INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	6		
FECHA DEL INFORME	**dd**	**Mm**	**Aa**
	30	08	2021

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO- 0499 - 2021
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2021800701600303E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	DIANA MARIA GARCIA ORREGO	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	39214256	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Presentar sus servicios como Entrenador de Tecnificación 3.1 para orientar el plan de preparación y entrenamiento de atletas en el Deporte asignado del registro y sistema de Bogotá.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	11 meses	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	34.210.000 Treinta y cuatro millones doscientos diez mil pesos	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	17- 03 - 2021	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA DE TERMINACIÓN	31 – 12 - 2021	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	No Aplica	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	No aplica	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	01 al 30 Agosto 2021	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Planificar, orientar, organizar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que hacen parte de la etapa de tecnificación o talento y reserva deportiva, en la disciplina deportiva asignada, para lo cual deberá entregar el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que sean solicitados aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos; utilizando tecnologías de la información y las comunicaciones o de manera presencial.	**AVANCE:** Se continua preparación general especifica con grupo de deportistas de perfeccionamiento y rendimiento del registro de Bogotá en la disciplina Ciclismo pista velocidad, después de la remodelación del velódromo se realizó una competencia, pero todavía no hay entrada oficial a clubes. Se realiza test para sacar la selección Bogotá para el campeonato Nacional de pista juveniles y elite Se está trabajando presencial el gimnasio Algunas sesiones se están desarrollando en la ruta, con una intensidad de 12 a 14 horas semanales de 6 a 8 sesiones de entrenamientos de lunes a sábado **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Martes;** 8:00am a 10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. Del 05 al 08 de agosto se realizó una carrera de preparación en Bogotá con motivo de la remodelación del velodromo **Evidencia**: -Anexo Foto Reporte 4 microciclos que corresponde al informe de este periodo **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá

	2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el link Planificación: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1-ErMiIUzW3phIxrBlStPEaDv3iAuP_kp link Micros: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/10E5CIs_75bpBK1_0u1xaeSJW1yIJ7Syj -También se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos. - **Folio**: **13 14** Visto Bueno Metodólogo y liga - **Folio: 18 Planificación** - **Folio: 19 al 22 Microciclos** Informe Nº 6 del mes Agosto
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización e capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva en las etapas tecnificación, talento y reserva, e iniciación deportiva.	**Avance:** - **25 agosto** Reunión Metodólogo Andrés Vargas, **Tema:** presentar lista de la preselección y estrategias para sacar la selección Bogotá que estará en la concentración y posteriormente en el campeonato Nacional de pista en el mes de septiembre en Cali, (se cambió fecha de realización Campeonato) - **5, 6, 7, 8, agosto** se realizó una carrera en el velódromo de Bogotá preparatoria para la preselección elite como criterio de selección e indicador de rendimiento para campeonato nacional a realizarse en septiembre. - **11 agosto** Reunión Técnica entrenadores **Temas varios:** seguimientos de planes y programas entrenamiento, reporte de novedades en los grupos entrenados. - **03 y 24 agosto** Reunión mensual entrenadores rendimiento IDRD. **Evidencia**: -Anexo Foto de las actividades realizadas. **Ubicación**:

	-Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias mes: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1OpkYllQjGBvP04qgc1r2cdieVxxofdsB Link plan pedagógico: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1FGojatkhJY9sLlPk4H47rwBOb1oAo5yW -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes, documentos de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **24 al 32** Evidencias Actividades - **Folio: 24 al 27** Reuniones Informe Nº 6 del mes Agosto
Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordado y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y ligas deportivas distritales, cumpliendo con un mínimo de seis (6) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD	**Avance:** Se cumple todas las semanas con las 6 a 8 sesiones, las actividades y entrenamientos asignados durante este periodo Este mes no se realizó actividad virtual **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Martes;** 8:00am a 10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. **Evidencia:**

	En este periodo se realizaron 8 sesiones de entrenamiento en la semana las cuales se reflejan en la asistencia y los micros ciclos correspondiente. Se participó en competencia preparatoria realizada en Bogotá del 05 al 8 del presente mes con el fin de evaluar rendimiento y seguimiento de preparación a campeonato nacional Elite **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias mes: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1OpkYllQjGBvP04qqc1r2cdieVxxofdsB Link Planificación micros: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/10E5CIs_75bpBK1_0u1xaeSJW1yIJ7Syj Link Planificación general: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1-ErMiIUzW3phIxrBlStPEaDv3iAuP_kp -Anexo Foto Reporte microciclos que corresponde al informe de este periodo. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **24 al 32** Actividades mes **- Folio: 18** Planificación **- Folio: 19 al 22** Microciclos Informe Nº 6 del mes Agosto
Obligación No. 4: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones	**Avance:** - Se realizan acompañamiento a los deportistas cada día y se evalúa, la realización de las sesiones. - En este periodo comprendido entre el **1 de agosto al 30** se participó de competencia, preparatoria para la categoría elite que

médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo planificado en el plan de entrenamiento vigente y el calendario de competencias anual, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD.	participara en el campeonato nacional el próximo mes de septiembre, se evaluó y se hizo seguimiento a los deportistas preseleccionados aplicando criterios de selección. - **Agosto** Se continua con los entrenamientos en la pista UDS con miras seguir preparación de los deportista Elite al campeonato nacional, (con una novedad que hubo cambia de fecha para el mes de septiembre) todo de acuerdo al plan de entrenamiento y criterios de selección - **Agosto** se tuvo acompañamiento al entrenamiento por parte de los Profesionales Vanessa Miranda Fisioterapeuta, Adriana Parra Nutricionista, Fredy Garcia preparador, Ivonne escobar Psicóloga, Oscar Sarmiento Medico - **Evidencia:** - se realizó competencia preparatoria en el velódromo de Bogotá para evaluar el rendimiento y ejecución de los planes de trabajo con miras al campeonato nacional en el mes de septiembre - **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1OpkYllQjGBvP04qgc1r2cdieVxxofdsB Link asistencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Vk0Vm_oq7M4bqFLYNnMN9rbiqtwwVcHp Link Informe de competencia: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1TiqJpzkOsM-H64zl7GvUKRM8ujvUJcAT -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en

	físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **24 al 32** Actividades mes **- Folio: 15 16** Asistencias **- Folio: 23** Informe Competencia. Informe Nº 6 del mes Agosto
Obligación No. 5: Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de deporte con ocasión de la participación de fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	**Avance:** Para el periodo entre el 05 y el 08 agosto se realizó competencia preparatoria para la preselección Bogotá, con el fin de evaluar el mesociclo y aplicando criterios de selección para depurar la lista y seleccionar corredores que estarán en la concentración y posterior en el campeonato Nacional **Evidencia**: - se reportan actividades del mes Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias: -Anexo Foto en el informe mensual y Reporte del informe de competencia que corresponde a este periodo. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. Link Informe Competencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1TiqJpzkOsM-H64zl7GvUKRM8ujvUJcAT link Panificación: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/10E5CIs_75bpBK1_0u1xaeSJW1yIJ7Syj - **Folio**: **24 al 32** Actividades mes: **- Folio: 23** Informe Competencias **- Folio: 18 al 22** Planificación

