Yopal, 20 de diciembre de 2025

Licenciado (a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMÓN
Supervisor Contrato Nº 0368 05-16
Yopal-Casanare

Cordial saludo,

Me permito presentar el informe de actividades 1 de 2, del periodo comprendido del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 del contrato de prestación de servicios profesionales N° 0368-2025 cuyo objeto es: "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO."

Documentos Anexos:

- Informe de Actividades
- Anexo informe de actividades
- Mesociclo gráfico y escrito
- Horarios de entrenamiento
- Acta de sustentación (metodólogo)
- Certificación expedida por el metodólogo
- Certificación expedida por la liga
- Formato Planilla de asistencia
- Formato población beneficiada
- Certificación de veracidad
- Formato Registro fotográfico
- Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02
- Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08
- Certificado decreto 060-2023
- Copia del pago de Salud, pensión y riesgos Profesionales
- Certificación Bancaria
- Formato No obligado a facturar
- Copia del RUT

Lo anterior para efectos de cumplimiento de las cláusulas contractuales definidas por Indercas, dentro del contrato antes enunciado.

Atentamente,



NOMBRE: NESTOR RICO MONTAÑEZ
C.C. N.º 88.157.054
CELULAR: 312 302 42 42
CONTRATISTA

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Yopal, 20 de Diciembre del 2025.

Señor(a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
PROFESIONAL UNIVERSITARIO DEPORTES
Supervisor
Ciudad

Ref: Informe de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 20/11/2025 hasta 19/12/2025.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES
NUMERO DE CONTRATO	0368
FECHA DE CONTRATO	2025-11-13.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	NESTOR RICO MONTAÑEZ
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	88157054 de PAMPLONA
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.
FECHA DE INICIO	2025-11-20
PLAZO DE EJECUCIÓN	Un (1) MES Y Diez (10) DIAS
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2025-12-29
FECHA DE INFORME	20 de Diciembre del 2025
PERIODO DE INFORME	20/11/2025 hasta 19/12/2025
NUMERO DE INFORME	1
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CR 68C 30 12
CIUDAD	BOGOTÁ
TELEFONO MOVIL	3123024242
CORREO ELECTRÓNICO	directorligadetenis@hotmail.com
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	2025-12-29

Información del Contrato Adicional (consigne la información de adicionales en plazo y/o en valor e incluya las filas según su caso)

	No. Plazo	No. Valor	Fecha Suscripción	Tiempo Adicional	Valor Adicional

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

-	-	-	-	-	-

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 19/12/2025, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 presenta una ejecución del 75% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	$4.727.600,00	$0,00	
ADICIONAL	$0,00	$0,00	
TOTAL CONTRATO	$4.727.600,00	$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
PRESENTE ACTA	$3.545.700,00	$0,00	$3.545.700,00
POR EJECUTAR	$1.181.900,00		
TOTAL	$4.727.600,00	$0,00	$3.545.700,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 1: $3.545.700,00 M.L.C.

D. ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES: 1. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho. 2. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama. 3. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico. 4. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite. 5. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo. 6. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación. 7. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual. 8. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada. 9. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos. 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte. 11. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. 12. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades. 13. Dar aplicación del Protocolo Para la Prevención, Atención y Erradicación de las Violencias Basadas en Género en el Deporte, la

Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, de INDERCAS en caso de ser necesario. 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno. 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual. OBLIGACIONES: 1. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo al formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico. 2. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato. 3. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato. 4. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020. 5. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente. 6. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento. 7. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADA REALIZADA	PORCENTAJE (%)
ACTIVIDAD 01. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho.	Trabaje durante la ejecución del Contrato 0368 en los entrenamientos deportivos con las actividades descritas en el plan de trabajo en la disciplina de tenis de campo del del 20 de noviembre al 19 de diciembre en el cual alcanzamos todos los objetivos propuestos en el macrociclo: Trabajo en habilidades técnicas fundamentales en el tenis incluyen los golpes básicos (derecha, revés, servicio, volea), el juego de pies para la colocación y el movimiento eficiente en la cancha, y el "split-step" para la reacción rápida al balón del rival. Además, la capacidad de variar los tipos de golpe (planos, cortados, con efecto) para desestabilizar al oponente, la coordinación entre el cuerpo y la raqueta, y la lectura del juego para la anticipación son cruciales para un buen desempeño para la disciplina de tenis de campo en el departamento de Casanare.	75
ACTIVIDAD 02. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama	Se entrego y se trabajó durante la ejecución del contrato en el cronograma de trabajo para nuestro ciclo del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 , los horarios correspondientes con el lugar de trabajo en cada rama y cada categoría de la población beneficiada de la disciplina de tenis de campo para el departamento de Casanare.	75
ACTIVIDAD 03. resentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo	En el primer informe se sustenta el plan de trabajo anexando macrociclo mesociclo y al licenciado Jonathan García Daza según Cto No. 0368 de 2025, anexando: 1. Cronograma de actividades 2. Horarios 3. Plan escrito 4. Plan grafico DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Se socializó el plan de entrenamiento gráfico y escrito, donde se evidencia que cumple	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

técnico metodológico	con las condiciones y las fechas tentativas de eventos, para iniciar el proceso de preparación de los deportistas con discapacidad con enfoque hacia el rendimiento deportivo El Entrenador describe las condiciones especiales de su deporte y socializa los diferentes test que serán la herramienta para valorar el progreso evolutivo de los deportistas con discapacidad y analizar si el macrociclo genera efectos positivos en cada d El metodólogo recomienda la fomentación y masificación de la disciplina deportiva de Tenis de campo en municipios, instituciones educativas, iniciando con la realización de los diferentes test que permitan obtener datos que evidencien el estado actual de cada deportista, hacia la iniciación y continuación de su entrenamiento deportivo. Realización de seguimiento al plan de entrenamiento para que al final del mismo, establecer si las condiciones allí descritas generan estímulos positivos en cada deportista hacia los objetivos a alcanzar, como es de mejorar sus capacidades físico/técnicas en deporte. Plan grafico de entrenamiento con macrociclo tradicional. Plan grafico de entrenamiento con macrociclo tradicional. Participar en eventos federados y obtener una buena posición en el ranking nacional. Se proyecta la realización de diferentes test, con el fin de obtener datos reales del control y avance en el desarrollo de los diferentes aspectos de cada deportista. Se proyecto la realización de diferentes test de baterías que buscan medir las capacidades Físicas y los aspectos técnicos y Tácticos. Se concretará la solicitud de espacios para la realización de valoraciones con el personal del centro especializado del instituto que permitan una valoración del estado y desarrollo de los deportistas en proyección hacia el rendimiento deportivo y su e, Se informará al metodólogo de cualquier cambio en los horarios de entrenamiento o lugar de realización de los entrenamientos y ajustes que se hagan al plan de entrenamiento, hacia mejorar nuestra proyección deportiva. Falta de escenarios deportivos. Se determina que, para la próxima reunión, se revise los resultados de los diferentes test y horarios de las sesiones de entrenamiento. Se anexa acta de sustentación.	
ACTIVIDAD 04. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite.	En este periodos se trabaja en el mesociclo N.1 correspondiente al 20 de noviembre al 19 de diciembre del presente año, le entregue al metodólogo realice las acciones necesarias requeridas en la parte física y en el periodo a presentar el informe, se corrige y el día de hoy 5 de septiembre me entrega la certificación y el mesociclo debidamente firmado a través del correo.	75
ACTIVIDAD 05. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo.	COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ: Nombre del evento: FESTIVAL NACIONAL COPA CIUDAD DE YOPAL LIGA DE TENIS DE CASANARE COPA CIUDAD DE YOPAL SEMANA DE 28, 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2025 VERSIÓN: 01 Fecha: 28.11.2025 Presentado a: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Juez, Director y Programador de Esp. NESTOR RICO MONTAÑEZ Y LEONARDO AGUDELO Ubicación: Yopal, Casanare 1. Introducción El Torneo COPA CIUDAD DE YOPAL, LIGA DE TENIS CASANARE se llevó a cabo del 28 de noviembre al 30 de noviembre de 2025 en las instalaciones del Club Campestre El Alcaraván. Este evento tuvo como objetivo promover el tenis en la región y la Masificación del Tenis en Colombia y en La Región de Casanare fomentar la participación de jóvenes talentos y ofrecer un espacio de competencia y nuevos embajadores del Tenis. 2. Participantes El Torneo contó con la participación de Jugadores de diferentes categorías, incluyendo: - Categoría Roja (Hasta los 07 años) - Categoría Naranja (Hasta los 08 años) - Categoría Verde (Hasta los 10 años) Se registraron un total de 25 inscripciones, provenientes de diferentes Ligas de Colombia y diferentes academias de Colombia. 3. Desarrollo del Torneo El torneo se desarrolló en un ambiente de camaradería y deportividad. Se realizaron partidos en formato de Eliminación Directa y Round Robin; Los partidos se llevaron a cabo en 4 canchas y 2 Canchas de Minitenis garantizando un flujo adecuado de los encuentros. 4. Resultados A continuación, en El siguiente Link se evidencian los diferentes resultados de las diferentes categorías:	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

