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

MEMORANDO

09 ENE 2020

Radicado IDRD No. 20195100808653

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-2065-2019
Expediente virtual No2019800201101866E

Como Supervisor del contrato enunciado en el asunto, suscrito entre el IDRD y SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO de manera atenta me permito remitir el informe de gestión correspondiente al periodo:

INF 9 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: 17 folios – NA
Copia: N/A

Elaboró: Paola Andrea Angulo Zapata- Contratista- Área de Deportes
Proyectó: N/A
Revisó: Apoyo a la Supervisión-John Alejandro Salgado Rozo
Aprobó: William Armando Nieto Guerrero- Profesional Especializado grado 09

Calle 63 No. 59A - 06
Tel: 660 54 00
www.idrd.gov.co
Info: Línea 195

ISO 9001 icontec SC 5155-1

BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTE
Fecha de firmado: 2020.01.09 15:58:45 COT
Firmado digitalmente desde SGD-OrfeoJADE

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.	9		
FECHA DEL INFORME	dd	mm	aa
	25	11	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-2065-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20198002011018666E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	OSWALDO ALBERTO SANTOS CRUZ	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	19.257.736	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	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 deportivo que hacen parte en la disciplina asignada entregando con la firma del acta de inicio físico y magnético el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia anexando los ajustes cada vez que sea solicitado.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	Diez (10) meses	Registre el plazo total de ejecucion en letras y números
VALOR	$ 30.130.000.00	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	14 de Marzo de 2019	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	13 de Enero de 2020	Registre fecha de terminación establecida en el contrato suscrito
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)		Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)		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 c Obligación cumplida a diario 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 deportivo que hacen parte en la disciplina asignada entregando con la firma del acta de inicio físico y magnético el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia anexando los ajustes cada vez que sea solicitado	**Avance:** Durante el periodo se realiza el proceso de planificación, orientación, dirección, control y evaluación de los deportistas de perfeccionamiento de la Liga de Triatlón de Bogotá, con una intensidad de 4 sesiones de Natación en el horario institucional asignado de 4:00 a 6:00 pm en las Instalaciones del complejo Acuático Simón Bolívar, 4 de Carrera a pie en el horario de 6:00 pm a 7:30 pm en la Zona Dura del Complejo Acuático Simón Bolívar y 3 de ciclismo a la semana, una de ciclosimuladores, propiedad de la Liga de Triatlón de Bogotá y en los alrededores de la ciudad de Bogotá (Autopista Norte ó Calle 80) más 2 complementarias de preparación física general, que se desarrollan en las instalaciones del Centro de Acondicionamiento del complejo Acuático Simón Bolívar. **Evidencia:** Se adjunta Plan gráfico de entrenamiento, microciclos del periodo y planillas de asistencia como evidencia del cumplimiento de mi obligación **Ubicación:** Plan Gráfico Folio: 8 Microciclos de entrenamiento Folios: 9 a 13 Planilla de asistencia Folio: 14
Obligación No. 2 Participar en la elaboración, actualización e implementación de los programas pedagógicos deportivos indicadores de rendimiento, tests técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva.	**Avance:** Se desarrollaron los planes propuestos desde del Plan Pedagógico del programa camino al Rendimiento para los deportistas, actualizándolos según las necesidades de cada uno, acompañando el día a día con la correspondiente retroalimentación desde/hacia el deportista. **Evidencia:** Se adjunta Plan gráfico de entrenamiento, microciclos del periodo y planillas de asistencia como evidencia del cumplimiento de mi obligación **Ubicación:** Plan Gráfico Folio: 8 Microciclos de entrenamiento Folios: 9 a 13 Planilla de asistencia Folio: 14

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.

Obligación No. 3 Cumplir con el volumen de entrenamientos establecido en los planes de preparación acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva cumpliendo con un mínimo de (6) sesiones semanales con sus deportistas 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 objeto contractual	**Avance:** Se cumple con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento, socializados con el metodólogo, Ronal Fonseca, realizando 4 sesiones de Natación en el horario institucional asignado de 4:00 a 6:00 pm en las Instalaciones del complejo Acuático Simón Bolívar, 4 de Carrera a pie en el horario de 6:00 pm a 7:30 pm en la Zona Dura del Complejo Acuático Simón Bolívar y 3 de ciclismo a la semana, una de ciclosimuladores, propiedad de la Liga de Triatlón de Bogotá y en los alrededores de la ciudad de Bogotá (Autopista Norte ó Calle 80) más 2 complementarias de preparación física general, que se desarrollan en las instalaciones del Centro de Acondicionamiento del complejo Acuático Simón Bolívar. **Evidencia:** Se programaron en total 48 sesiones de entrenamiento, tal como se indica en la planilla de asistencia del periodo y los microciclos correspondientes. **Ubicación:** Microciclos de entrenamiento Folios: 9 a 13 Planilla de asistencia Folio: 14
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:** Durante el periodo de este informe los siguientes deportistas de perfeccionamiento del registro de la Liga de Triatlón de Bogotá no tuvieron participación en eventos deportivos. Durante el periodo de este informe no se realizaron evaluaciones médicas o de ciencias aplicadas al deporte. **Evidencia:** **Ubicación:**
Obligación No. 5 Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados deportivos, máximo tres (3)	**Avance:** Durante el periodo de este informe los siguientes deportistas de perfeccionamiento del registro de la Liga de Triatlón de Bogotá no tuvieron participación en eventos deportivos.

