

Simone Biles lidera el camino a los Juegos Olímpicos de París en los ensayos de gimnasia artística de EE. UU.

Simone Biles busca reservar su lugar en los Juegos Olímpicos de verano por tercera vez este mes cuando comiencen los ensayos olímpicos de gimnasia artística de EE. UU. en Mineápolis. La medallista olímpica de siete veces Biles es una de las 16 mujeres y 20 hombres que compiten por un lugar en el equipo de EE. UU. en París.

Podría convertirse en solo la cuarta mujer estadounidense en competir en gimnasia en tres Juegos Olímpicos, coronando su exitosa vuelta al deporte después de tomar un descanso prolongado para priorizar su salud mental.

La estadounidense de 27 años, que se convirtió en la gimnasta más condecorada de todos los tiempos en los campeonatos mundiales del año pasado, se enfrenta a un campo repleto en Mineápolis.

La defensora del título olímpico de todo terreno Suni Lee, la campeona olímpica del suelo Jade Carey y la medallista de plata en el equipo Jordan Chiles también son favoritas para formar parte del quinteto.

Shilese Jones y Skye Blakely han disfrutado de resultados sólidos en la construcción hacia los ensayos, ocupando el segundo lugar detrás de Biles en el Core Hydration Classic y los Campeonatos de Gimnasia de EE. UU., respectivamente.

La triple medallista olímpica de oro Gabby Douglas tenía la esperanza de formar parte del equipo olímpico de este año después de un tiempo alejada de la gimnasia, pero su candidatura terminó cuando se lesionó el tobillo el mes pasado.

Sin embargo, es Biles quien encabeza la competencia femenina después de reclamar un título de todo terreno récord en los Campeonatos de EE. UU. hace cuatro semanas.

La victoria – que la vio registrar las puntuaciones acumulativas más altas en los cuatro eventos – subrayó el dominio de Biles antes de los Juegos Olímpicos de París, tres años después de retirarse de los Juegos de Tokio con "los twisties" – un bloqueo mental que hace que los gimnastas pierdan la noción de sus posiciones corporales.

Después de los Campeonatos de EE. UU., dijo que disfrutaba de su gimnasia y "no estaba estresada ni ansiosa".

El atleta de todo terreno con la puntuación más alta después de las dos competiciones en los ensayos se clasificará automáticamente para el equipo olímpico. Un comité de selección elegirá los cuatro miembros del equipo restantes después de los ensayos, teniendo en cuenta los resultados en los eventos desde septiembre de 2024.

Criterios de selección ligeramente diferentes para los hombres

El atleta de todo terreno mejor clasificado en los ensayos se clasificará para el equipo olímpico, siempre que también ocupe el tercer lugar o mejor en al menos tres aparatos individuales. Los cuatro miembros restantes serán seleccionados por el comité de selección utilizando escenarios de puntuación en equipo y criterios discrecionales.

Brody Malone, que ganó un tercer título nacional de todo terreno el mes pasado, busca asegurar un lugar en los Juegos Olímpicos después de una grave lesión en la rodilla el año pasado.

Fred Richard y Khoi Young terminaron detrás de Malone en los Campeonatos de EE. UU. y

parecen bien posicionados para formar parte del equipo. Ambos buscan respaldar sus actuaciones ganadoras de medallas en los campeonatos mundiales del año pasado con una primera aparición en los Juegos Olímpicos.

Los ensayos comienzan el jueves 23 de junio y se llevan a cabo durante cuatro días hasta el domingo 26 de junio.

Aquí está el calendario completo de la competencia y cómo ver:

Jueves: hombres, día uno, 6:45-9 p.m. ET - BR Network, Peacock

Viernes: mujeres, día uno, 7:40-10 p.m. ET – NBC, Peacock

Sábado: hombres, día dos, 3:15-6 p.m. ET – NBC, Peacock

Domingo: mujeres, día dos, 8:10-11 p.m. ET – NBC, Peacock

H oje receta ha estado en nuestro menú en Poco en Bristol durante los últimos 12 años, por lo que ha superado realmente la prueba del tiempo, habiéndose transmitido de chef a chef a lo largo de los años y ahora a los nuevos propietarios, que recientemente tomaron el lugar. Es una deliciosa manera de aprovechar las papas sobrantes hervidas o un exceso de papas. Servimos esto todo el año, utilizando diferentes variedades durante el curso del año según lo que esté en temporada, desde papas nuevas a waxy hasta papas harinosas como desirees. Todas son deliciosas a su manera, pero las papas nuevas son mis favoritas aquí; si desea un puré de papas más clásico, crujiente, sin embargo, variedades más grandes, harinosas como maris piper, desiree y king edward funcionan mejor.

Patatas portuguesas golpeadas

Esta ahora es mi receta preferida de papas asadas. Nunca pela una verdura a menos que realmente tenga que hacerlo, lo cual puede ser un poco controvertido cuando quieres hacer algo como papas asadas, porque cocinarlas sin pelar es un poco controvertido, al menos en mi familia. Dicho esto, este enfoque realmente cumple con todos los requisitos para una deliciosa papa asada. Las papas partidas se vuelven supercrispies en todas las hendiduras pequeñas, y su carne esponjosa se acentúa con las aristas ásperas de la piel caramelizada y crujiente, lo que crea una muy agradable variedad de texturas. (Si está comenzando con papas crudas, simplemente corte y descarte cualquier retoño y/o manchas verdes primero, hierva las papas enteras y con la piel puesta hasta que estén lo suficientemente suaves para aplastarlas, luego escurra bien.)

Y cuando se trata de asar las papas, recuerde que los hornos son intensivos en energía, así que considere cocinarlas junto con otros platos; y si desea hacer solo una pequeña porción, intente freírlas poco profundas en su lugar, para ahorrar energía. Son una bestia diferente, cierto, pero todavía son muy deliciosos y cómo solíamos cocinarlos en Poco.

Sirve 1

150-200g de papas hervidas con piel

½-1 cda de aceite de oliva virgen extra

Para la temporada (opcional)

1 diente pequeño de ajo, picado y aplastado

½ cda de ralladura de limón finamente rallada

¼ de cucharadita de especias de su elección (semillas de comino y/o cilantro trituradas, pimentón ahumado, digamos)

½ cda de hojas de hierbas resistentes (tomillo, romero, orégano), picadas groseramente

Precalente el horno a 200C (180C con ventilador)/390F/gas 6. Escale los ingredientes según la cantidad de porciones de papas que desee. Ponga las papas en una bandeja para hornear, luego aplaste aproximadamente la mitad con la palma de su mano (o use la parte posterior de una

cuchara grande) para que se dividan pero aún así se mantengan unidas. Rocíe con aceite de oliva virgen extra al gusto, mézclelas para cubrirlas y hornéalas durante aproximadamente 45 minutos, hasta que las papas comiencen a dorarse y a ponerse crujientes.

Mientras tanto, prepare una opcional temporada de varios ingredientes de la despensa, nuevamente escalando las cantidades según la cantidad que esté cocinando. En un tazón pequeño, mezcle el ajo triturado, la ralladura de limón, las especias y las hierbas. Una vez que las papas hayan tenido sus 45 minutos, esparza la temporadaing sobre la parte superior, mézclalo nuevamente y vuelve al horno durante otros 15 minutos, hasta que las papas estén crujientes. Termine con una generosa temporada de sal marina y sirva inmediatamente.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: spaceman galera bet

Palavras-chave: **spaceman galera bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-07-10