	https://www.canva.com/design/DAG195ZSRLQ/aPiyPW_chJhYkQKwLz6JyA/edit?utm_content=DAG195ZSRLQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton	
ACTIVIDAD 06. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación.	Nombre del evento: FESTIVAL NACIONAL COPA CIUDAD DE YOPAL LIGA DE TENIS DE CASANARE COPA CIUDAD DE YOPAL SEMANA DE 28, 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2025 VERSIÓN: 01 Fecha: 28.11.2025 Presentado a: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Nombre del evento: FESTIVAL NACIONAL COPA CIUDAD DE YOPAL LIGA DE TENIS DE CASANARE COPA CIUDAD DE YOPAL SEMANA DE 28, 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2025 VERSIÓN: 01 Fecha: 28.11.2025 Presentado a: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS	75
ACTIVIDAD 07. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual.	En este periodo se participa en FESTIVAL NACIONAL COPA CIUDAD DE YOPAL LIGA DE TENIS DE CASANARE COPA CIUDAD DE YOPAL SEMANA DE 28, 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2025 VERSIÓN: 01 Actividad no es apoyada por el INDERCAS.	75
ACTIVIDAD 08. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada	Se cumple con los objetivos planificados en los horarios deportivos OBJETIVO TECNICO MICROCICLO Rallies cruzados y paralelos con objetivos de zona. Ejercicios de control de profundidad con conos. Simulación de puntos con énfasis en consistencia. OBJETIVO TACTICO MICROCICLO Iniciar el proceso con un trabajo táctico muy general, mediante la ejecución de ejercicios individuales que los involucren en un futuro muy colectivo OBJETIVO FISICO MICROCICLO Sesiones de movilidad articular y activación neuromuscular. Ejercicios de velocidad de reacción y desplazamientos cortos. Trabajo de fuerza explosiva con bajo volumen (ej. saltos, medicine ball). Recuperación activa post-partido. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
ACTIVIDAD 09. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos.	Se trabaja de manera mancomunadas con las escuelas deportivas en la disciplina de Tenis de Campo Número de Escuelas Apoyadas: Seis (6), Capitaciones Realizadas Seis (6), Número de Niños Beneficiados: un promedio de Quinientos (500) Niños, Jóvenes y Adultos, número de trabajos teórico – prácticos realizados: Seis (6), especificando las horas y lugares: Visitas a los Municipios de Tauramena, Aguazul, Villanueva, y Los Diferentes Clubes de Yopal; Temas tratados entre otros: Planificación Deportiva y El WTN: ya Ejecucion del Torneo Nacional donde benficio a las diferentes comunidades del Departamento. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
ACTIVIDAD 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte.	Trabaje todos meses con la participación de en evento deportivos para fortalecer la estructurar un programa de entrenamiento que integre la participación regular en eventos deportivos, el desarrollo progresivo de habilidades motrices, la mejora de la competencia psicológica y la creación de un ambiente motivacional de logro Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
ACTIVIDAD 11. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. .	Tuve un trabajo mancomunado con el LIC Licenciado JONATHAN GARCIA DAZA donde cada uno de los beneficiarios en al disciplina de Tenis de campo cumplen con todos los protocolos establecidos por El Instituto tanto en lo técnico, practico seguridad de cada una de sus sesiones como en su bioseguridad integral. Se trabaja durante el periodo comprendido del 19 de mayo al 18 de junio, bajo las sugerencia del Centro Especializado del Deporte, con los volúmenes de trabajo regulados para los deportistas de la disciplina de Tenis de mesa de acuerdo al enfoque diferencial. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

ACTIVIDAD 12. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades	Se llena diariamente la asistencia debidamente firmada por los deportistas del periodo del Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 de los deportistas de la disciplina de Tenis de campo - INDERCAS del Departamento de Casanare y se entrega el consolidado de la población por rama diferencial según corresponda. Anexo planillas	75
ACTIVIDAD 13. Dar aplicación del Protocolo Para la Prevención, Atención y Erradicación de las Violencias Basadas en Género en el Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, de INDERCAS en caso de ser necesario.	Cuando fuere necesario activare el Protocolo Para la Prevención, Atención y Erradicación de las Violencias Basadas en Género en el Deporte.	75
ACTIVIDAD 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno.	Presento informe mensual en los formatos establecidos por el instituto y conforme a lo establecido con los diferentes datos que el Instituto determina para dicho contrato. Y de acuerdo al enfoque diferencial en los formatos establecidos por el INDERCAS. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
ACTIVIDAD 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual.	Estuve pendiente al llamado realizado por el gerencia y/o supervisor para apoyo en actividades relacionadas por el INDERCAS. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 01. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo al formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico	Cargue en la página correspondiente el informe mensual en los formatos establecidos por el instituto, anexando los siguientes documentos debidamente diligenciados para la disciplina de Tenis de campo: • Informe de Actividades • Anexo informe de actividades • Mesociclo gráfico y escrito • Horarios de entrenamiento • Acta de sustentación (metodólogo) • Certificación expedida por el metodólogo • Certificación expedida por la liga • Formato Planilla de asistencia • Formato población beneficiada • Certificación de veracidad • Formato Registro fotográfico • Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02 • Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08 • Certificado decreto 060-2023 • Copia del pago de Salud, pensión y riesgos Profesionales • Certificación Bancaria • Formato No obligado a facturar • Copia del RUT Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 02. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato.	En el periodo del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 no fui convocado para asistir a reuniones y/o capacitaciones realizadas por el INDERCAS.	75
OBLIGACIÓN 03. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato.	Estuve pendiente para participar cuando fuere necesario, durante la ejecución correspondiente del del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025, no estuve convocado para actividades de INDERCAS,	75
OBLIGACIÓN 04. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del	Se anexa el certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción actualizado para cumplimiento de la actividad. Se anexa de forma digital y actualizado según lo requerido por el supervisor. Periodo: Del del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	100

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020.		
OBLIGACIÓN 05. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente.	Estaré dispuesto a informa de manera rápida de hechos de corrupción que afectan al cumplimiento contractual. En el Periodo: Del del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 de no he sabido de situaciones que afecten al INDERCAS, por hechos de corrupción que puedan afectar cumplimiento del contrato.	75
OBLIGACIÓN 06. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.	Realice de la mejor manera las obligaciones y de manera oportuna para cumplir el objeto contractual, cumplí de manera veras con las actividades y obligaciones del objeto contractual como son los entrenamientos deportivos en la disciplina Tenis de campo, cumplo con mis horarios, actividades, obligaciones y todo lo que conlleve al cumplimiento contractual de manera propia y autónoma. OBJETIVO TECNICO MICROCICLO Rallies cruzados y paralelos con objetivos de zona. Ejercicios de control de profundidad con conos. Simulación de puntos con énfasis en consistencia. OBJETIVO TACTICO MICROCICLO Iniciar el proceso con un trabajo táctico muy general, mediante la ejecución de ejercicios individuales que los involucren en un futuro muy colectivo OBJETIVO FISICO MICROCICLO Sesiones de movilidad articular y activación neuromuscular. Ejercicios de velocidad de reacción y desplazamientos cortos. Trabajo de fuerza explosiva con bajo volumen (ej. saltos, medicine ball). Recuperación activa post-partido. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 07. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.	El tenis aporta a la sociedad y desarrolla habilidades sociales clave como la comunicación, el trabajo en equipo (en dobles o equipos), la empatía, el respeto, la resiliencia y la creación de redes sociales fuera de la cancha, combatiendo el aislamiento, ya que facilita la integración entre personas de diferentes edades y orígenes, promoviendo el bienestar, la inclusión y el desarrollo personal a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 08. Ejecutar idónea y oportunamente el objeto del contrato.	Realice la tarea o responsabilidad con la aptitud, competencia, y probidad necesarias para el cargo o función. Implica no solo poseer los conocimientos técnicos y experiencia, sino también actuar con honestidad, rectitud y de forma imparcial, velando siempre por el interés general y el cumplimiento eficiente de los servicios y deberes encomendados. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 09. Desarrollar las actividades establecidas en la cláusula segunda del presente contrato	Ejecute las obligaciones y condiciones estipuladas en un acuerdo legal para que todas las partes obtengan los beneficios prometidos. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 10. Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales.	Trabaje cada una de las clausulas del contrato haciendo mi trabajo dedicado, responsable y a cabalidad con todos los ítems del contrato. Realice con honestidad y calidad humana con estos deportistas forjando transparencia, responsabilidad y motivación continua de los deportistas de la disciplina de Tenis de Campo. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN 11. Avisar oportunamente al INDERCAS las situaciones previsibles que puedan afectar el equilibrio financiero del	De manera inmediata cuando fuere necesario informare de las situaciones que afecte la ejecución del contrato, durante este mes del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 no se presentaron eventos que	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0368 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

