SALIDA

IDRD IDRD IDRD

IDRD IDRD IDRD

IDRD IDRD

IDRD IDRD IDRD

IDRD
IDRD

IDRD
IDRD
IDRD

SALIDA

No	NOMBRE	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO
1	LAVERDE CORTES GABRIELA	10	9/20/2024
2	BASTOS HORMIGA SANTIAGO	10	9/9/2014
3	ZAFRA RIVAS SANTIAGO	11	2/7/2023
4	RAMIREZ ROCHA ISABELLA	11	10/24/2013
5	ARCHURY MORA JACOBO	10	10/14/2014
6	PARIS GUEVARA	12	10/8/2012
7	FLOREZ MATIAS	10	3/28/2014
8	EVAN COLLAZOS PARRA	10	12/29/2013
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			

NOMBRE INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PERTENECE A JEC?
IED LA PALESTINA	NO
IED LA PALESTINA	NO
IED TABORA	NO
LICEO SEGOVIA	NO
LICEO CARRION	NO
ICTA INSTITUTO COOPERATIVO AGROINDUSTRIAL	NO
LICEO SEGOVIA	NO
COLEGIO MONTERREY	NO

LOCALIDAD INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ENGATIVA
ENGATIVA
ENGATIVA
SUBA
ENGATIVA
CUNDINAMARCA
SUBA
ENGATIVA

DIRECCIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA	NOMBRE DEL FORMADOR
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA
	JONNY ARLEY PARRA DAZA

CONTACTO FORMADOR	EMAIL FORMADOR
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com
3107551768	parradeportes@gmail.com

CONTACTO REPRESENTANTE LEGAL DEL DEPORTISTA
3197238931
3503360566
3058176066
3203882992
3166232889
3014007975
3222525410
3135571949

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

BASE DE DATOS EQUIPO SEMILLEROS JEC 2024

No.	1. ALUMNO	4. GENERO		5. DOCU	
	APELLIDOS Y NOMBRES	M	F		
1	MUÑOZ CAMARGO SARA NIKOL		1	TI	1014273798
2	SANCHEZ TIMANA IRIS MARIANA		1	TI	1014285580
3	GIL PEREZ NATALIA		1	TI	1014294344
4	AREVALO JIMENEZ LUISA FERNANDA		1	TI	1016959587
5	SALINAS CARDONA SAMUEL	1		TI	1016960254
6	GARZON BOLIVAR SAMANTHA		1	TI	1016960651
7	GARZON BAUTISTA ANGELICA MARIA		1	TI	1016961859
8	CAMPOS SANCHEZ SALOME		1	TI	1016963467
9	BENAVIDES BECERRA JUAN MARTIN		1	TI	1023086012
10	CERA MARTINEZ LUCIANA		1	TI	1027295743
11	ORTIZ RUBIANO SARA SOFIA		1	TI	1050098516
12	CASTILLO OVALLES ANGEL ADRIAN	1		TI	1091990626
13	CASTRO GARCIA OLIVER	1		TI	1140924605
14	ZAVALA LEPAGE JESUS SAMUEL	1		PPT	PPT 1252420
15	HIMCAPIE GALLO JERONIMO	1		TI	1013277390
16	BENAVIDES SANTAMARIA LAURA VANESSA		1	TI	1016081923
17	HERNANDEZ PINZON ARIANY ISABELLA		1	TI	1016599360
18	BALLEN GIL JULIANA SOFIA		1	TI	1016960384
19	BELTRAN ALVAREZ SAMANTHA		1	TI	1016963329
20	ORJUELA PINEDA ANDRES DAVID	1		TI	1016963790
21	ZAMORA RIVAS ANTWAN NICOLAY	1		TI	1025151939

22	BAHAMON CALDERON LINDA ISABELLA		1	TI	1028499777
23	SOCHA MONTERO IAN SANTIAGO	1		TI	1028724677
24	DEANTONIO GAITAN LAURA GABRIELA		1	TI	1031843287
25	BALLEN BERMUDEZ DANNA ALEJANDRA		1	TI	1032944435
26	CONTRERAS MARCANO ARIADNA LUCIA		1	TI	1034306553
27	MAURY PACHON JOHAN DAVID	1		TI	1141126716
28	VELANDIA GOMEZ LINDA ISABELLA		1	TI	1141128368
29	CANTOR SUAREZ VALERIA		1	TI	1141130078
30	HUMANEZ GNZALEZ CARLOS JOSE	1		TI	1141132413
31	RONCANCIO PARRA KEILA SALOME		1	TI	1222206090
32	HENDERSON PERDOMO LARISSA DENISSE		1	PPT	5486507
33	LINARES DIAZ SHAROM LUCIANA		1	TI	1013149433
34	CARPETA FRANCO ISABELA		1	TI	1141719135
35	GOMEZ GAONA ELIZABETH		1	TI	1141332591
36	HINESTROZA CAICEDO DAVIDE	1		TI	1126845181
37	LADINO OROZCO JUAN ESTEBAN	1		TI	1141123719
38	QUINTERO SANCHEZ GABRIEL	1		TI	1141122499
39	ZIPAMOCHA AGUIRRE ANA SOFIA		1	TI	1141719090
40	HERRERA MEDINA KAMILO ANDRES	1		TI	1013126266
41	MENDEZ CONTRERAS SAMUEL DAVID	1		TI	1013130448
42	FORERO TAPIERO JUAN JOSE	1		TI	1016599091
43	LINERO MUÑOZ KALTE ISAAC	1		TI	1016959685
44	GOMEZ GAONA KEREN SOFIA		1	TI	1014992693
45	MOSQUERA LOZANO JUAN JOSE	1		TI	1078003688
46	JUEZ ANZOLA SAMUEL DAVID	1		TI	1141328950
47	MUÑOZ TORRES DANIEL FELIPE	1		TI	1027533900
48	CIFUENTES GABRIEL		1	TI	1034402577
49	CONSUEGRA MARTINEZ DILAN YAIR	1		TI	1014669409
50	MARÍN CRUZ ANGIE VANESSA		1	CC	1023872824
51	GUTIERREZ PÁEZ DANNA VALENTINA		1	TI	1028940791
52	PALMERA RODRIGUEZ JOSE ALEJANDRO	1		PPT	6178336
53	RODRIGUEZ BELTRAN PABLO ANDRES	1		TI	1021674895
54	DIAZ SALAMANCA MELQUISEDER ANDRES	1		TI	1028784718

55	PEREZ VARGAS JHOSTIN DAVID	1		TI	1028786078
56	RICO AVILA JULIO CESAR	1		TI	1028864288
57	TINTIN SALAZAR YEISON DAVID	1		TI	1033708511
58	TOLEDO LONDOÑO DANIEL ENRIQUE	1		TI	1074185340
59	CARDENAS CRUZ PAUL ALEXANDER	1		TI	1140929494
60	RODRIGUEZ RIVAS DARIANNYS		1	PPT	2013058
61	MENDOZA PEROZO KARONLAYS PEROZO		1	PPT	5941761
62	GONZALEZ GOMEZ JESUS DANIEL	1		TI	1010841786
63	SILVA YUNDES MAIRA SOFIA		1	TI	10136466159
64	MEJIA DE LA ROSA CAMILA ALEJANDRA		1	TI	1016113360
65	QUIROGA RODRIGUEZ LEYTON SNEYDER	1		TI	1021680223
66	VANEGA ZAPATA DILAN DAMIAN	1		TI	1029280390
67	MAZO POSADA ANGEL SAMUEL	1		TI	1023935006
68	HERNANDEZ TABORDA KEVIN SANTIAGO	1		TI	1025546032
69	HERNADEZ TABORDA EIDAN ANDRES	1		TI	102554474
70	VARGAS CASTILLO LUIS SANTIAGO	1		TI	1027297790
71	SÁNCHEZ MÉNDEZ NICOL MARIANA		1	TI	1031653578
72	YEPES MORENO JUAN MANUEL	1		TI	1034401872
73	GARZÓN CALDERÓN ISABELLA		1	TI	1028404319
74	REAL BAUTISTA SANTIAGO ESTEBAN	1		CC	1001219883
75	BUENAVENTURA GARZÓN ISABELLA		1	TI	1033115536
76	SALAZAR UMBACIA YOJAN ESTEBAN	1		TI	1013271541
77	CAMACHO ORDOÑEZ SAMUEL	1		TI	1033115424
78	TOVAR MORALES LAURA DANIELA		1	CC	1010100955
79	Amaya Patiño Sergio Yaismel	1		TI	1024519839
80	Colina Gomez Alessandro Jose	1		TI	1034313437
81	Bolivar Rubio Juan David	1		TI	1031145179
82	Matíz Ortiz Esteban David	1		TI	1023386156
83	Ramirez Gurrero Randy Santiago	1		TI	1023895153
84	Arevalo Gomez Andres Santiago	1		TI	1034295769
85	Figueroa Poblador Danna Sofia		1	TI	1011106296
86	Poblador Granados Issabella		1	TI	1011108234
87	Gomez Andrade Jhoan Andres	1		TI	1031130047

88	Diaz Diaz Danna Valentina		1	TI	1022394541
89	Mur Torres Eliana Camila		1	TI	1028489622
90	Orjuela Caicedo David Santiago	1		TI	1141319326
91	Rodriguez Cristancho Federico	1		TI	1013010067
92	SALAZAR LOPEZ DANIELA ALEJANDRA		1	TI	1016951184
93	MONROY LOPEZ KAREN MILENA		1	TI	1019044644
94	CORTEZ PEREZ ANA GABRIELA		1	TI	1031821200
95	FUNEME CUBIDES BREIDY SOFIA		1	TI	1029284080
96	BECEERA HENAO ERICK DAMIAN	1		TI	1070603302
97	CASTRILLON SUANCHA SARA VALENTINA		1	TI	1022974946
98	CASTRILLON SALAZAR HELLEN GISELL		1	TI	1140914840
99	GARAVITO SANCHEZ SARA VALENTINA		1	TI	1015417060
100	RONCACIO RAMIREZ MARIANA		1	TI	1031815218
101	ALVAREZ CAPERA JULIANA CAROLINA		1	TI	1023393897
102	RAMIREZ CORDOBA ALEJANDRO	1		TI	1013130500
103	DIAZ RAMIREZ MARGARETH BRIYITH		1	TI	1140918407
104	DIAZ RAMIREZ MARYLUZ		1	TI	1140923992
105	ORTIZ TOVAR ANA SOFIA		1	TI	1016955612
106	GOMEZ DUARTE CRISTIAN MATEO	1		TI	1030547483
107	SOLANO CALDERON KELVIN ANDREY	1		TI	1021677338
108	PEREA MENDEZ JAZMIN NICOLE		1	TI	1034307326
109	Velasquez Jimenez Joel Santiago	1		TI	1222215181
110	Reyes Reyes Ana Victoria		1	TI	1067634428
111	Medina Florez Mariana		1	TI	1021317866
112	Villamil Olmos Briana		1	TI	1188223566
113	Magallanes Franco Gael Eduardo	1			N37665436350
114	Daza Rojas Jose Manuel	1		**TI**	1010761911
115	Sanchez Ferreira Daniel Esteban	1		**TI**	1013038591
116	León Martinez Daniel Camilo	1		**TI**	1013122635
117	Pulido Torres Fabian Santiago	1		**TI**	1023385147
118	Paez Beltran Rafael Ricardo	1		**TI**	1025537303
119	Mora Higuera Dilan Samuel	1		**TI**	1028498248
120	Ospina Rodriguez John Alexander	1		**TI**	1034294132

121	Cortez Cardozo Danna Sofia		1	**TI**	1022991764
122	Vanegas Chacón José Manuel	1		**TI**	1024503822
123	Vanegas Chacón Erick David	1		**TI**	1029290495
124	Velandia Erazo David Santiago	1		**TI**	1078828274
132	LAVERDE CORTES GABRIELA		1	TI	1025151760
133	BASTOS HORMIGA SANTIAGO	1		TI	1073171769
134	ZAFRA RIVAS SANTIAGO	1		TI	1145226640
135	RAMIREZ ROCHA ISABELLA		1	TI	1027291924
136	ARCHURY MORA JACOBO	1		TI	1016962023
137	PARIS GUEVARA		1	TI	1016959761
138	FLOREZ MATIAS	1		TI	1016601711
139	EVAN COLLAZOS PARRA	1		TI	1076915381
140	SOSSA MORA ANDRES FELIPE	1		TI	1031656955
141	DIAZ LOPEZ JORDAN STIVENS	1		TI	1021687207
142	BERMUDEZ MOTENEGRO JERONIMO	1		TI	1012457779
143	BERMUDEZ MONTENEGRO SALOME		1	TI	1028875307
144	BOLIVAR MUNEVAR MARIA ANTONIA		1	TI	1034403954
145	HERNANDEZ CAICEDO LUKAS JHOSUE	1		TI	1031849145
146	RODRIGUEZ GUZMAN SAMUEL ALEJANDRO	1		TI	1019087462
147	CaicedoHernandez Ian Santiago	1		TI	1027288058
148	Fonseca Barón Santiago	1		TI	1011211453
149	Gonzalez Caballero Daniel Andres	1		TI	1028722854
150	Gonzalez Valderrama Danna Gabriela		1	TI	1141132304
151	Lopez Gomez Isabela		1	TI	1034302357
152	Santos Daza Sara Sofia		1	TI	1016601347
153	Gomez Varela Ian Thomas	1		TI	1073605175
	Guio gonzalez Allison Gabriela		1	TI	1014995139
	Bravo leon Juan Felipe	1		TI	1025149865
154	Sayo Salinas Naia Victoria		1	TI	1027212051
155	Sayo SalinasVictor Manuel	1		TI	1027212403
156	Trujillo baquero Martina		1	TI	1016080759
157	Trujillo Baquero Alana		1	TI	1020003984
158	Baquero Rengifo Luciana		1	TI	1016075943

