LIGA DE VOLEIBOL DEL META

PERSONERIA JURIDICA NO. 2694 DEL 22 DE DICIEMBRE DEL 1987
RUT NO. 800.036.941-3

Fedevolei COLOMBIA

Villavicencio, octubre 15 de 2024

Ingeniero
FABIAN HERNAN GONZALO TORRES CARRILLO
Director General
INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DEL META
I D E R M E T A
Villavicencio (Meta)

Respetado Ingeniero Fabian:

Reciba un cordial saludo con los mejores deseos de éxitos en sus labores cotidianas al frente de tan importante institución deportiva.

Gentilmente solicito de su valiosa colaboración consistente en el apoyo económico para sufragar los costos que demanda la participación de las duplas de voleibol playa rama femenina y masculina, que se llevara a cabo en la ciudad de Cartagena, Bolívar del 30 de octubre al 06 de noviembre de 2024.

El apoyo económico para la participación en la salida de la **CONCENTRACION Y/O FOGUEO DE PREPARACION A JUEGOS NACIONALES JUVENILES 2024 VOLEIBOL PLAYA** llevado a cabo del **30 DE OCTUBRE AL 06 DE NOVIEMBRE EN LA CIUDAD DE CARTAGENA Y PARTICIPACION DEL 9 AL 11 DE NOVIEMBRE EN LA CIUDAD DE PEREIRA**, con miras a los primeros **Juegos Nacionales de la Juventud 2024** será destinado para sufragar los gastos que a continuación se relacionan:

#	CONCENTRACIÓN Y/O FOGUEO DE PREPARACIÓN A JUEGOS NACIONALES JUVENILES 2024 VOLEIBOL PLAYA DESCRIPCIÓN	CAN
1	Servicio de transporte terrestre de pasajeros, ida y vuelta, en la ruta Villavicencio - Bogotá - Villavicencio, para 11 personas (8 deportistas, 2 técnicos, 1 delegado)	11
2	Servicio de transporte terrestre de pasajeros, ida y vuelta, en la ruta Bogotá - Cartagena - Bogotá, para 11 personas (8 deportistas, 2 técnicos y 1 delegado)	11
3	Servicio de hospedaje en acomodación múltiple máximo dos (2) personas por habitación, cada uno en cama separada tipo hotelera, habitación con baño privado, tv, wi-fi y aire acondicionado, para 11 personas (8 deportistas, 2 técnicos y 1 delegado) durante 7 noches.	77
4	Servicio de Alimentación (desayuno, almuerzo y cena) compuesto por 1 Proteína blanca o roja, Carbohidrato, Fruta y una Bebida, para 11 personas (8 deportistas, 2 técnicos y 1 delegado) durante 8 días	264
5	Servicio de refrigerios compuesto por una bebida, carbohidrato y proteína dos (2) diarios, para 11 personas (8 deportistas, 2 técnicos y 1 delegado) por 8 días	176

#	PARTICIPACION EN LOS JUEGOS NACIONALES JUVENILES 2024 DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	chaqueta profesional de marca reconocida en tela inteligente galaxy en tejido plano, composición 100% filamento texturado de poliéster, peso 112+ / -3gr / m., ancho total1.52 m., repelente al agua w/r, con diseño y logos en full transfer con tecnología digital. forrada en malla corea 100% poliéster, peso 66 +/- 7gm m.	12

