

PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES “SEMILLEROS JEC” 2024

(Por favor diligencie cada uno de los numerales, teniendo en cuenta que la información acá contenida hace parte del Proyecto JEC-Semilleros del IDRD de manera reservada y con su firma autoriza el manejo de la información)

1. INFORMACIÓN PERSONAL

ENTRENADOR(A)	PARRA DAZA JONNY ARLEY
No. CEDULA CIUDADANIA	1.026.558.202
No. CELULAR	3107551768
CORREO ELECTRÓNICO	parradeportes@gmail.com
FORMACIÓN ACADÉMICA (Tec, UN, POST, Maest, Doc)	Pregrado
NOMBRE DEL TITULO ACADEMICO	Prf en Cultura Física y Deporte (UN. INCCA)
DEPORTE	TAEKWONDO
MODALIDAD	COMBATE, POMSAE - PARATKD
ETAPA 2024 – 2	(SEMILLEROS JEC)

2. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

INDIQUE EL NÚMERO DE GRUPOS QUE ATENDERÁ	2 EN LA MAÑANA o' 2 DIA Y TARDE
INDIQUE EL NOMBRE DEL ESCENARIO DEPORTIVO	CEFE COMETAS
INDIQUE EL No. Y LOCALIDAD DEL ESCENARIO DEPORTIVO	SUBA
INDIQUE LOS DÍAS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO POR SEMANA	<p>Lunes: 8;00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Martes: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Miércoles: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Jueves: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Viernes: 8;:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Sábado:</p> <p>Domingo: 8;:00 AM - 10 :00 AM</p>

3. CARACTERIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

- Describa como pre y/o selecciono sus deportistas y/o como lo hará (de manera sintética)

1 por medio de visitas en las IED de Bogotá y los centros de interés de Taekwondo
 2 Por medio de test físicos específicos en combate y poomsae
 3 visualización de competencias DISTRITALES, NACIONALES, FOGUEOS, de talentos deportivos en las diferentes categorías y divisiones.
 4 Observación de talentos deportivos en otros deportes que cumplan con los objetivos en edad, peso, biotipo

- Describa a cada uno de sus niñas(os) seleccionados: nombre la IED a la que pertenece la-el niña(o): apellidos y nombre completos; edad; No. DI; talla en (cm); peso en (Kl); No, y localidad donde vive la-el niña(o) y categoría (según información de Talentos Deportivos)

IED	Apellidos-nombres	Edad	No. Documento identidad	Talla	Peso	Localidad de vivienda	Categoría
Por definir	Por definir						

- Describa cuales serán sus criterios de búsqueda de sus deportistas (de manera sintética)

Físicos: Biotipo, Antropometría, Habilidad Motora. Habilidad Coordinativa
 Técnicos: Acciones de técnica de pateo con giros, saltos y repeticiones en velocidad
 Tácticos: Flexibilidad, Ataque directo, Contraataque simultáneo, Bloqueo,
 Estratégicos: salida 45 Ataque directo con 360° dolo- Contrataque en Tencnica Tuit Chagui

4. **EVENTOS Y COMPETICIONES:** (proyecte el calendario deportivo que liderará, las competencias fundamentales o preparatorias donde sea posible, evaluar, seguir y/o controlar los procesos de las(os) niñas(os))

Tipo de evento	Nombre del evento	Categoría	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
NACIONAL	COPA COLOMBIA	COMBATE Y POOMSAE	26 AL 30 DE JUNIO 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	COPA CIUDAD DE BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	14 AL 18 DE AGOSTO 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
NACIONAL	OPEN NACIONAL FERIA DE LAS FLORES	COMBATE POOMSAE	31 DE JULIO AL 04 DE AGOSTO	COLISEO DE COMBATE	6:00 AM 10:00 AM
DISTRITAL	JUEGOS INTERCOLEGIADOS Y JUEGOS DE LA JUVENTUD	COMBATE	POR DEFINIR SEPTIEMBRE	POR DEFINIR SEPTIEMBRE	--:--
NACIONAL	OPEN NACIONAL	POOMSAE	BARRANQUILLA SEPTIEMBRE	POR DEFINIR	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	DESAFIO DE CAMPEONES (AV. LIGA DE TKD BOGOTÁ)	COMBATE POOMSAE	BOGOTÁ – 19 Y 20 DE OCTUBRE	POR DEFINIR	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	CAMPAMENTO RANKING LIGA DE TKD BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	24 DE NOVIEMBRE 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	COPA NAVIDAD LIGA DE TKD BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	DICIEMBRE 2024	POR DEFINIR	--:--

5. CUALIFICACIÓN DE ENTRENADORES JEC: (Proyecté el plan de cualificación de los formadores de su especialidad deportiva, incluya la línea de formación, el contenido general, la fecha de su ejecución, el lugar y la hora). (Concerté con la Liga estas opciones)

Línea de cualificación	Contenido(s)	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
SEMINARIO Y CAPACITACION DE ENTRENAMIENTO CON TECNIFICACION Y RENDIMIENTO	METODOS DE ENTRENAMIENTO ASPECTOS AL MOMENTO DE DETECTAR UN TALENTO DEPORTIVO	POR DEFIRNIR	LIGA DE BOGOTA	-:-
CAMPAMENTO DE COMBATE, POOMSAE Y HABILIDADES	COMBATE POOMSAE HABILIDADES TECNICAS DIRIGIDO POR LOS ENTRENADORES DE LA LIGA DE BOGOTA Y EL DEPORTISTA DAVID PAZ (SELECCION COLOMBIA - REGISTRO BOGOTA)	SEPTIEMBRE-OCTUBRE	UDS COLISEO EL SALITRE	-:-

MENCIONE 2 DE “SUS” NECESIDADES DE CUALIFICACIÓN

LINEA DE LA NECESIDAD	CONTENIDOS ESENCIALES
POBLACION	POBLACION, BAJOS RECURSOS ECONOMICOS Y SICOSOCIALES
LUGAR DE ENTRENAMIENTOS	SE CUENTA SOLO CON UN LUGAR DE ENTRENAMIENTO Y ENTRENADOR PARA CUBRRIR TODA BOGOTA CON EL SEMILLERO DE TAEKWONDO

5. **OBJETIVO:** (establezca el objetivo general e identifique 2 específicos) se su plan de trabajo; los mismos esenciales para la construcción del plan de entrenamiento)

Objetivo General	Posicionar a los participantes de semilleros TEC-IDRD en los primeros 4 lugares del ranking distrital de cada categoría.
Específico 1	Conformar la reserva deportiva para las próximas selecciones de la modalidad de COMBATE Y POOMSAE en el deporte Taekwondo
Específico 2	Desarrollar destrezas básicas motrices donde se incorporen mayores exigencias teóricas, físicas, técnicas y tácticas en los deportistas partícipes del proceso de especialización deportiva

6. **ANEXOS:** (Para deportes de tiempo y marca, Identifique y adjunte posible porcentaje (%) de cumplimiento de marcas JEC (basados en las Distritales, Nacionales e Internacionales), susceptibles de control y proyección en el tiempo.

Entrega: 17 de julio de 2024 (correo, yelearanton@gmail.com)

Presentación: 18 y 19 de julio de 2024 (de acuerdo a la programación adjunta)

Firma del Entrenador: PARRA DAZA JONNY ARLEY

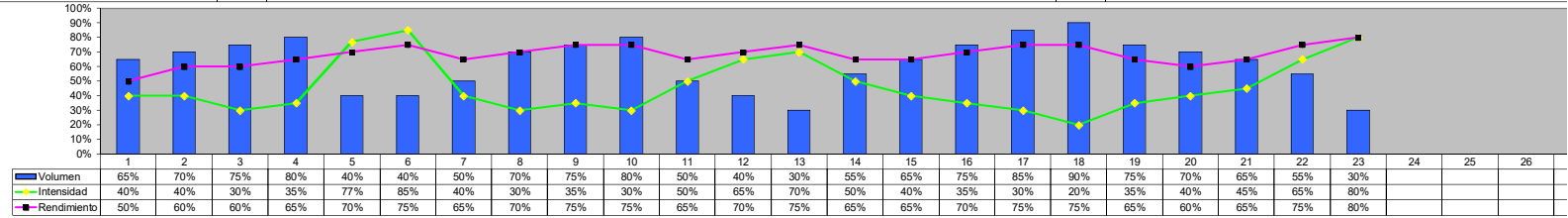
Fecha: 16 /07/2024

Vb. Metodólogo

Vb. Líder Semillero

PLAN GRAFICO TAEKWONDO JEC SEMILLEROS 2024 SEGUNDO SEMESTRE

TEMPORADA:	DURACION	JUNIO - DICIEMBRE 2024
DEPORTISTA		
DEPORTE /MODALIDAD	TAEKWONDO	
ENTRENADOR	PARRA DAZA JONNY ARLEY	
	<div><div></div>CONTROL FISICO</div>	<div><div>Ⓢ</div>CONT TECNICO</div>
	<div><div></div>CONTROL MEDICO</div>	<div><div>L</div>CONTROL LACTICO</div>



CONTROLES - TESTS				CONT		CONT		TEST																	Ⓢ										
SEMANA				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23									
SESION				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6									
MES				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE											
FECHAS				30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26										
PERIODO				5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2										
ETAPA				ETAPA DE PREPARACION FISICA GENERAL										PREPARACION FISICA ESPECIAL										OBTENCION DE LA FORMA											
MESOCICLO				BASICO DESARROLLADOR								BASICO ESTABILIZADOR				BASICO DESARROLLADOR								PRECOMPETITIVO											
MICROCICLO				I	BD	D	D	AJ	C	R	AJ	BD	D	AJ	CH	C	R	BD	D	D		AJ	A	CH	PC	C									
VOLUMEN %				65%	70%	75%	80%	40%	40%	50%	70%	75%	80%	50%	40%	30%	55%	65%	75%	85%	90%	75%	70%	65%	55%	30%									
INTENSIDAD %				40%	40%	30%	35%	77%	85%	40%	30%	35%	30%	50%	65%	70%	50%	40%	35%	30%	20%	35%	40%	45%	65%	80%									
RENDIMIENTO %				50%	60%	60%	65%	70%	75%	65%	70%	75%	75%	65%	70%	75%	65%	65%	70%	75%	75%	65%	60%	65%	75%	80%									
VOL. HORAS				720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720									
HORAS REALES																																			
TOTAL VOLUMEN								60%						70%						75%					80%										
COMPETENCIAS - CONTROLES - TOPES - VALORACIONES				TEST	C O P A	D E	U D A D		JUEGOS INTERCO LEGIADO SY JUEGOS DE LA JUVENTU D	TEST	I O N A L		FESTIVAL SEMILLERO TKD		D E	T K D	CAMPAMENTO SOGAMOSO		CAMPAMENTO RANKING LIGA DE TKD		D E	TEST													

16560

PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES “SEMILLEROS JEC” 2024

(Por favor diligencie cada uno de los numerales, teniendo en cuenta que la información acá contenida hace parte del Proyecto JEC-Semilleros del IDRD de manera reservada y con su firma autoriza el manejo de la información)

1. INFORMACIÓN PERSONAL

ENTRENADOR(A)	PARRA DAZA JONNY ARLEY
No. CEDULA CIUDADANIA	1.026.558.202
No. CELULAR	3107551768
CORREO ELECTRÓNICO	parradeportes@gmail.com
FORMACIÓN ACADÉMICA (Tec, UN, POST, Maest, Doc)	Pregrado
NOMBRE DEL TITULO ACADEMICO	Prf en Cultura Física y Deporte (UN. INCCA)
DEPORTE	TAEKWONDO
MODALIDAD	COMBATE, POMSAE - PARATKD
ETAPA 2024 – 2	(SEMILLEROS JEC)

2. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

INDIQUE EL NÚMERO DE GRUPOS QUE ATENDERÁ	2 EN LA MAÑANA o' 2 DIA Y TARDE
INDIQUE EL NOMBRE DEL ESCENARIO DEPORTIVO	POR DEFINIR
INDIQUE EL No. Y LOCALIDAD DEL ESCENARIO DEPORTIVO	POR DEFINIR
INDIQUE LOS DÍAS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO POR SEMANA	<p>Lunes: 8:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Martes: 8:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Miércoles: 8:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Jueves: 8:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Viernes: 8:00 AM - 10 :00 AM 2:00 PM - 04:00 PM</p> <p>Sábado:</p> <p>Domingo: 8:00 AM - 10 :00 AM</p>

3. CARACTERIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

- Describa como pre y/o selecciono sus deportistas y/o como lo hará (de manera sintética)

1 por medio de visitas en las IED de Bogotá y los centros de interés de Taekwondo
2 Por medio de test físicos específicos en combate y poomsae
3 visualización de competencias DISTRITALES, NACIONALES, FOGUEOS, de talentos deportivos en las diferentes categorías y divisiones.
4 Observación de talentos deportivos en otros deportes que cumplan con los objetivos en edad, peso, biotipo

- Describa a cada uno de sus niñas(os) seleccionados: nombre la IED a la que pertenece la-el niña(o): apellidos y nombre completos; edad; No. DI; talla en (cm); peso en (Kl); No, y localidad donde vive la-el niña(o) y categoría (según información de Talentos Deportivos)

IED	Apellidos-nombres	Edad	No. Documento identidad	Talla	Peso	Localidad de vivienda	Categoría
Por definir	Por definir						

- Describa cuales serán sus criterios de búsqueda de sus deportistas (de manera sintética)

Físicos: Biotipo, Antropometría, Habilidad Motora. Habilidad Coordinativa
Técnicos: Acciones de técnica de pateo con giros, saltos y repeticiones en velocidad
Tácticos: Flexibilidad, Ataque directo, Contraataque simultáneo, Bloqueo,
Estratégicos: salida 45 Ataque directo con 360° dolo- Contrataque en Tencnica Tuit Chagui

4. **EVENTOS Y COMPETICIONES:** (proyecte el calendario deportivo que liderará, las competencias fundamentales o preparatorias donde sea posible, evaluar, seguir y/o controlar los procesos de las(os) niñas(os))

Tipo de evento	Nombre del evento	Categoría	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
NACIONAL	COPA COLOMBIA	COMBATE Y POOMSAE	26 AL 30 DE JUNIO 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	COPA CIUDAD DE BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	14 AL 18 DE AGOSTO 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
NACIONAL	OPEN NACIONAL FERIA DE LAS FLORES	COMBATE POOMSAE	31 DE JULIO AL 04 DE AGOSTO	COLISEO DE COMBATE	6:00 AM 10:00 AM
DISTRITAL	JUEGOS INTERCOLEGIADOS Y JUEGOS DE LA JUVENTUD	COMBATE	POR DEFINIR SEPTIEMBRE	POR DEFINIR SEPTIEMBRE	--:--
NACIONAL	OPEN NACIONAL	POOMSAE	BARRANQUILLA SEPTIEMBRE	POR DEFINIR	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	DESAFIO DE CAMPEONES (AV. LIGA DE TKD BOGOTÁ)	COMBATE POOMSAE	BOGOTÁ – 19 Y 20 DE OCTUBRE	POR DEFINIR	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	CAMPAMENTO RANKING LIGA DE TKD BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	24 DE NOVIEMBRE 2024	PALACIO DE LOS DEPORTES	6:00 AM 10:00 PM
DISTRITAL	COPA NAVIDAD LIGA DE TKD BOGOTÁ	COMBATE POOMSAE	DICIEMBRE 2024	POR DEFINIR	--:--

5. CUALIFICACIÓN DE ENTRENADORES JEC: (Proyecté el plan de cualificación de los formadores de su especialidad deportiva, incluya la línea de formación, el contenido general, la fecha de su ejecución, el lugar y la hora). (Concerté con la Liga estas opciones)

Línea de cualificación	Contenido(s)	Fecha	Lugar	Hora (Ini-Fin)
SEMINARIO Y CAPACITACION DE ENTRENAMIENTO CON TECNIFICACION Y RENDIMIENTO	METODOS DE ENTRENAMIENTO ASPECTOS AL MOMENTO DE DETECTAR UN TALENTO DEPORTIVO	POR DEFIRNIR	LIGA DE BOGOTA	-:-
CAMPAMENTO DE COMBATE, POOMSAE Y HABILIDADES	COMBATE POOMSAE HABILIDADES TECNICAS DIRIGIDO POR LOS ENTRENADORES DE LA LIGA DE BOGOTA Y EL DEPORTISTA DAVID PAZ (SELECCION COLOMBIA - REGISTRO BOGOTA)	SEPTIEMBRE-OCTUBRE	UDS COLISEO EL SALITRE	-:-

MENCIONE 2 DE “SUS” NECESIDADES DE CUALIFICACIÓN

LINEA DE LA NECESIDAD	CONTENIDOS ESENCIALES
POBLACION	POBLACION, BAJOS RECURSOS ECONOMICOS Y SICOSOCIALES
LUGAR DE ENTRENAMIENTOS	SE CUENTA SOLO CON UN LUGAR DE ENTRENAMIENTO Y ENTRENADOR PARA CUBRRIR TODA BOGOTA CON EL SEMILLERO DE TAEKWONDO

5. **OBJETIVO:** (establezca el objetivo general e identifique 2 específicos) se su plan de trabajo; los mismos esenciales para la construcción del plan de entrenamiento)

Objetivo General	Posicionar a los participantes de semilleros TEC-IDRD en los primeros 4 lugares del ranking distrital de cada categoría.
Específico 1	Conformar la reserva deportiva para las próximas selecciones de la modalidad de COMBATE Y POOMSAE en el deporte Taekwondo
Específico 2	Desarrollar destrezas básicas motrices donde se incorporen mayores exigencias teóricas, físicas, técnicas y tácticas en los deportistas partícipes del proceso de especialización deportiva

6. **ANEXOS:** (Para deportes de tiempo y marca, Identifique y adjunte posible porcentaje (%) de cumplimiento de marcas JEC (basados en las Distritales, Nacionales e Internacionales), susceptibles de control y proyección en el tiempo.

Entrega: 17 de julio de 2024 (correo, yelecaranton@gmail.com)

Presentación: 18 y 19 de julio de 2024 (de acuerdo a la programación adjunta)

Firma del Entrenador: PARRA DAZA JONNY ARLEY

Fecha: 16 /07/2024

Vb. Metodólogo

Vb. Líder Semillero

¡Haz parte de la reserva
deportiva de Bogotá!

Semillero

Taekwondo

Entrenador
Jonny Parra
3107551768

*Aplica únicamente a
estudiantes de Colegios
Distritales y menores
de 16 años.



¡Haz parte de la reserva
deportiva de Bogotá!

Semillero Taekwondo

PARQUE LA AMISTAD (KENNEDY)

GRUPO #1

LUNES A VIERNES 8:00 A 10:00 AM

GRUPO #2

LUNES,MIERCOLES,VIERNES

8:00 A 10:00 AM

MARTES Y JUEVES

1:00 A 3:00 PM

Jonny Arley Parra
310 7551768


EQUIPO BOGOTÁ
FORMACIÓN



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



¡Haz parte de la reserva
deportiva de Bogotá!

Semillero Taekwondo

CEFE SAN CRISTOBAL

LUNES A VIERNES DE 8:00 A 10:00 AM

Fotocopia cedula

Fotocopia T.I

Fosyga

Certifocado eps

Certificado medico

**8 a 16
años**

Jonny Arley Parra
310 7551768


EQUIPO BOGOTÁ
FORMACIÓN



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE





JONNY PARRA



carlosarsanchez



Asus

Javier Farfán

Javier Farfán



carlosarsanchez



Audio



Video



Participants



Chat



React



Share



Apps



More



Leave

SEMILLERO DE TAEKWONDO 2022-2024

(JONNY ARLEY PARRA DAZA)
(TAEKWONDO)

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



OBJETIVOS

- **MEDIBLE** Desarrollar destrezas básicas motrices donde se incorporen mayores exigencias teóricas, físicas, técnicas y tácticas en los deportistas partícipes del proceso de especialización deportiva.
- **ALCANZABLE** : Conformar la reserva deportiva para las próximas selecciones de la modalidad de COMBATE Y POOMSAE en el deporte Taekwondo
- **REALISTA** : Construir procesos de transformación social a través de la marcialidad , disciplina , y Valores deportivos
- **TIEMPO** Posicionar a los participantes de semilleros TEC-IDRD en los primeros 4 lugares del ranking distrital de cada categoría.



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

CENTRO FELICIDAD SAN CRISTÓBAL







1

2

3



POSTULADOS 2022



POSTULADOS 2022



POSTULADOS 2023



POSTULADOS 2023





















COMPETENCIAS

PREPARATORIAS-FOGUEOS

- Concepto técnico:

Tiene como objetivo la preparación para la proyección de los campeonatos distritales y nacionales con puntaje en el Rankin....

- Categorías: Infantil, cadete, junior.

Proyección de fechas a participar y evento:

#	MES	FECHA DE INICIO COMPETENCIA DIA/MES/AÑO	FECHA FINALIZACION COMPETENCIA DIA/MES/AÑO	SEMILLERO (COLOCAR DEPORTE)	ENTRENADOR (APELLIDOS NOMBRES)
1	ENERO	20/01/2024	20/01/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
2	FEBRERO	10/02/2024	10/02/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
3	MARZO	14/3/2024	17/3/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
4	MARZO	NO DISPONIBLES	NO DISPONIBLES	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
5	ABRIL				
6	MAYO				
7	JUNIO	26/6/2024	30/6/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
8	JULIO	04/07/2024	7/7/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
9	JULIO	31/7/2024	4/8/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
10	AGOSTO			TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
11	SEPTIEMBRE			TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
12	NOVIEMBRE	9/11/2024	12/11/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
13	NOVIEMBRE	21/11/2024	24/11/2024	TAEKWONDO	PARRA DAZA JONNY ARLEY
14	DICIEMBRE				

Proyección de fechas a participar y evento:

COMPETENCIA (PREPARATORIA/FUNDAMENTAL)	CATEGORIA DE LA COMPETENCIA FOGUEO FESTIVAL DISTRITAL	EVENTO (NOMBRE OFICIAL DE LA COMPETENCIA SEGUN RESOLUCIÓN O CARTA DE INTERCAMBIO)	LUGAR (CIUDAD-DIRECCION NOMBRE)
PREPARATORIA	FOGUEO	FOGUEO CLUB COLSUBSIDIO	CHIA CUN
PREPARATORIA	FOGUEO	FOGUEO CLUB GAJOG	BOGOTA
PREPARATORIA/ FUNDAMENTAL	NACIONAL	OPEN FUERZAS ARMADAS	BOGOTA
FUNDAMENTAL	DISTRITAL	1ER DISTRITAL LIGA DE BOGOTA	BOGOTA
FUNDAMENTAL	NACIONAL	COPA COLOMBIA	CUNDINAMARCA
PREPARATORIA/ FUNDAMENTAL	NACIONAL	OPEN CARTAGENA DE INDIAS	CARTAGENA
PREPARATORIA/ FUNDAMENTAL	NACIONAL	OPEN NACIOANAL FERIA DE LAS FLORES	MEDELUN
FUNDAMENTAL	NACIONAL	COPA CIUDAD DE BOGOTA RANKIN NACIOANL G1 Y OPEN INTERNACIOANAL	BOGOTA
FUNDAMENTAL	DISTRITAL	JUEGOS INTERCOLEGIADOS DISTRITALES Y JUEGOS DE LA JUVENTUD	BOGOTA
PREPARATORIA/ FUNDAMENTAL	NACIONAL	CAMPEONATO NACIONAL POOMSAE SELECTIVO	BARRANQUILLA
FUNDAMENTAL	DISTRITAL	COPA NAVIDAD	BOGOTA

A background image showing the silhouettes of a group of runners in motion, running from left to right. The silhouettes are in various shades of gray, creating a sense of depth and movement.