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.

días después de cada participación y anexar copia del mismo en el informe mensual.	Durante el periodo de este informe no se realizaron evaluaciones médicas o de ciencias aplicadas al deporte. **Evidencia:** **Ubicación:**
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:** Durante este periodo no se citó a reunión alguna por parte de la Subdirección Técnica de deportes. **Evidencia:** **Ubicación:**
Obligación No. 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.	**Avance:** Se realiza el seguimiento a los deportistas del grupo de perfeccionamiento para dar cumplimiento a los requisitos de la resolución 406, mediante el acompañamiento diario, control de la asistencia de los deportistas y sus resultados en competencia, según consta en las planillas de asistencia y resultados de competencia anexos. **Evidencia:** Planillas de asistencia, microciclos del periodo y resultados de competencia. **Ubicación:** Planilla Asistencia Folio: 14 Microciclos Folios: 9 a 13
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:** Durante este periodo no se asignaron estas responsabilidades por parte del supervisor del contrato. **Evidencia:** **Ubicación:**
Obligación No. 9:	

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.

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:** Durante el periodo de este informe los siguientes deportistas de perfeccionamiento del registro de la Liga de Triatlón de Bogotá no tuvieron participación en eventos deportivos. Durante el periodo de este informe no se realizaron evaluaciones médicas o de ciencias aplicadas al deporte. **Evidencia:** **Ubicación:**
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:** Durante el periodo no se ha solicitado la suspensión o ampliación del contrato. **Evidencia:** **Ubicación:**
Obligación No. 11: En caso de presentarse una terminación anticipada realizar oportunamente la transacción y verificar su publicación en la plataforma transaccional SECOP II	**Avance:** No se ha presentado novedad alguna durante el periodo de este informe. **Evidencia:** **Ubicación:**
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 no se cuenta con usuario y contraseña que permita el ingreso al sistema mencionado, se registrará la información solicitada en la obligación cuando se tenga acceso a la plataforma. **Evidencia:** **Ubicación:**

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.

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 registra la información solicitada en la plataforma SECOP II, estando a la fecha cargados 6 informes de lo transcurrido del contrato suscrito. **Evidencia:** Se anexa a este informe seguimiento de la plataforma (pantallazo) con la última actualización realizada, donde se encuentra cargado el informe No. 8 del contrato, dando cumplimiento a la obligación. **Ubicación:** Informe seguimiento SECOP II Folio: 15
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:** Para este informe no se cuenta con usuario y contraseña que permita el ingreso al sistema mencionado, se registrará la información solicitada en la obligación cuando se tenga acceso a la plataforma. **Evidencia:** **Ubicación:**
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	COMPENSAR	$ 156.700.00
PAGO APORTES PENSIÓN	PROTECCIÓN	$ 200.600.00
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA SEGUROS	$ 6.600.00
	TOTAL	$ 363.900.00

4. ANEXOS:

A. Plan Gráfico — Folio: 8
B. Microciclos de entrenamiento — Folios: 9 a 13

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.

C. Planilla de asistencia	Folio: 14
D. Informe seguimiento SECOP II	Folio: 15
E. Planilla pago Seguridad Social	Folios: 16 a 17

Firma Contratista

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

El entrenador cumple con sus obligaciones durante el periodo del presente informe.

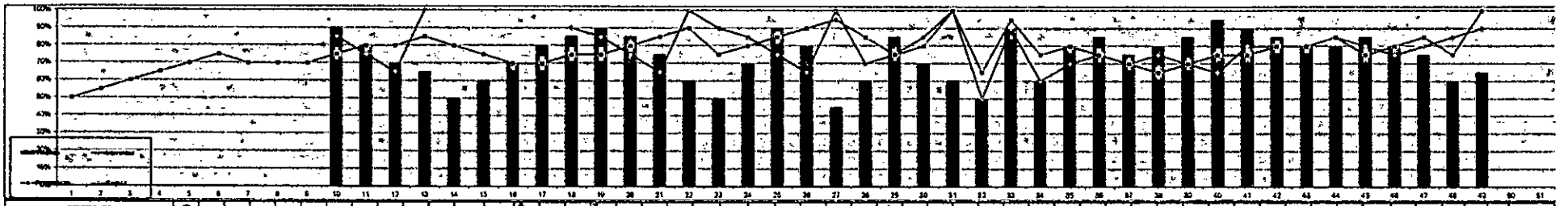
VoBo Supervisor del contrato
Nombre: Lic. William Armando Nieto Guerrero
C.C. 11.364.157
Cargo: Profesional Especializado grado 09

