| | FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA | CÓDIGO: | DE-DEAJU-FR-027 |
|---|---|---|---|
| | FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL | VERSIÓN N°: | 03 |
| | | VIGENCIA: | 23-10-2023 |

**UNIDAD Y/O DEPENDENCIA:** **EMAVI**

**FECHA INFORME:** Día: **01** Mes: **05**. Año: **2024**

**CONTRATO N°.** **006-01-J-EMAVI-GRUCA-2024**

**CONTRATISTA:** **SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ**

**VALOR DEL CONTRATO:** **$33.309.112 = TREINTA Y TRES MILLONES TRECIENTOS NUEVE MIL CIENTO DOCE PESOS MCTE.**

**FORMA DE PAGO:** **PAC ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE Y DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR**

**FECHA FIRMA CONTRATO**: Día **26**. Mes **01**. Año **2024**.

**OBJETO DEL CONTRATO:** **PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE DEPORTES DE COMBATE PARA EL PERSONAL DE ALFÉRECES Y CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACION "MARCO FIDEL SUAREZ" (ESGRIMA SABLE LOTE 2)**

**CONTRATO MODIFICATORIO No. : NO APLICA (repetir esta información por cada modificatorio efectuado)**

**FECHA DE FIRMA:** **NO APLICA**

**ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION:** **NO APLICA**

**PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:**

Plazo Ejecución Contractual, desde el **05 DE FEBRERO DE 2024** hasta el **30 DE NOVIEMBRE DE 2024**

Porcentaje Avance en tiempo: **29.6%**

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): **29,6%**

**AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:**

Recursos Girados: PAC ABRIL 2024

Porcentaje de pagos realizados: **10%**

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: **90%**

**PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)**

| NOMBRES Y APELLIDOS | CARGO | OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO) |
|---|---|---|
| SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ | ENTRENADORA ESGRIMA SABLE | PROFESIONAL EN DEPORTE |

**INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:**

No X Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

**NO APLICA**

**INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:**

No _X__. Sí ____.

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

**NO APLICA**

**LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:**

No __**X**__ Sí ____

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

**DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)**

No ____ Sí ___**X**__

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

__**NO APLICA**

**DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN**
**(Listar actividades específicas realizadas)**

| | | |
|---|---|---|
| Elaboró el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de ESGRIMA SABLE | GLOBAL | Cumplió con el plan de entrenamiento mes de abril de 2024 y cumplió con el plan de entrenamiento |
| Realizó control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta | GLOBAL | Verificó la asistencia de los cadetes |
| Elaboró seguimiento individual a cada atleta | GLOBAL | Verificó el nivel atlético de los cadetes |
| Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje | GLOBAL | Permitió que los cadetes interactuaran con sus pares |

| | | |
|---|---|---|
| Detalló juegos interactivos que le permita al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado. | GLOBAL | Identificó el nivel competitivo de los cadetes |
| Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica. | GLOBAL | Utilizó los escenarios y los entrego en buenas condiciones de limpieza |
| Preparó específicamente los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella | GLOBAL | Progresivamente va fortaleciendo a cada cadete con ejercicios técnicos para mejorar sus habilidades |
| Dispuso de tiempo los fines de semana en caso de ser requerido. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato. | GLOBAL | Asistió en las mañanas los sábados para reforzar el trabajo con los cadetes |
| Registró todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general altérmino de la contratación. | GLOBAL | si |
| Mantuvo al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato | GLOBAL | Realizó el pago de la seguridad social en los tiempos establecidos |
| Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asiste con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad. | GLOBAL | Su presentación personal fue el adecuado para dar las instrucciones en el deporte |
| Respondió por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes. | GLOBAL | Llenó el libro de control y respondió por la salida de elementos deportivos del almacén |

**ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION (SOPORTES DE LA FACTURACION).**
**(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)**

**NO APLICA**

**DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:**
**(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)**

**NO APLICA**

**SEGUIMIENTO A RIESGOS:**
**"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?**

**SI: _____ NO: ___X___**

**En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.**

| | |
|---|---|
| NOMBRE SUPERVISOR: | **T1 WILLIAM ERNESTO AZCUNTAR GONZALEZ** |
| FIRMA: | William E Azcuntar |
| C.C. No. | **94042216** |
| DEPENDENCIA: | **GRUCA** |

| | FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA | CÓDIGO: | DE-DEAJU-FR-027 |
|---|---|---|---|
| | FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL | VERSIÓN N°: | 03 |
| | | VIGENCIA: | 23-10-2023 |

## LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

### ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

| ITEM | SEGUIMIENTO | CUMPLE | NO CUMPLE | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acto administrativo designación supervisor de contrato | **X** | | |
| **2** | Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación) | **X** | | |
| **3** | Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros… | **X** | | |
| **4** | Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica) | **X** | | |
| **5** | Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica | **X** | | |
| **6** | Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato. | **X** | | |

| ITEM | SEGUIMIENTO | CUMPLE | NO CUMPLE | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos | X | | |
| 8 | Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas | X | | |
| 9 | Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario | | X | **El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas ya que en el contrato no se solicitó equipo** |
| 10 | Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor | X | | |
| 11 | Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo | X | | |
| 12 | Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda | | | **El contrato está en ejecución se elaborará el acta de liquidación una vez termine.** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES<br>FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA<br>ESCUELA MILITAR DE AVIACION<br>ENTRENADOR DE TIRO CON ARCO** | **Fecha del Informe:**<br>02 de mayo del 2024 | |

| **DATOS GENERALES** | |
|---|---|
| **Nombre Completo:** | Santiago Marquinez Jimenez |
| **Documento de Identidad:** | 1107507982 |
| **Cargo:** | Entrenador de deporte ESGRIMA-SABLE |
| **Correo Electrónico:** | vegesanti@hotmail.com |
| **Número de contacto:** | 3172347483 |
| **Disciplina / Modalidad:** | Esgrima / Sable |
| **Dirección:** | Carrera 82a #30-57 |

# INFORME TÉCNICO MENSUAL

| **1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES** |
|---|
| - Desarrollar niveles medios y altos de preparación física general en los cadetes deportistas de esgrima-sable para una correcta adaptación física.<br>- Observar las fortalezas y debilidades técnicas y tácticas que presentan los cadetes deportistas de esgrima-sable para realizar los ajustes pertinentes en los planes de trabajo.<br>- Realizar evaluaciones físicas, nutricional, psicológica y deportivas con el apoyo del equipo interdisciplinario EMAVI que contamos en los cadetes y alféreces para un correcto desarrollo del deporte en la EMAVI.<br>- Elaborar la planificación de entrenamiento de esgrima-sable con el objetivo principal que son los Juegos Interescuelas 2024 y ser los campeones del certamen.<br>- Realizar control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta.<br>- Planificar y ejecutar un plan de trabajo individual específico Fisico-Tactico por atleta.<br>- Preparar específicamente los cadetes fortaleciendo todas sus destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación deportiva.<br>- Participar en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes teniendo previa coordinación con el jefe de la sección deportes.<br>- Realizar salidas deportivas a diferentes escenarios deportivos para hacer fogueos con deportistas de proyección y alta competencia de esgrima para fortalecer sus conocimientos deportivos y mejorar su nivel competitivo previo a juegos interescuelas. |

## 2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de abril se realizó un Mesociclo Básico estabilizador donde la prioridad es mantener las cargas de entrenamiento en los cadetes y alféreces deportistas de esgrima-sable. posibilitando adaptaciones a las exigencias del entreno presentadas en el mesociclo anterior y contribuye por lo tanto a la fijación de las estructuras de adaptación. Al encontrarnos en etapa especial es importante entrar en sesiones de entrenamiento donde se aplique la parte técnica con ejercicios especiales de fortalecimiento y desarrollo fisico, hay un aumento en la preparación técnica y táctica de la disciplina, con el objetivo de un rendimiento óptimo en los siguientes mesociclos.

Se planificaron 4 microciclos durante el mes de abril, el cual consta de un microciclo corriente realizando cargas de trabajo moderada, tanto en volumen como en intensidad. estableciendo una base para los entrenamientos más intensos que vendrán en los siguientes meses.

Se planifica un microciclo de aproximación, también llamado de activación o de acercamiento, caracterizado por utilizar cargas específicas muy similares a las de la competición predominando el trabajo especial sobre el general.

El tercer microciclo fue de choque, esta etapa destaca su alta intensidad y volumen de las actividades programadas. Se caracteriza por romper la línea de trabajo con el objetivo de desarrollar un equilibrio, haciendo que el organismo del deportista se readapte creando una mejoría debido a la supercompensación del micro.

El ultimo microciclo es de aproximación debido a que logramos que alféreces y cadetes participaran de la COPA NACIONAL DE ESGRIMA, evento donde participan los mejores deportistas de país, este evento sirvió para que los deportistas de la EMAVI lograran observar y aprender como esta el nivel competitivo de la esgrima colombiana, logren mejorar y avanzar para el objetivo de ellos que son los juegos interescuelas.

## 3. REGISTRO FOTOGRÁFICO



Sesión de entrenamiento combates.



Salida deportiva – liga valle esgrima.



