

Cuba

en la
senda
olímpica

ESPECIAL

4-5

Celestino
Suárez 2
Taboada



Tigres como
estrellas 7



JIT

LA HABANA, MARTES 26 DE ABRIL DE 2016
AÑO 58 DE LA REVOLUCIÓN
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

847

La Actualidad
del Deporte Cubano

PUBLICACIÓN QUINCENAL DEL INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN • INDER •

Oro y señales desde Río

Por Roberto Méndez

EL CUBANO Lorenzo Pérez dio muestras de sus grandes posibilidades de ganar al menos un oro en los próximos Juegos Paralímpicos al imponerse en los 100 metros estilo libre S6 en el mitin Loterías CAIXA en Río de Janeiro, Brasil.

Pérez venció con tiempo de 1:05.12 minutos, bastante cercano a su cota del orbe de 1:04.60, conseguida en la final de los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2015.

Esta vez el granmense también dejó en segundo lugar al campeón mundial vigente, el colombiano Nelson Crispín, aunque el sudamericano mejoró su marca tope con 1:06.12. En bronce quedó el local Adriano Gomes con 1:15.44.

Lorenzo se clasificó igualmente a la final de los 50 m libre S6 con crono de 33.69 segundos al liderar el heat uno sobre Gomes (34.01) y el también brasileño Luis Correa da Silva (35.04).

Por el otro heat Crispín (31.44), su compatriota Oscar Osorio (31.67) y el mexicano Raúl Martínez (34.67) llegaron del uno al tres.

En la final de esa prueba se impuso Crispín con 29.29 segundos, por delante de Pérez (30.19) y Osorio (32.33) en una categoría muy amplia, pues por ejemplo el cubano está afectado de paraplejia y el ganador de enanismo.

De los otros antillanos, el capitano Juan Castillo mejoró su tiempo en los 100 m mariposa S9-10 con 1:03.18 minutos al quedar con bronce en esa unión de categorías, según informó a **JIT** el entrenador Ernesto Garrido.

En los 400 m libre S9 concluyó cuarto con registro de 4:45.77 minutos y en los 50 llegó octavo con 28.69 segundos, después de clasificar tercero en eliminatorias con 20 centésimas menos.

El villaclareño Yunerki Ortega concluyó cuarto en los 200 m combinados S11 (ciegos) con discreto tiempo 2:54.63 minutos y fue descalificado en su principal prueba, los 100 m mariposa, al chocar contra una carrilera y perder la posición del estilo.

Al evento test en la Ciudad Maravillosa asistieron 212 nadadores de 19 países.

JUDO LISTO PARA PANAMERICANO

8



JOSÉ LUIS ANAYA

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay



● **26/04/2008** Fallece José Miguel Pineda, quien integró el equipo Cuba que conquistó el título mundial de béisbol en la justa desarrollada en Costa Rica 1961, donde resultó el líder de los lanzadores con 0.50 promedio de carreras limpias.

29/04/2004 Es clausurada en Santa Clara la II Olimpiada del Deporte Cubano. Ese día, en la Plaza de la Revolución Ernesto Che Guevara, se desarrolló una simultánea gigante de ajedrez, con la presencia del ex campeón mundial ruso Anatoli Karpov.

3/05/1999 Con un gran relevo de Norge Luis Vera, Cuba obtiene un histórico triunfo, 12 carreras por 6, frente a los Orioles de Baltimore, de las Grandes Ligas, en desafío que se realizó en el Camden Yards.

4/05/1975 El derecho Oscar Romero lanzó frente a Industriales el primer juego de cero hits cero carreras en las desaparecidas series selectivas de béisbol. El encuentro, realizado en el estadio Latinoamericano, concluyó cuatro carreras por cero.



● **6/05/1978** Se inauguró en Belgrado, el II Campeonato Mundial de Boxeo, en el que Cuba retuvo la supremacía al conquistar cinco medallas de oro y tres de plata. Los títulos fueron conquistados por Adolfo Horta (54 kg), Ángel Herrera (57), José Gómez (75), Sixto Soria (81) y Teófilo Stevenson (más de 81).

8/05/1980 Antonio Muñoz, el "Gigante del Escambray", disparó su hit número mil en nuestros torneos beisboleros, frente a un lanzamiento del zurdo Fidencio Serrano.

Celestino Suárez Taboada

"Tinyto": Bodas de oro con el voleibol

Por **Lisset I. Ricardo**

QUIZÁS escuchar su nombre no baste para relacionarlo con la extensa y victoriosa historia del voleibol cubano, pero oír "Tinyto", así, como él mismo escribe su apodo, es identificar a uno de los hombres con más años de consagración a este deporte, tanto en sala como en playa.

Celestino Suárez Taboada lo hizo suyo desde la adolescencia, cuando lo conoció y terminó seducido como por un amor a primera vista, que ya sobrepasa las Bodas de Oro con la convicción de que jamás habrá divorcio.

A su Encrucijada natal —27 km de Santa Clara— fue el equipo nacional masculino como parte de su preparación para el III Campeonato Mundial de París 1956. Con apenas 11 años de edad él fue uno de los recogedores de pelotas en un partido que nunca había presenciado y quedó deslumbrado.

Con 71 recién cumplidos se mantiene en la cancha, porque para él no existe divorcio con esa disciplina, y sigue aconsejando a las nuevas generaciones y a entrenadores que aprovechan su experiencia y deseos perennes de ayudar.

Hurgando en los archivos leo gratificantes criterios de Morenas del Caribe medallistas olímpicas sobre quien desde 1971 se integró al alto rendimiento como técnico en los equipos nacionales femeninos de cadetes, juveniles y mayores, e igual laboró en playa y en varios países.

Repasemos algunas: «Fue mi primer entrenador, mi guía». - Yumilka Ruiz... «Agradezco que me enseñó muchas cosas interesantes de la vida en general, maravilloso como persona y excelente preparador». - Zoila Barros.

Y estas otras: «Contribuyó a mi ingreso al equipo nacional y formó el colectivo que nos preparó en los años 1997, 1998 y 1999». - Raisa O'Farril... «Sobre todo fue muy paciente con todas». - Regla Torres... «Muchas como yo tenemos que agradecerle por nuestra formación y a lo que llegamos». - Marlenis Costa.

¿El voleibol te vinculó al deporte?

Mi abuelo paterno estaba en el equipo de béisbol, y para mi papá era un hobby hasta que trabajó voluntariamente en la Dirección General de Deportes y luego en el INDER, y todos los domingos mi hermano y yo nos dedicábamos a anotar los juegos.

También practicaba baloncesto. Mi hermano José abrió un área en un terrenito del pueblo y ahí captó a Marta Reynoso, la llevó a los Juegos Escolares, la promovieron a la ESPA (juvenil) y luego al equipo nacional.

¿Siempre tuviste alma de pedagogo?

Mi madre y cuatro tías eran maestras. José, que era mayor, y yo con solo 11 o 12 años, solíamos dar clases una o dos veces por semana en la tarde cuando faltaba alguno en las escuelas públicas, porque en las mañanas cumplíamos con la nuestra, la privada Sagrado Corazón. Igual fuimos alfabetizadores populares.

¿Qué pasó con el voleibol que ya habías conocido?