**IR JUNTOS
ES COMENZAR,
MANTENERSE JUNTOS
ES PROGRESAR,
TRABAJAR JUNTOS
ES TRIUNFAR.**

















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

[illegible]

[illegible]

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

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



BASE DE DATOS EQUIPO SEMILLEROS JEC 2024

No.	1. ALUMNO APELLIDOS Y NOMBRES	4. GENERO		5. DOCU	
		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. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACION		
(DD/MM/AA)	(HOY)-EDAD				ANTIG.	NVO.	AF	RZ	DIS
12/28/2013	11	5	FAMISANAR	A+	1				
1/28/2015	9	4	FAMISANAR	O+	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
3/21/2009	15	10
2/10/2008	16	10
1/16/2011	13	8
4/17/2007	17	11
4/8/2008	16	10
7/23/2009	15	8
6/10/2009	15	9
1/5/2009	15	9
2/19/2010	14	9
5/24/2006	18	10
3/27/2007	17	9
8/13/2008	16	7
8/14/2011	13	7
1/6/2010	14	9
3/8/2008	16	11
9/9/2011	13	7
4/1/2009	15	10
6/30/2006	18	10
5/3/2008	16	10
8/26/2009	15	10
2/2/2017	7	2
2/24/2017	7	2
6/27/2016	8	2
5/4/2016	8	2
3/18/2016	8	2
27/10/2009	15	9
09/06/2009	15	9
29/07/2008	16	9
18/07/2009	15	9
05/10/2007	17	9
16/06/2009	12	5
16/05/2009	15	10

Sanitas
Sanitas
compensar
sanitas
SANITAS
COMPENSAR
SALUD TOTAL
CAPITAL SALUD
SALUD TOTAL
FAMISANAR
CAPITAL SALUD
FAMISANAR
COMPENSAR
NUEVA EPS
SALUD TOTAL
SURA
SURA
COMPENSAR
FAMISANAR
ALIANZA SALUD
DIGSA

Nueva EPS
Sanitas
Compensar
Compensar
Sanitas
Famisanar
Salud Total

A-		1		
O+	1			
A+	1			
B-	1			
A+		1		
O+		1		
A+		1		
O+		1		
B+		1		
O+		1		
O+		1		
O+		1		
O+		1		
A+		1		
O+		1		
O+		1		
O+		1		
A+		1		
O+		1		
O+		1		
O+		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
O+	1			
A+	1			
B+	1			
O+	1			
O+	1			
A+	1			
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	CI 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

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			
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	21.0	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

[illegible]

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

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

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

1

1
1

1

1
1

1

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

1
1
1
1
1
1
1

1
1
1
1
1
1
1

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

1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1

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
1
1

34
38
34

14
XS
14

14
XS
14

33
33
34

14
14
16

14
14
16

HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ

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

S	SCOUTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
M	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
L	SCOUTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
14	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOUTING IED	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
M	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SANDRA BALLESTEROS	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
16	SCOUTING 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	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.60 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.40 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA
1.50 CM	SCOUTING EN CLUBES VOLANTES	JONNY ARLEY PARRA DAZA

12	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
16	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
12	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
12	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
14	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
12	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
16	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
S	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
s	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
s	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING ESCUELA DE FIN DE SEMANA	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA
	SCOUTING REDES SOCIALES Y VOZ A VOZ	ALEJANDRA ORTIZ CARDONA

SCOUTING 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
14	MAICOL MORA JEC	MARLON MENDEZ
14	MARLON MENDEZ	MARLON MENDEZ
16	Maicol Mora JEC	MARLON MENDEZ

[illegible]

[illegible]

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
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

No.	Deporte	Nombre Técnico	Descripción técnica
1	TAEKWONDO	TUIT CHAGUI en contrataque	<p>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</p> <p>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 extiende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor</p>
	TAEKWONDO	YOP CHGUI en ataque y contataque	<p>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</p> <p>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 .</p>

TAEKWONDO	ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI DOLYO CHAGUI	<p>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 ,</p> <p>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.</p> <p>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 .</p> <p>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</p>
-----------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TAEKWONDO	ATAQUE DOBLE CON PATADA BANDAL CHAGUI Y MONDOLIO NACO CHAGUI	<p>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 ,</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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</p>
-----------	--------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Escala de valoración

Imagen Visual-Biomecánica

VALORACIONES					VER TABLA DE PUNTUACIÓN					
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO						
1	2	3	4	5		VALORACIONES		PUNTOS		
					0	MUY BUENO	41 A 50		5	
					0	BUENO	31 A 40		4	
					0	ACEPTABLE	21 A 30		3	
					0	DEFICIENTE	11 A 20		2	
					0	MUY DEFICIENTE	1 A 10		1	
					0					
					0					
					0					
					0					
					0					
				total	0					

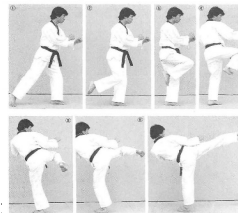
VALORACIONES					VER TABLA DE PUNTUACIÓN				
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO					
1	2	3	4	5		VALORACIONES		PUNTOS	
					0	MUY BUENO	41 A 50	5	
					0	BUENO	31 A 40	4	
					0	ACEPTABLE	21 A 30	3	
					0	DEFICIENTE	11 A 20	2	
					0	MUY DEFICIENTE	1 A 10	1	
					0				
					0				
					0				
					0				
					0				
					0				
					0				
				total	0				



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

2

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



<https://youtu.be/tX0wKYh6lj8?si=XnWz2sxchLIHWY95>

VALORACIONES					VER TABLA DE PUNTUACIÓN			
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO				
1	2	3	4	5		VALORACIONES		PUNTOS
					0	MUY BUENO	41 A 50	5
					0	BUENO	31 A 40	4
					0	ACEPTABLE	21 A 30	3
					0	DEFICIENTE	11 A 20	2
					0	MUY DEFICIENTE	1 A 10	1
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
					0			
				</				

<https://youtu.be/z9e7rwQ3laQ?si=OTmXfbA1N2zK6RjT>

VALORACIONES					VER TABLA DE PUNTUACIÓN				
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO					
1	2	3	4	5		VALORACIONES		PUNTOS	
					0		MUY BUENO	41 A 50	5
					0		BUENO	31 A 40	4
					0		ACEPTABLE	21 A 30	3
					0		DEFICIENTE	11 A 20	2
					0		MUY DEFICIENTE	1 A 10	1
					0				
					0				
					0				
					0				
					0				
					0				
				total	0				

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



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 ADECUADA
POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA I
ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)
TECNICA DE PUÑO AL PETO**

**TECNICO
TACTICO**

**DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE L
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
GUE Y PRESION EN E
R EL CENTRO DEL AF
IEMPO Y ESPACIO. (P
AR DISTINTAS TECNIC
IVIDAD Y CAPACIDAD
DENTRO DEL COMBA

TEST COMBATE

Fecha:

EVALUAR

COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)

EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)

DEL COMBATE)

MANEJO DE LAS ESQUINAS)

ENTRADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)

DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA

DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)

COMBATE (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
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0

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



TEST COMBATE

Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate

Fecha: 10/01/2018

DEPORTE: Tachibando

VALORACIONES

VALORACIONES	1	2	3	4	5
RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X	
POTENCIA (PREGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X
ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X
TECNICA DE PUNO AL PETO					X
DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X	
ABRAQUE (PUNTA PRESION UTILIZAR ABRAQUE 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 (PREGADAS 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	
ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	
MANEJO DE SITUACIONES ESTRÉSANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X	

Setania Montana

VALORACIONES	PUNTOS
MUY BUENO	41.00
BUENO	33.00
ACEPTABLE	25.00
DEFICIENTE	17.00
MUY DEFICIENTE	9.00



TEST COMBATE

Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate

Fecha: 10/01/2018

DEPORTE: Tachibando

VALORACIONES

VALORACIONES	1	2	3	4	5
RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X	
POTENCIA (PREGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X
ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X
TECNICA DE PUNO AL PETO					X
DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X	
ABRAQUE (PUNTA PRESION UTILIZAR ABRAQUE 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 (PREGADAS 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	
ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	
MANEJO DE SITUACIONES ESTRÉSANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X	

Santiago Gonzalez, Carcedo

IEO porvenir, Setania Montana

VALORACIONES	PUNTOS
MUY BUENO	41.00
BUENO	33.00
ACEPTABLE	25.00
DEFICIENTE	17.00
MUY DEFICIENTE	9.00



TEST COMBATE

Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate

Fecha: 10/01/2018

DEPORTE: Tachibando

VALORACIONES

VALORACIONES	1	2	3	4	5
RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)				X	
POTENCIA (PREGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					X
ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)					X
TECNICA DE PUNO AL PETO					X
DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)				X	
ABRAQUE (PUNTA PRESION UTILIZAR ABRAQUE 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 (PREGADAS 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	
ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	
MANEJO DE SITUACIONES ESTRÉSANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X	

Erich Manuel Lemus Salgado

Escuelas de mi barrio, Setania Montana

VALORACIONES	PUNTOS
MUY BUENO	41.00
BUENO	33.00
ACEPTABLE	25.00
DEFICIENTE	17.00
MUY DEFICIENTE	9.00

Orangelis Nicole Polanco Linares

TEST COMBATE										
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:		DEPORTE					Tankwondo	
CUALIDAD A EVALUAR				VALORACIONES						
				MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO		
				1	2	3	4	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)							0	
	TECNICO TACTICO	TECNICA DE PUNO AL PETO							X	0
		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
		VARIACION TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA							X	0
		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 56	5
BUENO	31 A 40	4
ACEPTABLE	21 A 30	3
DEFICIENTE	11 A 20	2
MUY DEFICIENTE	1 A 10	1

Jonathan Castillo
Parvenir

TEST COMBATE										
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:		DEPORTE					Tankwondo	
CUALIDAD A EVALUAR				VALORACIONES						
				MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO		
				1	2	3	4	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
	TECNICO TACTICO	TECNICA DE PUNO AL PETO							X	0
		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
		VARIACION TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA							X	0
		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

Adrian Castañeda
Parvenir

TEST COMBATE										
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:		DEPORTE					Tankwondo	
CUALIDAD A EVALUAR				VALORACIONES						
				MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO		
				1	2	3	4	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
	TECNICO TACTICO	TECNICA DE PUNO AL PETO								0
		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
		VARIACION TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA								0
		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

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

Natalie Sofia Restrepo
Parvenir

Formadora: Marleny Carolina Romero Quevedo

Racho Michell Batista Martinez Colegio Parvenir

BOGOTÁ		TEST COMBATE		DEPORTE		Taskwondo	
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:		VALORACIONES			
CUALIDAD A EVALUAR		1	2	3	4	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	5
		POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)					0
		ELASTICIDAD (TÉCNICAS A LA CARA)					0
		TÉCNICA DE PUÑO AL PETO					0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)		X			2
	TÉCNICO TACTICO	AMAGUE (FINTA PRESION UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)				X	2
		MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X	2
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X	2
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO: PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA)				X	2
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	2
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X	2

