: TOKIO



"Japón es diferente y espectacular"

por Miquel Mañé, gimnasta del Equipo Nacional de AER

Para elegir un destino de vacaciones en verano, ¿prefieres playa o montaña?

Me gusta tanto la playa como la montaña aún que me parezcan dos paisajes naturales diferentes y únicos.

¿Qué destino de vacaciones nos recomendarías? ¿Por qué?

Os recomendaría ir a Tokio, Japón porque es muy diferente y espectacular la diferencia de campo de cultivo a la plena ciudad, llena de edificios, tiendas,etc.

¿Qué recuerdos te trae ese lugar?

Fui un par de veces a Tokio a competir y la verdad que lo poquito que vimos de Tokio es muy interesante y diferente a lo que estamos acostumbrados

a ver aquí en España, la gente también es muy gentil y muy amable, su cultura es completamente distinta a la nuestra.

¿Qué podríamos hacer allí y qué visitas o lugares no nos podemos perder?

En Tokio se puede ir a cualquier lugar y todos te parecerán únicos y distintos a los de aquí;

podemos ir a las "simples" calles de la ciudad donde están repletas de tiendas, luces, oficinas, etc; eso sí te tendrás que mover seguramente por metro o taxi.

Más destinos para ir a visitar son los campos de cultivo y varios puentes, sitios históricos y culturales como los templos y/o el monte Fuji.



Seguro de **VIDA**

TRAE TU SEGURO DE VIDA A DIVINA Y AHORRA PARA GASTARLO EN VIDA

Ellos son algunos de **nuestros asegurados**.Comprueba tú también cuánto puedes ahorrarte sólo por cambiar tu **seguro de vida**.

**ISABEL, 42 AÑOS. PUBLICISTA
APASIONADA DE LA PINTURA**
Seguro de vida con cobertura de 100.000 €

“ Por las mismas coberturas de mi seguro de vida, con mi banco pagaba un 80% más al mes* que con Divina Pastora . Con lo que he ahorrado me he apuntado a un curso de pintura. ”

**JAVIER, 37 AÑOS. ECONOMISTA
APASIONADO DEL CICLISMO**

Seguro de vida y gran invalidez con cobertura de 100.000 €

“ Por traer mi seguro de vida a Divina Pastora desde mi banco, he ahorrado 195€ euros al año* y me he comprado la bici que quería. ”



VENTAJAS DE CONTRATAR NUESTRO SEGURO DE VIDA



El mejor seguro de vida sin necesidad de revisión médica hasta 200.000 € de capital asegurado.



Sin periodo de carencia y con una cobertura completa para asegurar tu hipoteca o el futuro de tus hijos.



Uno de los seguros de vida más baratos del mercado. Contrata el capital que mejor cubra tus necesidades a un precio muy económico.

Más información en www.divinapastora.com

*Estimación orientativa sujeta a posibles variaciones según el detalle de las garantías y otros factores. Estimación realizada, sin impuestos legalmente repercutibles, teniendo en consideración el capital asegurado y la edad del asegurado en el periodo considerado, así como las tarifas de primas 2018 de la entidad aseguradora.

Este documento tiene carácter informativo y no puede considerarse documento contractual. Las imágenes no corresponden a la realidad de nuestros asegurados.

Coberturas sujetas a la contratación y pago del seguro. Contratación del seguro sujeta a las normas de suscripción y criterios de valoración del riesgo declarado de la entidad aseguradora. Para más información consulte las condiciones generales de la póliza en divinapastora.com. Seguro comercializado por Mutualidad General de Previsión del Hogar Divina Pastora, Mutualidad de Previsión Social a Prima Fija, aprobada por la Dirección Gral. con fecha 15.3.57. Insc. en el Reg. de la Dirección General de Seguros con el nº 2.381 y en el Reg. Merc. de Valencia, Hoja V-13.700, Tomo 6.310, Libro 3615 - CIF V-46055810.

SABÍAS QUE...

LOS PROFESORES DE BALLET EN EL **#CARMADRID (GR Y GAF)** Y **#CARLEÓN (GR)** CUMPLEN AÑOS CON UN DÍA DE DIFERENCIA ENTRE ELLOS.

EN LOS AÑOS 90 "CAMPOFRÍO" FUE PATROGINADOR DEL EQUIPO NACIONAL DE GR, MOTIVO POR EL QUE REALIZARON UN ANUNCIO DE TELEVISIÓN.

