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.	02		
FECHA DEL INFORME	**dd**	**Mm**	**Aa**
	30	03	2023

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO- 0362 - 2023
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2023800701600601E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	DIEGO EDISSON GUTIERREZ VASQUEZ	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	80.258.925	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE RENDIMIENTO 4.1 PARA IMPLEMENTAR LOS PLANES DE PREPARACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE ATLETAS EN LA DISCIPLINA ASIGNADA, DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$ 51.300.000 Cincuenta y un millones trescientos mil pesos	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	08/02/2023	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA DE TERMINACIÓN	07/12/2023	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	01 al 30 marzo de 2023	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 alto rendimiento deportivo en la disciplina asignada, para lo cual deberá presentar el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que le sean solicitados, aportando los respectivos anexos	**AVANCE:** Se ha iniciado la preparación física de los deportistas del registro de Bogotá y damos continuidad a los micros técnico táctico en el velódromo Luis Carlos galán en conjunto con la liga de ciclismo de Bogotá en un plan de convocatoria para captación de nuevos talentos, para las categorías pre juveniles, juveniles y rendimiento Se realiza la convocatoria con los clubes de la liga de Bogotá en donde cada club está escogiendo su grupo y este asiste a los llamados de los entrenadores de la liga de ciclismo de Bogotá. Se está trabajando presencial en el velódromo Luis Carlos Galán como en las carreteras de Colombia. **<u>Lunes a sábado:</u>** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Microciclo. **Martes Jueves:** 7:00 am a 12:00am velódromo salitre) Tarde 2:30 pm 5:00 pm **Gimnasio** Martes y jueves: 2:30 -4:00 **<u>Miércoles Viernes Sábados</u>** 7:00 am a 10:00 am carreteras Cundinamarca y Bogotá **Evidencia**: Anexo Foto Reporte microciclos que corresponde al informe de este periodo, de los deportistas de medio fondo convocatoria nuevos talentos.

	. **Ubicación**: Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos. **Folio:** Planificación **Folio:** Microciclos Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 2: Orientar técnicamente la elaboración, actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, iniciación deportiva, talento y reserva, y tecnificación y rendimiento deportivo que le sean solicitados.	**Avance:** • **06 de marzo** Reunión Liga de ciclismo de Bogotá criterios técnicos. • **14 de marzo** Normativa clubes Bogotá reconocimiento IDRD • **21 de marzo** Reunión liga de ciclismo y entrenadores de la liga plan de competencias y copas bogotanas de ciclismo • **23 de marzo** Reunión de Intercolegiados fase nacional 2023. **Evidencia**: -Anexo Foto de las actividades realizadas. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y Ligas Deportivas Distritales, cumpliendo con un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD.	**Avance:** Se cumple con intensidad de las sesiones 6 a 8 programadas según microciclo con una intensidad horario de 12 a 18 horas semanales, se inician las copas Bogotanas de pista, esto permite dar inicio al ranking distrital de pista. **<u>Lunes a sábado:</u>** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Microciclo.

	Martes Jueves: 7:00 am a 12:00am velódromo salitre) Tarde 2:30 pm 5:00 pm **Gimnasio** Martes y jueves: 2:30 -4:00 **Miércoles Viernes Sábados** 7:00 am a 10:00 am carreteras Cundinamarca y Bogotá **Evidencia:** En este periodo se realizaron 6-8 sesiones de entrenamiento en la semana las cuales se reflejan en la asistencia y los micros ciclos correspondientes. **Evidencia**: Anexo Foto Reporte microciclos que corresponde al informe de este periodo. **Ubicación**: Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 4: Realizar el acompañamiento y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en posible coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones Página 6 de 13 ADQUISICIÓN DE BIENES Y SERVICIOS. V-5 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	**Avance:** Se realizan acompañamiento a los deportistas teniendo en cuenta el microciclo y a su vez identificar falencias para la mejora del rendimiento (técnica y táctica) -Se continua con entrenamientos en la pista UDS con miras a seguir en la identificación de nuevos talentos y continuidad al proyecto de pista con miras al alto rendimiento. Se continua con la preparación física y trabajos aeróbicos en la ruta en las diferentes categorías con miras a los diferentes eventos del calendario nacional 2023

vigente, 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. La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por el Subdirección Técnica de Recreación y Deportes o/y equipo metodológico en posible coordinación con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	**Evidencia:** Se continua con los trabajos técnicos en el velódromo Luis Carlos galán sarmiento a fin de seguir trabajando con las diferentes pre selecciones Bogotá. Se acompaña a la ruta y se aumenta el trabajo físico **Ubicación**: Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** . Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 5: Presentar un informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogueos, concentraciones, clínicas 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 **01 al 30** de marzo no se participó en ninguna competencia programada por el calendario nacional de pista 2023. **Evidencia**: Anexo Foto Reporte 4 microciclos y actividades que corresponde al informe de este periodo **Ubicación**: Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** . Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 6: Reportar diariamente en el sistema designado por el Proyecto de inversión la asistencia de los deportistas al entrenamiento de acuerdo con la disciplina asignada.	**Avance:** Se reporta y me encuentro al dia con el sistema misional, reportando la asistencia diaria de cada uno de los deportistas que hacen parte del registro de Bogotá en cada una de sus modalidades para la pista. **Evidencia**: Anexo Foto Reporte 4 microciclos y actividades que corresponde al informe de este periodo como reporte de asistencia del sistema misional de Bogotá. **Ubicación**:

	-Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** . Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 7: Participar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual; en la participación de los eventos Nacionales o Internacionales que deben ser autorizados por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD o Dirección General.	**Avance:** Para el periodo entre el **01 al 30** de marzo se participa en los siguientes eventos programados. • **06 de marzo** Reunión Liga de ciclismo de Bogotá criterios técnicos. • **14 de marzo** Normativa clubes Bogotá reconocimiento IDRD • **21 de marzo** Reunión liga de ciclismo y entrenadores de la liga plan de competencias y copas bogotanas de ciclismo • **23 de marzo** Reunión de Intercolegiados fase nacional 2023. **Evidencia**: Anexo Foto de las reuniones como de los eventos en los que se hizo asistencia **Ubicación**: Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 8: Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas	**Avance:** La herramienta usada es el sistema de información misional. En conjunto con el apoyo herramientas de potencia y cuadro a cuadro mediante videos. Implementado para el mejoramiento de técnica y táctica. **Evidencia**: Se adjunta las planilla y reporte tanto de asistencia como seguimiento a los deportistas del registro de Bogotá. **Ubicación**:

	Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe en físico, imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos **Folio** Informe Nº 02 del mes marzo
Obligación No. 9: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD". Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares o afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato y las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes.	**Avance:** No me encuentro en situación de conflicto de intereses con ninguna de las situaciones mencionadas en esta obligación. **Evidencia**: No aplica evidencia dada las situaciones planteadas. **Ubicación**: N/A
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	Compensar	$ 198.900
PAGO APORTES PENSIÓN	Protección ING	$ 254.600
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	Positiva	$ 38.900
	TOTAL	$ 492.400

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)

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 Visto bueno del metodólogo y Liga
4. Planilla de asistencia deportista.
5. Plan Grafico, Mesociclos, Microciclo.
6. Pantallazo de las evidencias Reuniones.
7. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
8. Pantallazo de las evidencias Capacitaciones.
9. Pantallazo de evidencia de invitación a eventos.

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



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 metodólogo 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:

compensar | miplanilla.com

REPORTE RESUMEN DE PAGO

Información básica de la planilla

Empresa:	DIEGO EDISSON GUTIERREZ VASQUEZ	**NIT:**	80258925
Tipo Planilla:	I	**Periodo liquidación Pensiones:**	febrero 2023
Sucursal o Dependencia:	PRINCIPAL	**Periodo liquidación Salud:**	febrero 2023
Número de Radicación:	66378712	**Total a pagar:**	$492,400
Fecha de vencimiento:	16/03/2023	**Total de empleados:**	1
Fecha de Pago:	17/03/2023	**Número de Administradoras:**	3

Detalles del pago

Razón social recaudo:	Compensar OI	**Nit recaudo:**	9998600669427
Descripción:	MiPlanilla.com Pago Proteccion Social	**Medio de Pago:**	Pago Electronico por PSE
Banco:	BANCO DE BOGOTA	**Número Autorización:**	1975061305
Estado de la transacción:	Transacción aprobada		

Código	NIT	Administradoras	Num. Afiliados	*Número de incapacidad por riesgos laborales	Valor descontado en incapacidad y/o licencia	Total Pagado
14-23	860011153	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1		$0	$38,900
230201	800229739	Proteccion (ING + Proteccion)	1		$0	$254,600
EPS008	860066942	Compensar EPS	1		$0	$198,900
						$492,400

*Si descontó incapacidades o notas crédito debe informar a la administradora correspondiente los descuentos.

