

JUNIO 2017 Nº3



RFE Gimnasia
REVISTA MENSUAL

NATALIA GARCÍA

CONSIGUE UNA PLAZA PARA ESPAÑA
PARA EL EUROPEO DE VALLADOLID
2018



SARA MORENO Y VICENTE LLI

REVALIDAN EL TÍTULO DE CAMPEONES
DE ESPAÑA DE GIMNASIA AERÓBICA
EN PAREJA MIXTA

ENTREVISTA A ESTELA GIMÉNEZ

MEDALLA DE ORO CON EL CONJUNTO DE GR
EN LOS JJ.OO. ATLANTA '96



CAMPEONATO DE ESPAÑA EQUIPOS
COPA DE ESPAÑA CONJUNTOS 2º FASE



GIMNASIA RÍTMICA

29 DE JUNIO AL 2 DE JULIO

LOGROÑO 2017

PATROCINADOR PRINCIPAL

divinapastora
seguros

PATROCIAN

 IBERDROLA

 LaLiga4Sports
Liga con el Deporte Español

OYSHO

ORGANIZAN



Federación Riojana
de Gimnasia

 Gobierno de La Rioja

 Fundación Rioja Deporte



di ina

COLABORAN



dvillena

PASTORELLI



PASTORELLI

EL “I+D” DE LA GIMNASIA



En mayo tuvo lugar la segunda reunión del Comité Ejecutivo de la FIG, órgano del que tengo el honor de formar parte desde hace ya ocho meses y en el que pensamos en el presente y futuro de nuestro deporte, en nuestro caso, dando voz a España en este particular “G20” de la gimnasia internacional.

Durante este encuentro se habló de la próxima incorporación de una nueva modalidad en la gimnasia, que actualmente recibe el nombre de *Parkour*. Esta disciplina desciende de las pistas de obstáculos de entrenamientos militares y empezó a popularizarse en los años 90 de la mano de su fundador, David Belle.

La reunión tuvo lugar en Bakú, una ciudad a orillas del mar Caspio que aúna tradición y modernidad. La capital industrial, científica y cultura de Azerbaiyán es la viva imagen de la innovación y readaptación a las nuevas ideas sin perder sus orígenes. Un lugar “golpeado por el viento” que simboliza a la perfección el proceso de reflexión y apertura que, como en otros sectores, experimenta también la gimnasia. Un trabajo que pasa por prestar atención y mantener una escucha activa de nuestras disciplinas y de las que se “cuecen” en nuestro entorno... y que podrían llegar a formar parte de nuestro deporte en un futuro cercano.

De momento, se están construyendo los pilares y trazando una hoja de ruta que arrancará con la denominación de esta disciplina y la organización de competiciones internacionales. A día de hoy, la FIG se está acercando a organizaciones como *Mouvement International du Parkour*, *Freerunning* y *ADD (Art du déplacement)* para asentar las bases de esta modalidad e incorporarla dentro de la gimnasia, consolidándola como la 8º disciplina.

En los próximos años viviremos la innovación y el desarrollo de la gimnasia apostando por una nueva especialidad. Espero que buscando entre todos la unión y consolidación de la gimnasia con esta nueva forma de expresar la filosofía de nuestro deporte.

Hasta entonces, regreso a nuestro día a día, sólo me queda destacar y recordar que este fin de semana sentiremos una vez más la gran emoción de la **World Challenge Cup de Gimnasia Rítmica** que celebramos en el Palacio Multiusos de Guadalajara. Un año más de mucho trabajo, pero de gran satisfacción y orgullo por volver a albergar una competición de estas características.

¡Os esperamos!

Jesús Carballo Martínez
Presidente de la RFEG



ÍNDICE

5-6



COPA DEL MUNDO DE GR SOFÍA



7-11 CAMPEONATO DE ESPAÑA ACRO Y AER



15-17 CAMPEONATO DE EUROPA DE BUDAPEST

23



TORNEO INTERNACIONAL DE LA CIUDAD DE BARCELONA

12



REUNIÓN DE LA FIG EN BAKU

14



COPA DEL MUNDO DE GR PORTIMAO



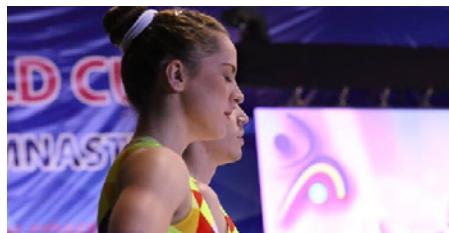
19-22

OCIO: DESTINO BUDAPEST

24



PRESENTACIÓN DEL LIBRO "PINCELADAS DE RÍTMICA"



COPA DEL MUNDO Y TORNEO INTERNACIONAL AER **25-26**



29-30 NOTICIAS MÁS DESTACADAS DE LA WEB

... SABÍAS QUE?

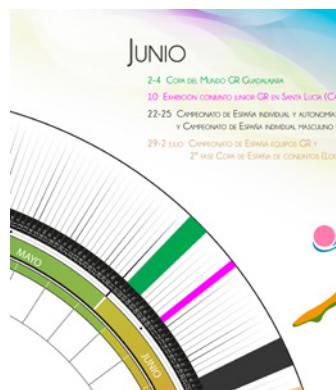
38



Lo más visto **40**



31-32 QUÉ FUE DE...?



34 PRÓXIMAMENTE



35-36

LA RECOMENDACIÓN
DEL MES POR PUALA RAYA

NATALIA GARCÍA CONSIGUE EL CUARTO PUESTO EN LA



Los días 5, 6 y 7 de mayo, nuestras gimnastas Natalia García y Sara Llana, acompañadas por sus entrenadoras Iratxe Aurrekoetxea y Ruth Fernández, participaron en la Copa del Mundo de Sofía (Bulgaria).

Una competición que reunió a algunos de los mejores conjuntos y mejores gimnastas del mundo. Entre ellas, y en la modalidad individual, participaron Karina Kuznetsova y María Sergeeva de Rusia, Ekaterina Galkina y Alina Harnasko de Bielorrusia, Nicol Zelikman y Linoy Ashram de Israel, y las búlgaras Katrin Taseva y Neviana Vladinova.

Natalia García concluyó esta Copa del Mundo con la clasificación para la final de aro donde obtuvo la cuarta plaza y rozó los metales.

Nuestra gimnasta catalana obtuvo una nota de 17.100, sólo por detrás de la búlgara Neviana Vladinova, la israelí Linoy Ashram y la bielorrusa Katsiaryna Halkina que fueron quienes subieron al podio.

En la clasificación general, Natalia finalizó en la 16^a posición (62.200) mientras que Sara Llana fue 22^a con una nota de 58.900.



FINAL DE ARO EN LA COPA DEL MUNDO DE SOFIA





SARA MORENO Y VICENTE LLI REVALIDAN GIMNASIA AERÓBICA EN PAREJA MIXTA



Belén Guillemot y Pedro Cabañas se proclamaron campeones individuales en AER
En el Campeonato de España de ACRO los campeones fueron Guillem Martínez y
Silvia Coronado

Guadalajara volvió a convertirse en la capital nacional de la gimnasia una vez más para albergar el Campeonato de España de AER y ACRO.

El polideportivo multiusos ha sido el escenario de este gran evento que se celebró entre el 12 y el 14 de mayo. Un campeonato que reunió a 290 gimnastas de 5 federaciones en la especialidad de acrobática y 344 gimnastas de 9 federaciones en aeróbica.

En el Campeonato de Gimnasia Aeróbica Sara Moreno y Vicente Lli han revalidado el título en la modalidad de parejas que

consiguieron el año pasado en Valladolid. Los tres veces Campeones del Mundo y oro en la última Suzuki World Cup consiguieron una nota de 22.700 por delante de Belén Guillemot y Pedro Cabañas (20.500), que subieron al segundo cajón del podio y Anna Serra y Sergio Avellaneda (19.150) que fueron bronce.

Belén Guillemot volvió a subir al podio, en esta ocasión a lo más alto en la modalidad individual femenina, donde fue la mejor con una nota de 21.050. La plata se la llevó Paula Arellano (20.040) y el bronce para Silvia García (18.750).

En categoría masculina fue Pedro Cabañas quien consiguió el título de Campeón de España. El catalán obtuvo una nota de 21.250. La medalla de plata fue para Daniel Roig (19.000).

En el Campeonato de España de Gimnasia Acrobática los campeones fueron Guillem Martínez y Silvia Coronado con una nota de 75.190. La segunda plaza fue para Belén Gómez, Andrea Verisimo y Alexandra González (74.210) y el bronce se lo colgaron Rafael Planells y Javier Martínez (73.640).