Luego del triunfo de la Revolución Cuba asiste a los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Jamaica en 1962 y hay más apoyo gubernamental, lo que permite que comience a desarrollarse este deporte. También el mejor jugador de Encrucijada, José Hernández Hoyo, integra la preselección para ese evento y a los jóvenes nos llamó la atención. Ahí comenzamos a participar en competencias, y en 1963 fuimos a Santiago de Cuba al nacional de primera categoría, que lideraban La Habana y Oriente integrado por jugadores de Jiguaní y Manzanillo.

¿La Universidad de Santa Clara?

Matriculé ingeniería industrial, donde me vinculé al equipo de voleibol y por primera vez tuve un entrenador, Juan Pérez de Alejo, porque antes lo hacía un activista, el laboratorista Sánchez, y hasta el propio Hernández Hoyo, que llegó con novedades... Era capitán de los universitarios y le ganamos a Encrucijada, siempre vencedor, y representamos a la antigua Las Villas en el nacional, pero me enfoqué en el área de mi pueblo en el curso 65-66, gané el provincial y logramos cuarto lugar en el 13-14 masculino de los IV Juegos Escolares.

¿Cómo llegas a La Habana?

Asistí a los I Juegos Deportivos Nacionales (1965), de donde saldría la preselección para los centroamericanos de San Juan '66, y mi segundo entrenador fue Rafael "Tito" Llanes, quien me propone la Escuela Superior de Educación Física Comandante Manuel Fajardo, así que dejé la Universidad y agarré un tren el 8 de octubre de 1966 junto a otros muchos "villareños". Terminé mi carrera y durante ese período participé en las Zafra del Pueblo, incluida la de 1970, cuando estuvimos seis meses cortando caña.

¿Experiencias?

Fui jefe de grupo y alumno ayudante de la cátedra de voleibol, con Calixto

Andux y Jorge Ramos, y en biomecánica junto a Graciela González (Chela), y con ella comenzamos a hacer ciencia junto al ingeniero Sixto Conrado. Recuerdo que medimos a todos los jugadores en los Juegos Escolares y les aplicamos pruebas de saltabilidad cada año hasta 1996. Nos daba la perspectiva de los atletas, y técnicamente organizó todo el trabajo del país, donde había personas de mucha capacidad en esa labor.

¿Existían alumnos y entrenadores de calidad?

Había una gran masividad y acercamiento al voleibol moderno por quienes estudiábamos en el Fajardo, y a la vez éramos alumnos ayudantes. Nos ligamos a Eugenio George, Andrés "Machito" Hevia, Tito y "Nico" Perdomo, y tuvimos ayuda extranjera, directa e indirectamente porque también los apoyamos en los libros del checo Lumir Matlacek, el ruso Iván Diasfkov, el alemán Dieter Grun, el búlgaro Todor Simov y el norcoreano Kim Jon Go.

¿Qué era la filosofía del espejo?

Las mujeres trataban de imitar a los hombres en la preparación física, así como en la agresividad en el entrenamiento y el juego. Jugaban contra sus compañeros del equipo nacional y así podían intentarlo. Nació en 1965 en el Fajardo, pero ahora no es igual porque el nivel no es tan alto, y por eso a ellas les cuesta trabajo avanzar.

¿Y al graduarte en la ESEF?

Me quedé ahí, pero entrenaba a un grupo de las nuevas, el relevo de las juveniles, que me enviaba Nico, quien tenía a 14 de las mayores más 12 o 13 noveles. En 1971 estuve en el colectivo técnico que preparaba a "Mamita" Pérez, Mercedes Pomares, Nelly Barnet, Imilsis Téllez, Margarita Mayeta, Nurys Sebey, Ana Ibis Díaz y Evelina Borroto, la primera mujer en entrar a la ESPA nacional juvenil en 1965. Fui auxiliar de Justo Morales en el masculino y luego me dejaron con Nico en el femenino, ambos en la categoría juvenil. Luego es-

tuve con Eugenio y el búlgaro Simov.

¿Cómo le ganaste al invicto Camagüey con Industriales?

Un recuerdo bonito: en 1972, lo dirigía Roberto Ponce, que nunca había perdido y menos en su tierra, y fue el juego femenino más largo en Cuba, dos horas y media para ganar en cinco sets.

¿Algo exclusivo en tu extensa carrera?

El trabajo junto a Nico con la selección nacional desde finales de 1996 a 1999... El Período Especial, sin preparación en la altura, pero se cumplieron los pronósticos en casi un ciento por ciento: oro en la Copa del Mundo de Japón '99 con solo cinco sets perdidos, récord para el evento roto por China en el 2003 con tres... También el mundial de Japón '98 y los Juegos Centroamericanos y del Caribe de ese año con el equipo compartido, pues un grupo fue al Grand Prix, y plata en los panamericanos de Winnipeg '99, donde perdimos 2-3 con Brasil.

¿A quiénes nominarías las jugadoras cubanas del siglo XX?

Como atacadoras auxiliares Mamita Pérez, Mercedes Pomares, Regla Bell, Míreya Luis y Yumilka Ruiz; las centrales Lázara González, Magalys Carvajal, Ana Ibis Fernández, Regla Torres y Mirka Francia; pasadoras Imilsis Téllez, Ana María García, Nancy González, Marlenis Costa, Rayza O'Farril y Taimaris Agüero, y como jugadora de cambio Ana Ibis Díaz.

¿Qué te gustaría?

Es bueno narrar historias, investigar, saber de memoria el antes y el presente, regalar todo a quienes escuchan para ser capaces de mantener en alto la Escuela Cubana de Voleibol, compartir con orgullo los conocimientos para el bien de todos, ser puente y no frontera, rendir tributo a las personas que han dedicado su vida a defender la cultura de este deporte y seguir comprometidos, pero con humildad. ☺

Manrique quiere más



Por **Eyleen Ríos**

PROBAR selecciones y un elemento novedoso en barras paralelas que prepara para los Juegos Olímpicos de Río 2016 son objetivos que animarán al cubano Manrique Larduet en la Copa del Mundo de gimnasia artística en Osijek, Croacia.

Subir al podio es también una aspiración que motiva al subtitular del orbe en all around, quien competirá entre jueves y domingo próximos.

«Vamos a enseñar selecciones complejas que hemos montado, e incluso haremos la salida de barras paralelas aplazada en la copa

de Doha», dijo a **JIT** el entrenador Carlos Gil desde la urbe europea.

«Es un elemento de dificultad G, que no hace nadie en el mundo como salida, y la idea es presentarlo a la federación internacional para que lleve su nombre», explicó sobre un estreno aplazado debido a la lastimadura en el pie derecho que aquejó a su alumno en la capital de Catar, donde pese a ello fue segundo en ese evento.

«Ya está recuperado totalmente de esa molestia, pero aun así además de las paralelas solo vamos a estar ahora en anillas, arzones y barra fija», aclaró Gil.

Por cierto, anillas es un aparato en que el santiaguero ha crecido, al punto de lograr nota récord para su carrera (15, 600 puntos) cuando fue cuarto en la anterior fase de la copa, lo que permite pensar en otra opción para Río.

Ahora deseará actuar en caballo de salto y manos libres, todo como parte de la estrategia que sigue rumbo a un debut olímpico que compartirá con Randy Lerú y Marcia Videaux.

Estos últimos consiguieron sus clasificaciones hace poco más de una semana en la propia Río de Janeiro y completaron así el sueño de la gimnasia cubana de volver a tales escenarios tras 12 años. ☐

LA COLUMNA
DEL EXPERTO



Ejercitación de fuerza para la tercera edad

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

POR TODOS es conocido que en la tercera edad comienzan los procesos regresivos con más intensidad, disminuyen los factores hormonales y la fuerza se va perdiendo hasta un 40 por ciento del nivel más alto que llegó a conseguir.