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Informe Nº 6 del mes Agosto
Obligación No. 6: Asistir o participar en los comités de promoción de los atletas de las etapas de talento y reserva y tecnificación de su deporte asignado, socializando las evaluaciones y resultados de los test realizados para promover su funcionamiento y organización desde el punto de vista técnico.	**Avance:** - **25 agosto** Reunión Metodólogo Andrés Vargas, **Tema:** presentar lista de la preselección y estrategias para sacar la selección Bogotá que estará en la concentración y posteriormente en el campeonato Nacional de pista en el mes de septiembre en Cali, (se cambió fecha de realización Campeonato) (presencial) - **11 agosto** Reunión Técnica entrenadores **Temas varios:** seguimientos de planes y programas entrenamiento, reporte de novedades en los grupos entrenados - 5 la 08 se realizó competencia de preparación para evaluar el trimestre realizado - **03 y 24 agosto** Reunión mensual entrenadores rendimiento IDRD. - **18 agosto** participación Congreso talentos Colombia **Evidencia**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1OpkYllQjGBvP04qqc1r2cdieVxxofdsB -Anexo Foto Reporte imágenes de las reuniones y actividades que corresponde al informe de este mes **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio: 24 al 32** Actividades mes **- Folio**: **24 al 27** Reuniones Informe Nº 6 del mes Agosto
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período	

indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	Sura	155.500
PAGO APORTES PENSIÓN	Protección	199.100
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	Positiva	30.400
	TOTAL	385.000

4. **ANEXOS** (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.

1. Pago de Salud y Pensión sobre EL 40% DE SU SALARIO MENSUAL (Planilla mes anterior).
2. Certificación de cumplimiento de este periodo con fecha del último día de mes respectivo.
3. Pantallazo del informe anterior en Secop II.
4. Pantallazo del Visto bueno del metodólogo y Liga
5. Planilla de asistencia deportista.
6. Plan Grafico, Mesociclos, Microciclo.
7. Pantallazo de las evidencias Reuniones.
8. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
9. Pantallazo de las evidencias Capacitaciones.
10. Pantallazo de evidencia de invitación a eventos.

Otras evidencias que quieran aportar de acuerdo con lo indicado por cada obligación.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

DIANA MARIA GARCIA-O

Firma Contratista

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA:

El entrenador cumple con sus obligaciones durante el periodo del presente informe de acuerdo con el visto bueno del metodologo de la agrupación

VoBo Supervisor del contrato
Nombre: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
N° de Identificación: 11.346.157
Cargo. Profesional especializado Grado 09.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Salud y Pensión:

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

Información de la Planilla Pagada	
Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2021-08-03, 10:51:19 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	julio de 2021
Periodo de Cotización Para Salud	julio de 2021
Empresa	INDEPENDIENTE
CEDULA CIUDADANIA	CC 39214256
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	50764872
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1081867046
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 385.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION FONDO DE PENSIONES OBLIGATORIAS	1	$ 199.100	$ 0
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	$ 155.500	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$ 30.400	$ 0
		SubTotales:		$ 385.000	$ 0
		Total a Pagar:			$ 385.000

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Certificado de Cumplimiento:

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO
(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)

Conozco que esta información debo entregarla a la entidad contratante antes de cualquier pago que se tramite en dicho mes, en los términos establecidos en el Decreto 1070 de 2013.

Conozco que de acuerdo con el párrafo 6 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria me imponga las sanciones pertinentes.

De conformidad con la referencia me permito manifestar bajo la gravedad de juramento lo siguiente:

1	Contrato No.	0499 - 2021												
2	Nombre del Contratista	Diana Maria Garcia Orrego												
3	Identificación	CC	X	CE				39214256						
4	Responsable de impuesto a las ventas							SI		NO	X	REGIMEN SIMPLE		
5	Residente en el país (Extranjeros)									SI		NO	X	
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (articulo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)									SI		NO	X	
7	Declaración de ingresos c) Mis ingresos totales en el año gravable 2020, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2020), equivalentes a $49,849,800									SI		NO	X	
8	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el MES ANTERIOR provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención. Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $ 155.500,00 — Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $ 199.100,00 Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $ 30.400,00													
9	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual AFC $ — Ahorro Voluntario Pensión $													
10	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2020). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo									SI		NO	X	
11	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2020). v/r maximo deduccion mensual $569,712									SI		NO	X	
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vinculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi. a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo									SI		NO	X	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo									SI		NO	X	
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X	
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2020) $9,257,820 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X	
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2020) $9,257,820. anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X	
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.									SI	X	NO		
14	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una tarifa de retención en la fuente superior a la establecida en el parágrafo 3° del Artículo 3° del Decreto 0099 de 2013, la cual será por un porcentaje de:									%				

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.

DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

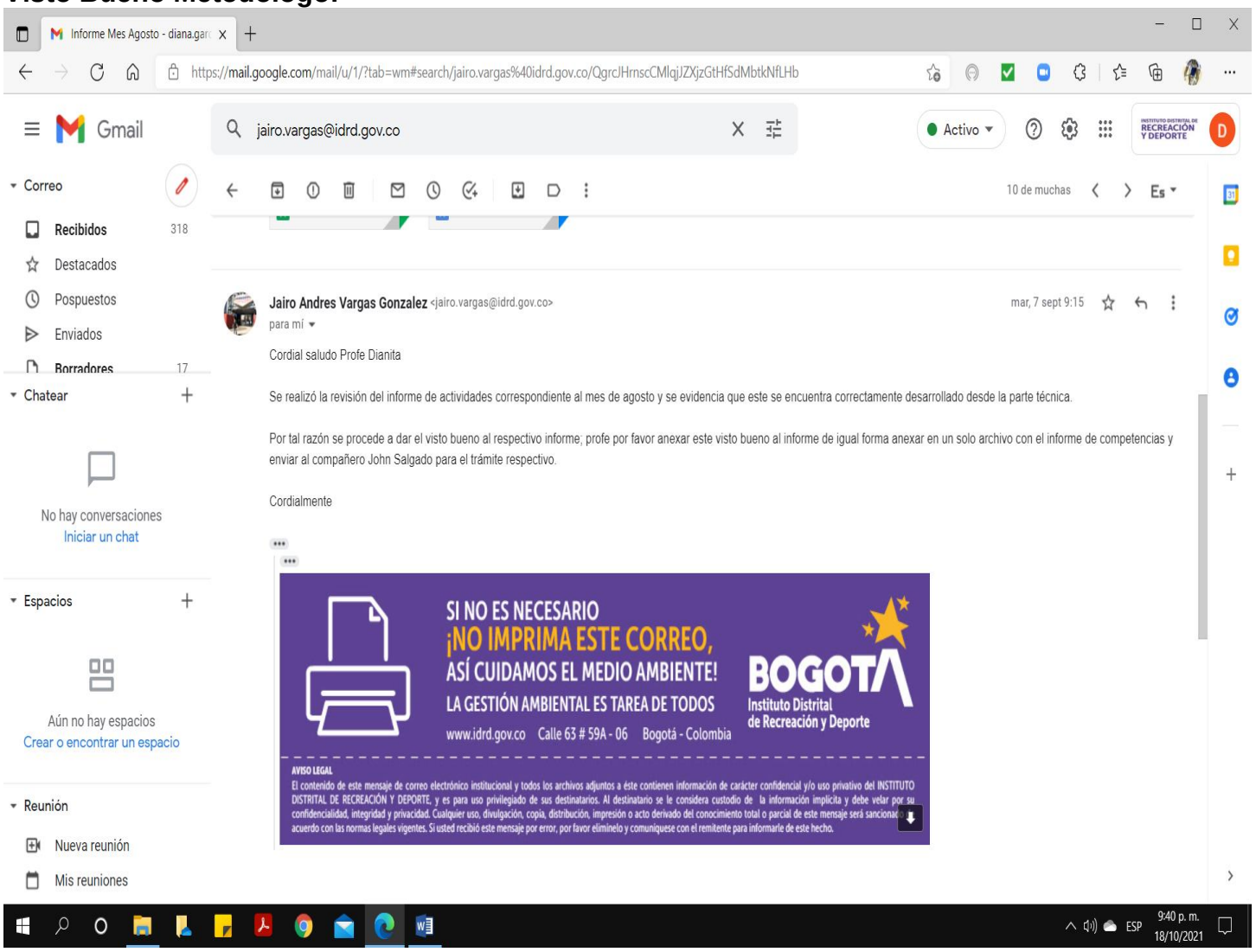
DIANA MARIA GARCIA O
FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 30 MM 8 AA 2021

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

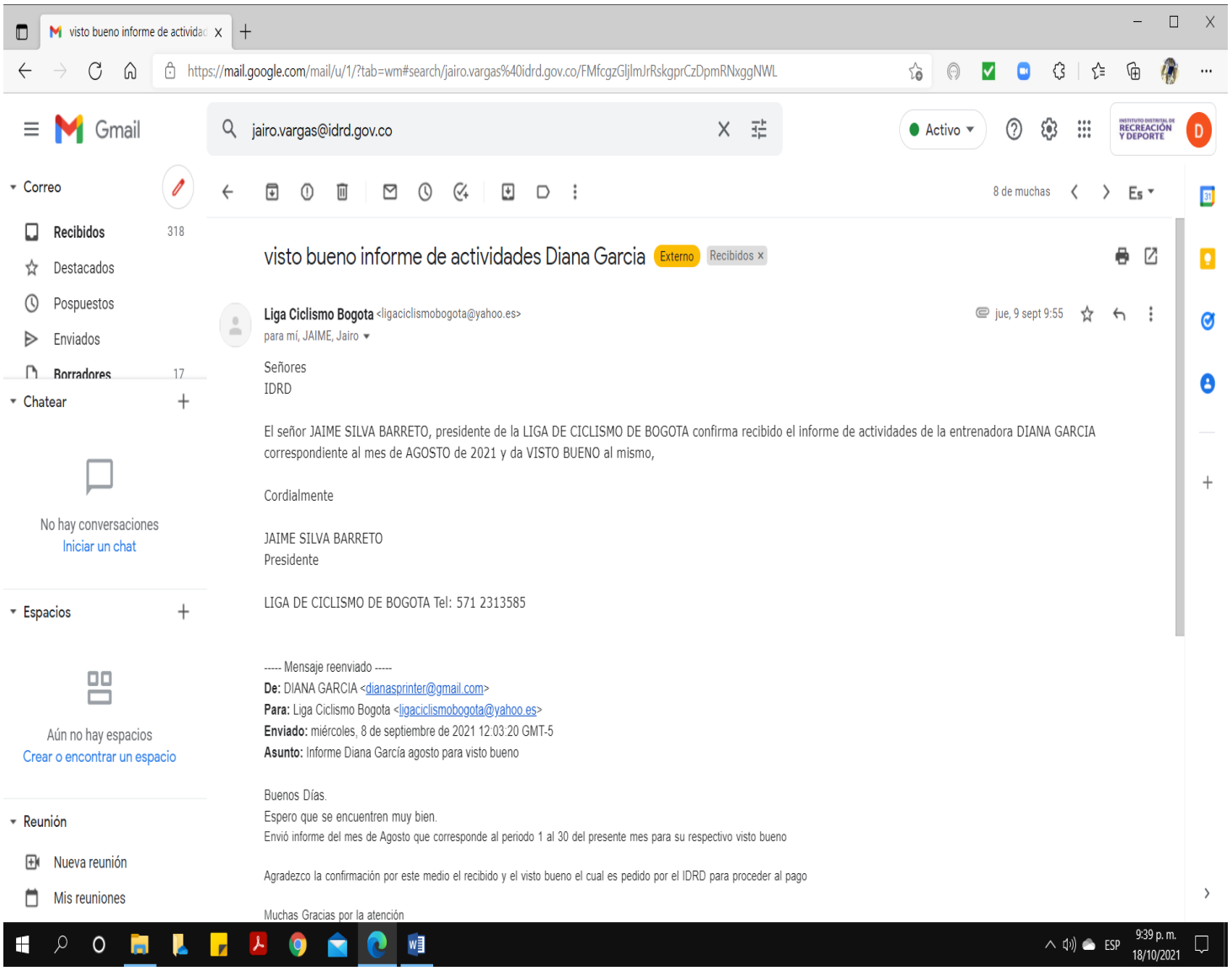
Visto Bueno Metodólogo:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Visto bueno Liga:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Asistencias:

REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Diana Garcia** con **C.C 39214256** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2021-08-01** hasta el **2021-08-31** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1001119646	Angelica Ovalle Rojas	Ciclismo	Convencional	35	0
T.I 1015479834	Juan Peña Daza	Ciclismo	Convencional	35	1
T.I 1015483841	Angela Ramirez Escobar	Ciclismo	Convencional	35	1
T.I 1000159349	Maria Paez Espinel	Ciclismo	Convencional	36	0
R.C 1000161844	PAULA ACOSTA BAUTISTA	Ciclismo	Convencional	21	6
C.C 1000618696	Yonny Muñoz Rodriguez	Ciclismo	Convencional	35	0
T.I 1023082492	Andres Martinez Lozano	Ciclismo	Convencional	24	2
T.I 1192788423	NOHELY HERNANDEZ DOVALE	Ciclismo	Convencional	18	7
C.C 1001116040	Jose Cristancho	Ciclismo	Convencional	25	1
C.C 1000589943	Aleja Ayala Mendoza	Ciclismo	Convencional	17	8