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

Oscar David Barrios Martinez Colegio Parvenir

BOGOTÁ		TEST COMBATE		DEPORTE		Taskwondo	
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:		VALORACIONES			
CUALIDAD A EVALUAR		1	2	3	4	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	5
		ELASTICIDAD (TÉCNICAS A LA CARA)					0
		TÉCNICA DE PUÑO AL PETO					0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)			X		2
		AMAGUE (FINTA PRESION UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X
	TÉCNICO TACTICO	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X	2
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X	2
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO: PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA)				X	2
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	2
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X	2

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

Laura Sofia Salcedo Lobo Colegio Parvenir

BOGOTÁ		TEST COMBATE		DEPORTE		Taskwondo	
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:		VALORACIONES			
CUALIDAD A EVALUAR		1	2	3	4	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	5
		ELASTICIDAD (TÉCNICAS A LA CARA)					0
		TÉCNICA DE PUÑO AL PETO					0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)		X			2
		AMAGUE (FINTA PRESION UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					X
	TÉCNICO TACTICO	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)				X	2
		MANEJO DE LAS DISTANCIAS, CONTROL TIEMPO Y ESPACIO (PEGADAS PRECISAS AL PETO EN COMBATE, ENTRADAS Y SALIDAS)				X	2
		VARIEDAD TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO: PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA)				X	2
	PSICOLOGICO	ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	2
		MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X	2

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

Formadores: Marleny Carolina Romero Quintero

Joan Andres Portocarrero Angulo
Calegrio Porvenir

BOGOTÁ		TEST COMBATE					
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:					
		DEPORTE					
		Taskwondo					
		VALORACIONES					
		MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	
		1	2	3	4	5	
COMBATE	FÍSICO	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 (TÉCNICA A LA CARA)					X
		TÉCNICA DE PUNO AL PETO			X		X
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X
COMBATES DE 2 ROUNDS CADA UNO DE 1 MIN CON 1 MIN DESCANSO	TÉCNICO	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	
		ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	
PSICOLOGICO	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		

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

Urias David Salcedo Hoyra
Calegrio Antonio Nariño

BOGOTÁ		TEST COMBATE					
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:					
		DEPORTE					
		Taskwondo					
		VALORACIONES					
		MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	
		1	2	3	4	5	
COMBATE	FÍSICO	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 (TÉCNICA A LA CARA)					X
		TÉCNICA DE PUNO AL PETO					X
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X
COMBATES DE 2 ROUNDS CADA UNO DE 1 MIN CON 1 MIN DESCANSO	TÉCNICO	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	
		ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	
PSICOLOGICO	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		

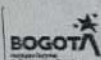
VALORACIONES	PUNTOS
MUY BUENO	45 A 50
BUENO	35 A 40
ACEPTABLE	25 A 30
DEFICIENTE	15 A 20
MUY DEFICIENTE	1 A 10

Cristian Felipe Hernandez Urrego
Escuelas de mi barrio

BOGOTÁ		TEST COMBATE					
Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate		Fecha:					
		DEPORTE					
		Taskwondo					
		VALORACIONES					
		MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	
		1	2	3	4	5	
COMBATE	FÍSICO	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 (TÉCNICA A LA CARA)					X
		TÉCNICA DE PUNO AL PETO					X
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					X
COMBATES DE 2 ROUNDS CADA UNO DE 1 MIN CON 1 MIN DESCANSO	TÉCNICO	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	
		ACTITUD EN COMBATE (MOSTRAR AGRESIVIDAD Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE A MARCADOR DESFAVORABLE)				X	
PSICOLOGICO	MANEJO DE SITUACIONES ESTRESANTES DENTRO DEL COMBATE (MANEJO VENTAJA Y DESVENTAJA, PUNTO DE ORO)				X		

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

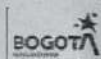
Orangelis Nicole Polanco Linares



TEST COMBATE		Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate	Fecha:	DEPORTE	Tankwondo		
CUALIDAD A EVALUAR		VALORACIONES					
		MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	
		1	2	3	4	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
		POTENCIA (PEGADA CONSISTENTE PARA MARCAR UN PUNTO)				X	0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)				X	0
		TECNICA DE PUÑO AL PETO			X		0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)			X		0
	TECNICO	AMAGUE (FINTA/PRESION UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)			X	0	
	TACTICO	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

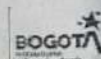
VALORACIONES	PUNTOS
MUY BUENO	45 A 50
BUENO	35 A 40
ACEPTABLE	25 A 30
DEFICIENTE	15 A 20
MUY DEFICIENTE	1 A 10



TEST COMBATE		Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate	Fecha:	DEPORTE	Tankwondo		
CUALIDAD A EVALUAR		VALORACIONES					
		MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	
		1	2	3	4	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
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)			X		0
		AMAGUE (FINTA/PRESION UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)			X		0
	TECNICO	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)			X	0	
	TACTICO	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	

Cristian Peña
Parvenir

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



TEST COMBATE		Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate	Fecha:	DEPORTE	Tankwondo		
CUALIDAD A EVALUAR		VALORACIONES					
		MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	
		1	2	3	4	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
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)					0
		AMAGUE (FINTA/PRESION UTILIZAR AMAGUE Y PRESION EN EL COMBATE)					0
	TECNICO	MANEJO DEL AREA DE COMBATE (UTILIZAR EL CENTRO DEL AREA Y MANEJO DE LAS ESQUINAS)					0
	TACTICO	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

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

Orangelis Nicole Polanco Linares



TEST COMBATE		Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate	Fecha:	DEPORTE VALORACIONES					Taekwondo
CUALIDAD A EVALUAR				1	2	3	4	5	
COMBATE	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)							0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)							0
COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1 MIN CON 1 MIN DESCANSO	TECNICO TACTICO	TECNICA DE PUÑO AL PETO							0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)							0
	PSICOLOGICO	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	
		VARIACION TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0	
		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	

Savior Petit
Antonio Marino

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



TEST COMBATE		Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate	Fecha:	DEPORTE VALORACIONES					Taekwondo
CUALIDAD A EVALUAR				1	2	3	4	5	
COMBATE	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)							0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)							0
COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1 MIN CON 1 MIN DESCANSO	TECNICO TACTICO	TECNICA DE PUÑO AL PETO							0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)							0
	PSICOLOGICO	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	
		VARIACION TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0	
		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	

Justin Rodriguez
Poverin

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



TEST COMBATE		Objetivo: Ejecución de técnicas en cada combate	Fecha:	DEPORTE VALORACIONES					Taekwondo
CUALIDAD A EVALUAR				1	2	3	4	5	
COMBATE	FISICO	RESISTENCIA ESPECIAL (RESISTIR ADECUADAMENTE LOS COMBATES, QUE EL CANSANCIO NO SEA UNA LIMITANTE DEL RENDIMIENTO)							0
		ELASTICIDAD (TECNICAS A LA CARA)							0
COMBATES DE 2 ROUND CADA UNO DE 1 MIN CON 1 MIN DESCANSO	TECNICO TACTICO	TECNICA DE PUÑO AL PETO							0
		DESPLAZAMIENTOS (CONOCIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL COMBATE, Y MOVIMIENTOS EFICIENTES)							0
	PSICOLOGICO	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	
		VARIACION TECNICA EN COMBATE (UTILIZAR DISTINTAS TECNICAS DE ACUERDO AL GRADO) PATADA CON GIROS A LA CARA Y ZONA MEDIA						0	
		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	

einer Caballero
Poverin

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



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 Único	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

ORD"



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 Córnico: (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

de 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					VALORACIONES	PUNTOS
1	2	3	4	5		
					MUY BUENO	40.450
					BUENO	30.440
					ACEPTABLE	20.430
					DEFICIENTE	10.420
					MUY DEFICIENTE	1.410
					TOTAL	

brm
Test Combate

(otras)

2027	Marque X
------	----------

s Deportivos (otras)

2027	Nombre
------	--------

Generalidades Morfológicas

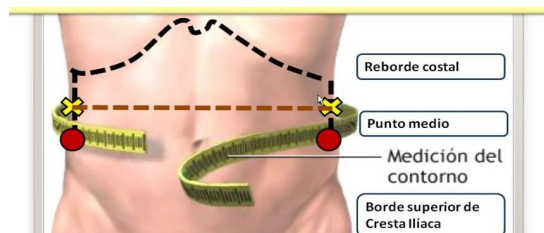
Talla (cm):

Peso (Kg):

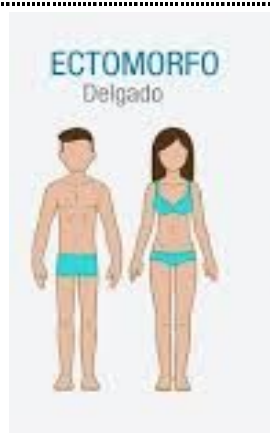
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

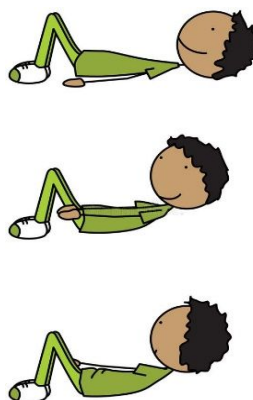


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

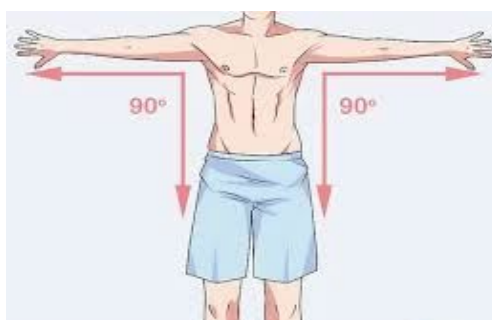
Equipo SEMILEROS

FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD



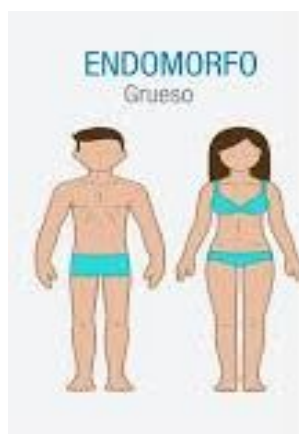
Material: cinta antropometrica y báscula

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



Spagat: (cm)

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)

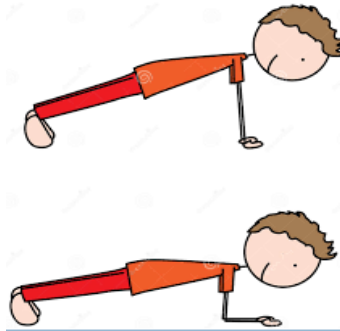


Material: cinta antropometrica

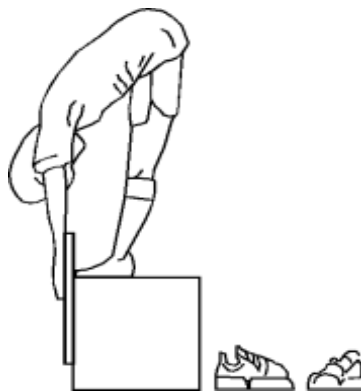
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

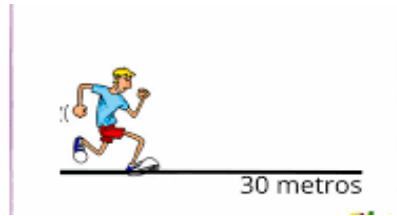


Flexibilidad zona lumbar (cm); límite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el límite y cm negativo si no llega el límite del banco



Carrera velocidad 30 metros

Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos



El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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	$\geq 30,0$
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	$\leq 51,0$
	Tronco medio	$51,1 - 53,0$
	Tronco largo	$\geq 53,1$
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	$\leq 84,9$
	Medianos	$85,0 - 89,9$
	Largos	$\geq 90,0$
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	$\leq 69,9$
	Tronco intermedio	$70,0 - 74,9$
	Tronco rectangular	$\geq 75,0$
Índice Braquial	Antebrazo corto	$\leq 77,9$
	Antebrazo medio	$78,0 - 82,9$
	Antebrazo largo	$\geq 83,0$