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA O EQUIPO: Categories Sub 19 — ENTRENADOR: Oswaldo A. Santos Cruz — DURACIÓN DEL MACRO

DEPORTE: Triatlon — MODALIDAD: Sprint — DESDE 14 03 2019 HASTA 30 12 2019

CONVENCIONES: ▲ CONTROL MÉDICO | ◐ CONTROL FÍSICO | ◐ CONT TÉCNICO | C CONCENTRACIÓN | L CONTROL LACTICO



CONTROLES		◐												▲◐				◐				◐				◐				▲				C	C	C	◐									C	C	◐	TOTALES
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
MES		Enero																																																	
PERIODO/MESOCIC		Gen				Feb					Mar							Abr					May					Jun							Jul																
ETAPA/MESOCICLO		PPG			PPG				PPG				PPG				PPE			COM			COM				COM																								
VOLUMEN %											80%	80%	70%	60%	50%	60%	80%	80%	90%	90%	80%	90%	80%	70%	80%	90%	70%	60%	80%	90%	70%	80%	90%	100%	80%	70%	60%	80%	90%	100%	80%	70%	60%	80%	90%	100%	80%	70%	60%	80%	90%	100%	
INTENSIDAD %											85%	75%	85%	100%						90%	85%	75%	85%	90%	85%	75%	85%	90%	85%	75%	85%	90%	70%	75%	85%	90%	70%	75%	80%	85%	90%	70%	75%	80%	85%	90%	70%	75%	80%	85%	90%	
RENDIMIENTO %		90%	85%	77%	85%	70%	75%	70%	77%	90%	75%	85%	85%	80%	75%	70%	70%	75%	75%	81%	85%	87%	75%	75%	81%	85%	87%	75%	75%	81%	85%	87%	75%	75%	81%	85%	87%	75%	75%	81%	85%	87%	75%	75%	81%	85%	87%	75%	75%	81%	85%	87%	
EVALUACIÓN																																																	
TENDENCIA MICRO														AP	C	I	D	C	C	CH	U	C	AP	CAR	I	CH	DA	AP	C																						
COMPETENCIAS PRINCIPALES															Juan Andrés									Mario Mario					Gerson																						
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																																																	
CAMPAMENTOS																					Gerardo																														
VOLUMEN_NAT_MTS	Km												8	12	15	16	18	14	20	18	16	12	12																												
VOLUMEN (Nado a Gimnasio)																																																	
VOLUMEN Ciclismo	KM												30	30	64	67	64	67	68	60	60	44	30																												
VOLUMEN Carrera	KM												15	12	16	14	12	10	16	12	14	12	14																												
SUMATORIA VOLUMEN																																																	
MEDIOS																																																	

COMPONENTE TÉCNICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

COMPONENTE TÁCTICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

COMPONENTE FÍSICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

COMPONENTE ARTÍSTICO / COREOGRÁFICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

COMPONENTE PSICOLÓGICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

COMPONENTE TEÓRICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

OBJETIVOS	
GENERAL	Evaluar, controlar y mejorar las capacidades físicas, técnicas y psicológicas con el fin de mejorar el rendimiento en competencias y entrenamiento
COMPETITIVO	Participar a cada deportista en su nivel competitivo para evaluar los mecanismos necesarios que nos determinen sus condiciones de adaptación de cada uno
FÍSICO/FÍSICO	Perfilar a cada deportista las herramientas necesarias para mejorar en sus debilidades y reforzar sus fortalezas
TÉCNICO	Enfocar adecuadamente en cada momento del plan de entrenamiento dirigiendo a las debilidades y utilizando las mejores estrategias
PSICO ATLÉTICO	Controlar, mejorar y mantener el nivel psicológico para lograr el objetivo en el entrenamiento
TÁCTICO	Proveer a la deportividad en el entrenamiento, las capacidades técnicas, las diferentes estrategias deportivas y tácticas acordes con el momento que nos ocupa en el evento.

TENDENCIA DE MICRO			
CH	CHOQUE	PC	PRECOMPETITIVO
C	CORRIENTE	R	REGULAR
A	APROBACIÓN	D	DESARROLLADOR
C	COMPETITIVO	I	INTRODUCTORIO - AJUSTE
D.A	DESCANSO ACTIVO		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES
RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DEL CONTRATISTA	CONTRATO No.	AÑO
OSWALDO ALBERTO SANTOS CRUZ	2065	2019

PERIODO REPORTADO **MES:** NOVIEMBRE **AÑO:** 2019

1.1. ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO

Para los deportistas del grupo de perfeccionamiento de la LIGA DE TRIATLÓN DE BOGOTÁ se programaron para el mes de NOVIEMBRE 48 sesiones de entrenamiento.