EL TÍTULO DE CAMPEONES DE ESPAÑA DE





CAMPEONATO DE ESPAÑA DE AER Y ACRO







CAMPEONATO DE ESPAÑA DE AER Y ACRO





SEGUNDA REUNIÓN DEL COMITÉ EJECUTIVO DE LA FIG EN BAKU

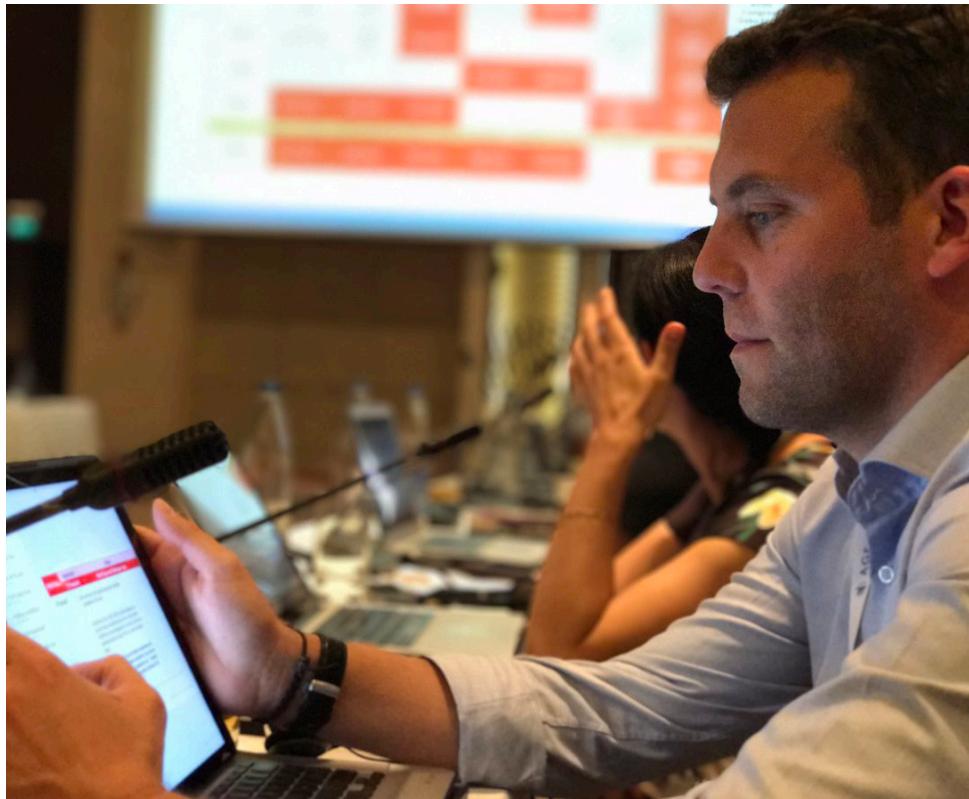
Entre los días 4 y 7 de mayo se celebró en Baku (Azerbaiyán) la segunda reunión del Comité Ejecutivo de la FIG. Al encuentro acudió el presidente de la Federación Española de Gimnasia, Jesús Carballo, quien forma parte del Comité Ejecutivo desde el pasado mes de octubre.

Además de este encuentro, se reunieron las distintas Comisiones de Trabajo, como la Comisión de Competición de la que forma parte Jesús Carballo y de la que es presidente Ron Galimore, jefe ejecutivo de la Federación Americana (USA).

Tras la primera toma de contacto que tuvo lugar en Lausanne (Suiza) en el mes de abril, aprovecharon la ocasión para avanzar las propuestas de trabajo que se presentarán en Noruega a finales del próximo mes de julio.

Durante estos días el tema principal fue el *Parkour*, disciplina sobre la que se está trabajando desde la FIG para asentar los pilares de la competición con la planificación de Copas del Mundo de cara al año 2019 y Campeonatos de Europa para el 2020.

En la reunión del Consejo que tuvo lugar el sábado día 6 de mayo se aprobaron las hojas de ruta de esta modalidad de cara a su implantación dentro de la competición. Esta disciplina, que por el momento no tiene una denominación propia, pasaría a ser la 8º especialidad junto con Gimnasia para todos, Gimnasia Artística Masculina y Femenina, Gimnasia Rítmica, Acrobática, Aeróbica y Trampolín.





CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y AUTONOMÍAS



CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL MASCULINO

GIMNASIA RÍTMICA

22 A 25 DE JUNIO

VALENCIA

ORGANIZAN

PATROCINADOR PRINCIPAL

divinapastora
seguros



PATROGINAN



OYSHO



dvillena

PASTORELLI



COLABORAN

EL CONJUNTO SENIOR DE GR CONSIGUIÓ LA MEDALLA DE BRONCE EN LA FINAL DEL EJERCICIO DE AROS



El conjunto senior de gimnasia rítmica formado por Clara Esquerdo, Mónica Alonso, Ana Gayán, Victoria Cuadrillero, Lía Rovira y Sara Salarrullana consiguieron la medalla de bronce en el ejercicio de 5 aros en la final de la Copa del Mundo de Portimao que se celebró el domingo 14 de mayo.

Las españolas consiguieron una nota de 16.800, por detrás de Italia, que fue oro (18.350) y Rusia, plata (16.850). En la clasificación general, las pupilas de Anna Baranova y Sara Bayón concluyeron en la cuarta posición. El oro fue para Italia, la plata para Rusia y el bronce para Estados Unidos.

Además del conjunto senior, Polina Bereznina participó en la modalidad individual consiguiendo la séptima posición en la final del ejercicio de mazas y 12 en la general.





CAMPEONATO DE EUROPA GR BUDAPEST



NATALIA GARCÍA CONSIGUE UNA PLAZA PARA ESPAÑA PARA EL EUROPEO DE VALLADOLID 2018

Del 19 al 21 de mayo, la capital de Hungría, fue sede del Campeonato de Europa de gimnasia rítmica individual y conjuntos júnior.

Hasta Budapest se desplazaron las gimnastas Natalia García, Sara Llana y Polina Berezina y el conjunto júnior, formado por Ángela Corao, Emma Reyes, Marta Bosch, Tania Kaute, Marian Navarro y Judith Prades,

El sistema de competición permite la participación de tres gimnastas de un mismo país para realizar ocho ejercicios, de esta manera Natalia García compitió en aro, mazas, pelota y cinta, Sara Llana lo hice con sus ejercicios de pelota, aro y mazas mientras que Polina Berezina saltó al tapiz con la cinta.

Por su parte, el conjunto júnior realizó su ejercicio de 10 mazas. Las gimnastas tuvieron dos pases y la suma de las dos notas definieron la clasificación general.

La delegación española consiguió regresar a casa con una plaza para el próximo europeo que se disputará en Valladolid en 2018.

El conjunto júnior, formado por Ángela Corao, Emma Reyes, Marta Bosch, Tania Kaute, Marian Navarro y Judith Prades, terminó la competición en la 20^a plaza del concurso general tras conseguir una nota de 13.350 en el primer pase y 13.900 en el segundo para sumar un total de 27.250. Rusia consiguió el oro, Italia fue plata e Israel bronce.

Sara Llana terminó en la 27^a plaza y el conjunto júnior en la 20^a

En la competición individual, Natalia García compitió en los cuatro aparatos donde consiguió una nota de 15.000 en pelota, en aro sumó 15.950.

15.200 fue la nota que los jueces otorgaron a su ejercicio de mazas mientras que en cinta consiguió 13.300. De esta manera, Natalia concluyó la competición con una nota de 59.450 en el puesto 19.

Por su parte, Sara Llana consiguió una nota de 14.050 en pelota, en aro sumó 15.600 mientras que en mazas obtuvo 14.550. La leonesa sumó 44.200 para terminar en la 27^a posición. Polina Berezina compitió sólo en cinta donde consiguió una nota de 13.400.