Competencia Nacional

**SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ**
**ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE**
**C.C. 1107507982**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO ABRIL 2024**
**ESCUELA MILITAR DE AVIACION**
**AREA DEPORTES – GRUPO CADETES - ESGRIMA SABLE**

| | |
|---|---|
|  |  |
| APOYO EN REALIZACION PRUEBAS FISICAS | APOYO EN REALIZACION PRUEBAS FISICAS |
|  |  |
| TRABAJO DE PSICOLOGIA – VISUALIZACION Y RECUPERACION | SESION DE ENTRENAMIENTO – VELOCIDAD DE REACCION |
|  |  |
| TRABAJO TECNICO- DESPLAZAMIENTOS | CLASE INDIVIDUAL TECNICO TACTICO |



COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS



FORTALECIMIENTO EN EL GIMNASIO



FORTALECIMIENTO EN GIMNASIO



SESION DE RECUPERACION Y FLEXIBILIDAD



COMBATES – SIMULACION COMPETENCIA



SALIDA DEPORTIVA – COLISEO EL PUEBLO

| | |
|---|---|
|  |  |
| PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL | PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL |
|  |  |
| PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL | PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL |
|  |  |
| PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL | PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | |  | |
| | EXPOSICION DE LA FEDEMIL | | CLASE INDIVIDUAL -SIMULACION COMPETENCIA |

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE

# LISTADO DE ASISTENCIA DE ESGRIMA ESCUELA MILITAR DE AVIACION

**DATOS GENERALES**

Disciplina deportiva: ESGRIMA - SABLE

Entrenador: SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ

Días de entrenamiento: L [X] Ma [X] Mi [X] J [ ] V [X] S [X] D [ ] Hora Inicio: 15:30 PM Hora Final: 18:30PM

**LISTADO DE ASISTENCIA**

| No | Nombre alumno | ABRIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Totales | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | A | F | E | SERVICIO | % Asistencia |
| 1 | ZAPATA TOVAR MARIANA (CD4AÑO) | E | E | E | | E | A | | E | A | E | | E | E | | E | E | E | | A | E | | A | E | E | | A | E | | A | A | 7 | 0 | 15 | 0 | |
| 2 | RAMIREZ ANGELI JULIANA (CD4AÑO) | E | E | E | | E | A | | E | A | E | | A | A | | E | E | E | | E | E | | E | E | E | | E | E | | E | E | 4 | 0 | 18 | 0 | |
| 3 | CRESPO CANO SAMUEL (CD3AÑO) | E | E | E | | E | A | | E | E | E | | E | E | | E | E | E | | E | E | | E | E | E | | E | E | | E | E | 1 | 0 | 21 | 0 | |
| 4 | DUARTE TELLO ZHARICK (CD3AÑO) | E | E | E | | A | A | | E | E | A | | A | S | | E | E | E | | E | E | | A | E | A | | A | E | | A | A | 9 | 0 | 12 | 0 | |
| 5 | CASTRILLON ROMERO MIGUEL (CD3AÑO) | E | E | E | | E | A | | E | E | E | | E | A | | E | E | E | | E | E | | E | E | E | | E | E | | A | A | 4 | 0 | 18 | 0 | |
| 6 | ROZO HELLEN MARIANA (CD3AÑO) | E | E | E | | E | A | | A | A | E | | E | A | | A | E | E | | A | E | | A | E | A | | A | E | | E | E | 9 | 0 | 13 | 0 | |
| 7 | CIFUENTES CORREDOR CARLOS (CD2AÑO) | A | E | A | | E | A | | A | A | E | | E | A | | E | A | E | | E | E | | A | A | E | | A | E | | A | E | 11 | 0 | 11 | 0 | |
| 8 | CONDE PEÑARANDA JUAN SEBASTIAN (CD2AÑO | A | E | E | | E | A | | A | A | E | | E | A | | E | A | E | | A | E | | A | A | A | | A | E | | A | A | 13 | 0 | 9 | 0 | |
| 9 | GARCIA CHAVARRIA ALEXANDER (CD2AÑO) | A | E | E | | E | A | | A | E | E | | A | A | | E | A | E | | A | E | | A | E | A | | A | E | | A | A | 12 | 0 | 10 | 0 | |
| 10 | RODRIGUEZ RESTREPO MAICOL (CD2AÑO) | A | E | E | | E | A | | A | E | E | | A | A | | E | A | E | | E | E | | A | A | A | | A | E | | A | A | 12 | 0 | 10 | 0 | |
| 11 | TOBASURA LEIVA SANTIAGO (CD1AÑO) | A | A | A | | A | A | | A | E | E | | A | E | | A | A | A | | A | A | | A | A | A | | A | E | | A | A | 18 | 0 | 4 | 0 | |
| 12 | SANCHEZ MUÑOZ SAMUEL (CD1AÑO) | A | A | A | | A | A | | A | E | E | | E | A | | A | A | A | | A | A | | A | A | A | | A | E | | A | A | 18 | 0 | 4 | 0 | |
| 13 | OROZCO CUEVAS CARLOS SANTIAGO (CD1AÑO) | A | A | A | | A | A | | A | E | E | | E | A | | A | A | A | | A | A | | A | A | A | | A | E | | A | A | 18 | 0 | 4 | 0 | |
| 14 | OROZCO ALARCON SEBASTIAN | A | A | A | | A | A | | A | E | E | | E | A | | A | A | A | | A | A | | A | A | A | | A | E | | A | A | 18 | 0 | 4 | 0 | |
| | **TOTAL ASISTENCIA DIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **% TOTAL** | | | | 199% |