contrato.	puedan alterar las condiciones económicas del INDERCAS,	
OBLIGACIÓN 12. Atender las observaciones de quien ejerce la supervisión del contrato.	Se entrego el plan de trabajo correspondiente a los 1 mes y 10 días de trabajo de la disciplina de TENIS DE CAMPO de acuerdo a la categoría rama en los formatos establecidos por el INDERCAS: Mesociclo 1 Anexo Informe 1 Informe escrito de entrenamiento Plan Grafico de entrenamiento Medio: Wasap al Licenciado JONATHAN GARCIA DAZA. Periodo: Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN-13. Presentar los informes específicos o extraordinario cuando le sean solicitados por el interventor o supervisor.	Realice y entregue oportunamente los informes de actividades correspondiente al 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025, de acuerdo a las herramientas aportadas por el supervisor Licenciado JONATHAN GARCIA DAZA , no presente ningún informe extraordinarios porque no me ha sido solicitado.	75
OBLIGACIÓN 14. Presentar informes de actividades mensuales, detallando la actividad realizada en el periodo de ejecución, y anexando soporte del mismo, dentro de los cinco (05) días hábiles siguientes al vencimiento de cada periodo, así como acreditar el cumplimiento de las obligaciones al sistema de seguridad Social en Salud y aportes parafiscales, del correspondiente mes, según las normas vigentes en la materia	Durante la ejecución del contrato se realiza la de presentación de informes se entrega de manera indicada y se anexa los documentos pertinentes a la disciplina de Tenis de campo en el Departamento de Casanare: Presente el primer informe de actividades del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025: Oficio remisorio Anexo del informe Macro-Meso escrito-Mesociclo Horarios Acta de sustentación Certificado aprobado por el metodólogo Certificado de la Liga de Tenis de Campo de Casanare Asistencia firmada Población Beneficiada Demas documentos contables	75
OBLIGACIÓN-15. En caso de que el instituto le facilite algún elemento para el desarrollo del objeto contractual, deberá devolverlo en buen estado a la finalización del contrato.	Trabajo con implementación propia si recibir ningún tipo de apoyo por parte del INDECAS en cuanto implementación para la disciplina de Tenis de campo, por ende no tengo nada para devolver. Periodo: 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
OBLIGACIÓN-16. Allegar el certificado del examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013.	Examen entregado con los documentos de la hoja de vida, el cual certifica que tengo las condiciones adecuadas para desempeñar el cargo. Se entregaron todos los documentos requeridos para la contratación de manera física y digital, reposa en el archivo de la hoja de vida	100
OBLIGACIÓN-17. Cumplir con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato.	Examen entregado con los documentos de la hoja de vida, el cual certifica que tengo las condiciones adecuadas para desempeñar el cargo. Se entregaron todos los documentos requeridos para la contratación de manera física y digital, reposa en el archivo de la hoja de vida	75

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,



NESTOR RICO MONTAÑEZ
Contratista

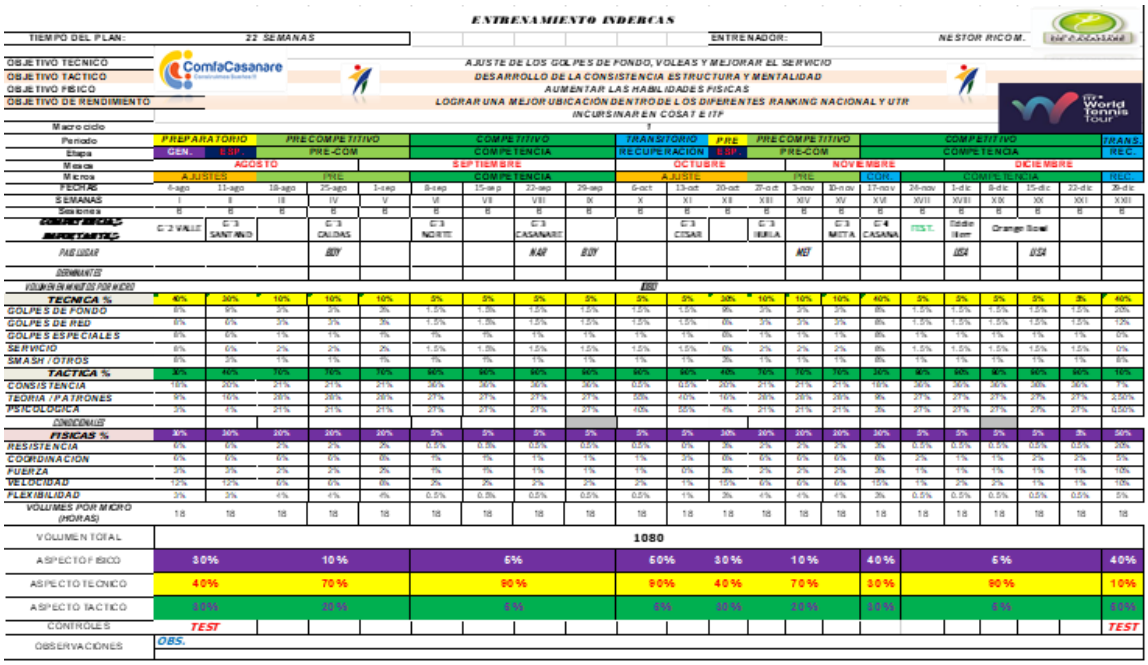
CONTENIDO DEL ANEXO

I PARTE

1. **ACTIVIDAES DE ENTRENAMIENTO**:

- ✪ Selección trabajada: Las Categorías de Tenis 10: Bola Roja, Bola Naranja, Bola Verde; Categorías del Circuito Juvenil Federado de Colombia y del Circuito Mundial ITF.
- ✪ Macrociclo en proceso: Que Inicia o ya establecido y para este Informe comprende de 27 de noviembre; la Imagen completa y previa revisión del mi Metodólogo con previa sustentación.
- ✪ Periodo: Competitivo
- ✪ Etapa: Competitivo
- ✪ Tipo de Mesociclo: Competitivo
- ✪ Tipos de Microciclos: Competitivo, Pre y Competitivo y Descanso Inicio de Pretemporada.
- ✪ Objetivos planteados: objetivos (Físicos: Valoraciones Individuales de c/u / Técnicos: Golpes de fondo y red / Tácticos: Desarrollo de La Velocidad de La Bola y La Consistencia); Todo esto para los Micros y el Meso de Inicio de Junio
- ✪ Horas trabajadas: en Total con todos los grupos: 7 horas
- ✪ Unidades de entrenamiento: Planeadas Vs realizadas: 10 horas
- ✪ Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados: en Cancha durante las sesiones de cada Microciclo.
- ✪ Anexar el Plan de gráfico y escrito del MACROCICLO a desarrollar, MESOCICLO Y MICROCICLOS desarrollados
- ✪ Para los deportes individuales se debe proyectar los porcentajes de rendimiento en cada Mesociclo por cada deportista.

A continuación, La Imagen del Macrociclo y El Mesociclo.



2. **COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ**:
Nombre del evento: **FESTIVAL NACIONAL COPA CIUDAD DE YOPAL**
LIGA DE TENIS DE CASANARE
COPA CIUDAD DE YOPAL
SEMANA DE 28, 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2025

Fecha: 28.11.2025
Presentado a: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS
Juez, Director y Programador de Esp. NESTOR RICO MONTAÑEZ Y LEONARDO AGUDELO
Ubicación: Yopal, Casanare

1. Introducción

El Torneo COPA CIUDAD DE YOPAL, LIGA DE TENIS CASANARE se llevó a cabo del 28 de noviembre al 30 de noviembre de 2025 en las instalaciones del Club Campestre El Alcaraván. Este evento tuvo como objetivo promover el tenis en la región y la Masificación del Tenis en Colombia y en La Región de Casanare fomentar la participación de jóvenes talentos y ofrecer un espacio de competencia y nuevos embajadores del Tenis.

2. Participantes

El Torneo contó con la participación de Jugadores de diferentes categorías, incluyendo:
- Categoría Roja (Hasta los 07 años)
- Categoría Naranja (Hasta los 08 años)
- Categoría Verde (Hasta los 10 años)

Se registraron un total de 25 inscripciones, provenientes de diferentes Ligas de Colombia y diferentes academias de Colombia.

3. Desarrollo del Torneo

El torneo se desarrolló en un ambiente de camaradería y deportividad. Se realizaron partidos en formato de Eliminación Directa y Round Robin; Los partidos se llevaron a cabo en 4 canchas y 2 Canchas de Minitenis garantizando un flujo adecuado de los encuentros.

4. Resultados

A continuación, en El siguiente Link se evidencian los diferentes resultados de las diferentes categorías:
https://www.canva.com/design/DAG195ZSRLQ/aPiyPW_chJhYkQKwLz6JyA/edit?utm_content=DAG195ZSRLQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

5. Documentación y Reportes

- Llevar un registro de los resultados de las competencias y cualquier incidente que ocurra durante el Torneo.
- Elaborar informes post-evento que incluyan observaciones y recomendaciones programación y seguimiento de cada uno de los encuentros tanto en La 1era fase de Round Robin y La de Eliminación Sencilla de acuerdo al debido desarrollo del evento.

