ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

MEMORANDO

Radicado IDRD No 20195100361593

Bogotá D.C, 07/06/2019

PARA: JHAIR FERNANDO ORREGO PEREIRA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR CONTRATO

ASUNTO: Remisión informes de gestión C.P.S. No. IDRD-CTO-0193-2019, Expediente virtual No. 2019800201100181E

Como Supervisor del contrato enunciado en el asunto, suscrito entre el IDRD y RAMIREZ BERNAL JAIME de manera atenta me permito remitir el informe de gestión correspondiente al periodo:

INF 4 DEL 26 DE ABRIL AL 25 DE MAYO (21 folios).

Lo anterior con el fin que reposen en la carpeta correspondiente

Cordialmente,

WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
Profesional Especializado 09
Supervisor Contrato

Proyecto: Paola Andrea Angulo – Contratista área de Deportes

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

INFORME No.	4		
FECHA DEL INFORME	dd	mm	aa
	25	05	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
0193-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20198002011100181E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	**JAIME RAMIREZ BERNAL**	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	**CC: 1.072.650.972**	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar sus servicios acompañando los procesos de entrenamiento en la etapa de perfeccionamiento deportivo para mejorar el nivel técnico de los deportistas del registro de Bogotá a través de la preparación, control y evaluación de sus entrenamientos y competencias en el deporte asignado.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	DIEZ (10) MESES	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$ 30.130.000	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	FEBRERO 11 DEL 2019	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	DICIEMBRE 10 DEL 2019	Registre fecha de terminación establecida en el contrato suscrito
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)		Registre el tiempo valor y plazo de la prórroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)		Registre para cada suspensión efectuada la fecha y plazo de la suspensión
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	26 de Abril del 2019 al 25 de Mayo del 2019	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el periodo 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
1.Organizar, planificar, orientar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá D.C. que hacen parte de la etapa de perfeccionamiento y semillero deportivo, en la disciplina deportiva asignada, entregando con la firma del acta de inicio, en físico y magnético el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, anexando los ajustes cada vez sea solicitado.	Durante este periodo los días de entrenamiento fueron los siguientes: lunes, miércoles, viernes y sábado en la ruta en las vías de Cundinamarca. Martes y jueves se realiza entrenamiento en el velódromo Luis Carlos Galán sarmiento de 2:00pm a 5:00pm, la duración del entrenamiento de estos días varía según el periodo, meso ciclo y micro ciclo en el cual estemos trabajando. Se hace entrega en medio físico de las planillas de asistencia.
2.Participar en la elaboración, actualización e implementación de los programas pedagógicos deportivos, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva	Se participará y apoyará en la construcción e implementación de los programas pedagógicos integrales para dar cumplimiento a esta obligación y entregarlos cuando el supervisor de contrato lo solicite.
3.Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de preparación acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva, cumpliendo con un mínimo seis (6) sesiones semanales con sus deportistas del registro de Bogotá, de conformidad con el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD.	Durante este periodo los días de entrenamiento fueron los siguientes: lunes, miércoles, viernes y sábado en la ruta en las vías de Cundinamarca. Martes y jueves se realiza entrenamiento en el velódromo Luis Carlos Galán sarmiento de 2:00pm a 5:00pm, la duración del entrenamiento de estos días varía según el periodo, meso ciclo y micro ciclo en el cual estemos trabajando. Se aclara que se incluyen en la planilla de asistencia a Milena Salcedo, Carlos Alerto Uran, Jessica Parra, Camila Valbuena, Edwin Alcibíades Ávila y Jordán Parra siendo deportistas estratégicos para JJNN2019 ya que ellos por compromisos con sus equipos de marca o viven fueran de la ciudad realizan sus entrenamientos con el equipo de marca y se incluyen en la planilla de asistencia para mantenerlos con su apoyo y con la póliza del IDRD. Se hace entrega en medio físico de las planillas de asistencia.

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

4.Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados del registro de Bogotá, avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones 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, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	Durante este periodo se reportan 3 competencia 1) Copa internacional de pista elite en la ciudad de Cali el 29 y 30 de abril del 2019 2) Interligas nacional de pista elite en la ciudad de Cali del 2 al 5 de mayo del 2019 3) Vuelta de la Juventud del 14 al 19 de mayo del 2019 Se hace entrega en medio físico de los informes de cada una de las competencias antes mencionadas.
5.Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados deportivos, máximo tres (3) días después de cada participación y anexar copia del mismo en el informe mensual.	En este periodo se reportan 3 competencias. 1) Copa internacional de pista elite en la ciudad de Cali el 29 y 30 de abril del 2019 2) Interligas nacional de pista elite en la ciudad de Cali del 2 al 5 de mayo del 2019 3) Vuelta de la Juventud del 14 al 19 de mayo del 2019 Se hace entrega en medio físico de los informes de cada una de las competencias antes mencionadas.
6.Asistir y participar de las reuniones convocadas por el área de rendimiento deportivo, el encargado técnico/metodológico, el equipo multidisciplinario o los organismos del sistema nacional del deporte del deporte para evaluar el cumplimiento de los resultados obtenidos en competencia y de los indicadores de rendimiento de los deportistas de su disciplina deportiva según la etapa del proceso.	Durante este periodo se realizó una reunión por el IDRD el día jueves 2 de mayo del 2019 la cual no pude asistir ya que estaba en una competencia como lo reporté en las obligaciones anteriores de mi contrato. Miércoles 22 de mayo del 2019 se realizó una reunión en la UCAD con el área metodológica como tema realizado fue(Asi vamos) Se hace entrega en medio físico la evidencia de la reunión del 22 de mayo a la que si se asistió
7.Dar cumplimiento a lo señalado en la resolución 406 de 2013 del IDRD, o la que se encuentre vigente que reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo	Se da cumplimiento a la obligación a través del apoyo técnico, científico y social a los deportistas de ciclismo pista de las categorías pre juvenil, juvenil y elite, contribuyendo a la resolución vigente que reglamenta el programa de rendimiento deportivo del IDRD
8.Apoyar la organización y realización de los eventos deportivos que le sean asignados de acuerdo con la programación establecida por	Durante este periodo se dio apoyo técnico las siguientes competencias, las dos primeras al área de velocidad y la tercera en la ruta al profesor ROBERTO SANCHEZ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