Sabemos además que el entrenamiento retrasa en sentido general el proceso involutivo del organismo, lo que asigna gran importancia a la utilización actual de los distintos procesos en esas edades.

Dentro de los efectos de las actividades de fuerza en la tercera edad está la respuesta hormonal creciente de testosterona y la estabilización del catabolismo, logrando un equilibrio de los procesos, para vivir más tiempo y más sanos.

Para la aplicación de los ejercicios de sobrecarga es necesario tener en cuenta aspectos como:

1 Emplear pesos pequeños a medianos, no grandes ni máximos, aunque puede hacerse excepcionalmente en forma controlada. Se puede trabajar en un rango de 30 a 80% de las posibilidades de ese momento. Las repeticiones serán de 5 o 6 aproximadamente, con 3 o 4 tandas, ejecutando 3 o 4 ejercicios por sesión.

2 No emplear el régimen estático sino el dinámico motor, con régimen miométrico y pliométrico, eliminando el isométrico.

3 Comenzar con ejercicios simples, pasando a los más complejos y de gran amplitud. Por ejemplo, antes de pasar al ejercicio de cuclillas puede utilizarse fuerza de piernas, bíceps, femoral, cuádriceps, etc.

4 Cumplir estrictamente los contenidos de la parte inicial y final de la clase, es decir el calentamiento general y especial, y la recuperación o restablecimiento por medio de ejercicios compensatorios para las cargas de presión como los ejercicios colgados, o sea de tracción, y de estiramientos.

5 Las personas de la tercera edad deben recibir un control médico sistemático evaluando los procesos evolutivos, recuperativos de trastornos de los practicantes, tanto de terreno como de laboratorio.

6 Debe predominar el trabajo aerobio durante la ejercitación.

7 Deben emplearse armónicamente los ejercicios de brazos, piernas y tronco con dinámica ejercitatoria rotacional, de flexión, extensión y bilateral.

8 Se tendrá siempre en cuenta la individualidad y característica de los practicantes. ☐

El Guerrero otra vez rey



Por **Lisset I. Ricardo**

CON TRIUNFO que le mantuvo dueño de la corona del Internacional de Chile y los 2 500 puntos en juego, el badmintonista cubano Osleni Guerrero despidió hoy su ruta clasificatoria olímpica y quedó a la espera de la confirmación de boleto para Río de Janeiro.

En el gimnasio O'Higgins de Temuco, a 675 kilómetros de la capital Santiago de Chile, el caribeño derrotó en la final al veterano checo Jan Frohlich tras remontar el marcador y rendirlo a los 50 minutos de partido con parciales de 14-21, 21-8 y 21-14.

Las medallas de bronce correspondieron al anfitrión Cristian Araya y al surinamés Soren Opti, quienes cayeron en semifinales frente al cubano y el europeo, respectivamente.

Osleni, de 26 años y número 61 en el ranking mundial, se anotó su cuarto éxito ante Frohlich, de 36, a quien superó en el 2013 por oro en el Giralduilla de La Habana (21-19, 21-3) y el Abierto de Surinam (21-11, 21-18), y en el 2014 en la final de ese último certamen cuando este se retiró perdiendo 7-21.

Frohlich, 123 en el listado del orbe, antes de Surinam 2014 lideró el Giralduilla, donde logró victoria sobre el guatemalteco Kevin Cordon en unas semifinales que vieron caer a Osleni frente al estadounidense Bjorn Seguin, por lo que ambos debieron conformarse con bronce.

Este año el capitalino obtuvo el título en el internacional de Guatemala y retuvo el del Giralduilla, además de acceder a bronce en el Abierto de Jamaica y concluir del quinto al octavo en el de Brasil; del 9 al 16 en el Manhattan Beach y en el Challenge de Perú y del 17 al 32 en el Serie Internacional de Lima.

El pasado logró tres medallas doradas, una de plata y dos de bronce y por la ubicación actual en el ranking mundial dice estar en una situación cómoda, «con aspiraciones de lograr mi sueño, ser el primero del bádminton cubano en asistir a una cita olímpica». ☐



CUBA EN LA SENDA OLÍMPICA

Por Eyleen Ríos

PESE a su pequeñez territorial y la desventaja en recursos con que desafía a "monstruos" de la economía mundial Cuba atesora numerosas hazañas y goza de un bien ganado prestigio en el concierto olímpico.

Convertido en derecho del pueblo con la Revolución de 1959, el deporte es pasión compartida por millones de aficionados en un archipiélago donde muchos se ufanan de ser amigos o tener entre sus vecinos a medallistas bajo los cinco aros, porque



estos son gente de pueblo. Suman 1 820 sus participantes en las 19 ediciones cubiertas desde que el excepcional Ramón Fonst lo hiciera debutar con oro y plata resultantes de las posibilidades familiares que le permitían estudiar en la propia Francia. De momentos cumbres, primeras veces y otros pasajes vinculados con la defensa de las cuatro letras trata esta otra propuesta de **JIT**, continuación del recorrido internacional publicado antes, casi a las puertas de la celebración convocada para Río de Janeiro.

🏅 1/0
🏅 1-1-0

París 1900

Estreno asumido por el esgrimista de 17 años Ramón Fonst, convertido en el primer campeón de Latinoamérica al reinar en el torneo individual de espada, además de agenciarse plata en la modalidad para maestros profesionales.



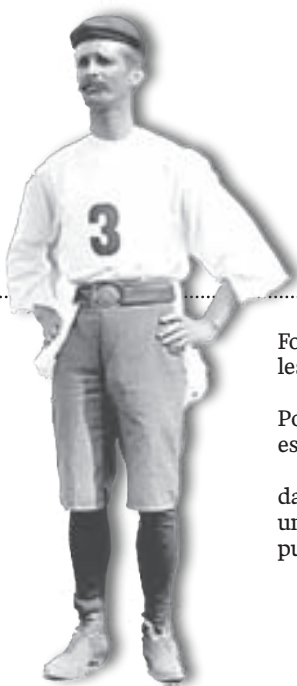
🏅 4/0
🏅 4-2-3

San Luis 1904

Fonst acrecienta su estrellato con dominios individuales en espada y florete.

Manuel Dionisio Díaz (sable) y Albertson Van Zo Post (stick) completan la cuarteta dorada con que la esgrima sitúa a la isla en el tercer lugar por naciones.

Pasa a la historia la incursión del cartero Félix "Andarín" Carvajal, llegado a la ciudad nortea gracias a una colecta popular y dueño de un meritorio cuarto puesto entre los 19 animadores de la maratón.



🏅 10/0
🏅 0-0-0

París 1924

En medio de otra discreta asistencia Fonst intenta reverdecer laureles pero con 41 años no rinde al mismo nivel y se despide sin preseña.

🏅 1/0
🏅 0-0-0

Ámsterdam 1928

Aunque contaba con un Comité Olímpico Nacional desde dos años antes, Cuba apenas depende del velocista José "Pepe" Barrientos, quien no pasa de la primera ronda en los 100 metros planos del atletismo.



🏅 52/0
🏅 0-1-0

Londres 1948

La cita de la postguerra marca el regreso al medallero por intermedio de Carlos de Cárdenas Cumel y Carlos de Cárdenas Plá, padre e hijo plateados en el Star Class de las velas.