6. Conclusiones

El Torneo FESTIVAL COPA CIUDAD DE YOPAL de Tenis fue un éxito rotundo, logrando los objetivos planteados de promover el deporte y la integración de la comunidad en nuestra Región; Se observó un alto nivel de competencia y un gran entusiasmo por parte de los participantes y sus familias.

7. Agradecimientos

Agradecemos a La Liga, La Federación Colombiana de Tenis y al INDERCAS por su apoyo y a todos los patrocinadores que hicieron posible la realización de este evento. También extendemos nuestro agradecimiento a los voluntarios y al equipo organizador Integrado por: Jueces, Supervisores, Programador y Fisioterapeuta.

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

✪ Programadas Vs Realizadas, especificando Fecha: 15.08.25; Objetivo: CAPACITACION EN Planeación y Metodología del Entrenamiento; Temas Tratados: periodización y diseño de Los Macrociclos; Todo esto previo a La Planeación y preparación de Atletas Tenistas con miras a Juegos Nales. 2027.



4. TEST VALORACIONES:

✪ Físicos: **Tes de Rendimiento Deportivo con Análisis Físico específico para El Tenis de Campo**, Técnico-Tácticos: El ITN en Cancha de Los Golpes Básicos del Tenis como Prueba o Examen, pruebas médicas, pruebas teóricas, test pedagógicos: **Trabajando sobre los resultados obtenidos con cada uno de los Jugadores, previo a las siguientes competencias futura o las que corresponden para este mes.**

5. **ASISTENCIA**

✪ Relacionar detalladamente en el formato 1.1 Control de asistencia a los entrenamientos, especifique en los espacios apropiados el porcentaje de asistencia y los motivos de las ausencias.

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

PLANILLA DE ASISTENCIA

SELECCIÓN: TENIS PRE-INFANTIL Y JUVENIL
DEPORTE: TENIS DE CAMPO
ENTRENADOR: NESTOR RICO MONTAÑEZ
DIRECCIÓN: CALLE 13 N 26-05 BARRIO BICENTENARIO
TELEFONO: 312 302 42 42

FECHA: DESDE: 19/05/ 2025 al 18/06/2025
HORARIO: 11:00- 16:00-17:00-18:00-08:00 Hs
EL EDADES: 08 AÑOS A MAYORES

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	DIAS DE TRABAJO																								asist.	OBSERVACIONES GENERALES
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	%	
1	JUANITA SANDOVAL		A		A				A		A				A		A				A		A				A		A	100	ASISTIO
2	FEDERICO MARTINEZ		A		A				A		A				A		A				A		A				A		A	100	ASISTIO
3	ANGELA ISABELLA MALDONADO CONTRERAS	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		37	E. ACADEMICA
4	LUCIANA SOLANGIE AYALA	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A		36	E. ACADEMICA
5	SARITA ISABELLA AYALA	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	F	A		36	E. ACADEMICA
6	MATIAS ANDRES PARRA	A	F	F	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A		34	E. ACADEMICA
7	ISABELLA ROBLES AVILA	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A		36	E. ACADEMICA
8	ISAAC ROBLES AVILA	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A		36	E. ACADEMICA
9	JUAN RODRIGO ROA		A		A				A		A				A		A				A		A				A		A	100	ASISTIO
10	JUAN ANDRES MESA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
11	ELEIN SAMANTHA GUALDRON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
12	SARA SOFIA BERMUDEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
13	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
14	ANA MARIA DEVIA		A		A				A		A				A		A				A		A				A		A	100	ASISTIO
15	ELEIN SAMANTHA GUALDRON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
16	MYRIAM ISABELLA VARGAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
17	PAULA SALOME RICAURTE	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
18	JUAN MANUEL ALVIS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
19	SERGIO ANDRES ALVIS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
20	ANA LUCIA DEVIA		A		A				A		A				A		A				A		A				A		A	100	ASISTIO
21	SIMON VARGAS ALVAREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
22	MIA CORREDOR PEREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
23	ALLAN CORREDOR	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
24	SAMANTA PARRA RUEDA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
25	SAMANTA GUALDRON CASTRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
26	LETICIA CORREDOR PEREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
27	MATIAS CEBALLOS PEREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
28	ERICK RINCON ACEVEDO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
29	JHOAN MENDEZ ESPINEL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
30	JUAN FERNANDEZ VALOIS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
31	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
32	TOMAS LLANO		A		A				A		A				A		A				A		A				A		A	100	ASISTIO
33	MONROY ROJAS JUAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
34	HERNANDEZ ORTEGON ANDRES	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
35	OLARTE RUIZ NICOLAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
36	RICO ARIAS NICOLAS ESTEBAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
37	Jacqueline alape Morales	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
38	Leonardo Agudelo Rodriguez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
39	DAVID AYALA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO
40	CASTELLANOS MOGOLLON JUAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ASISTIO

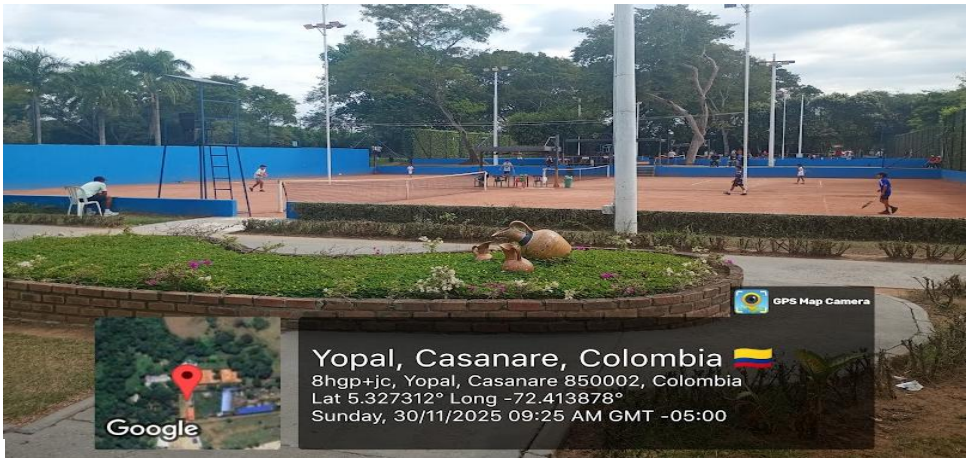
CONVENCIÓNES: A: ASISTIO R: LLEGADA TARDE E: EXCUSA F: NO ASISTIO

FIRMA DEL ENTRENAD.... J.R.C.

Nota: Los dias de trabajo van de acuerdo a la fecha de inicio

6. Escuelas De Formación:

Número de Escuelas Apoyadas: Seis (6), Capitaciones Realizadas Seis (6), Número de Niños Beneficiados: un promedio de Quinientos (500) Niños, Jóvenes y Adultos, número de trabajos teórico – prácticos realizados: Seis (6), especificando las horas y lugares: Visitas a los Municipios de Tauramena, Aguazul, Villanueva, y Los Diferentes Clubes de Yopal; Temas tratados entre otros: Planificación Deportiva y El WTN: ya Ejecucion del Torneo Nacional donde benficio a las diferentes comunidades del Departamento.



Contratista:

NESTOR RICO MONTAÑEZ
CC. 88157054 CEL. 3123024242
Email. Directorligadetenis@hotmail.com

PLAN PEDAGÓGICO DE TENIS PARA EL INDERCAS ELABORADO POR EL CONTRATISTA NESTOR RICO MONTAÑEZ

Plan Pedagógico de Tenis - Duración: 1 mes (2 semanas)

Objetivos Generales

1. AJUSTE DE LOS GOLPES DE FONDO, VOLEAS Y MEJORAR EL SERVICIO
2. DESARROLLO DE LA CONSISTENCIA ESTRUCTURA Y MENTALIDAD
3. AUMENTAR LAS HABILIDADES FISICAS
4. LOGRAR UNA MEJOR UBICACIÓN DENTRO DE LOS DIFERENTES RANKING NACIONAL, UTR y MUNDIALES DE LA ITF.

Semana 1-4: Introducción y desarrollo de habilidades básicas

Semana 1: Evaluación del progreso

- **Objetivos**: Evaluar el desarrollo de habilidades individuales.
- **Actividades**:
    - Pruebas de habilidad: servicio, golpe de derecha, revés y voleas.
    - Evaluación física: resistencia y agilidad con test diseñados.

Semana 2: Estrategias de competición

- **Objetivos**: Aprender a jugar bajo presión competitiva.
- **Actividades**:
    - Simulaciones de partidos a sets, prosets, shortsets. Tiebreak y Mashtiebreak.
    - Análisis de estrategias de jugadores profesionales.
    - Ejercicios de cierre de puntos.

Semana 3: Competencia y partidos

- **Objetivos**: Establecimiento de un ambiente competitivo.
- **Actividades**:
    - Pequeños torneos en grupos según nivel.
    - Retroalimentación constructiva después de cada partido.