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

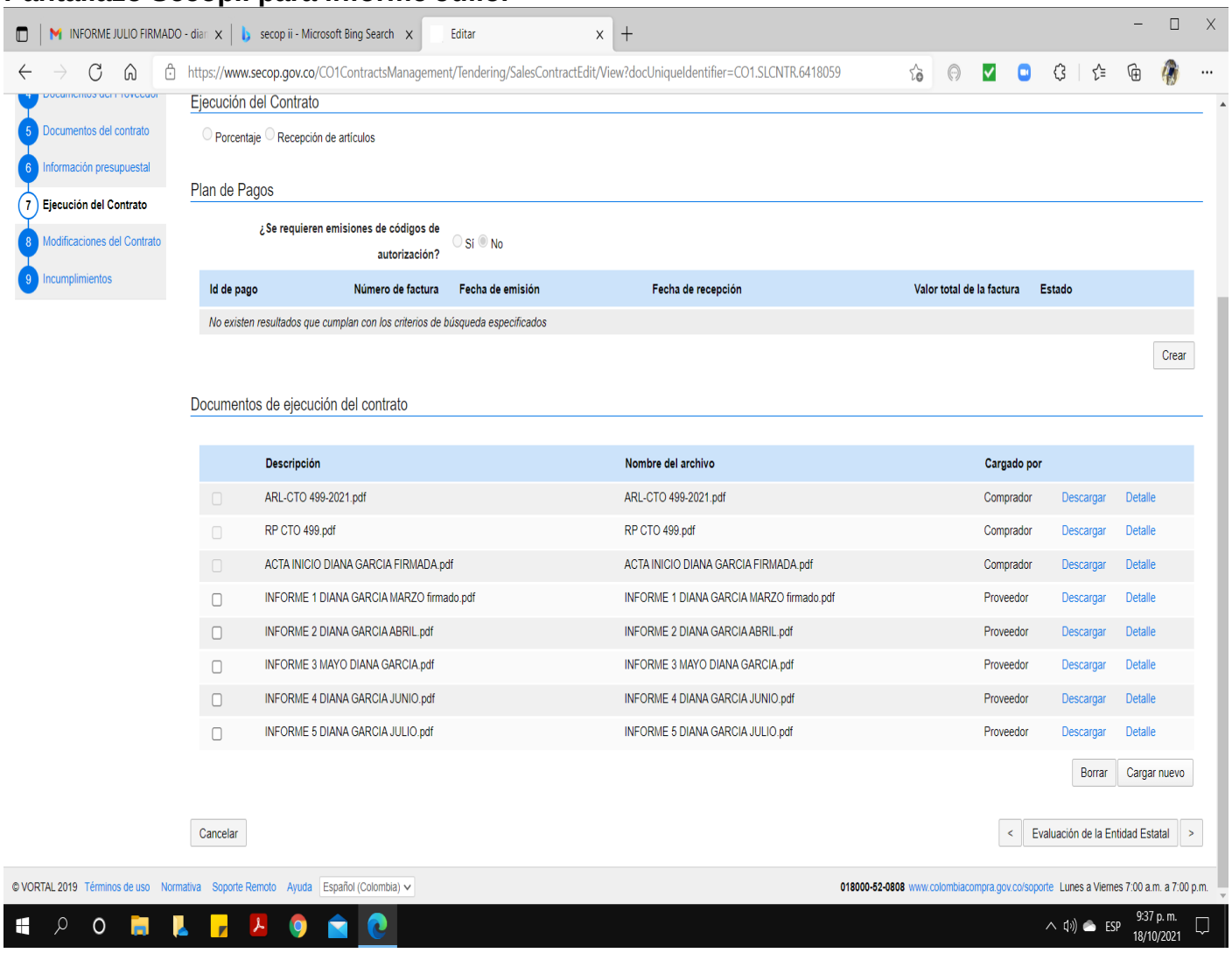
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1021668793	Rafael Vargas Ramos	Ciclismo	Convencional	20	5
T.I 1025142058	Oliver Estupiñan cruz	Ciclismo	Convencional	26	0
T.I 1001185984	Juan Martínez Suan	Ciclismo	Convencional	35	1
C.C 1000285314	Cristian Monsalve Agamez	Ciclismo	Convencional	25	0
T.I 1000382399	María Ayala Martínez	Ciclismo	Convencional	24	3

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

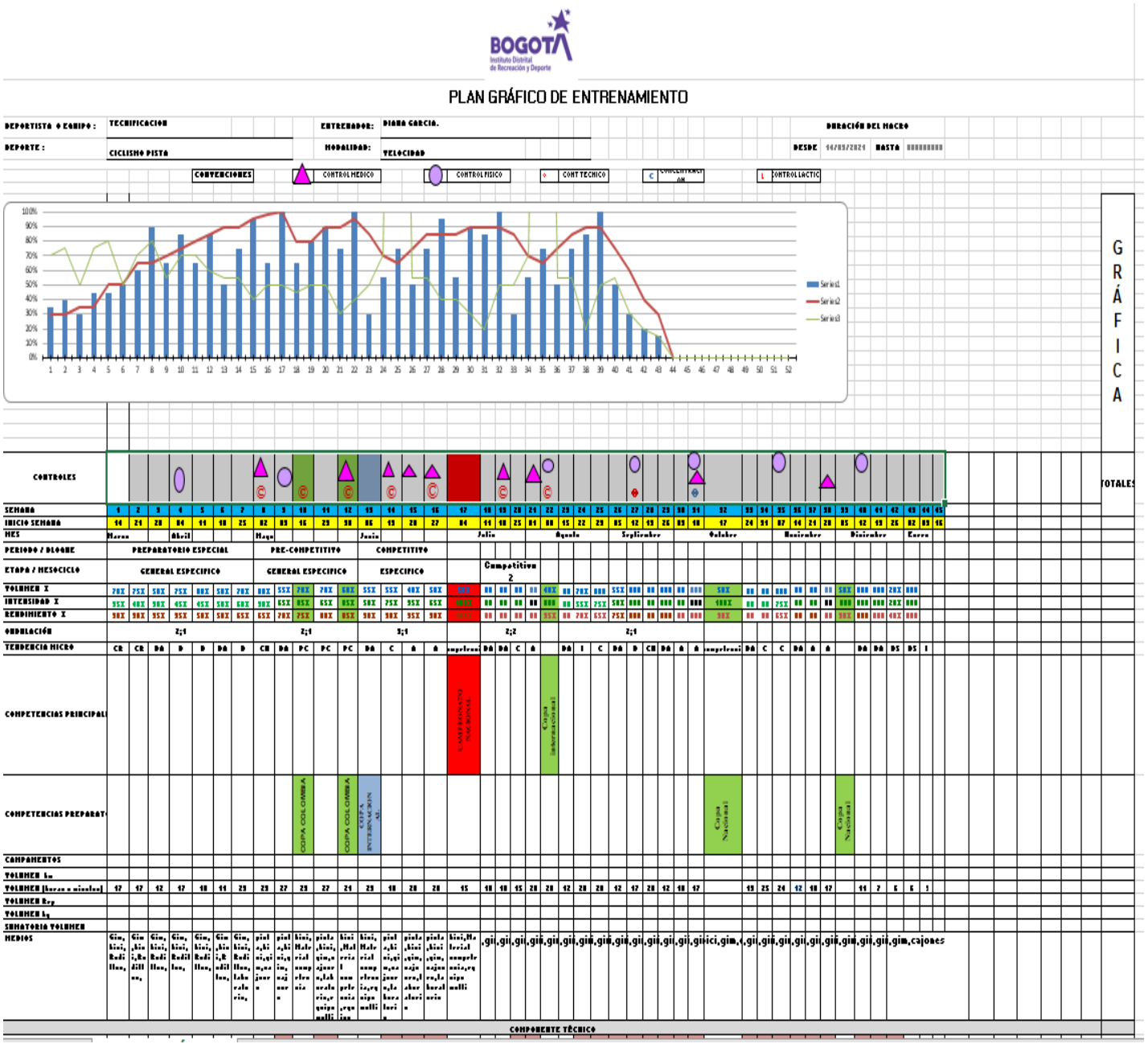
Pantallazo SecopII para informe Julio.