Asiste la mayor delegación conformada hasta entonces: 52 atletas de 12 deportes, incluido el equipo masculino de baloncesto y figuras con resultados en la región como el corredor Rafael Fortún y el ciclista Reynaldo Paseiro.



🏅 30/0
🏅 0-0-0

Helsinki 1952

Otra embajada poco organizada, sin apoyo gubernamental y casi totalmente financiada con medios propios.

Repeten los yatistas De Cárdenas, los hombres del baloncesto y el velocista Fortún, que regala el mejor desempeño con llegada a semifinales en los 100 metros planos.

🏅 15/1
🏅 0-0-0

Melbourne 1956

La corredora Berta Díaz protagoniza el estreno de las cubanas en esas lides con acceso a las semifinales de los 80 metros con vallas.



🏅 9/3
🏅 0-0-0

Roma 1960

Primera incursión tras el triunfo revolucionario, todavía sin la consolidación que comenzaba a gestarse en el sector. Enrique Figuerola logra un impensado cuarto lugar en el hectómetro.



🏅 25/2
🏅 0-1-0

Tokio 1964

Figuerola celebra plata en los 100 metros e inscribe al deporte revolucionario en la élite olímpica. Miguelina Cobian termina quinta en esa distancia entre las mujeres.

Debutan deportes como boxeo, remo y levantamiento de pesas en señal de la diversificación destinada a rendir frutos posteriores.



🏅 109/16
🏅 0-4-0

México 1968

Nueve años del trabajo diseñado por la Revolución dejan cuatro subtitulos.

Los conquistan las postas de 4x100 metros de hombres y mujeres y los púgiles Enrique Regüíferos (63,5 kg) y Rolando Garbey (71), quienes fijan una ruta que reportaría otras muchas satisfacciones.



112 / 28
3-1-4

Múnich 1972

Los boxeadores Orlando Martínez (54 kg), Emilio Correa (67) y Teófilo Stevenson (+81) hacen realidad el sueño dorado 68 años después de que se viviera por última vez.

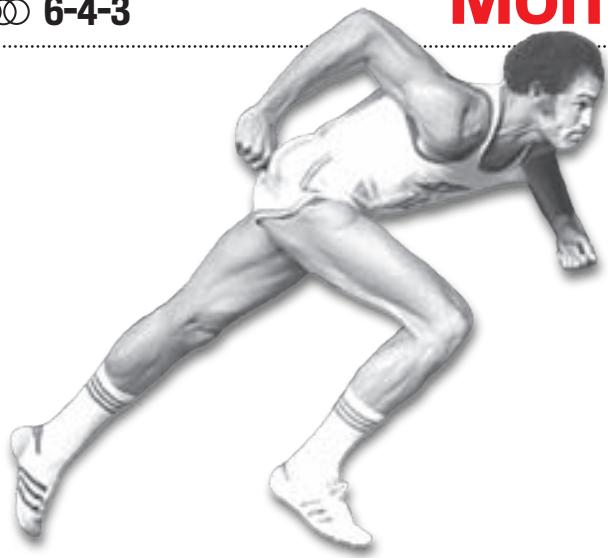
Silvia Chivás consigue bronce en los 100 metros y se convierte en la primera mujer poseedora de un premio individual, además de aportar al metal de igual color de la posta 4x100 completada por Marlene Elejarde, Fulgencia Romay y Carmen Laura Valdés.

Inédito tercer escaño del equipo masculino de baloncesto añade realce a la cosecha.



139 / 26
6-4-3

Montreal 1976



El boxeo mantiene su paso de oro con el segundo centro de Stevenson (+81) y los estrenos de Jorge Hernández (48) y Ángel Herrera (57).

Alberto Juantorena consigue un doblete único hasta hoy con tronos en 400 y 800 metros planos, Héctor Rodríguez vence en los 63 kilos para sumar al judo a la fiesta y el voleibol masculino se queda con bronce.

181 / 35
8-7-5

Moscú 1980

Por primera vez la delegación sobrepasa los 200 miembros, y su afición celebra el cuarto lugar gracias a ocho títulos, incluido el tercero del mítico Stevenson (+81 kg), quien iguala la hazaña del húngaro Laszlo Papp.

Otro hito queda registrado por la jabalinista María Caridad Colón, primera latinoamericana de oro con un disparo de 68,40 metros, cota para la competencia.

El pesista Daniel Núñez implanta récord mundial en arranque y se corona en los 52 kilogramos.

El baloncestista Ruperto Herrera, los esgrimistas Margarita Rodríguez y Manuel Ortiz, el luchador José Ramos y los polistas Jorge Rizo y Oscar Periche completan cuatro incursiones en esos escenarios.



134 / 56
14-6-11

Barcelona 1992



Tras dos ciclos de ausencia la isla muestra toda su potencia y escala al quinto lugar impulsada por 14 tronos, la mitad entre las cuerdas.

El púgil Félix Savón (91 kg), la selección femenina de voleibol y el béisbol inician sus importantes cadenas de victorias, y el judo para damas (Odalys Revé) y la lucha grecorromana (Héctor Milián) y libre (Alejandro Puerto) también viven comienzos dorados.

El recordista mundial de salto de altura Javier Sotomayor fue ovacionado en el estadio de Montjuic con su única supremacía de ese tipo.

111 / 59
9-8-8

Atlanta 1996



Continúa la estela dorada de Savón (91 kg), el béisbol y el voleibol femenino, al tiempo que deslumbran los títulos de una Driulis González (56 kg) sobrepuesta a las lesiones, el pesista Pablo Lara (76 kg) y el luchador clásico Filiberto Azcuy (74 kg).

Los boxeadores Héctor Vinent (63,5 kg) y Ariel Hernández (75 kg) también reeditan sus fajas de Barcelona, y Rodolfo Falcón y Neisser Bent estremecen el complejo de piscinas con plata y bronce, por ese orden, en los 100 metros espalda, únicas de ese rango para la natación de su país.

151 / 87
11-11-7

Sydney 2000

Savón (91 kg) iguala a Papp y a Stevenson con su tercera llegada a la cima desde los cuadriláteros y las "Morenas del Caribe" también elevan a tres sus alegrías al hilo en el voleibol.

Por segunda ocasión la delegación sobrepasa los 200 integrantes, entonces con récord todavía vigente de 238.

Azcuy repite en la lucha greco con el añadido de ser el primero y único en conseguirlo en la división inmediata inferior (69 kg) a la dominada antes.

El atletismo regala momentos especiales con Anier García impuesto en los 110 con vallas sobre los favoritos estadounidenses e Iván Pedroso destrozando las esperanzas del local Jai Taurima con salto final de 8,55 metros.



97 / 55
9-7-11

Atenas 2004



La cuna del olimpismo es testigo de la conquista de nueve medallas de oro, cinco de ellas del boxeo.

Yan Bartelemí (48 kg), Yuriolkis Gamboa (51), Guillermo Rigondeaux (54), Mario Kindelán (60) y Odlanier Solís (91) fueron sus artífices, los dos últimos confirmados en los puestos ocupados cuatro años antes.

El béisbol recupera el oro cedido entonces, Yandro Quintana (60 kg) recoloca a la lucha libre entre los aportadores de metales áureos después de 12 años y el atletismo inscribe par de sonrisas femeninas.

Sus autoras fueron la balista Yumisleidis Cumbá y la jabalinista Osleidys Menéndez, autora de récord olímpico aún vigente (71,53 m).