Le informamos que el pago de la planilla No. 66378712, fue posterior a la fecha limite establecida en el Decreto 1670 de 2007. Sin embargo, para las administradoras el recibir el aporte no implica que esté aceptando o se esté allanando a la mora, ya que la Ley establece la obligatoriedad de recibirlo, al igual que para los empleadores y aportantes la obligación de cotizar oportunamente, lo que permite el reconocimiento de las prestaciones económicas (Incapacidades, Licencias de Maternidad y Paternidad), evitando además, el recobro al empleador o trabajador independiente de los servicios prestados durante el periodo de pago extemporáneo.

Activar Winc
Ve a Configurac

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)

Certificación Cumplimiento:

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

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO
(Artículos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional)

Cuando que de acuerdo con el inciso 1 del parágrafo 4 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, en cumplimiento 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	Nombre del Contratista	DIEGO EDISON GUTIERREZ VASQUEZ								
2	Identificación	CC	X	CE		Número	80250825	N° contrato	0362-2023	
3	Responsable del Impuesto a las ventas							$	NO	X
4	Pertenece al Regimen Simple							$	NO	X
5	Residente en el país (Extranjeros)							$	NO	X
6	Mis ingresos totales en el año gravable 2022, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2022), equivalentes a $53.205.600							$	NO	X
7	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.									
	Número de planilla	65378712		Fecha de pago		10/03/2023	Valor pagado	$		492.400,00
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $		$	198.900,00		Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $		$		254.600,00
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $		$	38.900	Valor el valor pagado por ARL no debe tener lo que se retención en la fuente					
8	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual									
	AFC $					Ahorro Voluntario Pensión $				
9	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 (2022). Indique si o los titulares del crédito de vivienda. Anexo							$	NO	X
10	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 (2022). Anexo							$	NO	X
	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con número de identificación y vínculo de parentesco, las cuales aporto, tienen dependencia económica de mi.									
11	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo							$	X NO	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pago expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo							$	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							$	NO	X
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2022) $9.881.080 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependendia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo							$	NO	X
	e) Padres y/o hermanos por situación de dependendia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2022) $9.881.040 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependendia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo							$	NO	X
12	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.							$	NO	X
13	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una retención en la fuente superior a la establecida en el (parágrafo 3 del Artículo 383 ET), la cual será 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.

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 30 MM 3 AA 2023

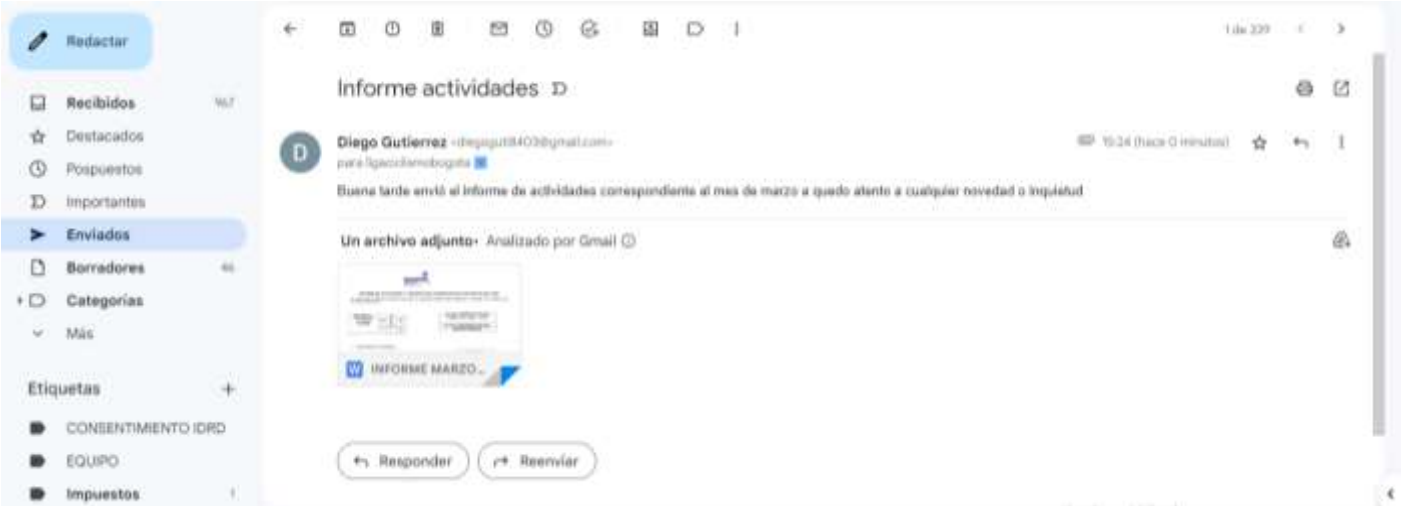
FIRMA

Activar W
Ve a Configu

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 de Ciclismo



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)

Asistencia deportista:



REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Diego Gutierrez** con **C.C 80258925** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2023-03-01** hasta el **2023-03-30** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
C.C 1007426318	Jose Gutierrez Gonzalez	Ciclismo	Convencional	14	0
C.C 1000706758	David Rua Tunjano	Ciclismo	Convencional	14	0
C.C 1000863018	Laura Garcia Sánchez	Ciclismo	Convencional	4	0
T.I 1013097775	Paula Barrios Riveros	Ciclismo	Convencional	4	0
C.C 1001186660	Nicol Garcia Gonzalez	Ciclismo	Convencional	13	0
C.C 1010960880	Sofia Sanchez Luengas	Ciclismo	Convencional	13	0
C.C 1030531073	Maria Benavides Esparosa	Ciclismo	Convencional	12	0
T.I 1007103637	Jennifer Sánchez Melo	Ciclismo	Convencional	12	0
T.I 1025523271	Leslie Rodriguez Marin	Ciclismo	Convencional	6	0
C.C 1001058931	Johan Porras Caballero	Ciclismo	Convencional	2	0

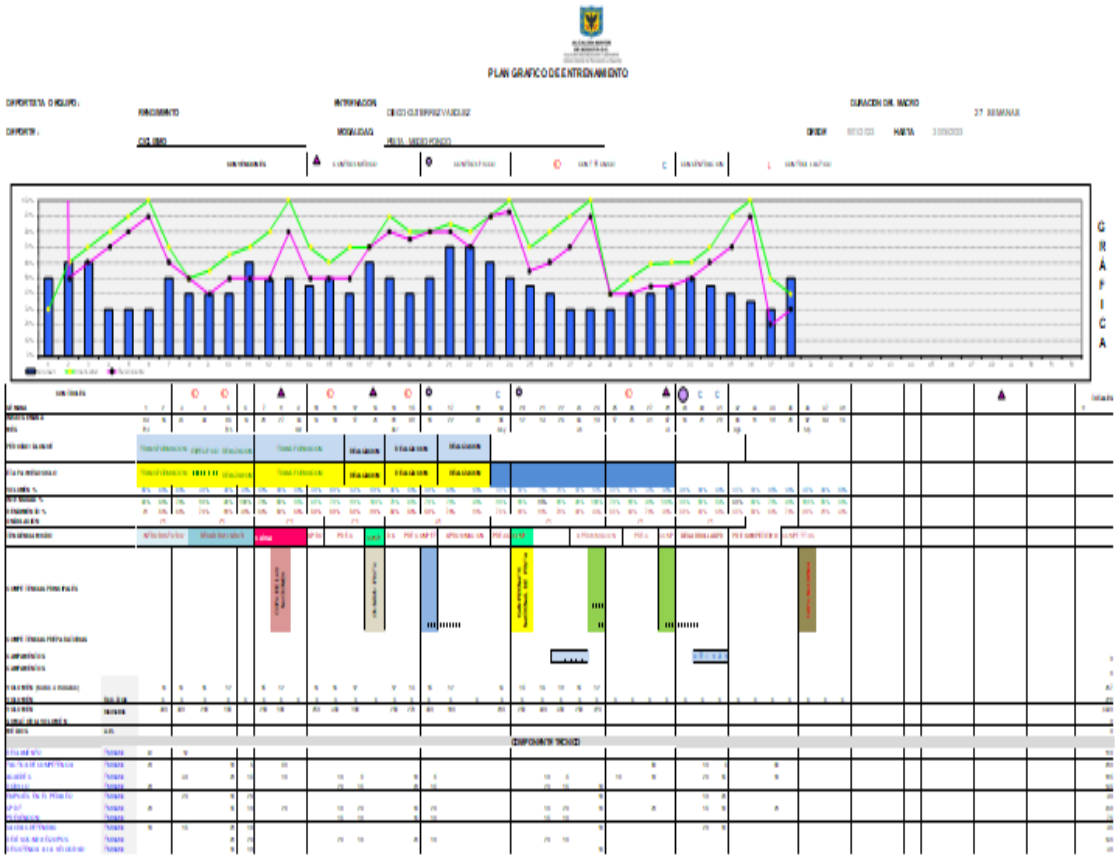
Certificado expedido por el sistema de información misional 2023-04-17 11:33