Convenciones: A: Asiste F: Falto E: Tiene Excusa V: Vuelo C: Competencias torneos y festivales

Vr.3 19/feb/2015

# MESOCICLO EMAVI ABRIL 2024

| | |
|---|---|
| ENTRENADOR: | SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ |
| LUGAR DE ENTRENO | ESCUELA DE AVIACION MILITAR MARCO FIDEL SUAREZ (EMAVI) |
| FECHA | ABRIL |
| DEPORTE | ESGRIMA - SABLE |

| PERIODO | PREPARATORIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ETAPA | ESPECIAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MESOCICLO | BASICO - ESTABILIZADOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MICROCICLO | CORRIENTE | | | | | | | APROXIMACION | | | | | | | CHOQUE | | | | | | | APROXIMACION | | | | | | |
| #MICROCICLOS | 14 | | | | | | | 15 | | | | | | | 16 | | | | | | | 17 | | | | | | |
| FECHAS | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| DIAS | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S |
| SESIONES | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| INTENSIDAD | 4 | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | |
| VOLUMEN | 2 | | | | | | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | | | 2 | | | | | | |
| VOLUMEN DEL MICRO | 450 | | | | | | | 450 | | | | | | | 450 | | | | | | | 450 | | | | | | |
| PREP FISICA GENERAL | 150 | | | | | | | 100 | | | | | | | 100 | | | | | | | 100 | | | | | | |
| PREP FISICA ESPECIAL | 150 | | | | | | | 100 | | | | | | | 150 | | | | | | | 100 | | | | | | |
| PREP TECNICO-TACTICA | 100 | | | | | | | 200 | | | | | | | 150 | | | | | | | 200 | | | | | | |
| PREP TEO-PSICOLOGIA | 50 | | | | | | | 50 | | | | | | | 50 | | | | | | | 50 | | | | | | |
| VOLUMEN MESO | 1800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

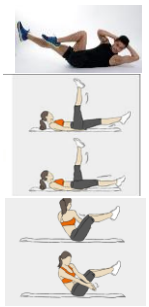
| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | ABRIL 07 A ABRIL 13 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | X | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | X | COORDINACION GENERAL | COMBATES |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | COMBATES | X | COORDINACION ESPECIAL | |
| | 16:40 - 17:10 | TRABAJO EN PAREJAS | DESPLAZAMIENTOS | | X | TRABAJO EN PAREJAS | |
| | 17:10 - 17:20 | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | X | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO |

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | ABRIL 14 A ABRIL 20 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | X | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | X | RESISTENCIA GENERAL | REPARACION FISICA (GYM) |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | COMBATES | X | RESISTENCIA ESPECIAL | COMBATES |
| | 16:40 - 17:10 | TRABAJO EN PAREJAS | DESPLAZAMIENTOS | | X | TRABAJO EN PAREJAS | |
| | 17:10 - 17:20 | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | X | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO |

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | ABRIL 21 A ABRIL 27 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | X | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | X | RESISTENCIA GENERAL | REPARACION FISICA (GYM) |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | COMBATES | X | RESISTENCIA ESPECIAL | COMBATES |
| | 16:40 - 17:10 | TRABAJO EN PAREJAS | DESPLAZAMIENTOS | | X | PSICOLOGIA | |
| | 17:10 - 17:20 | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | X | | ESTIRAMIENTO |

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | ABRIL 28 A MAYO 04 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | X | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | X | RESISTENCIA GENERAL | REPARACION FISICA (GYM) |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | COMBATES | X | RESISTENCIA ESPECIAL | COMBATES |
| | 16:40 - 17:10 | TRABAJO EN PAREJAS | DESPLAZAMIENTOS | | X | PSICOLOGIA | |
| | 17:10 - 17:20 | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTO | X | | ESTIRAMIENTO |

**PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL FORTALECIMIENTO FISICO - ESGRIMA SABLE**

| TIEMPO | EJERCICIO | DOSIFICACION |
|---|---|---|
| 5 minutos | movilidad articular completa | 10 repeticiones x articulacion |
| 15 minutos | 2 vueltas trotando al circuito | 2 vueltas |
| | 1 MINUTO DE DESCANSO | |
| 2 minutos | Plancha 1:30 minuto<br>15 segundos en planca<br>15 segundos brazo derecho arriba<br>15 segundos brazo izquierdo arriba<br>15 segundos pierna derecha arriba<br>15 segundos pierna izquierda arriba<br>15 segundos en plancha normal | 1:30<br>cada ejercicio x 15 seg |
| | 1 MINUTO DE DESCANSO | |
| 2 minutos | 1:00 Minuto de abdominales - 20 segundos cada uno<br>1) abdominal oblicuo dedos de la mano tocan el talon alternando derecha a izquierda<br><br>2) manos debajo de la cadera( gluteos) tijera cruzada (cruzan piernas sin tocar piso)<br><br>3) crunch abdominal (que los codos toquen las rodillas) |  |
| | 2 MINUTO DE DESCANSO | |
| 2 minutos | Plancha 1:00 minuto<br>15 segundos en planca normal<br>15 segundos brazo derecho y pierna izquierda arriba<br>15 segundos brazo izquierdo y pierna derecha arriba<br>15 segundos en plancha normal | 1:00<br>cada ejercicio x 15 seg |
| | 1 MINUTO DE DESCANSO | |
| 2 minutos | 1:00 Minuto de abdominales - 20 segundos cada uno<br>1) abdominal oblicuo acostado (codo derecho toca rodiila izquierda... codo izquierdo toca rodilla derecha)<br><br>2) manos debajo de la cadera( gluteos) intercalar piernas una arriba la otra abajo (movimiento amplio)<br><br>3) Giros rusos (sosteniendo piernas arriba cruzar los brazos lado a lado) |  |
| | 2 MINUTO DE DESCANSO | |
| 2 minutos | Plancha 1:00 minuto<br>15 segundos en planca normal<br>15 plancha lateral, brazo derecho y pierna derecha arriba (codo sobre el piso)<br>15 seg plancha laterla pierna y brazo derecho arriba<br>15 segundos brazo izquierdo y pierna derecha arriba<br>15 segundos en plancha normal |  |
| | 1 MINUTO DE DESCANSO | |
| 2 minutos | 1:00 Minuto de abdominales - 20 segundos cada uno<br>1) abdominal acostado (sube codos tocan rodillas y baja completo)<br><br>2) manos debajo de la cadera( gluteos) piernas bajan y suben en completa extension (movimiento amplio)<br><br>3) acostado flexionan piernas 90 grados, baja yextiende piernas | <br><br> |
| 10 MINUTOS | ESTIRAMIENTO | |

**PROGRAMA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL - ESGRIMA SABLE**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| CALENTAMIENTO<br>5 min | CALENTAMIENTO<br>con juego<br>20 min | CALENTAMIENTO<br>5 min | CALENTAMIENTO<br>5 min | CALENTAMIENTO |
| Trote 10 min<br>trabajo de core y abdominales<br>30 min | Trote 15 min | gimnasio<br>40 min | Trote 10 min<br>trabajo de core y abdominales<br>30 min | piscina<br>recuperacion |
| flexibilidad<br>10 min | flexibilidad<br>20 min | flexibilidad<br>10 min | flexibilidad<br>10 min | flexibilidad |



# RESULTADOS DEPORTISTAS DE LA EMAVI EN LA COPA ELITE NACIONAL DE ESGRIMA ABRIL 2024

## POOL #4

DETAILS

ON STRIP 5

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | V | V/M | TS | TR | Ind |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ARENAS GOMEZ Diego Sebastian<br>Bogotá / COL | 1 | | V5 | V5 | V5 | D0 | V5 | 4 | 0.80 | 20 | 9 | +11 |
| RUIZ VILLA Jeromino<br>Antioquia / COL | 2 | D1 | | V5 | V5 | D2 | V5 | 3 | 0.60 | 18 | 17 | +1 |
| CONDE PEÑARANDA Jhoan Sebastian<br>Militar / COL | 3 | D0 | D4 | | D1 | D1 | V5 | 1 | 0.20 | 11 | 20 | -9 |
| ASPRILLA GUERRERO Wilson A.<br>Cundinamarca / COL | 4 | D2 | D3 | V5 | | D0 | V5 | 2 | 0.40 | 15 | 19 | -4 |
| MORALES LINARES Jonathan<br>Valle del Cauca / COL | 5 | V5 | V5 | V5 | V5 | | V5 | 5 | 1.00 | 25 | 3 | +22 |
| CARRASCO SANTAMARIA Kevin Santiago<br>Tolima / COL | 6 | D1 | D0 | D0 | D3 | D0 | | 0 | 0.00 | 4 | 25 | -21 |

