Período de Informe	ÚLTIMO PAGO				
Nombre contratista	Juan Carlos Montoya Uribe				
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	71526393		
Liga	Antioqueña de gimnasia				
Deporte / modalidad	**Gimnasia rítmica**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**12**	**Masculino** Nro.	**0**	
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón				
Número del contrato	569	**Informe de actividades No**	05		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de gimnasia para INDEPORTES ANTIOQUIA.				

Nro.	Nombre	Volumen en horas	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	LUNA HENAO BEDOYA	39	17	13	76%
2	MARÍA SALOME RICAURTE RESTREPO	39	17	13	76%
3	MARÍA SALOME JIMENEZ ACEVEDO	21	17	7	41%
4	ISABELA SALAZAR AVENDAÑO	39	17	13	76%
5	HELENA LONDOÑO CASTRILLON	39	17	13	76%
6	ISABELLA OSPINA LAYOS	39	17	13	76%
7	ISABELLA POSADA RODRIGUEZ	39	17	13	76%
8	VALENTINA BETANCUR MORENO	39	17	13	76%
9	DHANNA CASTRO PEÑA	39	17	13	76%
10	SUSANA TORRES	39	17	13	76%
11	SARA GIRALDO	39	17	13	76%
12	LUNA HENAO BEDOYA	39	17	13	76%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la precisión, fluidez y calidad técnica de los movimientos en las rutinas de gimnasia rítmica, mediante la optimización de la técnica, la coordinación, el control corporal y la expresión artística, con el fin de maximizar el rendimiento en competencias y fomentar el desarrollo integral de las gimnastas..
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos realizados: • Se realizaron ajustes en las rutinas para mejorar la ejecución y creatividad en cada ejercicio. • Se perfeccionó el control y precisión en el manejo de cada aparato (cinta, balón, mazas y aro). • Se participó en clases de expresión corporal para desarrollar fluidez y sensibilidad artística. • Se trabajó la sincronización entre el manejo de aparatos y la música en cada rutina. • Se evaluó el progreso de los cambios en rutinas y manejo de aparatos para asegurar mejoras constantes.
Semana 2	Trabajos realizados: • Se revisaron y perfeccionaron los esquemas actuales para optimizar la ejecución técnica y artística. • Se desarrollaron y practicaron nuevas AD (Dificultades de Aparato) que incrementaron la complejidad de las rutinas. • Se participó en clases de danza (jazz, contemporáneo) para mejorar la expresión y calidad de movimiento. • Se trabajó en el control y precisión del manejo de cada aparato (cinta, balón, mazas, aro) en las rutinas. • Se practicó la sincronización entre los movimientos de aparato y la música para mejorar la cohesión general. •
Semana 3	Trabajos realizados: Se realizaron chequeos regulares para evaluar el avance en las áreas de cambios de rutinas, manejo de aparatos y expresión corporal. • Se practicó la coordinación entre los movimientos, los aparatos y la música para lograr mayor cohesión y precisión. • Se realizaron ajustes y se perfeccionaron los esquemas actuales de cada rutina para optimizar la ejecución técnica y artística. • Se participó en clases de expresión corporal para mejorar la fluidez y sensibilidad artística. • mejoraron el dúo mixto y senior y el dúo de dos aros juvenil.

Semana 4	NO APLICA
Semana 5	NO APLICA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Informe de Resultados

Esta competencia muestra tanto logros importantes como elementos por mejorar para nuestras gimnastas y el equipo en general. A pesar de enfrentarnos a rivales con amplia experiencia internacional y consolidación en competencias como los Juegos Nacionales 2023, se lograron resultados destacados que superaron nuestras expectativas iniciales.