2	jogger en tela inteligente fastrack de marca reconocida en tejido de punto, composición 100% poliéster, peso 197 +/- 10g/ m. logo de idermeta estampado en dtf, rib poliéster en la bota con cremallera de 20 cms.	12
3	buzo con capota en tela algodón perchado ref: celta, tejido de punto, peso 220 grs, estampado en base dtf, con bolsillo tipo canguro.	12
4	camiseta cuello redondo en tela inteligente de marca reconocida jersey 100% poliéster, peso 138 +/- 8 gm con protección solar, antibacterial y antihumedad. diseño y logos en full transfer con tecnología digital.	24
5	bermuda en tela inteligente galaxy, de marca reconocida, tejido plano, composición 100% filamento texturado de poliéster, peso 112 +/- 3 g/ m.. ancho total, repelente al agua w/r: con metidos laterales en full transfer, logo idermeta estampado en dtf, con bolsillos en los costados.	12
6	medias profesionales tipo tobillera en nylon 90% hilo caucho y 10% en materia bacteriostático de nano partículas de plata, con base acolchada. soporte incorporado para el arco del pie. diseño personalizado con la palabra idermeta.	12
7	medias profesionales tipo media caña en nylon 90% hilo caucho y 10% en materia bacteriostático de nano partículas de plata, con base acolchada. soporte incorporado para el arco del pie. diseño personalizado con la palabra idermeta.	12
8	gorra tipo beisbolera de marca reconocida en dril naval de seis panales, visera doblada, sesgo de algodón que recubre costuras, con tira inferior interna en el ruedo de la gorra. ojalillos de hilo, botón metálico forrado en la parte trasera para facilitar el ajuste. logo idermeta bordado.	12
9	morral confeccionado en lona de marca reconocida referencia codra con medidas alto 45 cms, ancho 32 cms, con multi compartimientos de servicios. logo de idermeta bordado, diseño en transfer con tecnología digital.	12
10	maletín tipo canguro, en lona reebag forrado, con un bolsillo central y un bolsillo frontal, con cremalleras, correa en reata, graduable, hebilla ajustable. incluye estampado acorde a la institución.	12
11	maletín de viaje tipo liga de marca reconocida, confeccionado en lona referencia codra con medidas largo 58 cms, ancho 26 cms, alto 30 cms. bolsillo lateral con cremallera, tres servicios + guardatenis. logo de idermeta bordado.	12
12	toalla en microfibra sublimada, de marca reconocida full color con elástico medidas de 130 cm x 78 cm, alta capacidad de absorción, antialérgica y anti olor. toalla compuesta por poliéster 88% y poliamida 12% con logos y diseños acorde a la institución.	12
13	caramañola con capacidad superior de 500 ml, ideal para para deportistas con estilo clásico de lezyne, esta elaborada con materiales de polipropileno, full color a dos tintas ,botella antiderrames para necesidades de hidratación diarias.	12
14	tenis de presentación que brindan confort diario para cualquier look casual. exterior en tela estilo blusher y malla que aporta sensación transpirable. especiales para running. pestaña en el talón para calzar con mayor facilidad.	12
15	zapatilla tipo flip flop, diseñada para proporcionar comodidad y frescura a los participantes de los juegos nacionales juveniles, eje cafetero sector convencional y paralimpico, diseñadas con una suela plana, con materioal en goma o de cuero sintentico, ofreciendo durabilidad y soporte al pie.	12
16	camiseta manga sisa, diseño en tela inteligente referencia bold cotton, peso 150 gr/m2, 100% filamento, acabado st para absorber la humedad del cuerpo y esparcirla en el tejido para su evaporación inmediata. diseño, números y logos en full transfer con tecnología 100% digital. -pantaloneta en tela inteligente referencia bold cotton, peso 150 gr/m2, 100% filamento, acabado st para absorber la humedad del cuerpo y esparcirla en el tejido para su evaporación inmediata. diseño, números y logos en full transfer con tecnología 100% digital. uno para cada deportista de la disciplina de voleibol playa masculino y femenino.	8

17	balón de voleibol profesional material de la pelota: cuero compuesto. tipo de costura: vulcanizado. material de la cámara: butilo. peso: 260g. con tecnología flistatec y soft touch que brinda estabilidad de vuelo y mayor suavidad al golpeo, aprobado por la fivb y fedevolei para la alta competencia para la liga de voleibol playa.	2

