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

MEMORANDO

Radicado IDRD No. 20195100807793

Bogotá D.C. 13-12-2019

PARA: JHAIR FERNANDO ORREGO PEREIRA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR CONTRATO

ASUNTO: Remisión informes de gestión C.P.S. No.IDRD-CTO-1985-2019
Expediente virtual No2019800201102641E

Como Supervisor del contrato enunciado en el asunto, suscrito entre el IDRD y LIZARAZO SIZA LENA CATALINA de manera atenta me permito remitir el informe de gestión correspondiente al periodo:

INF 8 DEL 26 DE OCTUBRE AL 25 DE NOVIEMBRE

Lo anterior con el fin que reposen en la carpeta correspondiente

Cordialmente,

WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
Profesional Especializado 09
Supervisor Contrato

Anexos: 35 folios – 1 CD
Copia: N/A

Elaboró: Paola Andrea Angulo Zapata- Contratista- Área de Deportes
Proyectó: N/A
Revisó: Apoyo a la Supervisión-Juan Daniel Bernal Cumaco
Aprobó: William Armando Nieto Guerrero- Profesional Especializado grado 09

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.	8		
FECHA DEL INFORME	dd	Mm	Aa
	26	11	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-1985-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2019800201102641E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	LENA CATALINA LIZARAZO SIZA	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	1.095.913.264	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	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	19/03/2019	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	18/01/2020	Registre fecha de terminación establecida en el contrato suscrito
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	26 de Octubre al 25 de Noviembre de 2019	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

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.).

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.

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación No. 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 que sea solicitado.	**AVANCE:** En la disciplina de SURF de los deportistas del registro de Bogotá se organiza, planifica, orienta, dirige en la parte técnica y táctica, controla y evalúa: Con una intensidad de entrenamiento de 22 sesiones y 32 horas semanales distribuidas de la siguiente forma: **EQUIPO DE SURF** Lunes a Viernes: 7:00 a 10:00 / 16:00 a 18:00 – Sede Casagrande, Tayrona. Sábado y Domingo: 7:00 a 10:00 / 16:00 a 18:00 - Sede Los Naranjos, Tayrona. **EQUIPO DE SUP RACE, RELEVOS:** Martes, Miércoles y Domingo: 8:00 a 11:00 Jueves, Viernes y Sábado: 9:00 a 12:00 SEDE: Lago Simón Bolivar **EVIDENCIA:** 1. Macrociclo (Plan Gráfico) 2. Planillas de asistencia a entrenamientos 3. Descripción sesiones de entrenamiento. 4. Fotos entrenamiento en agua **UBICACIÓN: CD Físico carpeta obligación 1**
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización e implementación de los programas pedagógicos deportivos, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva.	**AVANCE:** Se realizó actualización del Plan Pedagógico, en el cual se investigó en profundidad a cerca de las características antropométricas y las diferentes manifestaciones de fuerza de miembros inferior de Surfistas Profesionales. **EVIDENCIA: CD Físico carpeta obligación 2.**
Obligación No. 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.	**AVANCE:** Se cumple con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento, socializados con el metodólogo de la siguiente forma: entrenamientos del equipo de surf en sector tayrona y equipo de sup en lago simon bolívar en Bogotá. **EVIDENCIA:** 1. Macrociclo (Plan gráfico) 2. Planillas de asistencia a entrenamientos 3. Descripción sesiones de entrenamiento. 4. Fotos entrenamiento **UBICACIÓN: CD físico carpeta obligación 3**

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.

Obligación No. 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 con lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	**AVANCE:** Se cumple con el acompañamiento dirigiendo a los deportistas de la Liga de Surf de Bogotá en las modalidades de: Surf, Bodyboard y SUP race, con base en lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, con miras a las próximas competencias internacionales y los JJNN 2019. **EVIDENCIA:** 1. Macrociclo (Plan gráfico) 2. Planillas de asistencia a entrenamientos 3. Descripción sesiones de entrenamiento. 4. Videos de entrenamiento. 5. Fotos entrenamiento **UBICACIÓN: CD Fisico carpeta obligación 4**
Obligación No. 5: Obligación No. 5: Presentar un informe técnico de competencia con la gestión y resultados deportivos alcanzados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional, tres días máximo después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	**AVANCE:** Durante el periodo del 26 de octubre al 25 de Noviembre no se realizó ninguna competencia de tipo nacional ni internacional. **EVIDENCIA: No hay evidencias.**
Obligación No. 6: Asistir y participar a las reuniones convocadas por el área de rendimiento deportivo, el encargado técnico/metodológico, el equipo multidisciplinario o los organismos del sistema nacional 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	**AVANCE:** En el periodo comprendido entre el 26 de Octubre al 25 de Noviembre no se realizó ninguna reunión convocada por el área de rendimiento. **EVIDENCIA: No hay evidencias.**
Obligación No. 7: Dar cumplimiento a lo señalado en la Resolución 406 de 2013 del IDRD, o la que se encuentre vigente, que	**AVANCE:** Se conoce la Resolución 406 de 2013 del IDRD, pero por este periodo no se encuentra ningún deportista en el programa de rendimiento deportivo.

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.

reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo.	**EVIDENCIA:** Según lo descrito en el avance no hay evidencia
Obligación No. 8: Apoyar la organización y realización de los eventos deportivos que le sean asignados de acuerdo con la programación establecida por el supervisor del contrato, con cargo al proyecto Rendimiento Deportivo al 100x100	**AVANCE:** Para la fecha comprendida entre el 26 de octubre al 25 de noviembre no se asignó evento deportivo para realizar. **EVIDENCIA:** Según lo descrito en el avance no hay evidencia.
Obligación No. 9: Participar en eventos locales, distritales, nacionales o internacionales que le sean programados por el Supervisor del Contrato, para la representación de la entidad o para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual o para el acompañamiento de las delegaciones conformadas para dichos eventos. 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.	**AVANCE:** Para la fecha comprendida entre el 26 de octubre al 25 de noviembre el supervisor del contrato no programó ningún evento deportivo. **EVIDENCIA:** Según lo descrito en el avance no hay evidencia.
Obligación No. 10: Solicitar de manera formal (correo electrónico u oficio) al Supervisor del contrato, indicando la fecha de inicio y de terminación, con mínimo ocho (8) días de antelación, la suspensión y ampliación de suspensión 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 del contrato. Así mismo deberá realizar oportunamente la transacción de suspensión, ampliación de suspensión y reinicio en la plataforma SECOP II y verificar su publicación.	**AVANCE:** Para este periodo comprendido entre el 26 de octubre de 2019 al 25 de noviembre de 2019 no se solicitó la suspensión del contrato. **EVIDENCIA:** Según lo descrito en el avance no hay evidencia.

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.

Obligación No. 11: En caso de presentarse una terminación anticipada realizar oportunamente la transacción y verificar su publicación en la plataforma transaccional SECOP II. 12	**AVANCE:** Para este periodo comprendido entre el 26 de octubre al 25 de noviembre del 2019, no se solicitó terminación del contrato. **EVIDENCIA**: Según lo descrito en el avance no hay evidencia.
Obligación No. 12: Registrar en el informe mensual de actividades, la gestión adelantada referente a los documentos asignados en el Sistema de Gestión Documental ORFEO.	**AVANCE**: Para este informe mensual no se cuenta con usuario ni contraseña de la plataforma ORFEO, se registrará la información solicitada en la obligación cuando se tenga acceso a la plataforma. **EVIDENCIA**: No se relaciona evidencia ya que para este informe no se cuenta con usuario y contraseña en la plataforma ORFEO **UBICACIÓN**: Al no haber evidencia no hay ubicación.
Obligación No. 13: Elaborar y cargar mensualmente a la plataforma SECOP II, el informe de ejecución de la gestión adelantada debidamente firmado por el supervisor, que evidencie el cumplimiento de las obligaciones pactadas en el contrato, en las fechas establecidas en el mismo.	**AVANCE**: Se registrará la información solicitada en la obligación cuando el informe del presente mes sea firmado por el supervisor del contrato para posteriormente subirlo a la plataforma SECOP II. Por el momento se ha subido el informe mes: Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre y Octubre, como lo estipula la obligación. **EVIDENCIA:** Pantallazo de ejecución del presente contrato SECOP II **UBICACIÓN:** • CD Físico carpeta obligación 13 • SECOP II en ejecución del Contrato No IDRD-CTO-1985-2019
Obligación No. 14: Elaborar, revisar y actualizar las 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.	**AVANCE:** La base de datos se actualiza con las planillas de asistencia del presente periodo. **EVIDENCIA**: Base de datos mes Octubre. **UBICACIÓN:** **CD Físico carpeta obligación 14**
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.	

