INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	3		
FECHA DEL INFORME	**DD**	**MM**	**AAAA**
	30	6	2024

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD -CTO -0279-2024
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2024800701600391E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	1.010.170.346	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar sus servicios como entrenador(a) de tecnificación 3.2 para diseñar, planificar, ejecutar y verificar los planes de entrenamiento y preparación de los atletas del registro de Bogotá en la disciplina asignada.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	8 MESES	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$ 36,536.000	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	04 / 04 / 2024	Registre la fecha de inicio del acta
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
FECHA DE TERMINACIÓN	03 / 12 / 2024	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	01 / 06 AL 30 / 06 / 2024	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

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.).

Obligaciones específicas	Actividades, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Planificar, direccionar, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación (etapa rendimiento subetapa de rendimiento o/y tecnificación) por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos.	ACTIVIDADES: Se realizó la planificación, dirección, y control, de la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que me fueron asignados en la disciplina deportiva de LUCHA OLIMPICA; en la subetapa de tecnificación, a fin de procurar su mejor desempeño deportivo a nivel competitivo. Conforme a la planificación general de actividades para el periodo del reporte registrado en el presente informe, se relacionan los microciclos trabajados en el presente periodo. EVIDENCIAS: *Microciclo 3 al 9 *Microciclo 10 al 16 *Microciclo 17 al 23 *Microciclo 24 al 30 **UBICACIÓN: folio 1 al 19**
Obligación No. 2: Desarrollar estrategias de actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación implementando las acciones deportivas planificadas, a fin de contribuir en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y cualidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas asignados correspondientes a la subetapa de tecnificación. Se acompaño y apoyo en los eventos internacionales a la deportista ALISON CARDOZO - Rankin serie mayores Budapest – Hungría - Abierto de Varsovia - Polonia EVIDENCIAS: *Registro fotográfico *Informes técnicos de competencia UBICACIÓN: folio 1 al 19
Obligación No. 3: Dar Cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación, realizando las sesiones estipuladas en la obligación, las

en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y eventualmente Ligas Deportivas Distritales, garantizando un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD.	cuales se programaron y sustentaron al área metodológica, realizándose semanalmente de la siguiente manera: Sesión 1: lunes 10am a 12pm Plaza de Artesanos o UCAD Sesión 2: lunes 5pm a 7pm Plaza de Artesanos Sesión 3: martes 5pm a 7pm Plaza de Artesanos Sesión 4: miércoles 10am a 12pm Plaza de Artesanos o UCAD Sesión 5: miércoles 5pm a 7pm Plaza de Artesanos Sesión 6: jueves 5pm a 7pm Plaza de Artesanos Sesión 7: viernes 10am a 12pm Plaza de Artesanos o UCAD Sesión 8: viernes 5pm a 7pm Plaza de Artesanos EVIDENCIAS: Formato de asistencia SIM UBICACIÓN: Folio 1 al 19
Obligación No. 4: Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados 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 establecido en el plan de entrenamiento vigente: así como Actuar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. 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, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	ACTIVIDADES: se proporcionó el direccionamiento y acompañamiento planificado en el plan de entrenamiento, a los deportistas asignados, avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en los entrenamientos, competencias realizadas en el presente periodo y valoraciones programadas con el metodólogo de la agrupación. EVIDENCIAS: Registro fotográfico UBICACIÓN: folio 1 al 19
Obligación No. 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión,	ACTIVIDADES: se realizó el informe técnico de competencia de los siguientes eventos que se participaron.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual.	- Rankin serie mayores Budapest – Hungría - Abierto de Varsovia - Polonia - Campeonato panamericano U-23 Rionegro-Antioquia EVIDENCIAS: - Registro fotográfico - Informe técnico de competencia UBICACIÓN: folio 1 al 19
Obligación No. 6: Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas.	ACTIVIDADES: Se realizó el reporte en la plataforma (SIM), estipulada para la actividad requerida en la presente obligación, correspondiente al registro de las asistencias de los deportistas del registro de Bogotá, asignados. Total, deportistas relacionados en formato de asistencia: 11 Se hizo uso de herramientas digitales con el propósito de usar y resguardar la información técnica creada para el proceso de planificación de los entrenamientos. EVIDENCIAS: - Formato reporte de asistencia SIM UBICACIÓN: folio 1 al 19
Obligación No. 7: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de las actividades programadas sin afectaciones que involucraron eventuales conflictos de interés, considerando lo estipulado en la resolución 424 de 2021 o la vigente, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”. EVIDENCIAS: formatos institucionales y demás adjuntos en el presente informe. UBICACIÓN: folios 1 al 19
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	