103 / 59
2-11-11

Beijing 2008

El luchador grecorromano Mijaín López (120 kg) y el vallista corto Dayron Robles hacen sonar el himno de Bayamo en una lid donde sus compatriotas quedaron con los deseos en 11 finales.

Mijaín mantiene a su deporte como aportador consecutivo de cetros desde Barcelona y todo lo contrario sucedió con el boxeo, que se va sin ninguno pese a intentar cuatro.

La interrupción de la cadena eslabonada desde Múnich pasaría a formar parte de las insatisfacciones junto a otra plata del béisbol y la pérdida del liderazgo en Latinoamérica, cedido a Brasil por un cetro más.



65 / 45
5-3-7

Londres 2012



El gigante Mijaín López alza su segundo cetro y el boxeo retornó a la senda triunfadora con Robeisy Ramírez (52 kg) y Roniel Iglesias (64).

El judo femenino hace lo suyo con Idalys Ortiz (+78 kg) y el tiro impacta una diana sin precedentes gracias a Leuris Pupo en la pistola de tiro rápido.

Otro punto importante a favor resulta regresar a la cumbre de la región, aunque el atletismo queda en deuda pese a desempeños destacados como la plata de la pertiguista Yarisley Silva.

Ha sido la delegación más equilibrada en cuanto a mujeres y hombres, pero ningún deporte colectivo consiguió cupo.

SUDANDO EN CASA



Ejercicios de piernas para diabéticos

Hoy proponemos algunos ejercicios de piernas para personas que presenten diabetes mellitus, con mayor predisposición a desarrollar trastornos circulatorios en piernas y pies.

Hacer ejercicios físicos diariamente y eliminar el hábito de fumar previene graves daños.



1 Caminar a paso rápido de 30 a 60 minutos diarios, intentando aumentar el recorrido cada día.



2 Realizar ejercicios subiendo escaleras de manera rápida utilizando la parte delantera del pie.

GRÁFICOS: KAF



3 Realizar extensión de los músculos de las piernas, apoyándose con las palmas de las manos en la pared, manteniendo a distancia de la pared los pies. Con los talones firmemente apoyados en el suelo realizar flexión y extensión de los brazos de 10 a 12 veces con espalda y piernas rectas.



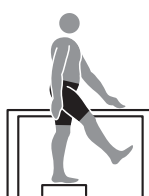
4 Sentado en una silla con los brazos cruzados en el pecho, realizar movimientos de levantarse y sentarse manteniendo los brazos entrecruzados, repetir el movimiento de 10 a 12 veces.



5 Utilice una silla y realice ejercicios de punta de pie. Apóyese en el respaldo de la silla y levante y baje los talones sin moverse del sitio (como si caminara, pero sin levantar las puntas de los pies del suelo).



6 Flexión de rodillas: Haga flexiones totales de rodilla de 10 a 12 veces sujetándose del respaldo de una silla, manteniendo la espalda derecha.



7 Realizar balanceo de piernas. Apoye una pierna sobre un libro, sujétese con una mano a un sitio fijo y balancee la otra pierna de 10 a 12 veces. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Dirección de Educación Física y Promoción para la Salud. INDER.

Voleibolistas cubanos hacia su sueño olímpico

Por Lisset I. Ricardo

UNA FUERTE preparación cumplirá el equipo masculino de voleibol cubano en su andar hacia Río de Janeiro, donde volverá a los Juegos Olímpicos tras ausentarse de las últimas tres ediciones.

Entretanto se mantiene la posibilidad de que sus parejas de playa en ambos sexos ganen boletos cuando participen en el clasificatorio con sede en México a finales de junio, que otorgará pases directos a los ganadores por la confederación NORCECA.

«La selección varonil de sala cumplirá una ruta mediante la cual sumará más de 25 partidos internacionales entre oficiales y amistosos», declaró a JIT Ariel Saíenz, presidente de la Federación Cubana.

A pesar de que el antillano será el elenco más joven en el concurso de la urbe carioca, Saíenz aseguró que algunos como Estados Unidos, Argentina y Brasil muestran interés en su salto cualitativo luego de que triunfara sobre Canadá en Edmonton, para asegurar estar en Río.

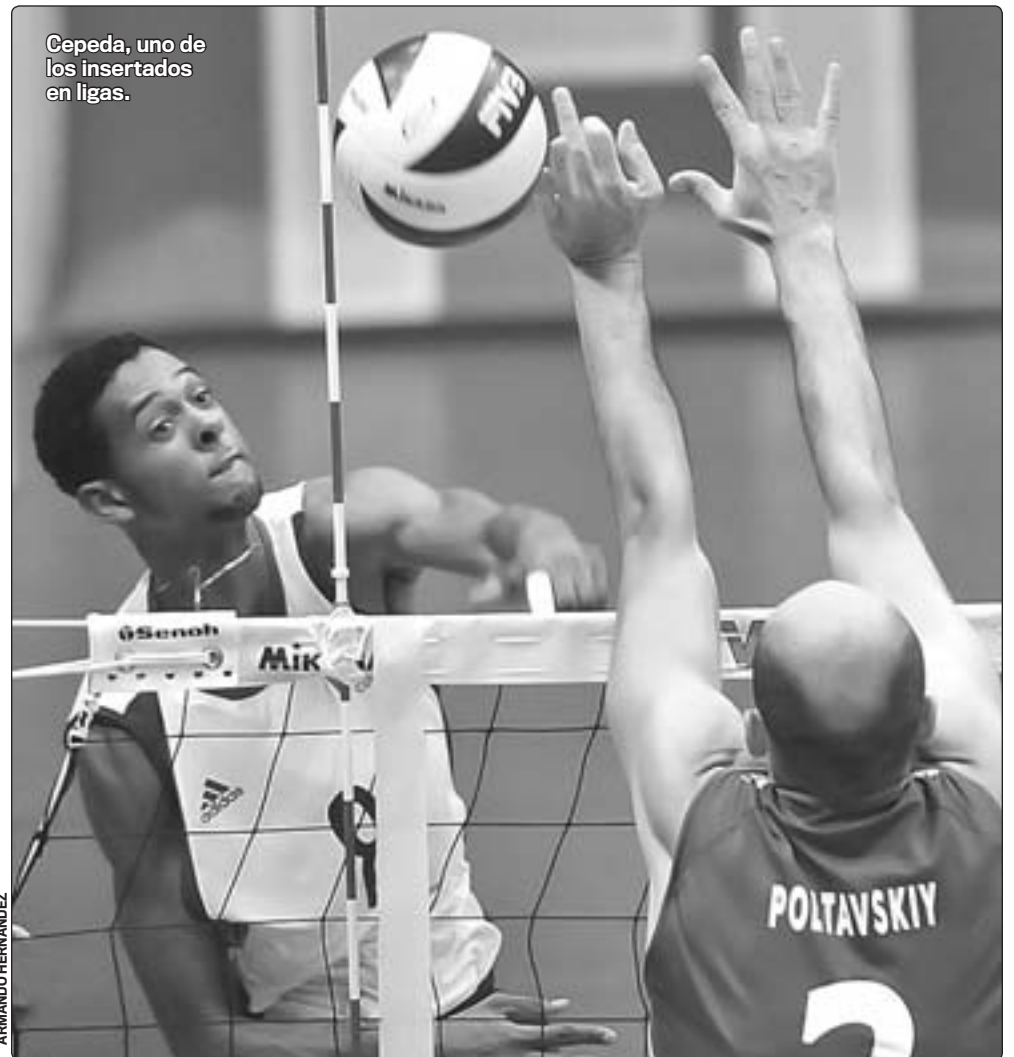
El también comisionado nacional anunció que del primero al 20 de mayo viajará a La Habana el elenco de lujo de Venezuela para sostener entrenamientos y juegos con los 18 integrantes de la preselección olímpica.