el supervisor del contrato, con cargo al proyecto Rendimiento Deportivo al 100x100.	1) Copa internacional de pista elite en la ciudad de Cali el 29 y 30 de abril del 2019 2) Interligas nacional de pista elite en la ciudad de Cali del 2 al 5 de mayo del 2019 3) Vuelta de la Juventud del 14 al 19 de mayo del 2019
9.Participar en eventos locales, distritales, nacionales o internacionales que le sean programadas por el supervisor de contrato, para la representación de la entidad o para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con misión de la entidad y con su objeto contractual o para el acompañamiento de las delegaciones conformadas para dichos eventos. Parágrafo: la participación en eventos nacionales o internacionales deben ser autorizados por la dirección general o la subdirección técnica de recreación y deporte del IDRD.	En este periodo se reportan 3 competencias. 1) Copa internacional de pista elite en la ciudad de Cali el 29 y 30 de abril del 2019 2) Interligas nacional de pista elite en la ciudad de Cali del 2 al 5 de mayo del 2019 3) Vuelta de la Juventud del 14 al 19 de mayo del 2019 Se hace entrega en medio físico de los informes de cada una de las competencias antes mencionadas.
10.Solicitar de manera formal (correo electrónico u oficio al supervisor de contrato, indicando la fecha de inicio y de terminación con mínimo (8) días de antelación, la suspensión y ampliación de suspensiones del contrato de acuerdo con las causales establecidas por la normatividad vigente y los lineamientos de la entidad. En caso de que la causal de suspensión no permita la antelación establecida el contratista deberá solicitar dicha suspensión de forma inmediata mediante correo electrónico al supervisor de contrato. Así mismo deberá realizar oportunamente la transacción de suspensión, Ampliación de suspensión y reinicio en la plataforma SECOP II y verificar su publicación.	Durante este periodo del informe no se solicita o realiza alguna suspensión del contrato actual por el supervisor del contrato.
11.En caso de presentarse una terminación anticipada realizar oportunamente la transacción y verificar su publicación en la plataforma transaccional de SECOP II.	Durante este periodo del informe no se realiza ninguna transacción y publicación en la plataforma SECOPII de una terminación anticipada
12.Registrar en el Informe mensual de actividades, la gestión adelantada referente a	Si se realizó esta obligación en este periodo para este informe

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

los documentos asignados en sistema de gestión ORFEO.	
13.Elaborar y cargar mensualmente a la plataforma SECOP II, el informe de ejecución del a gestión adelantada debidamente firmado por el supervisor de contrato, que evidencie el cumplimiento de la obligaciones pactadas en el contrato, en la fechas establecidas en el mismo.	Si se realizó esta obligación en este periodo para este informe Se entrega en medio físico la evidencia de la *obligación correspondiente*
14.Elaborar, revisar y actualizar la bases de datos de los deportistas y entrenadores, en caso de requerirse, registrar las acciones del programa a través de la plataforma del sistema de información misional SIM.	Si se realizó esta obligación en este periodo para este informe
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 periodo 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	FAMISANAR	$150,700
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	$192,900
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	$12,600
	TOTAL	$ 356,200

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

Firma Contratista

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

El contratista cumple con las obligaciones estipuladas en su contrato

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

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

CAMPEONATO: **COPA INTERNACIONAL DE PISTA** LUGAR / FECHA CALI - DEL 29 AL 30 DE ABRIL

ENTRENADOR: **JAIME RAMIREZ BERNAL** DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO - PISTA

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR PLANEADO	LUGAR OCUPADO	MARCA PLANEADA	MARCA REALIZADA	CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
5	CARLOS ALRBERTO URAN	OMNIUM 1	19	3	7	N.A	N.A	SI	El deportista llega en buena condición, pero es superado por deportistas de otras delegaciones que tienen más ritmo de competencia de todos los que están en algún equipo de ruta lo que hacía que fueran más fuerte ya que tienen más ritmo, igualmente el deportista ha corrido bien las dos copas internacionales viendo una mejora al pesar cada prueba.
		MADISON 1	16	3	4	N.A	N.A	SI	
		OMNIUM 2	21	7	7	N.A	N.A	SI	
		MADISON 2	13	2	4	N.A	N.A	SI	
6	PEDRO NELSON TORRES	OMNIUM 1	19	7	10	N.A	N.A	SI	El deportista llega en buena condición, pero es superado por deportistas de otras delegaciones que tienen más ritmo de competencia de todos los que están en algún equipo de ruta lo que hacía que fueran más fuerte ya que tienen más ritmo, igualmente el deportista ha corrido bien las dos copas internacionales viendo una mejora al pesar cada prueba.
		MADISON 1	16	3	4	N.A	N.A	SI	
		OMNIUM 2	21	3	15	N.A	N.A	SI	
		MADISON 2	13	2	4	N.A	N.A	SI	

FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA 25/05/2019

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

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

CAMPEONATO: **CAMPEONATO NACIONAL DE PISTA ELITE** LUGAR / FECHA **CALI DE 2 AL 5 DE MAYO DEL 2019**

ENTRENADOR: **JAIME RAMIREZ BERNAL** DEPORTE / MODALIDAD: **CICLISMO - PISTA**

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR PLANEADO	LUGAR OCUPADO	MARCA PLANEADA	MARCA REALIZADA	CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
1	LINA MABEL ROJAS	Scratch	17	2	3	N.A	N.A	SI	Llega en gran forma, se ve gran mejora en el sprint que era su debilidad, en el ómnium participo sola de la delegación de Bogotá peleando el podio hasta el final, el madison también corrió muy bien obedeciendo la táctica planeada, en el scratch la deportista cumplió la estrategia planeada igualmente hizo un tercer lugar
		Omnium	14	2	2	N.A	N.A	SI	
		Madison	3	1	1	N.A	N.A	SI	
2	CAMILA VALBUENA	Persecucion Individual	11	3	3	N.A	3'46"694	SI	Llego muy cansada al nacional haciendo un tiempo un poco regular en la persecución individual en la clasificación ya en la final realizo un tiempo mucho mejor, termino muy descompensada en la final de la persecución lo que no la dejo participar en prueba por puntos que continuaba inmediatamente después de la final de la persecución
3	JESSICA PARRA	Persecucion Individual	11	1	2	N.A	3'46"429	SI	La deportista uso una relación que nunca había usado en persecución individual, relación que fue aconsejada por uno de los entrenadores de la selección Colombia, donde el tiempo que hizo fue muy lejos a tiempo personal, igualmente clasifico para la final pero en la final ya puso la relación que usaba anteriormente pero ya estaba cansada y fue alcanzada en la mitad de la prueba, en la madison estuvo muy fuerte y cumplió con la estrategia planeada
		Madison	3	1	1	N A	N.A	SI	
4	WILMAR MOLINA RICO	Scratch	17	6	3	N.A	N.A	SI	En la persecución el deportista no se sintió bien realizando el mismo tiempo a su mejor marca, para la prueba de puntos y scratch ando muy bien ayudando siempre a su compañero de equipo y cumpliendo con la estrategia planeada
		Persecucion Individual	10	3	5	4'31"500	4'35"958	SI	
		Por puntos	18	10	8	N.A	N.A	SI	
5	CARLOS ALRBERTO URAN	Omnium	14	2	4	N.A	N.A	SI	en el scratch ha tenido una caida muy fuerte y de igual forma en la madison lo que le impidió mucho dar un mejor resultado, el llega en buena forma sigue demostrando que puede ser el corredor mas rápido del grupo de medio fondo pero le falta aún mucha resistencia
		Madison	5	2	2	N.A	N.A	SI	
		Scratch	17	1	10	N.A	N.A	SI	
6	PEDRO NELSON TORRES	Omnium	14	6	6	N.A	N.A	SI	Se refleja la falta de ritmo de competencia ya que a medida de los días él estaba más fuerte y con mas confianza, es un corredor muy fuerte un poco inseguro, pero necesita tener más ritmo de carrera
		Por puntos	18	2	3	N.A	N.A	SI	
		Madison	5	2	2	N.A	N.A	SI	

FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA 25/05/2019

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Unidad Mixta de Recreación y Deporte

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

CAMPEONATO: VUELTA DE LA JUVENTUD
LUGAR / FECHA: Villavicencio del 14 al 19 de mayo del 2019
ENTRENADOR: JAIME RAMIREZ BERNAL
DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO - PISTA

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR PLANEADO	LUGAR OCUPADO	MARCA PLANEADA	MARCA REALIZADA	CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
1	CAMILO ANTONIO TORRES	Vuelta de la Juventud	228	140	115	N.A	N.A	SI	Todo el equipo ando bien se refleja la falta de acompañamiento en la preparación, para el poco acompañamiento que tuvieron estuvieron muy bien, siempre se hizo caso a la táctica planeada el grupo destaca el buen acampamiento en la carrera logisticamente, el equipo es un grupo de muchachos jóvenes que hacen caso, necesitan material de competencia y más acompañamiento es un grupo que puedes llegar a ser muy fuerte pero si es necesario cubrir estos vacíos, diego Alejandro n el circuito final a tenido dos pinchasos los que le impidió terminar con el tiempo permitido, igualmente se destaca legar al último día con el equipo completo viendo que al inicio eran 228 deportistas y terminaron solo 134
2	CARLOS JAVIER AVILA	Vuelta de la Juventud	228	70	103	N.A	N.A	SI	
3	ELKIN SEBASTIAN PALMAR	Vuelta de la Juventud	228	45	37	N.A	N.A	SI	
4	DIEGO ALEJANDRO ALVAREZ	Vuelta de la Juventud	228	retirado el ultimo dia desperfecto mecanico		N.A	N.A	SI	
5	BRAYAN CHAVES RUBIO	Vuelta de la Juventud	228	10	72	N.A	N.A	SI	
6	BRAYAN YESID BORDA	Vuelta de la Juventud	228	40	52	N.A	N.A	SI	

FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA: 25/05/2019

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
Instituto Distrital de Recreación y Deporte
Planeación y Diseños

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: JAIME RAMIREZ BERNAL

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: CARRETERAS DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO/ PISTA

PERIODO: DESDE: 26 DE ABRIL DEL 2019 HASTA: 26 DE MAYO DEL 2019 A.M. 7:00 AM A 12:00 PM P.M.