## POOL #3

DETAILS

ON STRIP 121

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | V | V/M | TS | TR | Ind |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CARRASCO SANTAMARIA Carlos Julian<br>Tolima / COL | 1 | | D3 | V5 | D0 | D4 | D1 | 1 | 0.20 | 13 | 23 | -10 |
| VALENCIA GIL Nauzeth<br>Tolima / COL | 2 | V5 | | V5 | D1 | V5 | D4 | 3 | 0.60 | 20 | 16 | +4 |
| RODRÍGUEZ RESTREPO Maikol Ricardo<br>Militar / COL | 3 | D3 | D0 | | D0 | D1 | D2 | 0 | 0.00 | 6 | 25 | -19 |
| GONZALEZ ROMERO Edwin Filiberto<br>Cundinamarca / COL | 4 | V5 | V5 | V5 | | V5 | V5 | 5 | 1.00 | 25 | 3 | +22 |
| MAMBUSCAY LORZA Juan Camilo<br>Valle del Cauca / COL | 5 | V5 | D3 | V5 | D1 | | D0 | 2 | 0.40 | 14 | 20 | -6 |
| NIÑO VILLARRAGA Oscar David<br>Bogotá / COL | 6 | V5 | V5 | V5 | D1 | V5 | | 4 | 0.80 | 21 | 12 | +9 |




| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 | SUAREZ CASTAÑEDA David Andres | Cundinamarca | COL |
| 17 | CHIRINO ATENCIO Marcos Javier | Cesar | VEN |
| 18 | VALENCIA GIL Nauzeth | Tolima | COL |
| 19 | RUIZ VILLA Jeromino | Antioquia | COL |
| 20 | CHINCHILLA LARA Rafael Kaleth | Cesar | COL |
| 21 | MAMBUSCAY LORZA Juan Camilo | Valle del Cauca | COL |
| 22 | DIAZ MESA Sergio Andres | Cundinamarca | COL |
| 23 | TORO NOVOA Nicolas | Bogotá | COL |
| 24 | CONDE PEÑARANDA Jhoan Sebastian | Militar | COL |
| 25 | CARRASCO SANTAMARIA Carlos Julian | Tolima | COL |
| 26 | TEZNA NUÑEZ Johan Alfonso | Valle del Cauca | COL |
| 27 | ALVIS MUÑOZ Juan Andres | Tolima | COL |
| 28T | RODRÍGUEZ RESTREPO Maikol Ricardo | Militar | COL |
| 28T | SOLORZANO PENAGOS Federico | Tolima | COL |
| 30 | CARRASCO SANTAMARIA Kevin Santiago | Tolima | COL |
| 31 | MILLÁN NARANJO Nicolás Esteban | Bogotá | COL |

## POOL #4

DETAILS

**ON STRIP 3**

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | V | V/M | TS | TR | Ind |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUCUMI LUNA Adriana**<br>Valle del Cauca / COL | 1 | | V5 | V5 | V5 | D4 | V5 | 4 | 0.80 | 24 | 12 | +12 |
| **SOLANO RAMIREZ Claudia Patricia**<br>Valle del Cauca / COL | 2 | D3 | | V5 | V5 | D0 | V5 | 3 | 0.60 | 18 | 17 | +1 |
| **RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ Sara Valentina**<br>Cundinamarca / COL | 3 | D1 | D4 | | V5 | D2 | V5 | 2 | 0.40 | 17 | 16 | +1 |
| **VILORIA HINOJOSA Maria Estefania**<br>Cesar / COL | 4 | D2 | D2 | D1 | | D1 | V5 | 1 | 0.20 | 11 | 21 | -10 |
| **ECHEVERRI AGUIRRE Karen Dayanna**<br>Risaralda / COL | 5 | V5 | V5 | V5 | V5 | | V5 | 5 | 1.00 | 25 | 8 | +17 |
| **ZAPATA TOVAR Mariana**<br>COL | 6 | D1 | D1 | D0 | D1 | D1 | | 0 | 0.00 | 4 | 25 | -21 |