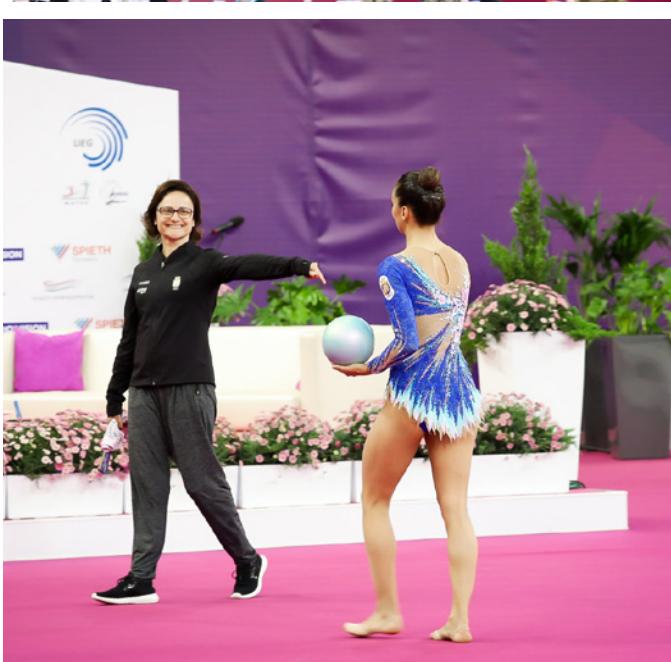
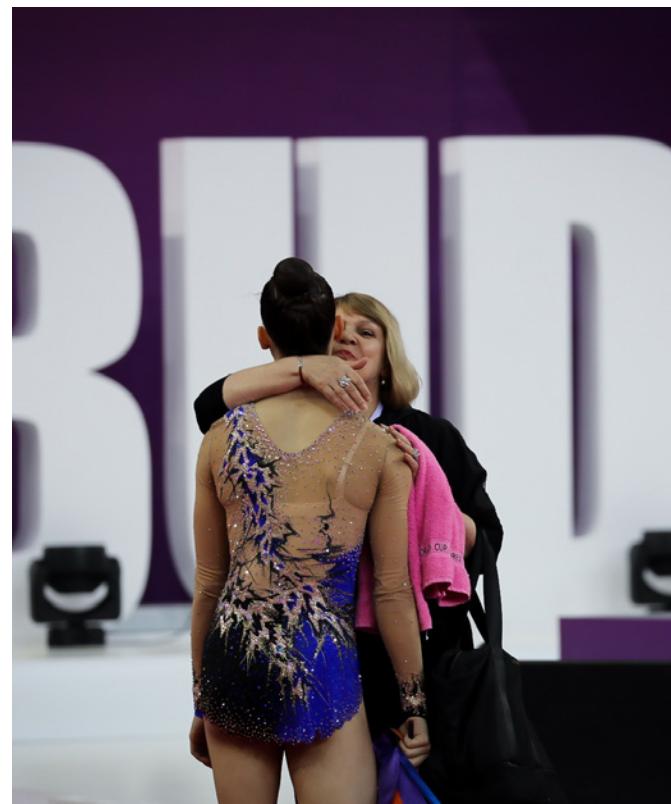
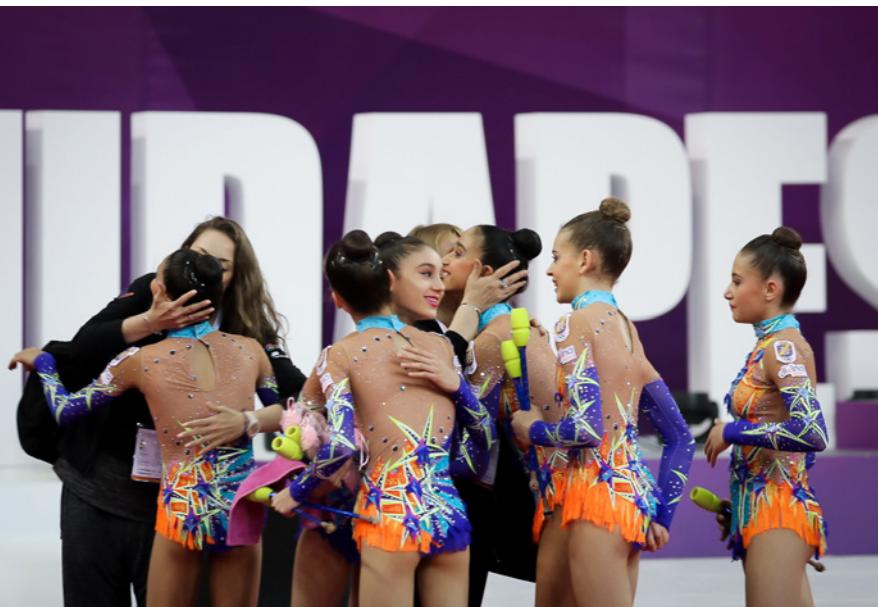
Además, en la clasificación por países, España obtuvo la 12^a posición. Rusia, Bielorrusia y Bulgaria conformaron el podio de esta nueva clasificación.

La 33^a edición del Campeonato de Europa estuvo dominado por las gimnastas rusas Dina Averina y Arina Averina, mientras que en la competición júnior de conjuntos también fue Rusia quien subió a lo más alto del podio.





CAMPEONATO DE EUROPA GR BUDAPEST





GYMNASTICS CAMP
RFEF
EDICIÓN OLÍMPICA

UN CAMPUS PARA APRENDER COMO LOS MEJORES

ENTRENA CON NUESTRAS OLÍMPICAS
(PLATA EN RÍO GIMNASIA RÍTMICA)

MADRID 16 A 29 JULIO 2017

**GIMNASIA
RÍTMICA**

**GIMNASIA
ARTÍSTICA**

**METODOLOGÍA
OFICIAL DE LA
SELECCIÓN NACIONAL**

Masculina y femenina
a partir de 7 años

INFORMATE AQUÍ
+34 910 228 520
www.campusrfelegimnasia.com

CAMPUS AND SPORTS
by EVENTS



OCIO: DESTINO BUDAPEST



Su historia

Budapest es la capital de Hungría y la ciudad más poblada de Europa central-oriental y la séptima de la Unión Europea. Budapest se convirtió en una única ciudad en 1.873 cuando ocupó las dos orillas del río Danubio, unificando las ciudades de Buda y Óbuda, en la orilla oeste, con Pest, en la orilla este.

La ciudad más antigua es Obuda, a la que los romanos llamaron "Aquincum", fue fundada en el año 89 sobre un antiguo asentamiento celta. Durante cuatro siglos fue la capital de la región romana de Pannonia. Aquincum viene de la palabra "aqua" (con agua), en honor a los numerosos manantiales termales que tanta fama proporcionan a Budapest.

Durante la Segunda Guerra Mundial Budapest sufrió grandes bombardeos aéreos de los aliados que destruyeron parcialmente la ciudad. Al acabar la contienda cayó en la órbita soviética. En octubre de 1956, la ciudad se sublevó contra el gobierno y la influencia soviética, a la que puso fin la intervención de las tropas soviéticas.

Con la caída de la Unión Soviética en 1989, Hungría abandonó el comunismo y recuperó su libertad naciendo así la República Húngara. Y, finalmente, en el año 2004 Hungría pasó a formar parte de la Unión Europea.

Qué ver

La Avenida Andrassy es un imponente bulevar que comunica Erzsébet ter con la Plaza de los Héroes, junto al Parque de la ciudad.

La Plaza de los Héroes es una de las plazas más importantes de Budapest, sus estatuas conmemoran a los líderes de las siete tribus fundadoras de Hungría.

Al final de la Avenida Andrassy, junto a la Plaza de los Héroes, se encuentran **los balnearios Széchenyi** en una de las áreas más verdes de Budapest. El edificio actual fue inaugurado en 1913 y tiene un estilo neogótico. En su interior encontramos un total de quince piscinas, tres al aire libre, y otras doce interiores con distintas temperaturas.



La Ópera de Budapest fue diseñada por Miklós Ybl y su construcción se llevó a cabo entre 1875 y 1884. Es uno de los edificios neo renacentistas más importantes de Hungría.

La Iglesia de San Esteban es conocida como “basílica” aunque no se trata de una basílica en sentido estricto porque tiene planta en forma de cruz. Su construcción, en estilo neo-clásico, comenzó en 1851, con diseño de József Hild, y finalizó en 1905, año en que fue consagrada. La Basílica de San Esteban es la iglesia más grande de Budapest y puede albergar hasta 8.500 personas. Está dedicada a San Esteban, primer rey de Hungría. En la capilla San Diestro se conserva como reliquia una mano momificada de San Esteban.

El Puente de las Cadenas es el puente más antiguo de Budapest y el más conocido de todo el Danubio. Fue inaugurado en 1849 tras 20 años de obras.

Parlamento de Budapest es el tercer parlamento más grande del mundo por detrás del de Rumanía y el de Argentina, y es el

edificio más representativo de la ciudad, así como de los más famosos de Europa.

El Bastión de los Pescadores es un mirador situado en la colina de Buda, al oeste del Danubio, desde donde podemos admirar las maravillas de esta ciudad.

Qué comer

El *Gulasch* es su plato más conocido. Una especie de sopa acompañada de carne y patatas. Otra de sus especialidades son sus conocidos suflés de verduras y el *Roston*, carne a la parilla que se condimenta con una salsa al gusto. Como postre el *Somlo*, una especie de bizcocho con crema y ron, es la gran estrella de sus menús.



Dónde comer

Sin duda hay un montón de especialidades húngaras que se pueden probar en la calle, en sus mercadillos o en el Mercado Central. Por ejemplo, para probar un auténtico *lángos* (una especie de pizza hecha con pasta de patata y otros ingredientes) hay que visitar los mercados de la plaza Lehel y de la calle Fény o el Mercado Central del Vámházkörút, aunque la Kolbászda de la calle Gyorskoci también es una elección perfecta para los aventureros de los sabores.