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1000942046	Juan Belén Rua	Ciclismo	Convencional	2	0
C.C 1027529842	Jesús Cárdenas Ortiz	Ciclismo	Convencional	13	0
C.C 1001118726	Juan Dueñas Salazar	Ciclismo	Convencional	14	0
T.I 1028781523	Juan Lopez Gutierrez	Ciclismo	Convencional	14	0
T.I 1031540883	Alison Garzon Ibarra	Ciclismo	Convencional	10	0
C.C 1023363646	Jhustin Charry Moreno	Ciclismo	Convencional	14	0
T.I 1028963740	Sharon Molano Toloza	Ciclismo	Convencional	3	0
T.I 1016833216	Daniel Orjuela Galindo	Ciclismo	Convencional	14	0
T.I 1027536709	Lenin Pareja Salinas	Ciclismo	Convencional	13	0

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)



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

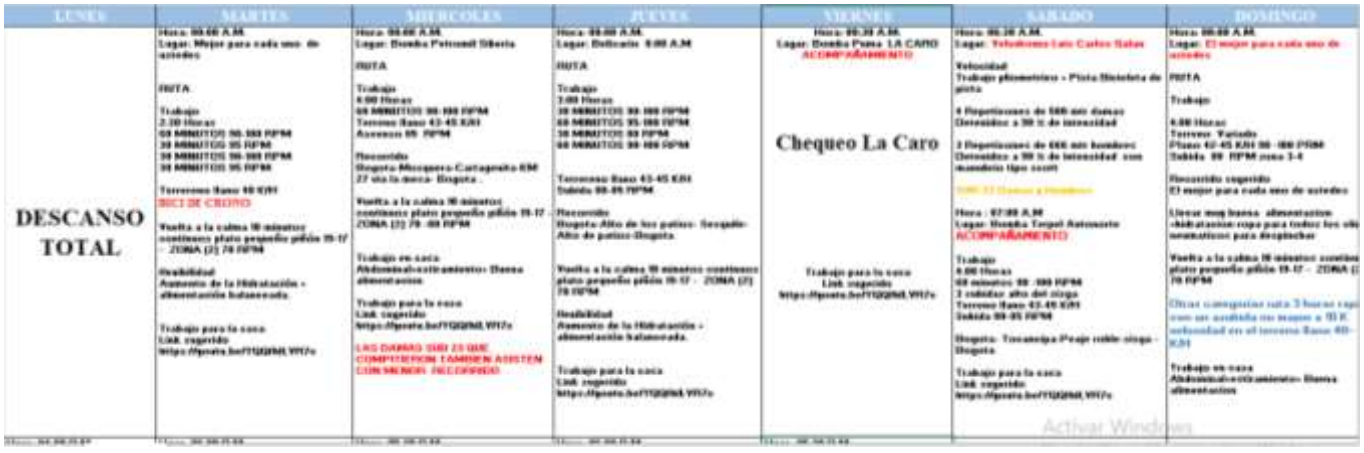
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Microciclos: Febrero

#1



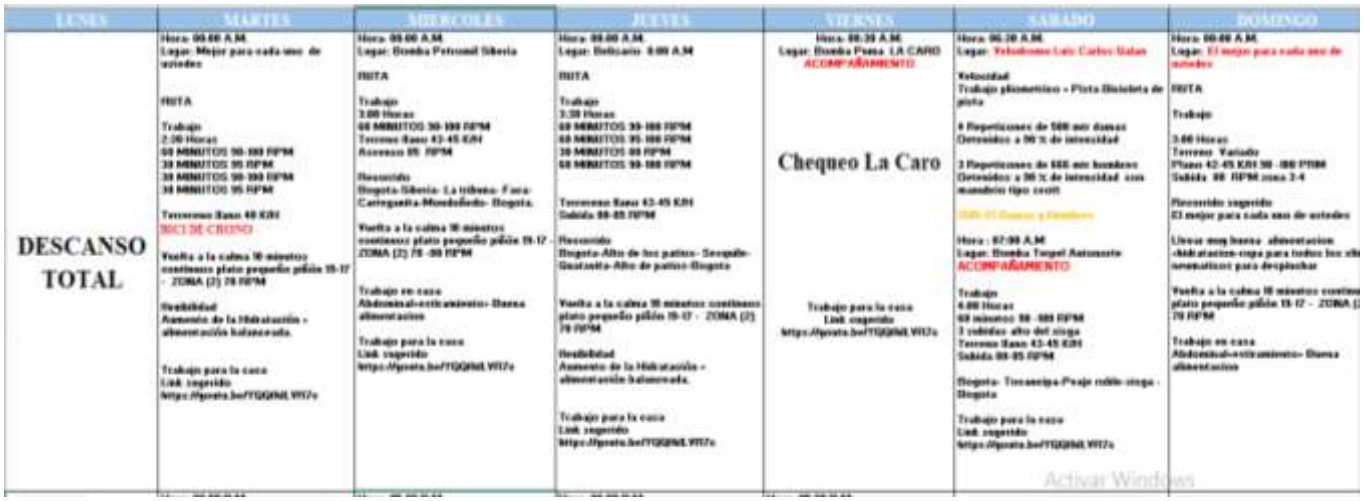
#2



#3

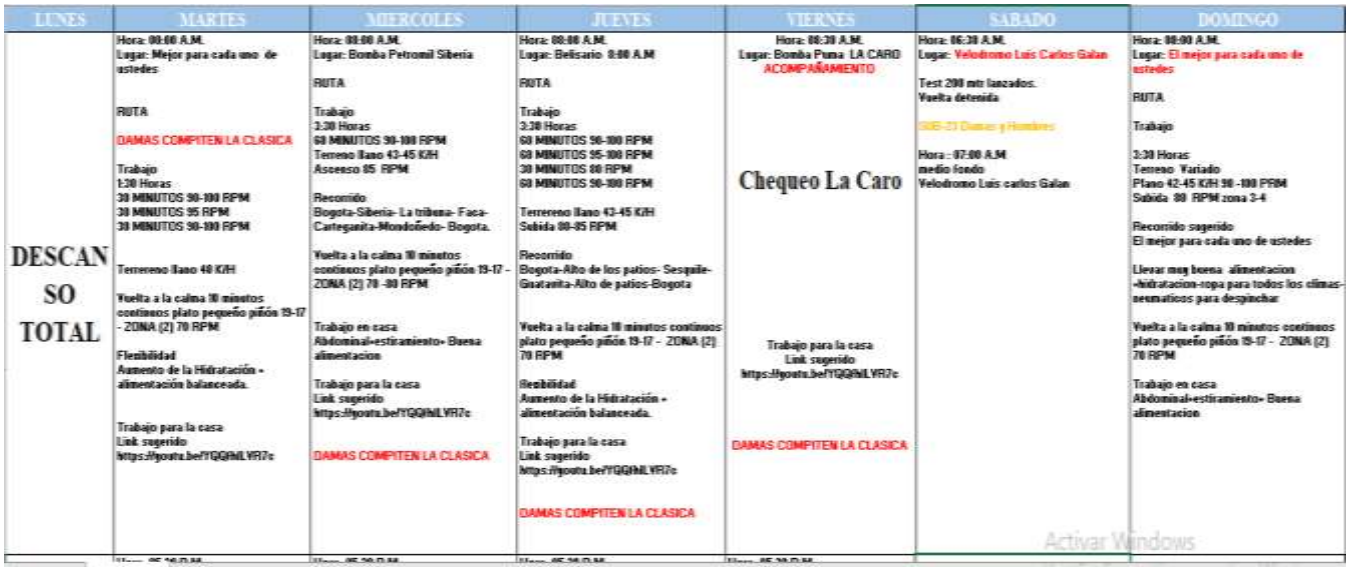
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO TOTAL	Hora: 08:00 A.M. Lugar: Mejor para cada uno de ustedes RUTA Trabajo 2:00 Horas 60 MINUTOS 90-100 RPM 30 MINUTOS 95 RPM 30 MINUTOS 90-100 RPM 30 MINUTOS 95 RPM Terreno Llano 40 K/H RICI DE CRUNO Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 RPM Flexibilidad Aumento de la Hidratación + alimentación balanceada. Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c	Hora: 08:00 A.M. Lugar: Bomba Petronil Siberia RUTA Trabajo 3:00 Horas 60 MINUTOS 90-100 RPM Terreno Llano 42-45 K/H Ascenso 85 RPM Recorrido Bogota-Siberia- La tribuna- Faca-Carteganita-Mondoñedo- Bogota. Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 -80 RPM Trabajo en casa Abdominal-estiramiento- Buena alimentacion Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c	Hora: 08:00 A.M. Lugar: Belisario 8:00 A.M RUTA Trabajo 3:30 Horas 60 MINUTOS 90-100 RPM 60 MINUTOS 95-100 RPM 30 MINUTOS 80 RPM 60 MINUTOS 90-100 RPM Terreno Llano 42-45 K/H Subida 80-85 RPM Recorrido Bogota-Alto de los patios- Sesquile-Guatavita-Alto de patios-Bogota Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 RPM Flexibilidad Aumento de la Hidratación + alimentación balanceada. Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c	Hora: 08:30 A.M. Lugar: Bomba Puma LA CARO ACOMPAÑAMIENTO Chequeo La Caro Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c	Hora: 06:30 A.M. Lugar: Velodromo Luis Carlos Galan Velocidad Trabajo pliometrico + Pista Bicicleta de pista 4 Repeticiones de 500 mts damas Detenidos a 90 % de intensidad 3 Repeticiones de 666 mts hombres Detenidos a 90 % de intensidad con numerito tipo scott 500-33 Damas y Hombres Hora : 07:00 A.M Lugar: Bomba Tiupel Autonorte ACOMPAÑAMIENTO Trabajo 4:00 Horas 60 minutos 80 -100 RPM 3 subidas alto del sisga Terreno llano 42-45 K/H Subida 80-85 RPM Bogota- Tocancipa-Peaje rubio sisga - Bogota Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c	Hora: 08:00 A.M. Lugar: El mejor para cada uno de ustedes RUTA Trabajo 3:00 Horas Terreno Variado Plano 42-45 K/H 90 -100 PRM Subida 80 RPM zona 3-4 Recorrido sugerido El mejor para cada uno de ustedes Llevar muy buena alimentacion -hidratacion-ropa para todos los cli-nematicos para desgincha Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 RPM Trabajo en casa Abdominal-estiramiento- Buena alimentacion