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

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	$ 228.400
PAGO APORTES PENSIÓN	COLFONDOS	$ 292.300
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA	$ 44.600
	TOTAL	$ 601.900

4. ANEXOS (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc). *formatos de seguimiento técnico reportados en las evidencias de cada obligación.

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.

Andres

Firma Contratista

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

Conforme al visto bueno y aprobación emitido por el/la metodólogo/a asignado/a, el cual da fe de cumplimiento de las obligaciones según lo reportado en este documento de acuerdo con el seguimiento técnico; una vez verificado por parte de la gestora administrativa el correcto registro de la información registrada en hoja 1, se emite concepto de aprobación y la firma a lugar.

VoBo Supervisor del contrato
WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
CC 11´346.157
Profesional Especializado Código 222 Grado 09 del área de Alto Rendimiento

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO

(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional)

Conozco que de acuerdo con el Inciso 6 del parágrafo 4 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	Nombre del Contratista	**ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES**											
2	Identificacion	CC	**X**	CE		**Numero**	**1010170346**	**N° contrato**		**0279-2024**			
3	Responsable del impuesto a las ventas							SI		NO	**X**		
4	Pertenece al Regimen Simple							SI		NO	**X**		
5	Residente en el país (Extranjeros)							SI		NO	**X**		
6	Mis ingresos totales en el año gravable 2023, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2023), equivalentes a $59,376,800							SI		NO	**X**		
7	**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.**												
	Número de planilla	**77467779**				Fecha de pago	11/06/2024	Valor pagado		$	601.900,00		
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $			**$**		**228.400,00**	Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $	**$**			**292.300,00**		
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $			**$**		**44.600,00**	Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente						
8	**Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual**												
	AFC $						Ahorro Voluntario Pensión $						
9	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 (2023). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo							SI		NO	**X**		
10	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 (2023). Anexo							SI		NO	**X**		
11	**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.**												
	De acuerdo al Art. 7 de la ley 2277 del 2022 solo se podra deducir hasta un valor mensual de $282.390 por cada dependiente económico, y hasta un máximo de cuatro (4) dependientes. Certifico bajo la gravedad de juramento el numero de dependientes (si no tiene dependientes colocar (0))									**#**	**2**		
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil de cada uno). Anexo							SI	**X**	NO			
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil de cada uno 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 de cada uno 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 (2023) $11.027.120 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos 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 (2023) $11.027.120 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo							SI		NO	**X**		
12	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.							SI	**x**	NO			
13	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una retención en la fuente superior a la establecida en el (parágrafo 3 del Artículo 383 ET), la cual será 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.

Dada en Bogotá D.C. a los: DD **30** MM **6** AA **2024**

Andres

FIRMA

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1010170346	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES	DIAGONAL 74 78 I - 14 SUR	7344725	leogars19@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	I – Independiente		BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.		SI

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD EMPLEADOS	CANTIDAD UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-05	2024-05	I	11/06/2024	77467779	$601.900	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS008	Compensar EPS	860066942-7	228.400	0		0		0	0	0	0	228.400	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
231001	Colfondos	800227940-6	292.300	0	0	0	0	0	0		292.300	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	44.600				44.600	0	0	44.600			446	44.600	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF24	Compensar Caja	860066942-7	36.600	0	0	36.600	1

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	228.400	228.400
Pensión	1	292.300	292.300
Riesgos Laborales	1	44.600	44.600
CCF	1	36.600	36.600
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	4	601.900	601.900

PAGADA

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

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO
CC	1010170346	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES		DIAGONAL 74 78 I - 14 SUR	7344725	leogars19@hotmail.com
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	I – Independiente			BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.	

EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
SI

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-05	2024-05	I	11/06/2024	77467779	$601.900	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE									INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colom. exterior	Estornado	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	CORRECCIÓN	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1010170346	TABORDA TORRES ANDRES GIOVANNY	57	0			N																	231001	1.826.800	292.300	0	0	0	0	EPS008	1.826.800	228.400	14-23	1.826.800	3	44.600	CCF24	1.826.800	36.600	0	0	0	0	0

PAGADA

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

ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1011238250

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 55666270

55666270

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina
Registraduría [ ] Notaría [X] Número 50 Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código 1 1 H
COLOMBIA - CUNDINAMARCA - BOGOTA D.C

Datos del inscrito
Primer Apellido: TABORDA
Segundo Apellido: CIFUENTES
Nombre(s): CIAM ANIREY
Fecha de nacimiento: Año 2015 Mes MAY Día 13
Sexo (en letras): MASCULINO
Grupo sanguíneo: A
Factor RH: POSITIVO
Lugar de nacimiento (Vereda - Corregimiento - Municipio - Departamento o país): COLOMBIA-CUNDINAMARCA-BOGOTA
Tipo de certificado: CERTIFICADO DE NACIDO VIVO
Número certificado de nacido vivo: 52137077-1

Datos de la madre
Apellidos y nombres completos: CIFUENTES CARRANZA LEIDY CATERINE
Documento de identificación (Clase y número): C.C. 1012391928
Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del padre
Apellidos y nombres completos: TABORDA TORRES ANDRES BIOVANNY
Documento de identificación (Clase y número): C.C. 1010170346
Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del declarante
Apellidos y nombres completos: TABORDA TORRES ANDRES BIOVANNY
Documento de identificación (Clase y número): C.C. 1010170346
Firma: Andres GT

Datos primer testigo
Apellidos y nombres completos:
Documento de identificación (Clase y número):
Firma:

Datos segundo testigo
Apellidos y nombres completos:
Documento de identificación (Clase y número):
Firma:

Fecha de inscripción: Año 2015 Mes MAY Día 14
Nombre y firma del funcionario que autoriza: LUZ AMANDA GARAVITO RODRIGUEZ

Reconocimiento paterno
Firma: Andres GT
Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento: LUZ AMANDA GARAVITO RODRIGUEZ

ESPACIO PARA NOTAS

NOTARIA 50 DE BOGOTÁ, D.C.
REGISTRO CIVIL

El presente Registro es copia/fotocopia auténtica tomada del original que reposa en nuestros archivos de Registro Civil de Nacimiento. Válido para acreditar parentesco

Se expide a solicitud de Andres Giovanny Taborda
Bogotá D.C. 20 MAYO 2015

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

Scanned by CamScanner

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

NUIP 1011253821

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 59706115

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [ ] Notaría [X] Número 50 Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código 4 1 H

País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía

COLOMBIA - CUNDINAMARCA - BOGOTA D.C

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
TABORDA	CIFUENTES

Nombre(s): LORENTH MARIANA

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2018 Mes SEP Día 10	FEMENINO	A	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección)

COLOMBIA-CUNDINAMARCA-BOGOTA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO DE NACIDO VIVO	14788455-3

Datos de la madre o padre (Para casos de pueblos indígenas con línea matrilineal, o parejas del mismo sexo, anotar el progenitor que indiquen los declarantes para el primer apellido del inscrito)

Apellidos y nombres completos: CIFUENTES CARRANZA LEIDY CATERINE

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
C.C. 1012391928	COLOMBIANA

Datos de la madre o padre (Para casos de pueblos indígenas con línea matrilineal, o parejas del mismo sexo, anotar el progenitor que indiquen los declarantes para el segundo apellido del inscrito)