Semana 4: Competencia y partidos

- **Objetivos**: Lograr superar el Round Robin, la fase de Semifinales y Finales.
- **Actividades**:
    - Round Robin en cada Categoría superar cada partido y confrontación.
    - Intentar superar las siguientes fases y la competencia de Dobles.
    - Retroalimentación constructiva después de cada partido.

Semana 5-8: Consolidación de habilidades

Semana 5: Desarrollo de golpes

- **Objetivos**: Mejorar la precisión y potencia de los golpes.
- **Actividades**:
    - Ejercicios con objetivos: establecer zonas en la cancha para golpear.

- Práctica de voleas: en red, en parejas.
- Análisis y feedback individual en los golpes.

Semana 6: Introducción al juego en dobles

- **Objetivos**: Comprender la dinámica del juego en dobles.
- **Actividades**:
  - Explicación de las reglas del juego en dobles.
  - Ejercicios en parejas para coordinar movimientos y tácticas de cobertura.
  - Mini partidos de dobles.

Semana 7: Condición física y resistencia

- **Objetivos**: Desarrollar la resistencia y fuerza específica.
- **Actividades**:
  - Sesión de entrenamiento físico: ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad.
  - Juego de resistencia: partidos donde la victoria se decide por la acumulación de puntos.

Semana 8: Tácticas avanzadas y defensa

- **Objetivos**: Profundizar en tácticas defensivas y ofensivas.
- **Actividades**:
  - Ejercicios de rallys: situaciones de ataque y defensa.
  - Práctica de golpes en situaciones de presión (puntos claves).
  - Mini torneo para promover la competitividad.

Semana 9-12: Competencia y evaluación

Semana 9: Estrategias de competición

- **Objetivos**: Aprender a jugar bajo presión competitiva.
- **Actividades**:
  - Simulaciones de partidos con cronómetro.
  - Análisis de estrategias de jugadores profesionales.
  - Ejercicios de cierre de puntos.

Semana 10: Competencia y partidos

- **Objetivos**: Establecimiento de un ambiente competitivo.
- **Actividades**:
  - Pequeños torneos en grupos según nivel.
  - Retroalimentación constructiva después de cada partido.

Semana 11: Evaluación del progreso

- **Objetivos**: Evaluar el desarrollo de habilidades individuales.
- **Actividades**:
  - Pruebas de habilidad: servicio, golpe de derecha, revés y voleas.
  - Evaluación física: resistencia y agilidad con test diseñados.

Semana 12: Cierre y planificación futura

- **Objetivos**: Resumir lo aprendido y establecer metas personales.
- **Actividades**:
    - Discusión sobre objetivos futuros en el tenis.
    - Ceremonia de reconocimiento para todos los participantes.
    - Juegos y actividades recreativas para cerrar el programa.

Evaluación

- Evaluaciones continuas durante las sesiones mediante la observación del progreso en las habilidades.
- Retroalimentaciones regulares y individualizadas.
- Involucrar a los jugadores en su autoevaluación y establecimiento de metas.

Materiales Necesarios

- Raquetas (adecuadas para cada edad).
- Pelotas de tenis (diferentes tipos para diversos niveles) Tenis 10.
- Conos, escaleras y otros materiales para ejercicios de agilidad.
- Red de tenis (puede ser ajustable para Mini-Tenis).

Horarios de Entrenamiento Específicos:

- De Lunes a Viernes de Las 16:00 a Las 17:00 Mini-Tenis Edad hasta 8 años
- De Lunes a Viernes de Las 18:00 a Las 19:00 Tenis 10 Edad hasta 11 años
- De Lunes a Viernes de Las 19:00 a Las 20:00 Pre-Infantil Edad hasta 12 años
- De Lunes a Viernes de Las 11:00 a Las 13:00 Pre-Juegos Nacionales 2027
- De Sábados de Las 08:00 a Las 09:00 Pre-Tenis Edad hasta 7 años
- De Sábados de Las 09:00 a Las 11:00 Apoyo a todas las Categorías como Sparring
  En el Club Campestre El Alcaraván como mi sitio principal de trabajo, También asisto a algunas Jornadas de Masificación de un programa de La Liga de Iniciativa del Tenis en La Escuela (Colegios de Casanare); apoyo en la Organización de los Torneos Nacionales Federados y salidas y acompañamientos de los Torneos Mundiales ITF. con la selección Casanare que nos representara en los Juegos Nacionales de 2027.

Principales Fundamentos Básicos del Tenis:

Los fundamentos técnicos principales del tenis son esenciales para ejecutar un buen juego y los aspectos más importantes:

1. **Posición de Inicial**
   - Esta es la posición de espera en la que el jugador mantiene las rodillas flexionadas, el peso en las puntas de los pies y la raqueta al frente, listo para reaccionar en cualquier dirección.
2. **Empuñaduras**
   - Las diferentes empuñaduras determinan cómo se sujeta la raqueta para cada golpe. Las principales son:
     - Continental: Ideal para saques y voleas.
     - Oriental: Común para golpes de derecha.
     - Semi-Oeste y oeste: Para golpes de fondo con efecto (top spin).
3. **Golpe de Derecha (Forehand)**
   - Uno de los golpes básicos. Implica un movimiento de atrás hacia adelante, usando el giro de cadera y transferencia de peso. Se realiza con la mano dominante y se busca mantener una buena extensión de brazo y control en el golpe.

4. **Golpe de Revés (Backhand)**
   - Puede ejecutarse con una o dos manos. Requiere girar el cuerpo, llevando la raqueta hacia atrás y luego hacia adelante para impactar la pelota con precisión y potencia.
5. **Saque o Servicio**
   - El saque es crucial en el juego, ya que es el golpe con el que inicia cada punto. Existen variaciones como el saque plano (fuerte y directo), el saque cortado (con efecto lateral) y el saque con top spin (para mayor seguridad y control).
6. **Volea**
   - Golpe que se realiza cerca de la red, interceptando la pelota antes de que toque el suelo. Para una volea efectiva, es importante tener un movimiento corto, mantener la raqueta alta y una muñeca firme.
7. **Smash**
   - Es un golpe de alta potencia que se ejecuta cuando la pelota está alta en el aire, permitiendo al jugador rematar hacia abajo con fuerza. Suele usarse para cerrar puntos cerca de la red.
8. **Efecto Top Spin**
   - Este golpe crea un giro hacia adelante, logrando que la pelota describa una curva hacia abajo. Es muy útil para mantener control y agresividad en los golpes de fondo.
9. **Slice o Cortado**
   - Golpe que genera un efecto de retroceso en la pelota, haciendo que rebote más bajo y lento. Se usa para cambiar el ritmo del juego y dificultar el ataque del rival.
10. **Movimiento en la Cancha**
   - El desplazamiento y la posición en la cancha son fundamentales. Movimientos como el paso lateral, paso cruzado y ajuste de pies ayudan a llegar a la pelota en una buena posición para cada golpe.
11. **Respiración y Concentración**
   - Mantener una respiración constante y estar concentrado en la estrategia y en los movimientos del rival son habilidades esenciales en el tenis; Estos fundamentos técnicos son esenciales para que un jugador pueda mejorar su precisión, potencia y estrategia en el tenis, controlando cada golpe y movimiento en la cancha.

Atentamente.



NESTOR RICO M.
Contratista.