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DÍAS																													TOTAL SESIONES		
					26	27	28	29	30	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	JUAN RICARDO LUBO	1007954371	Kra 131a # 153a 2	3067361202	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
2	YERI TATIANA DUEÑAS GOMEZ	1018474187	K 89C # 68-26	4878706	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
3	SANTIAGO BURGOS LLO PACHON	1007948256	Calle 22c sur 11 - 44	3123447886	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
4	LINA ISABEL ROJAS	1007297406	Carrera 74f # 58-45 sur	3163491467	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
5	JORDAN ARLEY PARRA ARIAS	1 030 639 370	calle 7 # 67b 90	312 8431379	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
6	EDWIN ALEXANDER AVILA VANEGAS	1 030 564 794	1 030 564 794	3133967367	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
7	WILMAR MOLINA RICO	1072769443	Calle 134 #93c-19	3212571999	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
8	JHONNY MILENA BALCEDO ZAMBRANO	1014192519	Cra 79 # 63 - 87	3132943926	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
9	CARLOS ALBERTO URIAN ARROYAVE	71512230	Calle 34 # 79-35 Medellin	3116937815	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
10	JESSICA MARCELA PARRA ROJAS	1.014.368 403	Carrera 118 # 63 a 40 piso 1st	3007569884	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
11	JUAN ESTEBAN GUERRERO ARIAS	1072758543	Cra 82 # 139 75	3012348470	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
12	CAMILA ANDREA VALBUENA ROA	97.021.803.654	Calle 106a#191-29	3123791134	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0
13	PEDRO NELSON TORRES	80811194	CARRERA 76H-108UR	3132478943	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	27	27	100,0

VERIFICACIÓN DE REQUISITOS (si es Alimento coloque S, de lo contrario coloque N)																																					
1	¿El entrenamiento inició a la hora establecida?	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	N	N		
2	¿El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	N	N		
3	¿Se cuenta con los implementos deportivos requeridos para el desarrollo del entrenamiento?	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	N	N		

CONVENCIONES
1: Una sesión/día
2: Dos sesiones/día
F: Falla
M/Medico (anexar soporte)
S: Calamidad Domestica
CM: Competencia
NP: No entrenamiento

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA			REQUISITO (marque con X)			TRATAMIENTO		DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes	
		DD / MM / AA			1	2	3	Corrección	Corrección		SI	NO
1												
2												
3												
4												
5												

25 5 2019

Fecha

FIRMA:

JAIME RAMIREZ BERNAL

NOMBRE ENTRENADOR

TRATAMIENTO
CORRECCIÓN: Acción usada para un producto o servicio no conforme para que cumpla con los requisitos
CONCESIÓN: Autorización para utilizar o liberar un producto o servicio que no se ajustaba con los requisitos especificados

PARA ENTREGAR LA PRESENTE PLANILLA SIN TACHONES, BORRONES O ENMENDADURAS Y DILIGENCIAR ÚNICAMENTE LAS CASILLAS AQUÍ INSTALLADAS.

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: JAIME RAMIREZ BERNAL

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: VELODROMO LUIS CARLOS GALAN

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO/ PISTA

PERIODO DESDE: 25 DE ABRIL DEL 2019 HASTA: 25 DE MAYO DEL 2019 A.M. 6:00 am a 11:00am/ P.M. 2:00PM A 6:00PM

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DÍAS																													TOTAL SESIONES		
					25	27	29	30	30	01	02	03	04	06	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	YERI TATIANA DURÁN GOMEZ	1016547197	K 69C # 86-28	4878709	1	NP	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	8	8	100.0
2	LINA RAQUEL ROJAS	1007297496	Carrera 74f # 26-44 sur	3183494007	1	NP	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	8	8	100.0
3	WILMAR MOLINA RICO	1072752643	Calle 134 #93-19	3212371995	1	NP	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	8	8	100.0
4	JANINE MILENA SALCEDO ZAMBRANO	1014197616	Cra 73 # 63 - 67	3112343626	1	NP	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	8	8	100.0
	LAURA CAMILA GARCIA	1000052870	CR 124 34 #104-39	305 7301073	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	JHON JAIRO TRABLAYÑA	1061709039	Carrera 9b #161b-30	321 4724992	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	NICOLL DANIELA GARCIA	1061189669	CRA 12a #9a-72	312 4276314	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	JHON ALEJANDRO CALDERON	1003662187	CRA #65p- 96	321 3536187	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	DAVID FELIPE RIA	1006706756	Cra #5B #67-66	305 4917909	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	MAIRA FERNANDA AGUDELO	1001999573	CR147#44C-32	318 3361195	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	ALEJANDRA DIAZ SALAZAR	1006211126	Cra 6 # 1-34	318 3666694	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	DAVID SANTIAGO GRANADOS	1006182127	CR71 #8133-32	318 8978965	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	NICOLAS RICERRA	1006183349	cra 111 D #77-15	320 2954974	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
	LUISA ALEJANDRA QUEVARA	1001200875	Cra 113 B # 76 A 86	3192822739	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	1	1	1	1	1	NP	NP	NP	12	12	100.0
5	PEDRO NELSON TORRES	80911184	CARRERA 79SH-102SUR	3139070362	1	NP	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	NP	NP	8	8	100.0