#4

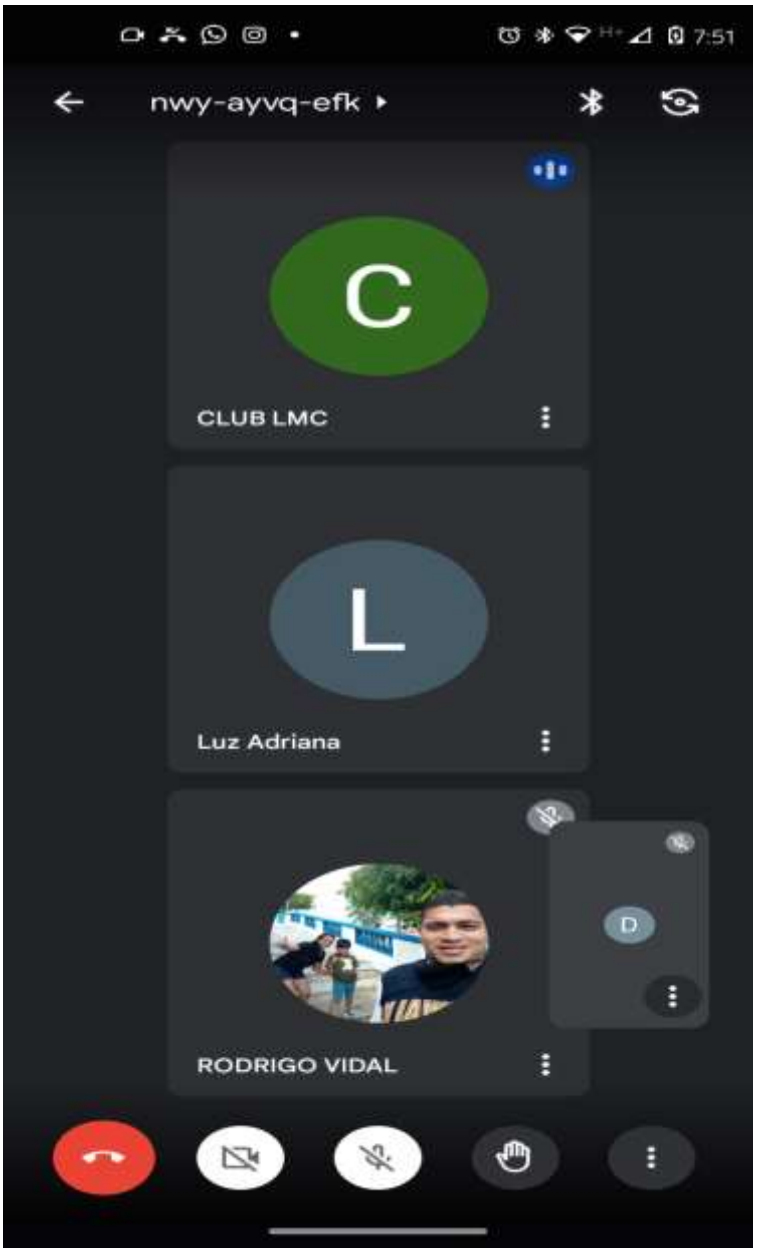


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO TOTAL	Hora: 08:00 A.M. Lugar: Mejor para cada uno de ustedes RUTA DAMAS COMPITEN LA CLASICA Trabajo 1:30 Horas 30 MINUTOS 90-100 RPM 30 MINUTOS 95 RPM 30 MINUTOS 90-100 RPM Terreno llano 40 K/H Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 RPM Flexibilidad Aumento de la Hidratación + alimentación balanceada. Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c	Hora: 08:00 A.M. Lugar: Bomba Petronil Siberia RUTA Trabajo 3:30 Horas 60 MINUTOS 90-100 RPM Terreno llano 42-45 K/H Ascenso 85 RPM Recorrido Bogota-Siberia- La tribuna- Faca-Carteganita-Mondoñedo- Bogota. Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 -80 RPM Trabajo en casa Abdominal-estiramiento- Buena alimentacion Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c DAMAS COMPITEN LA CLASICA	Hora: 08:00 A.M. Lugar: Belisario 8:00 A.M RUTA Trabajo 3:30 Horas 60 MINUTOS 90-100 RPM 60 MINUTOS 95-100 RPM 30 MINUTOS 80 RPM 60 MINUTOS 90-100 RPM Terreno llano 42-45 K/H Subida 80-85 RPM Recorrido Bogota-Alto de los patios- Sesquile-Guatavita-Alto de patios-Bogota Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 RPM Flexibilidad Aumento de la Hidratación + alimentación balanceada. Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c DAMAS COMPITEN LA CLASICA	Hora: 08:30 A.M. Lugar: Bomba Puma LA CARO ACOMPAÑAMIENTO Chequeo La Caro Trabajo para la casa Link sugerido https://tpoata.be/YQQ9NLVRI7c DAMAS COMPITEN LA CLASICA	Hora: 06:30 A.M. Lugar: Velodromo Luis Carlos Galan Test 200 mts lanzados. Vuelta detenida 500-33 Damas y Hombres Hora : 07:00 A.M medio fondo Velodromo Luis carlos Galan	Hora: 08:00 A.M. Lugar: El mejor para cada uno de ustedes RUTA Trabajo 3:30 Horas Terreno Variado Plano 42-45 K/H 90 -100 PRM Subida 80 RPM zona 3-4 Recorrido sugerido El mejor para cada uno de ustedes Llevar muy buena alimentacion -hidratacion-ropa para todos los climas-nematicos para desgincha Vuelta a la calma 10 minutos continuos plato pequeño piñón 19-17 - ZONA (2) 70 RPM Trabajo en casa Abdominal-estiramiento- Buena alimentacion