Estas se desarrollaron en el COMPLEJO ACUÁTICO SIMÓN BOLÍVAR y la ciclo ruta del PARQUE BIBLIOTECA VIRGILIO BARCO.

DEPORTISTAS A CARGO	
DANIEL ALEJANDRO ORDOÑEZ CORTES	DIANA YOSCUA MARTINEZ
DANIEL CHETHUAN ESGUERRA	ESTEFANIA GAVIRIA CORREA
JUAN ESTEBAN CARDENAS MORENO	SANTIAGO FUENTES TRUJILLO
NICOLAS GÓMEZ LOZANO	LAURA CAMILA CORTES FORERO
PETER WILLY MADSEN VELASQUEZ	
DAVID SANTIAGO REYES SARMIENTO	
JUNIOR EDILSON CASTRO PAJARO	

1.2. LUGAR Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

MEDIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CaP	DESCANSO	CASB		CASB		VIRGILIO BARCO	
CICLISMO	DESCANSO		TRABAJO DE POTENCIA			TRABAJO DE FONDO	TRABAJO DE FONDO
NATACIÓN	DESCANSO	CASB	CASB	CASB	CASB		
ESPACIO PSICINA		4:00 – 6:00 PM	4:00 – 6:00 PM	4:00 – 6:00 PM	4:00 – 6:00 PM	4:00 – 6:00 PM	
NUMERO DE CARRILES		2	2	2	2		
HORARIO ENTRENAMIENTO		4:00 – 7:30 PM	4:00 – 7:30 PM	4:00 – 7:30 PM	4:00 – 7:30 PM	2:00 – 6:00 PM	7:00 – 10:00 AM
NUMERO DE SESIONES		2	2	2	2	2	1
FORTALECIMIENTO		1		1			

LIGA DE TRIATHLON DE BOGOTA
MICROCICLO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	21	22	23	24	25	26	27
NATACIÓN	Descanso				C(200 L z2 + 200 C.L + 200 8brD/ 8br Iz + 200 Patada Lado) P.C. 1° 800 Pull Buoy z3 2° 10x200 R/30" Impar: Progr Par: EE 3° 200 Z3 Afl. 200 Espalda		
CaP	Descanso				C(1 z2) P..C. 1° 2k EE 2° 2k Progr x 1k 3° 2k EE Afl. 1 z2	T-2 CaP 14k	
CICLISMO	Descanso					C(5k z2 +5k z3) P.C. 1° 20k EE 2° 5k z3 3° 20k Interv x 5k = (40k/h - 33 k/ 44k/h - 38 k/h) 4° 5k z3 5° 20k EE	Ruta, terreno mixto 70 Kms Promedio z3
GYM	Descanso						

LIGA DE TRIATHLON DE BOGOTA
MICROCICLO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	28	29	30	29	31	1	2
NATACIÓN	Descanso	C(200L. z2 resp al frente + 200 Patada- Libre Patada + 200 4br/b/ 4br/r + 200 progr de 2 a 3) P.C. 1' 400L z3 Pull Buoy 2' 4 x 100 Prog/1 3' 8 x 50 z4 R/15" 4' 400 EE Pull Buoy 5' 4x100 EE/1 6' 8x50R-z4/30" 7' 400 z3 Pull Buoy Afl. 200 Espalda	C(200 Espalda + 200 Br Pecho Patada Libre + 200 Lbr Mar/p/ 2 Br Libre + 200 Libre Progr 2 a 3) P.C. 1' 600L. Continuo + 200 z3 + 200 Progr + 200 EE 2' 10 x 50 z4 (1/1B Remos)/30" 3' 500cont. "bolita" 4' 10 x 50 z4R/15" 5' 500 EE "BOLITA" Afl. 200 Espalda	C(200 C-A-M-U + 200 Pecho + 200 L. Resp al frente + 200 Libre Progr 2 a 3) P.C. 1' 400L. Continuo + 200 z3 + 200 Progr + 200 EE + 1k CaP 2' 8 x 50 z4 Remos/30" + 500 CaP EE 3' 400cont. z3"bolita" + CaP 1k z3 4' 8 x 50 z4R/15" + 500 Mtrs CaP z4 5' 400 EE "BOLITA" Afl. 200 Espalda	C(100 L. Resp 3x1 + 100 Resp al frente + 100 4br/b/ 4br/z + 100 resp al lado contrario) P.C. 1' 1000 Continuo + 300z3+ 400Progx 100 + 300 EE 2' 10 x 100 /1' - Impar Progr - Par z4 3' 300 z3 Pull Buoy Afl. 100 Espalda		
CaP	Descanso	C(1.5z2) P.C. 1' 3k z3 2' 5 x 400 z4/1 Afl. 1.5 z2		C(1.5 z2) P.C. 1' 2k Progr 2' 8 x 500mtrs/1' (Impar Progr - Par ; z4) 3' 2k z3 Afl. 1.5 z2			
CICLISMO	Descanso		Plan A Velódromo: C(5k z2) P.C. 1' 5k EE T-2 1k EE CaP 2' 5K Progr x 1k T-2 1k Progr CaP 3' 5k EE T-2 1A Progr CaP 4' 5k z3 Afl. 2k CaP EE 1k CaP z2 Plan B Simuladores: C(5' z2) P.C. 1' 10"z3 + 5 ascensos escalera z3 2' 8' Progr x 2' + 4 subidas Progr 3' 6'EE + 3 subidas z4 4' 4'z4 + 2 Subidas z3 Afl. 5'z2			Ciclorruta Virgilio B. TRANSICIONES 4 x 5k + 1k	
GYM	Descanso						