VERIFICACIÓN DE REQUISITOS (si es Afirmativo coloque S, de lo contrario coloque N)																																						
1	¿El entrenamiento inició a la hora establecida?	S	N	N	1	N	1	N	N	N	N	1	1	1	1	1	1	N	N	N	N	N	N	N	N	1	1	1	1	1	1	N	N	N				
2	¿El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?	S	N	N	2	N	2	N	N	N	N	1	1	1	1	1	1	N	N	N	N	N	N	N	N	1	1	1	1	1	1	N	N	N				
3	¿Se cuenta con los implementos deportivos requeridos para el desarrollo del entrenamiento?	S	N	N	3	N	3	N	N	N	N	1	1	1	1	1	1	N	N	N	N	N	N	N	N	1	1	1	1	1	1	N	N	N				

CONVENCIONES
1: Una sesión/día
2: Dos sesiones/día
F: Falla
M: Médica (anexar soporte)
C: Calamidad Doméstica
CM: Compromiso
NP: No programado

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA			RESUMEN (marque con x)			TRATAMIENTO		DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes	
		DD / MM / AA			1	2	3	Corrección	Corrección		SI	NO
1												
2												
3												
4												
5												

25 5 2019
Fecha:

FIRMA

JAIME RAMIREZ BERNAL
NOMBRE ENTRENADOR

TRATAMIENTO
CORRECCIÓN: Acción tomada sobre un producto o servicio no conforme para que cumpla con los requisitos
CONCESIÓN: Autorización para utilizar o liberar un producto o servicio que no se conforme con los requisitos especificados

PARA ENTREGAR LA PRESENTE PLANILLA DE TACHIRA, DIVERSIDAD E INTERDEPENDENCIA Y EMPLEAR ÚNICAMENTE LAS CONVENCIONES AQUÍ DETALLADAS

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): JAIME RAMIREZ BERNAL

DEPORTE / MODALIDAD CICLISMO - PISTA

PLAN SEMANAL DEL: 26/04/19 **AL** 28/03/19

MICRO # 11

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS DESCARGAR EL ORGANISMO

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESCARGAR EL ORGANISMO

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados					120	120	0		240	
DIAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)					30	20	Descanso	50	50	14%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)					90	100	Descanso	190	190	112%
CAPACIDAD ANAEROBICA (Minutos)					30	20	Descanso	50	50	14%
VUELTA A LA CALMA (Minutos)					20	20	Descanso	40	40	24%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)					10	10	Descanso	20	20	6%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	0%	0%	0%	0%	0%	100%	0%	350	350	170%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	0	0	0	0	170	0	170	170	
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)					0	20	Descanso	20	20	21%
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)					20	0	Descanso	20	20	21%
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD(Min)					15	0	Descanso	15	15	16%
FUERZA MAXIMA (Min.)					20	0	Descanso	20	20	21%
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)					20	0	Descanso	20	20	21%
								0	0	
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	0%	0%	0%	0%	79%	21%		95	95	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	0	0	0	75	20	0	95	95	
APRENDIZAJE TACTICO (Min.)					0	0	Descanso	0	0	0%
TECNICA EN BICICLETA. (Min.)					20	20	Descanso	40	40	42%
POSICION SOBRE LA BICILETA(Min.)					20	25	Descanso	45	45	47%
REPETICIONES GESTO TECNICO (Min.)					0	10	Descanso	10	10	11%
							Descanso	0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	0%	0%	0%	0%	42%	58%		95	95	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	0	0	0	0	40	55	0	95	95	
REGLAMENTACION (Min.)					0	10	Descanso	10	10	15%
RETROALIMENTACION (Min)					20	15	Descanso	35	35	54%
ANALISIS VIDEOS (Min)					20	0	Descanso	20	20	31%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)					0	0	Descanso	0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	0%	0%	0%	0%	62%	38%		65	65	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	0	0	0	0	40	25	0	65	65	
TOTAL	0	0	0	0	155	270	0	425	425	0%
Diferencia					-35	-150		-185		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): JAIME RAMIREZ BERNAL