159	Baquero Rengifo Antonella		1	TI	1073252772
160	Diaz Castellanos Laura Mariana		1	TI	1024541240
161	Ardila Morera Darlyng Samantha		1	TI	1013649935
162	YENSEN DAVID MEDINA CASALLAS	1		TI	1188223040
163	ROGER DANIEL MENDEZ IBAÑEZ	1		TI	1011210279
164	EMMAMUEL MEDINA CASALLAS	1		TI	1188223039
164	Talero herrera Laura mariana		1		
165	López Castillo Sara Sofía		1		
166	Rojas Preciado Amelie		1		
167	Mora Muñoz Laurent Isabella		1		
168	IZQUIERO AGUILERA SAMANTHA		1		
	Ramirez Martinez Cameron sophia		1		
	Páez Pedreros Brianna Thael		1		
	Vargas Benitez Samanta		1		
	Rojas Preciado Amelie		1		
	Morales Valencia Sara		1		
	Alvaro Esteban Segura Santos	1		TI	1025557668
	Liam Andrey Taborda Torres	1		TI	1011238258
	KEVIN ANDRES SIERRA DELGADO	1		TI	1141722635

6. FECHA DE NACIMIENTO		7. GRADO	8. EPS	9. GRUPO SANGU.	10. ESTADO		11. CARACTEF POBLACIO		
(DD/MM/AA)	(HOY)-EDAD				ANTIG.	NVO.	AF	RZ	DIS
12/28/2013	11	5	FAMISANAR	A+	1				
1/28/2015	9	4	FAMISANAR	0+	1				
12/8/2015	9	3	CAPITAL SALUD	O+		1			
8/3/2012	12	7	NUEVA EPS	A+	1				
3/17/2013	11	6	COMPENSAR	O+	1				
7/23/2013	11	4	CAPITAL SALUD	.O+		1			
8/15/2014	10	4	FAMISANAR	O+		1			
12/7/2015	9	3	SANITAS	O+		1			
10/24/2015	9	3	FAMISANAR	A+		1			
5/20/2015	9	3	SALUD TOTAL	A+		1			
1/31/2013	11	5	SALUD TOTAL	O+	1				
5/24/2013	11	4	COMPENSAR	O+		1			
3/2/2012	12	7	COMPENSAR	O+	1				
5/9/2013	11	6	SANITAS	O+		1			
5/8/2015	9	4	SALUD TOTAL	.A+		1			
12/9/2013	11	6	SANITAS	O+		1			
5/17/2012	12	6	SALUD TOTAL	A+	1				
5/1/2013	11	5	SALUD TOTAL	A+		1			
10/27/2015	8	3	FAMISANAR	A+		1			
3/10/2016	8	3	FAMISANAR	O+		1			
3/11/2014	9	5	COMPENSAR	A-		1			

10/10/2012	12	6	SURA	O-	1				
2/12/2014	10	5	.COMPENSAR	O+		1			
11/25/2015	9	3	SALUD TOTAL	O+		1			
8/25/2013	11	5	FAMISANAR	O+		1			
7/21/2014	10	4	SALUD TOTAL	O+		1			
5/24/2012	12	6	FAMISANAR	O+	1				
2/21/2013	11	6	FAMISANAR	A+		1			
1/17/2014	10	5	SALUD TOTAL	O+		1			
4/4/2015	10	5	SALUD TOTAL	A+		1			
11/2/2013	11	5	FAMISANAR	A+	1				
4/23/2014	10	5	SANITAS	A+		X			
9/15/2015	9	4	NUEVA EPS	B+		X			
6/18/2010	14	8	COMPENSAR	A+		1			
5/25/2011	13	8	COMPENSAR	A+		1			
3/3/2010	14	8	SANITAS	B+		1			
2/25/2011	13	8	PONAL	O+		1			
8/29/2010	13	8	FOMAF	O+		1			
5/28/2010	14	8	FAMISANAR-	B+		1			
01/31/2009	15	9	SANITAS	O+	1				
12/3/2010	14	7	FAMISANAR	O+	1				
2/8/2011	13	8	FAMISANAR	O+	1				
11/9/2012	11	6	SANITAS	O+	1				
05/16/2009	15	10	COMPENSAR	O+	1				
4/5/2010	14	8	SURA	AB+	1				
6/2/2010	14	8			1				
1/6/2013	11	7	SALUD TOTAL	O+		1			
	14	8	SERVISALUD	O+		1			
7/6/2008	16	10	COMPENSAR	A+	1				X
8/20/2005	19		NUEVA EPS	O+	1				X
8/27/2006	17	11		A+		1			
8/3/2011	13	5	CAPITAL SALUD	O+	1				
7/21/2007	17	9	FAMISANAR	A+	1				
7/28/2007	17.	10	SANITAS	O+	1				

2/15/2009	15.		CAPITAL SALUD	O+		1			
1/15/2008	15.	11	FAMISANAR	O+	1				
4/20/2007	16.	10	FAMISANAR	B+	1				
2/15/2008	16.	10	FAMISANAR	A+	1				
9/7/2015	9.	4	FAMISANAR	O+	1				
5/1/2010	15.	9	CAPITAL SALUD	O+		1			
5/1/2009	15.	10	CAPITAL SALUD	B+	1				
11/22/2008	14.	10	SALUD TOTAL	O+		1			
12/21/2011	12.	7	CAPITAL SALUD	O+	1				
12/6/2010	1/13/1900	7	FAMISANAR	O+		1			
3/26/2009	1/14/1900	8	FAMISANAR	O+	1				
3/20/2007	1/16/1900	11		A+	1				
7/15/2012	12	6	SALUD TOTAL	O+		1			
12/21/2010	13	7	SALUD TOTAL	O-		1			
8/28/2014	1/9/1900	4	SALUD TOTAL	A+		1			
3/13/2016	8		COMPENSAR	O+		1			
10/10/2007	16	9	SALUD TOTAL	O+		1			
11/7/2008	15	9	FAMISANAR	O-		1			
6/7/2012	12	6	FAMISANAR	A+		1			
11/2/2003	20	NA	FAMISANAR	O+		1			
5/23/2014	10	4	FAMISANAR	O+		1			
9/6/2010	13	5	SALUD TOTAL	B+		1			
5/10/2014	10	2	FAMISANAR	A+		1			
1/31/2000	24	NA	ALIÁN SALUD	O+		1			
7/9/2009	15	9	Sura	o+	1				
11/21/2015	8	3	compensar	o+	1				
3/11/2011	13	6	salud total	A+	1				
10/9/2009	14	9	Salud Bolivar	O+	1				
3/26/2008	16	7	salud total	B+	1				
10/21/2009	14	6	Nueva EPS	O+	1				
7/3/2012	12	6	Nueva EPS	A-	1				
8/29/2015	8	3	Nueva EPS	o-	1				
10/18/2008	15	9	capital salud	O-	1				

6/21/2011	13	6	Sanitas	A-		1				
3/21/2009	15	10	Sanitas	O+	1					
2/10/2008	16	10	compensar	A+	1					
1/16/2011	13	8	sanitas	B-	1					
4/17/2007	17	11	SANITAS	A+		1				
4/8/2008	16	10	COMPENSAR	O+		1				
7/23/2009	15	8	SALUD TOTAL	A+		1				
6/10/2009	15	9	CAPITAL SALUD	O+		1				
1/5/2009	15	9	SALUD TOTAL	B+		1				
2/19/2010	14	9	FAMISANAR	O+		1				
5/24/2006	18	10	CAPITAL SALUD	O+		1				
3/27/2007	17	9	FAMISANAR	O+		1				
8/13/2008	16	7	COMPENSAR	O+		1				
8/14/2011	13	7	NUEVA EPS	A+		1				
1/6/2010	14	9	SALUD TOTAL	O+		1				
3/8/2008	16	11	SURA	O+		1				
9/9/2011	13	7	SURA	O+		1				
4/1/2009	15	10	COMPENSAR	A+		1				
6/30/2006	18	10	FAMISANAR	O+		1				
5/3/2008	16	10	ALIANZA SALUD	O+		1				
8/26/2009	15	10	DIGSA	O+		1				
2/2/2017	7	2				1				
2/24/2017	7	2				1				
6/27/2016	8	2				1				
5/4/2016	8	2				1				
3/18/2016	8	2				1				
27/10/2009	15	9	Nueva EPS	**O+**	**1**					
09/06/2009	15	9	Sanitas	**A+**	**1**					
29/07/2008	16	9	Compensar	B+	**1**					
18/07/2009	15	9	Compensar	O+	**1**					
05/10/2007	17	9	Sanitas	O+	**1**					
16/06/2009	12	5	Famisanar	A+	**1**					
16/05/2009	15	10	Salud Total	O+	**1**					

16/11/2011	13	5	Aliansalud	O+	**1**				
10/02/2008	16	10	Salud Total	O+	**1**				
24/05/2013	11	4	Salud Total	O+	**1**				
08/08/2013	11	4	Compensar	O+	**1**				
20/9/2024	10	5	Compensar	O+		1			
9/9/2014	10	5	Sanitas	O+	1				
7/2/2023	11	6	Compensar	O+		1			
24/10/2013	11	5	SURAMERICANA	O+		1			
14/10/2014	10	3	Sanitas	O+		1			
8/10/2012	12	6	ALIANSALUD	O+		1			
28/3/2014	10	5	Compensar	A+		1			
29/12/2013	10	5	MILITAR	A+		1			
18/12/2015	8	2	Famisanar	O+		1			
20/08/2014	10	4	Salud Total	O+		1			
23/01/20215	3	4	colsubsidio	O+		1			
21/05/2013	11	5	colsubsidio	O+		1			
9/11/2015	8	3	sanitas	O+		1			
17/10/2011	12	6	servisalud san jose	A+		1			
23/10/2011	12	7	famisanar	O+		1			
6/3/2012	12	7	Compensar	O+		1			
8/6/2011	13	7	famisanar	O+		1			
6/3/2012	12	6	Salud Total	O+		1			
21/3/2015	9	4	colsubsidio	O+		1			
10/6/2012	12	6	famisanar	O+		1			
18}/01/2014	10	5	colsubsidio	O+		1			
21/5/2011	13	7	colsubsidio	O+		1			
20/1/2011	13	6	Compensar	A+		1			
16/8/2012	12	7	Salud Total	O+		1			
8/6/2013	11	7	famisanar	O+		1			
21/4/2016	8	3	compensar	O+		1			
1/10/2013	11	5	compensar	O+		1			
25/4/2016	8	4	famisanar	O+		1			
28/4/2013	11	5	colsubsidio	A+		1			

8/12/2016	7	3	SALUD TOTAL	O+	1
28/5/2011	13	7	Famisanar	O+	1
29/5/2012	12	6	COMPENSAR	O+	1
24/12/2015	8	3	COMPENSAR	B+	1
10/04/2011	13	6	SALUD TOTAL	O+	1
24/12/2015	8	3	COMPENSAR	B+	1
13/11/2015	9	3	capital salud	o*	1
13/05/2015	9	3	SANITAS	A*	1
14/01/2015	9	3	salud total	o-	1

RÍSTICA NAL		12. DATOS ESPECÍFICOS		
CI	CG	DIRECCIÓN	LOCALIDAD	13.1. PESO
	1	CALLE 96 # 92 - 53	ENGATIVA	48.2
	1	Cl 93 # 94n 21	ENGATIVA	39.6
	1	Cra94n#97-05	ENGATIVA	27.2
	1	CLL 93#94-28	ENGATIVA	45.7
	1	DIAGONAL 82 I # 72 B 12	ENGATIVA	31.9
	1	CALLE 81#90A-78	ENGATIVA	48.0
	1	CALLE 93#94 A04	ENGATIVA	33.1
	1	CALLE 89 95H-47	ENGATIVA	26.6
	1	Transversal 90f #87b-29	ENGATIVA	23.6
	1	CLLE 97# 94M 05	ENGATIVA	20.4
	1	DG 82G NO 76C - 21	ENGATIVA	40.2
	1	CALLE 90 #87-78	ENGATIVA	37.3
	1	CRA 108#82-27	ENGATIVA	42.9
	1	CALLE 86A#95B-16	ENGATIVA	34.0
	1	CARRER 87C # 128A-53	SUBA	30.1
	1	CARRERA 99A # 128-33	SUBA	29.6
	1	KRA 91 # 99 A 34	SUBA	62.5
	1	CRA90#90-45 INT.3	ENGATIVA	34.3
	1	CARRERA 94 N 93 -15	ENGATIVA	31.6
	1	TRAV 79A#86-10	ENGATIVA	32.3
	1	CRA 83A 75-50	ENGATIVA	55.1

	1	CALLE 94#95L-19	ENGATIVA	33.3
	1	CR 95 # 127 A 05	ENGATIVA	36.8
	1	CALLE 98# 92-31	ENGATIVA	35.1
	1	CALLE 87 # 87A 31	ENGATIVA	65.7
	1	CLL 89 95G 44	ENGATIVA	31.6
	1	CALLE 75 # 83-59	ENGATIVA	46.0
	1	CALLE 96 No 94p-17	ENGATIVA	58.0
	1	CRA 91 # 99A-34 TRE 9 APTO 203	ENGATIVA	34.2
	1	Calle 93 # 93-06	ENGATIVA	35.0
	1	KR 90 BIS 75 77	ENGATIVA	43.2
		CALLE 3 #1A-12ESTE	SANTA FÉ	58.0
		DG 51B SUR 25-71	TUNJUELITO	45.0
			ENGATIVA	46.00
			ENGATIVA	60
			ENGATIVA	57.00
			ENGATIVA	58.00
			ENGATIVA	60.00
			ENGATIVA	54.00
			ENGATIVA	52.00
			ENGATIVA	53.00
			ENGATIVA	55.00
			ENGATIVA	48.00
			ENGATIVA	58.00
			ENGATIVA	55.00
			ENGATIVA	53.00
		Kra 92 número 82a 49 apto 202	ENGATIVA	43.0
		Cra 90 bis# 75-77 apto 502 Int 3	ENGATIVA	50.0
		CALLE 11a #88A-44	KENNEDY	
		CARRERA 4B #29-33	SOACHA	
	1	CALLE 13 SUR No 19-11	RAFAEL URIBE URIBE	20.7
	1	CALLE 11 No. 25-11		40.5
		CARRERA 36 ESTE 43-29	CIUDAD BOLIVAR	66.0