LIGA DE TRIATHLON DE BOGOTA
MICROCICLO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	3	4	5	6	7	8	9
NATACIÓN	DESCANSO	C(200 L. z2 + 200 = 6br D./8br izq + 200 Progr +200 d+p-c-) P.C. ALETAS 1' 500 Patada Lado 2' 5 x 100 L. Progr Aleta/30" 3' 5 x 100 L. EE/30" 4' 500 Pull Buoy z3 5' 5x100 Remos Progr/30" 6' 500 EE Afl. 200 Espalda	C(200 Espalda + 200 Br Mar - Pat Lib + 200 C.I. + 200 Progr) P.C. 1' 200 Pull Buoy z3 2' 200 Progr x 50 3' 200 EE 4' 200 Pull Buoy z3 5' 200 EE 6' 10 x 50 Progr Vale y toca 7' 5 x 100 R- P.BUOY Progr 8' 10 x 50 R_EE 9' 500 p. Buoy Afl. 200 Espalda C-I Cal	C(200 Espalda + 200 Br M/ Pat Libre + 200 + 8 BR c/ 8 Br izq + 200 Patada Lado) P.C. 1' 500 Pull Buoy z3 2' 6 x 150 Progr R/30" 3' 400 Pull Buoy z3 4' 6 x 100 EE- R/15" 5' 600 Pull Buoy z3 Afl. 200 Espalda	C(200 Espalda + 200 Resp al frente Progr 2-3 + 200) P.C. 1' 800L. CONT + 200z2+ 400z3 + 200 EE 2' 8 X 100 R/30" - Impar: Progr / Par: EE 3'400 Pull Buoy EE 4' 8 x 50 z4 R/15" Afl. 200		
CaP	DESCANSO	C(1k z2) P.C. 1' 2k z3 2' 2 x 1k Progr cont. 3' 1k EE Afl. 1 z2		C(1.5 z2) P.C. 1' 3k Progr x 1k 2' 2k z3 Afl. 1.5 k z2		C(1k z2) P.C. 1' 2k z3 2' 4 x 1k EE/30" Afl. 1k z2	
CICLISMO	DESCANSO		C(5k z2) P.C. 1' 10k Intervs 2k + (34-32-24-34-38) 2' 5k Progr x 1k + 30-32-34-36-38 t-2 CaP 1k EE 3' Cicl 5k 40 k/h T-2 CaP 1k EE 4' 5k Cicl. T-2 CaP 5k 1 vez P. S. Bolivar			C(5k z2) C(5k z2) P.C. 1' 10k z3 2' 30k Interv x 5k + (34-32-36-32-38-32+ 3' 10k EE Afl. 5k z2	C(5k z2) P.C. 1' 10k z3 2' 10EE 3' 10k z3 Afl.5k z2 CaP
GYM	DESCANSO						