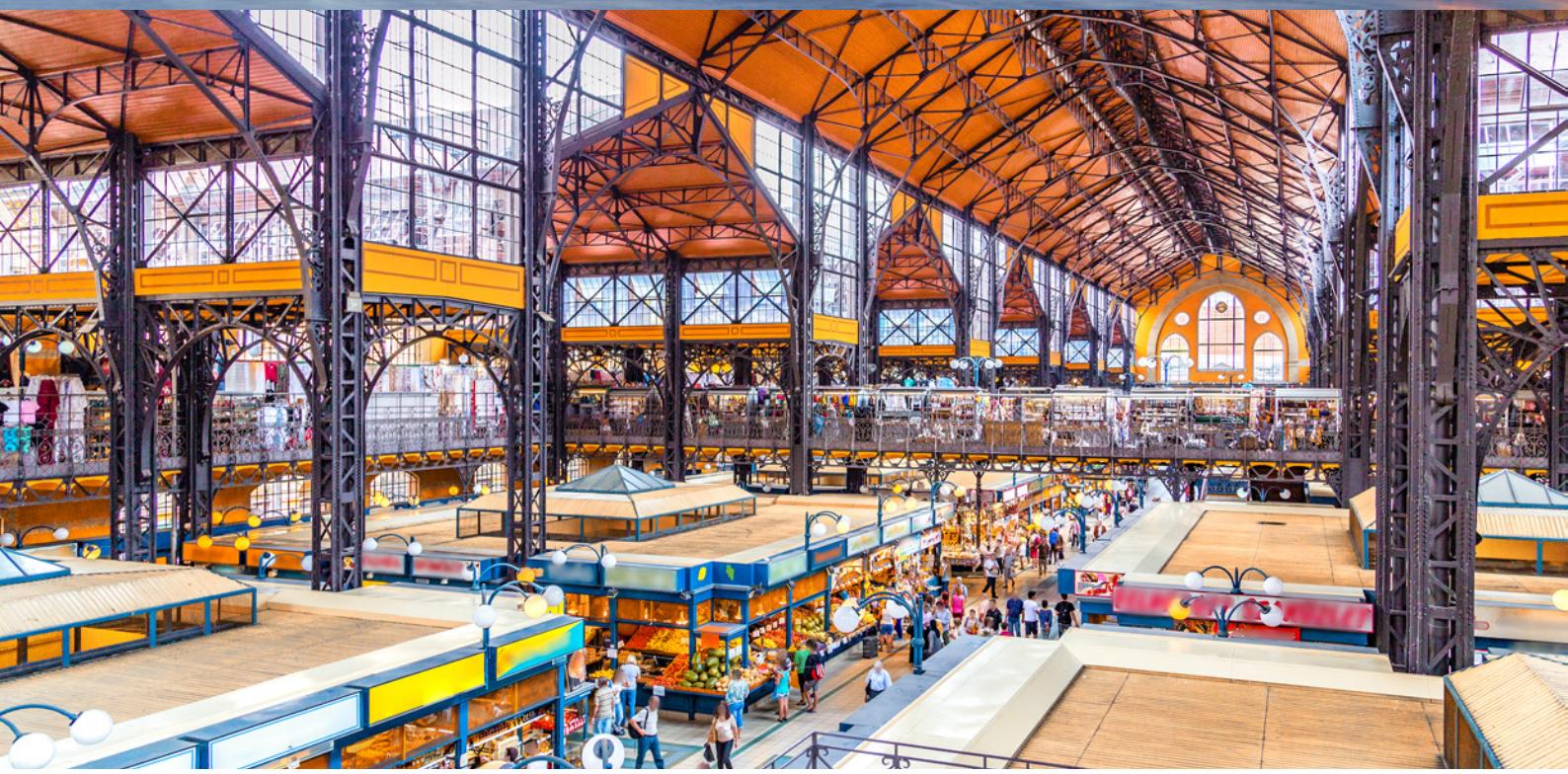
Lo más novedoso de la noche húngara son los llamados "ruin-bar" situados, como su nombre indica, en locales ruinosos con una decoración "vintage" pero con mucho encanto y muy buen ambiente. La mayoría están en el barrio de Erzsébetváros y en el Barrio judío, y suelen ocupar en muchas ocasiones edificios enteros. Dos ejemplos de estos pubs:

Szimpla Kert

Ubicado en la calle Kazinczy, se trata de tal vez el 'ruin pub' más conocido, con multitud de actividades todos los días de la semana. Este local aparece en la lista de los cien mejores bares de todo el mundo que todos los años elabora Lonely Planet. Será por sus conciertos, sus pases de películas o sus mercadillos...

Puder

De decoración caótica y paredes sobrecargadas, este encantador lugar ofrece todas las noches sesiones de los djs más vanguardistas y pequeñas piezas de teatro. Ofrece también la posibilidad, en verano, de una barra en el exterior. Se encuentra en la calle Ráday.





TORNEO INTERNACIONAL CIUDAD DE BARCELONA



NATALIA GARCÍA, MEDALLA DE ORO EN EL TORNEO INTERNACIONAL DE BARCELONA

Nuestras gimnastas individuales de Gimnasia Rítmica, Natalia García y Polina Bereznina, participaron en el IV Torneo Internacional Ciudad de Barcelona que se celebró el pasado día 27 de mayo.

Hasta la Ciudad Condal se desplazaron gimnastas de la talla de Marina Durunda (Azerbaiyán), la bielorrusa Katsiaryna Halkina, Kseniya Moustafaeva (Francia) o la búlgara Neviana Vladinova, todas olímpicas y, en el caso de la búlgara, medallista en el pasado europeo.

Natalia García se hizo con la clasificación general con una nota de 70.700. Por detrás de ella, la búlgara Neviana Vladinova (70.400) y, cerrando el podio, la israelí Victoria Filanovsky (68.900). Además del oro en la general, Natalia consiguió la medalla de plata en pelota y mazas, mientras que en cinta fue tercera.

Polina Bereznina concluyó su competición en la décima posición con una nota de 62.450 mientras que Alba Sarrias fue 13^a con una nota de 55.400.

Además, en este Torneo Internacional estuvieron presentes el conjunto junior formado por Emma Reyes, Judith Prades, Marta Bosch, Ángela Corao, Marian Navarro y Tania Kaute que realizaron una exhibición.

divinapastora
seguros

• TE MERECES UNA •

Master Class

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

Sube tu vídeo antes del 10/07/2017





PRESENTACIÓN DEL LIBRO “PINCELADAS DE RÍTMICA” EN EL CSD

Pinceladas de Rítmica es una declaración de amor, un homenaje a la gimnasia rítmica que Montse y Manuel Martín han plasmado en 50 gimnastas, 50 retratos, que conforman la historia de este libro que hoy se ha presentado en el CSD. Entre las gimnastas, cinco españolas: Carmen Acedo, Marta Bobo, Carolina Pascual, Almudena Cid y Ana Bautista, autora del prólogo.

El acto estuvo presidido por sus autores, Montse y Manel Martín, el Director de Deportes del CSD, Jaime González, y Jesús Carballo, Presidente de la RFEF. Entre los asistentes, exgimnastas como Carolina Pascual, Ana Bautista, Carmen Acedo, Ana Roncero, Bito Fuster, Lorea Elsa, Ana Pelaz, Sara Bayón, Isabel Pagán y parte del conjunto junior... además de amigos, familiares y medios de comunicación. Como maestra de ceremonias, Lorea Elsa, exgimnasta de rítmica, dio la bienvenida a todos los asistentes y procedió a iniciar la presentación del libro donde no faltaron los recuerdos y gratas palabras hacia sus excompañeras y a los creadores de “este gran homenaje a la gimnasia rítmica”.

A continuación, Ana Bautista leyó el prólogo de Pinceladas de Rítmica que ella misma escribió y con el que con-

siguió emocionar no sólo a sus autores, sino a muchos de los allí presentes. Entre lágrimas de emoción tomó la palabra Montse Martín para agradecer todo el apoyo que han recibido durante este tiempo y poder hacer así realidad este proyecto.

Montse explicó cómo surgió la idea hace más de 4 años y afirmó que el tema de las ilustraciones fue todo un reto para ella: “No son retratos, son cuerpos en movimientos que cuentan una historia y eso fue para mí realmente un reto”.

“Gracias a Manel - afirma Montse- éste no es sólo un libro de ilustraciones. Es un libro para los apasionados y seguidores de este deporte, pero también para los técnicos y entrenadores. Engloba públicos de todas las edades (desde niños a mayores)”.

Por su parte, Manel Martín, destacó que las 50 gimnastas eran una selección personal de aquellas que, durante todos estos años, como seguidores y apasionados de este deporte, habían considerado más artísticas y les había emocionado. *“Es un recorrido no sólo a la historia y a los logros de estas gimnastas, sino también a sus elementos y estilos por los que son recordadas, jugando un papel importante la música de sus ejercicios”*

como elemento característico y artístico en sus ejercicios.”

El presidente de la Federación Española de Gimnasia, Jesús Carballo, dio la enhorabuena a Montse y Manel por esta obra de arte y destacó que la RFEF está abierta a estos proyectos.

Jaime González, Director de Deportes del CSD, quiso recordar que la gimnasia es la 6ª modalidad deportiva con más número de licencias en España. *“Agradecemos el trabajo de todas las gimnastas españolas que han contribuido a engrandecer la rítmica mundial. Este deporte genera un gran interés y los deportistas son nuestra única razón de ser. Los gimnastas nos han dedicado sus valores año tras año.”*

Para finalizar, no faltaron las preguntas sobre la consolidación de este proyecto y la expectación ante una posible nueva edición que reúna, quien sabe, a otras 50 gimnastas más y los conjuntos de GR que también merecen una especial mención como bien señaló Manel.