DEPORTE / MODALIDAD CICLISMO - PISTA

PLAN SEMANAL DEL: 29/04/19 **AL** 05/05/19

MICRO # 12

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS COMPETENCIA

PRINCIPALES TAREAS FISICAS INTER LIGAS ELITE

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	120	100	120	120	150	120	0		730	
DIAS	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
CAPACIDAD ANAEROBICA (Minutos	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
VUELTA A LA CALMA (Minutos)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	0%	0%	0%	0%	0%	50%	50%	0	0	#¡DIV/0!
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	0	0	0	0	120	120	240	240	
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡REF!
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡REF!
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD(Mi	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡REF!
FUERZA MAXIMA (Min.)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡REF!
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡REF!
				0	0					
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL										
TOTAL TIEMPO FÍSICA	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!		0	0	#¡REF!
APRENDIZAJE TACTICO (Min.)	0	0	0	0	0	0	0	#¡REF!	#¡REF!	
TECNICA EN BICICLETA. (Min.)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
POSICION SOBRE LA BICILETA(Mir	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
REPETICIONES GESTO TECNICO (	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
								0	0	#¡DIV/0!
								0	0	#¡DIV/0!
								0	0	#¡DIV/0!
PORCENTAJE TECNICO									0	#¡DIV/0!
TOTAL TIEMPO TECNICO	#¡VALOR!	#¡VALOR!	#¡VALOR!	#¡VALOR!	#¡VALOR!	#¡REF!		0	#¡REF!	
REGLAMENTACION (Min.)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
RETROALIMENTACION (Min)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
ANALISIS VIDEOS (Min)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
PORCENTAJE TEORÍA	0	0	0	0	0	#¡DIV/0!		0	0	#¡DIV/0!
TOTAL TIEMPO TEORÍA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0%
Diferencia	#¡REF!				#¡REF!	#¡REF!		#¡REF!		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): JAIME RAMIREZ BERNAL
DEPORTE / MODALIDAD CICLISMO - PISTA
PLAN SEMANAL DEL: 06/05/19 **AL** 12/05/19
MICRO # 13

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS PUESTA A PUNTO

PRINCIPALES TAREAS FISICAS ACTIVAR EL ORGANISMO

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	120	150	150	60	150	150	0		780	
DIAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	20	20	25	60	20	20	Descanso	165	165	13%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)	120	130	140	60	130	130	Descanso	710	710	64%
CAPACIDAD ANAEROBICA (Minutos)	0	120	10	0	120	20	Descanso	270	270	20%
VUELTA A LA CALMA (Minutos)	20	20	20	10	20	20	Descanso	110	110	10%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	10	10	10	10	10	15	Descanso	65	65	5%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	15%	27%	0%	13%	27%	18%	0%	1320	1320	111%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	170	300	0	140	300	205	0	1115	1115	
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)	0	0	0	0	0	10	Descanso	10	10	13%
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)	0	10	0	0	10	0	Descanso	20	20	27%
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD(Min)	0	10	0	0	10	0	Descanso	20	20	27%
FUERZA MAXIMA (Min.)	0	10	5	0	10	0	Descanso	25	25	33%
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)	0	0	0	0	0	0	Descanso	0	0	0%
								0	0	0%
	0%	40%	7%	0%	40%	13%		75	75	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	30	5	0	30	10	0	75	75	
APRENDIZAJE TACTICO (Min.)	0	0	0	0	0	0	Descanso	0	0	0%
TECNICA EN BICICLETA. (Min.)	10	30	40	0	30	20	Descanso	130	130	42%
POSICION SOBRE LA BICILETA(Min.)	20	20	40	0	20	20	Descanso	120	120	39%
REPETICIONES GESTO TECNICO (Min.)	0	0	40	0	0	20	Descanso	60	60	19%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	10%	16%	39%	0%	16%	19%		310	310	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	30	50	120	0	50	60	0	310	310	
REGLAMENTACION (Min.)	0	0	0	0	0	10	Descanso	10	10	18%
RETROALIMENTACION (Min)	10	15	10	0	10	0	Descanso	45	45	82%
ANALISIS VIDEOS (Min)	0	0	0	0	0	0	Descanso	0	0	0%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)	0	0	0	0	0	0	Descanso	0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	18%	27%	18%	0%	18%	18%		55	55	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	10	15	10	0	10	10	0	55	55	
TOTAL	210	395	135	140	390	285	0	1555	1508	0%
Diferencia	-90				-270	-165		-525		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): JAIME RAMIREZ BERNAL
DEPORTE / MODALIDAD CICLISMO - PISTA
PLAN SEMANAL DEL: 13/05/19 **AL** 19/05/19
MICRO # 14

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS VUELTA DE LA JUVETUD

PRINCIPALES TAREAS FISICAS ADAPTAR EL ORGNISMO A LA COMPETENCIA

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	80	120	60	120	120	120	120		740	
DIAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	20	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	20	20	18%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)	60	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	60	60	55%
CAPACIDAD ANAEROBICA (Minutos)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
VUELTA A LA CALMA (Minutos)	20	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	20	20	18%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	10	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	10	10	9%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	110	110	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	110	0	0	0	0	0	0	110	110	
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD(Min)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
FUERZA MAXIMA (Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	#¡DIV/0!
								0	0	#¡DIV/0!
	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!		0	0	#¡DIV/0!
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
APRENDIZAJE TACTICO (Min.)	40	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	40	40	100%
TECNICA EN BICICLETA. (Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
POSICION SOBRE LA BICILETA(Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
REPETICIONES GESTO TECNICO (Min.)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	100%	0%	0%	0%	0%	0%		40	40	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	40	0	0	0	0	0	0	40	40	
REGLAMENTACION (Min.)	10	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	10	10	100%
RETROALIMENTACION (Min)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
ANALISIS VIDEOS (Min)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)	0	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	COMPETENCIA	0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	100%	0%	0%	0%	0%	0%		10	10	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	10	0	0	0	0	0	0	10	10	
TOTAL	160	0	0	0	0	0	0	160	160	0%
Diferencia	-40				120	120		200		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): JAIME RAMIREZ BERNAL