ENTRENAMIENTO ACADEMIA DE RENDIMIENTO EN TENIS

TIEMPO DEL PLAN:	*16. SEMANAS*															
OBJETIVO TECNICO	*AJUSTE DE LOS GOLPES DE FONDO, VOLEAS Y MEJORAR EL SERVICIO*															
OBJETIVO TACTICO	*DESARROLLO DE LA CONSISTENCIA ESTRUCTURA Y MENTALIDAD*															
OBJETIVO FISICO	*AUMENTAR LAS HABILIDADES FISICAS*															
OBJETIVO DE RENDIMIENTO	*LOGRAR UNA MEJOR UBICACIÓN DENTRO DE LOS DIFERENTES RANKING NACIONAL Y UTR*															
Macro ciclo	*# 1*															
Periodo	*COM*	*TRANS.*	**COMPETITIVO**			*TRANS.*		*GENERAL*			*ESPECIAL*		*PRE-COMP.*		*COMPETENCIA*	
Etapa	COM	REC.	**COMPETITIVO**			REC.		GEN.	ESP.	PRE-COM			COMPETENCIA			
Mesos	MAYO		JUNIO					JULIO				AGOSTO				SEP.
Micros	COM	REC.	COMPETENCIA					AJUSTES				PRE			COMPETENCIA	
FECHAS	19-may	26-may	2-jun	9-jun	16-jun	23-jun	30-jun	7-jul	14-jul	21-jul	28-jul	4-ago	11-ago	18-ago	25-ago	4-sep
SEMANAS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
Sesiones	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
COMPETENCIAS IMPORTANTES	*G´3*		*G´2*	*G´2*	INTER. LIGAS					*FESTIVAL*		*G´4*		*G´1*	*G´3*	*G´1*
PAIS LUGAR	*MET*		*RIS*	*QUI*	RIS							*NOR*		*BOG*	*QUI*	*BOG*
DERMINANTES																
VOLUMEN EN MINUTOS POR MICRO	*240*															
TECNICA %	5%	30%	5%	5%	5%	30%	30%	40%	40%	40%	10%	10%	5%	5%	30%	5%
GOLPES DE FONDO	1.5%	9%	1.5%	1.5%	1.5%	9%	9%	8%	8%	8%	3%	3%	1.5%	1.5%	9%	1.5%
GOLPES DE RED	1.5%	6%	1.5%	1.5%	1.5%	6%	6%	8%	8%	8%	3%	3%	1.5%	1.5%	6%	1.5%
GOLPES ESPECIALES	1%	6%	1%	1%	1%	6%	6%	8%	8%	8%	1%	1%	1%	1%	6%	1%
SERVICIO	1.5%	6%	1.5%	1.5%	1.5%	6%	6%	8%	8%	8%	2%	2%	1.5%	1.5%	6%	1.5%
SMASH / OTROS	1%	3%	1%	1%	1%	3%	3%	8%	8%	8%	1%	1%	1%	1%	3%	1%
TACTICA %	90%	40%	90%	90%	90%	40%	40%	30%	30%	30%	70%	70%	90%	90%	40%	90%
CONSISTENCIA	36%	20%	36%	36%	36%	20%	20%	18%	18%	18%	21%	21%	36%	36%	20%	36%
TEORIA / PATRONES	27%	16%	27%	27%	27%	16%	16%	9%	9%	9%	28%	28%	27%	27%	16%	27%
PSICOLOGICA	27%	4%	27%	27%	27%	4%	4%	3%	3%	3%	21%	21%	27%	27%	4%	27%
CONDICIONALES																
FISICAS %	5%	30%	5%	5%	5%	30%	30%	30%	30%	30%	20%	20%	5%	5%	30%	5%
RESISTENCIA	0.5%	6%	0.5%	0.5%	0.5%	6%	6%	6%	6%	6%	2%	2%	0.5%	0.5%	3%	0.5%
COORDINACION	2%	6%	2%	1%	1%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	1%	1%	6%	2%
FUERZA	1%	3%	1%	1%	1%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	2%	1%	1%	3%	1%
VELOCIDAD	1%	12%	1%	2%	2%	12%	12%	12%	12%	12%	6%	6%	2%	2%	15%	1%
FLEXIBILIDAD	0.5%	3%	0.5%	0.5%	0.5%	3%	3%	3%	3%	3%	4%	4%	0.5%	0.5%	3%	0.5%
VOLUMES POR MICRO (HORAS)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
VOLUMEN TOTAL	**3.840**															
ASPECTO FISICO	5%	30%	5%			30%		40%			10%		5%		30%	
ASPECTO TECNICO	90%	40%	90%			40%		30%			70%		90%		40%	
ASPECTO TACTICO	5%	30%	5%			30%		30%			20%		5%		30%	
CONTROLES		TES														
OBSERVACIONES																

INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI – CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**NESTOR RICO MONTAÑEZ**										
DEPORTE: TENIS	**CATEGORIA: SUB 08, Juvenil, Mayores y Senior.**				**MODALIDAD: MIXTO**		**EDAD: 08 Y 60 AÑOS**		**GENERO:**	**M. F. X**	
MACROCICLO No IX	**FECHA: 20/11/25 AL 19/12/25**				**TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESAROLLADOR**						
	MICRO1		**MICRO 2**		**MICRO3**		**MICRO 4**		**MICRO 5**		
	COMPETENCIA		**COMPETENCIA**		**COMPETENCIA**		**COMPETENCIA**		**COMPETENCIA**		
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	
	17-nov		**24-nov**		**1-dic**		**8-dic**		**15-dic**		
OBJETIVO MESOCICLO	Realizar los diferentes ajustes de cada jugador para las siguientes competencias y estar a punto para los ultimos torneos del Año.										
OBJETIVO MICROCICLO	Consolidar automatismos técnico-tácticos bajo presión. Simular condiciones de partido con énfasis en toma de decisiones. Mantener la capacidad aeróbica con sesiones de baja carga. Evaluar estado físico y emocional post-preparación.		Perfeccionar patrones tácticos según rivales previstos. Aumentar la intensidad en ejercicios de reacción y desplazamiento. Controlar cargas para evitar fatiga acumulada. Introducir sesiones de visualización y manejo emocional.		Mantener forma deportiva con sesiones específicas de ritmo de partido. Optimizar recuperación entre partidos (nutrición, descanso, fisioterapia). Reforzar rutinas de activación precompetitiva. Evaluar rendimiento técnico-táctico en competencia real.		Disminuir volumen de carga física sin perder intensidad específica. Reforzar aspectos mentales: concentración, resiliencia. Trabajar en correcciones tácticas observadas en partidos previos. Recuperación activa con sesiones regenerativas.		Consolidar fortalezas individuales y grupales. Mantener estado óptimo sin sobrecargar. Preparar transición hacia siguiente mesociclo (descarga o nuevo bloque). Evaluación integral del rendimiento (físico, técnico, táctico, emocional).	
TECNICO	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	
VOL MIN: 72 MIN **INT FRECAR: 120 PPM**	Rallies cruzados y paralelos con objetivos de zona. Ejercicios de control de profundidad con conos. Simulación de puntos con énfasis en consistencia.		Juegos condicionados (ej. solo se puede definir con slice). Entrenamiento de patrones de juego (ej. saque + derecha cruzada). Resolución de puntos con opciones múltiples (decisión táctica).		Sets cortos con objetivos técnicos (ej. ganar con más de 70% primeros servicios). Ejercicios de transición ataque-defensa. Simulación de tie-breaks con presión psicológica.		Corrección técnica específica (ej. empuñadura, preparación). Trabajo con videoanálisis de partidos recientes. Ejercicios de automatización de gestos técnicos.		Simulación completa de partidos con árbitro. Rutinas precompetitivas (visualización, calentamiento específico). Trabajo técnico ligero con énfasis en sensaciones positivas	
TACTICO	**VOL: 1296**	**INT: 90%**	**VOL: 1296**	**INT: 90%**	**VOL: 1296**	**INT: 90%**	**VOL: 1296**	**INT: 90%**	**VOL: 1296**	**INT: 90%**	
VOL MIN: 1296 MIN **INT FRECAR: 100 PPM**	INICIAR EL PROCESO CON UN TRABAJO TACTICO MUY GENERAL, MEDIANTE LA EJECUCION DE EJERCICIOS INDIVIDUALES QUE LOS INVOLUCREN EN UN FUTURO MUY COLECTIVO		PROGRESAR EN LE TRABAJO TACTICO, CADA DIA MAS EXIGENTE Y CON EJERCICIOS DE MAS CONTENIDO DE CONOCIMIENTO DE LA DISCIPLINA TACTICA		REALIZAR INTERACCIONES ENTRE DOS,COMO MEDIO DE ENTENDIMIENTO Y TRABAJO TACTICO, PARA DAR FORMA DE UN EQUIPO CON ALTERNATIVAS DE JUEGO A LA HORA DE EJECUTAR ACCIONES OFENSIVAS		EXPONER NUESVAS Y VARIADAS FORMA DE TRABAJO TACTICO CADA VEZ MAS TECNICAS, CON EL FIN DE PODER DESARROLLAR UN EQUIPO CON MUCHAS ALTERNATIVAS DE JUEGO		EVALUAR EL RENDIMIENTO Y APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA CON LA REALIZACION DE ALGUNOS MINI PARTIDOS, LOS CUALES NOS PERMITIRAN HACER LAS CORRECCIONES O POTENCIAR TODO LO QUE SE VIENE HACIENDO	
FISICOS	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	**VOL: 72**	**INT: 5%**	
VOL MIN: 72 MIN **INT FRECAR: 110 PPM**	Sesiones de movilidad articular y activación neuromuscular. Ejercicios de velocidad de reacción y desplazamientos cortos. Trabajo de fuerza explosiva con bajo volumen (ej. saltos, medicine ball). Recuperación activa post-partido.		Circuitos de agilidad con cambios de dirección. Sprints cortos con recuperación incompleta. Trabajo de core y estabilidad funcional. Sesiones de resistencia anaeróbica láctica (ej. intervalos 15/15).		Ejercicios de velocidad con énfasis en técnica de carrera. Activaciones precompetitivas (ej. skipping, shadow tennis). Estiramientos dinámicos y sesiones regenerativas. Control de cargas con monitoreo de frecuencia cardíaca y percepción subjetiva.		Sesiones de baja intensidad: trote, movilidad, estiramientos. Trabajo compensatorio (musculatura no dominante). Hidratación, nutrición y sueño como pilares de recuperación. Evaluación funcional y ajustes individuales.		Sesiones mixtas de activación + relajación. Valoración física integral (fuerza, velocidad, movilidad). Planificación de descarga o nuevo mesociclo. Refuerzo de rutinas de autocuidado físico y mental.	
VOLUMEN TOTAL MIN	**240 MIN**		**240 MIN**		**240 MIN**		**240 MIN**		**240 MIN**		
INTENSIDAD	**100%**		**100%**		**100%**		**100%**		**100%**		
MEDIOS	RAQUETA, PELOTAS, DIANAS, VALLAS, ESCALERAS Y OTROS		RAQUETA, PELOTAS, DIANAS, VALLAS, ESCALERAS Y OTROS		RAQUETA, PELOTAS, DIANAS, VALLAS, ESCALERAS Y OTROS		RAQUETA, PELOTAS, DIANAS, VALLAS, ESCALERAS Y OTROS		RAQUETA, PELOTAS, DIANAS, VALLAS, ESCALERAS Y OTROS		
METODOS	**MARCADOR**		**MARCADOR**		**MARCADOR**		**MARCADOR**		**MARCADOR**		
EVALUACION	OBSERVACIÓN DIRECTA		OBSERVACIÓN DIRECTA		OBSERVACIÓN DIRECTA		OBSERVACIÓN DIRECTA		OBSERVACIÓN DIRECTA		