LIGA DE TRIATHLON DE BOGOTA
MICROCICLO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	10	11	12	13	14	15	16
NATACIÓN	Descanso	C(100 Espalda + 100 Bk/Br/Bk + 100 Resp al Frente + 100 1x1 resp c/L) P.C. ALETAS 1* 800 Libre c Aletas = 200 r2 + 200 r3 + 200 Progr x100 + 200 EE 2* 400 Patada, brazos extendidos al frente Progr x 100 3* 16x50 EE/15" 4* 400 Pull Buoy c9 "bolsa" Afl. 200 Espalda		C(100 D-I-P-C + 100 Resp al frente + 100 Pull+, +Esperando al frente + 100 B br D /B br Iz) P.C 1* 400 t2 Pull Buoy 2* 4x100 Progr/90" 3* 400 EE 4* 8x50 r4 R/ Pull Buoy/15" /1' 5* 6x50 r4 R./15" /1' 6* 8x50 r4/15" 7* 400 r3 ... take a Cafe ----	C (200 r2 + 200 Esperando arriba) PC 1 * 500 t3 Boya de tracción 2 * 2x200 Progr / 30 " 3 * 6x50 r4 R / 15" 3 * 200 EE 4 * 2x50 r4 5 * 500 EE Boya de tracción 6 " 10 x 50 r4 Afl. 100 Espalda		
CaP	Descanso	C(1 Sk r2) P.C. 1* 1k r2 /1' 2* 2k Progr x 1k /1' 3* 4x1> EE/15" Afl. 1.5 r2	1* 1k r3 /1 2* 2k EE /1' 3* 2k Progr x 1k Afl. 1k x2	Transición E4 1* 2k CaP r3 2* 1k Progr 3* 2 x 800 r4/30" 4* 1000 Progr x 400> 2-3-4 Afl. 1k r2		... VIENE DE CICLISMO TODO CONTINUO Llega a casa y T-2 C(2k r2) P.C 1* 1k r3 2* 5k cont = 900 EE+200 r2 c/km Afl. 1k r2	C(2k r2) P.C. Reconteniendo terreno arrodado 1* 2k r3 2* 2k Progr Afl. 2k r2
CICLISMO	Descanso		C(5k r2) P.C. 1* 5k r3 2* 20k continuos + 4 bloques x5k (Progr + 1'/3'/4'/3'/1') T-2 CaP			50k Continuo terreno mixto con buen tramo de terreno Duro y también buen tramo de ascenso, recomendado vuelta al norte a parcelo o subiendo Guasquita y terminar en Patios, llega a la casa a CaP	
GYM	Descanso				30 Min Fortalecimiento articular general + Tonificación muscular general (MMSS Abdominales)		

LIGA DE TRIATHLON DE BOGOTA
MICROCICLO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	17	18	19	20	21	22	23
NATACIÓN	Descanso	C(200 Espalda + 200 Bk/D/Br Iz + 200 resp al Frente + 200 Patada Lado) P.C. 1* 500 continuo, x 100 Patada/Tabla- Lado Progr 2* 400 L Tabla t3 3* 10x50 Patada Lado EE/10" 4* 500 Pull Buoy t3 5* 10x50 R-P Buoy/r4 6* 5x100 R. EE/15" 7* 500 EE Afl. (200 Espalda)	C(400 Pull Buoy r2 + 200 d hpc-+ 200 10bn0/10 bR (2 (9-9, 8-8,...1-1-2-2-10-10) P.C 1* 400 Pull Buoy t3 2* 8x100 Progr R/15" 3* 400 "bolsa" EE 4* 8x50r40/10" 5* 4x100 c/U Promedio r2 con aceleración en 2Simetrica [1*-2*-3*-4*] SALIDA INMEDIATA A PEDALEAR INTERVALOS	C(200 t2 + 200 s4-p-c- + 200 Progr 2 a 2 + 200 resp 1x1) P.C. 1* 1000 EE- Registrar Tiempo 2* 500 t2 Pull Buoy 3* 10x50 Progr R 4* 5x200 EE/1' Afl. 200 Espalda	C(200 Espalda + 200 c-e-n-u- + 200 Cl. + 200 Pr 2 e2) P.C. 1* 500L Pull Buoy t3 2* 8x100 Progr A/P Buoy 3* 10x50 r40/10" 4* 5x100 r4/90" 5* 10x50r4/10"		
CaP	Descanso	C(1k r2) P.C. 1* 1k EE 2* 2k Progr x 1k Afl. 1x2		C(1k r2) P.C. 1* 1k EE 2* 2k r2 3* 5 x 200 r4/30" Afl. 1k r2		9 km	... viene de Ciclismo ---- 1* 2k r3 2* 1k Progr 3* 1k r3 Afl. 2k r2
CICLISMO	Descanso		Simulador Bloques x 6'+1' de descanso			Terreno Mixto Sugerido Sibate- DubaChoque- La Pradera C(5k r2) P.C. 1* 5k r3 P. Piedra 2* 20k a Subachoque (Bloques de 3k + r3 y Progr) 3* C.R.I. 10k (Subachoque- Si vaca Pradera y regreso a Subachoque) CaP 8k = 4k r3 + 4k EE Tr Dolores P.P. r3 A Sibate EE ESTIRAMIENTOS REGISTRAR DATOS	Tarea sugerida 60 k Terreno Mixto
GYM	Descanso	30' 100 Abdominales 60 Sentadilla 60 dorsales 60 Flex Brazos 20 Elongación rodilla		100 Caucho simulación la Libre 80 Abdominales 60 Elevación de Talones 40 Pull Ups (4 x 10) 20 Fondos (brazos, apoyo atrás)			