Apellidos y nombres completos: TABORDA TORRES ANDRES GIOVANNY

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
C.C. 1010170346	COLOMBIANA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: TABORDA TORRES ANDRES GIOVANNY

Documento de identificación (Clase y número)	Firma
C.C. 1010170346	

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2018 Mes SEP Día 20	GABRIEL URIBE ROLDAN

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
Andres	GABRIEL URIBE ROLDAN
Firma	Nombre y firma

ESPACIO PARA NOTAS

ANOTADO EN EL LIBRO DE VARIOS 182 FOLIO 298

NOTARIA 50 DE BOGOTA, D.C.
REGISTRO CIVIL

El presente Registro es copia(fotocopia) auténtica tomada del original que reposa en nuestros archivos de Registro Civil de Nacimiento. Válido para acreditar parentesco.

Se expide a solicitud de Andies Giovanny Taborda

Bogotá D C 20 SET. 2018

THOMAS GREG & SONS

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

Scanned by CamScanner

Registro fotográfico













Reporte de asistencia

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: Andres Taborda

LUGARES DE ENTRENAMIENTO: Lugar: Virtual,Nacional . Escenarios: SIMON BOLIVAR (SECTOR PLAZA DE ARTESANOS)

DEPORTE / MODALIDAD: LUCHA - GRECO

FECHA DE REPORTE Periodo 2024-06-01 a 2024-06-30

No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	SEXO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ETAPA	DÍAS			TOTAL SESIONES		
							Asistencias	Fallas	Excusa Médica	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	Yamir Santiago Madariaga Yanquen	Hombre	1016945523	TV 70D 63-49	3213398445	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
2	Cristopher Alexander Verastegui Aguilar	Hombre	1000937242	Carrera 71# 64 -44	3058164966	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
3	Jorge Eliecer Sanchez Reales	Hombre	1233499631	Carrera 26 a#31 a 16 sur	3228005084	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
4	Micell Steven Hurtado Ordoñez	Hombre	1233488600	Calle 42 B sur #93 C-11	3134510504	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
5	Lorenth Mariana Taborda Cifuentes	Hombre	1011253821	calle 63a #63 f 28	3167573041	Iniciación	23	0	0	23	23	100,0
6	Liam Andrey Taborda Cifuentes	Hombre	1011238258	calle 63a #63 fe 28	3167573041	Iniciación	23	0	0	23	23	100,0
7	Eidan Andres Hernandez Taborda	Hombre	1025554474	calle 63a #63 fe 28	3167573041	Iniciación	24	0	0	24	24	100,0
8	Kevin Santiago Hernandez Taborda	Hombre	1025546032	calle 63a #63 f 28	3167573041	Iniciación	24	0	0	24	24	100,0
9	Diego Fernando Leon Porras	Hombre	1001287805	Calle49a #68-99	3132917149	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
10	CESAR ANDRES ENCISO MARIÑO	Hombre	1000218262	calle 63a #63 f 28	3167573041	Tecnificación	27	4	1	32	27	84,4
11	FREDDY JOSUE LOZADA BARRETO	Hombre	7578755	Calle49a #68-99	3132917149	Tecnificación	26	6	0	32	26	81,3
12										0	0	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	03/06/2024	**AL**	09/06/2024	**DEPORTE:**	LUCHA OLIMPICA
ENTRENADOR:	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES			**CONTRATO N°:**	0279 de 2024
MICROCICLO N°:	10	**TENDENCIA MICRO:**	desarrollador	**OBJETIVO MICRO:**	desarrollo de la fuerza resistencia general y especifica