Reuniones técnicas

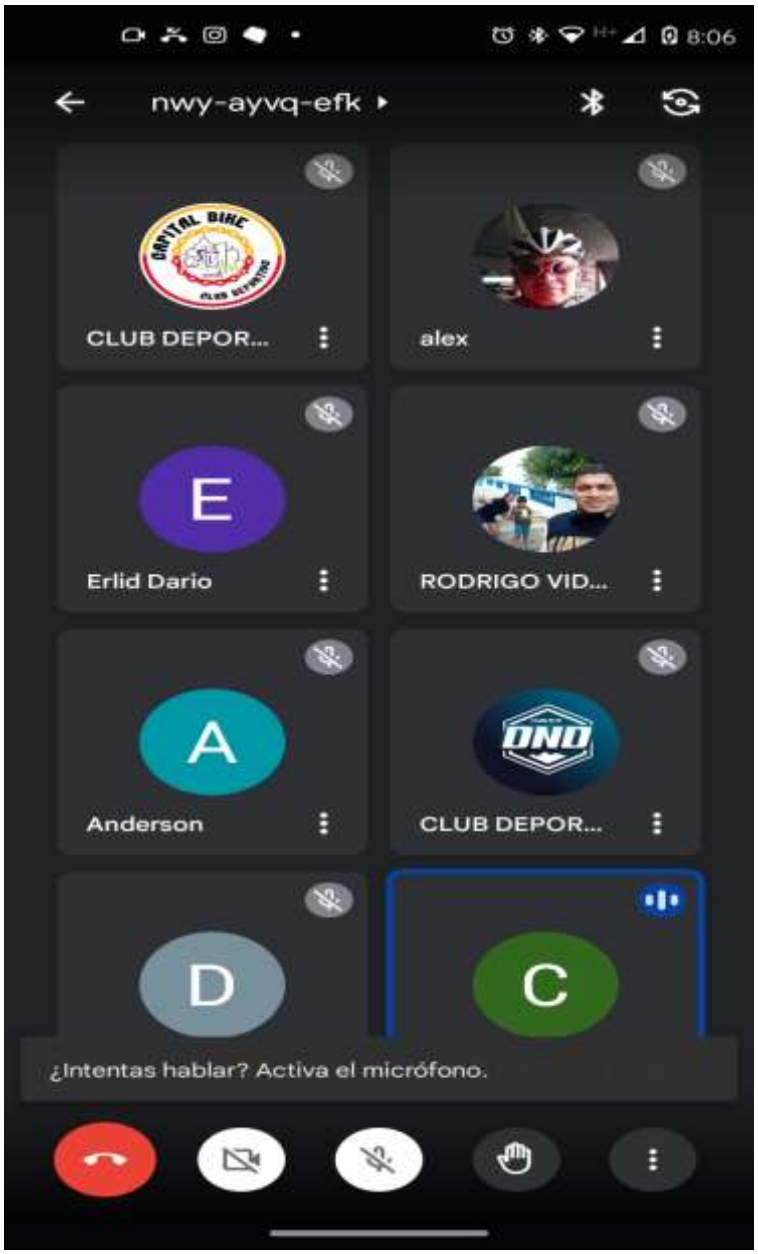
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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



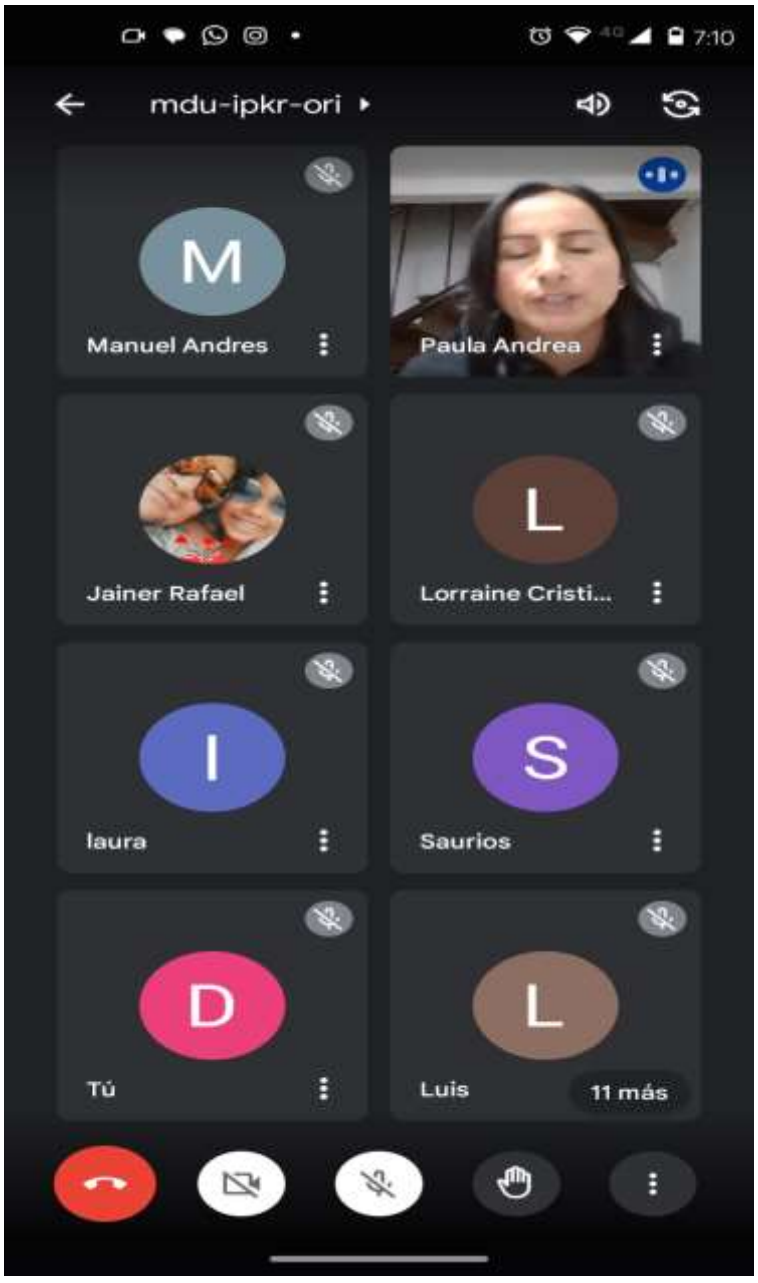
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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)



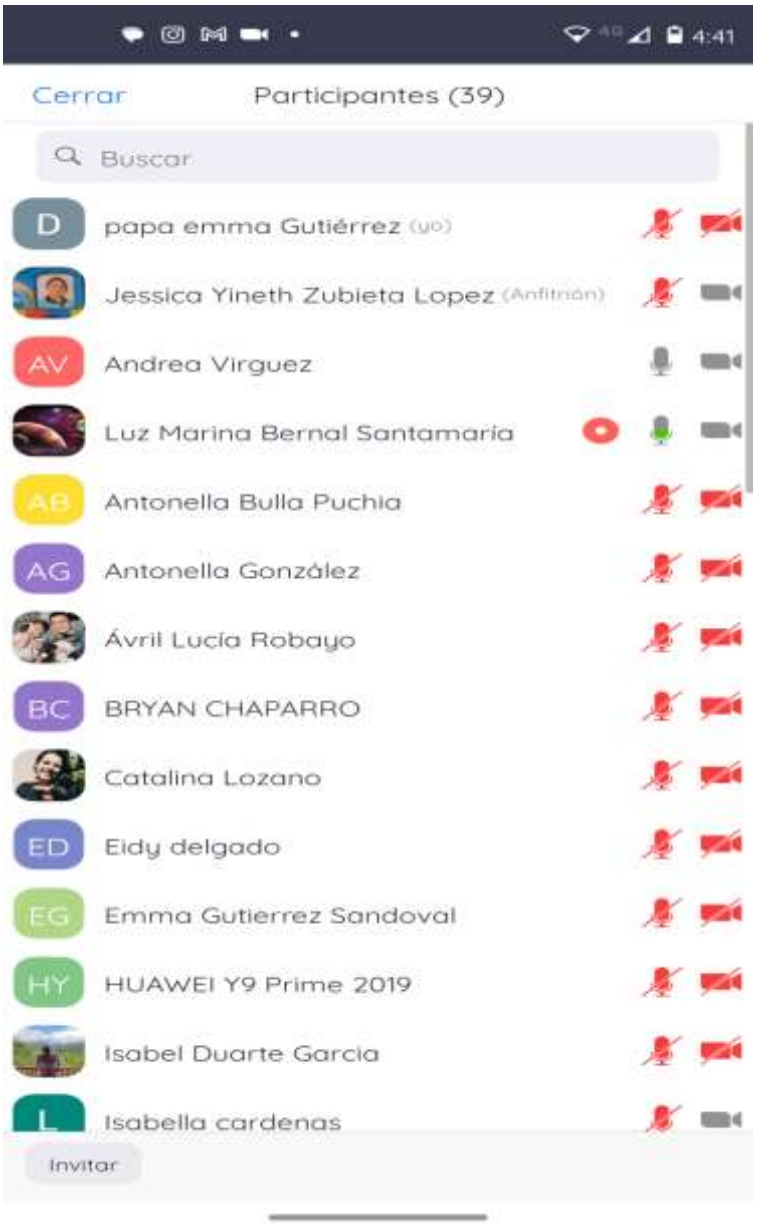
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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