COPA DEL MUNDO Y TORNEO INTERNACIONAL AER



SARA MORENO Y VICENTE LLI, CAMPEONES DE LA WORLD SERIES

Belén Guillemot finalizó en la quinta posición en individual femenino



Portugal acogió del 26 al 28 de mayo la Copa del Mundo de Cantanhede y hasta allí se desplazaron nuestros gimnastas del Equipo Nacional de AER, Sara Moreno, Vicente Lli, Belén Guillemot, Pedro Cabañas y Daniel Roig. Los recientes Campeones de España, Sara Moreno y Vicente Lli en parejas y Pedro Cabañas y Belén Guillemot de manera individual.

Sara Moreno y Vicente Lli se proclamaron campeones de la World Series tras hacerse con la medalla de oro en la final de parejas mixtas de la World Cup Cantanhede (Portugal).

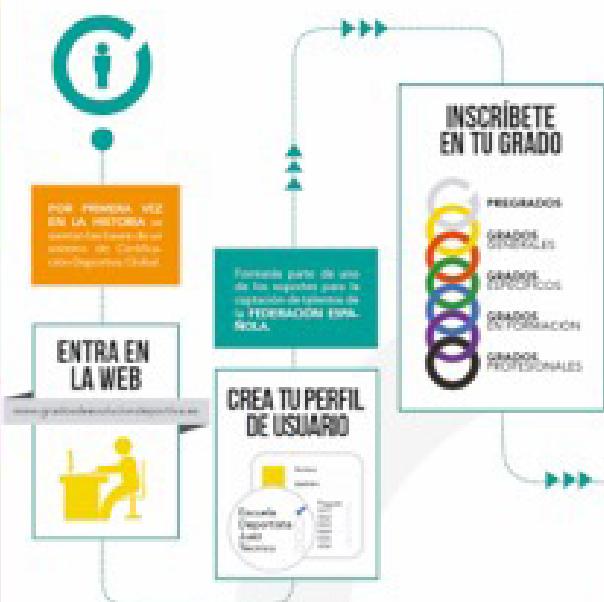
El título, suma de las notas de todas las Copas del Mundo disputadas esta temporada, sirve para certificar el buen momento de los gimnastas de Moncada. Además, Belén Guillemot terminó en la quinta posición en individual femenino.

Para completar una buena competición en tierras portuguesas, en categoría junior, la pareja mixta formada por Sento Girona y María Estefano se colgaron la medalla de plata, mientras que en trio, ambos gimnastas junto a Pau Granell, han conseguido la medalla de bronce.





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



DIVINA PASTORA SEGUROS PREMIA A LOS CLUBES CON UNA MASTERCLASS



El mes pasado Jesús Carballo decía que los valores que caracterizan a la perfección la gimnasia son el compromiso, el esfuerzo, el sacrificio y la constancia. Los clubes son los que aseguran que los gimnastas reciban esta educación deportiva y que representen estos valores. La excelencia es fruto de una preparación que tenga en cuenta todos estos factores. Es precisamente un buen entrenamiento lo que garantiza que el gimnasta aprenda no solo técnica y estilo, sino también a ser un buen gimnasta dentro y fuera del tapiz.

Por la labor que desempeñan los clubes y la dedicación que le ofrecen a los jóvenes, el patrocinador principal de la RFEF Divina Pastora Seguros tiene en marcha el concurso "Gana una masterclass". Los clubes que quieran conseguir una visita al CAR de Madrid, una masterclass de Anna Baranova, Sara Bayón y Dagmara Brown y un encuentro con el conjunto nacional, solo tienen que enviar un vídeo de una actuación individual de gimnasia rítmica de un gimnasta con cualquiera de los aparatos.

Cada club puede participar tantas veces como actuaciones individuales envíe antes del 10 de julio. Es así como Divina Pastora Seguros quiere dar la opción a la gimnasia base de aprender del conjunto nacional de gimnasia rítmica, que encarnan los valores que caracterizan a este deporte y los han trasmisido al mundo de la gimnasia y al del deporte en general.

La actuación ganadora será escogida por el equipo técnico del conjunto nacional según sus criterios técnicos y creativos, por lo que además del premio, el club y el gimnasta escogido recibirán un reconocimiento profesional de altura.

Aprender de quien te ha precedido por experiencia y por consecución de éxitos es una gran oportunidad y un sueño para cualquier deportista. Sabemos que la humildad es lo que permite el aprendizaje, por eso esta clase magistral brinda la ocasión idónea para que sea una jornada fructífera a nivel técnico pero también como valor personal.

Esta fue la experiencia del equipo infantil base del club de gimnasia rítmica Arganda el año pasado. En esta ocasión el concurso era de una coreografía de conjunto y, tras resultar ganadoras, disfrutaron de un día en el CAR de Madrid y tuvieron la gran oportunidad de aprender de Alejandra Quereda, Lourdes Mohedano, Sandra Aguilar, Artemi Gavezou y Elena López un mes antes de que viajaran a Río de Janeiro. El equipo madrileño cumplió el sueño de todo deportista de conocer a sus ídolos y de compartir con ellas la pasión por este deporte.

¡Ánimo y mucha suerte a todos!



NOTICIAS MÁS DESTACADAS DE LA WEB

Estas 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



DIVINA PASTORA ORGANIZA UNA MASTER-CLASS CON EL EQUIPO NACIONAL DE GR

Divina Pastora Seguros, nuestro patrocinador principal, invita por segundo año consecutivo a los clubs de gimnasia rítmica a participar en el concurso de una masterclass junto al equipo nacional, pero en esta ocasión las actuaciones deben ser individuales.

Pueden participar en el concurso gimnastas de cualquier categoría, tanto femenina como masculina, de todos los clubs que tengan la licencia de actividad Federativa 2017 homologada por la RFEG. Deberán grabar un vídeo con una duración máxima de dos minutos en el que realicen una actuación individual de

gimnasia rítmica en la que podrá tener presencia cualquier aparato: maza, aro, pelota, cinta y cuerda.

El equipo técnico del conjunto nacional de gimnasia rítmica, formado por Sara Bayón, Anna Baranova y Dagmara Brown, será el jurado y seleccionará al ganador en base a criterios técnicos, creativos y originales. Los vídeos podrán enviarse desde hoy, 20 de abril, hasta el próximo 10 de julio a través de la web de Divina Pastora Seguros (www.divinapastora.com/master-class). El veredicto del jurado se dará a conocer el 25 de julio. [...]



LA RFEG FIRMA CONVENIO CON EL COE Y LA FUNDACIÓN TRINIDAD ALONSO

El Comité Olímpico Español y la Fundación Trinidad Alfonso han celebrado el acto de presentación de las competiciones seleccionadas para formar parte de la segunda edición del Programa de Apoyo a Competiciones Deportivas de la Comunidad Valenciana.

El Presidente de la RFEG Jesús Carballo ha firmado el convenio de adhesión a este programa.

ENTREGA DE CERTIFICACIONES GRADOS EN GALICIA

La semana pasada más de 70 gimnastas, que realizaron sus exámenes de Grados Deportivos en Gimnasia Rítmica en Sigüeiro (Santiago) en el mes de febrero, obtuvieron su certificación oficial.

Entre las gimnastas que se dieron cita los días 27 y 28 de abril, encontramos distintos niveles: iniciación, deporte escolar y gimnastas nacionales de Oroso y Compostela. Todos los participantes que en su día consiguieron superar con éxito las pruebas a las que se presentaban ya tienen su certificación oficial de GRADO EN GIMNASIA RÍTMICA. Desde ahora disfrutarán de multitud de ventajas y trabajarán de cara a la superación del siguiente grado.

No te pierdas cómo transcurrió esta jornada de entrega de diplomas y para más información no dudes en consultar la página de GRADOS.



MASTER CLASS MARGARITA MAMUN EN GUADALAJARA

La Real Federación Española de Gimnasia coincidiendo con la celebración de la FIG WORLD CHALLENGE CUP RHYTHMIC GYMNASTICS en Guadalajara, organiza una Master Class con la Campeona Olímpica en los JJOO Río 2016,

MARGARITA MAMUN, el domingo 4 de junio en la pista central del Palacio Multiusos de Guadalajara y sobre el tapiz oficial donde competirán las mejores gimnastas internacionales. IMPORTANTE Inscripciones a partir del 15 de mayo. Dirigido única y exclusivamente a gimnastas de cualquier edad y nivel técnico. Cada deportista acudirá con ropa deportiva, punteras y aportará sus propios aparatos de GR.