Sin otro particular,

Atentamente,

JHON EDISSON AREVALO CARDENAS
Presidente

LIGA DE VOLEIBOL DEL META
VOLEIBOL PLAYA - 2024 J.D.N. JUVENTUD
MASCULINO Y FEMENINO - ESTRUCTURA SIMPLE

Macro											
Periodos	PREPARATORIO				COMPETITIVO		TRANSITO	PREPARATORIO		COMPETITIVO	TRANSITO	PREPARATORIO
FASES	[illegible]				TEMPORADA 1		TRANSITO	[illegible]		[illegible]	TRANSITO	POST-TEMP
Mesociclos	BASICO I	BASICO II	ESTABILIZADOR	ESPECIAL	COMPETITIVO 1		TRANSITO	CONTROL	BASICO I	BASICO II	TRANSITO	BASICO
Meses	ABRIL / MAYO	JUNIO	JULIO		AGOSTO			SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE		DICIEMBRE

Semanas	1	2	3	4	5	6	11	12	13	14	28	29	30
Fechas.	22	29	6	13	20	27	1	8	15	22	28	4	11
	28	5	11	18	25	2	7	14	21	28	3	10	17
Tipo del Micro	[illegible]	OR	OR	OR	AC	AC	CH	RE	CH	CH	AJ	AP	CM
Acento del Micro.	Fis	Fis	Fis	Fis	Fis	Fis	P.Tec	P.Tec	P.Tec	P.Tec	Tac	Tac	Tac
Volumen del Micro hrs	[illegible]	20	22	24	26	22	22	25	26	20	22	22	23
Volúmen del Micro min	[illegible]	1200	1320	1440	1560	1320	1320	1500	1560	1200	1320	1320	1380
Volumen -H	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	6	6	6
Intensidad - D	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
P.F.G %	60	60	60	60	60	60	40	40	40	40	15	15	8
P.F.E %	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	20	20	20	20	25	25	20
P.T.T %	20	22	20	20	20	20	30	30	30	30	50	50	70
P.T.S %	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	10	10	10	10	10	10	10
P.F.G min	648	648	720	720	759	576	383	432	432	345	576	576	360
P.F.E min	[illegible]	[illegible]	[illegible]	198	257	298	243	288	288	276	288	288	240
P.T.T min	270	270	240	230	345	432	495	375	375	621	432	432	486
P.T.S min	[illegible]	150	120	66	69	144	128	144	144	135	144	144	120

Values in the remaining (light grey) week columns 7–10, 15–27 and 31–36 are [illegible].

	ABRIL–JULIO	AGOSTO	TRANSITO	SEPTIEMBRE–OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Test Pedagógicos	FIS (sem. 1), FIS (sem. 4)	FIS		FIS		
Test Med-Psic.	M-S (sem. 3), M-S (junio), M-S (julio)	M-S		M-S	M-S	
Juegos de Ctrol.	JC (junio), JC, JC (julio)	JC, JC		JC, JC, JC, JC		
Comp. Prepa.Nac.		CLAS J.D.N.J. CARTAGENA				
Comp. Prepa.Inter.				Pereira, Ris.	Cartagena, Cartagena	
Comp. Fundamental.					J.D.N.J. PEREIRA, J.D.N.J. PEREIRA	
Cantidad de Sesiones						

TIPOS DE CARGA	DE MEDIA A ALTA	DE ALTA A MUY ALTA	BAJA	BAJA A MEDIA	DE MEDIA A ALTA	DE ALTA A MUY ALTA	BAJA	BAJA A MEDIA
CONTENIDO	Perfeccionamiento tecnico, trabajo en la zona especifica de potencia, acciones a maxima capacidad, resistencia especial competitiva	Acondicionamientos de los metabolismo energeticos, acciones tecnico tacticos, resistencia especial competitiva	Recuperacion activa, rehabilitacion sicologica	Adaptar el organismo a las cargas de entrenamiento, preparacion general, acondicionamiento de los metabolismo energeticos	Perfeccionamiento tecnico, trabajo en la zona especifica de potencia, acciones a maxima capacidad, resistencia especial competitiva	Acondicionamientos de los metabolismo energeticos, acciones tecnico tacticos, resistencia especial competitiva	Recuperacion activa, rehabilitacion sicologica	Adaptar al organismo a las cargas de entrenamiento, preparacion general, acondicionamiento de los metabolismo energeticos