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** X3 combinado -50 flexiones de brazo -10 barras disco -15 fondos disco -10 saltos en banco X4 combinado -8 peso muerto desplazamiento -8 Alon quijada desplazamiento -8 cargada sentadilla profunda -8 saltos en banco X3 combinado -15 lumbar banco con disco -30" isométrico lumbar sin disco X3 combinado -15 abdominal con disco -30" isométrico abdominal sin disco		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** desarrollo de capacidades fisicas en funcion a la componetetes tecnicos basicos **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** X3 combinado -50 flexiones de brazo -10 barras disco -15 fondos disco -10 saltos en banco X4 combinado -8 peso muerto desplazamiento -8 Alon quijada desplazamiento -8 cargada sentadilla profunda -8 saltos en banco X3 combinado -15 lumbar banco con disco -30" isométrico lumbar sin disco X3 combinado -15 abdominal con disco -30" isométrico abdominal sin disco		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** X3 combinado -50 flexiones de brazo -10 barras disco -15 fondos disco -10 saltos en banco X4 combinado -8 peso muerto desplazamiento -8 Alon quijada desplazamiento -8 cargada sentadilla profunda -8 saltos en banco X3 combinado -15 lumbar banco con disco -30" isométrico lumbar sin disco X3 combinado -15 abdominal con disco -30" isométrico abdominal sin disco		
2ª	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** trabajo cardiovascular de larga duracion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **calentamiento** -10' técnica individual con resistencia -5' técnica en piso -3x20" sombra desplazamiento en piso solo en circulos -3x20" sombra defensa de rollos pecho pisicinazo -4x20" desplazamiento con compañero encima -3x20" estabilidad dos piernas por fuera -2x40" sostenido de sentadilla con toma horizontal -2x8 despegue de turca arrodillado con toma cerrada o corta -2x8 golpe de cintura toma turca de pie	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** trabajo tecnico-tactico en posiciones de pie, lucha en posicion de piso **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** -7 minutos de técnica individual arriba- solo toma favorita con técnicas a voluntad -5 minutos técnica piso lucha -3x30" lucha arriba -6x30" lucha en piso 2'descanso -3x1' lucha arriba -6x20" lucha en piso 2'descanso -3x1'30" lucha arriba -6x20" lucha en piso 1' Carrera continua	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **calentamiento** **Calentamiento** -10' técnica individual con resistencia -5' técnica en piso -8x30" lucha en piso -3x20" sombra desplazamiento en piso solo en circulos -3x20" sombra defensa de rollos pecho pisicinazo -4x20" desplazamiento con compañero encima -3x20" estabilidad dos piernas por fuera -2x40" sostenido de sentadilla con toma horizontal -2x8 despegue de turca arrodillado con toma cerrada o corta -2x8 golpe de cintura toma turca de pie	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** fundamentacion tecnica, trabajo tactico apartir de preciones y braceos , auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **Campo de entreamiento** -3x10 despegue simple con desplazamiento -3x10 despegue turca con desplazamiento -2x10 turca golpe de cadera -2x10 reverencia -3x10 despegue arrodillado toma suplex -3x10 despegue arrodillado toma turca -2x 1'Sostenido de sentsdilla toma suplex	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentamiento** - Campo de entrenamiento colectivo 3 series de disco		

Página 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	10/06/2024	**AL**	16/06/2024	**DEPORTE:**	LUCHA OLIMPICA
ENTRENADOR:	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES			**CONTRATO N°:**	0279 de 2024
MICROCICLO N°:	11	**TENDENCIA MICRO:**	carga	**OBJETIVO MICRO:**	incremento de la carga especifica en posicion de piso y ehecucion de circuitos