En la categoría de conjunto juvenil, integrado por María Salomé Jiménez, Isabella Pineda, Susana Torres, Valentina Betancur y Dhanna Castro, se obtuvieron una medalla de bronce en 5 Aros (16.800) y una medalla de plata en 5 pares de Mazas (18.850). Esto se logró a pesar de que el equipo solo tuvo 4 semanas de preparación completa y presentó errores como caídas del aparato, que afectaron las notas. Sin embargo, la dificultad técnica de las rutinas respaldó el desempeño. Este logro resalta la capacidad del equipo y el potencial para mejorar con una preparación más extensa.

En la modalidad individual, Dhanna Castro Peña, con solo 13 años. Clasificó a las finales en Balón con 24.200 y en Cinta con 23.850. Y En las finales, obtuvo medalla de plata en Balón (25.050) y medalla de oro en Cinta (23.850), destacándose como una de las gimnastas más prometedoras del equipo gracias a su disciplina y proyección. Por su parte, Valentina Betancur, de 14 años, mostró progresos importantes. Clasificó a las finales en Aro con 21.600 y Mazas con 20.700, logrando un octavo lugar en Aro con 20.100 y un sexto lugar en Mazas con 20.600. Valentina inició su proceso hacia el alto rendimiento en 2021, y aunque aún requiere más experiencia competitiva, su dedicación y disciplina prometen un crecimiento constante en su desempeño. Susana Torres, también de 14 años, clasificó a la final de Mazas con una puntuación de 21.600, obteniendo en las finales el octavo lugar con 17.800. Aunque es una gimnasta con seis años de entrenamiento, su bajo volumen técnico y físico afecta su rendimiento. Además, la falta de manejo emocional frente a errores técnicos continúa siendo una de sus principales debilidades, lo que limita su potencial competitivo. Finalmente, María Salomé Jiménez, de 16 años, con amplia experiencia en eventos nacionales y suramericanos, no logró clasificar a las finales. Sus puntajes en Aro (19.500) y Balón (19.850) quedaron por debajo de las mejores 8 competidoras en estos aparatos. Durante todo el año, ha enfrentado crisis emocionales y dolores físicos que limitaron su preparación, afectando tanto su rendimiento como su confianza competitiva.

En conclusión, los logros obtenidos en esta competencia son motivo de satisfacción y reflejan un equipo con gran potencial. Con más tiempo de preparación y un enfoque integral en las áreas identificadas, estas gimnastas pueden alcanzar resultados aún más destacados en competencias futuras..

.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Novedades medicas: • **Luna Henao:** Se encuentra en trabajos de fisioterapia con la liga Antioqueña de Gimnasia para un trabajo de fortalecimiento general**.** •**Helena Londoño:** Sin novedad •**Isabela Salazar:** Sin novedad •**María Salomé Ricaurte:** Se encuentra en trabajos de fisioterapia con la liga Antioqueña de Gimnasia •**Isabela Ospina:** Ya termino sus fisioterapias, pero aun presenta dolor en su cadera**.** •**María Salome Jiménez:** Presenta dolor en su cadera e isquiotibial. A la espera de revisión médica. •**Valentina Betancur:** Presenta molestia en el tobillo izquierdo, a la espera de revisión médica •**Dhanna Castro:** Se encuentra realizando trabajos de fortalecimiento con fisio particular. •**Susana Torres:** Sin novedad •**Isabella Posada:** Sin Novedad •**Sara Giraldo:** Se encuentra en trabajos de fisioterapia Particular. •**Isabella Pineda:** Se encuentra en trabajos de fisioterapia con la liga Antioqueña de Gimnasia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	no aplica a la planificación del mes siguiente
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	no aplica a la planificación del mes siguiente
Semana 2	no aplica a la planificación del mes siguiente
Semana 3	no aplica a la planificación del mes siguiente
Semana 4	no aplica a la planificación del mes siguiente

Semana 5	no aplica a la planificación del mes siguiente

Observaciones del periodo
no aplica a la planificación del mes siguiente



FIRMA:
NOMBRE: **Juan Carlos Montoya Uribe**
71526393
: