FORMATO– PROPUESTA TÉCNICO – ECONÓMICA

Pereira 01 de marzo de 2025

Señores:
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE –SENA
Regional Risaralda

Sergio Daniel Pascuas Hernandez identificado con cédula de ciudadanía No. 1088268967 expedida en pereira, en calidad de proponente, me permito presentar propuesta técnico - económica dentro del proceso de Mínima Cuantía MC- RSR-DIR- 011-2025 cuyo objeto es: Prestar los servicios de entrenamiento deportivo, asistencia técnica y táctica en la disciplina de atletismo, para servidores públicos y beneficiarios de la Regional Risaralda y brindar acompañamiento al equipo en competencia, en el marco del Plan de Bienestar Social para la vigencia 2025, en los siguientes términos:

SERVICIO	REQUISITOS TECNICOS	DURACION EN MESES	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
ESCENARIO DEPORTIVO	Pista atlética reglamentaria de 400 metros con 6 carriles, según las recomendaciones de la world athletics. Pista atlética cuenta con plataforma para lanzamiento de bala, disco y carril de lanzamiento de jabalina según las recomendaciones de la world athletics. Foso de salto largo según las recomendaciones de la world athletics. Carril sintético y reglamentario para salto largo según las recomendaciones de la world athletics. Unidades sanitarias y camerinos Zona de parqueadero sin cobro y con vigilancia Escenario Auxiliar (gimnasio con dotación y/o Dojan) para práctica deportiva (por si las condiciones climáticas no permiten uso de la pista)			
ENTRENADORES	Perfil Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación o Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte o Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo para orientar, acompañar a los funcionarios en el proceso de entrenamiento y de competencia, además acompañamiento a los deportistas a competencias oficiales. Con experiencia mínima de cinco (5) años en entrenamiento de atletismo			
ELEMENTOS O IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Implementación deportiva, según las recomendaciones de la world athletics, como minimo las siguientes: 10 Vallas reglamentarias 8 Vallas didácticas 8 Testimonios (para práctica de relevos) 1 Colchoneta para saltos 1 Foso para salto 3 Jabalina de 600 gr 3 Jabalinas de 800 gr 2 Balas de 3 Kg 2 Balas de 4 Kg 2 Disco de 1Kg 2 Disco de 2 Kg	8	$ 2,152,500	$ 17,220,000
Especificaciones técnicas del entrenamiento	El plan de entrenamiento consta de unas fases de preparación, estipulado así: 1. Ejercicios físicos para el aumento de la capacidad física. 2. Trabajo del sistema cardio-respiratorio 3.Trote continúo haciendo énfasis en Zancada pendular, enfatizando en el braceo y apoyo semiplantar. controlando la respiración y monitoreo de la frecuencia cardiaca. 4. Trabajo de la coordinación dinámica general y la flexibilidad. 5. Trabajo de la fortalecimiento abdominal y lumbar. 6. Adaptación muscular de miembros superiores. 7. Acondicionamiento muscular- multisaltos. 8. Fortalecimiento de tobillos y rodilla-cadera. 9. Trabajo de aductores-isquiotibiales. 10. Abductores-cuádriceps 11. lumbares-espalda - Fortalecimiento hombro (manguito rotador, deltoides, bíceps, tríceps, pectoral) 12. Trabajo de la potencia y la resistencia anaeróbica 13. Trabajo de la técnica para carrera de velocidad, semifondo y fondo. 14. Braceo amplio y fuerte para carreras velocidad; corto y suave para carreras de semifondo y fondo 15. Zancada circular para carreras de velocidad; zancada pendular para carreras de semifondo y fondo. **Horario y días de entrenamiento:** sábado 6:30 am y Lunes 4:00 pm (se requiere como mínimo 2 días de entrenamiento).			

Anexo requistos tecnicos (pist atletica e implemntos

Igualmente, mediante la presente oferta certifico que dentro de la propuesta económica se encuentran incluidos todos los costos directos e indirectos con ocasión a la celebración del contrato.

La oferta presentada tiene una validez mínima de noventa (90) días

Sergio Daniel Pascuas Hernandez
Prononente personal natural
cedula 1088268967
correo: sdpascuas@utp.edu.co
NIT: 1088268967-9