

Federación de Baile Deportivo de la Comunitat Valenciana

# Éxito del Trofeo Vilamarxant de Baile Deportivo

La prueba puntuable para el Ranking Nacional 2013-2014 reunió a cerca de 110 parejas

VALENCIA | J.B.

El pasado domingo se celebró la tercera edición del Trofeo Vilamarxant de Baile Deportivo, en este municipio del Camp de Turia organizado por la FBECV con la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la localidad. Se trata de la segunda competición de baile deportivo que se celebra en la Comunitat Valenciana, puntuable para el ranking nacional correspondiente a la temporada 2013-14 y que contó con una bolsa de puntos de 15 puntos para las categorías Senior 2, 3 (AI, B) y Adulto I (AI, A).

En la competición que se disputó en el Pabellón multisusos participaron cerca de 110 parejas en los diferentes grupos de edad y en las especialidades de bailes latinos y estándar. Junto con la competición nacional se disputó un Open Latino sub-15 (G, F, 1T y 2T) con una gran participación de parejas.

La competición contó con una afluencia importante de espectadores que disfrutaron de una competición de baile de ámbito nacional en unas magníficas instalaciones deportivas, cedidas por el Ayuntamiento por tercer año consecutivo.

En la entrega de trofeos participó el Concejal de deportes Gabriel Castellano Cervera. La FBECV agradeció la colaboración prestada por el Ayuntamiento de Vilamarxant, que ha conseguido que se consolide esta competición en la localidad.

## Beneficios del baile deportivo

La práctica habitual del baile deportivo produce numerosos beneficios para la salud incidiendo de forma positiva en los diferentes sistemas (cardio-vascular, respiratorio, endocrino, musculo-esquelético, etc), además de poseer importantes efectos psicológicos y socioeducativos.

Entre los principales beneficios



Podio de la categoría Adulto Latino A Internacional.



Podio Open Sub-15 Latino.



Los más pequeños demostraron sus cualidades



Una imagen de la competición de Vilamarxant.



Cartel de Aldaia

- | OPEN LATINOS SUB 15           |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1.                            | Rubén Ortega y Iris Vázquez        |
| 2.                            | Javier Molina y Amanda Rubio       |
| 3.                            | Daniel Jiménez y Lucía Jiménez     |
| 4.                            | Luís Martínez y Cristina López     |
| ADULTO LATINO A INTERNACIONAL |                                    |
| 1.                            | A. Sánchez y Mónica Busquier       |
| 2.                            | Ricardo Arteaga y Estefanía Ruiz   |
| 3.                            | Nicolás Ballester y Carla Salbia   |
| 4.                            | Jonathan Juez y Jennifer Juez      |
| 5.                            | Alejandro García y Eveline Liechti |
| 6.                            | D.Martínez y Anastasia Jagelovica  |

de esta actividad destacan los efectos físicos del sistema cardiovascular y respiratorio. Bailar, como toda actividad física, aumenta el rendimiento de este sistema, mejorando la perfusión tisular y, por

tanto, la aportación de oxígeno y nutrientes a los tejidos. Regula la presión arterial.

## Sistema endocrino

En cuanto al sistema endocrino, al ser una actividad principalmente aeróbica, su práctica de forma regular previene el sobrepeso. Favorece la movilización de las grasas. Aumenta el drenaje de líquidos y la eliminación de toxinas y reduce los niveles de colesterol en sangre.

## Aparato músculo-esquelético

Por lo que se refiere al aparato músculo-esquelético, mejora la presencia física, mediante el trabajo de la corrección postural y la

alineación corporal. Se trabaja el equilibrio, la agilidad y la coordinación de movimientos. Mejora los reflejos. Fortalece los grupos musculares y aumento de la elasticidad de ligamentos y tendones.

Como consecuencia, aumenta la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. Se estimula el recambio óseo, con un efecto preventivo de los dolores articulares y la osteoporosis. Aumenta la calidad de vida.

## Efectos psicológicos

Como efectos psicológicos genera un proceso de autoconocimiento que conduce a un aumento de la autoestima y a la comprensión, aceptación y valoración

del propio cuerpo y del propio ser. Fomenta la creatividad y la expresión de la personalidad de cada individuo y colabora en la adquisición de disciplina y autocontrol.

Asimismo se puede alcanzar un estado de relajación que nos permitirá desinhibirnos. Fortalece la psique del ser humano, obteniendo unos efectos moderados, pero positivos sobre los estados depresivos, de ansiedad y de estrés y ayuda a combatir el insomnio.

## Cita en Aldaia el día 10

La próxima competición se celebrará el próximo domingo 10 de Noviembre de 2013, en el Pabellón Municipal de Aldaia, organizado por el CBE Waliño.

Practica el baile  
Un deporte apasionante

www.fbdcv.com

FBECV Federación de Baile Deportivo de la Comunitat Valenciana

GENERALITAT VALENCIANA

ebd Federación española de baile deportivo