FIRMA DE ENTRENADOR: _____

NOMBRES Y APELLIDOS: **NESTOR RICO MONTAÑEZ**

V°B° Metodologo de apoyo: Jonathan Garcia

Nombres y apellidos: **JONATHAN GARCIA**

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE NIT. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	10/02/2013
	PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	NESTOR RICO MONTAÑEZ	PERIODO:	20/11/2025 AL 19/12/2025	CONTRATO:	0368
DEPORTE:	TENIS DE CAMPO			FECHA:	18/11/2025
EDADES: 7 a 17 AÑOS		SEMANA N°: 1		SEMANA N°: 2	

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 20	21	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 24	25	26	27	28	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	JUANITA SANDOVAL	X		A	A	100%	Juanita	A	A	F	A	A	80%	Juanita	
2	FEDERICO MARTINEZ		X	A	A	100%	Federico	A	A	A	A	A	100%	Federico	
3	ANGELA ISABELLA MALDONADO CONTRERAS	X		A	A	100%	Angela	A	A	A	A	A	100%	Angela	
4	LUCIANA SOLANGIE AYALA	X		A	F	50%	Luciana	A	F	A	A	A	80%	Luciana	
5	SARITA ISABELLA AYALA	X		A	A	100%	Sarita	A	F	A	A	A	80%	Sarita	
6	MATIAS ANDRES PARRA AMEZQUITA		X	A	A	100%	Matias P	A	A	A	A	F	80%	Matias P	
7	ISABELLA ROBLES AVILA	X		A	A	100%	Isabella	A	A	A	A	A	100%	Isabella	
8	ISAAC ROBLES AVILA		X	A	A	100%	Isaac	A	A	A	A	A	100%	Isaac	
9	JUAN RODRIGO ROA		X	A	A	100%	JUAN R	A	A	A	A	A	100%	JUAN	
10	JUAN ANDRES MESA		X	A	A	100%	Juan A	A	A	A	A	A	100%	Juan A	
11	ELEIN SAMANTHA GUALDRON CASTRO	X		A	A	100%	Elein	A	F	A	A	A	80%	Elein	
12	SARA SOFIA BERMUDEZ MORALES	X		A	A	100%	Sara	A	A	A	A	A	100%	Sara	
13	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ VALOIS		X	A	A	100%	Anderson	A	A	A	A	A	100%	Anderson	
14	DAVID ALEJANDRO CASTELLANOS		X	A	A	100%	David	A	A	F	A	A	80%	David	
15	MYRIAM ISABELLA VARGAS TORRES	X		A	A	100%	Myriam	A	F	A	A	A	80%	Myriam	
16	PAULA SALOME RICAURTE MURILLO	X		A	A	100%	Paula	A	A	F	F	A	60%	Paula	
17	JUAN MANUEL ALVIS		X	A	A	100%	JUAN	A	A	A	A	A	100%	JUAN	
18	SERGIO ANDRES ALVIS		X	A	A	100%	Sergio A	A	A	A	A	A	100%	Sergio A	
19	ANA LUCIA DEVIA	X		A	A	100%	Ana D	F	F	A	A	A	60%	Ana	
20	SIMON VARGAS ALVAREZ		X	A	F	50%	Simon V	A	A	A	A	A	100%	Simon V	
ASISTENCIA %															

CONVENCIONES	A: ASISTIO	R:LLEGADA TARDE	E:EXCUSA	F:NO ASISTIO

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Powered by CamScanner

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	10/02/2013
	PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: NESTOR RICO MONTAÑEZ
DEPORTE: TENIS DE CAMPO
EDADES: 7 a 17 AÑOS
PERIODO: 20/11/2025 AL 19/12/2025
SEMANA N°: 3
CONTRATO: 0368
FECHA: 18/11/2025
SEMANA N°: 4

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 1	2	3	4	5			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 8	9	10	11	12			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	JUANITA SANDOVAL	X		A	A	F	F	A			60%	Juanita	A	A	A	A	A			100%	Juanita	
2	FEDERICO MARTINEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Federico	A	A	A	A	A			100%	Federico	
3	ANGELA ISABELLA MALDONADO CONTRERAS	X		A	A	A	A	A			100%	Angela	A	A	A	A	A			100%	Angela	
4	LUCIANA SOLANGIE AYALA	X		F	F	A	A	A			60%	Luciana	A	A	A	A	A			100%	Luciana	
5	SARITA ISABELLA AYALA	X		A	A	A	A	A			100%	Sarita	A	A	A	A	A			100%	Sarita	
6	MATIAS ANDRES PARRA AMEZQUITA		X	A	A	A	A	A			100%	Matias	A	A	A	A	A			100%	Matias	
7	ISABELLA ROBLES AVILA	X		A	A	A	A	A			100%	Isabella	A	A	A	A	A			100%	Isabella	
8	ISAAC ROBLES AVILA		X	A	A	A	A	A			100%	Isaac	A	A	A	A	A			100%	Isaac	
9	JUAN RODRIGO ROA		X	A	A	A	A	A			100%	Juan R	F	F	A	A	A			60%	Juan R	
10	JUAN ANDRES MESA		X	A	F	A	A	A			80%	Juan A	A	A	A	A	A			100%	Juan A	
11	ELEIN SAMANTHA GUALDRON CASTRO	X		F	F	A	A	A			60%	Elein	A	A	A	A	A			100%	Elein	
12	SARA SOFIA BERMUDEZ MORALES	X		A	A	A	A	A			100%	Sara	A	A	A	A	A			100%	Sara	
13	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ VALOIS		X	A	A	A	A	A			100%	Anderson	A	F	A	A	A			80%	Anderson	
14	DAVID ALEJANDRO CASTELLANOS		X	A	A	A	A	A			100%	David	F	F	A	A	A			60%	David	
15	MYRIAM ISABELLA VARGAS TORRES	X		A	A	A	A	A			100%	Myriam	A	A	A	A	A			100%	Myriam	
16	PAULA SALOME RICAURTE MURILLO	X		A	A	A	A	A			100%	Paula	A	A	A	A	A			100%	Paula	
17	JUAN MANUEL ALVIS		X	F	F	A	A	A			60%	JUAN M	A	A	A	A	A			100%	JUAN M	
18	SERGIO ANDRES ALVIS		X	A	A	A	A	A			100%	Sergio A	A	A	A	A	A			100%	Sergio A	
19	ANA LUCIA DEVIA	X		A	A	A	A	A			100%	Ana D	A	A	A	A	A			100%	Ana D	
20	SIMON VARGAS ALVAREZ		X	A	A	A	A	A			100%	Simon V	F	F	A	A	A			60%	Simon V	
ASISTENCIA %																						

CONVENCIONES | A: ASISTIO | R: LLEGADA TARDE | E: EXCUSA | F: NO ASISTIO

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Powered by CamScanner

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	10/02/2013
	PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	NESTOR RICO MONTAÑEZ	PERIODO:	20/11/2025 AL 19/12/2025
DEPORTE:	TENIS DE CAMPO		
EDADES: 7 a 17 AÑOS		SEMANA N°:	5

