

I Campeonato **Online**  
Gimnasia **Aeróbica**  
FIG, Base y Promoción  
11 de abril 21



Orden	Categoría	Dorsal	Nombre	Equipo
1	PRECOMPETICION- BABY GRUPO	1	GONZALEZ Sara Valentina, FERNANDEZ-CARO Julia, MANSO Alma, BARBA Claudia, GALVEZ Ainara, GUZMAN Blanca	AEROBICA PARACUELLOS
2	PRECOMPETICION- BABY GRUPO	2	DE LA FUENTE Daniel, GARCIA Gael, BARBA Claudia, DE LA FUENTE Marcos, GARCIA Aran	AEROBICA PARACUELLOS
3	PRECOMPETICION- BABY PAREJAS	1	LAKHAL Dounia, GUZMAN Cristina	AEROBICA PARACUELLOS
4	PRECOMPETICION- NIVEL 1 BENJAMIN GRUPO	1	FERNANDEZ Marta, FERNANDEZ Blanca, HERNANDEZ Sara, HEGEDUS Lucia Ana, MANZANO Delia	AEROBICA PARACUELLOS
5	PRECOMPETICION- NIVEL 1 BENJAMIN GRUPO	2	RODRIGUEZ Ines, MONSALVEZ Elba, DE LA PARRA Nicolas, TORNERO Irene, FERNANDEZ Marta, BARBA Jimena	AEROBICA PARACUELLOS
6	PRECOMPETICION- NIVEL 1 BENJAMIN GRUPO	3	CASASAYAS Paula, COLODRON Marina, CECILIA Alba, FERNANDEZ Itziar, AREVALO Daniela, SICREA Alexia Isabel	AEROBICA PARACUELLOS
7	PRECOMPETICION- NIVEL 1 BENJAMIN INDIV	1	MARTIN Mara	ADAM
8	PRECOMPETICION- NIVEL 1 BENJAMIN PAREJAS	1	MUÑOZ Gabriela, DIAZ Alexia Beatriz	AEROBICA PARACUELLOS
9	PRECOMPETICION- NIVEL 1 BENJAMIN TRIO	1	MARCOS Leire, CARO Ana Maria, HERRANZ Olívia	AEROBICA PARACUELLOS
10	PRECOMPETICION- NIVEL 2 CADETE GRUPO	1	SAENZ Paula, HERNANDEZ Lucia, LAKHAL Amira, LAORGA Lucia, FERNANDEZ Ana	AEROBICA PARACUELLOS
11	PRECOMPETICION- NIVEL 2 CADETE TRIO	1	ALBERRUCHE Lucia, ARREO Laura, ALONSO Clara	AEROBICA PARACUELLOS
12	NIVEL 1 INDIVIDUAL	1	BARBA Rocio	AEROBICA PARACUELLOS
13	NIVEL 1 INDIVIDUAL	2	MACOVEI Ana Iarina	CLUB GIMNASTICO COSLADA
14	NIVEL 1 INDIVIDUAL	3	PEREZ Cloe	AEROBICA PARACUELLOS
15	NIVEL 1 INDIVIDUAL	4	GARCIA Naim	AEROBICA PARACUELLOS
16	NIVEL 1 PAREJAS	1	PELAEZ Valeria, VALERO Amabel	CLUB GIMNASTICO COSLADA
17	NIVEL 1 TRIO	1	BORREGUERO Natalia, BORJA Olívia, DUCA Nerea	CLUB GIMNASTICO COSLADA
18	NIVEL 2 INDIVIDUAL	1	CERCAS Sonia	CLUB GIMNASTICO COSLADA
19	NIVEL 2 INDIVIDUAL	2	ARAGONES Aranxta	ADAM
20	NIVEL 2 INDIVIDUAL	3	RODRIGUEZ Fran	CLUB GIMNASTICO COSLADA
21	NIVEL 2 INDIVIDUAL	4	SANCHEZ Ines	ADAM
22	NIVEL 2 INDIVIDUAL	5	MACOVEI Ioana Sofia	CLUB GIMNASTICO COSLADA
23	NIVEL 2 TRIO	1	MORENO Daniela, ORASAN Sara, GHEORGHICA Ana Saray	AEROBICA PARACUELLOS
24	NIVEL 3 INDIVIDUAL	1	MORENA Rita	ADAM
25	NIVEL 3 INDIVIDUAL	2	YEPES Cristina	ADAM
26	NIVEL 3 INDIVIDUAL	3	CRIADO Estrella	ADAM
27	NIVEL 3 TRIO	1	RODRIGUEZ Maria, FERNANDEZ-CARO Alejandra, PICAZO Esther Maria	AEROBICA PARACUELLOS
28	NIVEL 4 GRUPO	1	SANCHEZ Sonia, PICAZO Esther Maria, FERNANDEZ-CARO Alejandra, RODRIGUEZ Maria, SANCHEZ Sara	AEROBICA PARACUELLOS
29	NIVEL 4 INDIVIDUAL	1	SANCHEZ Sonia	AEROBICA PARACUELLOS
30	NIVEL 4 INDIVIDUAL	2	LOZANO Sonia	AEROBICA PARACUELLOS
31	NIVEL 4 PAREJA	1	SANCHEZ Sonia, SANCHEZ Sara	AEROBICA PARACUELLOS
32	NIVEL 5 INDIVIDUAL	1	FERNANDEZ Nadia	CLUB GIMNASTICO COSLADA
33	NIVEL 5 INDIVIDUAL	2	CAMPILLEJO Paula	AEROBICA PARACUELLOS
34	NIVEL 6 INDIVIDUAL FEMENINO	1	SANCHEZ Silvia	AEROBICA PARACUELLOS
35	NIVEL 6 INDIVIDUAL FEMENINO	2	DUCA Diana	CLUB GIMNASTICO COSLADA
36	NIVEL 6 INDIVIDUAL FEMENINO	3	RODRIGUEZ Andrea Alexandra	AEROBICA PARACUELLOS
37	NIVEL 6 INDIVIDUAL FEMENINO	4	MUÑOZ Alejandra	AEROBICA PARACUELLOS
38	NIVEL 6 INDIVIDUAL FEMENINO	5	IVANOVA Cristina Nikolova	CLUB GIMNASTICO COSLADA
39	NIVEL 6 INDIVIDUAL MASCULINO	1	ROSSI Daniel	AEROBICA PARACUELLOS
40	NIVEL 6 PAREJA	1	ROSSI Daniel, RODRIGUEZ Andrea Alexandra	AEROBICA PARACUELLOS
41	NIVEL 6 TRIO	1	ALCANTARA Lucia, STAVARACHE Sofia, DUCA Diana	CLUB GIMNASTICO COSLADA
42	NIVEL 6 TRIO	2	SANCHEZ Silvia, RODRIGUEZ Andrea Alexandra, MUÑOZ Alejandra	AEROBICA PARACUELLOS
43	NIVEL 8 INDIVIDUAL	1	PEREZ Elena	ADAM