EN EL, LAS CINNASTAS REALIZABAN UN SALTO EL CUAL A RAÍZ DEL ANUNCIO, EN MUCHOS CLUBES/COMUNIDADES EMPEZARON A DENOMINARLO "EL CAMPOFRÍO".

EL **#TEAMESP** DE **#GAF** LOGRÓ CLASIFICARSE PARA LA FINAL POR EQUIPOS EN EL CAMPEONATO DE EUROPA DE GLASGOW, HECHO QUE NO OCURRÍA DESDE EL CAMPEONATO DE EUROPA DE SOFIA 2014 (BULGARIA).

MÁS DE 100 PERSONAS ASISTIERON AL CONTROL DE **#GR** A PUERTAS ABIERTAS EN GUADALAJARA.

Tras los controles técnicos realizados, queda designado el equipo individual que nos representará en el Campeonato del Mundo en Sofía (Bulgaria) :

Polina Berezina (aro, pelota, mazas, cinta)
Sara Llana (aro, pelota, mazas, cinta)
María Añó (aro)... Ver más



rfeq rfeqgimnasia • Seguir
Glasgow, United Kingdom

rfeqgimnasia Fantástica sexta posición para el #TeamESP de #GAM en la final por equipos en el Campeonato de Europa de Glasgow! Enhorabuena equipo! #EC2018 #TheMoment
3gymnasticsiblings Muchas felicidades!!!
elenitaar Felicidades!!!
elisendapoch Felicidades!! Gran resultado!!!
gymleon Enhorabuena a todo el equipo!!! Vamos!!
igmarron Felicidades!!!

1.358 Me gusta
11 DE AGOSTO



rfeq rfeqgimnasia • Seguir
Glasgow, United Kingdom

rfeqgimnasia ¡¡El #TeamESP de #GAF se clasifica a la final por equipos en 7ª posición!! ¡¡ENHORABUENA!!! #EC2018

Ver los 25 comentarios

gimnasticaespliqueslesmoreres Muchas felicidades!!! #club #gimnastica #espliques #lesmoreres
lorenags88 Enhorabuena!!! ❤ a topeeee!!!
gymleon Olé!!! Bravo!! Muchísimas felicidades!!!!!!
sarah_rodriguez36_ felicidades equipo!!

1.546 Me gusta
2 DE AGOSTO

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar. ...

#NOTICIA Jorge Méndez, nombrado seleccionador nacional de gimnasia acrobática

<http://rfeqgimnasia.es/.../jorge-mendez-nombrado-seleccionador...>
¡Mucha suerte, Jorge!



#TalDíaComoHoy se cumplen 10 años desde que Gervasio Deferr se proclamó subcampeón olímpico en suelo en #Pekin2008

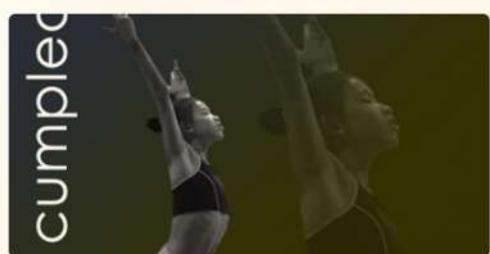


YOUTUBE.COM

Gervasio Deferr (ESP) FX EF Olympic Games Beijing 2008

Tweet principal tuvo 643 impresiones

#FelizCumpleaños 🎉 a Claudia Buxeda, gimnasta de **#GAF** del **#CARMadrid!!** 🎉
pic.twitter.com/Sr2z0ylj2H



RFEKGimnasia @RFEKGimnasia

¡¡Objetivo conseguido!! El **#TeamESP** senior de **#GAM** se clasifica a la final del Campeonato de Europa en 7ª posición!! Enhorabuena!! **#TheMoment #EC2018**
pic.twitter.com/hpVTQvjlsL

↳ 1 t 5 17

#TalDíaComoHoy Patricia Moreno se colgaba la medalla de BRONCE en el ejercicio de suelo en **#Atenas2004** 🥇🥉
pic.twitter.com/3ZPkMJVB6



↳ 1 t 19 81



rfeq rfeqgimnasia • Seguir

rfeqgimnasia 😊 Nuestras junior del **#TeamESP** de **#GAF** con @ueg_luigi, la mascota de la UEG!! **#EC2018 #TheMoment elenitaar Muy graciosas!!!**

993 Me gusta

3 DE AGOSTO

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar.

rfeg



Consejo
Superior de
Deportes



COMITE
OLIMPICO
ESPAÑOL

divinapastora
seguros



IBERDROLA



LaLiga 4Sports
LaLiga con el Deporte Español

OYSHO