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Plan Grafico:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Microciclos del mes:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	2/08/2021	AL	8/08/2021	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad	
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021	
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Corriente	OBJETIVO MICRO:	Coordinacion, Fortalecimiento Core Resistencia aerobica, Coordinacion, Adaptacion Anatomica Fuerza **Protocolo:** Sesiones ruta Volumen Horas, Rutinas	

SESIONE	LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	SABADO 07	DOMINGO 08
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link: Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios: (Adaptacion)** 5 **series 1x 15 - 2x 12 - 2 x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link: Duracion : 2h/30 Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Anatomica **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link: Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 - 2 x 12 - 2x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link: Duracion :** 2 H **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 70/80% FC Ritmo 80/90% en Bloques. 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90**	PETENCIA PREPARATI	**COMPETENCIA PREPARATORIA**	**COMPETENCIA**
2ª					COMPETENCIA PREPARATORIA		

Página 1
Página 2
Página 3
Página 4

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micro 2:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	9/08/2021	AL	15/08/2021	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Recuperacion (compensacion)	OBJETIVO MICRO:	Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica cargas bajas Adaptacion base Fuerza **Protocolo**: Sesiones ruta con intensidad Baja, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones(programacion Tradicional) sesiones Abdomen y Estiramientos **todo con una intensidad Media - baja**

SESIONE	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
1ª	DESCANSO	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica, **2 Horas en zona 2 de FC 70/80%**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x12 - 2 x 10 - 2x8 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica, **2 Horas en zona 2 de FC 70/80%**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferrior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) Link: **Duracion : 1h/30** **Desarrollo/Ejercicios:** (Adaptacion) **5 series 1x 12 - 2x 10 - 2 x8 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h/30** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC **Cadencia 80/90**	DESCANSO
2ª							

Página 1
Página 2
Página 3
Página 4

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micro 3

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	16/08/2021	AL	22/08/2021	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad	
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021	
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Corriente	OBJETIVO MICRO:	Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica Aumento densidad Mitocondrial. Adquirir Flexibilidad Estimulo UL Fuerza Resistencia **Protocolo:** Sesiones ruta Volumen Horas con intensidad media alta, Rutinas ejercicios	

SESIONE	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
1ª	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h/35** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 40 zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Resistecnia a la fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps, Remo **(Descanso 2 a 3 min) 5min para cambio ejercicio)** **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Resistencia a la fuerza 5 **series 3 x 8 y 2x6 repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos y**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps,Remo acostado, 1 ejercicio de Hombro **(Descanso 2 a 3 min) 5min para cambio ejercicio**) **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Resistencia a la fuerza **5 series 3 x 8 y 2x6 repeticiones todos los ejercicios** **Estiramientos y Core**	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion :** 3h **Desarrollo/Ejercicios:** Aceleraciones en los rodillos 5 series x 8 repeticiones descanso 3 min cada 1 (al inicio Hacer 5 min zona 1 cadencia 60/70 calentamiento de 15 min rodar en zona 2 cadencia 80/90	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2 H** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión Rodillos Base Aerobica y Trabajo Frecuencia de pedaleo **(EstimulacionUL** **40 min Z2 70/ 80% FC** **Cadencia 75/90** **(Los trabajos sin preocuparse FC)** **4 series x 2 min Cadencia 90 100 por 2 min de descanso** **Mujeres 52x17** **Hombres 52x15** **40 min Z2 70/ 80% FC** **Cadencia 75/90** **Seccion de Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media Link: **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques **30 Min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **Cadencia** **1x 20min Zona 3 80/90%** **Cadencia 100/105** **1x 20 min Zona 2 70/80%** **Cadencia 80/90** **1x 30 min Zona 3 80/90%** **Cadencia 100/105** **1x 20 min Zona 2 70/80%** **Cadencia 80/90**	DESCANSO
2ª		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 2x60 metros solos Todos en					

MICRO 30

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micro 4

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	23/08/2021	AL	29/08/2021	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Corriente		Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica Aumento densidad Mitocondrial, Adqurir Flexibilidad Adaptacion ptacion base Fuerza **Protocolo:** Sesiones ruta Volumen Horas con intensidad media, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones(programacion

SESIONE	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios: (Adaptacion)** 5 **series 1x 15 – 2x 12 – 2 x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **Cadencia**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h/35** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 40 zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 – 2 x 12 – 2x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Trab ajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 1x166 metros solos Todos en relacion de calentar 1x500m : detenido un diente mas de la reacion de correr 200M y la relacion del kilometro para los kilometreros 1x500m: Lanzado 1x500M: Detenido	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia**	DESCANSO
2ª	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion :** 3h **Desarrollo/Ejercicios:** Aceleraciones en los rodillos 5 series x 8 repeticiones descanso 3			

MICRO

Página 1 de 3

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Informe Competencia:

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

CAMPEONATO:	**COPA INTERNACIONAL**			LUGAR / FECHA	**8/08/2021 Bogota Colombia.**	
ENTRENADOR:	**DIANA GARCIA**			DEPORTE / MODALIDAD:	**VELOCIDAD**	