DEPORTE / MODALIDAD CICLISMO - PISTA

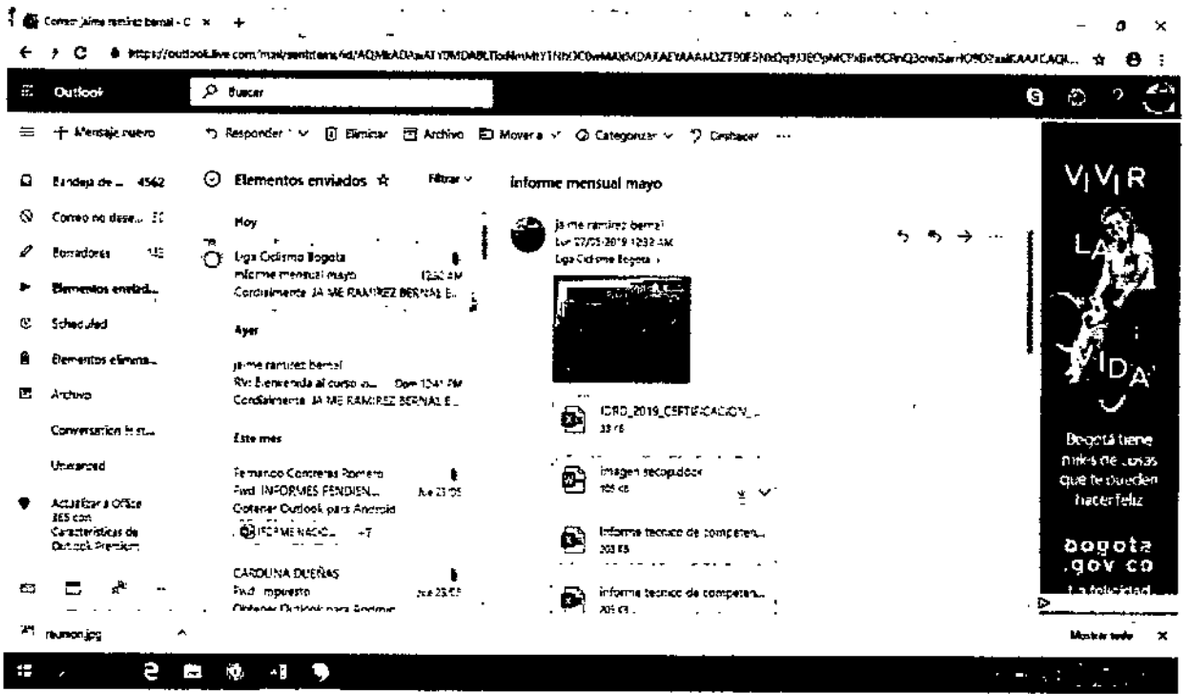
PLAN SEMANAL DEL: 20/05/19 **AL** 25/05/19