## ESPECIFICACIONES PARA LA COMPETICIÓN ONLINE DE GIMNASIA AERÓBICA

Para poder competir en las competiciones online de la FMG será de máxima importancia cumplir con las siguientes indicaciones:

- Todos los gimnastas y entrenadores participantes en la competición tienen que tener la licencia en vigor por la Federación Madrileña de Gimnasia (FMG).
- Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma informática de la FMG.
- En caso de tener una baja y estar fuera de plazo se comunicará lo antes posible a través de correo electrónico.
- Recordad que este año es muy importante las altas y bajas porque se trabaja conjuntamente con una empresa de edición de vídeos y hay que tener actualizado el listado en todo momento.
- Una vez realizada la competición se habilitará desde ese mismo día la plataforma tres días para subir los vídeos.

### FECHAS DE LAS COMPETICIÓN:

- I CAMPEONATO ONLINE DE GIMNASIA AERÓBICA COMUNIDAD DE MADRID CATEGORIAS FIG, BASE Y PROMOCIÓN.
  - o **Inscripciones:** 15 febrero hasta 1 marzo (Siendo el día 01/03 el último día para inscribirse).
  - o **Grabación de vídeos:** 12 o 13 de marzo
  - o **Subida de vídeos a la plataforma:** 12, 13 y 14 de marzo hasta las 23:59h
  - o **Emisión del Campeonato en Internet:** día 11 de abril a las 12:00h.