Nota: verificar datos relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de	
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre	
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre	
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos	
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros	

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e	
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año	
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años	
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años	
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años	
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años	

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica de apoyo	
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo		<input type="checkbox"/> Sin entrenador		<input type="checkbox"/> Mis padres	
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo		<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador		<input type="checkbox"/> Hermanos	
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo		<input type="checkbox"/> Con entrenador		<input type="checkbox"/> Otros familiares	
<input type="checkbox"/> No conozco		<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador		<input type="checkbox"/> IDRD	
<input type="checkbox"/> No tengo				<input type="checkbox"/> Federación	
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi					



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente de

☐ Hijos

☐ Mi trabajo

este deporte :

ortiva cuento con el
o de

☐ Coldeportes

☐ COC

☐ Liga

☐ Otros

☐ Ninguno

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 Único	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

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

	Nombre
2027	

Generalidades Morfológicas

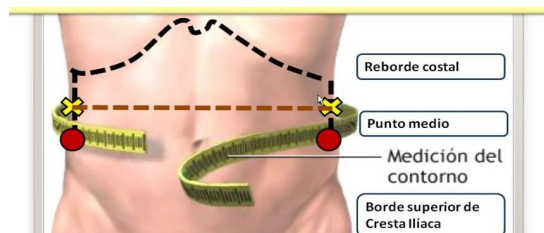
Talla (cm):

Peso (Kg):

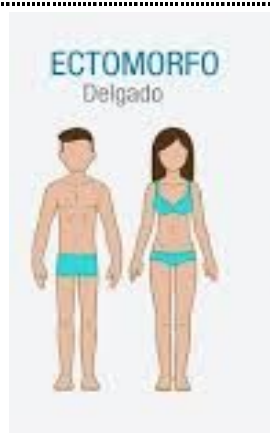
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

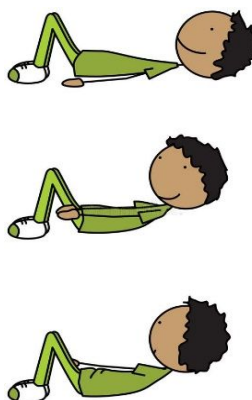


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

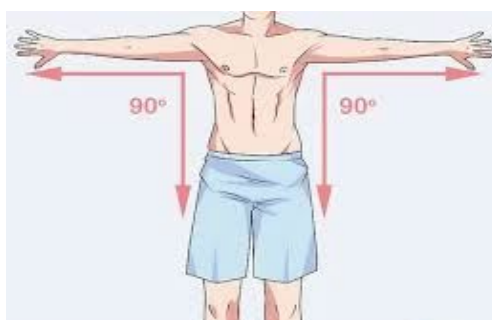
Equipo SEMILEROS

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



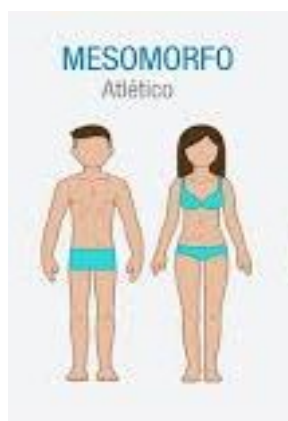
Spagat: (cm)

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)

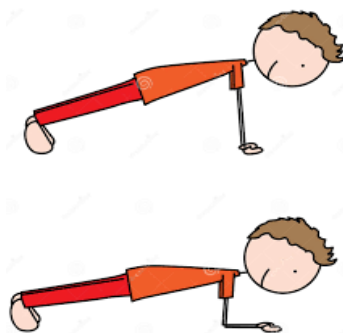


Material: cinta antropometrica

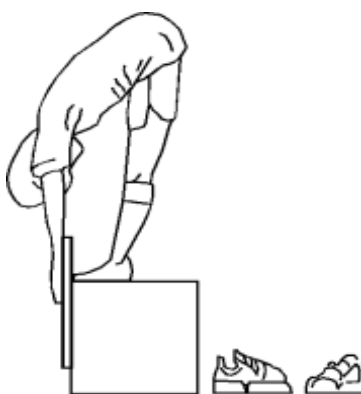
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

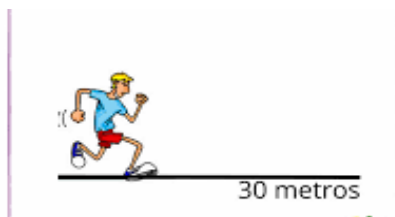


Flexibilidad zona lumbar (cm); limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco



Carrera velocidad 30 metros

Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos



El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud de la extremidad inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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	$\geq 30,0$
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	$\leq 51,0$
	Tronco medio	$51,1 - 53,0$
	Tronco largo	$\geq 53,1$
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	$\leq 84,9$
	Medianos	$85,0 - 89,9$
	Largos	$\geq 90,0$
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	$\leq 69,9$
	Tronco intermedio	$70,0 - 74,9$
	Tronco rectangular	$\geq 75,0$
Índice Braquial	Antebrazo corto	$\leq 77,9$
	Antebrazo medio	$78,0 - 82,9$
	Antebrazo largo	$\geq 83,0$

Nota: verificar datos relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :	Entreno	Para mi práctica de apoyo
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo	<input type="checkbox"/> Sin entrenador	<input type="checkbox"/> Mis padres
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo	<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador	<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo	<input type="checkbox"/> Con entrenador	<input type="checkbox"/> Otros familiares
<input type="checkbox"/> No conozco	<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador	<input type="checkbox"/> IDRD
<input type="checkbox"/> No tengo		<input type="checkbox"/> Federación
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi		



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente 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 Único		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

ORD"



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?	
Activa deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
Comité Paralímpico	
Ninguno	
IMC: (No escriba)	#VALUE!
Índice Córnico: (No escriba)	#VALUE!
Índice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

	Nombre
2027	

Generalidades Morfológicas

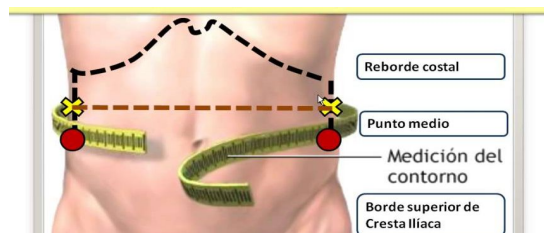
Talla (cm):

Peso (Kg):

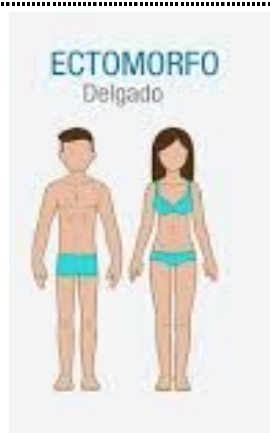
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

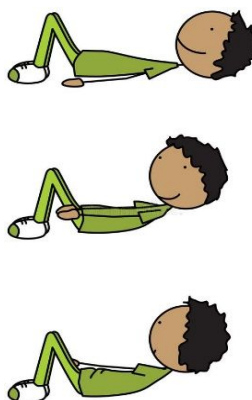


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talon más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

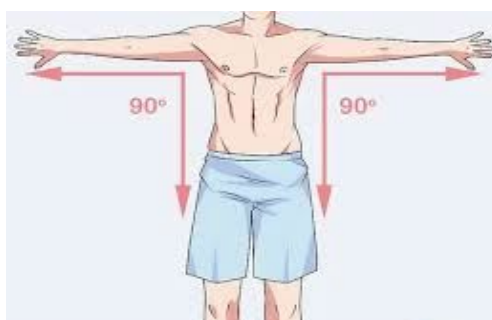
Equipo SEMILEROS

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



Spagat: (cm)

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)

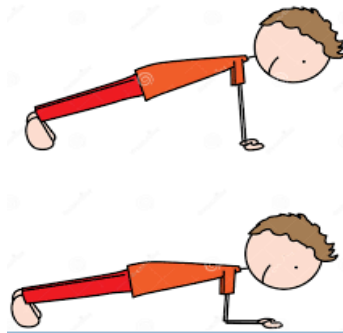


Material: cinta antropometrica

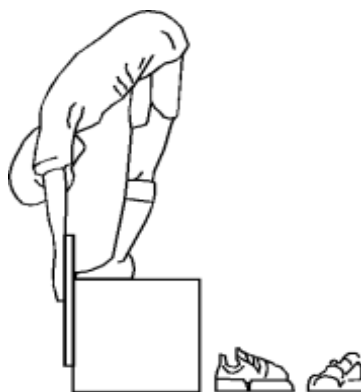
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

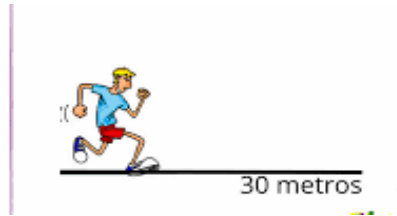


Flexibilidad zona lumbar (cm); limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco



Carrera velocidad 30 metros

Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos



El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córnico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud de la extremidad inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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	$\geq 30,0$
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 Córnico	Tronco corto	$\leq 51,0$
	Tronco medio	$51,1 - 53,0$
	Tronco largo	$\geq 53,1$
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	$\leq 84,9$
	Medianos	$85,0 - 89,9$
	Largos	$\geq 90,0$
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	$\leq 69,9$
	Tronco intermedio	$70,0 - 74,9$
	Tronco rectangular	$\geq 75,0$
Índice Braquial	Antebrazo corto	$\leq 77,9$
	Antebrazo medio	$78,0 - 82,9$
	Antebrazo largo	$\geq 83,0$

Nota: verificar datos relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :	Entreno	Para mi práctica de apoyo
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo	<input type="checkbox"/> Sin entrenador	<input type="checkbox"/> Mis padres
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo	<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador	<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo	<input type="checkbox"/> Con entrenador	<input type="checkbox"/> Otros familiares
<input type="checkbox"/> No conozco	<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador	<input type="checkbox"/> IDRD
<input type="checkbox"/> No tengo		<input type="checkbox"/> Federación
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi		



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente 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 Único	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

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

	Nombre
2027	

Generalidades Morfológicas

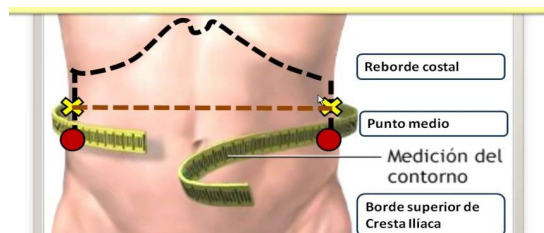
Talla (cm):

Peso (Kg):

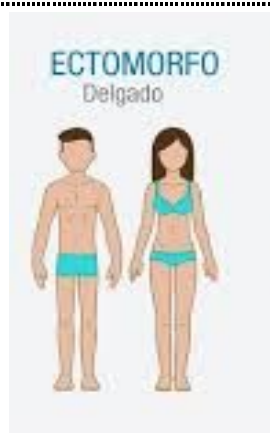
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

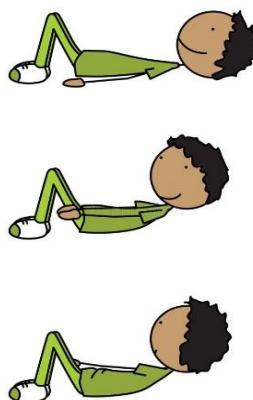


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

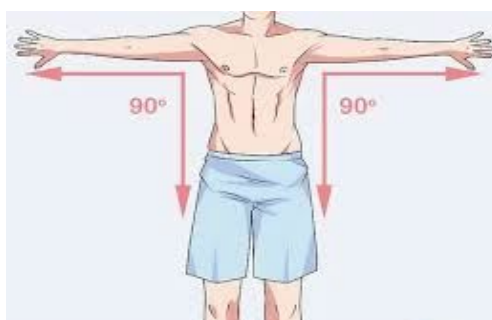
Equipo SEMILEROS

FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD



Material: cinta antropométrica y báscula

Envergadura (cm):