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** - 2x4 press banca máxima ida y vuelta -4x5 cargada y press empuje arrodillado combinado -3x30, Abdomen con disco, combinado con plancha abdominal con disco 30´´ - 3x30, lumbar con disco, combinado con plancha lumbar con disco 30´´		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** -3x12-65%, 3x10-75%, 3x8-80%, press banca plana, alón barra, -4x10 barras con disco, fondos, las dos últimas con más peso, -3x15-60%, sentadilla profunda -3x10-100% peso muerto con peso de carga -1 circuito de 3min -2x 40´´abdomen, 40´´plancha abdominal frontal		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** -3x12-65%, 3x10-75%, 3x8-80%, sentadilla profunda -4x10 barras con disco, fondos, las dos ultima con más peso, -4x8-60% combinado, alon barra, press empuje, sentadilla frontal -3x10-100% peso muerto con peso de carga -2´mancuerna -2´disco -2x 40´´abdomen, 40´´plancha abdominal frontal -2x 40´´lumbar, 40´´plancha lumbar frontal		
2ª	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** -7 minutos de técnica individual -7 técnica individual en piso -2x2´lucha arriba -3´x30´´ de lucha en piso en tríos -2x2´lucha arriba -3´x30´´ de lucha en piso en tríos -4x1´de lucha arriba, cambiando de pareja -3´carrera continua -2x8 reverencia -2x8 turca -2x48metros de sapitos -2x48metros carretilla en saltos	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** fundamentacion tecnica, trabajo tactico apartir de presiones y braceos , auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** Gradas -Calentamiento -10´carrera continua -2 arañas -10 pikes en subida larga -5 sapitos -5 bomberos -5 carretillas subiendo -5 carretillas saltando -5x 15 caídas	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** crecuperacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **sauna**	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** fundamentacion tecnica, trabajo tactico apartir de presiones y braceos , auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** - 7 minutos de técnica individual -7 técnica individual en piso -5 cambios de sombras de desplazamiento en piso x 30´´ de abdomen 2´´descanso -5x20´´ lucha en piso libre -1´x20´´ de lanzamiento solo 1 y posterior cambia el otro -4x20´´ lucha en piso -2´lucha arriba -3x20´´ lucha en piso -1´x20´´ de lanzamiento uno y uno -3x20´´ lucha en piso -5 carrera continua -2 ejercicios de fuerza de tren superior	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** resistencia especial y general **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** -7 minutos de técnica individual arriba -7 técnica individual en piso -5 cambios de sombras de desplazamiento en piso x 30´´ de abdomen 2´´descanso -4x1´lucha en trio x 1´descanso 2´´descanso -5x20´´ desplazamiento despegue -5x20 desplazamiento cinturón -8x20´´ lucha piso en parejas -4x20´´ lucha solo despegue -2x40´´ lucha solo rollo 3´´trote 2x10 despegue simple 2x10 de turca 2x10 reverencia		

Página 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	17/06/2024	**AL**	23/06/2024	**DEPORTE:**	LUCHA OLIMPICA
ENTRENADOR:	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES			**CONTRATO N°:**	0279 de 2024
MICROCICLO N°:	12	**TENDENCIA MICRO:**	carga	**OBJETIVO MICRO:**	desarrollo de capacidades fisicas y cadenas tecnicas ofencivas en posicion de piso