Luego el único conjunto asegurado hasta ahora por la isla para concursar en la Ciudad Maravillosa participará en la Copa Panamericana con sede en Culiacán, México, del 19 al 27 de ese mismo mes, en la cual los cuatro primeros ganarán cupos para la Liga Mundial 2017.

Cuba asistirá ahora a ese torneo anual de la FIVB en el segundo nivel, siempre en calidad de visitante, pero el coliseo de la Ciudad Deportiva será sede de un gran acontecimiento: dos partidos (4 y 6 de junio a las 8:30 p. m.) frente a Estados Unidos, primer clasificado en la Copa del Mundo 2015 y uno de los posibles medallistas en la fiesta bajo los cinco aros.

«Será la consolidación de una estrategia de desarrollo de ambas federaciones por rescatar lo que dio mucho resultado en la década del '80. Esta vez ellos vendrán, pero pensamos que en el 2017 recupere su estructura de antaño, cuando eran topes bilaterales», explicó.

«Ya se empieza a percibir una reanimación de la composición de los equipos cubanos y las expectativas por sus resultados, la presencia del público va a motivar mucho a nuestros jugadores, a la vez será un homenaje al esfuerzo y logros de



Cepeda, uno de los insertados en ligas.

ARMANDO HERNÁNDEZ

este deporte en los últimos años y a una afición que le ha respaldado hasta en sus peores momentos», señaló.

«El mundo conoce las características de los cubanos, que puede interponerse a cualquier equipo grande, por eso quieren topar, y estamos necesitados de jugar a ese alto nivel», comentó tras informar que después de la Liga Mundial el plantel de la isla será recibido en Buenos Aires (28 de julio-primer día de agosto) para una base de entrenamiento y al menos dos duelos contra Argentina.

Obviamente, mucho inspirarán los cuatro

insertados en ligas foráneas, Rolando Cepeda, Javier Jiménez, Liván Osoria y Osmany Uriarte, así como Ricardo Calvo, Luis Tomás Sosa, Yonder García, Oniel Melgarejo y Abraham Alfonso, quienes muestran mayor desarrollo.

«Lo más significativo de este proceso de contratación es el crecimiento técnico que se empieza a evidenciar en los jugadores, hombres y mujeres, y en la próxima temporada va a tener una mayor estabilización que nos permitirá transformar nuestras expectativas para el próximo ciclo olímpico.»

DESDE LAS PROVINCIAS

→ **ACTIVIDADES POR DÍA INTERNACIONAL** Un amplio grupo de actividades se realizaron en Cuba para celebrar el Día Mundial de la Actividad Física y la Salud. El programa estuvo concebido bajo el lema "Sedentarismo es Enfermedad. Actividad Física es Salud", anunciaron sus organizadores, con el objetivo de contribuir a que la población de todas las edades conozca cómo reducir los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, precisó la Dirección Nacional de Educación Física y Promoción de Salud del INDER. Para lograr este propósito en los 168 municipios del archipiélago las autoridades de deporte y salud dirigieron acciones destinadas a las familias y la incorporación de personas con necesidades especiales. Igualmente sesionó el taller "Calidad de vida y salud" y se incrementó el seguimiento a la gimnasia matutina o vespertina en centros educacionales y laborales, además se desarrolló una caminata en familia a la distancia aproximada de tres kilómetros. → **TALLER NACIONAL DE HISTORIA DEL DEPORTE** Con el objetivo de profundizar y promover los valores de ese sector se efectuó el VII Taller Nacional de Historia del Deporte. En el encuentro se presentaron más de 30 trabajos, entre ellos las conferencias "Los

retos del deporte cubano en los nuevos escenarios de la actualización del modelo económico social en la isla", del Dr. C. Antonio E. Becali Garrido, presidente del INDER, y "El impacto de la Revolución en la Historia de Cuba e importancia de la historia del deporte en la obra lograda en la sociedad cubana", de Arnaldo Rivero Fuxá, director nacional de docencia del organismo deportivo. También se realizaron mesas redondas sobre el aniversario 50 de la epopeya del Cerro Pelado y la conmemoración del aniversario 40 del Crimen de Barbados. Otros temas abordados en el teatro del Instituto de Medicina del Deporte fueron Cuba en los Juegos Olímpicos, Incorporación de Cuba en la Serie Mundial de Boxeo, 55 años de la Serie Nacional de Béisbol e Historia del Sistema de Maratones y Carreras Populares en el 30 Aniversario de Marabana. (Víctor Vitaliano Báez Sánchez) → **JUEGOS PIONERILES EN CAMAGÜEY** El equipo de gimnasia rítmica de la categoría 6-7 años integrado por Yarsenis Gómez, Litnet Rodríguez, Roseli Rojas, María Rivero, Evelín Odellín y Daili León, perteneciente al combinado deportivo de Lugareño, del municipio camagüeyano de Minas, obtuvo el primer lugar en los Juegos Pioneriles provinciales, dirigido por Damira Nañe. Asimismo en

tiro deportivo categoría 11-12 años el elenco formado por Melisa Martínez, Wilfredo Alemañi y Marlon Achón, del combinado deportivo de Senado, y Grabiela Luján, del 9 de Abril, resultó subcampeón bajo la égida de su entrenador Adriano Pérez Castillo. (Manuel del Toro Rivero) → **COPA DE BÉISBOL POPULAR 4 DE ABRIL** El equipo de la cooperativa de producción agropecuaria (CPA) Julio Antonio Mella se proclamó campeón de la copa de béisbol popular 4 de Abril del municipio de Pinar del Río tras derrotar por partida doble a su similar de la CPA Camilo Cienfuegos 2x0 y 8x1 carreras. Yairon Fernández y Yurisley González fueron los lanzadores ganadores de uno y otro choque y cargaron con los reveses Raidel Rodríguez y Yasniel Delgado, respectivamente. Raicel Marrero fue el mejor a la ofensiva en el primer juego al conectar de 2-1 e impulsar el par de carreras del encuentro, y en el segundo se destacaron por los ganadores Manuel Pereira, de 2-2 incluyendo un tubey y tres impulsadas, así como su hijo Luis Manuel, de 4-3 con par de anotadas. En la tercera posición concluyó el colectivo de la empresa de componentes electrónicos Ernesto Che Guevara, que noqueó 14x4 al de la cooperativa de crédito y servicios (CCS) Benigno Acosta. (Yoan Michel Peña, C. V.)

Con Tigres como estrellas, gala beisbolera a la vista

Por **Tony Díaz Susavila**

LA FEDERACIÓN Cubana de Béisbol, junto a la dirección nacional, valoran fechas para celebrar la Gala de la LV Serie conquistada por los Tigres de Ciego de Ávila.

Ello sugiere que pronto, presumiblemente en la primera quincena de mayo, acontecerá lo que ya se hace tradicional colofón de las temporadas de pelota aquí.

En la convocatoria estarán los mejores jugadores de la campaña, razón por la cual **JIT** ofrece sus propuestas acerca de atletas que seguramente integrarán el Todos Estrellas ofensivo.