			RAFAEL URIBE URIBE	
		DIAG 51SUR No 61D 40		80.0
		CALLE 50 SUR No 13-66	RAFAEL URIBE URIBE	
			SAN CRISTOBAL	67.0
		CALLE 44 SUR No 19-34	RAFAEL URIBE URIBE	35.0
			RAFAEL URIBE URIBE	
		CALLE 38-68 SUR No 29	RAFAEL URIBE URIBE	63.0
				54.0
		CALLE 26 BIS SUR No 24g 22	RAFAEL URIBE URIBE	64.0
			RAFAEL URIBE URIBE	41.0
		CRA 9 ESTE No 4n 68 SUR	RAFAEL URIBE URIBE	55.0
		CARRERA 9a ESTE No 29 SUR 78	SAN CRISTOBAL	61.0
	1	CARRERA 69 J 63 C 09	ENGATIVA	45.0
	1	CALLE 63 A 69 F 28	ENGATIVA	50.5
	1.00	CALLE 63 A 69 F 28	ENGATIVA	45.0
		DIAGONAL 150#142-40	SUBA	32.0
		CALLE 132a # 147a -17	SUBA	53.0
		DIAGONAL 97 A #10 33 ESTE	CHAPINERO	50.0
		Calle 129#85-18	SUBA	57.0
		Kra 127 D hasta 142 D 15	SUBA	50
		Transversal 127 A 137 A 85	SUBA	25.2
		Ley de ARC 98b n.º 122a 33	SUBA	50
		Diag146 N.136A-79 Int46 apto 2B	SUBA	30.0
		Cra 17B#175-91 apto. 503 Torre 6	USAQUÉN	38.0
		diagonal 67 b sur #28-21	Ciudad Bolivar	72.0
			Ciudad Bolivar	37.0
			Ciudad Bolivar	58.0
		calle 58 B#48 B10 sur	Ciudad Bolivar	55.0
		carrera 44 a #58 c 33	Ciudad Bolivar	63.0
		carrera 39# 68 c 36 sur	Ciudad Bolivar	48.0
		calle 65c sur #18 v 43	Ciudad Bolivar	40.0
		calle 65c sur #18 v 43	Ciudad Bolivar	30.0
		carrera 16 # 59 33 sur	tunjuelito	67.0

				30.0
				50.0
		Carrera 90a No.8a-85	nueva castilla	58.0
		calle 10#80-41 sur	castilla	57.0
	1.00	CALLE 72A 74A 08	ENGATIVA	48.0
	1.00	KR 145 142 47	SUBA	48.0
	1.00	CALLE 140C 101 C37	SUBA	51.0
	1.00	CALLE 55 SUR 3 24	USME	53.0
	1.00	TV 73F 65 A 27 SUR	CIUDAD BOLIVAR	56.0
	1.00	DG 104 BIS SUR 14 22	USME	49.0
	1.00	DG 69 14 46 SUR	USME	53.0
	1.00	CALLE 66 73A 30	ENGATIVA	57.0
	1.00	CAR 147A 142F 39	SUBA	52.0
	1.00	TRANS 58 68H 87 SUR	CIUDAD BOLIVAR	36.0
	1.00	CALLE 77 SUR 4 ESTE 60	USME	52.0
	1.00	CALLE 72 A SUR 14Y 11	USME	54.0
	1.00	CALLE 72 A SUR 14Y 11	USME	40.0
	1.00	KRA 77A 68B 42	ENGATIVA	68.0
	1.00	CAR 74A BIS 68 57	ENGATIVA	55.0
	1.00	CAR 4C 36B 44 SUR	SAN CRISTOBAL	50.0
	1.00		SAN CRISTOBAL	42.0

1	CARRERA 74 # 40B SUR 09	KENNEDY	55.5
1	CALLE 74 # 43 SUR 60	**KENNEDY**	57
1	DIAGONAL 40C SUR # 72 J 80	**KENNEDY**	61
1	CALLE 44 SUR # 72J 61	**KENNEDY**	58
1	TRANSVERSAL 72I # 46A SUR	**KENNEDY**	79
1		**KENNEDY**	45
1	CALLE35 SUR # 91C 70	**KENNEDY**	60

	1	CARRERA 77 # 36 A 29 SUR	**KENNEDY**	48
	1	TRANSVERSAL 70 # 59C 25 SUR	**CIUDAD BOLIVAR**	60
	1	**TRANSVERSAL 70 # 59C 25 SUR**	**CIUDAD BOLIVAR**	45
	1	CARRERA 74 # 40B SUR 09	**KENNEDY**	40
	X	CALLE 90 A #72D 37	ENGATIVA	44 KG
	X	TRVS 73A#81F-03	ENGATIVA	38 KG
	X	**CALLE 80B# 83-36**	ENGATIVA	34.8 KG
	X	DIGONAL 82 C #75A65	ENGATIVA	38 KG
	X	TRS 79B #83-57	ENGATIVA	36 KG
	X	TRV 74A81F-32	ENGATIVA	47 KG
	X	CARRE 89 #127-05	ENGATIVA	44 KG
	X	CARREA 85 # 85 30	ENGATIVA	39.8 KG
	1	CARRERA 70C#C102-15	SUBA	32,6
	1	CARRERA2 #6A-12 SUR	SANCRISTOBAL	39,5
	1	CALLE14b #29-23 casa 1	ANTONIO NARIÑO	27,5
	1	CALLE14b #29-23 casa 1	ANTONIO NARIÑO	31,8
	1	CALLE 152 #72-85 TO 3 APT1204	COLINA	
	1	CARRERA 100#137-08	SUBA	35,0
	1	CALLE144 #136A-15	SUBA	40,7
	1	Calle 70B numero 57B - 804	BARRIOS UNIDOS	
	1	Calle 56 B sur No. 87 - 29	BOSA	47
	1	Cra 98 # 16i - 52 apto 201	FONTIBON	
	1	CR A115D N. 69B 65	ENGATIVA	35
	1	Cra 1 este # 6a 66 sur	SAN CRISTOBAL	48
	1	Calle 19A sur #5-30	SAN CRISTOBAL	27
	1	cra 7 este 31-20 sur	SAN CRISTOBAL	39
	1			
	1			
	1			
	1			
	1			
	1			
	1			

1			
1	CR 68 D 21 - 60 SUR	KENNEDY	
1			
1	CALLE 68 # 69-22	ENGATIVA	34.5
1	CALLE 67 # 70 B 34	ENGATIVA	42
1	CALLE 68#69-22	ENGATIVA	35
1		ENGATIVA	30
1	CALLE65C # 69 H 12	ENGATIVA	26.5
1	cra 68b # 64 c97	ENGATIVA	32

13. ANTROPOMÉTRICA BÁSICA					
13.2. ESTATURA	13.3. ESTAURA	13.4. INDICE	13.5. IMC	13.6 ENVERGADURA.	BIEN
141.0	71.0	70.0	24.2	144.0	1
141.0	69.0	72.0	19.9	137.0	1
131.0	71.0	60.0	15.8	133.0	1
156.0	78.0	78.0	18.8	161.0	1
146.0	72.0	74.0	15.0	155.0	1
149.0	74.0	75.0	21.6	150.0	1
142.0	74.0	68.0	16.4	138.0	1
131.0	64.0	67.0	15.5	131.0	1
129.0	67.0	62.0	14.2	126.0	1
130.0	63.0	67.0	12.1	130.0	1
147.0	77.0	70.0	18.6	145.0	1
142.0	67.0	75.0	18.5	141.0	1
151.0	76.0	75.0	18.8	150.0	1
140.0	71.0	69.0	17.3	147.0	1
126.0	65.0	61.0	19.0	127.0	1
135.0	66.0	69.0	16.2	141.0	1
164.0	81.0	83.0	23.2	163.0	1
146.0	74.0	72.0	16.1	145.0	1
122.0	66.0	56.0	21.2	121.0	1
134.0	71.0	63.0	18.0	131.0	1
141.0	71.0	70.0	27.7	145.0	1

142.0	72.0	70.0	16.5	144.0	1
148.0	73.0	75.0	16.8	149.0	1
131.0	69.0	62.0	20.5	131.0	1
151.0	77.0	74.0	28.8	155.0	1
139.0	70.0	69.0	16.4	134.0	1
148.0	76.0	72.0	21.0	151.0	1
158.0	79.0	79.0	23.2	162.0	1
149.0	76.0	73.0	15.4	149.0	1
136.0	69.0	67.0	18.9	134.0	1
141.0	71.0	70.0	21.7	144.0	1
158.0					
131.0					
155.0					1
158.0					1
161.0					1
160.0					
160.0					1
156.0					1
159.0					
160.0					
158.0					1
152.0					1
159.0					1
155.0					1
156.0					1
148.0					1
164.0					
117.0	58.0	59.0	15.1	114.0	1
151.5	81.0	70.5	17.6	150.0	
175.0					

1.82					1
180.0					1
129.0					1
160.0					
162.0					
163.0					1
148.0					
153.0					1
164.0					
1.6	58.0	-56.4	177999.3	114.0	
1.6	64.0	-62.4	-217622.8	150.0	
1.5	55.0				
140.0		140.0	22.1		1
155.0		155.0	21.6		
152.0		152.0	#VALUE!		
1 55,0		#VALUE!	216412.7		
1.5		1.5	13.3		1
137.9		137.9	19.5		
160.0		160.0	17.8		1
130.0		130.0	21.2		
134.0		134.0			
177.0	88	89.0	23.0	179.0	1
125.0		125.0	23.7		1
163.0	80	83.0	21.8	164.0	1
173.0	90	83.0	18.4	172.0	1
170.0	91	79.0	21.8	175.0	1
164.0	79	85.0	17.8	164.0	
156.0	78	78.0	16.4	150.0	1
140.0		140.0	15.3		1
160.0	81	79.0	26.2	155.0	

150.0	71	79.0	13.3	142.0	
		0.0	#DIV/0!		1
166.0	86	80.0	21.0	178.0	1
163.0	84	79.0	21.5	169.0	1
156.0	66	90.0	21.2	155.0	1
149.0	58	91.0	21.6	114.0	1
151.0	58	93.0	15.8	114.0	
151.0	87	64.0	25.0	153.0	1
155.0	85	70.0	22.1	156.0	1
157.0	85	72.0	19.9	158.0	1
163.0	87	76.0	19.9	163.0	1
162.0	88	74.0	21.7	161.0	1
162.0	88	19.8	19.8	160.0	1
138.0	58	80.0	18.9	114.0	1
162.0	86	76.0	18.6	164.0	1
163.0	84	79.0	20.3	164.0	1
153.0	80	73.0	17.1	155.0	1
160.0	86	74.0	26.6	156.0	
165.0	89	76.0	20.2	163.0	
165.0	86	52.1	18.4	164.0	1
149.0	84	56.4	18.9	154.0	1
		0.0	#DIV/0!		
		0.0	#DIV/0!		

1.50.0	111.0	22.5	149.0	
1.75.0	114.0	20.5	176.0	
1.69.0	122.0	21.0	170.0	
1.65.0	116.0	19.0	166.0	
1.82.0	158.0	21.O	183.0	1
1.40.0	90.0	18.0	142.0	1
1.65.0	120.0	18.0	166.0	1

1.50.0	96.0		24.0	150.0	1
1.68.0	120.0		20.0	169.0	1
1.48.0	90.0		22.0	148.0	
1.40.0	70.0		20.0	140.0	1
1.40.0 CM	78 CM			1,36 CM	1
150 CM	75 CM			1.50 CM	1
1,52 CM	77 CM			1.50 CM	1
1,46 CM	77 CM			1,45 CM	1
1.40 CM	75 CM			1,29 CM	1
1.49 CM	82 CM			1,58 CM	1
1.35 CM	71 CM			1,28 CM	1
1,46 CM	75 CM			1,36 CM	1
129.0	80.0		19,23		1
137.0			20,78	133.0	1
133.0			15,26	133.0	1
136.0			16,76	137.0	1
					1
153.0			14,95	152.0	1
142.0			19,84	147.0	1
164.0	80.0	108.0	14,9		1
164.0	85,5	55.0	17,47	168.0	1
					1
133.0			19,79		1
154.0	80.0		20,24	159.0	1
137.0	71.0		14,39	137.0	1
159.0	83.0		15,43		1
					1
					1
					1
					1
					1

1.4	72.0	70.5	16.4	143.0
1.5	78.0	75.0	15.8	147.0
1.4	72.0	70.5	16.6	143.0

129.0
125.0
137.0

14. TECNICA 1		14. TECNICA 2			14. TECNICA 3		
REGULAR	MAL	BIEN	REGULAR	MAL	BIEN	REGULAR	MAL
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		

		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
1			1			1	
1			1			1	
		1			1		
		1			1		
		1			1		
1			1			1	
		1			1		
		1			1		
1			1				1
1			1			1	
		1			1		
		1			1		
		1			1		
			1		1		
		1			1		
			1		1		
1		1				1	
		1			1		
1			1			1	
1			1			1	

	1			1			1
		1			1		
1		1			1		
		1			1		
		1			1		
1		1				1	
		1			1		
1			1		1		
		1			1		
1			1			1	
1			1			1	
1			1			1	
1			1			1	
		1			1		
1			1		1		
1		1			1		
		1			1		
1			1		1		
		1			1		
1		1				1	
1		1			1		
		1			1		
			1		1		
		1			1		
		1			1		
		1				1	
1			1			1	
		1			1		
		1			1		
1		1			1		

1			1		1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1					
		1			1		
1			1				
		1			1		
		1					
		1					
		1					
		1					
			1			1	
		1			1		
		1					
		1					
		1					
	1		1				
1			1				
		1			1		
		1			1		
1			1			1	
1			1				1
1			1			1	
1			1				1
1			1			1	
1			1			1	
1			1			1	
1			1			1	
		1			1		
		1			1		
		1			1		

		1			1		
		1			1		
1			1			1	
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
			1			1	
		1			1		
		1			1		
		1			1		
		1			1		
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
				1		1	
1				1			
1				1			