S

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.

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SALUD TOTAL	$150.700
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	$192.900
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	$29.400
	TOTAL	$373.000

4. ANEXOS

1. Planilla de seguridad social 1 Folio
2. Certificación cumplimiento requisitos tributarios 1 Folio
3. Certificado de ARL 1 Folio
4. Planilla de Asistencia a entrenamientos 1 Folios
5. Plan Pedagógico Actualizado 24 Folios

Firma Contratista

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

El contratista cumpla con sus obligaciones

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

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

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

LENA LIZARAZO SIZA

SECTOR TAYRONA (TAYRONA, MAGDALENA), LAGO SIMÓN BOLIVAR (BOGOTÁ D.C)

SURF, BODYBOARD, SUP

HORA FIN 5PM

Año 2019

Meses

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	*	*	Dic
Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic

OCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DIAS						DIAS																									TOTAL SESIONES		
			26	27	28	29	30	31	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	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1133602529	KM 37 VIA A RIOHACHA, MAG	3174044755	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1034300333	KM 37 VIA A RIOHACHA, MAG	3174044755	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1044434918	PUERTO COLOMBIA, ATLANTICO	3016819952	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1335281039	ISLAS CANARIAS, ESPAÑA	34647029602	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1018420607	BOGOTÁ	3057724050	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1018420558	BOGOTÁ	3122373416	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
53911719	RODADERO, SANTA MARTA	3108555388	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1127793882	JACÓ, COSTA RICA	50683101073	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
52856020	KM 37 VIA A RIOHACHA, MAG	3206775802	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1004362045	KM 37 VIA A RIOHACHA, MAG	3145408362	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
10670993214	PALOMINO, GUAJIRA	3002646974	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
72345399	PUERTO COLOMBIA, ATLANTICO	3174244322	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
1001912751	MAR DEL PLATA, ARGENTINA	3124568693	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	SEMANAL	22 SES X SEMANA	100,0
																																			0	#¡DIV/0!
																																			0	#¡DIV/0!
																																			0	#¡DIV/0!
																																			0	#¡DIV/0!
																																			0	#¡DIV/0!
																																			0	#¡DIV/0!
																																			0	#¡DIV/0!

ıs convenciones en la casilla del dia correspondiente.

a (anexar soporte) K: Calamidad Doméstica CM: Competencia NP: No programado

Liga de Surf
Bogotá D.C

PLAN PEDAGOGICO

PLANEACIÓN DE SESIONES

SESION	FECHA	ELEMENTOS CONCEPTUALES	ACTIVIDADES
1	5 ABRIL 2019	Fuerza del tren superior.	Test Físico
2	5 MAYO 2019	Movilidad articular y medición de equilibrio	Test Físico
3	5 JUNIO 2019	Valoración de la Fuerza del tren Inferior	Test Físico
4	12 de JULIO DE 2019	Actualización del Reglamento de la ISA (International Surfing Association).	Práctica en el Agua
5	15 de Noviembre 2019	Análisis de las características antropométricas y las diferentes manifestaciones de fuerza de miembros inferior de Surfistas Profesionales	Test Físico y Práctica en el Agua

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es



Liga de Surf
Bogotá D.C

PLAN PEDAGOGICO

OBJETIVOS GENERALES

Establecer estrategias tanto a nivel individual como en equipo que ayuden a garantizar un excelente desempeño y excelentes resultados en competencia.

Participar en todas los eventos que convoque la Federación Colombiana de Surf tanto a nivel nacional como internacional.

Lograr clasificar a la mayoría del equipo de la Liga de Surf de Bogotá, según sus modalidades, en los diferentes mundiales de surf que organiza la *International Surfing Association* (ISA).

METAS

CORTO PLAZO

En el año 2019 la Liga de Surf de Bogotá D.C, promoverá entre sus competidores, la participación en todas las válidas de la Liga Colombiana de Surf, organizada por la Federación Colombiana de Surf, con miras a la clasificación en los JJNN BOLIVAR 2019.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

Trataremos de mantener los títulos conseguidos como campeones en el año 2018 en las distintas modalidades del surf.

MEDIANO PLAZO

La Liga de Surf de Bogotá D.C, seguirá trabajando por la nueva generación de surfistas, logrando perpetuar ese primer lugar que tenemos a nivel nacional como campeones junior sub 16 y campeones junior sub 18. También por 5to año consecutivo la Liga de Surf de Bogotá D.C, con su equipo junior, será la encargada de representar a Colombia en el *ISA WORLD JUNIOR SURFING CHAMPIONSHIP, HUNTINGTON BEACH CA, 2019.*

Además el compromiso y objetivo más importante del año 2019 será conseguir la mayor cantidad de medallas de oro en todas las disciplinas del surf, en los Juegos Deportivos Nacionales 2019 a realizarse en el departamento de Bolívar.

LARGO PLAZO

Continuar consolidando a la Liga de Surf de Bogotá D.C, tal como se viene haciendo desde el año 2013, como la Liga más fuerte y competente en el país, logrando posicionar a nuestros competidores como campeones en todas las modalidades: SUP, Bodyboard, Longboard, Junior y Open.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

SESIÓN 1

Tests de valoración de la fuerza del tren superior

Flexión de brazos en el suelo

Este test nos permitirá conocer nuestro nivel de fuerza resistencia en los miembros superiores.

Tendido prono (boca abajo), con los pies y manos apoyados sobre el suelo, el tronco recto y las manos separadas una distancia similar a la anchura de hombros, deberemos realizar el mayor número de flexiones-extensiones de brazos. En cada repetición se extenderán los brazos y se flexionarán hasta que los codos estén a la misma altura que la espalda. Contabilizaremos cada repetición realizada de forma correcta, no contando las medias flexiones.

SESIÓN 2

Prueba de MOVILIDAD ARTICULAR

Posición de comienzo: Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y las plantas de los pies colocadas contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas sobre el aparato.
Desarrollo de la prueba: Desde esta posición el alumno flexiona el tronco lentamente y tanto como pueda, buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible, empujando con la punta de los dedos el listoncillo colocado encima de la escala. Mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un monitor apoya sus manos en las mismas.
Evaluación: Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo. De lo contrario, el aspirante no podrá continuar las pruebas.

MEDICIÓN DEL EQUILIBRIO.
Test de Litwin

Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo:

- si se mantiene, 4 puntos

- si se duda ligeramente, 3 puntos

- si pierde el equilibrio más de una vez, 2 puntos

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0
educarex.es

- si no es capaz de mantenerlo en ningún momento, 1 punto

Para el test de también se utilizan balance board, cuerdas y medias bolas inestables.

SESIÓN 3:

TESTS DE VALORACIÓN DE LA FUERZA DEL TREN INFERIOR

Salto horizontal sin Carrera

Con este test conoceremos nuestra potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores.

Nos situaremos de pie, detrás de la línea marcada, con los pies ligeramente separados. En la fase previa al salto, podremos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso. El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición. La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo.

Test de salto vertical

Esta prueba sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior en el sentido vertical.

Nos colocaremos junto a una pared, lateralmente y con el brazo más próximo a ella indicaremos el punto más alto. A la señal, saltaremos desde posición estática lo más alto posible, tocando con la mano cuando lleguemos al punto más elevado. El resultado será la diferencia de distancia entre lo marcado antes y después de nuestro salto.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

SESION 4

ACTUALIZACIÓN DEL SISTEMA DE JUZGAMIENTO Y REGLAMENTO DE LA *INTERNATIONAL SURFING ASSOCIATION.*

Se llevó a cabo la socialización y actualización con todos los deportistas de la Liga de Surf de Bogotá, el nuevo reglamento de competencia de la *International Surfing Association* (ISA), lo cual es de suma importancia para el desempeño y resultados de nuestros competidores en cada competición.