LIGA DE TRIATHLON DE BOGOTA
MICROCICLO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	24	25	26	27	28	29	30
NATACIÓN	Descanso	C(200 Espalda + 200 Ondulaciones + 200 Br Pecho- Pat Libre+ 200 Libre) P.C. ALETAS 1° 4 x 100 Patada- Aletas, Impar Ondulación, Par. Patada Libre lado 2° 4 x 100 ALETAS Impar: Mariposa Par: Libre 3° 8 x 50 L. Progr. /15" 4° 400 cont L. Aletas z3 PULL BUOY 5° 400 Pull Buoy z3 6° 8 x 50 R- P. Buoy Progr/15" REMOS 7° 8 x 50 R z4/15" 8° 200 z3 Afl. 200 Espalda					
CaP	Descanso	C(1 z2) P.C. 1° 1k z3 2° 2k Progr x 1k 3° 1k cont EE Afl. 1z2					
CICLISMO	Descanso						
GYM	Descanso	30' 100 Abdominales 80 Sentadilla 60 dorsales 40 Flex Brazos 20 Elevación rodillas					

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: OSWALDO SANTOS C.

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: COMPLEJO ACUATICO SIMON BOLÍVAR

DEPORTE / MODALIDAD: TRIATLON

HORA INICIO _____ **HORA FIN** _____

Año 2019

Meses

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

No.	ATLETAS	DOCUMENTO 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
1	DANIEL CHETHUAN ESGUERRA	T-CO-1000795282	Cra 11 140-67	3219089493	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	F	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	46	
2	JUAN ESTEBAN CARDENAS MORENO	T-CO-1000273391	Cll 128 C Bis No 51-03	3138701924	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	2	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
3	NICOLAS GOMEZ LOZANO	T-CO-1023382758	Carrera 70#22-75	3102985943	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	F	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
4	PETER WILLY MADSEN VELASQUEZ	T-CO-1000612961			2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	F	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
5	DAVID SANTIAGO REYES SARMIENTO	T-CO-1001297927	cl 68a bis # 68c10	3118988758	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	2	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
6	DANIEL ALEJANDRO ORDOÑEZ CORTES	T-CO-1000591090	CRA87A#129-27	3155712	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	2	NP	2	2	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
7	LAURA CAMILA CORTES FORERO	T-CO-1011320872	CRA 51 44 C 27	3228588685	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	2	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
8	DIANA YOSCUA MARTINEZ	T-CO-1031803779	CALLE 144 No.141A-60		2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	F	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	46	
9	ESTEFANIA GAVIRIA CORREA	T-CO-1000597211	CALLE 126 No.11-23	3118131783	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	F	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
10	SANTIAGO FUENTES TRUJILLO	T-CO-1016594116	Cra. 93 # 72a-60	3107567691	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	F	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
11	JUNIOR CASTRO PÁJARO			3184533184	2	1	NP	2	2	1	1	2	NP	2	2	2	1	2	1	NP	2	2	2	2	2	1	NP	3	2	2	2	2	2	NP	3	48	48	
12																																				0	
13																																				0	
14																																				0	
15																																				0	
16																																				0	
17																																				0	
18																																				0	
19																																				0	
20																																				0	

NOTA: De acuerdo a la situación presentada utilizar las siguientes convenciones en la casilla del día correspondiente.

CONVENCIONES: 1: Asistió F: Falla M: Médica (anexar soporte) K: Calamidad Doméstica CM: Competencia NP: No programado

Datos guardados

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

○ Porcentaje ○ Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? ○ SI ◉ 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 2065.pdf	RP CTO 2065.pdf	Comprador	Descargar
☐	2065-2018-ACTA DE INICIO ALCANCE.pdf	2065-2018-ACTA DE INICIO ALCANCE.pdf	Comprador	Descargar
☐	INF 1 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	INF 1 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INF 2 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	INF 2 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INF 3 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	INF 3 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INFORME 4_OSWALDO ALBERTO SANTOS.pdf	INFORME 4_OSWALDO ALBERTO SANTOS.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INF. JULIO.pdf	INF. JULIO.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INFO 7 OSWALDO SANTOS.pdf	INFO 7 OSWALDO SANTOS.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INF 7 OSWALDO SANTOS.pdf	INF 7 OSWALDO SANTOS.pdf	Proveedor	Descargar
☐	INF 8 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	INF 8 SANTOS CRUZ OSWALDO ALBERTO.pdf	Proveedor	Descargar

Borrar | Cargar nuevo

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

PAG 1 DE 1

DATOS GENERALES

TIPO	NUMERO	NOMBRE O RAZON SOCIAL	TIPO PRESENTACION	SUCURSAL / DEPENDENCIA	CODIGO
CC	19257736-	[illegible]	U C S D		

PERIODO DE COTIZACION

SALUD MES	SALUD AÑO	PENSIONES, RIESGOS LAB, CCF, SENA, ICBF MES	PENSIONES, RIESGOS LAB, CCF, SENA, ICBF AÑO
2019	11	2019	39105CN