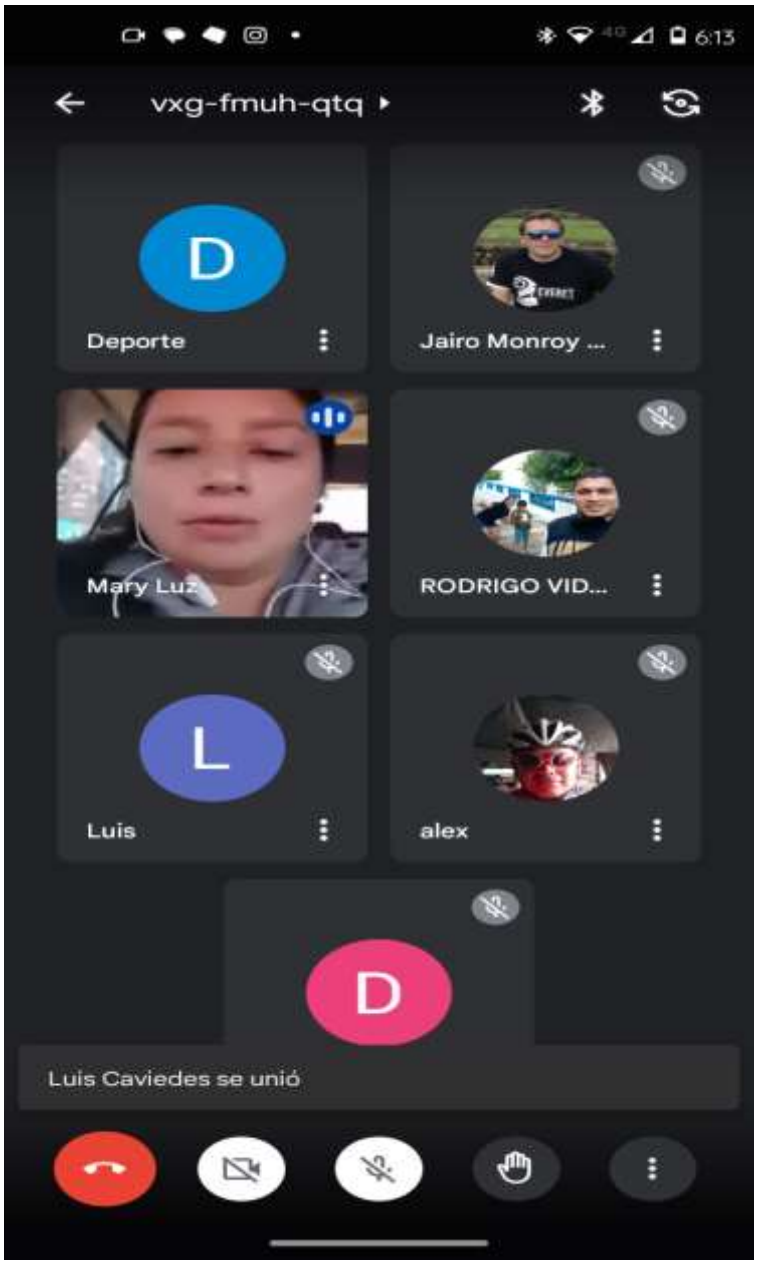
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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



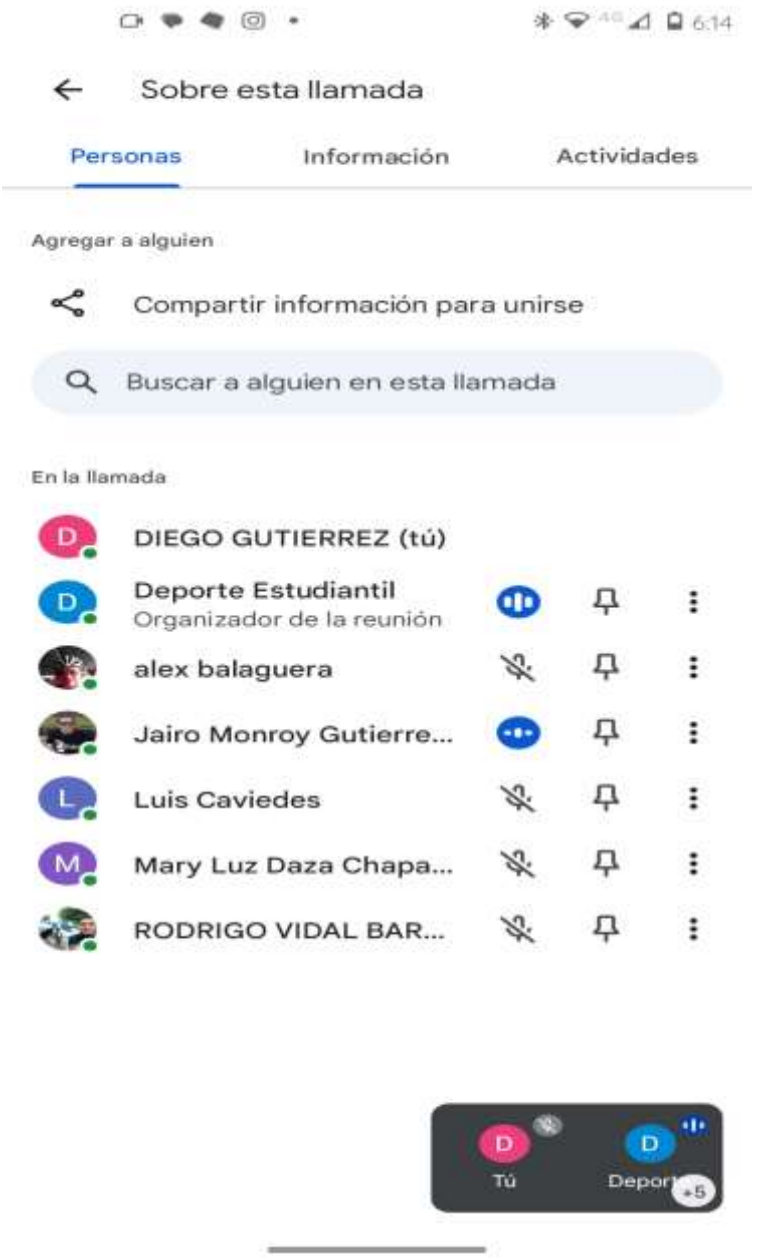
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