Material: cinta antropométrica

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



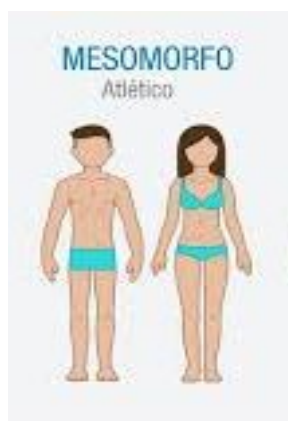
Spagat: (cm)

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)



Material: cinta antropometrica

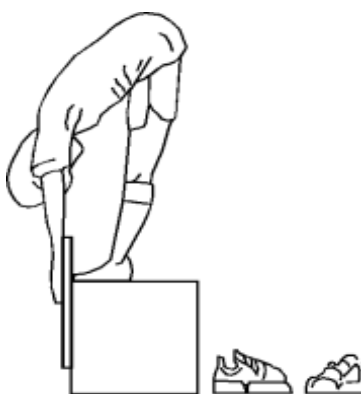
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

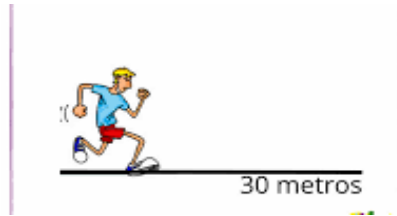


Flexibilidad zona lumbar (cm); limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco



Carrera velocidad 30 metros

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. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud de la extremidad inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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	$\geq 30,0$
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	$\leq 51,0$
	Tronco medio	$51,1 - 53,0$
	Tronco largo	$\geq 53,1$
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	$\leq 84,9$
	Medianos	$85,0 - 89,9$
	Largos	$\geq 90,0$
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	$\leq 69,9$
	Tronco intermedio	$70,0 - 74,9$
	Tronco rectangular	$\geq 75,0$
Índice Braquial	Antebrazo corto	$\leq 77,9$
	Antebrazo medio	$78,0 - 82,9$
	Antebrazo largo	$\geq 83,0$

Nota: verificar datos relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica de apoyo
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo		<input type="checkbox"/> Sin entrenador		<input type="checkbox"/> Mis padres
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo		<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo		<input type="checkbox"/> Con entrenador		<input type="checkbox"/> Otros familiares
<input type="checkbox"/> No conozco		<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador		<input type="checkbox"/> IDRD
<input type="checkbox"/> No tengo				<input type="checkbox"/> Federación
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi				



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente 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 COOPERATIVO AGRO INDUSTRIAL	Localidad:	10	
Discapacidad*		Tipo:	Clasificación:	

Datos Sociodemográficos					
Nivel Educativo		En el nucleo familiar ¿YO soy?		Actualmente ¿vivo con?	
Basica Primaria		Hijo Único	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 Fisicas																																																																																																																													
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 Especifico (apoyo de la ciencia y tecnología para el deporte)																																																																																																																													
Nombre:	TEST DE COMBATE	Valor Inicial	OCTUBRE																																																																																																																										
Marca Técnica JEC																																																																																																																													
<p>Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque Esta tecnica se realizara en accion de contrataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante</p> <p>FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda</p> <p>FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.</p> <p>FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extiende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor</p>	<table><tr><th colspan="5">VALORACIONES</th><th rowspan="2">VALORACIONES</th><th rowspan="2">PUNTOS</th></tr><tr><th>MUY DEFICIENTE</th><th>DEFICIENTE</th><th>ACEPTABLE</th><th>BUENO</th><th>MUY BUENO</th></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MUY BUENO</td><td>41.650</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>BUENO</td><td>31.640</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ACEPTABLE</td><td>21.630</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DEFICIENTE</td><td>11.620</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MUY DEFICIENTE</td><td>1.610</td></tr><tr><td colspan="5">TOTAL</td><td></td><td></td></tr></table> <p>brm Test Combate</p>	VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS	MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	1	2	3	4	5								MUY BUENO	41.650						BUENO	31.640						ACEPTABLE	21.630						DEFICIENTE	11.620						MUY DEFICIENTE	1.610	TOTAL							<p>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 ,</p> <p>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.</p> <p>FASE CENTRAL : despues de tener el impulso de la bandal chagui en el aire se ejecuta la extencion de la pierna contraria hacia la cabeza del competidor .</p> <p>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</p>	<table><tr><th colspan="5">VALORACIONES</th><th rowspan="2">VALORACIONES</th><th rowspan="2">PUNTOS</th></tr><tr><th>MUY DEFICIENTE</th><th>DEFICIENTE</th><th>ACEPTABLE</th><th>BUENO</th><th>MUY BUENO</th></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MUY BUENO</td><td>41.650</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>BUENO</td><td>31.640</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ACEPTABLE</td><td>21.630</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DEFICIENTE</td><td>11.620</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MUY DEFICIENTE</td><td>1.610</td></tr><tr><td colspan="5">TOTAL</td><td></td><td></td></tr></table> <p>brm Test Combate</p>	VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS	MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	1	2	3	4	5								MUY BUENO	41.650						BUENO	31.640						ACEPTABLE	21.630						DEFICIENTE	11.620						MUY DEFICIENTE	1.610	TOTAL						
VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS																																																																																																																							
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO																																																																																																																									
1	2	3	4	5																																																																																																																									
					MUY BUENO	41.650																																																																																																																							
					BUENO	31.640																																																																																																																							
					ACEPTABLE	21.630																																																																																																																							
					DEFICIENTE	11.620																																																																																																																							
					MUY DEFICIENTE	1.610																																																																																																																							
TOTAL																																																																																																																													
VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS																																																																																																																							
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO																																																																																																																									
1	2	3	4	5																																																																																																																									
					MUY BUENO	41.650																																																																																																																							
					BUENO	31.640																																																																																																																							
					ACEPTABLE	21.630																																																																																																																							
					DEFICIENTE	11.620																																																																																																																							
					MUY DEFICIENTE	1.610																																																																																																																							
TOTAL																																																																																																																													
Proyección de transición a Etapa de Talentos Deportivos																																																																																																																													
2025	X	2026	X																																																																																																																										
Proyección evento fundamental para la transición a Etapa de Talentos																																																																																																																													
2025	CAMPEONATOS DISTRIATLLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS	2026	CAMPEONATOS DISTRIATLLES OPEN NACIONAL , COMPETRENCIAS INTERNACIONALES , JUEGOS INTERCOLEGIADOS , COPA FEDERACION INTERLIGAS																																																																																																																										


Nombres y Apellidos del Entrenador
Fecha de elaboración ficha:

PARRA DAZA JONNY ARLEY
11/18/2024

ORD"



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?	
Activa deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	
IMC: (No escriba)	#VALUE!
Indice Córnico: (No escriba)	#VALUE!
Indice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	

Generalidades Morfológicas

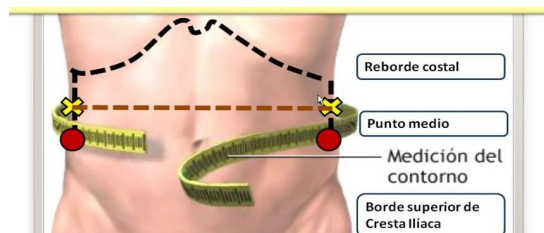
Talla (cm):

Peso (Kg):

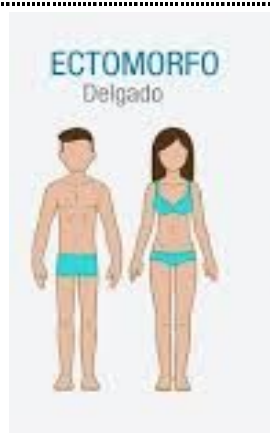
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

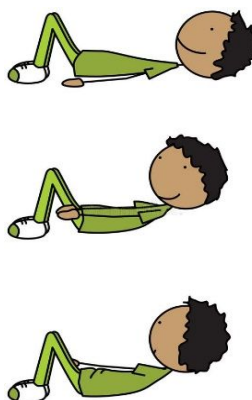


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

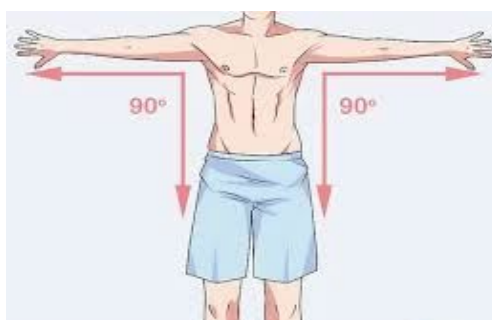
Equipo SEMILEROS

FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD



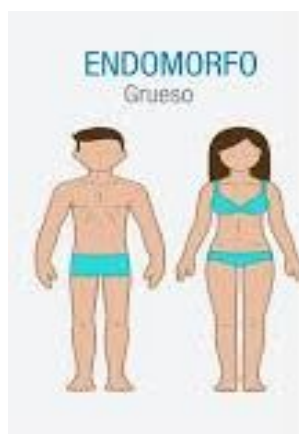
Material: cinta antropometrica y báscula

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



Spagat: (cm)

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)

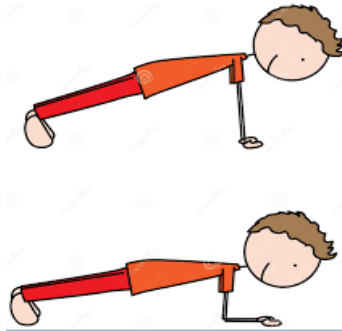


Material: cinta antropometrica

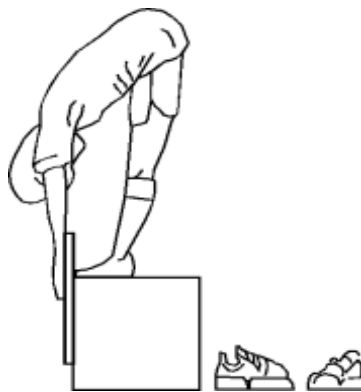
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

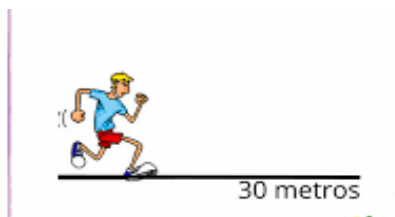


Flexibilidad zona lumbar (cm); límite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el límite y cm negativo si no llega el límite del banco



Carrera velocidad 30 metros

Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos



El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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	$\geq 30,0$
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	$\leq 51,0$
	Tronco medio	$51,1 - 53,0$
	Tronco largo	$\geq 53,1$
Índice de Manouvrier (Miembros inferiores)	Cortos	$\leq 84,9$
	Medianos	$85,0 - 89,9$
	Largos	$\geq 90,0$
Índice Acromio-iliaco	Tronco trapezoidal	$\leq 69,9$
	Tronco intermedio	$70,0 - 74,9$
	Tronco rectangular	$\geq 75,0$
Índice Braquial	Antebrazo corto	$\leq 77,9$
	Antebrazo medio	$78,0 - 82,9$
	Antebrazo largo	$\geq 83,0$

Nota: verificar datos relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :	Entreno	Para mi práctica de apoyo
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo	<input type="checkbox"/> Sin entrenador	<input type="checkbox"/> Mis padres
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo	<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador	<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo	<input type="checkbox"/> Con entrenador	<input type="checkbox"/> Otros familiares
<input type="checkbox"/> No conozco	<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador	<input type="checkbox"/> IDRD
<input type="checkbox"/> No tengo		<input type="checkbox"/> Federación
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi		