A continuación un resumen de los cambios claves:

- **Pág. 11**
  - Definición actualizada del Código ISA de Prevención de Manipulación de Competencias - Editado
  - Reglas de la ISA acerca de la Prevención de la Manipulación de Competencias – Nuevo.
- **Págs. 12/13**
  - Actualización de Infracciones y Multas - Editado
- **Págs. 17/18**
  - Disposición para Desempates – Nuevo
- **Pág.18**
  - Adición de la definición de Operador de Video Repetición para Jueces y Operadores de Cámaras de Repetición para Jueces. - Nuevo
- **Pág. 25**
  - Cambios en la redacción en Inicio de Serie - Edición
  - Cambios en la redacción en Surfistas No Autorizados en el Área de Competición - Edición
  - Cambios en la redacción en Reglas de la Zona de Amortiguamiento (buffer) - Edición
- **Pág. 26**
  - Cambios en la redacción de Protestas – Edición
  - Disposición bajo la sección de no admisibles en Protestas – Nuevo
- **Pág. 30**
  - Cambios en la redacción en Interferencias – Edición
- **Págs. 32/33**

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0
educarex.es

- Cambios y actualización en la redacción de Criterios de Jueces de Competiciones de Surfing para tabla corta (Shortboarding) y tabla larga (Longboarding) - Edición

- **Págs. 36 - 39**
  - Cambios en la redacción bajo Repetición debido a Llamado Incorrecto de Interferencia – Edición
  - Disposición en Repetición Debido a Empate Inquebrantable – Nuevo
  - Cambios a Reglas de Prioridad - Edición
- **Pág. 40**
  - Cambios en la redacción en Penalidades de Interferencia en Series de 3 y 4 surfistas – Edición.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0
educarex.es

SESIÓN 5

Análisis de las características antropométricas y las diferentes manifestaciones de fuerza de miembros inferior de Surfistas Profesionales

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

Introducción

El surf es un deporte popular que se practica tanto a nivel competitivo como a nivel recreacional en las playas de todo el mundo. Su objetivo radica en tratar de avanzar de pie sobre una tabla de surf por la pared de la ola que todavía no ha roto (Frisby en MéndezVillanueva y Bishop, 2005) realizando maniobras o acciones técnicas.

El surf es un deporte de habilidades abiertas. Se ejecuta en respuesta a las condiciones de un entorno incierto y cambiante como es el mar, un medio totalmente abierto e imprevisible, hasta el punto de poder afirmar que nunca se agarra una ola igual a la otra, ni siquiera el mismo día en la misma sesión de surf (EHSF, 2002). Siempre habrá alguna diferencia por mínima que sea en la longitud de la ola, tamaño, fuerza, tipo de secciones, inclinación, dirección, etc.

La fuerza muscular, la potencia y la velocidad son atributos que han atraído considerable interés dentro del ámbito de las investigaciones deportivas. Dado que hay una cantidad limitada de la investigación sobre los factores fisiológicos que pueden influir en el rendimiento surf y ninguno que calcule la potencia de piernas con plataforma de contacto, el propósito del presente estudio fue examinar las diferentes manifestaciones de la fuerza a través de los registros obtenidos en los tres tipos saltos evaluados. Realizar un diagnóstico que determine los parámetros a mejorar y así ofrecer al entrenador, una información relevante que pueda ayudar en el proceso de entrenamiento deportivo con sus atletas.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0 educarex.es

Marco Teórico

Historia

La génesis del surf que hoy conocemos se sitúa en las islas Hawai. Existen referencias de esta actividades registradas en cánticos populares hawaianos donde se narran las hazañas de reyes surfistas de hace más de 500 años, a finales del siglo XV, durante los tiempos del gran jefe Umi, pero probablemente ya se practicaba varios siglos antes de aquella fecha (Young, 2008). También en el Perú preincaico de hace 2000 años hay constancia -a través de pinturas en cerámicas de la época- de pescadores que surfeaban con sus canoas, pero que en vez de ir de pie, iban sentados (Pazo, 1990). Se cree que los primeros occidentales que pudieron ver la práctica del surf fueron los españoles, puesto que fueron los primeros europeos en explorar el Pacífico en el siglo XVI. Sin embargo, las primeras referencias en occidente de la existencia de esta actividad las propagó la tercera expedición del Capitán Cook a su regreso a Inglaterra, por parte del teniente James King, que fue el que continuó el diario del Cook tras la muerte de este en Hawai. El teniente King le dedicó dos hojas del diario para describir aquella exótica actividad (Cook y King, 1784). El Capitán James Cook describió el acto de surfear tras una visita a las islas de Tahití en 1777 (Axford , 1969) y comentó: "Yo no podía dejar de concluir que este hombre sentía el placer más supremo mientras se conduce en modo rápido y sin problemas en el mar" (Capitán James Cook, entrada de cuaderno de bitácora, Polinesia, 1777, citado en ("Surfing historia"; Warshaw, 2003).

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0 educarex.es

A principios del siglo XX el surf comenzó a extenderse desde Hawai.

Primero hacia California, a partir de 1907, gracias al hawaiano George Freeth. En 1912, el campeón olímpico de natación, el hawaiano Duke Kahanamoku, llevó el surf a la costa Este norteamericana, y en 1915 a Australia, invitado previamente para dar exhibiciones.

Tras estas exhibiciones numerosos jóvenes sorprendidos por el nuevo y exótico deporte imitaron las hazañas de Duke y George, y así, poco a poco, el surf se fue extendiendo por el mundo anglosajón (EEUU, Australia, Sudáfrica y Gran Bretaña). En 1940, Carlos Dogny, que conocía bien las islas Hawai, llevo una tabla de surf desde Honolulu a Perú, y fundó en 1942, en Lima, el club Waikiki, el primer club de surf no anglosajón. Fue, por tanto, Perú, el primer país hispanohablante en donde se practicó y organizó federativamente el surf. Las antiguas tablas hawaianas eran grandes (16 pies) y eran difíciles de manejar debido a que está hecho de madera pesada. Fueron sustituidos con ligeras tablas de surf de madera balsa en 1940 que eran relativamente fáciles de maniobrar para la persona que practicara este deporte. Con los avances en la tecnología vieron los desarrollos en las tablas, que se hacen de espuma de poliuretano, resina de poliéster y la tela de fibra de vidrio. Las tablas de surf modernas vienen en diferentes formas y altura, longitud, estilo y maniobrabilidad. Generalmente la nariz es puntiaguda (Frisby y Mckenzie , 2003). La última tecnología en tablas de surf ha visto juntas a base de epoxi o composición de la fibra de carbono.

Aproximadamente 50 años después, no mucho ha cambiado en términos de diseño de tabla de surf. Hay cambio en términos de dimensión y de materiales utilizados, pero el concepto de tablas cortas y ligeras con tres aletas se ha mantenido intacta. Con la ayuda de la televisión y la afluencia internacional de este deporte se convirtió en un fenómeno mundial (Stone, 1994:625-626).