Número de plazas

100

Horario

La duración de la actividad es de 4 horas distribuidas de 9,00h a 13,00h

Todas las participantes recibirán como obsequio una mascota oficial de la FIG WORLD CHALLENGE CUP firmada por Margarita Mamun

Cuota Inscripción

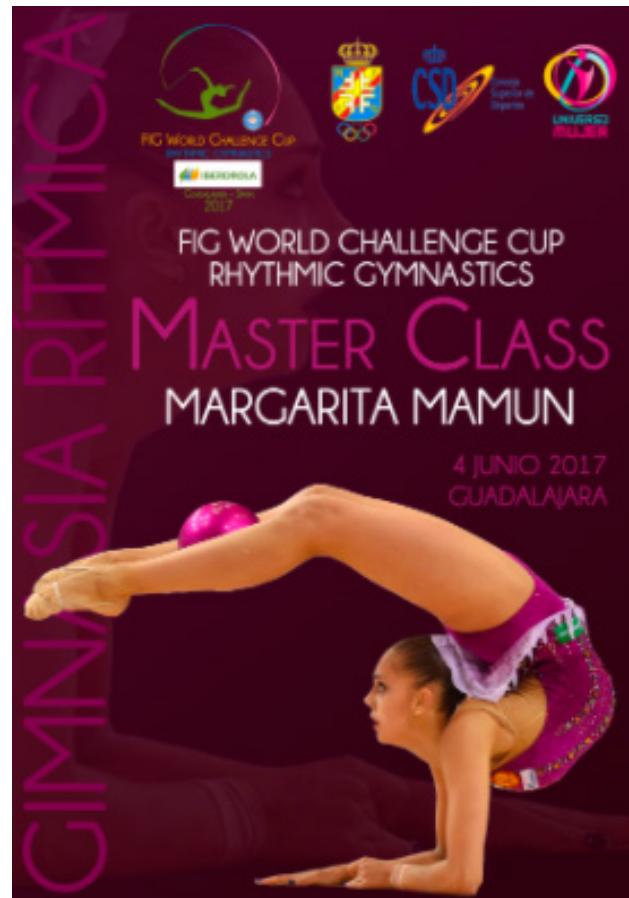
75€ a realizar en el momento de la inscripción mediante tarjeta bancaria

Inscripciones

<http://www.rfegimnasia.net/licencias/inscribe.php?idcur=148>

FIN PLAZO INSCRIPCION 19 MAYO

Toda inscripción que no tenga el pago realizado será anulada [...]



HABLAMOS CON PAULA RAYA, GIMNASTA DEL EQUIPO NACIONAL DE GAF

Paula Raya empezó con 5 años a practicar gimnasia. Su gran actividad le llevó desde tan pequeñita al gimnasio donde con el paso del tiempo le recomendaron entrenar más tiempo para empezar a competir.

Tras su beca en el CAR de Sant Cugat, ahora en Madrid nos cuenta que su sueño es "continuar creciendo como deportista, como persona y poder participar en las olimpiadas de Tokio 2020".

¿Y su fortaleza? "mi pasión por la gimnasia, mi satisfacción personal y el apoyo de mis padres me dan la fuerza para seguir adelante".

Llevas tres años entrenando en el CAR de Madrid, ¿cómo definirías estos años?

Primero fue un poco duro por el cambio, pero después me he adaptado muy bien tanto en el deporte como en lo personal y los estudios. Desde que empecé aquí, en Madrid, en la gimnasia he ido progresando poco a poco, he tenido algún contratiempo que me ha tenido un poco parada, pero en general estoy muy contenta. He participado en competiciones internacionales adquiriendo un poco de experiencia.

En los estudios acabé la ESO, un grado medio de informática y ahora estoy haciendo Tafad encontrándome con muy buenos compañeros y con profesores que me han ayudado bastante. He hecho mucha amistad con las cocineras ya que la cocina es mi segunda pasión incluso algún domingo voy a la cocina.

En definitiva, estos tres años han sido estupendos aunque hecho en falta a mis padres y hermanos pero estoy en contacto con ellos todos los días. [...]



"Para conseguir resultados debe haber un tra



Medalla de oro en los Juegos Olímpicos Atlanta '96 formando parte del conjunto de gimnasia rítmica bautizado como "Las Niñas de Oro", integrado por Marta Baldó, Nuria Cabanillas, Lorena Guréndez, Tania Lamarca y Estíbaliz Martínez.

Estela Giménez comenzó a practicar gimnasia rítmica con 10 años en el Club Atlético Montemar de Alicante y en 1994 pasó a formar parte de la selección nacional de GR de España en la modalidad de conjuntos.

Tras su retirada en 1997 a causa de una lesión de menisco, Estela fue entrenadora, modelo publicitaria y presentadora de televisión, estando al frente de programas como *Escuela del deporte* o *Insert Coin*.

20 años después de haber hecho historia en el deporte español, nos cuenta cómo vive la gimnasia a día de hoy y cómo revivió la medalla de plata del "Equipaso".

Las "chicas de oro" han pasado a la historia del deporte español, ¿pesa mucho una medalla de oro en una chica de 17 años?

La medalla quizás pesa (de forma positiva)

más cuando pasan los años, en mi caso con 17 años no era del todo consciente de lo que había conseguido, pero al rodearte de personas que lo viven de una forma cariñosa e incluso admirable es cuando te das cuenta del éxito.

¿Cómo recuerdas ese momento 21 años después?

A día de hoy, recuerdo el momento de la medalla con emoción, ternura, cariño y con una sonrisa en la cara. Los JJ.OO. de Río de Janeiro donde España consiguió la medalla de plata me trasladó a esos momentos vividos en Atlanta y fue muy gratificante.

"Los pasados JJ.OO. los viví como si estuviera allí, me identifiqué con ellas, lo sufrí y lo disfruté"

¿Cuál crees que fue la clave para conseguir el oro?

Conseguir una medalla engloba muchas cosas, equipo técnico, trabajo, disciplina, factor suerte y para mí

lo más importante fue el equipo de gimnastas que éramos, conseguimos adaptarnos, entendernos con mirarnos y respetarnos. Es una experiencia que nos ha unido para toda la vida.

¿Cómo vives ahora la gimnasia? ¿Sigues vinculada a ella de alguna manera?

Hoy en día no sigo demasiado la gimnasia rítmica, pero tengo amigas y compañeras que se dedican a ello y cuando nos reunimos me gusta informarme de lo que pasa.

Desde hace varios años te has dedicado profesionalmente al mundo de la televisión como presentadora, ¿nos podrías resumir un poco esta trayectoria y cómo empezaste?

Empecé en el mundo de la televisión de forma casual, no era una meta que me había propuesto. Me entrevistaron en un programa que hablaban de gimnasia rítmica y ese mismo día me comunicaron que buscaban a dos personas para un proyecto de deportes, me hicieron un casting y la suerte me acompañó.

bajo detrás, constancia, disciplina e ilusión”

Me dediqué a la televisión junto con otros proyectos relacionados durante 11 años. Fue una etapa bonita y de aprendizaje. Ahora no me dedico a ese mundo, pero tampoco lo echo de menos.

¿Cómo te ha marcado la gimnasia en tu desarrollo profesional posteriormente?

A nivel profesional no me ha marcado ni para bien ni para mal, si trabajas en algo que no está vinculado a la gimnasia no deja de ser llamativo cuando los compañeros de trabajo descubren tú pasado. Es divertido ver las caras que ponen y cómo van al ordenador a buscar la información.

¿Cómo has vivido los últimos JJOO? ¿Y qué pensaste al ver cómo se colgaba una medalla, veinte años después, el conjunto de GR?

Como he contestado en otra de las preguntas, lo viví como si estuviera allí, me identifiqué con ellas, lo sufrí y lo disfruté. Sabía perfectamente qué estaban sintiendo. Personalmente cuando hay año olímpico, soy una espectadora enganchada a la televisión, sigo prácticamente todos los deportes.

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

No me atrevería a dar consejos, pero sí a explicar mi vivencia. Está claro que para conseguir resultados debe haber un trabajo detrás, constancia, disciplina e ilusión. Ser consciente de tus cualidades. Obviamente de pequeño/a debes divertirte, tomar contacto con el deporte y llegada una edad decidir si el nivel de exigencia cambia para dedicarte a tus sueños.



Algunas de sus distinciones y reconocimientos de Estela Giménez como gimnasta:

- Medalla de Oro de la Generalitat Valenciana al Mérito Deportivo (1996)
- La Orden Olímpica del Comité Olímpico Español (1996)
- La Placa de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (1996)
- La Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (2015)



FIG World Challenge Cup
RHYTHMIC GYMNASTICS

GUADALAJARA - SPAIN
2017

OS ESPERAMOS!!