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** - 4x10 barras con disco -4x12 fondos con disco -2x4 remo polea ida y vuelta -5x10-70% combinado desplazamiento peso muerto y alon quijada -4x10-70% press banca plana -2x4 Ida y vuelta remo polea -2x 30"abdomen con disco, 30"plancha abdominal sin disco frontal -2x 30"lumbar con disco, 30"plancha lumbar sin disco frontal		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** desarrollo de capacidades fisicas en funcion a la componetetes tecnicos basicos **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** -4x10 barras con disco -4x12 fondos con disco -2x4 remo polea ida y vuelta -1x5 press banca ida y vuelta -2x 30"abdomen con disco, 30"plancha abdominal sin disco frontal -2x 30"lumbar con disco, 30"plancha lumbar sin disco frontal		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** -3x12-65%, 3x10-75%, 3x8-80%, sentadilla profunda -5x8-60% combinado, alon barra, press empuje, sentadilla frontal -3x10-100% peso muerto con peso de carga -2'mancuerna -2'disco -2x 40"abdomen, 40"plancha abdominal frontal -2x 40"lumbar, 40"plancha lumbar frontal		
2ª	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** trabajo cardiovascular de larga duracion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **calentamiento** -7 minutos de técnica individual arriba- solo toma favorita con técnicas a voluntad -5 minutos técnica piso -3x20 desplazamiento en sombra -3x20 segundo desplazamientos con compañero encima -6x30" lucha en piso, los 4 primeros libre los dos últimos corbata o turca, cambio de pareja 5 veces para completar 15min -5x2'lucha de pie continuos -3x10 despegue arrodillado toma suplex -3x10 despegue arrodillado toma turca -Tres series de disco	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** trabajo tecnico-tactico en posiciones de pie, lucha en posicion de piso **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** 15' calentamiento 10' tecnica libre 10' tecnica en posicion de- dos brazos a uno, control por debajo de axila, toma cerrada a la cintura 10x30" lucha en piso en posiciones 1'carrera continua 1'estiramiento	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **calentamiento** -7 minutos de técnica individual arriba- solo toma favorita con técnicas a voluntad -5 minutos técnica piso -3x20 desplazamiento en sombra -3x20 segundo desplazamientos con compañero encima -6x30" lucha en piso, los 4 primeros libre los dos últimos corbata o turca, cambio de pareja 5 veces para completar 15min -4x1'lucha en trio de pie para cada uno -3x10 despegue simple con desplazamiento -3x10 despegue turca con desplazamiento -2x10 turca golpe de cadera -2x10 reverencia -Tres series de disco	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** fundamentacion tecnica, trabajo tactico apartir de presiones y braceos , auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **Campo de entreamiento** -3x10 despegue simple con desplazamiento -3x10 despegue turca con desplazamiento -2x10 turca golpe de cadera -2x10 reverencia -3x10 despegue arrodillado toma suplex -3x10 despegue arrodillado toma turca -2x 1'Sostenido de sentadilla toma suplex	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **Campo de entreamiento** -3x10 despegue simple con desplazamiento -3x10 despegue turca con desplazamiento -2x10 turca golpe de cadera -2x10 reverencia -3x10 despegue arrodillado toma suplex -3x10 despegue arrodillado toma turca -2x 1'Sostenido de sentadilla toma suplex		

Página 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	24/06/2024	**AL**	30/06/2024	**DEPORTE:**	LUCHA OLIMPICA	
ENTRENADOR:	ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES			**CONTRATO N°:**	0279 de 2024	
MICROCICLO N°:	13	**TENDENCIA MICRO:**	desarrollador	**OBJETIVO MICRO:**	desarrollo de la fuerza resistencia general y especifica	

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** X3 combinado -50 flexiones de brazo -10 barras disco -15 fondos disco -10 saltos en banco X4 combinado -8 peso muerto desplazamiento -8 Alon quijada desplazamiento -8 cargada sentadilla profunda -8 saltos en banco X3 combinado -15 lumbar banco con disco -30´´ isométrico lumbar sin disco X3 combinado -15 abdominal con disco -30´´ isométrico abdominal sin disco		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** desarrollo de capacidades fisicas en funcion a la componetetes tecnicos basicos **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** X3 combinado -50 flexiones de brazo -10 barras disco -15 fondos disco -10 saltos en banco X4 combinado -8 peso muerto desplazamiento -8 Alon quijada desplazamiento -8 cargada sentadilla profunda -8 saltos en banco X3 combinado -15 lumbar banco con disco -30´´ isométrico lumbar sin disco X3 combinado -15 abdominal con disco -30´´ isométrico abdominal sin disco		**Hora:** 10:00am **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **CALENTAMIENTO** X3 combinado -50 flexiones de brazo -10 barras disco -15 fondos disco -10 saltos en banco X4 combinado -8 peso muerto desplazamiento -8 Alon quijada desplazamiento -8 cargada sentadilla profunda -8 saltos en banco X3 combinado -15 lumbar banco con disco -30´´ isométrico lumbar sin disco X3 combinado -15 abdominal con disco -30´´ isométrico abdominal sin disco		
2ª	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** trabajo cardiovascular de larga duracion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **calentamiento** -10´ técnica individual con resistencia -5´ técnica en piso -3x20´´ sombra desplazamiento en piso solo en círculos -3x20´´ sombra defensa de rollos pecho piscinazo -4x20´´ desplazamiento con compañero encima -3x20´´ estabilidad dos piernas por fuera -2x40´´ sostenido de sentadilla con toma horizontal -2x8 despegue de turca arrodillado con toma cerrada o corta -2x8 golpe de cintura toma turca de pie	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** trabajo tecnico-tactico en posiciones de pie, lucha en posicion de piso **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** -7 minutos de técnica individual arriba-solo toma favorita con técnicas a voluntad -5 minutos técnica piso lucha -3x30´´ lucha arriba -6x30´´ lucha en piso 2´descanso -3x1´ lucha arriba -6x20´´ lucha en piso 2´descanso -3x1´30´´ lucha arriba -6x20´´ lucha en piso 7´ Carrera continua	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **calentamiento** **Calentamiento** - trabajo cardio vascular 15´carrera continua - -sauna	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** fundamentacion tecnica, trabajo tactico apartir de presiones y braceos , auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **Campo de entrenamiento** - Campo de entrenamiento colectivo 3 series de disco	**Hora:** 5:00pm **Contenidos de la sesión:** capacidad y potencia aerobica, fuierza funcional, auto control y regulacion **Link:** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentamiento** - Campo de entrenamiento colectivo 3 series de disco		