El auge en la popularidad se produjo en la década de 1990 a través de la comercialización de ropa surf y el estilo de vida surf (Nathanson et al., 2002). El significado del surf cambiado drásticamente de un deporte con significado cultural y religioso a uno semejante a los mismos valores competitivos y comerciales de otros deportes americanos, como el béisbol , el fútbol y el baloncesto (Nendel , 2009). La transformación en este período alteró el deporte de destreza, lo que lleva al desarrollo del surfing moderno (Nendel, 2009). El primer campeonato del mundo de surf se llevó a cabo en Australia en 1964 y el surf competitivo ha florecido desde entonces. Hay muchas oportunidades para que los surfistas participen en el deporte competitivo, la International Surfing Association (ISA) es responsable tanto de los ISA World Surfing Games como dela ISA World Junior Surfing Championship que se celebran anualmente. Las federaciones/asociación de Surf de cada país organiza numerosas competiciones durante todo el año, así también las compañías de la industria del surf organizan sus campeonatos. Durante todo el año la Asociación de Surfistas Profesionales (ASP) organiza giras mundiales. Se trata de un sistema de competición de dos niveles, donde los 32 mejores surfistas masculinos en el mundo compiten en el World Tour Championship (WCT). El World Qualifying Series (WQS) es el sistema de alimentación para el WCT. Al final de cada temporada de competición del fondo 10 surfistas del WCT se sustituyen por los 10 mejores surfistas del WQS.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

El Campeón del Mundo de surf es coronado al final de cada temporada de competición por los puntos que se acumulan por competir en el WCT. (Adaptado Méndez-Villanueva y Bishop, 2005).

El Surf

Lowdon (1983) describe el surf de la siguiente manera: primero el surfista rema en posición prono sobre la tabla para llegar a la zona de rompiente. Cuando se acerca una ola apropiada, son necesarias unas potentes brazadas para que la tabla adquiera velocidad suficiente que haga que la ola lo propulse. Una vez tomada la ola, el surfista debe ponerse de pie rápidamente para deslizarse sobre la misma y realizar maniobras en la pared de la ola hasta que ésta rompa. En este punto, el proceso se repite una y otra vez durante el tiempo que dure la sesión de surf o la competencia. El surf es una actividad que se basa en el aprovechamiento directo de una fuerza de la naturaleza concreta, las olas. Éstas están formadas en su mayoría por la acción del viento que al barrer la superficie del mar forman ondas que, dependiendo de la fuerza con la que se formen en el lugar de origen, se pueden desplazar cientos o miles de kilómetros hasta que rompen en la costa. En el surf de competición las acciones o maniobras realizadas por los surfistas son puntuadas por parte de un grupo de jueces en base a unos criterios estandarizados de juzgamiento. Según estos criterios "El surfista debe realizar maniobras radicales controladas en las secciones críticas de una ola con velocidad, potencia y fluidez para maximizar el potencial de puntuación. El surf innovador/progresivo así como la variedad de maniobras será tenido en cuenta en las olas surfeadas. El surfista que ejecuta estos criterios con el grado máximo de dificultad sobre las olas será recompensado con las puntuaciones más altas". (Association of Surfing Professionals (ASP), 2007 y Euskal Herriko Surf Federazioa (EHSF, 2007). El surf de competición está basado en un formato de series eliminatorias de 20 a 40 minutos, en las cuales 2, 3 o 4 surfistas son puntuados por un grupo de jueces en función del criterio de juzgamiento (Méndez-Villanueva y Bishop, 2005).

En función del formato de competición y el número de surfistas de la serie, 1 o 2 de ellos pasarán a la siguiente ronda hasta llegar a la final. Los surfistas reciben puntuaciones numéricas en función de su posición final en cada competición. Como norma general, en el surf de competición cada ola sólo puede ser surfeada por un competidor, sin poder ser éste estorbado por ningún otro participante a lo largo de toda la ola. Para que esta premisa sea cumplida existen una serie de reglas conocidas como norma de prioridad. En cada serie se toman en cuenta sólo las dos mejores olas, como consecuencia la elección de las olas resulta un factor crítico. Una ola incorrecta puede resultar en una puntuación baja y requiere un periodo de remada para volver a la zona de rompiente, y posiblemente la pérdida de prioridad de la ola. El surf se clasifica como un deporte de habilidades abiertas. Se ejecuta en respuesta a las condiciones de un entorno incierto y cambiante como es el mar, un medio totalmente abierto e imprevisible, hasta el punto de poder afirmar que nunca se agarra una ola igual a la otra, ni siquiera el mismo día en la misma sesión de

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0
educarex.es

surf (EHSF, 2002). Siempre habrá alguna diferencia por mínima que sea en la longitud de la ola, tamaño, fuerza, tipo de secciones, inclinación, dirección, etc. Méndez-Villanueva y Bishop (2005) opinan que el entrenamiento o competición puede darse en condiciones ambientales muy diferentes (tamaño del mar, corrientes, longitud de las olas, frecuencia de olas, tipo de rompiente). Estas variables inciden en los requerimientos fisiológicos del surf y por lo tanto en la intensidad de la actividad, variando así los requerimientos energéticos en función de las condiciones existentes. Con el crecimiento sustancial en el surf competitivo desde el primer Campeonato del Mundo celebrado en Australia en 1964 (Kampion, 2003) se ha visto un aumento en la atención de la preparación física de los surfistas de todo el mundo. Sin embargo, la investigación específicamente en la fisiología de los atletas de surf competitivo sigue siendo muy limitada. El número de surfistas parece haber aumentado y está en alza debido a la popularidad de la corriente principal del deporte del surf ha ganado en la última década. El aspecto financiero de este deporte para los surfistas competitivos ha mejorado a lo largo de los años y ahora muchos surfistas surfean para vivir. Debido a estos surfistas grandes incentivos financieros son ahora capaces de tener carreras más largas y lucrativas. Las exigencias físicas de surf parecen haber evolucionado a lo largo de los años debido a los cambios en criterios competitivos. El foco de las características físicas que son importantes para los surfistas competitivos ahora parece estar más orientado a las características que llevan a más exitosas maniobras al surfear una ola en lugar de las implicadas en mejorar el tiempo remanda. Al igual que en muchos deportes, muchos factores contribuyen al éxito en el surf. Es sorprendente que, debido a la popularidad del surf haya poca investigación que indica cuáles son estos factores. El surf es una actividad intermitente caracterizada por una variabilidad en los patrones de actividad controlados en mayor medida por factores medioambientales que por la propia elección del surfista. Para enfrentarse a las exigencias del océano, los surfistas deben responder a períodos extensos de ejercicios intermitente de diferentes intensidades, duraciones y períodos de recuperación, con requerimientos claramente diferentes entre el tren superior (remar) y el tren inferior (surfear la ola) (Lowdon y Pateman, 1980; MendezVillanueva & Bishop, 2005).

A partir del análisis de vídeos (Farley, O. 2011) la mayor cantidad de tiempo durante la práctica del surf es dedicado a remar 54 ± 6,3 %, permanecer inmóvil representa un 28 ± 6,9 % del tiempo total, surfear las olas y remar la ola representa sólo el 8 ± 2 % y 4 ± 1,5 %, respectivamente. Las cuatro actividades principales que se dan durante el surf son:

1- Remar: cuando el surfista, tumbado sobre la tabla, rema de manera alterna los brazos para propulsar la tabla hacia delante.
2- Parado o Estacionario: cuando el surfista está sentado o tumbado sobre la tabla y no tiene intención de avanzar en ninguna dirección. Se incluye las situaciones en las que se realiza un suave movimiento de brazos para mantener la posición en la zona de rompiente.
3- Sobre la ola: desde el momento que el surfista realiza la última brazada antes de ponerse de pie sobre la tabla, hasta que los pies del surfista perdieron contacto con la tabla o termina de surfear la ola.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

4- Otros: resto de las acciones como caminar o correr por la playa, pasar por debajo de las espuma o recuperar la tabla después de una caída.

Los entrenadores y científicos del deporte ya pueden recoger datos objetivos sobre el ritmo de trabajo de los atletas a través de los monitores de frecuencia cardíaca (Achten y Jeukendrup, 2003; Sorpresas et al, 2000; Lambert, Mbambo, & St Clair-Gibson, 1998; Laukkanen y Virtanen, 1998), evaluar las cargas de entrenamiento, los patrones de movimiento y perfiles de actividad de los atletas a través de las unidades de GPS (Cunniffe et al, 2009; Larsson, 2003; Lythe, 2008;. Townshend et al, 2007) y el seguimiento de los atletas a través de análisis de tiempo-movimiento (Abdelkrim et al., 2007; Duthie et al, 2005; King et al, 2009; Mateo y Delextrat, 2009).