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente de

☐ Hijos

☐ Mi trabajo

este deporte :

ortiva cuento con el
o de

☐ Coldeportes

☐ COC

☐ Liga

☐ Otros

☐ Ninguno

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 Único		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					

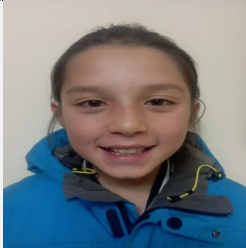
Generalidades Morfológicas			
Talla (cm):	1,35 CM	Peso (Kg):	44 KG
Talla Sentado (cm):	71 CM	Envergadura (cm):	128 CM
Circunferencia abdominal (cm):	66 CM	Envergadura relativa (cm): (No escriba)	#VALUE!
Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.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

Generalidades Fisicas																																																																																																																													
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 Especifico (apoyo de la ciencia y tecnología para el deporte)																																																																																																																													
Nombre:	TEST DE COMBATE POOMSAE	Valor Inicial	OCTUBRE																																																																																																																										
Marca Técnica JEC																																																																																																																													
<p>Técnica 1: TUIT CHAGUI en contrataque Esta tecnica se realizara en accion de contrataque cuando los dos competidores esten en guardias cerradas con el objetivo de marcar 4 puntos en la zona media del contrincante</p> <p>FASE INICIAL : POSICION DE COMBATE hace rotacion con su cuerpo de cabe y tronco por la espalda</p> <p>FASE DESPEGUE : Es el espacio que recorre la patada desde el punto de despegue hasta el punto final de impacto.</p> <p>FASE DE IMPACTO DE LA TUIT CHAGUI : esta fase es la fianal donde se extiende la pierna que ejecuta la tecnica de patada hacia el peto del competidor</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">VALORACIONES</th> <th rowspan="2">VALORACIONES</th> <th rowspan="2">PUNTOS</th> </tr> <tr> <th>MUY DEFICIENTE</th> <th>DEFICIENTE</th> <th>ACEPTABLE</th> <th>BUENO</th> <th>MUY BUENO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUY BUENO</td> <td>40.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>BUENO</td> <td>30.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ACEPTABLE</td> <td>20.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>DEFICIENTE</td> <td>10.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUY DEFICIENTE</td> <td>0.00</td> </tr> <tr> <td colspan="5">TOTAL</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>brm Test Combate</p>	VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS	MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	1	2	3	4	5								MUY BUENO	40.00						BUENO	30.00						ACEPTABLE	20.00						DEFICIENTE	10.00						MUY DEFICIENTE	0.00	TOTAL							<p>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 ,</p> <p>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.</p> <p>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 .</p> <p>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 contrataque</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">VALORACIONES</th> <th rowspan="2">VALORACIONES</th> <th rowspan="2">PUNTOS</th> </tr> <tr> <th>MUY DEFICIENTE</th> <th>DEFICIENTE</th> <th>ACEPTABLE</th> <th>BUENO</th> <th>MUY BUENO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUY BUENO</td> <td>40.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>BUENO</td> <td>30.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ACEPTABLE</td> <td>20.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>DEFICIENTE</td> <td>10.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MUY DEFICIENTE</td> <td>0.00</td> </tr> <tr> <td colspan="5">TOTAL</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>brm Test Combate</p>	VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS	MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	1	2	3	4	5								MUY BUENO	40.00						BUENO	30.00						ACEPTABLE	20.00						DEFICIENTE	10.00						MUY DEFICIENTE	0.00	TOTAL						
VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS																																																																																																																							
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO																																																																																																																									
1	2	3	4	5																																																																																																																									
					MUY BUENO	40.00																																																																																																																							
					BUENO	30.00																																																																																																																							
					ACEPTABLE	20.00																																																																																																																							
					DEFICIENTE	10.00																																																																																																																							
					MUY DEFICIENTE	0.00																																																																																																																							
TOTAL																																																																																																																													
VALORACIONES					VALORACIONES	PUNTOS																																																																																																																							
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO																																																																																																																									
1	2	3	4	5																																																																																																																									
					MUY BUENO	40.00																																																																																																																							
					BUENO	30.00																																																																																																																							
					ACEPTABLE	20.00																																																																																																																							
					DEFICIENTE	10.00																																																																																																																							
					MUY DEFICIENTE	0.00																																																																																																																							
TOTAL																																																																																																																													
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

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 Còrmico: (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					VALORACIONES	PUNTOS
1	2	3	4	5		
					MUY BUENO	40.450
					BUENO	30.440
					ACEPTABLE	20.430
					DEFICIENTE	10.420
					MUY DEFICIENTE	1.410
					TOTAL	

brm
Test Combate

otras)

2027	Marque X
------	----------

Deportivos (otras)

2027	Nombre
------	--------

Generalidades Morfológicas

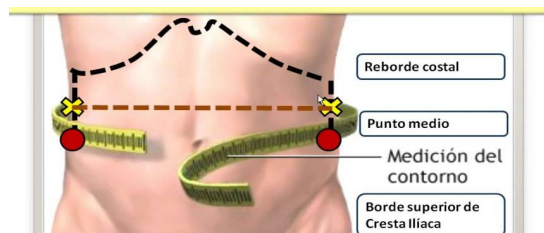
Talla (cm):

Peso (Kg):

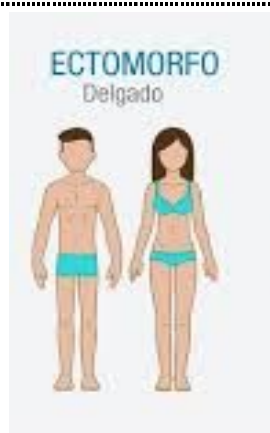
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

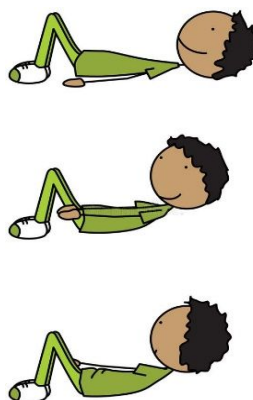


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

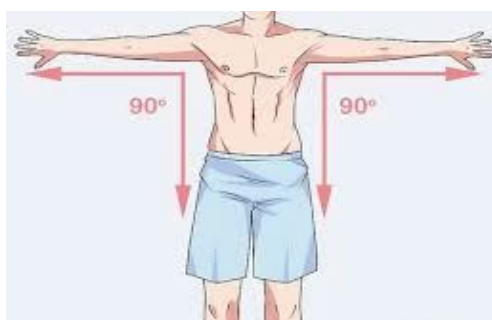
Equipo SEMILEROS

FICHA TÉCNICA DEPORTIVA - EQUIPO SEMILLERO JEC-IDRD



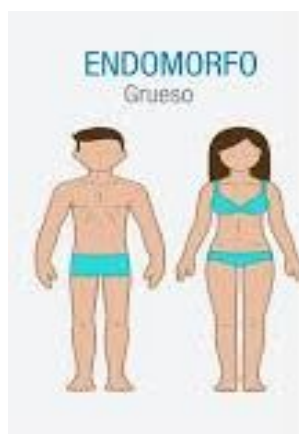
Material: cinta antropometrica y báscula

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



Spagat: (cm)

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)

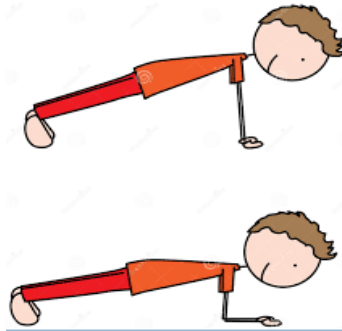


Material: cinta antropometrica

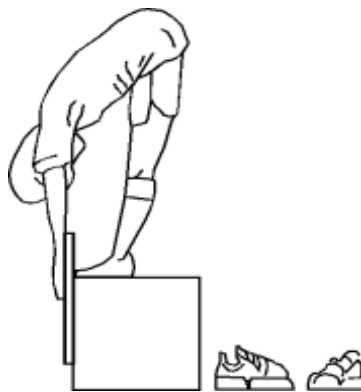
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

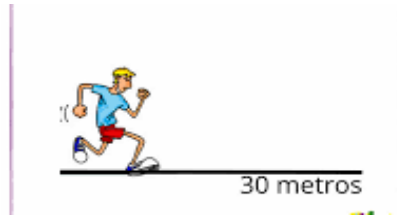


Flexibilidad zona lumbar (cm); límite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el límite y cm negativo si no llega el límite del banco



Carrera velocidad 30 metros

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. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córnico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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 Córnico	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 relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de	
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre	
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre	
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos	
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros	

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e	
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año	
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años	
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años	
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años	
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años	

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica de apoyo	
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo		<input type="checkbox"/> Sin entrenador		<input type="checkbox"/> Mis padres	
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo		<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador		<input type="checkbox"/> Hermanos	
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo		<input type="checkbox"/> Con entrenador		<input type="checkbox"/> Otros familiares	
<input type="checkbox"/> No conozco		<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador		<input type="checkbox"/> IDRD	
<input type="checkbox"/> No tengo				<input type="checkbox"/> Federación	
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi					



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente de

☐ Hijos

☐ Mi trabajo

este deporte :

portiva cuento con el
o de

☐ Coldeportes

☐ COC

☐ Liga

☐ Otros

☐ Ninguno

Agrupación:	semilleros		Deporte	
Apellidos y Nombres:	BASTOS ORMIGA SANTIAGO			
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 Único		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

ORD"



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?	
Activa deportiva cuento con apoyo de?	
Liga	
Federación	
Comité Olímpico	
ComitéParalímpico	
Ninguno	
IMC: (No escriba)	#VALUE!
Índice Córnico: (No escriba)	#VALUE!
Índice de Manouvrier: (No escriba)	#VALUE!
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha	X

Generalidades Morfológicas

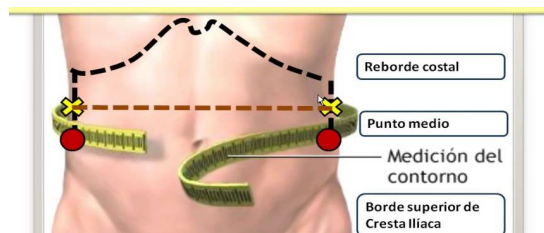
Talla (cm):

Peso (Kg):

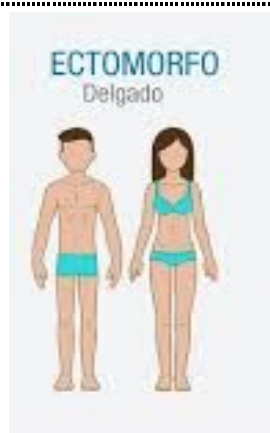
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

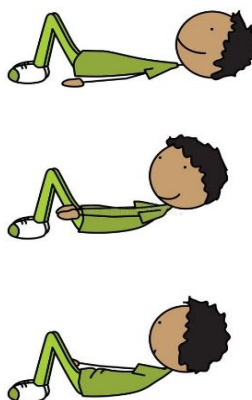


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

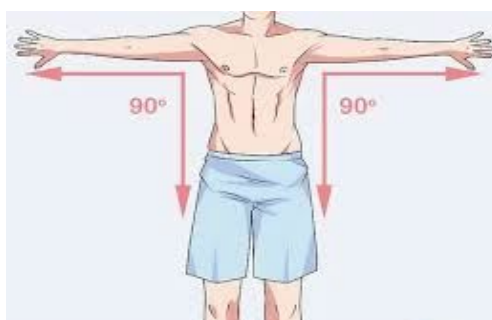
Equipo SEMILEROS

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



Spagat: (cm)