1

1
1
1

1 1 1
1 1 1
1 1 1

1 1 1
1 1 1
1 1 1

14. TECNICA 4			15. TALLAS		
BIEN	REGULAR	MAL	15.1. TENIS	15.2. CAMISETA	15.3. SUDADERA
1			36	S	S
1			34	16	16
1			34	12	12
1			37	14	14
1			37	16	16
1			36	S	S
1			36	14	14
1			34	12	12
1			34	10	10
1			35	10	10
1			35	16	16
1			36	14	14
1			38	S	S
1			35	16	16
1			33	10	10
1			33	12	12
1			38	L	L
1			35	S	S
1			34	12	12
1			34	14	14
1			37	S	S

1			36	S	S
1			36	M	M
1			34	14	14
1			38	L	L
1			36	14	14
1			39	16	16
1			37	M	M
1			36	16	16
1			35	16	16
1			35	16	16
	1		14	14	14
	1		12	12	12
1			38	XS	XS
1			38	S	S
1			38	M	M
	1		38	S	S
1			38	S	S
1			37	S	S
			38	M	M
	1		37	M	M
1			37	S	S
1			37	S	S
1			38	M	M
	1		38	S	S
1			37	S	S
1			37	16	18
		1	40	M	M
			S	S	S
			S	S	S
1			14	14	14
	1		12	M	M
	1		40	L	L

		1	37	M	M
1			41	XL	XL
	1		40	L	L
1			39	L	L
1			28	S	S
			37	S	S
			39	M	M
			39	M	M
1			40	M	M
1			36	S	S
1			39	S	S
	1		40	M	M
1			38	S	S
			41	M	S
			37	16	16
1			35	XS	14
			36	S	S
1			35	M	M
	1		37	M	M
1			36	S	S
1			35	XS	12
1			39	S	S
	1		34	XS	14
	1		33	S	S
			42	XL	L
			30	XS	XS
			39	L	M
			39	M	M
			38	L	M
			39	M	M
			37	s	s
			34	xs	xs
			38	M	M

			34	xs	xs
			41	M	M
			40	M	M
1			36	M	S
1			36	S	S
	1		36	S	M
1			35	S	S
1			39	L	L
1			36	S	S
1			36	S	M
1			36	M	S
	1		37	16	16
1			35	XS	XS
1			39	M	L
1			36	M	L
1			37	M	M
	1		37	M	M
	1		38	S	S
1			38	M	M
1			36	S	S
		1			14
		1			
		1			
		1			
	1				
	1		38	M	M
	1		40	M	M
	1		39	M	M
	1		39	M	M
1			44	L	L
1			36	S	S
1			39	M	M

1			37	M	M
1			38	M	M
	1		36	S	S
1			35	S	S
			37	S	S
			36	16	16
			38	S	S
			34	16	16
			35	14	14
			36	S	S
			33	14	14
			37	16	16
	1		33	14	14
	1		34	16	XS
	1		35	12	12
	1		35	12	12
	1		33	12	12
	1		37	S	S
	1		35	14	14
	1		37	S	S
	1		37	S	S
	1		36	S	S
	1		34	S	S
	1		37	s	s
	1		36	s	s
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				

1			
1			
1			
	34	14	14
	38	XS	XS
	34	14	14
	33	14	14
	33	14	14
	34	16	16

HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ

	16. FORMADOR QUIEN POSTULA	17. ENTRENADOR Y/O FORMADOR QUE LO RECIBE
15.4.UNIFORME		
S	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
12	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
S	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
12	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
10	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
10	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
S	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
10	NANCY LILIANA PEÑA	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
12	NANCY LILIANA PEÑA	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
L	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
S	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
12	NANCY LILIANA PEÑA	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	NANCY LILIANA PEÑA	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
S	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ

S	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
M	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
L	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
M	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOULTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14.00	NINGUNO	JINETH CASTAÑEDA
12.00	NINGUNO	JINETH CASTAÑEDA
XS	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
M	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
M	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
M	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
M	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
S	WILLIAM DUARTE	JINETH CASTAÑEDA
M	NINGUNO	JINETH CASTAÑEDA
S	NINGUNO	JINETH CASTAÑEDA
S	NINGUNO	JINETH CASTAÑEDA
	NINGUNO	JINETH CASTAÑEDA
S		BRAYAM ALEJANDRO RICO
M		BRAYAM ALEJANDRO RICO
L		BRAYAM ALEJANDRO RICO

M		BRAYAM ALEJANDRO RICO
XL		BRAYAM ALEJANDRO RICO
L		BRAYAM ALEJANDRO RICO
L		BRAYAM ALEJANDRO RICO
S		BRAYAM ALEJANDRO RICO
S		BRAYAM ALEJANDRO RICO
M		BRAYAM ALEJANDRO RICO
M		BRAYAM ALEJANDRO RICO
M		BRAYAM ALEJANDRO RICO
S		BRAYAM ALEJANDRO RICO
S		BRAYAM ALEJANDRO RICO
M		BRAYAM ALEJANDRO RICO
S	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
S	MARLON Méndez	MARLON Méndez
16.00	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
	/	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
	estiven de jesus sierra	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
	/	joan sebastian veloza ayala
L	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
s	William Pulgarin	William Pulgarin
xs	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin

xs	William Pulgarin	William Pulgarin
	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
M	William Pulgarin	William Pulgarin
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	DAVIAN DIAZ	DAVIAN DIAZ
	ANDRES SIERRA	DAVIAN DIAZ
	FAVERT FERNADEZ	WILLIAM LOPEZ
	FAVERT FERNADEZ	WILLIAM LOPEZ
	FAVERT FERNADEZ	WILLIAM LOPEZ
	FAVERT FERNADEZ	WILLIAM LOPEZ
	FAVERT FERNADEZ	WILLIAM LOPEZ
M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
L	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
S	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN

M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
M	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
S	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
S	JAVIER ALBERTO FARFÁN	JAVIER ALBERTO FARFÁN
1.50 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.60 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.40 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOULTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
12	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
16	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
12	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
12	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
14	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
12	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
16	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
s	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
s	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	
	SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	

SCOULTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ

14	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
XS	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
14	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM	LOPEZ JIMENEZ WILLIAM
14	MAICOL MORA JEC	MARLON MENDEZ
14	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
16	Maicol Mora JEC	MARLON MENDEZ

18. FECHA DE DILIGENCIA DE LOS
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024

8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
11/1/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/20/2024
9/10/2024
9/10/2024

9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/10/2024
9/8/2024
9/8/2024
9/8/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
11/28/2024
45525.00
45525.00
45525.00
45525.00
45525.00
45525.00
45525.00
45525.00
45525.00

45527.00
45527.00
45527.00
45527.00
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
8/23/2024
25/092024
9/18/2024

20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024

20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024
20/09/2024
13/11/2024
13/11/2024
13/11/2024
13/11/2024
13/11/2024
13/11/2024
13/11/2024
28/11/2024
23/09/2024
23/09/2024
23/09/2024
23/09/2024
23/09/2024
23/09/2024
23/09/2024

24/09/2024
24/09/2024
24/09/2024

20/11/2024
20/11/2024
21/11/2024

INSTITUTO DISTRI
JORNAI
RÚBRICA TI

No.	Deporte	Nombre Técnico	Descripción técnica
1	TAEKWONDO	TUIT CHAGUI en contrataque	Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda . FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto. FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianl donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor
	TAEKWONDO	YOP CHGUI en ataque y contataque	Esta tecnica se realizara en accion de ataque y contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas o´abiertas con el objetivo de marcar 2 puntos en la zona media del contrincante, hacerlo salir del area de competencia o´ desequilibrar al oponente hasta hacerlo caer en la zona de competencia TECNICA DE EJECUCION DE LA YOP CHAGUI se debe comenzar el movimiento levantando el talón a la altura de la cintura en la dirección de la cadera, la cual debe estar alineada con la pierna de base, la potencia de la patada se logra extendiendo la flexión de la rodilla y agregando un desplazamiento del pie de base .

TAEKWONDO	ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI	Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque
TAEKWONDO	ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI	Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

Elaborado 18/8/2024

ITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
DA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
ÉCNICA JEC 2024 - EQUIPO DE SEMILLEROS

Escala de valoración

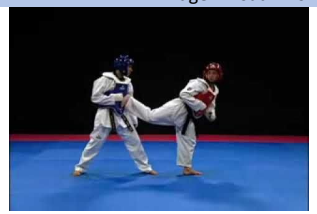
VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Imagen Visual-Biomecánica

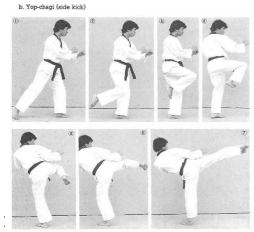


1

https://youtu.be/KlPIOW1eifU?si=d7VCrDfOn8DlOqSQ

2

https://youtu.be/_ABfzTGmTSA?si=47mxy6Rsq6KDsBGt



https://youtu.be/tX0wKYh6lj8?si=XnWz2sxchLlHWY95

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

https://youtu.be/z9e7rwQ3IaQ?si=OTmXfbA1N2zK6RjT

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

https://youtu.be/-RhoCwiYk-Q?si=EkN5AKXm4zIDAPvH

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte	Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate	
COMBATE **COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1´ MIN CON 1´ MIN DESCANSO**	**FISICO**	**RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECU**
		POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA I
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)
		TECNICA DE PUÑO AL PETO
	TECNICO TACTICO	**DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE D**
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMA
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZA
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL T
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZA
	PSICOLOGICO	**ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRES**
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES

CUALIDAD A

JADAMENTE LOS COM
MARCAR UN PUNTO)

DESPLAZAMIENTOS E
AGUE Y PRESION EN E
AR EL CENTRO DEL AR
IEMPO Y ESPACIO. (P
AR DISTINTAS TECNIC
IVIDAD Y CAPACIDAD
DENTRO DEL COMBA

TEST COMBATE

Fecha:
EVALUAR
MBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)
N EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)
L COMBATE)
REA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)
EGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)
AS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA
DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)
TE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)

	DEPORTE		Taekwondo		
VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VA
MUY B
BUE
ACEPT
DEFIC
MUY DEI

LORACIONES		PUNTOS
UENO	41 A 50	**5**
ENO	31 A 40	**4**
TABLE	21 A 30	**3**
IENTE	11 A 20	**2**
FICIENTE	1 A 10	**1**

BOGOTÁ

TEST COMBATE — Luciana. Carabana. Cueto. Porvenir. Stefanna Montana.

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate — Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	[redacted]
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X		
		POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X	
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X		
		TECNICA DE PUÑO AL PETO					X	
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X	
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X		
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA			X			
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)						
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE — Santiago Gonzalez. Caicedo. IED Porvenir. Stefanna Montana.

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate — Fecha:

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	1	2	3	4	5	[redacted]
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X		0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X		0
		TECNICA DE PUÑO AL PETO					X	0
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		0
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)			X			0
							TOTAL	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE — Erick Manuel Ramos Salgado. Escuelas de mi barrio. Stefanna Montana

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate — Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	1	2	3	4	5	[redacted]
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X		0
		TECNICA DE PUÑO AL PETO				X		0
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	0
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0
							TOTAL	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Orangelis Nicole Polanco Linares

Jonathan castillo Porvenir

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)						
		POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X	0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
		TECNICA DE PUÑO AL PETO					X	0
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
		AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0

VALORACIONES		PUNTOS
		5
MUY BUENO	41 A 50	4
BUENO	31 A 40	3
ACEPTABLE	21 A 30	2
DEFICIENTE	11 A 20	1
MUY DEFICIENTE	1 A 10	

Adrian Castañeda Porvenir

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
		TECNICA DE PUÑO AL PETO						0
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
		AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X	0
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0
							total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Valerie Sofia Restrepo Porvenir

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)						0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)						0
		TECNICA DE PUÑO AL PETO						0
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)						0
		AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)						0
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)						0
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)						0
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)						0
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)						0
							total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Formadora: Harleny Carolina Romero Quevedo

Rocho Michell Batista Martinez
Colegio Porvenir

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X		
	POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X	0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)		X				0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO						0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
	AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X		0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X		0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA				X		0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Oscar David Baños Martinez
Colegio Porvenir

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO			X		X	0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	0
	AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)						0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA				X		0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0
						Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Laura Sofia Salcedo Lobo
Colegio Porvenir

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X		0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO		X				0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
	AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X		0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X		0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA				X		0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		0
						Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Formadora: Harleny Carolina Romero Quevedo

Joan Andres Portocarrero Angulo
Colegio Porvenir

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	TOTAL DE PUNTUACION
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	5
		POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X	5
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)			X			3
		TECNICA DE PUNO AL PETO					X	5
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		4
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		4
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	5
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO, (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	5
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	5
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		4
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	5

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Luis David Salcedo Moya
Colegio Antonio Nariño

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	TOTAL DE PUNTUACION
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	5
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	5
		TECNICA DE PUNO AL PETO				X		4
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	5
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		4
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	5
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO, (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	5
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	5
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	5
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	5
							Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Cristian Felipe Mendez Urrego
Escuelas de mi barrio

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

		CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	TOTAL DE PUNTUACION
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	5
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	5
		TECNICA DE PUNO AL PETO			X			3
	TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	5
		AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)						0
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)						0
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO, (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)						0
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)						0
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)						0
							Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE Sebastian Rojas Ibarra.

escuelas de mi barrio. Stefanna Montaña.

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha: 25/10/2024 | DEPORTE: Taekwondo

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	[redacted]
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO — FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)						
	POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)						0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X		0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO						0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
	AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X	0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X		0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)						0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA				X		0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)						0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE Danna Isabela Cortes Sierra.

escuelas de mi barrio. Stefanna Montaña.

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha: | DEPORTE: Taekwondo

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	[redacted]
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO — FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X		0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X		0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO						0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	0
	AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)						0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X		0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)						0
						total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE Diego Sebastian Muscaya. Ieo Porvenir.

Stefanna Montaña.

