Radicado: R 202302005534
Fecha:23/06/2023 14:20:37.777

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:NORALDO PALACIOS RIVAS
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

No. # 5 contrato 84 Año 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

NORALDO PALACIOS RIVAS

LA SUMA DE:
Cuatro millones seiscientos setenta y cinco mil siento setenta y siete mil pesos
$ 4.675.177

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es **prestación de servicio de un entrenador en desarrollo deportivo en modalidad de lanzamiento para apoyar la preparación táctica, teórica y condicional de los atletas de los centros de Desarrollo de la Liga de Atletismo de Antioquia** correspondiente al periodo de JUNIO DE 2023

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorro #. 103-425 990-68 Bancolombia



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA: Noraldo Palacios Rivas
C.C.71.989.906
No. teléfono: 314 807 9430

Período de Informe	JUNIO				
Nombre contratista	Noraldo Palacios Rivas				
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	71989906		
Liga	Atletismo				
Deporte / modalidad	**Lanzamiento**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**3**	
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz				
Número del contrato	84	**Informe de actividades No**	5		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en desarrollo deportivo en modalidad de lanzamiento para apoyar la preparación táctica teórica y condicional de los atletas de los centro de Desarrollo de la Liga de atletismo de Antioquia				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Luisa Fernanda Ortega Romaña	70HR	23	23	100%
2	kiarys Vanesa Palacio De Diego	70HR	23	23	100%
3	Carol Michel Chaverra Blandon	70HR	23	23	100%
4	Kety Mercedes Arroyo Ramirez	70HR	23	23	100%
5	Laura Dayency Córdoba Córdoba	70HR	23	23	100%
6	Amdrith Stefany Castro Valenzuela	70HR	23	23	100%
7	Jose Felipe Fuente Mena	60HR	20	20	100 %
8	Lucas Daniel Torres Mena	70HR	23	23	100%
9	Alan Steven Longa	60 HR	23	0	00%
10					
11					
12					
13					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Microciclo ordinario #2 Preparación especial competitivo y transición Mejorar la técnica del lanzamiento como giros y bloqueos final
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trote continuo 1.200 MT (3 veletas) Fuerza. 50%60%65%70% Lanzamientos generales livianos Bala 100 Lanzamientos 80 Saltos explosivos 60 Velocidad 4x30mt Flexibilidad

	fuerza pesas 65 %70 % 60%40% Lanzamientos técnicos 60 Lanzamientos pesados 65 Salto generales 80 Velocidad 4x30 MT Gimnasia Flexibilidad 15min
Semana 2	1.200 MT 3 Vuelta Lanzamientos pesados 50 Lanzamientos livianos 30 Lanzamientos técnicos 30 Fuerza circuito 60 % Saltos. Explosivos 30 Velocidad 5x20 MT Flexibilidad 10mt Vuelta a la calma 1 Fuerza 50%55%60%65% Saltos generales 50 Velocidad 3x50 mt
Semana 3	800 MT 2 Vuelta Fuerza 60%65% 50%40% Lanzamientos técnicos 40 Lanzamientos generales 60 Saltos 50 Velocidad 4x30m 2 Vuelta a la calma Flexibilidad 10mt

Semana 4	800mt 2 vueltas Fuerza explosiva 50% Saltos explosivos 30 Lanzamientos técnicos 30 Lanzamientos livianos 30 Velocidad 4x30mt Fuerza general 60% 2 Vuelta a la calma Flexibilidad 15 minutos
Semana 5	1.200mt Lanzamientos técnicos 40 Fuerza 50 % Lanzamientos pesados 60 Lanzamientos livianos 30 Lanzamientos técnicos 30 Saltos generales 60 Velocidad 3x100mt Fuerza circuito 50% Gimnasia 15 min

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Campeonato nacional u20 el 23 al 25 de junio santa marta Colombia

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO APLICA, hasta el momento

OBJETIVO DEL SIGUENTE PERIODO	Objetivo: competir en el campeonato u18 DEL 23 al 25 julio en CALI
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	1.200 MT 3 Vuelta Fuerza 60%65%75% Lanzamientos pesados 60 Lanzamientos técnicos 40 Salto Valla 30 Velocidad 4x30 Flexibilidad Fuerza 65%50%60%50% 30% Saltos explosivos 25 Lanzamientos técnicos 20 Flexibilidad 10mt
Semana 2	800 mt 2 Vuelta • fuerza (explosiva) 65% • lanzamientos explosivos 15 • Saltos explosive 20 • velocidad 3x30mt

	• 2 Vuelta la calma • Flexibilidad 15 min •
Semana 3	• COMPETENCIA • DESCANSO • Lanzamientos generales 100 • Saltos generales 100 • velocidad 6x 50 MT • Descanso activo • Fotalecimiento • Flexibilidad Gimnasia 15mt
Semana 4	• Lanzamientos pesados generales 120 • Fuerza circuitous 40% • saltos 100 • velocidad 5x100mt • Gymnasia 20min
Semana 5	Torte continuo 2.0000 mt Flexibilidad 20 MT Fuerza 50% 40% 30% Lanzamientos generales 120 Saltos generales 100 Flexibilidad 15 min

Observaciones del periodo
Continuo pendiente de esta solicitud para que el desarrollo de esta especialidad cada día y año siga creciendo Tener un espacio adecuado especial mente para realizar los lanzamientos técnicos y seguro del lanzamiento de Martillo y disco ya que no contamos con un buen espacio para ejecutar y realizar estos Lanzamientos Es necesario tener implementación para trabajos de fuerza, e implementación de lanzamiento específica



NORALDO PALACIOS RIVAS