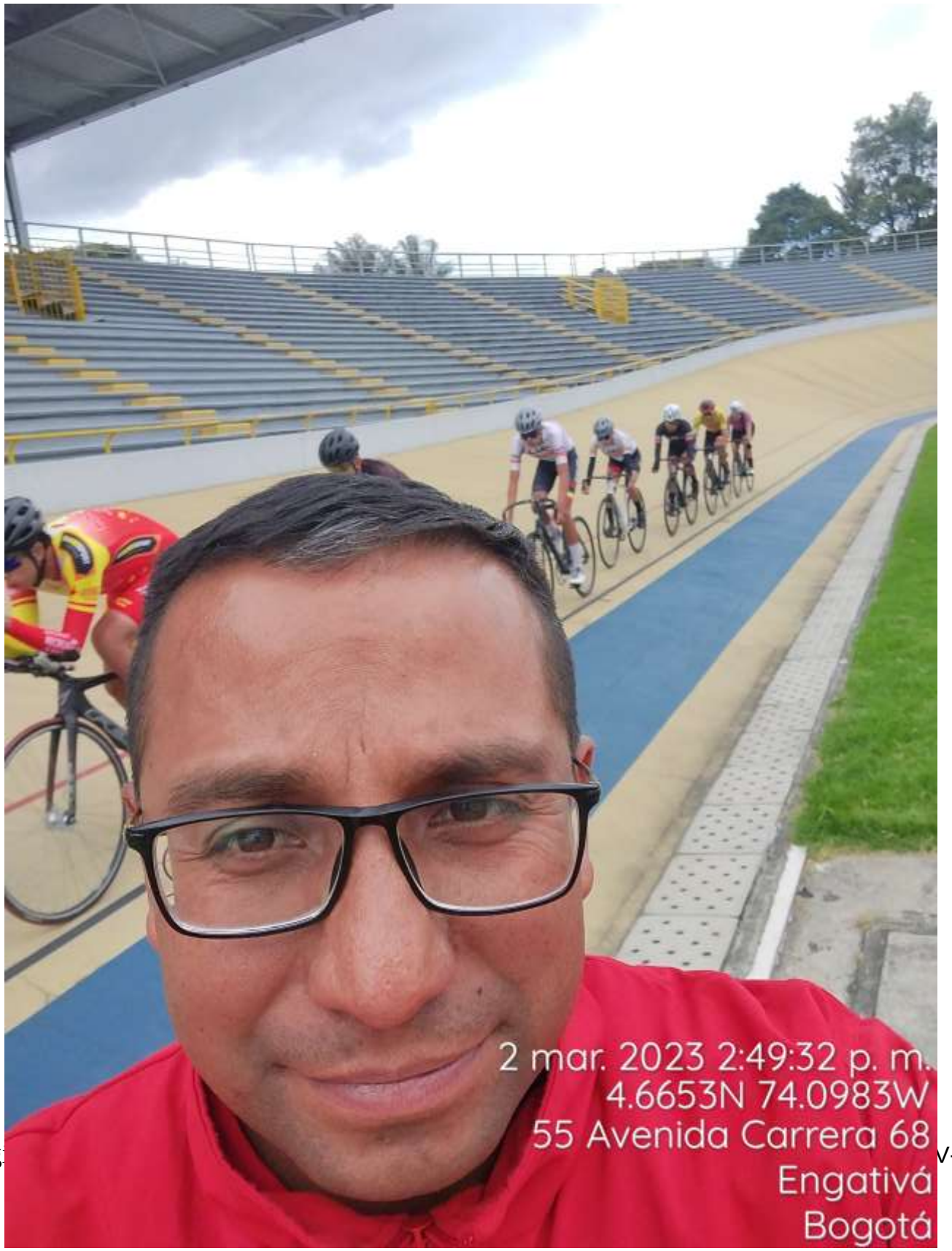
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Evidencias sesiones

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)



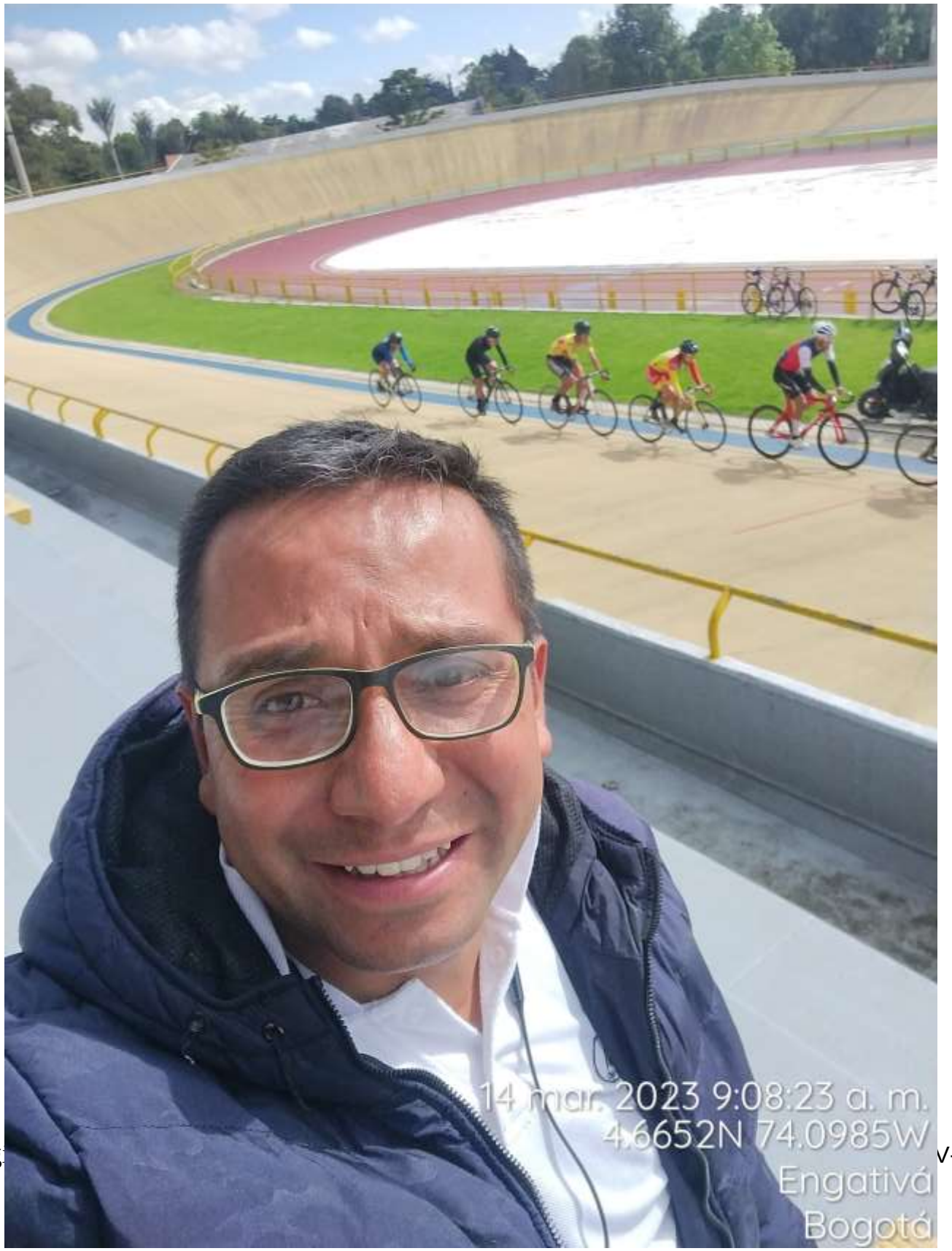
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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)



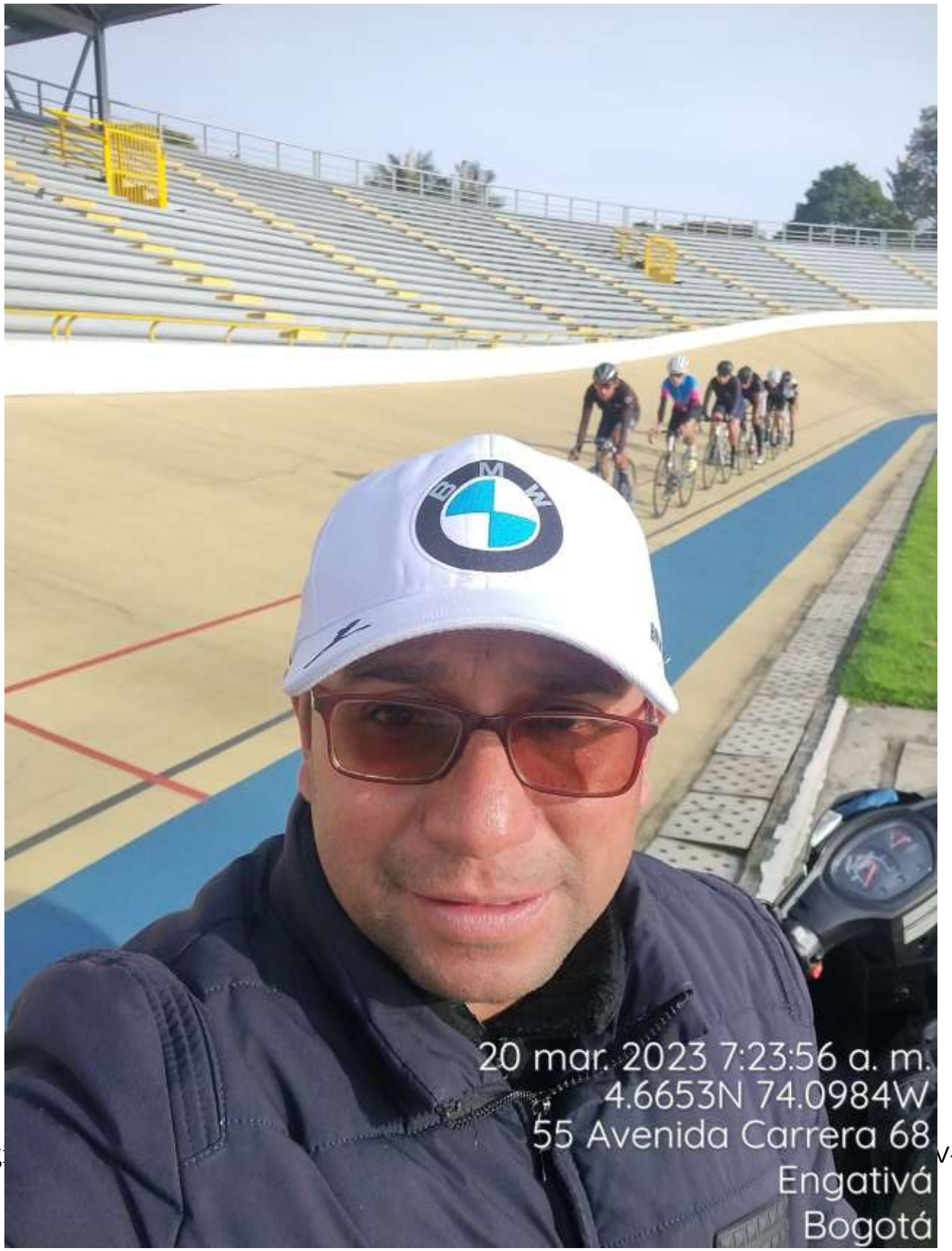
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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