Ya se dio a conocer el Jugador Más Valioso, condición que ostenta José Adolis García, tercer bate de los monarcas, contratado por los Gigantes de Yomiuri para los últimos cinco meses de su torneo.

Por cierto, García Arrieta viajará a Tokio en poco menos de tres semanas para incorporarse a la segunda armada de la franquicia.

Igualmente se hizo público que el lanzador derecho vueltabajero Yoandri Cruz Meléndez es el novato del año y que homólogos como el villaclareño Freddy Asiel Álvarez, el pinareño Yosvani Torres y el artemiseño José Ángel García pujan por incluirse en la constelación.

TODOS ESTRELLAS OFENSIVO

Receptor. - Yosvani Alarcón Tardío (32 años/Las Tunas. Subcampeón como refuerzo de Pinar del Río). Compiló .457 de promedio de embasado (OBP), disparó 17 jonrones (HR), anotó 56 carreras (C), impulsó 60 (CI) y promedió .371 de average (AVE).

Primera base. - William Saavedra Valdés

(33 años/Pinar del Río. Subcampeón). Concluyó con .333 de AVE con 13 HR y 63 CI.

Segunda base. - Yuniol Paumier Oliva (31 años/Holguín. Tercer lugar como refuerzo de Matanzas). Conectó para .321 AVE, con 9 HR, 43 CI y .453 de OBP y .486 de sluggings (SLU).

Tercera base. - Yurisbel Gracial (30 años/Matanzas. Tercer lugar). Impulsó 64 carreras y anotó 69. Compiló 1.002 de OBS (embasado más sluggings), .662 SLU y .440 de OBP. Sobrepasó el centenar de hits (102), 15 HR y cerró con .326 de AVE.

Campo corto. - Yorbis Borroto Jáuregui (30 años/Ciego de Ávila. Tricampeón). Bateó para .355 de AVE. Pegó solo 3 HR, pero empujó 42 carreras y anotó 63. Cerró con .478 SLU y .943 de OPS.

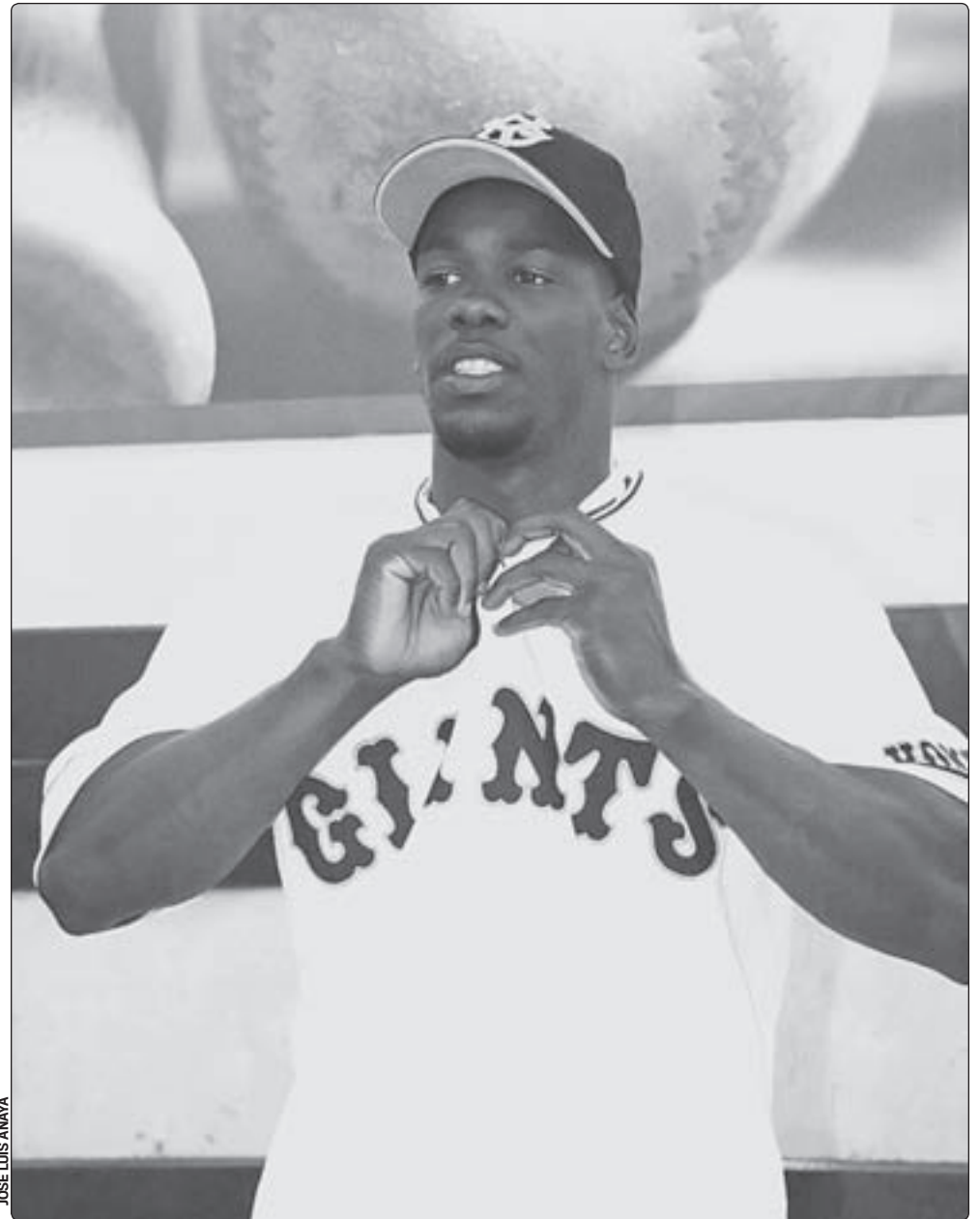
Jardinero izquierdo. - Guillermo Avilés Difurnot (21 años/Granma. Campeón como refuerzo de Ciego de Ávila). Rindió para .347 de AVE con 5 HR y 58 impulsadas. Jugó para .436 OBP, .490 SLU y .926 de OPS.

Jardinero central. - José Adolis García Arrieta (23 años/Ciego de Ávila. Campeón). Jugador cinco herramientas, promedió ofensivamente para .315, con 14 HR, 71 CI y 11 bases robadas. También sumó .395 de OBP, .517 de SLU y .912 de OPS.

Jardinero derecho. - Stayler Hernández Apesteñiz (31 años/ Industriales. Cuarto lugar). Bateó para .342 de AVE, con 11 HR y 47 impulsadas. Destacó en dobles (29) y triples (6), así como compiló para .441 OBP, .560 SLU Y 1.001 OPS.

MÁS CONTRATACIONES

El director nacional de béisbol Heriberto Suárez Pereda anunció que próximamente se



JOSÉ LUIS ANAYA



Yosvani Alarcón.

concretarán alrededor de una docena de contrataciones.

No adelantó nombres, pero confirmó que preparan agenda para la firma de los documentos en días venideros.

Igualmente confirmó que del 9 al 30 de junio una selección de la mayor isla de las Antillas desarrollará 19 partidos en la noroeste Liga Can-Am.

Ese elenco jugará series de tres y cuatro partidos en esas fechas contra seis escuadras en las ciudades de Nueva Jersey, Nueva York, Ottawa y Québec.

De ello se desprende que está en perspectiva la selección del mentor y los integrantes de la armada, mientras los especialistas trabajan ya en la organización de la temporada 56 del campeonato local que como se dijo hace algún

tiempo traerá cambios.