MUNICIPIO RADICACION	TIPO EMPRESA	CLASE DE APORTANTE	CODIGO ARL	CODIGO OPERADOR
	PUBLICA / PRIVADA / MIXTA	PEQUEÑO / GRANDE / INDEPENDIENTE X	14-23	83

DIRECCION	CIUDAD/MUNICIPIO	CODIGO	DEPARTAMENTO	CODIGO	TELEFONO	FAX	CORREO ELECTRONICO	ACTIVIDAD ECONOMICA	VALOR NOMINA	TOTAL EMPLEADOS	FECHA DE PAGO (aaaa/mm/dd)	No. AUTORIZACION
calle 220 No. 69F-73 In 9 Ap 101	BOGOTA, D.C.	11001	BOGOTA, D.C.	11	4167288	3015198018	[illegible]@hotmail.com	7490	0	1	2019/12/06	521147991

TOTAL APORTES DEL PERIODO A SALUD POR ADMINISTRADORA

COD EPS	NIT EPS	COTIZACION OBLIGATORIA	UPC ADICIONAL	INCAPACIDADES No. AUTORIZACION	INCAPACIDADES VALOR	LMA No. AUTORIZACION	LMA VALOR	NETO COTIZAC	DIAS MORA	INTERESES MORA OBL	INTERESES MORA UPC	SUBTOTAL COTIZACION	SUBTOTAL UPC ADIC.	No. RADIC SALDO A FAVOR	SALDO A FAVOR COTIZ DEUD	SALDO A FAVOR UPC ADICIONAL	TOTAL A PAGAR	No. AFIL
EPS008	860066942-7	158,700	0		0		0	158,700	0	0	0	158,700	0		0	0	158,700	1

TOTAL APORTES DEL PERIODO A PENSIONES POR ADMINISTRADORA

COD AFP	NIT AFP	COTIZ OBLIGAT	COTIZ VOL AFILIADO	COTIZ VOL APORTANT	FONDO SOLIDARIDAD	DIAS MORA	INTERES MORA COTIZ	INTERES MORA FONDO	TOTAL A PAGAR	No. AFIL
230201	800229739-0	220,800	0	0	0	0	0	0	220,800	1

TOTAL APORTES DEL PERIODO A CAJAS POR ADMINISTRADORA

COD CCF	NIT CCF	VALOR APORTE	DIAS MORA	INTERESES MORA	TOTAL A PAGAR	No. AFIL

TOTAL APORTES DEL PERIODO A ICBF Y SENA

CONC	VALOR	DIAS MORA	INT MORA	TOTAL A PAGAR	No. AFIL
ICBF					
1	0	0	0	0	0
SENA					
1	0	0	0	0	0

TOTAL APORTES DEL PERIODO A RIESGOS LABORALES

COT ARL	NIT ARL	COTIZ OBLIGAT	INCAPACIDADES No. AUTORIZ	INCAPACIDADES VALOR	APORTES DIFOS RIESG	VALOR NETO COTIZACION
14-23	860011153-6	6,600		0	0	6,600
DIAS MORA	INTERES MORA COTI	SUBTOTAL APORT COTIZ	No. RADICAC SALDO A FAVOR	SALDO A FAVOR	FONDO SOLIDARIDAD	TOTAL A PAGAR
0	0	6,600		0	51	6,600

TOTAL APORTES DEL PERIODO A MIN. EDUCACION

VALOR	DIAS MORA	INT MORA FONDO	TOTAL A PAGAR

TOTAL APORTES DEL PERIODO A ESAP

VALOR	DIAS MORA	INT MORA FONDO	TOTAL A PAGAR

NUMERO DE ADMINISTRADORAS REPORTADAS

PENSIONES	1
SALUD	1
RIESGOS LABORALES	1
CAJAS DE COMPENSACION	0
OTRAS	0
TOTAL	3

TOTAL A PAGAR POR TIPO ADMINISTRADORA

TOTAL A PAGAR POR TIPO ADMINISTRADORA	ANTES DE INTERESES Y MORA	VALOR TOTAL
PENSIONES	220,800	220,800
SALUD	158,700	158,700
RIESGOS LABORALES	6,600	6,600
CCF	0	0
SENA	0	0
ICBF	0	0
ESAP	0	0
MINISTERIO DE EDUCACION	0	0
GRAN TOTAL	383,900	383,900

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

LIQUIDACIÓN DETALLADA DE APORTES

| DATOS DEL AFILIADO | | | | | | | NOVEDADES | | | | | | | | | | | | | | | | VALORES | | | | | | | | | | | | | | | |