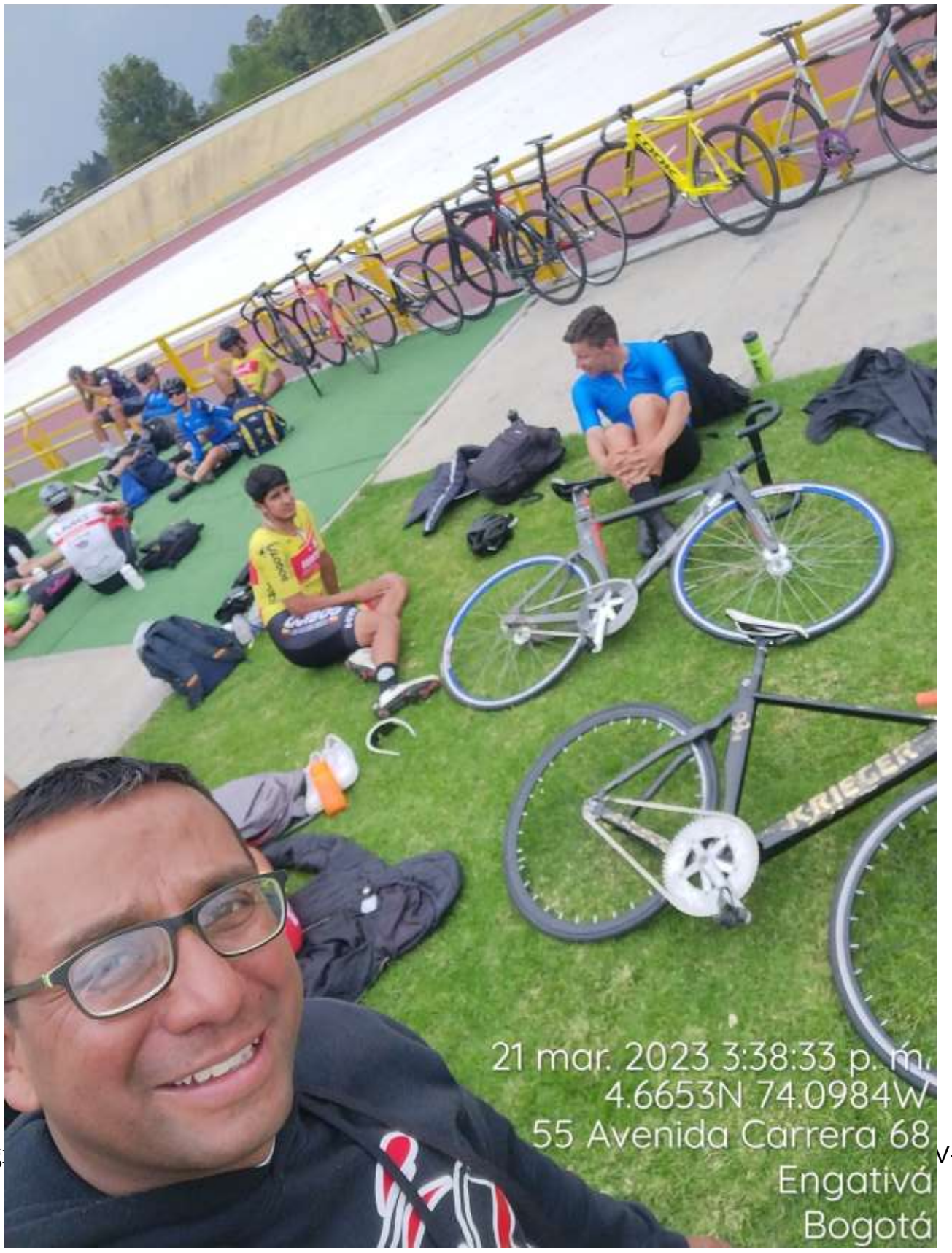
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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)



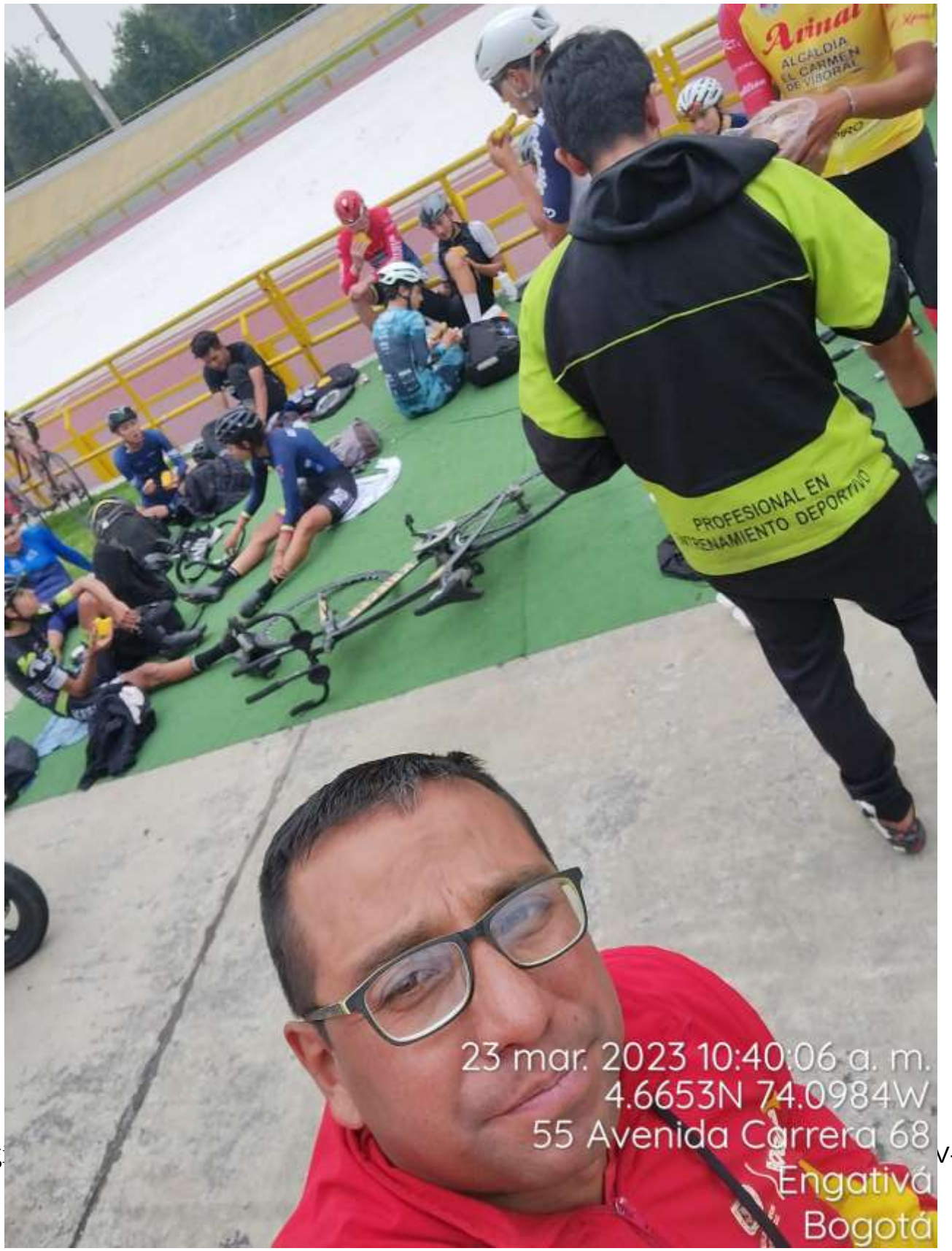
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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)



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)