Así mismo se prepara la de menores de 23 años, cuya voz de play está prevista para el 22 venidero. Por ello este lunes comenzó en la Universidad del Deporte un seminario para directores de equipos.

Paralelamente se celebra una cuadrangular con presencia de par de armadas mexicanas.

Equipos de Ferrocarrileros de Nuevo León y el de la Confederación de Trabajadores aztecas (CTM), el campeón de la XXXV Liga Azucarera, la empresa holguinera Cristino Naranjo, y de la siderúrgica Antillana de Acero juegan en el estadio capitalino Alberto Álvarez, de Regla.

Otros torneos en desarrollo acogen varias provincias para determinar las escuadras territoriales que participarán en la venidera Serie Nacional. ☐

Hajime otra vez en el coliseo



JOSE LUIS ANAYA

Por **Roberto Méndez**

INTENCIONES de decidir la clasificación final a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, Brasil, tienen los judocas cubanos cuando el próximo viernes se combata en el Campeonato Panamericano aquí en el coliseo de la Ciudad Deportiva.

Cuando faltan solo tres eventos para lograrlo, después solo el Grand Slam de Bakú, Azerbaiyán, y el Grand Prix de Almatá, Kazajstán, el venidero mes, para ellos será la mejor opción antes del cierre el 30 de mayo.

Quedaría también el World Masters de Guadalajara, México, del 27 al 29 de ese mes, pero solo pueden asistir los 16 mejores ubicados en el ranking mundial, por lo que en estos momentos tendrían posibilidades Idalys Ortiz (más de 78 kg) y Asley González (90), ubicados tercera y oncenos, respectivamente.

Hasta la actualización de ayer, por Cuba tenían puestos para la Ciudad Maravillosa otros como José Armenteros (13 de los 100) y Alex García (33 de más de 100) y Dayaris Mestre, en los 48 kg por cuota continental.

Así que será toda una prueba para Maricet Espinosa (63 kg), Onix Cortés y Yalennis Castillo (78) por las muchachas, y Magdiel Estrada (73) e Iván Silva (81) del varonil.

ABANDERADOS EQUIPOS DE CASA

Con el compromiso de luchar por la mayor cantidad de puntos para la clasificación recibieron la enseña patria la víspera.

Onix Cortés, bronce mundial en Cheliabinsk 2014 en los 70 kg, al hablar en nombre de sus compañeros igualmente destacó el empeño de combatir por el deporte cubano y dar a su pueblo un espectáculo digno.

Minutos antes el subcampeón olímpico de los 90 kg en Londres 2012, Asley González, escoltado por la reina de más de 78 kg en esa cita, Idalys Ortiz, y el plateado del orbe en la ciudad rusa en 100 kg José Armenteros, recibió la bandera de manos de Roberto León Richards, vicepresidente del INDER.

El acto estuvo presidido por el Dr. C. Antonio Becali, titular del organismo deportivo.

El villaclareño González al culminar la ceremonia expresó a **JIT** sentirse en óptima forma para aprovechar el torneo en busca de ascender en el escalafón de acceso, tras ubicarse en el puesto 11 según la página oficial de la Federación Internacional.

«Me he preparado muy bien y espero tener una actuación destacada ante nuestro público, y estoy concentrado en lograr algo similar en Río», dijo quien se tituló campeón del mundo en el 2013 en esa ciudad brasileña.

Por su parte la artemiseña Ortiz declaró que siempre todas las victorias son importantes pero hacerlo aquí es todo un acontecimiento.

«Además para mí tiene la trascendencia de ratificarme en el segundo lugar de la clasificación, eso en el sorteo de Río me pondría de sembrada por abajo en el organigrama desde donde voy a luchar por otra medalla», anunció.

Sobre duelos previsibles con la china Song Yu, líder del listado, Ortiz analizó que cada competencia es distinta y solo en el tatami se puede decidir, aunque consideró a esa como una difícil rival en el empeño de ratificar título. ☐

Más exigencia tras barrida

Por **Roberto Ramírez**

TRAS ARROLLAR a Guerreros de México con la única barrida inscrita en el comienzo de la posttemporada Domadores de Cuba asumirá un reto más exigente cuando enfrente a Tigres de Uzbekistán en la semifinal de la VI Serie Mundial de Boxeo.

Aunque los pronósticos apuntaban a un amplio crédito de los anfitriones el 10-0 aplaudido en la habanera Ciudad Deportiva dejó excelente mensaje de cara a la fase pactada para los días 5 y 6 de mayo en ese propio coliseo.

Ciertamente el nivel de los visitantes es inferior, y además prescindieron de algunas primeras figuras, pero ello no resta méritos al desempeño mostrado por los alumnos de Rolando Acebal.

Sin embargo, también está claro que la dotación uzbeka constituirá un escollo mucho más complicado, y quien lo dude tenga en cuenta que eliminó 6-4 a Rusia burlándose de la desventaja de desempeñarse como visitante.

La armada de la isla cuenta con lo suficiente para celebrar su tercer acceso consecutivo a la discusión del cetro, conquistado en la temporada número cuatro, pero su rival de turno ha cubierto una excelente campaña y no por gusto logró tres cimas (56, 60 y 64 kg) y otros tantos sublíderos individuales (49, 75 y 91).

«Sabemos que vamos a un compromiso difícil, pero todos estamos en buena forma y en el equipo hay mucha motivación por llegar a la final y volver a ganar», dijo el triple monarca del orbe Lázaro Álvarez (60 kg).

«Estamos trabajando muy duro, porque además se trata de un evento que nos aporta preparación para los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, que es el principal objetivo del año», aseguró por su parte el estratega Raúl Fernández antes de ratificar que contrario a las variantes aplicadas en las preliminares lo que resta será para los mejores en cada peso.

La otra semifinal enrolará a Corazones de León Británicos y Astana Arlans de Kazajstán, airosos 8-2 y 9-1, respectivamente, ante Otomanos de Ucrania y Cacicques de Venezuela. ☐



JOSE LUIS ANAYA

DOMADORES DE CUBA-GUERREROS DE MÉXICO

Formato C-1

49: Joahnys Argilagos 3-0 (49-46, 49-46, 48-47) a Elwin Soto

56: Robeisy Ramírez TKO-4 a Iván Delgado

64: Yasnier Toledo 3-0 (50-45, 49-46, 50-45) a Raúl Curriel

75: Arlen López TKO-3 a Misael Rodríguez

91: Erislandy Savón (ganador por no presentación)

Formato C-2

52: Yosbany Veitía TKO-3 a José Rojas

60: Lázaro Álvarez 3-0 (50-45, 49-46, 49-46) a Lindolfo Delgado

69: Roniel Iglesias 3-0 (50-43, 50-44, 49-45) a Malvín Cabrera

81: Julio César La Cruz 3-0 (50-44, 50-44, 49-45) a Rogelio Romero

+91: Leinier Peró TKO-3 a Elvis García

LOS SALDOS DE CUARTOS DE FINAL

1A vs. 2B

Domadores de Cuba	5	5	10
Guerreros de México	0	0	0

1B vs. 2A

Corazones de León Británicos	4	4	8
Otomanos de Ucrania	1	1	2

1C vs. 2D

Rusia	2	2	4
Tigres de Uzbekistán	3	3	6

1D vs. 2C

Astana Arlans de Kazajstán	4	5	9
Cacicques de Venezuela	1	0	1