### IMPORTANTE Y A TENER EN CUENTA:

- No puede aparecer nadie en el vídeo sin licencia federativa tramitada en 2021
- Imprescindible que en el vídeo se visualice la pista completa, a poder ser plano frontal y elevado.
- Vídeos de una sola toma (No puede haber diferentes planos del gimnasta).
- Siguiendo con el protocolo Covid-19 de Competiciones de la FMG es obligatorio el uso de mascarilla en gimnastas y entrenadores.
- Por la ética profesional y el respeto de todos los técnicos y gimnastas, el día de la grabación de vídeos solo habrá **dos opciones** por ejercicio y gimnasta. No pudiendo dar más oportunidades.
- El día de la competición los gimnastas deberán acudir con el maillot de competición, peinados y preparados para competir.
- Los gimnastas premiados recogerán sus medallas en el club.



## INSTRUCCIONES GRABACIONES/ VÍDEOS

<p>GRABACIONES</p>	<p>Las grabaciones deben realizarse <b>siempre en HORIZONTAL</b></p> <p><b>Grabaciones Amateurs (teléfonos móviles)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teléfono siempre apoyado. Nunca a pulso.</li> <li>• Proporción <b>16/9</b></li> <li>• Prioridad teléfonos de alta gama (iPhone, Samsung...) y a calidad full hd (<b>1080 2K</b>), tamaño <b>máximo 300MB</b>. Es importante tener memoria libre en el dispositivo para grabar las distintas pruebas. Recomendamos hacer pruebas previamente.</li> <li>• 1 clip por cada deportista/ prueba. Nunca varias pruebas en 1 solo clip. Cortar antes de pasar al siguiente deportista</li> <li>• Evitar ruidos, o comentarios en torno al dispositivo móvil</li> <li>• El vídeo tiene que estar grabado desde la entrada de los gimnastas a la pista, hasta el saludo final y salida de la pista.</li> <li>• La pista de competición se tiene que visualizar perfectamente en todo el ejercicio a poder ser plano frontal y elevado y en una sola toma. (No puede haber diferentes planos del gimnasta).</li> <li>• En el vídeo solo debe aparecer los gimnastas participantes en ese momento.</li> </ul>
<p>ENVÍO VÍDEOS y MÚSICAS</p>	<p>Los vídeos y músicas se subirán a la plataforma de la FMG, habrá un lugar destinados donde podrás agregar los vídeos y las músicas al gimnasta correspondiente.</p> <p>La música debe ser exactamente la misma que se ha utilizado para el ejercicio del vídeo. No pudiendo subir otro archivo de música sin que coincida con la duración del ejercicio.</p> <p>Asegúrate y comprueba que el vídeo y la música están bien subidos y coincide con el gimnasta indicado.</p> <p>Si tuviesen algún problema, les agradecemos que se pongan en contacto con la FMG para subsanarlo lo antes posible.</p> <p>Los jueces y FMG tendrán acceso a los vídeos para su puntuación y organización.</p> <p>Es importante subir cada archivo en el lugar correspondiente coincidiendo con el gimnasta y se recomienda ir poco a poco. La subida masiva puede provocar retrasos o incluso bloquear el servidor.</p>
<p>NOMENCLATURA ARCHIVOS (VÍDEOS y MÚSICAS)</p>	<p>Los archivos de los <b>vídeos y músicas</b> subidos a la plataforma habilitada deberán nombrarse con</p> <p><b><i>NOMBRE Y APELLIDO DEPORTISTA_CATEGORIA_NOMBRECLUB</i></b></p>
<p>CONSEJOS ILUMINACIÓN</p>	<p>Para evitar los parpadeos que generan solo en video algunos tipos de bombillas, idealmente se realizaría primero una prueba con el espacio vacío previamente. En caso de identificar ese “parpadeo de las luces” de manera muy molesta, intentar apagar justo esa fuente de luz y buscar una alternativa. En muchos casos es inevitable, pero siempre que se pueda evitar será conveniente.</p>