Página

INFORME TECNICO DE COMPETENCIA

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE COMBATE

NOMBRE DEL CAMPEONATO: RANKIN SERIE MAYORES CLASIFICATORIO JJOO 2024
FECHA DEL CAMPEONATO: 6 al 10 de JUNIO
NACIONAL _____ INTERNACIONAL ___X___
SEDE: BUDAPES - HUNGRIA
ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A): ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES
DEPORTE / MODALIDAD: Lucha - Libre

Página 1

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA DIVISION PESO	MODALIDAD PRUEBAS	CLASIFICACION FUNCIONAL	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		CUMPLIMIENTO SI / NO	COMBATES REALIZADOS	OBSERVACIONES
						PLANEADO	OCUPADO			
1	ALISON CAMILA CARDOZO REY	50kg	LIBRE	Convencional	26	8	21	NO	1	pierde en primera ronda, inicio de preparacion con rumbo a PARIS 2024

Andres

FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA 30/06/2024

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE COMBATE

NOMBRE DEL CAMPEONATO: ABIERTO DE POLONIA
FECHA DEL CAMPEONATO: 20 al 24 de JUNIO
NACIONAL _____ INTERNACIONAL ___X____
SEDE: VARSOVIA - POLONIA
ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A): ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES
DEPORTE / MODALIDAD: Lucha - Libre

Página 1

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA DIVISION PESO	MODALIDAD PRUEBAS	CLASIFICACION FUNCIONAL	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		CUMPLIMIENTO SI / NO	COMBATES REALIZADOS	OBSERVACIONES
						PLANEADO	OCUPADO			
1	ALISON CAMILA CARDOZO REY	50kg	LIBRE	Convencional	26	8	21	NO	1	pierde en primera ronda, inicio de preparacion con rumbo a PARIS 2024

FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA 30/06/2024

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE COMBATE

NOMBRE DEL CAMPEONATO: CAMPEONATO PANAMERICANO U-23
FECHA DEL CAMPEONATO: 20 al 24 de JUNIO
NACIONAL _____ INTERNACIONAL ___X___
SEDE: RIONEGRO - ANTIOQUIA
ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A): ANDRES GIOVANNY TABORDA TORRES
DEPORTE / MODALIDAD: Lucha - GRECO

Página 1

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA DIVISION PESO	MODALIDAD PRUEBAS	CLASIFICACION FUNCIONAL	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		CUMPLIMIENTO SI / NO	COMBATES REALIZADOS	OBSERVACIONES
						PLANEADO	OCUPADO			
1	CRISTTOPHER VERASTEGUI	55kg	GRECO	Convencional	12	1	1	SI	4	

FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA 30/06/2024