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)

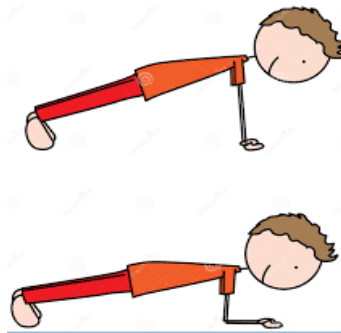


Material: cinta antropometrica

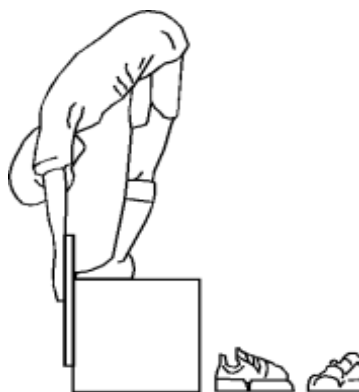
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

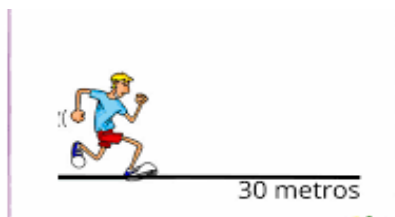


Flexibilidad zona lumbar (cm); limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco



Carrera velocidad 30 metros

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. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córmico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud de la extremidad inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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 relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica de apoyo
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo		<input type="checkbox"/> Sin entrenador		<input type="checkbox"/> Mis padres
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo		<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo		<input type="checkbox"/> Con entrenador		<input type="checkbox"/> Otros familiares
<input type="checkbox"/> No conozco		<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador		<input type="checkbox"/> IDRD
<input type="checkbox"/> No tengo				<input type="checkbox"/> Federación
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi				



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente 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 Único		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

ORD"



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

de específico)	
Control 1	

Test Combate

2027	Marque X
------	----------

	Nombre
2027	

Generalidades Morfológicas

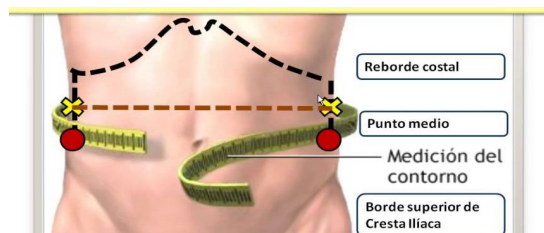
Talla (cm):

Peso (Kg):

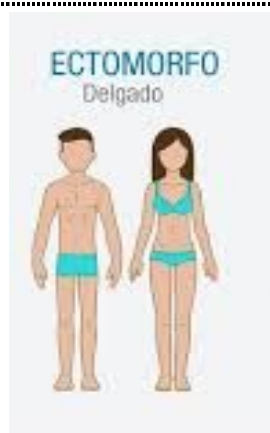
Talla Sentado (cm):



Circunferencia abdominal (cm):

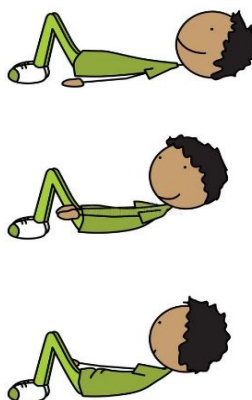


Ectomorfo: tiene brazos y piernas largos, su torso es bastante corto y sus hombros son bastante estrechos.



Generalidades Físicas

Abdominales 30 seg. Acostado, manos al lado de las piernas y flexión del tronco entre 15 y 20 grados (que se despegue la espalda del suelo)



Salto Largo sin impulso pies juntos (cm): se limita la prueba y se toma la medida en (CM) al talón más retrazado (2 practicas) tercer salto se mide en cm



Escalera 10 bandas (seg).

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.



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE "IDRD"

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA "JEC"

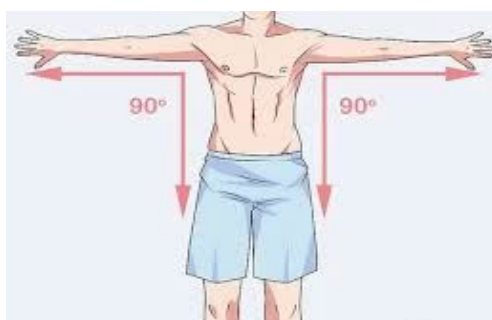
Equipo SEMILEROS

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



Dorsales 30 seg. Elevación de piernas y brazos delante de la cabeza al ejecutar la flexión



Salto Vertical sin impulso (cm): se marca envergadura (2 practicas de salto) tercer salto se mide en cm



Spagat: (cm)

**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)**

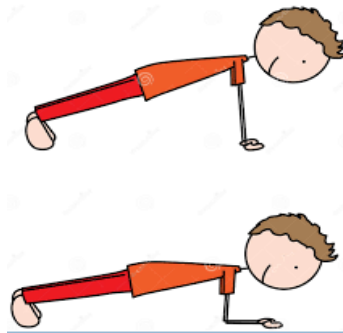


Material: cinta antropometrica

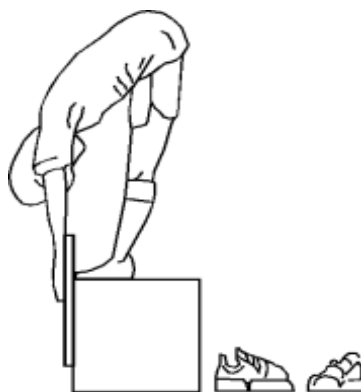
Mesomórfico: cuando la parte superior del cuerpo es más larga y ancha



Flexión codos 30 seg. Brazos en línea con los hombros altura del pecho; flexiona codos hasta tocar el pecho con el suelo y regresa a la extensión

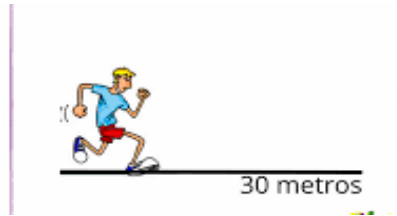


Flexibilidad zona lumbar (cm); limite del banco 0; cm positivos si sobrepasa el limite y cm negativo si no llega el limite del banco



Carrera velocidad 30 metros

Con salida parada; a la señal inicia carrera hasta la línea de llegada. Se registra tiempo en segundos



El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla. $(\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2)$

El Índice Córnico (IC) mide el porcentaje total de la estatura que constituyen la cabeza y el tronco juntos. $\text{Talla se (cm)} \times 100$

El Índice de Manouvrier: relaciona la longitud de la extremidad inferior con la del tronco, determinando la longitud de la extremidad inferior: $\text{Talla de pie (cm)} - \text{Talla Sentado (cm)} / \text{Talla Sentado (cm)} \times 100$

Envergadura relativa: muestra la relación porcentual entre la envergadura y la talla. $\text{Envergadura (cm)} / \text{Talla (cm)}$

bres, según 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 Córnico	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 relación

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 núcleo familiar, YO soy	
<input type="checkbox"/> Primaria		<input type="checkbox"/> Hijo único	
<input type="checkbox"/> Secundaria		<input type="checkbox"/> El mayor	
<input type="checkbox"/> Estudios técnicos		<input type="checkbox"/> El menor	
<input type="checkbox"/> Universitarios pregrado		<input type="checkbox"/> Intermedio	
<input type="checkbox"/> Universitarios posgrado			
<input type="checkbox"/> Otros: cual _____		Nº de hermanos _____	
Ultimo grado cursado _____	:		

Actualmente vivo con		Mis ocupaciones actuales son:		Mi familia depende de
<input type="checkbox"/> Madre	<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Trabajo		<input type="checkbox"/> Madre
<input type="checkbox"/> Padre	<input type="checkbox"/> Solo	<input type="checkbox"/> Entreno		<input type="checkbox"/> Padre
<input type="checkbox"/> Hermanos	<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Estudio		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otros

DATOS DEPORTIVOS

Entreno (días por semana)		Horas diarias de entreno		He practicado e
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 5 días	<input type="checkbox"/> 1 a 3 horas		<input type="checkbox"/> Menos de un año
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 6 días	<input type="checkbox"/> 3 o 5 horas		<input type="checkbox"/> Entre 1 y 4 años
<input type="checkbox"/> 4 días	<input type="checkbox"/> 7 días	<input type="checkbox"/> 5 a 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 4 y 7 años
Nº de sesiones por día _____		<input type="checkbox"/> Más de 7 horas		<input type="checkbox"/> Entre 7 y 10 años
Nº de sesiones por semana _____				<input type="checkbox"/> Más de 10 años

Cuento con un plan de entrenamiento que :		Entreno		Para mi práctica de apoyo
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo		<input type="checkbox"/> Sin entrenador		<input type="checkbox"/> Mis padres
<input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo		<input type="checkbox"/> Solo y / o con entrenador		<input type="checkbox"/> Hermanos
<input type="checkbox"/> No conozco pero sigo		<input type="checkbox"/> Con entrenador		<input type="checkbox"/> Otros familiares
<input type="checkbox"/> No conozco		<input type="checkbox"/> Con más de un entrenador		<input type="checkbox"/> IDRD
<input type="checkbox"/> No tengo				<input type="checkbox"/> Federación
<input type="checkbox"/> Fue hecho por mi				



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

económicamente de

☐ Hijos

☐ Mi trabajo

este deporte :

rtiva cuento con el
o de

☐ Coldeportes

☐ COC

☐ Liga

☐ Otros

☐ Ninguno

Excel spreadsheet titled 'Base Datos JEC-IXD Semilleros 2024 - 249...' showing a list of individuals and their associated data. The table includes columns for ID, Name, Address, Phone, Email, and various organizational affiliations.

ID	NOMBRE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL	OTROS DATOS
121	L. LAURINO	ED. LA PALESTINA			
122	ANTHONY GONZALEZ GARCIA	ED. LA PALESTINA			
123	ANTHONY MORALES SANCHEZ	ED. LA PALESTINA			
124	JAFAR UNAS SANTIAGO	ED. LA PALESTINA			
125	RAMIREZ TOCMA MANUELA	ED. LA PALESTINA			
126	LUIS DE SOUSA	ED. LA PALESTINA			
127	ANTHONY MORA SANCHEZ	ED. LA PALESTINA			
128	JOHAN GUEVARA	ED. LA PALESTINA			
129	LUIS DE SOUSA	ED. LA PALESTINA			




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 sesiones de clase?		
Porta siempre la imagen institucional y es apropiada para las sesiones?		
Verifica y dispone del escenario deportivo para todas las sesiones?		
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, semanal y mensual con los deportistas?		
Prepara la Clase y controla la sesión teniendo en cuenta los aspectos anteriores?		
Se apoya de los equipos interdisciplinarios 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 preparaciones de las sesiones de entrenamiento contienen altos estándares investigativos y científicos? SI	
Le funcionan bien las sesiones de entrenamiento? SI	
Generalmente que no funciona bien en las sesiones? Los cierres de los parques, y reuniones en los momentos de las clases, y la asistencia de la población	
Seleccionó acertadamente los indicadores para evaluar las sesiones? SI	
Se cumplieron los indicadores de evaluación de las sesiones? No	
Que cambiaría o haría mejor en las siguientes sesiones? Trabajo de gimnasio con natación	
Como modificaría las sesiones? Depende el día de la sesión, se entra a evaluar su cambio, depende la cantidad de deportistas, y ambiente de trabajo	
Que aprendió con sus alumnos? Que se debe trabajar más la disciplina tanto en ellos como padres de familia, que se puede mejorar sus procesos durante los entrenamientos	
Su método de entrenamiento fue el acertado? SI	

Firma: Leonardo Cárdenas Eslava	Firma:  Entrenador
------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------