PRÓXIMAMENTE

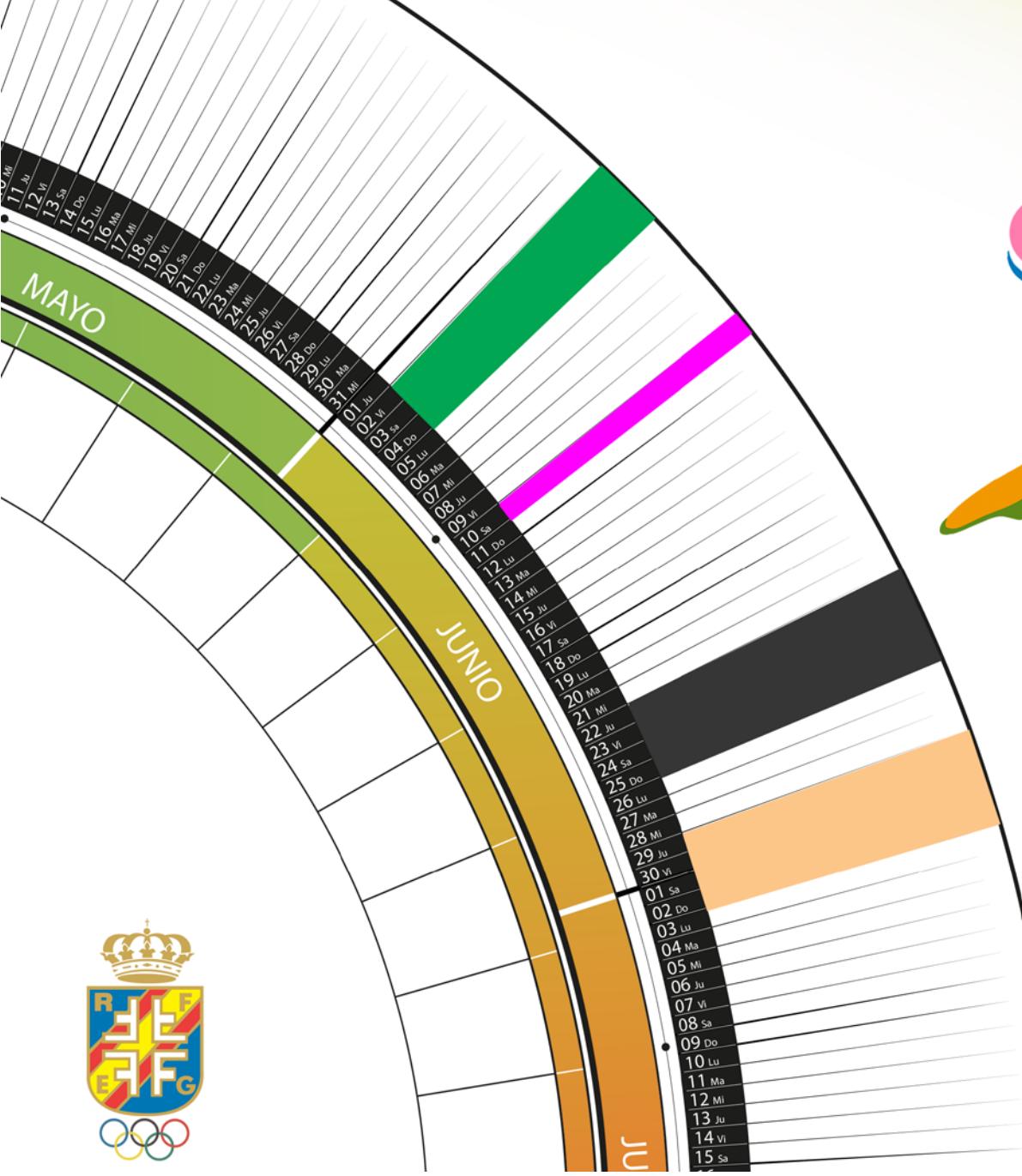
JUNIO

2-4 COPA DEL MUNDO GR GUADALAJARA

10 EXHIBICIÓN CONJUNTO JUNIOR GR EN SANTA LUCÍA (CANARIAS)

22-25 CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y AUTONOMÍAS
Y CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL MASCULINO GR (VALENCIA)

29-2 JULIO CAMPEONATO DE ESPAÑA EQUIPOS GR Y
2ª FASE COPA DE ESPAÑA DE CONJUNTOS (LOGROÑO)





Cocinamos con... Paula Raya



Paula Raya, gimnasta del Equipo Nacional de Gimnasia Artística Femenina, nos cuenta que es una apasionada de la cocina y en este nuevo número de la Revista RFEF nos recomienda una de sus grandes recetas. Cada vez le gustan más los fogones y confiesa que aprovecha algún día de fiesta para hacer cursos intensivos de cocina. *"He hecho de cocina mejicana, japonesa, de panadería, de repostería..."*

RAVIOLIS DE CARNE

INGREDIENTES

- 300 g. de harina + la necesaria para estirar la pasta y para el reposo
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 500 g. de carne picada
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Orégano
- Sal y pimienta negra molida

ELABORACIÓN

Formamos una montaña con la harina. Abrimos un hueco en el centro y rompemos dentro los huevos. Añadimos una pizca de sal y lo batimos todo con un tenedor. Poco a poco la mezcla tomará consistencia de crema y empezamos a amasar durante unos 10-15 min. Conforme vayamos amasando, la masa se volverá lisa y elástica, entonces sabremos que está preparada. La envolvemos en film transparente y la dejamos reposar en el frigorífico durante al menos 30'. Para el relleno... ponemos una sartén con un poco de aceite para sofreír la cebolla y los dientes de ajo cortados en trozos pequeños. Cuando cambien de color, añadimos la carne picada, el orégano y salpimentamos. Una vez hecha, retiramos y dejamos enfriar. Pasamos la mezcla en una picadora hasta crear una masa. 30' después, podemos pasar a estirar la pasta. Tomamos un tercio o un cuarto de la pasta y cubrimos el resto de nuevo con el film transparente. Es importante no dejar la pasta al aire demasiado tiempo porque se seca muy rápido. Ponemos un poco de harina en la mesa de trabajo, tomamos la masa y la aplanamos un poco con las manos. La estiramos con el rodillo hasta que quede el grosor para hacer los raviolis.

Cuando hayamos estirado la pasta del grosor deseado, empezamos a cortarla en rectángulos o cuadrados y los dejamos reposar en una bandeja con abundante harina (para evitar que se pegue entre sí).

Una vez todos cortados, eliminamos el exceso de harina y colocamos el preparado de la carne en el centro del cuadrado, para poder cerrar luego los raviolis. Con la ayuda de un pincel, pintamos los bordes con un poco de agua, colocamos otra mitad de masa sin el relleno y presionamos con el dedo por los bordes para que se peguen bien. Con la ayuda de un tenedor, aplastamos los bordes para que tengan forma.

Una vez los raviolis estén hechos, pasamos a cocerlos. Preparamos abundante agua con sal y la llevamos a ebullición. Una vez haya empezado a hervir añadimos los raviolis y los dejamos cocer durante pocos minutos, separándolos un poco con un tenedor, sobre todo al principio, para evitar que se peguen. El tiempo de cocción puede variar dependiendo del grosor y de nuestro gusto. Una vez hechos, los pasamos a un colador y ponemos un poco de agua fría para que la pasta no siga cocinándose.

¡Y ya están listos para comer!

¿Cuál es tu plato favorito?

El plato que más me gusta es la sopa y me da igual que sea invierno o verano. Mi favorita es la que hace mi madre que es una mezcla de la Escudella catalana y del cocido murciano. Pero lo que más me gusta hacer es todo tipo de masas y repostería. Algunos domingos voy a la cocina de la Blume y me pongo con las cocineras a cocinar.

¿Tienes una receta estrella?

No tengo en concreto ninguna receta estrella, pero se podría decir que lo que más me gusta hacer es el brownie de cookies y la pasta fresca. Llevo poco tiempo con la cocina y tampoco tengo mucho tiempo, pero lo que sí me gusta es crear cosas nuevas mezclando sabores para ver el resultado.

¿Cuál es el origen o historia de estas recetas?

La pasta fresca la aprendí a hacer en los campamentos de matserchef y yo en casa quise hacer los raviolis, siguiendo la receta de la masa para la pasta fresca. Y el brownie fue una receta de internet, pero haciendo un intercambio de ingredientes. En vez de ponerle nueces, quise introducirle trozos de cookies. Salió muy bueno.

Alguna anécdota con la cocina que quiera compartir...

Bueno cuando llego a casa y me pongo a hacer alguna de mis invenciones utilizo a mis hermanos de conejillos para que prueben lo que hago a ver cómo me ha salido.

Comparto con vosotros mi receta de raviolis de carne y el brownie de cookies. Espero que os guste y... ¡Buen provecho!



BROWINE DE COOKIES

(chocolate negro o chocolate blanco):

INGREDIENTES

- 250 g. de chocolate negro o blanco
 - 150 g. de mantequilla
 - 200 g. de azúcar
 - 4 huevos
- 150 g. de harina de trigo
 - Cookies al gusto

ELABORACIÓN

Lo primero de todo precalentamos el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.
 En un bol ponemos el chocolate y la mantequilla, lo derretimos en el microondas en intervalos de 30 seg. hasta que esté derretido.
 En otro bol mezclamos los huevos y el azúcar. Añadimos la mezcla del chocolate con la mantequilla y mezclamos de nuevo.
 Introducimos la harina tamizándola y removiendo bien. Añadimos las cookies a trozos repartiéndolas y mezclándolas.
 Una vez todo tengamos todo mezclado, ponemos papel de hornear en un molde y lo repartimos bien.
 Introducimos en el horno y lo dejamos durante 30 min.
 Pasado el tiempo, dejamos enfriar unos minutos y listo para comer.