Los avances en la tecnología han hecho posible utilizar este tipo de dispositivos para registrar los datos válidos, fiables, pero los estudios limitados sobre el surf se han realizado hasta la fecha. Más allá de la descripción de los perfiles fisiológicos surfistas, hay una cantidad limitada de la investigación sobre los factores fisiológicos que pueden influir en el rendimiento surf. El entrenamiento físico puede ser diseñado para ayudar a los surfistas mejoran la fuerza muscular, potencia y la resistencia, así como la aptitud cardiovascular para reducir los errores relacionados con la fatiga en el desempeño de la persona que practica surf, y soportar las demandas de competencia. La habilidad de surfear requiere la capacidad de pararse en la tabla de surf al ser empujada por la ola. Esto requiere inmenso equilibrio por períodos largos de tiempo. Una vez que esta habilidad se domina, otros aspectos como la realización de maniobras en la parte más rápida o vertical de la ola ininterrumpida requieren una combinación de rápido tiempo de reacción, velocidad en los movimientos del cuerpo, equilibrio dinámico, agilidad, la movilidad de las articulaciones del cuerpo, potencia en tren superior e inferior y la capacidad de anticipar y adaptarse a la formación de olas en continuo cambio (Lowdon, 1983 ; Lowdon y Pateman , 1980). La combinación de los anteriores y la velocidad de reflejos de los surfistas son vitales para realizar los rollers, cutbacks y los aéreos de hoy en día en el surf. Un núcleo eficiente puede transferir fuerzas a la cadena cinética inferior y las maniobras del surf dependen de esta energía para ser potentes. Las pruebas de potencia del tren inferior son importantes para el deporte debido a que la cadena cinética inferior se utiliza principalmente para maniobrar la tabla de surf en olas. La cantidad de potencia que un surfista es capaz de generar debería traducirse en la ejecución de sus maniobras. La potencia de miembros inferiores o la potencia muscular anaeróbica máxima es la capacidad del tejido muscular para ejercer la máxima fuerza mientras se contrae a una alta velocidad (Harman, 2008). La altura del salto vertical viene siendo ampliamente utilizada en la evaluación de población atlética para asesorar sobre las destrezas de los mismos y el mejoramiento de sus capacidades a lo largo de un programa de entrenamiento específico (Leard et al., 2007).

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

Objetivos

- Comparar los resultados obtenidos con los estudios existentes.
- Valorar la fuerza explosiva de los miembros inferiores por medio de la altura conseguida.
- Apreciar la reutilización de energía elástica teniendo en cuenta el índice de elasticidad.
- Determinar la capacidad coordinativa a partir del índice de aprovechamiento de brazos.

Propuesta Metodológica

Universo Once surfistas profesionales, se ofrecieron voluntariamente para los test. Tenían experiencias diversas en el entrenamiento de la fuerza y participaban en competiciones de nivel nacional e internacional, de la ASA (Asociación de Surf Argentina) y a la ASP (Asociación de Surf Profesional). La tabla 1 presenta sus características. Los sujetos analizados tenían una edad media de 23.36 años.

Material y Método

Todos los sujetos que participaron en el estudio realizaron la batería de saltos sobre una plataforma de contacto, utilizando la AXON JUMP Modelo S. Los saltos realizados fueron Squat Jump (SJ), Counter Movement Jump (CMJ) y Abalakov (ABK). Todos los saltos fueron repetido 3 veces con pausa de 1 minuto entre salto. El orden fue el dado anteriormente y con pausa de 3 minutos entre los distintos tipos de salto. Tras realizar los saltos se analizaron las alturas de vuelo de cada uno ellos expresadas en centímetros, y se obtuvo el índice de elasticidad (IE)= [((CMJ-SJ)×100)/CMJ] y el índice de aprovechamiento de los brazos (IAB)= [((ABK-CMJ)×100)/CMJ]. El tratamiento gráfico se ha llevado a cabo en la Hoja de Cálculo Excel 2010 y el tratamiento estadístico en el paquete IBM SPSS Statistics V20 para Windows.

Talla

• Propósito de la prueba/medición: Para medir la distancia lineal desde el suelo o superficie de apoyo hasta el vértice del cráneo (vértex). Se mide con el participante de pie en una postura erguida, con la cabeza colocada en el plano de Frankfort (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). • Materiales utilizados: -Balanza con tallimetro

• Procedimiento: -El participante (descalzo) se para en la balanza y mantiene erguido mirando al frente. -El investigador coloca la cabeza del participante en el plano de Frankfort (Malina et al., 2004). -La escuadra se coloca en la cabeza del participante, presionando el pelo para hacer contacto firme, se observa y anota la altura.

Peso

• Propósito de la prueba/medición: El peso corporal es una medida de la masa corporal. Aunque el peso se debe medir con el deportista desnudo, esto es poco práctico, por lo que se los midió vestidos con ropa normal, sin zapatillas (Malina et al., 2004).

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

• Materiales utilizados: -Balanza con tallimetro

• Procedimiento: -El participante estaba descalzo, vestido con tan poca ropa como sea posible. -La balanza se puso a cero antes de que el participante se suba. -El participante se quedó quieto y erguido con su peso distribuido uniformemente sobre el centro de la balanza y se movieron los contrapesos para nivelarla y que diera el pesaje exacto. Se observa y anota la medida.

Saltos

• Propósito de la prueba/medición y explicación:

1- Squat Jump (SJ): Es un test que consiste en la realización de un salto vertical partiendo de la posición de medio squat (flexión de rodillas de 90º), evitando un contramovimiento con el fin de que no se acumule energía elástica. El tronco debe estar recto y las manos deben situarse en las caderas durante la ejecución del test evitando que estas se separen del cuerpo. Las piernas durante la fase de vuelo deben estar extendidas, y cuando los pies contactan con la plataforma se debe apoyar en primer lugar la zona del metatarso y a continuación la parte posterior o el calcáneo. Ya que el arco del movimiento en el cual la musculatura imprime tensión es igual para todos los sujetos (90), es evidente que la aceleración positiva del cuerpo hacia lo alto es el producto de un gran desarrollo de tensión muscular (fuerza) en un tiempo muy breve.
Características del SJ:
-Modalidad activación: trabajo concéntrico (positivo).
-Relación con otros parámetros y funciones: correlación con test CMJ.

2- Counter Movement Jump (CMJ): El salto Counter movement jump (salto con contra movimiento) se realiza partiendo el sujeto desde una posición erguida y con las manos en la cintura, a continuación, debe realizar un salto vertical después de un contra movimiento hacia abajo. Durante la acción de flexión el tronco debe permanecer lo más recto posible con el fin de evitar cualquier influencia del mismo en el resultado de la prestación de los miembros inferiores. Las piernas durante la fase de vuelo deben estar extendidas y los pies en el momento de contacto con la plataforma siguen las mismas pautas que en el salto de Squat jump. Debido a que el movimiento hacia abajo se realiza con una aceleración muy modesta y los extensores se activan solo en el momento de la inversión del movimiento, se puede afirmar que el estiramiento de los elementos elásticos y la consiguiente reutilización de la energía elástica se ve limitada; por ello, la mejora de la prestación con respecto al SJ se debe también al uso del reflejo miotático (factor de tipo coordinativo).

Características de CMJ:
-Modalidad activación: trabajo concéntrico precedido por una actividad excéntrica (contra movimiento). Durante la fase de trabajo excéntrico el sistema nervioso se ve solicitado y tanto los elementos elásticos en serie activos (puentes cruzados) como los pasivos (tendones) son estirados

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

con el consiguiente almacenamiento de energía elástica que es reutilizada durante la fase de empuje.
-Relación con otros parámetros y funciones: correlación con test de Abalakov, SJ. 3
- Abalakov: Este salto se realiza partiendo el deportista desde una posición erecta, como en el CMJ, pero con la diferencia de tener las manos y brazos libres con el fin de ser utilizadas de forma coordinada y sincronizada con la acción de flexo-extensión de las piernas. Las extremidades inferiores durante la fase de vuelo deben estar extendidas y los pies en el momento de contacto con la plataforma siguen las mismas pautas que en el salto de SJ y CMJ. La diferencia de altura conseguida en este ejercicio respecto al CMJ, nos ayuda a cuantificar el porcentaje de ayuda que aportan los brazos al salto.