**REFEREE(S)**

**RAMIREZ ABADIA Histor Giovanny**

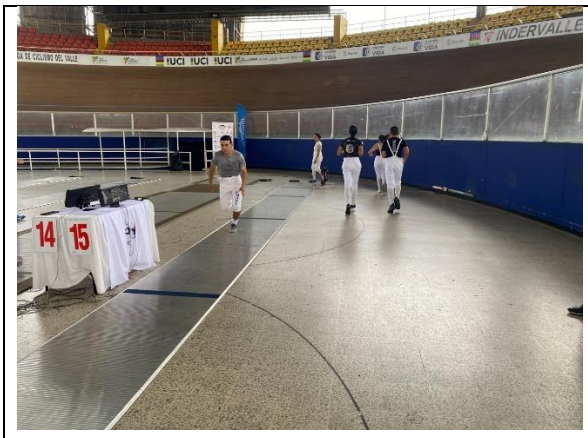
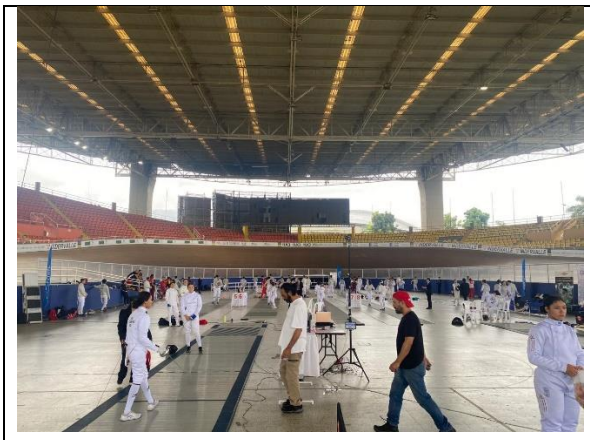
COL



**REGISTRO FOTOGRÁFICO ABRIL 2024**
**ESCUELA MILITAR DE AVIACION**
**AREA DEPORTES – GRUPO CADETES - ESGRIMA SABLE**

| | |
|---|---|
|  |  |
| APOYO EN REALIZACION PRUEBAS FISICAS | APOYO EN REALIZACION PRUEBAS FISICAS |
|  |  |
| TRABAJO DE PSICOLOGIA – VISUALIZACION Y RECUPERACION | SESION DE ENTRENAMIENTO – VELOCIDAD DE REACCION |
|  |  |
| TRABAJO TECNICO- DESPLAZAMIENTOS | CLASE INDIVIDUAL TECNICO TACTICO |

| | |
|---|---|
|  |  |
| COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS | FORTALECIMIENTO EN EL GIMNASIO |
|  |  |
| FORTALECIMIENTO EN GIMNASIO | SESION DE RECUPERACION Y FLEXIBILIDAD |
|  |  |
| COMBATES – SIMULACION COMPETENCIA | SALIDA DEPORTIVA – COLISEO EL PUEBLO |

| | |
|---|---|
|  |  |
| PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL | PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL |
|  |  |
| PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL | PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL |
|  |  |
| PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL | PARTICIPACION COPA ELITE NACIONAL |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | |  | |
| | EXPOSICION DE LA FEDEMIL | | CLASE INDIVIDUAL -SIMULACION COMPETENCIA |

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE

**ENTRENADOR:** SANTIAGO MARQUINEZ JIEMENZ

**MACROCICLO ESGRIM**

**OBJETIVO DEL MACRO:**

| **PERIODOS** | **PREPARATORIO** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ETAPAS** | **GENERAL** | | | | | | | | |
| **mesociclos** | BASICO DESARROLLADOR | | | | | | | | |
| # de mesociclos | **1** | | | | **2** | | | | |
| **microciclos** | CORRIENTE | CORRIENTE | CHOQUE | RECUPE | APROX | CHOQUE | CHOQUE | RECUPE | CORRIENTE |
| **# de microciclo** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **meses** | **FEBRERO** | | | | **MARZO** | | | | |
| **FECHAS** | 04 al 10 | 11 al 17 | 18 al 24 | 25 al 02 | 03 al 09 | 10 al 16 | 17 al 23 | 24 al 30 | 31 al 06 |
| **numero de sesiones** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **salidas y competencias** | | | | | | **salida** | **salida** | | |
| **CONTROL FISICO** | | | **C.Fisico** | | | | | | |
| **CONTROL FISIOTERAPIA** | | | | | **C.F.** | | | | **C.F.** |
| **CONTROL NUTRICION** | | | **C.N** | **C.N.** | | | | | **C.N.** |
| **CONTROL PSICOLOGIA** | | | **C.P.** | **C.P.** | | | **C.P.** | | |
| | | | | | | | | | |
| **vol. De meso** | **1800** | | | | **2250** | | | | |
| **intensidad tabla** | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 |
| **vol. Tabla** | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| **volumen del micro** | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 |
| **preparacion fisica general** | 150 | 150 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 |
| **preparacion fisica especial** | 150 | 150 | 150 | 100 | 100 | 150 | 150 | 100 | 150 |
| **preparacio tecnico-tactica** | 100 | 100 | 150 | 150 | 200 | 150 | 150 | 150 | 100 |
| **preparacion teo-psicologica** | 50 | 50 | 50 | 100 | 50 | 50 | 50 | 100 | 50 |

**A EMAVI 2(**

OBTENER LAS 4 MEDALLAS DE ORO EN ESGRIMA SABLE (PRUEBAS MASCULINAS INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS, PRUEBAS FEMENINAS INDIVIDUAL Y P