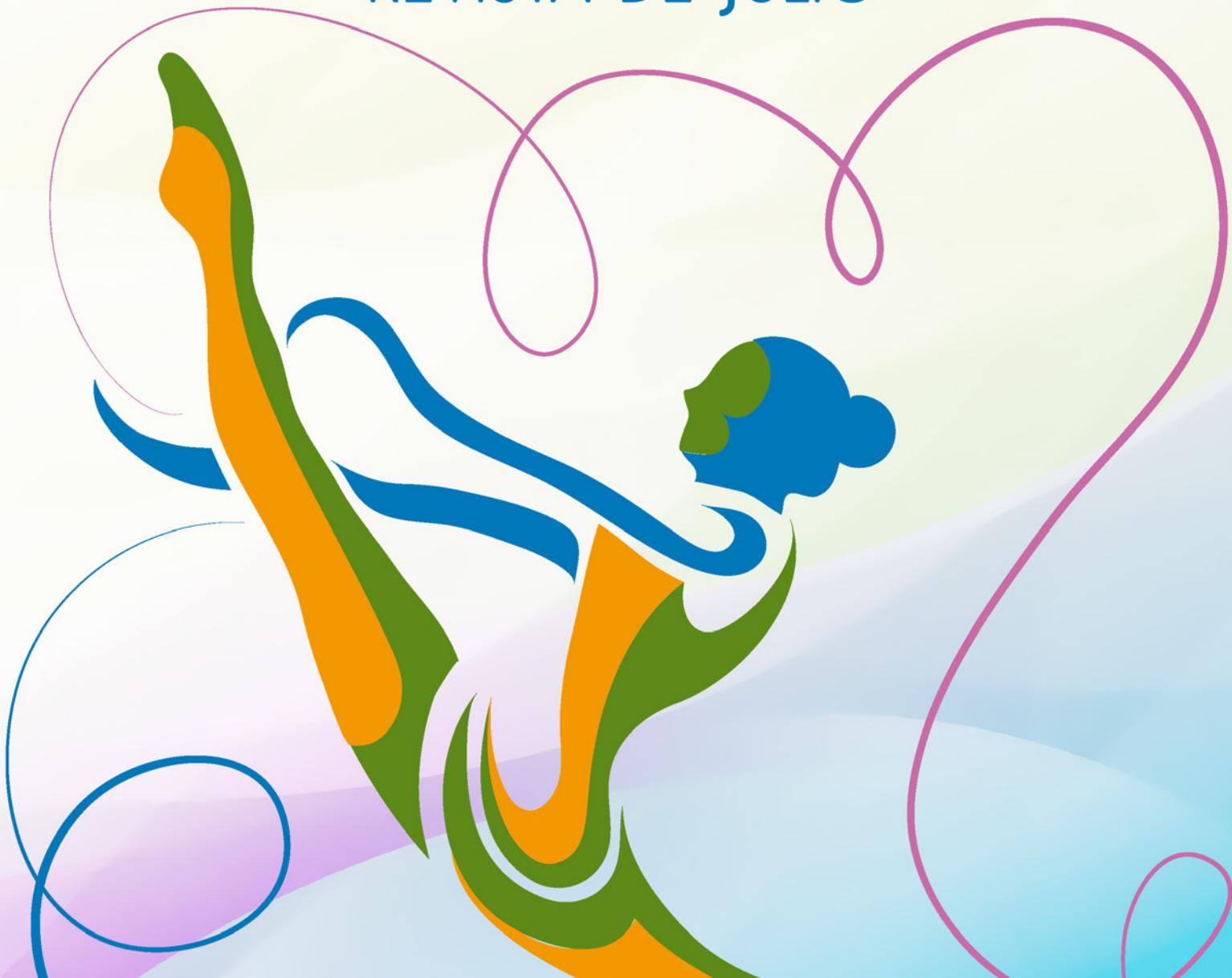
FIG WORLD CHALLENGE CUP
RHYTHMIC GYMNASTICS



GUADALAJARA - SPAIN

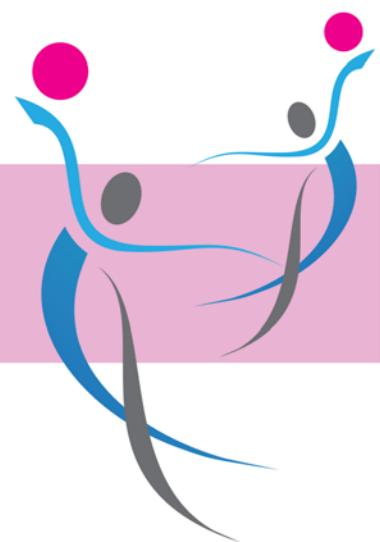
2017

ESPECIAL WORLD CHALLENGE CUP REVISTA DE JULIO

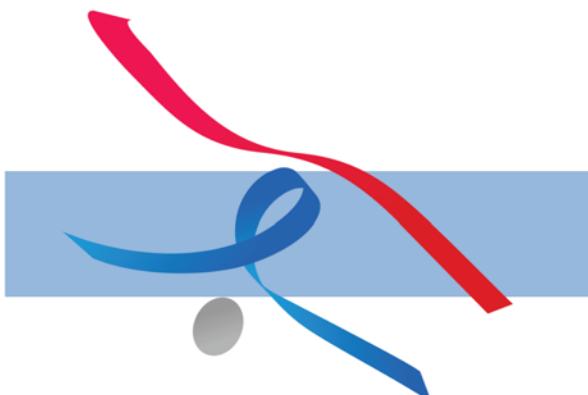


... SABÍAS QUE?

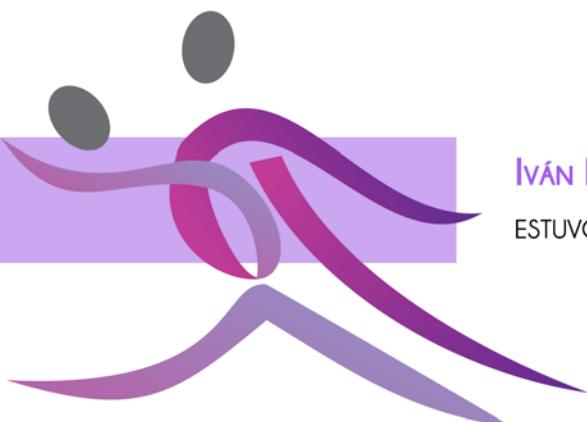
LA SELECCIONADORA DE GAF **LUCÍA GUISADO** HA ASISTIDO COMO ENTRENADORA A 6 JUEGOS OLÍMPICOS: BARCELONA 1992, ATLANTA 1996, SIDNEY 2000, ATENAS 2004, PEKÍN 2008 Y RÍO 2016.



EL CONJUNTO DE GR ENTABLÓ UNA BUENA AMISTAD CON EL EQUIPO RUSO DE 2013, DONDE ADEMÁS LAS GIMNASTAS ALEJANDRA QUEREDA Y ANASTASIA NAZARENKO SE INTERCAMBIARON UNA CAMISETA DE SU PAÍS.



PAULA RAYA ACUDIÓ EL PASADO VERANO (2016) AL CAMPAMENTO DE **MASTERCHEF JUNIOR**.



IVÁN PAREJO, **BICAMPEÓN DEL MUNDO Y BICAMPEÓN DE EUROPA DE AER**, ESTUVO DE JUEZ EN EL PASADO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE AER Y ACRO.



SARA LLANA, NUESTRA GIMNASTA INDIVIDUAL DE **GR**, COMPAGINA SUS ENTRENAMIENTOS CON SUS ESTUDIOS DE INGENIERÍA AEROESPACIAL.



CAMPEONATO DE ESPAÑA
INDIVIDUAL Y SELECCIONES AUTONÓMICAS
CAMPEONATO NACIONAL BASE

GIMNASIA ARTÍSTICA

MASCULINA Y FEMENINA

10 AL 16 DE JULIO

POLIDEPORTIVO PISUERGA DE VALLADOLID

ORGANIZAN



Ayuntamiento de Valladolid
Fundación Municipal de Deportes



Junta de Castilla y León



Valladolid
Tú eres deporte

AFEDECYL
Asociación de Federaciones Deportivas de Castilla y León

PATROCINADOR PRINCIPAL

divinapastora
seguros

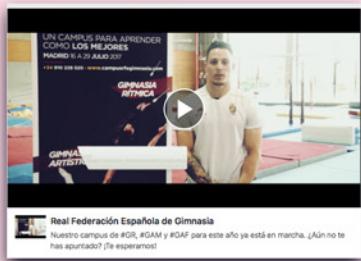
PATROGINAN



OYSHO

COLABORAN







divinapastora
seguros



OYSHO