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA	CANTIDAD DE	LUGAR		MARCA		CUMPLIMIENTO	OBSERVACIONES SOBRE EL
		PRUEBA / DISCAPACIDAD	PARTICIPANTES	PLANEADO	OCUPADO	PLANEADA	REALIZADA	SI / NO	DESARROLLO DE COMPETENCIA
	JUAN PABLO MARTINES SUAN	**Velocidad Individual**	**7**	Preparacion	1	N/A	11,252	SI	JUAN:fue una carrera de preparacion y evaluacion de las cargas durante el mesociclos y despues del campeonato nacional juvenil, todo va acorde a la preparacion esta carrera tuvo el objetivo de evaluar la preparacion con miras al campeonato nacional solo hubo una prueba de tiempo que fueron los 200m donde registro el mejor tiempo tiempo acorde al moemnto que se lleva en la preparacion. el correodr se vio mas tranquilo y con mejor manejo del estres durante la carrera que en el pasado campeonato nacional elcontinua con la seleccion elite para conformar el equipo e le campeonato nacional elite
		keirin	**7**	Preparacion	1	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**7**	Preparacion	2	N/A	N/A	SI	
	CRISTIAN MONSALVE	**Velocidad Individual**	**7**	Preparacion	5	N/A	12,193	SI	Cristian: Deportista Joven viene de corre en fixed se le dio la oportunidad de estar con Bogota por que ha demostrado buen desempeño durante los entrenamientos,a pesar que no tiene una base de resistencia aerobica y nunca habia corrido en pista sus
		keirin	**7**	Preparacion	4	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**7**	Preparacion	4	N/A	N/A	SI	
	PAOLA AYALA	**Velocidad Individual**	**3**	Preparacion	1	N/A	13,056	SI	Paola: mostro un buen nivel fisico y tecnico venia de hacer dos micros de descarga despues del nacional juvenil el 11 de julio, en las pruebas de tiempo fue lo
		keirin	**3**	Preparacion	2	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**3**	Preparacion	1	N/A	N/A	SI	
	PAULA ACOSTA	**Velocidad Individual**	**3**	Preparacion	2	N/A	13,336	SI	Paula: al igual que ayala venia de hacer un ciclos de descarga ya que tambien participo del campeonato Nacional Juvenil la competencia en juvenil damas fue entre las corredoras de bogota ya que no se presentaron mas delegaciones y por ende la competencia fue parte de
		keirin	**3**	Preparacion	1	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**3**	Preparacion	2	N/A	N/A	SI	
	ANGELA RAMIREZ	**Velocidad Individual**	**4**	Preparacion	1	N/A	12,543	SI	Angela: durante la carrera mostro un nivel fisico tecnico esperado hace mas de 2 años no corre en pista inicio su preparación en el 2020 con mejoras físico , falta trabajar
		keirin	**4**	Preparacion	1	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**4**	Preparacion	2	N/A	N/A	SI	
	MELISSA VARGAS	**Velocidad Individual**	**4**	Preparacion	3	N/A	13,383	SI	Melissa: lleva 3 meses haciendo pista, viene de BMX y es a priemra vez que corre pista en lo general tuvo una excelente actuacion en comparacion con su tiempo de
		keirin	**4**	Preparacion	4	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**4**	Preparacion	4	N/A	N/A	SI	
	JUAN PEÑA	**Velocidad Individual**	**3**	Preparacion	2	N/A	10,422		Juan: mostro durante los duas de carrera un nivel fisico favorable hizo record personal igual que los demas seleccionados a campeonato nacional elite el objetivo de
		keirin	**3**	Preparacion	2	N/A	N/A		
		Exhibición	**3**	Preparacion	2	N/A	N/A		
	YONNY MUÑOZ	**Velocidad Individual**	**3**	Preparacion	3	N/A	11,213	NO	Yonny; un corredor joven inicio su preparacion desde el año 2020 con el equipo antes estuvo en el campeonato nacional juveniel 2017 desde esa fecha no habia estado en una competencia en pista, su resultado aunque haya
		keirin	**3**	Preparacion	3	N/A	N/A	SI	
		Exhibición	**3**	Preparacion	3	N/A	N/A	SI	

DIANA MARIA GARCIA O
FIRMA ENTRENADOR (A)