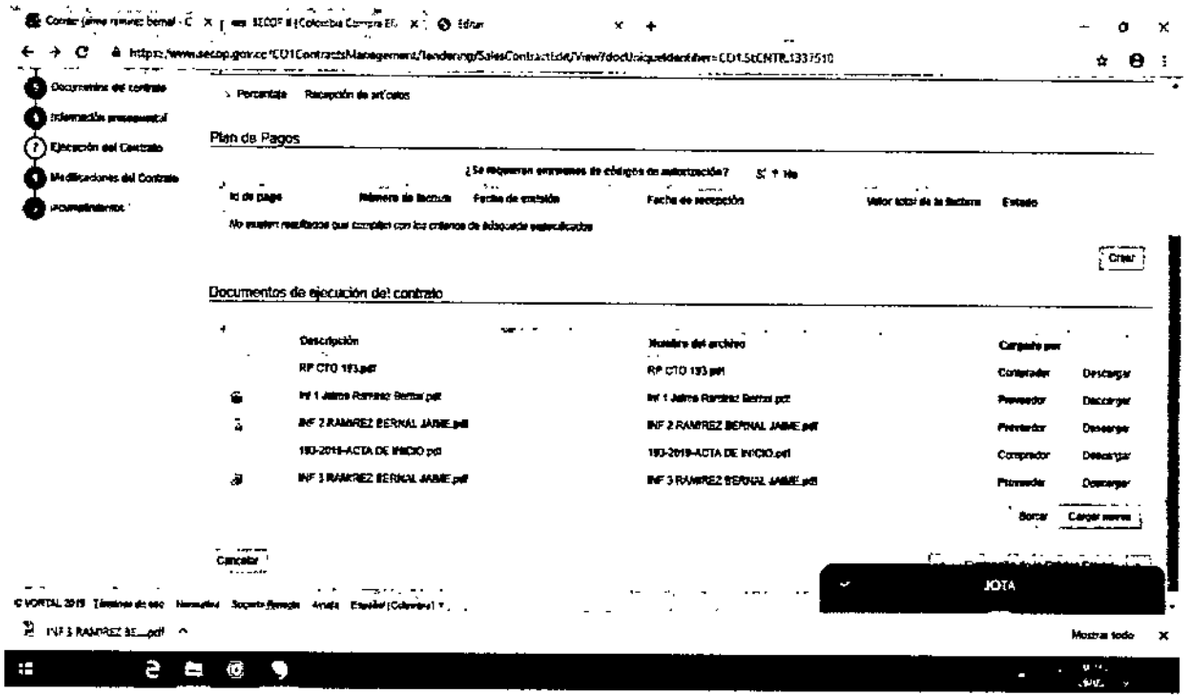
MICRO # 15

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS CUMPLIR CON LOS OBJETIVOS

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESCARGAR EL ORGANISMO

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	120	160	120	180					570	
DÍAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	20	20	20	30				90	90	11%
RESISTENCIA AERÓBICA (Minutos)	100	150	100	130				480	480	57%
CAPACIDAD ANAEROBICA (Minutos)	20	50	20	50				140	140	17%
VUELTA A LA CALMA (Minutos)	10	15	30	20				75	75	9%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	15	10	15	20				60	60	7%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	20%	29%	22%	30%	0%	0%	0%	845	845	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	165	245	185	250	0	0	0	845	845	
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)	0	0	20	30				50	50	31%
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)	10	15	10	0				35	35	22%
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD(Min)	20	25	0	0				45	45	28%
FUERZA MAXIMA (Min.)	0	0	10	0				10	10	6%
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)	10	10	0	0				20	20	13%
								0	0	0%
	25%	31%	25%	19%	0%	0%		160	160	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	40	50	40	30	0	0	0	160	160	
APRENDIZAJE TACTICO (Min.)	0	0	20	20				40	40	17%
TECNICA EN BICICLETA. (Min.)	15	15	10	10				50	50	22%
POSICION SOBRE LA BICILETA(Min.)	20	15	30	20				85	85	37%
REPETICIONES GESTO TECNICO (Min.)	10	10	15	20				55	55	24%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	20%	17%	33%	30%	0%	0%		230	230	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	45	40	75	70	0	0	0	230	230	
REGLAMENTACION (Min)	0	0	0	0				0	0	0%
RETROALIMENTACION (Min)	10	10	15	20				55	55	39%
ANALISIS VIDEOS (Min)	5	0	20	30				55	55	39%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)	20	10	0	0				30	30	21%
PORCENTAJE TEORÍA	25%	14%	25%	36%	0%	0%		140	140	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	35	20	35	50	0	0	0	140	140	
TOTAL	285	355	335	400	0	0	0	1375	1375	0%
Diferencia	-165				120	120		75		


Outlook
Buscar
Mensaje nuevo
Responder
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Bandeja de ... 4562
Correo no dese... 20
Borradores 135
Elementos enviad...
Scheduled
Elementos elimina...
Archivo
Conversation H ist...
Unwanted
Actualizar a Office 365 con Características de Outlook Premium
Elementos enviados
Filtrar
Hoy
Liga Ciclismo Bogota
Informe mensual mayo 12:50 PM
Cordialmente JA ME RAMIREZ BERNAL E...
Ayer
jaime ramirez bernal
Rv: Bienvenida al curso vi... Dom 10:41 PM
Cordialmente JA ME RAMIREZ BERNAL E...
Este mes
Fernando Contreras Romero
Fwd: INFORMES PENDIEN... Jue 23/05
Obtener Outlook para Android
INFORMENACIO... +7
CAROLINA DUEÑAS
Fwd: impuesto Jue 23/05
Informe mensual mayo
jaime ramirez bernal
Lun 27/05/2019 12:32 AM
Liga Ciclismo Bogota
IDRD_2019_CERTIFICACION_...
33 KB
Imagen seguridad.docx
105 KB
Informe tecnico de competen...
203 KB
Informe tecnico de competen...
205 KB
reunion.jpg
Mostrar todo
VIVIR LA VIDA
Bogotá tiene miles de cosas que te pueden hacer feliz
bogota.gov.co


Documentos del contrato
Información presupuestal
Ejecución del Contrato
Modificaciones del Contrato
¿Complementarios?
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren empresas de código de autorización? Sí No
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda seleccionados
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
RP CTO 193.pdf
Comprador
Descargar
Inf 1 Jaime Ramirez Bernal.pdf
Proveedor
INF 2 RAMIREZ BERNAL JAIME.pdf
193-2019-ACTA DE INICIO.pdf
INF 3 RAMIREZ BERNAL JAIME.pdf
Borrar
Cargar nueva
Cancelar
JOTA
Mostrar todo

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1073654972		RAMIREZ BONAL JAIME	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 101 83 53 IN 3 AP 401	BOGOTA-BOGOTA D.E.	7777777	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Lleche	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2019-04	2019-04	1888981729	84921525188	I	2019/05/17	2019/05/09	BANCO BOGOTA	0	$356,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$192,900	$0	$0	$192,900
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$192,900	$0	$0	$192,900
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$12,600	$0	$0	$12,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$12,600	$0	$0	$12,600
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$150,700	$0	$0	$150,700
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$150,700	$0	$0	$150,700
TOTAL				1	$356,200	$0	$0	$356,200

20

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1072659972		RAMIREZ BEDOYA JAIME	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 101 52 52 IN 2 AP 401	BOGOTA-BOGOTA D.C.	7777777	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2019-04	2019-04	1068881729	84921127183	I	2019/05/12	2019/05/09	BANCO BOGOTA	0	$336,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				PENSION			SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Nacional: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,305,200	$192,908			$1,305,200	$150,308			$0	$0			$1,305,200	$13,600		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,305,200	$192,908			$1,305,200	$150,308			$0	$0			$1,305,200	$13,600		$0	$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.C. (1 Afiliados)					$1,305,200	$192,908			$1,305,200	$150,308			$0	$0			$1,305,200	$13,600		$0	$0
1	CC	1072659972	RAMIREZ BEDOYA	30	$1,305,200	$192,908	ERSTA	30	$1,305,200	$150,308		0	$0	$0	14-22	30	$1,305,200	$13,600	0	$0	$0
Total Afiliados(1)					$1,305,200	$192,908			$1,305,200	$150,308			$0	$0			$1,305,200	$13,600		$0	$0