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | COMPETITIVO | | | | | | |
| ESPECIAL | | | | PRECOMPETITIVO | | | | COMPETITIVO | | |
| BASICO ESTABILIZADOR | | | | PRE COMPETITIVO | | | | COMPETITIVO | | |
| 3 | | | | 4 | | | | 5 | | |
| CORRIENTE | APROX | CHOQUE | APROX | RECUPE | CORRIENTE | APROX | CHOQUE | RECUPE | CORRIENTE | CHOQUE |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ABRIL | | | | MAYO | | | | | | JUNIO |
| 07 al 13 | 14 al 20 | 21 al 27 | 28 al 04 | 05 al 11 | 12 al 18 | 19 al 25 | 26 al 01 | 02 al 08 | 09 al 15 | 16 al 22 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Concent Buga | salida | Copa Elite | | COPA EMAVI | | | | | |
| | | | | | | C.Fisico | | | | |
| | | C.F. | | C.F. | | | C.F. | | | |
| | | C.N. | | | | | C.N. | | | |
| | C.P. | | | | C.P. | | | | | C.P. |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1800 | | | | 2250 | | | | | | 18 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 |
| 150 | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 100 | 100 | 100 | 150 | 100 |
| 150 | 100 | 150 | 100 | 100 | 150 | 100 | 150 | 100 | 150 | 150 |
| 100 | 200 | 150 | 200 | 150 | 100 | 200 | 150 | 150 | 100 | 150 |
| 50 | 50 | 50 | 50 | 100 | 50 | 50 | 50 | 100 | 50 | 50 |

OR EQUIPOS)

| | | TRANSITORIO | | | | PREPARATORIO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ) | | TRANSITORIO | | | | ESPECIAL | | | | |
| ) | | RESTABLECIMIENTO | | | | BASICO DESARROLLADOR | | | | |
| | | 6 | | | | 7 | | | | |
| APROX | APROX | RECUPE | RECUPE | RECUPE | RECUPE | CORRIENTE | CORRIENTE | CHOQUE | RECUPE | APROX |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | JULIO | | | | AGOSTO | | | | |
| 23 al 29 | 30 al 06 | 07 al 13 | 14 al 20 | 21 al 27 | 28 al 03 | 04 al 10 | 11 al 17 | 18 al 24 | 25 al 31 | 01 al 07 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | | | | | Concent Buga | | G. Nal | | Concent Buga |
| | | | | C.Fisico | | | | | | |
| | | | | | | | C.F. | | C.F. | |
| | C.N. | | | | C.N. | | | C.N. | | |
| | | | C.P. | | | | C.P. | | | |

| 00 | | 1850 | | | | 1850 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 450 | 450 | 450 | 500 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 500 | 450 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 150 | 100 | 100 | 100 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 150 | 100 | 100 | 50 |
| 200 | 200 | 150 | 200 | 150 | 150 | 100 | 100 | 200 | 200 | 200 |
| 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | 100 | 50 | 50 | 50 | 100 | 100 |

| COMPETITIVO | | | | | | | | TRANSITORIO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PRE COMPETITIVO** | | | | **COMPETITIVO** | | | | **TRANSITORIO** | | |
| PRE COMPETITIVO | | | | COMPETITIVO | | | | RESTABLECIMIENTO | | |
| **8** | | | | **9** | | | | **10** | | |
| APROX | APROX | APROX | RECUPE | COMPE | COMPE | RECUPE | CORRIENTE | RECUPE | CORRIENTE | CORRIENTE |
| 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| **SEPTIEMBRE** | | | | **OCTUBRE** | | | | **NOVIEMBRE** | | |
| 08 al 14 | 15 al 21 | 22 al 28 | 29 al 05 | 06 al 12 | 13 al 19 | 20 al 26 | 27 al 02 | 03 al 09 | 10 al 16 | 17 al 23 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | | **Juegos Inter Escuelas** | | | | | | | |
| | **C.Fisico** | | | | | | | | | |
| **C.F.** | | | **C.F.** | **C.F.** | **C.F.** | | | | | |
| | | **C.N.** | | | | | | | | |
| | | **C.P.** | | **C.P.** | **C.P.** | | | | | |

| **1800** | | | | **1800** | | | | **1800** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 | 450 |
| 100 | 50 | 100 | 100 | 50 | 50 | 100 | 150 | 100 | 150 | 150 |
| 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 50 | 100 | 150 | 100 | 150 | 150 |
| 200 | 200 | 200 | 150 | 200 | 200 | 150 | 100 | 150 | 100 | 100 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 150 | 100 | 50 | 100 | 50 | 50 |

| |
|---|
| |
| |
| |
| RECUPE |
| 43 |
| |
| 24 al 30 |
| 5 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 2 |
| 3 |
| 450 |
| 100 |
| 100 |
| 150 |
| 100 |