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha: | DEPORTE: Taekwondo

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	[redacted]
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO — FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO					X	0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
	AMAGUE- (FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X	0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X		0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0
					X		0
						total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Orangelis Nicole Polanco Linares

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha: | DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO — FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	
	POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X	0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)			X			0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO				X		0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X		0
	AMAGUE-(FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X		0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0

Sharon Jimenez
Republica Dominicana

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	45 A 50	5
BUENO	35 A 40	4
ACEPTABLE	25 A 30	3
DEFICIENTE	15 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha: | DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO — FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO		X				0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)			X			0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)			X			0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0
						Total	0

Cristian Peña
Porvenir

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	45 A 50	5
BUENO	35 A 40	4
ACEPTABLE	25 A 30	3
DEFICIENTE	15 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha: | DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO — FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL. (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)						0
	ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)						0
	TECNICA DE PUÑO AL PETO						0
TECNICO TACTICO	DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)						0
	AMAGUE-(FINTA)PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)						0
	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)						0
	MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)						0
	VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0
PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)						0
	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)						0
						Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	45 A 50	5
BUENO	35 A 40	4
ACEPTABLE	25 A 30	3
DEFICIENTE	15 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Orangelis Nicole Polanco Linares

Xavier Petit Antonio Moriño

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	TOTAL
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO: RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO) POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)						0
	FISICO: ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
	FISICO: TECNICA DE PUÑO AL PETO					X	0
	TECNICO TACTICO: DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	0
	TECNICO TACTICO: AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X	0
	TECNICO TACTICO: MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
	TECNICO TACTICO: MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
	TECNICO TACTICO: VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
	PSICOLOGICO: ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
	PSICOLOGICO: MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)					X	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Jostin Rodriguez Porvenir

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	TOTAL
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO: RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X		0
	FISICO: ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X		0
	FISICO: TECNICA DE PUÑO AL PETO			X			0
	TECNICO TACTICO: DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)			X			0
	TECNICO TACTICO: AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)			X			0
	TECNICO TACTICO: MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X		0
	TECNICO TACTICO: MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
	TECNICO TACTICO: VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA				X		0
	PSICOLOGICO: ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X		0
	PSICOLOGICO: MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		0
						Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Einer Caballero Porvenir

BOGOTÁ

TEST COMBATE

Objetivo: Ejecucion de tecnicas en cada combate | Fecha:

DEPORTE: Taekwondo

VALORACIONES

	CUALIDAD A EVALUAR	MUY DEFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	MUY BUENO 5	TOTAL
COMBATE: COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1' MIN CON 1' MIN DESCANSO	FISICO: RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)					X	0
	FISICO: ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X	0
	FISICO: TECNICA DE PUÑO AL PETO			X			0
	TECNICO TACTICO: DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X	0
	TECNICO TACTICO: AMAGUE- (FINTA/PRESION (UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X	0
	TECNICO TACTICO: MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					X	0
	TECNICO TACTICO: MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO. (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)					X	0
	TECNICO TACTICO: VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA					X	0
	PSICOLOGICO: ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)					X	0
	PSICOLOGICO: MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		0
						Total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "ID

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-ID

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**EVAN COLLAZOS PARRA**		
Fecha de nacimiento:	**12/29/2013**	**Edad:**	10
No. Documento Identidad:	**1076915381**	**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**CARREA 85 # 85 30**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**COLEGIO MONTERREY**	**Localidad:**	10
Discapacidad*	**Tipo:**	**Clasificación:**	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria	**X**	**Hijo Uníco**	**X**	**Madre**	
Basica Secundaria		**El Mayor**		**Padre**	**X**
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	
Inclusión		**Intermedio**		**Hermanos**	
Ultimo año cursado	**5 PRIMARIA**	**No. de Hermanos**		**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**		**Padre**	**X**
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	**X**
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					

Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**		**¿ Para mi pr**	
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,46 CM**	**Peso (Kg):**	**39.8 KG**
Talla Sentado (cm):	**75 CM**	**Envergadura (cm):**	**1.36 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**65 CM**	**Envergadura relativa (cm):** **(No escriba)**	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	Marque X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**19**	**Dorsales 30 seg.**	**39**
Salto Largo sin impulso (cm)	**169CM**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**204 CM**
Escalera 10 bandas (seg)	**1´,6**	**Spagat: (cm)**	**14 CM**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deport

Nombre:	**TEST DE COMBATE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque
Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante
FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda . FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.
FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm
Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI
Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,
FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor .
FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm
Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

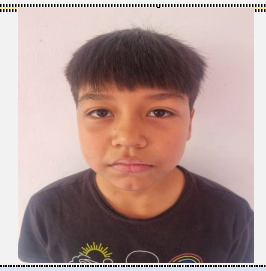
Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

RD"

RD

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco



¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

Flexión codos 30 seg.	**26**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**+ 8 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**5´,61**

e específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,
FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica
FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

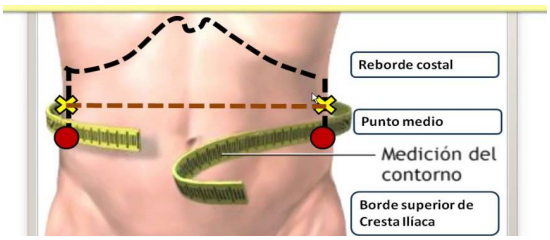
brm
Test Combate

(otras)

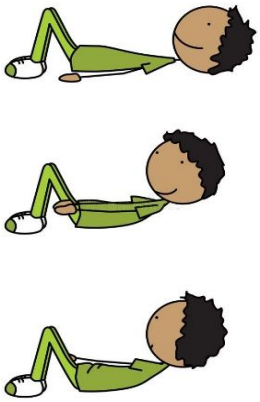
2027	Marque X

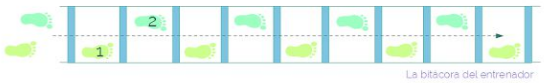
s Deportivos (otras)

2027	Nombre

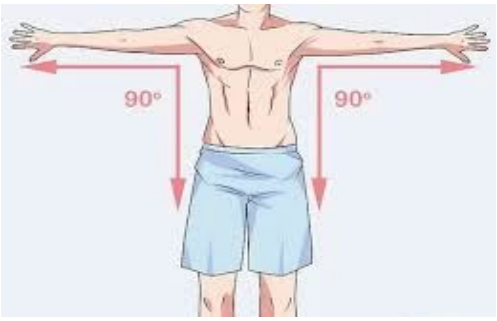
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

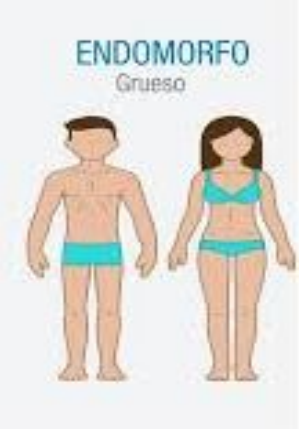
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

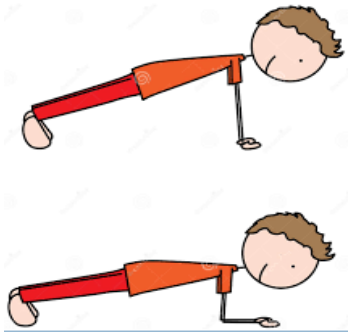
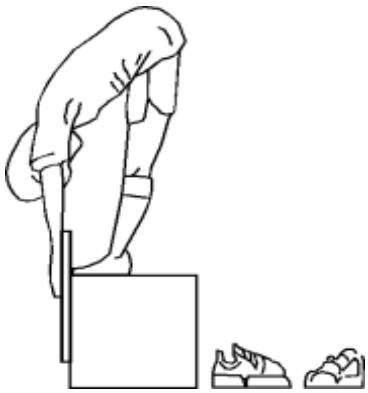
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

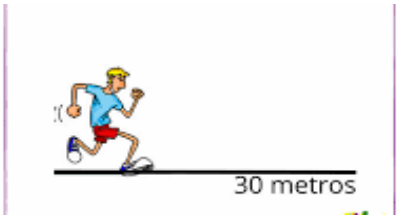
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la extremidad

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDR

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDR

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**LAVERDE CORTES GABRIELA**		
Fecha de nacimiento:	**9/20/2014**	**Edad:**	10
No. Documento Identidad:	**1025151769**	**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**CALLE90 A#72D 37**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**LA PALESTINA**	**Localidad:**	10
Discapacidad*		**Tipo:**	**Clasificación:**

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria	**X**	**Hijo Uníco**	**X**	**Madre**	
Basica Secundaria		**El Mayor**		**Padre**	
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	**X**
Inclusión		**Intermedio**		**Hermanos**	
Ultimo año cursado	**4 PRIMARIA**	**No. de Hermanos**	**3**	**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**	**X**	**Padre**	**X**
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	**X**
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					

Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**		**¿ Para mi pr**	
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	**X**
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,40 CM**	**Peso (Kg):**	**44 KG**
Talla Sentado (cm):	**78 CM**	**Envergadura (cm):**	**136 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**72 CM**	**Envergadura relativa (cm):** **(No escriba)**	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**21**	**Dorsales 30 seg.**	**27**
Salto Largo sin impulso (cm)	**120 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**190 cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**1´´46**	**Spagat: (cm)**	**23 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deporte

Nombre:	**TEST DE COMBATE POOMSAE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque

Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante

FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda .

FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.

FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES						
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACION	
1	2	3	4	5		
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
					total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,

FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES						
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACION	
1	2	3	4	5		
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
					total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos (c

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos I

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS POOMSAE	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS POOMSAE

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

D"

D

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco

¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

Flexión codos 30 seg.	**15**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**+9 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**0**

específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

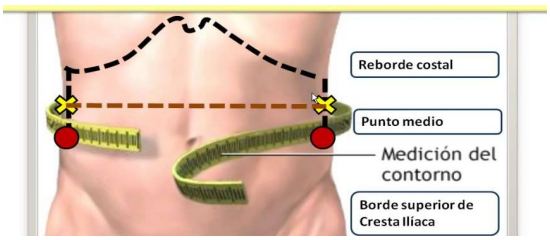
Test Combate

otras)

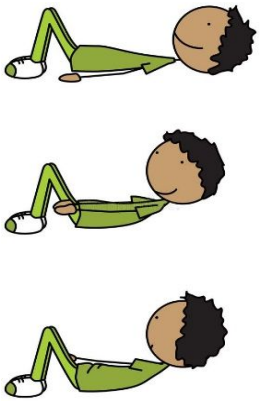
2027	Marque X

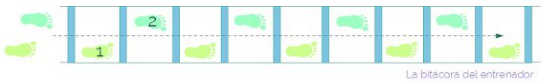
Deportivos (otras)

2027	Nombre

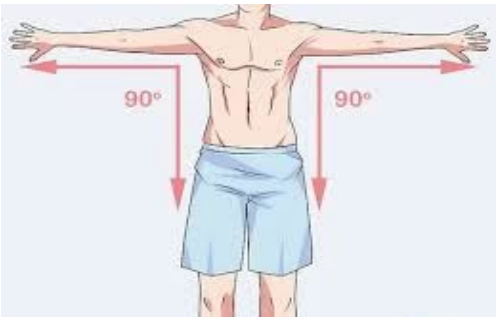
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

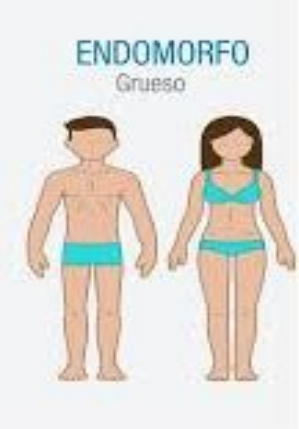
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

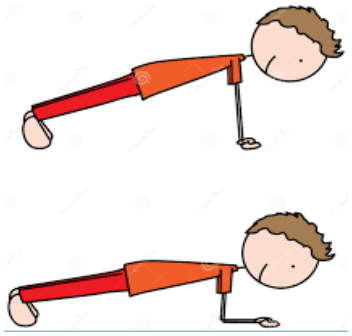
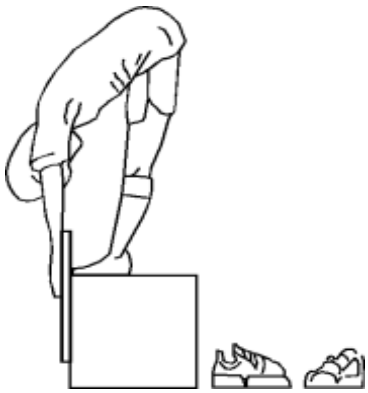
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

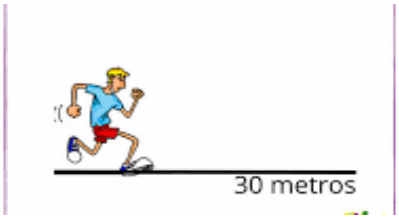
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
extremidad inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "ID

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-ID

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**RAMIREZ ROCHA ISABELLA**		
Fecha de nacimiento:	**10/24/2013**	**Edad:**	11
No. Documento Identidad:	**1027291924**	**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**DG 82C #75A65**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**LICEO SEGOVIA**	**Localidad:**	10
Discapacidad*	**Tipo:**	**Clasificación:**	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria	**X**	**Hijo Uníco**		**Madre**	
Basica Secundaria		**El Mayor**		**Padre**	
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	**X**
Inclusión		**Intermedio**	**X**	**Hermanos**	**X**
Ultimo año cursado	**5 PRIMARIA**	**No. de Hermanos**	**3**	**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**	**X**	**Padre**	**X**
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	**X**
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					
Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**			**¿ Para mi pr**
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	**X**
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,46 CM**	**Peso (Kg):**	**40 KG**
Talla Sentado (cm):	**77 CM**	**Envergadura (cm):**	**1.45 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**69 CM**	**Envergadura relativa (cm):** **(No escriba)**	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	Marque X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**22**	**Dorsales 30 seg.**	**34**
Salto Largo sin impulso (cm)	**125 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**210 cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**2,06´´**	**Spagat: (cm)**	**25 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deport

Nombre:	**TEST DE COMBATE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque

Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante

FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda .

FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.

FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,

FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

RD"

RD

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco

¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

Flexión codos 30 seg.	**28**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**+10 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**0**

e específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

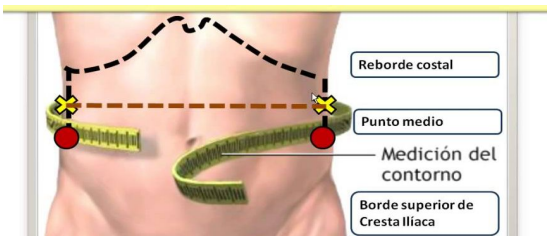
Test Combate

(otras)

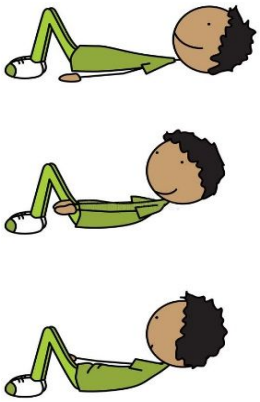
2027	Marque X

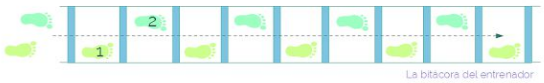
s Deportivos (otras)

2027	Nombre

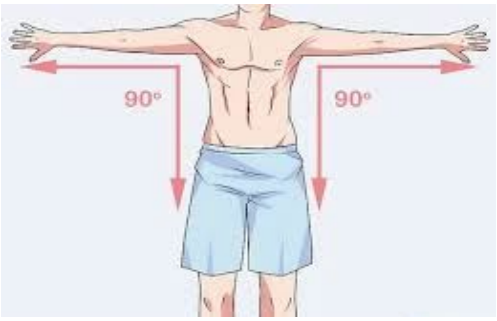
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

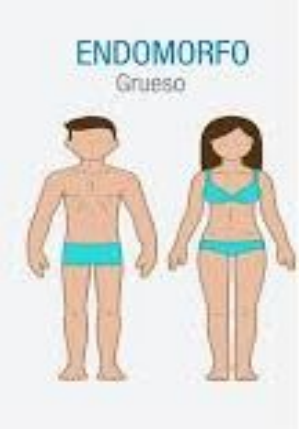
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

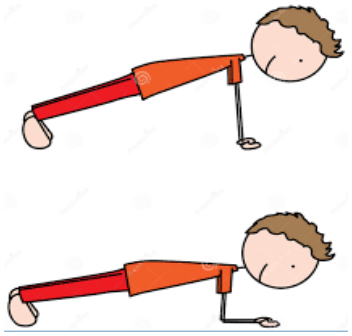
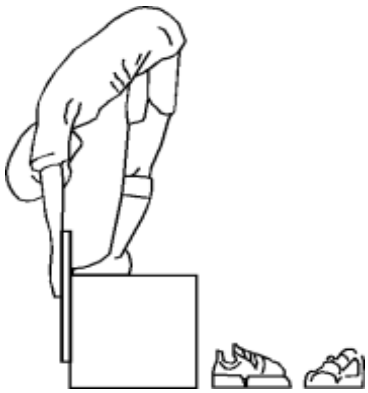
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

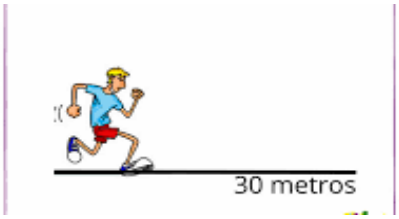
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
extremidad inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "ID

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-ID

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**ARCHURY MORA JACOBO**		
Fecha de nacimiento:	**10/14/2014**	**Edad:**	10
No. Documento Identidad:	**1016962023**	**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**TRS 79B #83-57**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**LICEO CARRION**	**Localidad:**	10
Discapacidad*	**Tipo:**	**Clasificación:**	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria	**X**	**Hijo Uníco**	**X**	**Madre**	**X**
Basica Secundaria		**El Mayor**		**Padre**	
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	
Inclusión		**Intermedio**		**Hermanos**	
Ultimo año cursado	**4 PRIMARIA**	**No. de Hermanos**		**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**		**Padre**	**X**
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	**X**
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					
Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**			**¿ Para mi pr**
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,39 CM**	**Peso (Kg):**	**36.8 KG**
Talla Sentado (cm):	**75 CM**	**Envergadura (cm):**	**1.29 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**69 CM**	**Envergadura relativa (cm):** **(No escriba)**	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	Marque X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**18**	**Dorsales 30 seg.**	**43**
Salto Largo sin impulso (cm)	**135 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**1,96 cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**1,6´´**	**Spagat: (cm)**	**20 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deport

Nombre:	**TEST DE COMBATE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque

Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante

FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda .

FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.

FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,

FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

RD"

RD

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco

¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	X
2 sesiones	
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

Flexión codos 30 seg.	**21**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**-+5 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**5,73´´**

:e específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

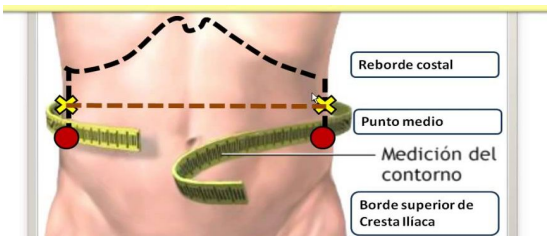
Test Combate

(otras)

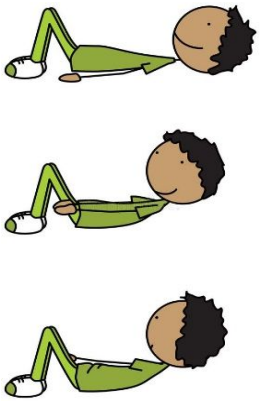
2027	Marque X

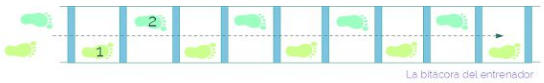
s Deportivos (otras)

2027	Nombre

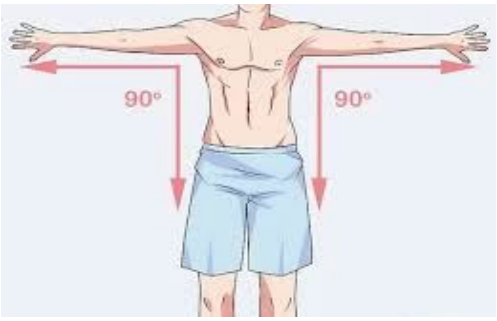
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

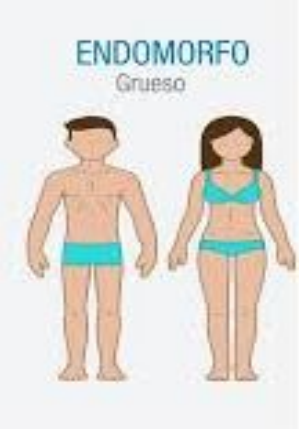
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

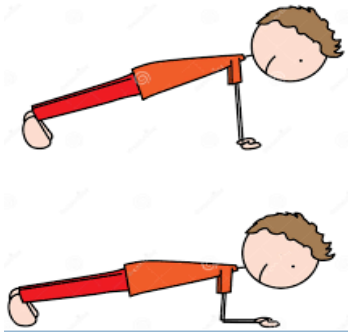
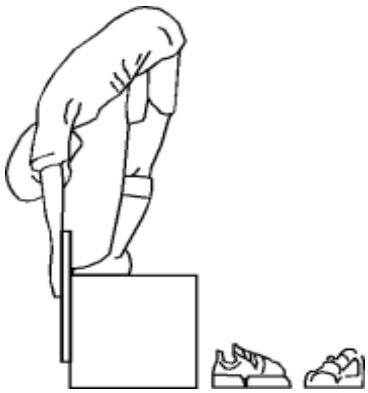
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

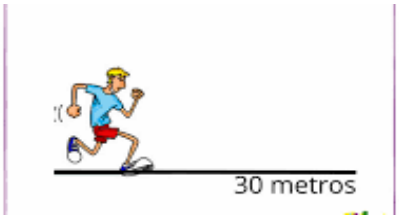
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
extremidad inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "ID

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-ID

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**PARIS GUEVERA MARIA FERNAN**		
Fecha de nacimiento:	**10/8/2012**	**Edad:**	12
No. Documento Identidad:	**1016959761**	**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**TRVS 74A#81F-32**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**ICTA INSTITUTO COPERATIVO AGRO INDUSTRIAL**	**Localidad:**	10
Discapacidad*	**Tipo:**	**Clasificación:**	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria		**Hijo Uníco**	**X**	**Madre**	**X**
Basica Secundaria	**X**	**El Mayor**		**Padre**	
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	
Inclusión		**Intermedio**		**Hermanos**	
Ultimo año cursado	**6**	**No. de Hermanos**		**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**	**X**	**Padre**	
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	**X**
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					

Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**		**¿ Para mi pr**	
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	**X**
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,50 CM**	**Peso (Kg):**	**48.25 KG**
Talla Sentado (cm):	**82 CM**	**Envergadura (cm):**	**1.58 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**70 CM**	**Envergadura relativa (cm):** (No escriba)	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	Marque X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**21**	**Dorsales 30 seg.**	**30**
Salto Largo sin impulso (cm)	**155 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**204 cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**1,04´**	**Spagat: (cm)**	**180 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deport

Nombre:	**TEST DE COMBATE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque
Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante
FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda . FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.
FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES						
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN	
1	2	3	4	5		
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
					total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm
Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI
Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,
FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor .
FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES						
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN	
1	2	3	4	5		
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
						0
					total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm
Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

RD"

RD

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco

¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

Flexión codos 30 seg.	**30**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**+ 20 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**0**

e específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,
FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica
FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

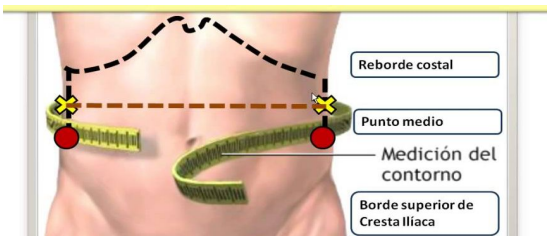
brm
Test Combate

(otras)

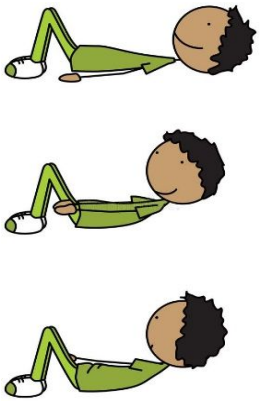
2027	Marque X

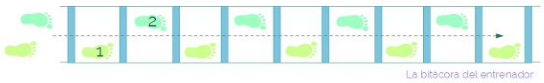
s Deportivos (otras)

2027	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

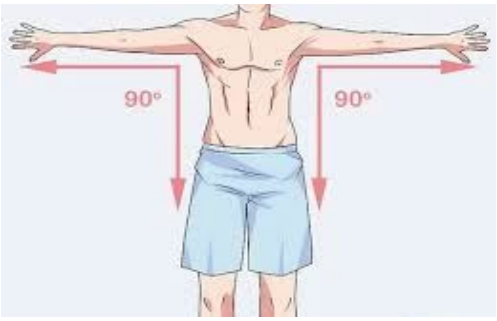
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

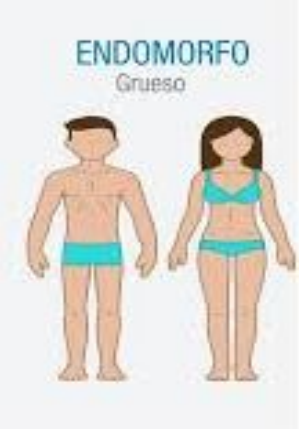
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

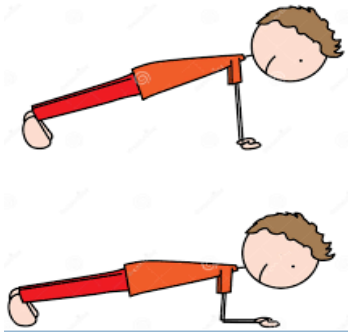
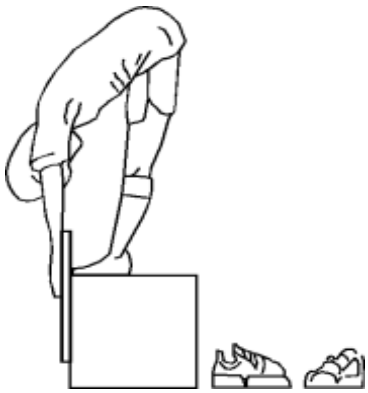
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

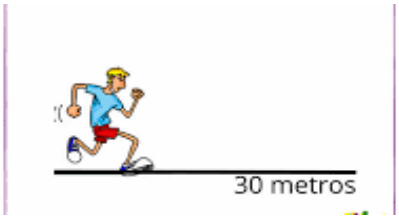
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la extremidad

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDR

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDR

Agrupación:	semilleros	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	MATIAS FLOREZ CARDOZO		
Fecha de nacimiento:	3/28/2014	Edad:	10
No. Documento Identidad:	1016601711	NIP/TI:	
Dirección Residencia:	CARRERA 89 #127 05	Localidad:	SUBA
IED:	LICEO SEGOVIA	Localidad:	10
Discapacidad*	Tipo:	Clasificación:	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		En el nucleo familiar ¿YO soy?		Actualmente ¿vivo con?	
Basica Primaria	X	Hijo Uníco		Madre	
Basica Secundaria		El Mayor	X	Padre	
Otro/Cual?		El Menor		Madre y Padres	X
Inclusión		Intermedio		Hermanos	X
Ultimo año cursado	5 PRIMARIA	No. de Hermanos	1	Solo	
MI familia depende económicamente de?		Madre	X	Padre	X
Hermanos		Mi trabajo		¿Otros?	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		Horas días de entrenamiento		He practicado este deporte	
2 días		1 a 3	X	Menos 1 año	
3 días		3 a 5		entre 1 y 4 años	X
4 días		5 a 7		entre 4 y 7 años	
5 días	X	mas de 7		entre 7 y 10 años	
6 días				Mas de 10 años	
7 días					