Características de Abalakov:

-Modalidad activación: trabajo concéntrico precedido por una actividad excéntrica (contra movimiento). Durante la fase de trabajo excéntrico el sistema nervioso se ve solicitado y tanto los elementos elásticos en serie activos (puentes cruzados) como los pasivos (tendones) son estirados con el consiguiente almacenamiento de energía elástica que es reutilizada durante la fase de empuje. -Relación con otros parámetros y funciones: correlación con test de CMJ.

- Materiales utilizados: -Plataforma de contacto AXON JUMP Modelo S -Notebook Acer Aspire 552-1803 -Goniómetro para determinar el ángulo de flexión de rodilla.
- Número de ensayos: Tres por cada tipo de salto, con un minuto de pausa entre intento y tres minutos de pausa en los distintos saltos.

Análisis de las características físicas

Las variables antropométricas consideradas fueron peso y estatura.

Estatura

Lowdon, (1980) evaluó el somatotipo de 76 surfistas masculinos internacionales. Los resultados indicaron una altura media de 173.63cm (SD = 5.87cm). Resultados similares se han descrito por Meir et al., (1991) y Méndez-Villanueva et al., (2005) que obtuvieron valores medios de 175.8cm y 173.5cm para sus respectivas muestras. En un estudio de Hayselden A. y Jacqui, K. (2007) sobre 28 surfistas de elite la altura media fue de 177.35cm. Méndez-Villanueva (2005) informó que en 2003 la media de altura del WCT era 174.7cm (SD = 6,1 cm, rango = 161.00 a 188.0cm). La altura media de los surfistas del WCT ASP en 2007 según Jacqui, K y Hayselden fue de 175.9cm (SD = 6.59cm; rango = 161.00 a 202.0cm: calculado a partir de la información obtenida de la ASP). Se calculó la altura de los WCT de 2014 a partir de los datos de ASP y arrojo un promedio de 179.92cm (rango = 167.5 a 195.5cm a partir de la información obtenida de la ASP) Los resultados obtenidos de los 11

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

surfistas arrojan una estatura promedio (Tabla 1) de 173.4cm (SD=0.03 cm; rango = 168 a 179 cm). Esta se asemeja a los estudios de Lowdon (1980), Mier (1991), Méndez –Villanueva (2005) y ASP (2003 y 2007) y es ligeramente menor a los estudios de Jacqui-Hayselden (2007) y ASP (2014). Se ha informado anteriormente por Hayes (1982) de que la estabilidad es inversamente proporcional a la altura del centro de gravedad sobre la base de apoyo. Una estatura más corta, puede ser una ventaja posible para surfear, por tanto un centro de gravedad más bajo permitiría a los surfistas obtener un mejor rendimiento de equilibrio dinámico, lo que parece ser crucial para el surf (Méndez-Villanueva y Bishop, 2005).

Masa Corporal

Con respecto a la masa corporal, Lowdon (1980) informó de un valor medio de 67.9kg (SD = 7,2 kg) para 76 surfistas internacionales masculinos. Se obtuvieron resultados similares por Meir et al., (1991) y Méndez-Villanueva et al., (2005) de 68.90kg y 67.00kg, mientras que para el estudio de Jacqui, K. y Hayselden A. (2007) el peso medio fue de 75.98 Kg. Los competidores del WCT 2007 tenían una media de peso de 73.8kg (SD = 7.41kg; rango = 60.0 a 95.5kg: calculado a partir de la información de la ASP Jacqui, K. y Hayselden A.). Se calculó el peso de los participantes del WCT de 2014 a partir de los datos de ASP y arrojo un media de 74.69 Kg (rango= 61.68 a 83.46 Kg a partir de la información obtenida de la ASP). En el presente estudio el valor promedio (tabla 1) de la masa corporal de los participantes fue de 71.59 Kg (SD=6.6 Kg; rango= 62.5 a 84.6 Kg). Estos resultados se muestran por encima de los estudios Lowdon (1980), Meir (1991) y Méndez-Villanueva (2005) y similares a los de Jacqui-Hayselden (2007) y ASP (2007 y 2014). Lowdon (1980) concluye que los surfistas masculinos internacionales tienen un somatotipo similar en comparación con nadadores olímpicos de estilo libre, remeros y jugadores de waterpolo. Los surfistas de élite tienden a ser más bajos de estatura y con un peso inferior en comparación con los atletas de élite de los deportes antes mencionados. Mientras que la altura y el peso pueden proporcionar alguna indicación sobre el físico de los surfistas de élite, las medias deben ser tenidas en cuenta, ya que pueden proporcionar una idea más perceptible de la constitución de estos atletas.

	ESTATURA	**PESO**
Lowdon (1980)	1.73	67.9
Mier et al (1991)	1.75.85	68.9
ASP	1.74.7	
Mendez Vilanueva (2005)	1.73.5	67
Heyselden-Jacqui (2007)	1.77.35	75.98
ASP (2007)	1.75.9	73.8
ASP (2014)	1.79.92	
Baldino (2014)	1.73.4	71.59

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

Potencia Tren Inferior

En un estudio de Hayselden A. y Jacqui K. de 2007 en el cual evaluaron salto vertical mediante el Salto Sargent Chalk, el cual consiste en valorar la capacidad de salto vertical con brazos libres. Se toma como referencia sobre un metro en la pared, y se tiene en cuenta la diferencia de altura entre el brazo extendido en el momento de bipedestación y en el momento de ejecutar el salto con contra movimiento y brazos libres y tocar la máxima altura posible. Como resultados sobre 28 surfistas de elite se obtuvo una media de salto de 52.50 cm con un mínimo de 45 y un máximo de 60.50cm. En un estudio de Axel, T. (2013) a surfistas de élite júnior se midió la potencia del tren inferior a través del salto vertical utilizando Vertec. En la prueba el participante tiene que realizar un salto con contra movimiento y utilizar su mano para desplazar la paleta giratoria más alta que pudiera. La paleta más alta desplazada determina la altura máxima del salto. La altura se calcula por la diferencia entre la medición del alcance del brazo del participante estando de pie y la paleta giratoria más alta desplazada. Los participantes realizaron 3 intentos de salto con contra movimiento, con 2 minutos de descanso entre cada prueba. Como resultado sobre 26 surfistas se obtuvo una media de salto vertical de 51cm (SD=18cm) y luego de ocho semanas de trabajos de fuerza se reevaluó y el resultado fue de 55cm (SD=7cm). Los resultados de los surfistas de élite júnior se pueden comparar con otros resultados de rendimiento menor de los atletas de élite en la natación, el fútbol y el baloncesto (Basset y Leach, 2011; Chelly, Fathloun, Cherif, Amar, Tabka, y Praagh, 2009; Hoffman et al, 2000; Potdevin et al, 2011). En este estudio, los atletas de élite de surf júnior tienen un salto vertical mayor que atletas de natación (M=32.45, SD=4.2cm) y fútbol (M=36.3 SD=3 cm) y mediciones de potencia inferior del cuerpo similares a los atletas de baloncesto (M=51,6, SD=6,9 cm). 14 En el estudio realizado se obtuvo una media de Squat Jump de 35 cm (SD=2.82; rango=29.2 a 40.8cm), en el caso del Counter Movement Jump la media fue de 40.4 cm (SD=4.7; rango 31.1 a 50.2 cm) y por último en el Abalakov fue de 44.28 cm (SD=5.07; rango= 35.2 a 54.1 cm) (Tabla 2). Si comparamos el salto de Abalakov con el salto Sargent Chalk del estudio de Hayselden-Jacqui (2007) y el salto vertical utilizando Vertec de Axel (2013), los resultados muestran diferencias significativamente menores en el valor promedio de los otros dos estudios, aunque dentro de la muestra hay tres surfistas que se acercan, con 47.3, 50.6 y 54.1 cm. La altura promedio del Abalakov se encuentra dentro de la media en el Sargent para atletas adultos (Arkinstall 2010, Tabla 4). Hay que tener en cuenta que en estudios comparativos "el producto final del test de Sargent con el tipo de salto de Abalakov a diferencia de la plataforma de contacto Axon Jump en este mismo salto, presenta una diferencia de mayor 3.65% para el Sargent. Podemos decir que esta diferencia puede llegar a presentarse debido a que la técnica de Abalakov ubicado de manera lateral contra la pared en el test de Sargent puede generar una mayor altura expresada en cm producto de una elevación del compendio de la cintura escapular y miembro superior que la realizada en la plataforma de contacto con esta técnica" (Rodriguez, G., Reyes C. y Vásquez, D. 2011). La potencia de miembros inferiores en surfistas se relaciona con la cantidad de fuerza y velocidad aplicada para maniobrar la tabla. A partir del análisis de los datos obtenidos en el estudio encontramos que el valor observado en la media del índice de elasticidad es 13% (Tabla

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

2). Según Solé Forto (2008) citando a Vélez (1990) se consideraría como muy bueno (Tabla 3). García Manso, J. M. (1999) considera que "...si las diferencias observadas entre los test CMJ y SJ es inferior a un 10%, indica que la eficacia en el aprovechamiento del CEA es insuficiente, mientras que diferencias superiores al 20% indican un déficit de la capacidad contráctil del músculo..." Así mismo González Badillo, J.J. dice que "...la fuerza elástica se estima por la diferencia porcentual entre SJ y CMJ. Los valores que se dan en ésta cualidad oscilan entre un 10 y un 20%, pero dadas las posibilidades de error en el SJ, cuando las diferencias son muy pequeñas, nunca sabes si son reales o se deben a la propia ejecución del test. Por lo tanto, lamentablemente, hay que tener mucha precaución antes de tomar decisiones sobre éstos resultados..." Siguiendo al mismo autor, vemos que: "No existe unanimidad a la hora de definir cuáles son los valores idóneos de elasticidad en una población dada. En general, se puede decir que la elasticidad debería ser siempre superior al 6-9%. Los valores de elasticidad inferiores al 6% reflejarían un mal aprovechamiento de la energía almacenada durante la contracción excéntrica que precede a la contracción concéntrica y, por consiguiente, un gesto ineficaz, desde el punto de vista energético, de las actividades que utilicen el ciclo estiramiento acortamiento." El valor observado en la media del índice de utilización de brazos es de 8,77% (tabla 2), valor inferior del 10% que consideran Tous (1999) y Harman (1990), en relación al CMJ. Dichos guarismos demuestran una mala coordinación entre brazos y piernas, los cual es desfavorable para el deporte en cuestión. Según Bosco: "...el uso de los brazos contribuye entre un 15% y un 25% en el resultado alcanzado. Por ejemplo, cuando un sujeto se eleva 60 cm la contribución de las piernas será de 50 cm, el resto debido al trabajo de los brazos..."

Atleta	Masa Corporal	Estatura	Squat J	IE	CMJ	IAB	Abalakov
1	70	1.79	35.2	17.95	42.9	5.30	45.3
2	70.96	1.76	40.8	18.73	50.2	7.21	54.1
3	78	1.74	35.2	8.57	38.5	10.26	42.9
4	70	1.73	34.2	18.18	41.8	-2.45	40.8
5	73	1.68	33.1	11.50	37.4	12.82	42.9
6	84.5	1.70	29.2	6.11	31.1	11.65	35.2
7	69.4	1.74	36.3	13.16	41.8	11.63	47.3
8	67.9	1.77	36.3	15.38	42.9	15.22	50.6
9	66	1.74	33.2	11.23	37.4	8.78	41
10	66.6	1.69	36.3	11.03	40.8	7.48	44.1
11	62.2	1.63	35.2	11.11	39.6	7.69	42.9
Media (SD)	71.59 (6.6)	1.73 (0.03)	35 (2.82)	13 (4.12)	40.4 (4.7)	8.69 (4.68)	44.28 (5.07)

Evaluación de saltos Squat Jump, Counter Movement Jump y Abalakov. Índice de elasticidad y aprovechamiento de brazos.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

MALO	**> 3%**
SUFICIENTE	**3% AL 6%**
MEDIANO	**6% AL 9%**
BUENO	**9% AL 12%**
MUY BUENO	**>12%**

Clasificación índice de Elasticidad Solé Forto

GÉNERO	EXCELENTE	ENCIMA DE LA MEDIA	PROMEDIO	POR DEBAJO DE LA MEDIA	POBRE
Hombre	>70%	56 – 70 CM	41 – 55 CM	31 – 40 CM	<30%

Clasificaciòn Salto Sargent, Arkinstall

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

CONCLUSIONES

En el presente estudio el valor promedio de la masa corporal de los participantes fue de 71.59 Kg (SD=6.6; rango=62.5 a 84.6 Kg), similares a los de Jacqui-Hayselden (2007) y ASP (2007 y 2014). La estatura promedio es de 173.4cm (SD=0.03 rango=168 a 179 cm). Esta se asemeja a los estudios de Lowdon (1980), Mier (1991), Méndez-Villanueva (2005) y ASP (2003 y 2007) y es ligeramente menor a los estudios de Hayselden-Jacqui (2007) y ASP (2014). El índice de elasticidad es muy bueno, pero se debería orientar el entrenamiento en la búsqueda de potenciar la fuerza máxima y explosiva, con el fin de aumentar en igual medida el SJ y el CMJ para que se encuentren cerca de los valores medios de referencia del deporte. El índice de utilización de brazos es insuficiente. Se debe hacer hincapié en ejercicios de coordinación de brazos y piernas como los de levantamiento de pesas (arranque y envión) y sus derivados.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

Bibliografía

1. Arkinstall, M. et al. VCE Physical Education 2. Macmillian. 2010.

2. Association of Surfing Professionals (ASP). World Championship Tour, Profile. http://www.aspworldtour.com/athletes/tour/mct. 2014.

3. Axel, T. The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes. California State University. 2013.

4. Bosco, C. La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Editorial Paidotribo. 1994.

5. Bosco, C. La fuerza muscular, aspectos metodológicos. Editorial INDE. 2000.

6. Cervera Ortíz, V. Entrenamiento de la fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición. Editorial INDE. 1996.

7. Esparza, D. De Hawai al Mediterráneo: La génesis del surf en España. International Journal of Sport Science. Nº 26, Pág: 370-383 - Octubre - 2011

8. Esparza, D. Los orígenes del surfing en Málaga. Jábega, Revista de la Diputación Provincial de Málaga, n. 102, pp. 115-129. 2010.

9. Farley, O., Harries, N., & Kilding, A. Anerobic and aerobic fitness profiling of competitive surfers. The Journal of Strength and Conditioning Research, 26(8), 2243-2248. 2012.

10. Farley, O., Harris, N., & Kilding, A. Physiological demands of competitive surfing. The Journal of Strength and Conditioning Research, 26(7), 1887-1896. 2012.

11. Farley, O. Competitive Surfing: A Physiological Profile of Athletes and Determinants of Performance. Auckland University of Technology. 2011.

12. González Badillo, J. y Ribas Serna, J. Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Editorial INDE. 2002.

13. Hayselden, A. y Jacqui, K. Physical characteristics as performance indicators in surfing.

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0 educarex.es

Faculty of Health Science at the Nelson Mandela Metropolitan University. 2007.

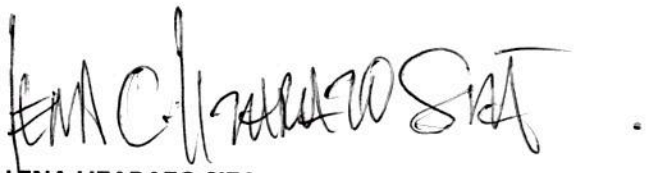
14. Lowdon, B. The Somatotype of International Surfboard Riders. Australian Journal of Sports Medicine, 12 (2): 34-39. 1980.