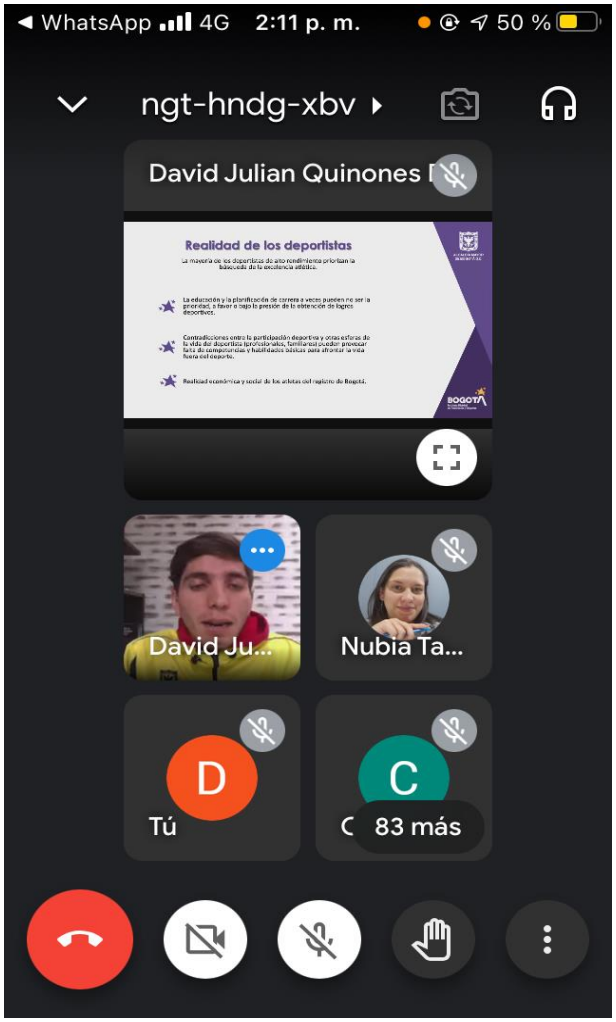
FECHA ENTREGA DD 26 / 08 MM / 2021 AAAA

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

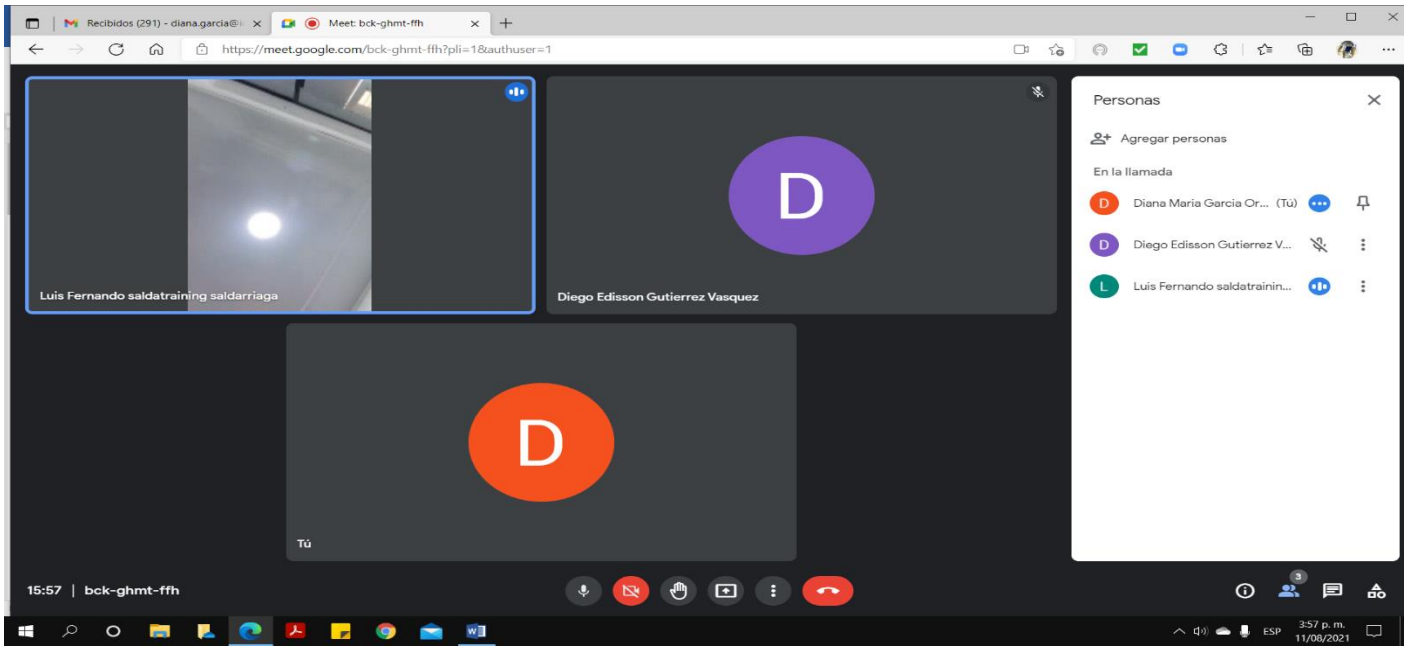
Reuniones técnicas y metodológicas





INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

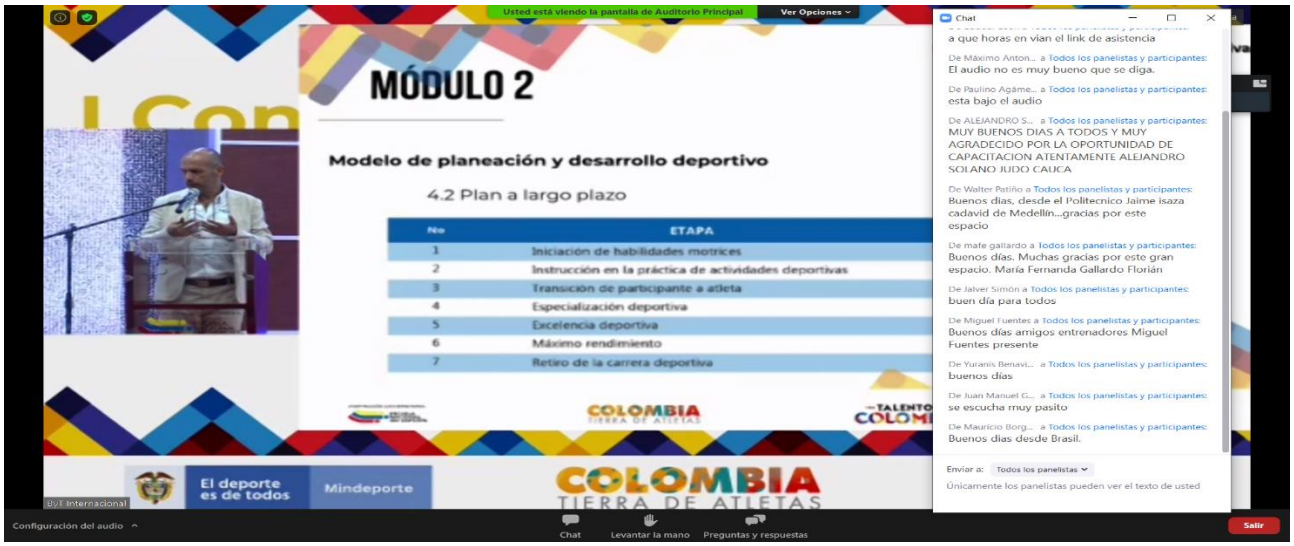
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)





INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

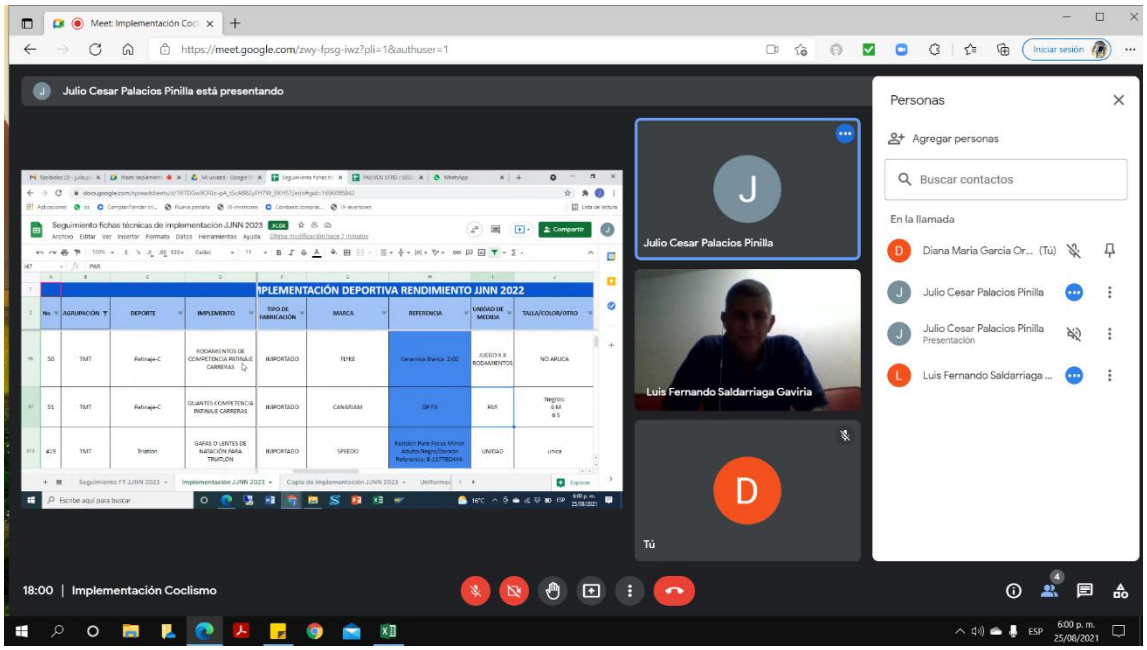
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

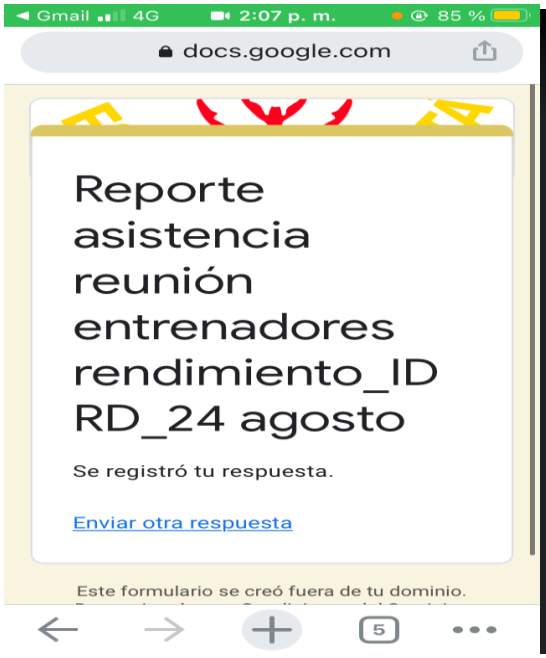


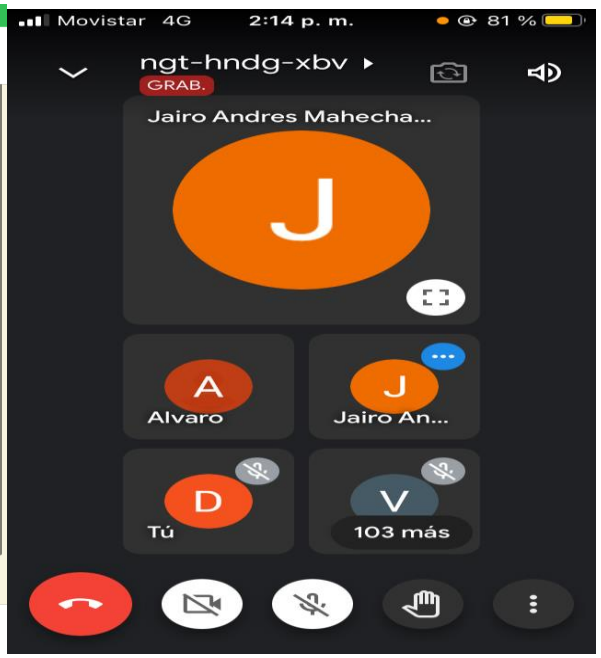


INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)







INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Actividades del mes





INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)





INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

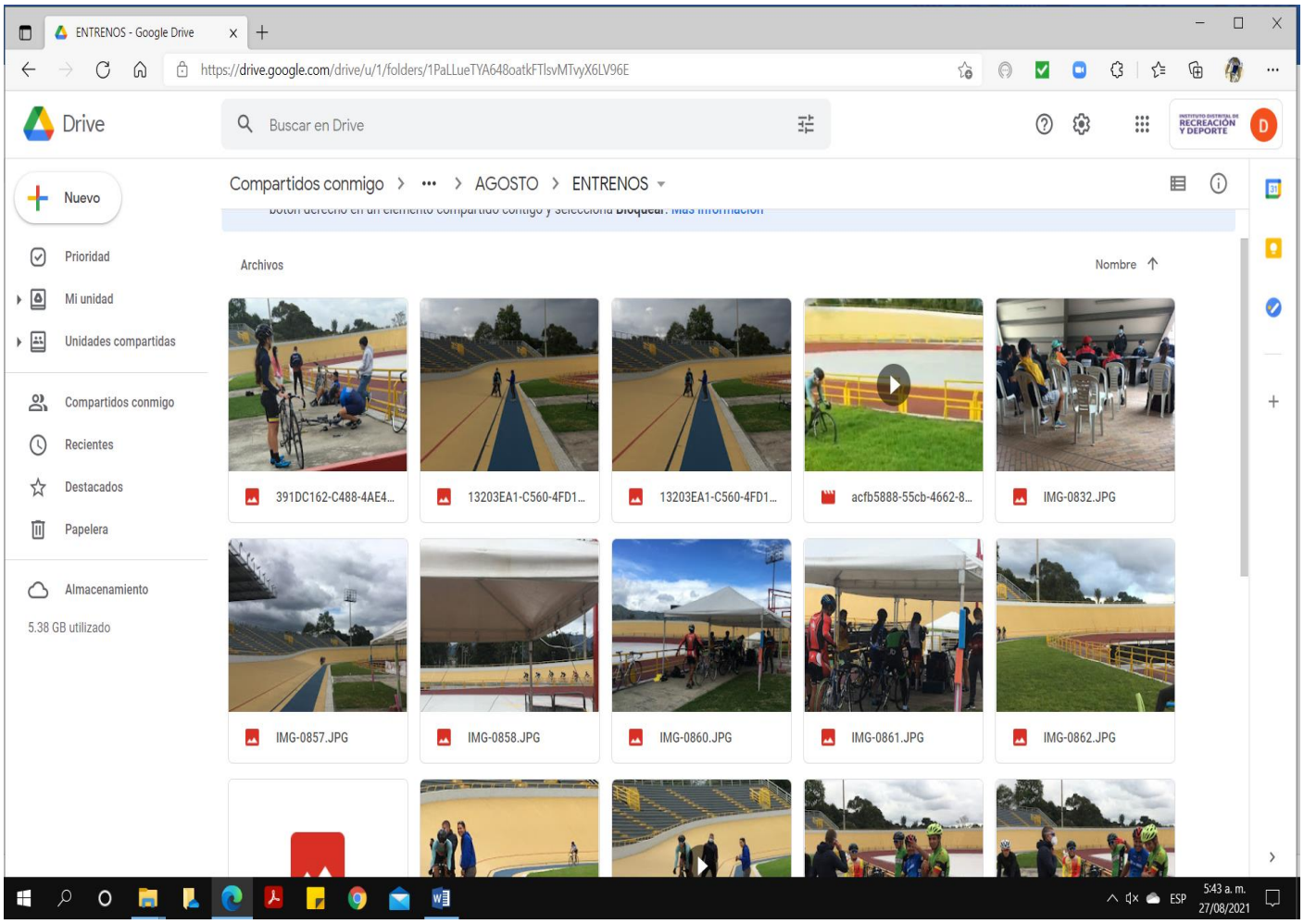
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)





INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