Cuento con plan de entrenamiento?		¿Realizo mi entrenamiento…?		¿ Para mi pr	
Lo conozco y lo sigo		Sin entrenador		Mis padres	
Lo conozco pero no lo sigo		Solo y con entrenador		Mis hermanos	
No conozco pero sigo	X	Con Entrenador	X	Otros familiares	
No conozco		Con mas de un entrenador	X	IDRD	X
No tengo				Club	X
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	1,35 CM	Peso (Kg):	44 KG
Talla Sentado (cm):	71 CM	Envergadura (cm):	128 CM
Circunferencia abdominal (cm):	66 CM	Envergadura relativa (cm): (No escriba)	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**18**	**Dorsales 30 seg.**	**43**
Salto Largo sin impulso (cm)	**149 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**1905cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**1´´78**	**Spagat: (cm)**	**7 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deporte

Nombre:	**TEST DE COMBATE POOMSAE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque
Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante
FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda . FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.
FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACION
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm
Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI
Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,
FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor .
FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACION
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm
Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos (c

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos I

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS POOMSAE	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS POOMSAE

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

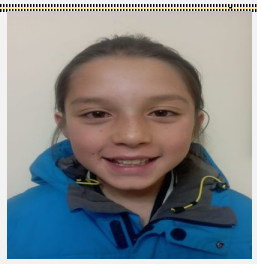
Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

D"

D

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco



¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

Flexión codos 30 seg.	**33**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**+7 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**5¨¨67**

específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,
FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica
FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

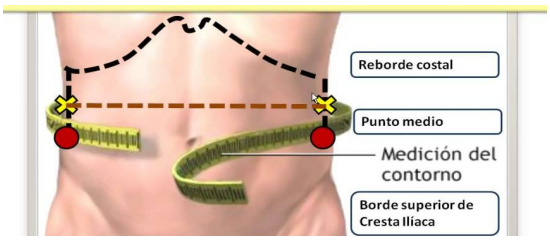
brm
Test Combate

otras)

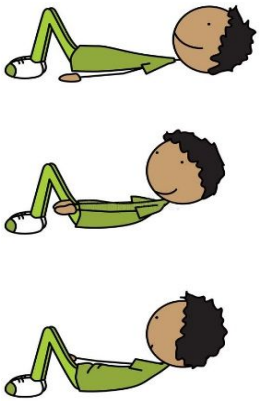
2027	Marque X

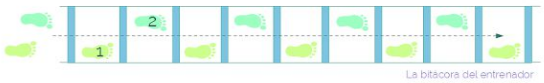
Deportivos (otras)

2027	Nombre

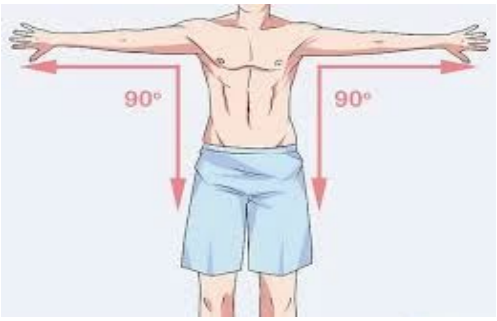
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

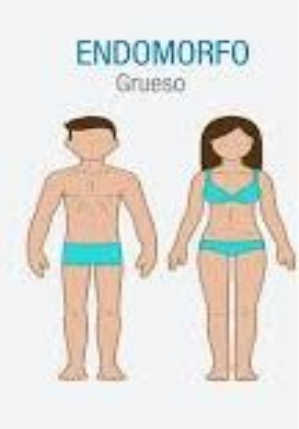
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

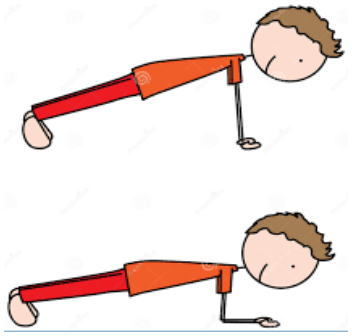
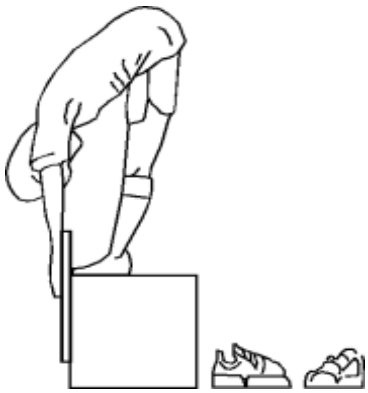
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

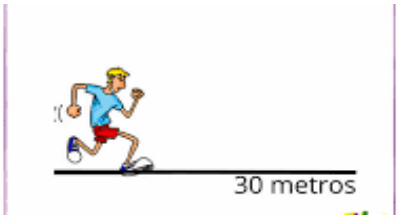
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la extremidad

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "ID

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-ID

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**BASTOS ORMIGA SANTIGO**		
Fecha de nacimiento:	**9/9/2014**	**Edad:**	10
No. Documento Identidad:	**1073171769**	**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**TRVS 73A#81F-03**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**LA PALESTINA**	**Localidad:**	10
Discapacidad*	**Tipo:**	**Clasificación:**	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria	**X**	**Hijo Uníco**		**Madre**	
Basica Secundaria		**El Mayor**	**X**	**Padre**	**X**
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	
Inclusión		**Intermedio**		**Hermanos**	
Ultimo año cursado	**4 PRIMARIA**	**No. de Hermanos**	**1**	**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**		**Padre**	**X**
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	**X**
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					
Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**			**¿ Para mi pr**
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	**X**
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,46 CM**	**Peso (Kg):**	**39.8 KG**
Talla Sentado (cm):	**75 CM**	**Envergadura (cm):**	**1.50 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**69 CM**	**Envergadura relativa (cm):** **(No escriba)**	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	Marque X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**18**	**Dorsales 30 seg.**	**33**
Salto Largo sin impulso (cm)	**145 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**217 cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**1,87´´**	**Spagat: (cm)**	**27 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deport

Nombre:	**TEST DE COMBATE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque

Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante

FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda .

FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.

FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,

FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

RD"

RD

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco

¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

Flexión codos 30 seg.	**30**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**- 40 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**0**

e específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

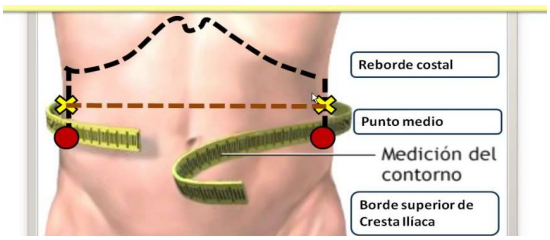
Test Combate

(otras)

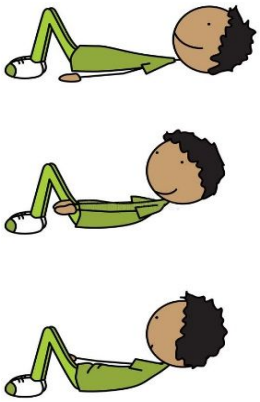
2027	Marque X

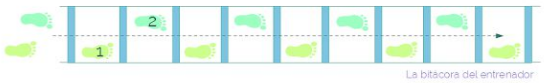
s Deportivos (otras)

2027	Nombre

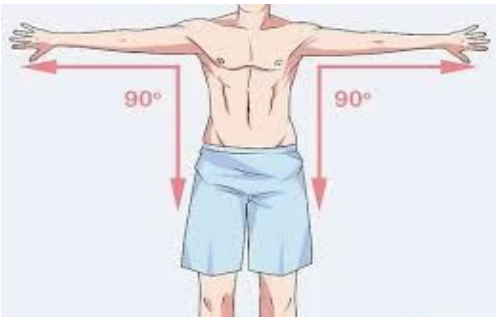
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

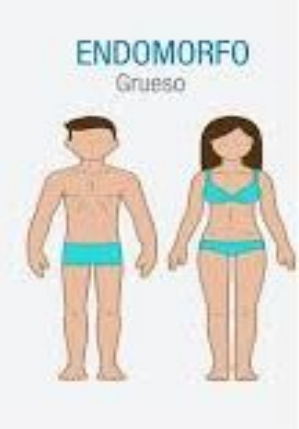
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

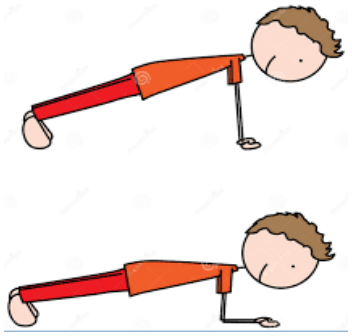
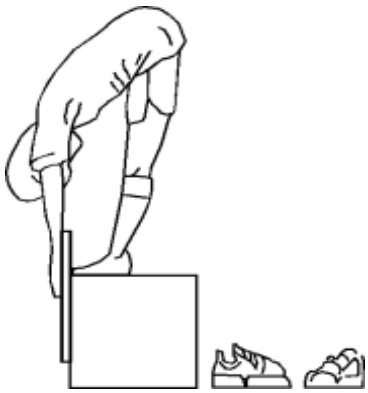
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

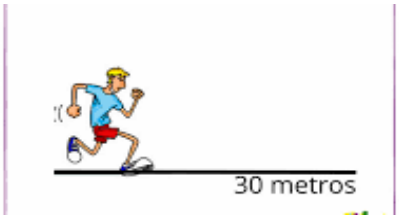
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
extremidad inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "ID

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICOSOCIAL/DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-ID

Agrupación:	**semilleros**	**Deporte**	
Apellidos y Nombres:	**SANTIGO ZAFRA RIVAS**		
Fecha de nacimiento:	**2/7/2013**	**Edad:**	11
No. Documento Identidad:		**NIP/TI:**	
Dirección Residencia:	**CALLE 80B# 83-36**	**Localidad:**	ENGATIVA
IED:	**TABORA**	**Localidad:**	10
Discapacidad*	**Tipo:**	**Clasificación:**	

Datos Sociodemográficos

Nivel Educativo		**En el nucleo familiar ¿YO soy?**		**Actualmente ¿vivo con?**	
Basica Primaria	**X**	**Hijo Uníco**		**Madre**	
Basica Secundaria		**El Mayor**	**X**	**Padre**	**X**
Otro/Cual?		**El Menor**		**Madre y Padres**	
Inclusión		**Intermedio**		**Hermanos**	
Ultimo año cursado	**5 PRIMARIA**	**No. de Hermanos**	**3**	**Solo**	
MI familia depende económicamente de?		**Madre**	**X**	**Padre**	**X**
Hermanos		**Mi trabajo**		**¿Otros?**	

Datos Deportivos

No. días de entrenamiento		**Horas días de entrenamiento**		**He practicado este deporte**	
2 días		**1 a 3**	**X**	**Menos 1 año**	
3 días		**3 a 5**		**entre 1 y 4 años**	**X**
4 días		**5 a 7**		**entre 4 y 7 años**	
5 días	**X**	**mas de 7**		**entre 7 y 10 años**	
6 días				**Mas de 10 años**	
7 días					
Cuento con plan de entrenamiento?		**¿Realizo mi entrenamiento…?**			**¿ Para mi pr**
Lo conozco y lo sigo		**Sin entrenador**		**Mis padres**	
Lo conozco pero no lo sigo		**Solo y con entrenador**		**Mis hermanos**	
No conozco pero sigo	**X**	**Con Entrenador**	**X**	**Otros familiares**	
No conozco		**Con mas de un entrenador**	**X**	**IDRD**	
No tengo				**Club**	**X**
Fue hecho por mi					

Generalidades Morfológicas

Talla (cm):	**1,52CM**	**Peso (Kg):**	**34.8 KG**
Talla Sentado (cm):	**77 CM**	**Envergadura (cm):**	**1.50 CM**
Circunferencia abdominal (cm):	**69 CM**	**Envergadura relativa (cm):** **(No escriba)**	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	Marque X	**Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes**	Marque X

Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg.	**18**	**Dorsales 30 seg.**	**33**
Salto Largo sin impulso (cm)	**145 cm**	**Salto Vertical sin impulso (cm)**	**217 cm**
Escalera 10 bandas (seg)	**1,87´´**	**Spagat: (cm)**	**27 cm**

Test Específico (apoyo de la ciencia y técnología para el deport

Nombre:	**TEST DE COMBATE**	**Valor Inicial**	**OCTUBRE**

Marca Técnica JEC

Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque

Esta tecnica se realizara en accion de contraataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante

FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda .

FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.

FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Técnica 2: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente ,

FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco. FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES

MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

Test Combate

Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos

2025	x	**2026**	x

Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos

2025	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	**2026**	CAMPEONATOS DISTRIATLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS

Nombres y Apellidos del Entrenador	PARRA DAZA JONNY ARLEY
Fecha de elaboración ficha:	11/18/2024

Versión 1: 17/9/2024 (Leonardo Cárdenas - Semilleros JEC-IDRD)

RD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

RD

TAEKWONDO

Foto; fondo blanco

¿ Mis ocupaciones actuales son?	
Estudio	X
Trabajo	
Entrenamiento	X
Ocio/Recreación	X
Hijos	

No. Sesiones por semana	
1 sesión	
2 sesiones	X
3 sesiones	
4 sesiones	
¿otras?	

actica deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	

IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córmico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

Flexión codos 30 seg.	**30**
Flexibilidad zona lumbar (cm)	**- 20 cm**
Carrera 30 mt (seg)	**0**

e específico)

Control 1	

Técnica 3: ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI

Esta tecnica se ejecuta en accion de combate , donde los dos competidores estan en guardias abiertas o cerradas , buscando marca punto a la zona media del cuerpo y zona de la cabeza del oponente , FASE INICIAL esta tecnica inicia desde la posicion de combate donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del tronco.
FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui esta pierna cae al suelo para con tinuar con giro por la esplada y ejecuta la extencion de la pierna contaria hacia la cabeza del competidor . haciendo contacto con el talon , con el objetivo de buscar los 5 puntos que se otrogan por esta tecnica FASE FINAL : Despues de realizar las tecnicas de patadas el competdor debe rapidamente ubicarse en su posicion de combate y estar atento para una accion de contraataque

VALORACIONES					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	VER TABLA DE PUNTUACIÓN
1	2	3	4	5	
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
				total	0

VALORACIONES		PUNTOS
MUY BUENO	41 A 50	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

brm

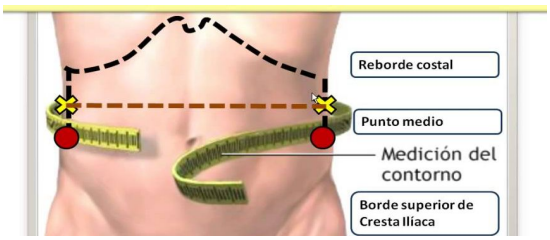
Test Combate

(otras)

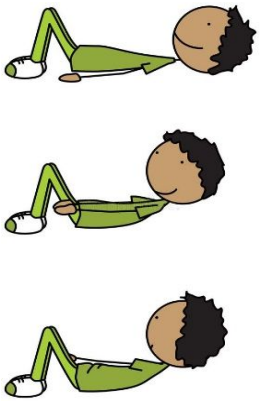
2027	Marque X

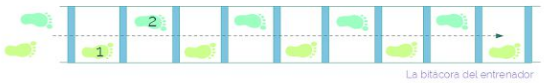
s Deportivos (otras)

2027	Nombre

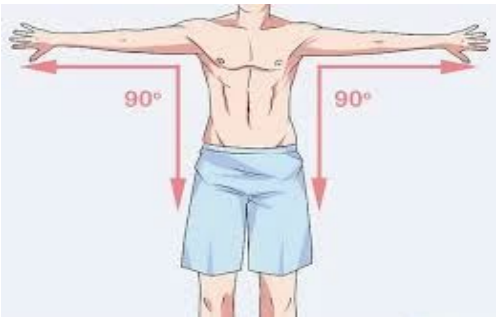
Generalidades Morfológicas	
Talla (cm):	**Peso (Kg):**
Talla Sentado (cm):	
Circunferencia abdominal (cm):	

Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.	

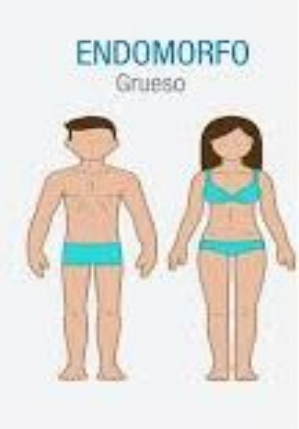
Generalidades Físicas	
<u>Abdominales 30 seg.</u> Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)	
<u>Salto Largo sin impulso pies juntos (cm)</u>: se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm	

<u>Escalera 10 bandas (seg).</u> **TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA) - Escalera de 10 bandas con una separación entre bandas de 40 cm. Se activa Cronómetro a la señal de salida y se detiene al terminar la escalera.**	

ISTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

	Material: cinta antropometrica y báscula
Envergadura (cm):	

Material: cinta antropometrica

Endomorfo: tiene brazos y piernas bastante cortos. Los hombros y las caderas son bastante voluminosos, los pechos son bastante grandes	

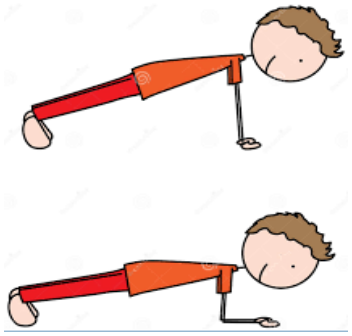
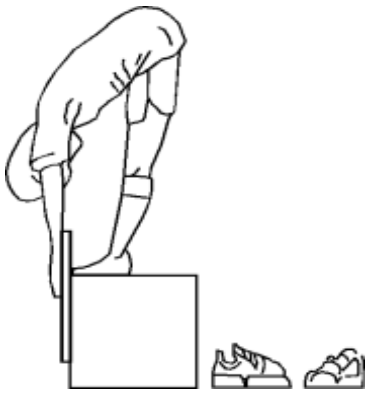
<u>Dorsales 30 seg.</u> Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión	
<u>Salto Vertical sin impulso (cm);</u> se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm	

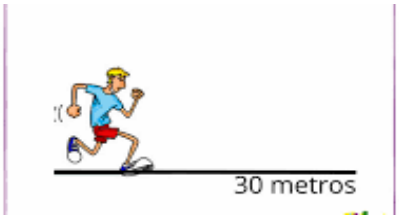
<u>Spagat: (cm)</u> **Cola y talones contra la pared, cinta antropometrica pegada y se toma la medida que reste entre el suleo y la ingle (-10, -8, -5 etc)**	

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Material: cinta antropometrica

Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

<u>Flexión codos 30 seg</u>. Brazos en linea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión	
<u>Flexibilidad zona lumbar (cm)</u>; limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco	

<u>Carrera velocidad 30 metros</u> **Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos**	

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS
FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. (IMC = peso (kg)/ [estatura (m)]2)
El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. Talla se
(cm) x 100

El Indice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitu
extremidad inferior: Talla de pie (cm) -Talla Sentado (cm) / Talla Sentado (cm) x 100

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. Envergadura (cm) / Talla (cm

bres, segun Pacheco.

Índice	Interpretación	Resultado
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	< 18,5
	Normo peso	18,5 - 24,9
	Sobrepeso I	25,0 - 27,4
	Sobrepeso II	27,5 - 29,9
	Obesidad	≥ 30,0
Ratio Cintura – Cadera (Riesgo cardiovascular)	Bajo	< 0,9
	Moderado	0,9 - 1,0
	Alto	> 1,0
Envergadura Relativa	Envergadura > Talla	< 100
	Envergadura < Talla	> 100
Índice Córmico	Tronco corto	≤ 51,0
	Tronco medio	51,1 - 53,0
	Tronco largo	≥ 53,1
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	≤ 84,9
	Medianos	85,0 - 89,9
	Largos	≥ 90,0
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	≤ 69,9
	Tronco intermedio	70,0 – 74,9
	Tronco rectangular	≥ 75,0
Índice Braquial	Antebrazo corto	≤ 77,9
	Antebrazo medio	78,0 – 82,9
	Antebrazo largo	≥ 83,0

Nota: verificar datos relacio

ntado (cm)/Estatura de pie

ud relativa de la

)*100

onados con las edades a intervenir

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

Equipo SEMILEROS

FICHA PSICO DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nivel Educativo		En el nùcleo familiar, YO soy		
( ) Primaria		( ) Hijo ùnico		
( ) Secundaria		( ) El mayor		
( ) Estudios técnicos		( ) El menor		
( ) Universitarios pregrado		( ) Intermedio		
( ) Universitarios posgrado				
( ) Otros: cual _____		Nª de hermanos _____		
Ultimo grado cursado	:_____			

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende ec
( ) Madre	( ) Hijos	( ) Trabajo		( ) Madre
( ) Padre	( ) Solo	( ) Entreno		( ) Padre
( ) Hermanos	( ) Amigos	( ) Estudio		( ) Hermanos
( ) Otros				( ) Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (dias por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
( ) 2 dias	( ) 5 dias	( ) 1 a 3 horas		( ) Menos de un año
( ) 3 dias	( ) 6 dias	( ) 3 o 5 horas		( ) Entre 1 y 4 años
( ) 4 dias	( ) 7 dias	( ) 5 a 7 horas		( ) Entre 4 y 7 años
Nª de sesiones por dia _____		( ) Más de 7 horas		( ) Entre 7 y 10 años
Nª de sesiones por semana_____				( ) Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica depo apoyo
( ) Conozco y sigo		( ) Sin entrenador		( ) Mis padres
( ) Conozco pero no sigo		( ) Solo y / o con entrenador		( ) Hermanos
( ) No conozco pero sigo		( ) Con entrenador		( ) Otros familiares
( ) No conozco		( ) Con màs de un entrenador		( ) IDRD
( ) No tengo				( ) Federaciòn
( ) Fue hecho por mi				

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

conómicamente de

( ) Hijos

( ) Mi trabajo

_____

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

( ) Coldeportes

( ) COC

( ) Liga

( ) Otros

( ) Ninguno

Yesid Leonardo Cardenas Estava (Presentando y anotando)

Base Datos JCC-IDRD Semilleros 2024 - 241...

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Automatizar Ayuda

Comentarios Compartir

C125 IED LA PALESTINA

No.	1. ALUMNO	2. INSTITUCION EDUCATIVA DISTRITAL (IED)	3. DEPORTE	4. GENER	M	F	5. DOCUMENTO IDENTIDAD/Clase (Registro civil/TI	6. FECHA DE NACIMIENTO (DD/MM/AA)	(HOY) EDAD	7. GRAD	8. EPS	9. GRUPO SANGUI. RH	10. ESTADO	ARTIC.	NIVO.	AV	11. C P
123	LAVERDE, CORTES GABRIELA	ED LA PALESTINA	TAEKWONDO		1		TI 1023151760	20/09/2024	0	5	Compensar	O+			1		
124	BASTOS HONIGA SANTIAGO	IED LA PALESTINA	TAEKWONDO	1			TI 1073171769	8/09/2014	10	5	Sanitas	O+		1			
125	ZAFRA RIVAS SANTIAGO	IED TABOA	TAEKWONDO	1			TI 1148226640	7/02/2023	1	6	Compensar	O+			1		
126	RAMIREZ ROJAS ISABELLA	UCEO BEGOVIA	TAEKWONDO		1		TI 1027291924	24/10/2013	11	5	SURAMERICANA	O+			1		
127	ARCHIRY MORA JACOBO	UCEO CARRION	TAEKWONDO	1			TI 1010962023	14/10/2014	10	3	Sanitas	O+			1		
128	PARIS GUEVARA	INSTITUTO COOPERATIVO AGROINDUSTRIAL ICTA	TAEKWONDO		1		TI 1016958761	8/10/2012	12	6	ALIANSALUD	O+			1		
129	FLOREZ	UCEO BEGOVIA	TAEKWONDO	1			TI 1016601711	28/03/2014	10	5	Compensar	A+			1		

BASE DATOS SEMILLEROS JCC 2024 | BASE DATOS SEMILLER

meet.google.com está compartiendo tu pantalla. Dejar de compartir Ocultar

Yesid Leonardo Cardenas Estava

JONNY PARRA

Carlos Alberto Ramirez Sanchez

5:21 p.m. | REUNIÓN (VIRTUAL) TENIS DE MESA

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"
Equipo SEMILEROS

Formato de Valoración al Desempeño del Entrenador

Fecha y Hora de la Valoración:	**26/11/2024: 6:00 pm**
Nombres y Apellidos del Metodólogo	Leonardo Cárdenas Eslava
Nombres y Apellidos del Entrenador:	
Deporte:	

(1) Valoración desde el HACER (NO VALORE)	**SI**	**NO**
Llega con anterioridad a todas las sesiónes de clase?		
Porta siempre la imagen institucional y es apropiada para las sesiónes?		
Verifica y dispone del escenario deportivo para todas las sesiónes?		
Verifica y dispone de los implementos deportivos de trabajo antes de las sesiones?		
Verifica la salud y estado de los deportistas antes de iniciar la sesión de clase?		
Aplica en sus planes de clase el objetivo Pedagógico?		
Lleva el control de asistencia diario, semanal, mensual de los deportistas?		
Tiene y presento el plan de Trabajo/entrenamiento de sus deportistas?		
Tiene el plan de la sesión del entrenamiento diario?		
Concerta los objetivos de la sesión diaria, semnal y mensual con los deportistas?		
Prepara la Clase y controla la sesión teniendo en cuenta los aspectos anteriores?		
Se apoya de los equipos interdisciplinares del Deporte?		
Tiene planeada evaluación integral de las ciencias aplicadas?		
Conoce, interpreta, integra la evaluación integral de las ciencias aplicadas a su plan de entrenamiento?		

(2) Valoración desde el SER (NO VALORE)	**SI**	**NO**
No da por sentado que todos saben rutinas de comportamiento básicas (normas y reglas)?		
Equilibra las reglas con las relaciones interpersonales?		
Es un referente, un líder y pone límites?		
Incentiva al esfuerzo continuamente a los alumnos.		
Se comunica con los deportistas Directa e individualmente?		
Expone y hace uso de la teoría, científica?		
Demuestra desde la acción motriz?		
Tiene y hace apoyo visual?		
Hace uso de Apoyo auditivo?;		
Constantemente Anima y ríe?		
Hace y enseña expresiones corporales de triunfo?		
Participa de la sesión?		
Prepara y hace lectura de los mejores del mundo?		
Dedica tiempo para: la Atención, Concentración, Meditación, Exige esfuerzo máximo?		
Constantemente corrige, enfatiza, explica, repite, sustenta las acciones técnicas, tácticas y estratégicas?		
Constantemente infiere al desarrollo de las capacidades físicas de los Deportistas?		
Retroalimenta desde el Aprendizaje cooperativo?		
Hace Reflexión grupal o individual?		
Utiliza medios de Grabación y video?		
Conoce y orienta desde los Tiempos, Marcas, Logros Técnicos, Logros Tácticos?		

(3) AUTOVALORACIÓN DEL ENTRENADOR - SABER (Entrenador - VALORE)
Las preparación de las sesiónes de entrenamiento contienen altos estanderes investigativos y cientificos? SI
Le funcionan bien las sesiónes de entrenamiento? SI
Generalmente que no funciona bien en las sesiónes? Los cierres de los parques , y reuniones en los momentos de las clases , y la asistencia de la poblacion
Seleccionó acertadamente los indicadores para evaluar las sesiónes? Si
Se cumplieron los indicadores de evaluación de las sesiónes? No
Que cambiaría o haría mejor en las siguientes sesiónes? Trabajo de gimanasio con natacion
Como modificaría las sesiónes? Depende el dia de la sesion , se entra a evaluar su cambio, depende la canyidad de deportistas , y hambiente de trabajo
Que aprendió con sus alumnos? Que se debe trabajar mas la diciplna tanto en ellos como padres de familia , que se puede mejorar sus procesos durante los entren
Su método de entrenamiento fue el acertado? Si

Firma: Leonardo Cárdenas Eslava	Firma: Entrenador

Versión 1: 5/7/2024