15. Lowdon, B. y Pateman, N. Physiological parameters of international surfers. Australian Journal of Sports Medicine, 12, 30-33. 1980.

16. Lowdon, B. Fitness requirements for surfing. Sports Coach, 6(4), 35-38. 1983.

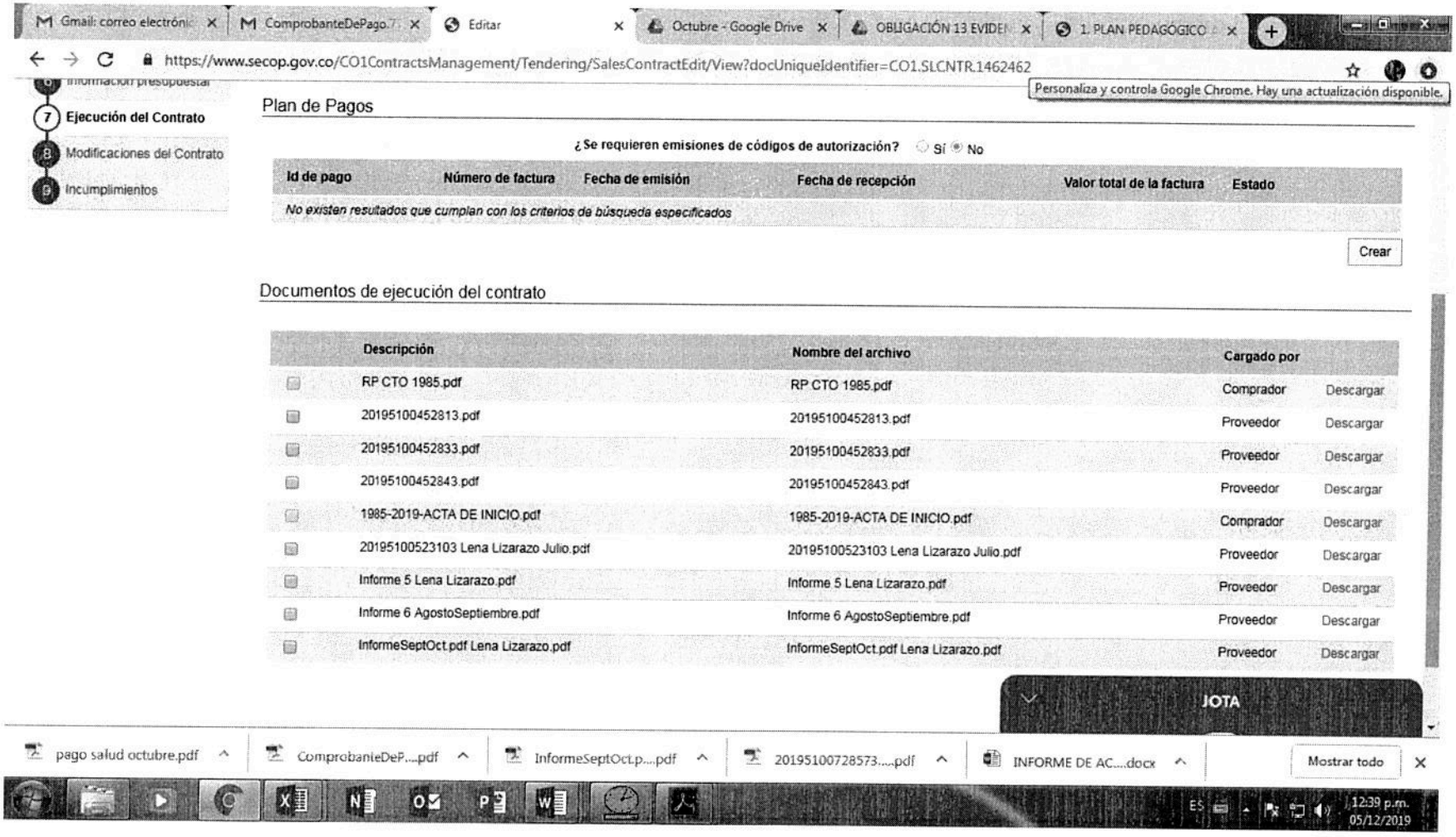
17. Méndez-Villanueva, A., & Bishop, D. Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. Sports Medicine, 35(1), 55-70. 2005.

18. Universidad de La Plata, Especialización y Programación del Ejercicio, Prof Juan M. Baldino, 2014.



LENA LIZARAZO SIZA
LIGA DE SURF DE BOGOTÁ
ENTRENADORA

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0 educarex.es


Gmail: correo electrónic
ComprobanteDePago.7
Editar
Octubre - Google Drive
OBLIGACIÓN 13 EVIDE
1. PLAN PEDAGÓGICO
https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.1462462
Personaliza y controla Google Chrome. Hay una actualización disponible.
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos 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 especificados
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
RP CTO 1985.pdf
20195100452813.pdf
20195100452833.pdf
20195100452843.pdf
1985-2019-ACTA DE INICIO.pdf
20195100523103 Lena Lizarazo Julio.pdf
Informe 5 Lena Lizarazo.pdf
Informe 6 AgostoSeptiembre.pdf
InformeSeptOct.pdf Lena Lizarazo.pdf
Comprador
Proveedor
Descargar
JOTA
pago salud octubre.pdf
ComprobanieDeP....pdf
InformeSeptOct.p....pdf
20195100728573....pdf
INFORME DE AC....docx
Mostrar todo
ES
12:39 p.m.
05/12/2019

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.	**1985 - 2019**									
2	Nombre del Contratista	**LENA CATALINA LIZARAZO SIZA**									
3	Identificación	CC	X	CE				**1,095,913,264**			
4	Régimen del impuesto a las ventas							Simplificado	X	Común	
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 (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)							SI		NO	X
7	Declaración de ingresos c) Mis ingresos totales en el año gravable 2018, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2018), equivalentes a $46.418.000							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 $ **150.700,00** — Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $ **192.900,00** Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $ **29.400,00** — Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente										
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 (2018). 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 (2018). Anexo							SI		NO	X
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo 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 (2019) $8.910.200 (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores fisicos 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 (2019) $8.910.200. (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		NO	X
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.

FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD **25** MM **11** AA **2019**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1095913264
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			LENA CATALINA LIZARAZO SIZA
CIUDAD/MUNICIPIO:	BOGOTA DISTRITO CAPITAL	DEPARTAMENTO:	BOGOTA - DISTRITO CAPITAL
DIRECCIÓN:	CRA 13A # 28-38	TELÉFONO:	7661118
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades deportivas.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**7733740034**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES	
PERIODO COTIZACIÓN OTROS SUBSISTEMAS:	MES: octubre	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:		MES:	octubre
	AÑO: 2019			AÑO:	2019
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2019/11/14	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		520833200	

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900336004	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 192.900
SUBTOTAL:			1	**$ 192.900**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800130907	EPS002	EPS002-SALUD TOTAL	1	$ 150.700
SUBTOTAL:			1	**$ 150.700**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 29.400
SUBTOTAL:			1	**$ 29.400**

TOTAL PAGADO:	**$ 373.000**

Planilla Paga SOI Planilla Paga

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS S.A
NIT 860.011.153-6

CERTIFICA QUE:

Verificada la base de datos del ramo ARL de la compañía, se identificó que LENA CATALINA LIZARAZO SIZA, con Cédula de Ciudadanía No. 1.095.913.264, contratista de la empresa INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y DEPORTE, con NIT No. 860061099, tiene un registro como INDEPENDIENTE desde el 09/03/2019 y fecha fin de contrato 07/01/2020 con riesgo 3 y a la fecha se encuentra AFILIADO.

Recuerde que una vez cumplida la fecha fin de contrato, el sistema aplica de forma automática la novedad de retiro, por lo anterior en caso de tener un nuevo contrato deberá realizar una nueva afiliación, para continuar con la cobertura en nuestra ARL.

Esta certificación se expide a los 13 días del mes de Junio de 2019.

Cordialmente

Luisa Marina Uribe Restrepo
Gerencia de Afiliaciones y Novedades.

35