CONTRATO:	0368
FECHA:	18/11/2025

N°	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 15	16	17	18	19			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO								ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	JUANITA SANDOVAL	X		A	A	A	A	A			100%	Juanita											
2	FEDERICO MARTINEZ		X	A	F	A	A	A			80%	Federico											
3	ANGELA ISABELLA MALDONADO CONTRERAS	X		A	F	A	A	A			80%	Angela											
4	LUCIANA SOLANGIE AYALA	X		A	A	A	A	F			80%	Luciana											
5	SARITA ISABELLA AYALA	X		A	A	A	A	A			100%	Santa											
6	MATIAS ANDRES PARRA AMEZQUITA		X	A	A	A	A	A			100%	Matias											
7	ISABELLA ROBLES AVILA	X		A	A	A	A	A			100%	Isabella											
8	ISAAC ROBLES AVILA		X	A	A	A	A	A			100%	Isaac											
9	JUAN RODRIGO ROA		X	A	F	A	A	A			80%	Juan R											
10	JUAN ANDRES MESA		X	A	A	A	A	A			100%	Juan A											
11	ELEIN SAMANTHA GUALDRON CASTRO	X		A	F	A	A	A			80%	Eliem											
12	SARA SOFIA BERMUDEZ MORALES	X		A	A	A	A	A			100%	Sara											
13	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ VALOIS		X	A	A	A	A	A			100%	Anderson											
14	DAVID ALEJANDRO CASTELLANOS		X	A	A	F	A	A			80%	David											
15	MYRIAM ISABELLA VARGAS TORRES	X		A	F	A	A	A			80%	Myriam											
16	PAULA SALOME RICAURTE MURILLO	X		A	A	F	F	A			60%	Paula											
17	JUAN MANUEL ALVIS		X	A	A	A	A	A			100%	JUAN M											
18	SERGIO ANDRES ALVIS		X	A	A	A	A	A			100%	Sergio A											
19	ANA LUCIA DEVIA	X		A	F	A	A	A			80%	Ana P											
20	SIMON VARGAS ALVAREZ		X	A	A	A	A	A			100%	Simon V											
ASISTENCIA %																							

CONVENCIONES	A: ASISTIO		R:LLEGADA TARDE		E:EXCUSA		F:NO ASISTIO	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Powered by CamScanner

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

ACTA
FO-A-GDO-08
04-08-2017
Versión 02

ACTA No. 12

TIPO: Sustentación presencial		**TEMA**: Sustentación plan metodológico del entrenador (a) NESTOR RICO MONTAÑEZ, de la LIGA DE TENIS DE CAMPO.				
FECHA:	27 de noviembre de 2025		**HORA:**	2:00 PM	a	3:00 PM
	Día Mes Año			Inicial		Final

LUGAR:	SALA DE JUNTAS DE LA ENTIDAD
OBJETIVO:	Socialización del plan metodológico escrito y grafico en relación con el contrato de prestación de servicios No. 00368 - 2025 suscrito por el entrenador (a) NESTOR RICO MONTAÑEZ.

ASISTENTES

Nombre Completo	Entidad/Dependencia/Cargo	Correo / Tel.	Firma
NESTOR RICO MONTAÑEZ	ENTRENADOR (A) LIGA DE TENIS DE CAMPO	directorligadetenis@hotmail.com	
JONATHAN GARCIA DAZA	Profesional Universitario - Metodológo	Jmetodologia@indercas-casanare.gov.co 3045998223	Jonathan Garcia

AGENDA / ACTIVIDADES

1	Presentación
2	Revisión del Plan de Entrenamiento Escrito
3	Socialización y fortalecimiento de conceptos y temáticas del plan escrito.
4	Revisión del Plan de Entrenamiento gráfico
5	Socialización y fortalecimiento de conceptos y temáticas del plan gráfico.
6	Descripción de Test físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y demás herramientas de valoración.
7	Solución de inquietudes
8	Temas varios

ACTA No. 12

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se socializó el plan de entrenamiento gráfico y escrito, donde se evidencia que cumple con las condiciones y las fechas tentativas de eventos, para iniciar el proceso de preparación de los deportistas con discapacidad con enfoque hacia el rendimiento deportivo.

El Entrenador describe las condiciones especiales de su deporte y socializa los diferentes test que serán la herramienta para valorar el progreso evolutivo de los deportistas con discapacidad .

El metodólogo recomienda la fomentacion y masificación de la disciplina deportiva de paraatletismo en municipios, instituciones educativas, iniciando con la realización de los diferentes test., Realizacion de seguimiento al plan de entrenamiento para que al final del mismo, establecer si las condiciones allí descritas generan estímulos positivos en cada deportista como es de mejorar sus capacidades fisico/tecnicas en deporte.

Plan grafico de entrenamiento con macrociclo tradicional.

Plan grafico de entrenamiento con macrociclo tradicional. Participar en eventos federados y obtener una buena posición en el ranking nacional.

Se proyecta la realizacion de difrentes test, con el fin de obtener datos reales delcontrol y avance en el desarroollo de los diferentes aspectos de cadadeportista. Se proyecto la realizacion de diferentes test de baterias que buscan medir las capacidades Fisicas y los aspectos técnicos y Tácticos.Se concretará la solicitud de espacios para la realización de valoraciones con el personal del centro especializado del instituto que permitan una valoración del estado y desarrollo de los deportistas en proyeccion hacia el rendimiento deportivo y su e, Se informara al metodólogo de cualquier cambio en los horarios de entrenamiento o lugar de realización de los entrenamientos y ajustes que se hagan al plan de entrenamiento, hacia mejorar nuestra proyeccion deportiva. Falta de escenarios deportivos.

Se determina que, para la próxima reunión, se revise los resultados de los diferentes test y horarios de las sesiones de entrenamiento.

Acuerdos y Compromisos	Responsables	Fechas
Falta de escenarios deportivos. Determinar acciones para solventar los espacios en escenarios deportivos idóneos a las prácticas deportivas.	NESTOR RICO MONTAÑEZ	
Se invitara o informara al metodologo la realizacion de test y convocatorias que se realicen dentro del macrociclo sustentado,	NESTOR RICO MONTAÑEZ	

con el objetivo de buscar mejorar las capacidades fisicas, tecnicas, tacticas de nuestros deportistas.		

Siendo las 3:00 p.m. y cumplido el objetivo, se dio por terminada la reunión en constancia firman:

JONATHAN GARCIA DAZA
Profesional Universitario - Metodológo

NESTOR RICO MONTAÑEZ
ENTRENADOR

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICACIÓN
FO-A-GDO-04
04-08-2017
Versión 02

EL SUSCRITO PROFESIONAL DE LA SUBGERENCIA DE DESARROLLO DEPORTIVO – INDERCAS - METODÓLOGO

CERTIFICA Y/O DEJA CONSTANCIA QUE:

Que la (el) entrenador, **NESTOR RICO MONTAÑEZ,** identificado con cedula de ciudadanía No. **88157054** de **PAMPLONA N.S.**, cumplió con las actividades metodológicas consignadas en el contrato de prestación de servicios No. 0368 del 2025, el cual tiene como objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE TENIS DE CAMPO CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO. Informe de actividades 1 de 2, comprendido en el periodo: desde el día 20 de noviembre de 2025 hasta el día 19 de diciembre de 2025.

La anterior se expide a los 19 de diciembre de 2025

Jonathan Garcia

JONATHAN GARCIA DAZA
Profesional Universitario – Metodólogo

LIGA DE TENIS DE CASANARE

NIT.844.004.837-8

LIGA DE TENIS DE TENIS DE CASANARE

C E R T I F I C A

Que El Entrenador: **NESTOR RICO MONTAÑEZ;** identificado con la Cedula Ciudadanía No. 88.157.054, es Entrenador del Nivel Departamental y en La actualidad Apoya a los Tenistas de Casanare y Las Selecciones de Casanare y Jugadores de Casanare en Competencias Internacionales; donde se destaca por su compromiso y amplia experiencia en el desarrollo de Jugadores dentro del programa del Instituto Indercas cumpliendo sus objetivos y metas del Informe 1 de 2 durante el periodo de trabajo de 19 de noviembre al 18 de diciembre de 2025

El anterior se expide a los 15 días del mes de diciembre de 2025

GUSTAVO E. AYALA LEAL
Presidente Liga de Tenis de Campo de Casanare
Club Campestre El Alcaraván - Comfacasanare

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE NIt. 844.001.340-1	SISTEMA DE GESTIÓN - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	0368 - 2025	FECHA DEL CONTRATO:	18/11/2025	OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.			
NOMBRES Y APELLIDOS:	NESTOR RICO MONTAÑEZ			N° CELULAR:	3123024242	DEPORTE:	TENIS DE CAMPO		
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	20/11/2025	Fecha Fin	19/12/2025	MUNICIPIO	YOPAL	CORREO ELECTRONICO:	directorligadetenis@hotmail.com	

NOTA: SIGLA PPL-TD : POBLACION PRIVADA DE LA LIBERTAD
SIGLA PPR: POBLACION EN PROCEO DE REINSERCION

									ENFOQUE DE GENERO			ENFOQUE ETNICO				ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL							SECTOR	
N°-	NOMBRE Y APELLIDOS	Tipo de Documento	N° D.I.	FECHA DE NACIMIENTO dd/mm/aaaa	EDAD	TELEFONO	E- MAIL	GRUPO SISBEN	F	M	LBGTI	Indigenas	Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras	Pueblo ROM o Gitano	NingunoEE	Victimas del Conflicto Armado	Habitante de Calle	PPL-TD	PPR	Personas con Discapacidad	Población Extranjera	NingunoED	U	R
1	JUANITA SANDOVAL	CC	1052837492	29/04/2005	20	3203623239	jsantiagohidalgoc05@gmail.com	N/A		X					X						X		X	
2	FEDERICO MARTINEZ	CC	1025062468	6/02/2006	19	3153103435	carloselopez730@gmail.com	N/A	X						X							X	X	
3	ANGELA ISABELLA MALDONADO CONTRERAS	TI	1222117039	2/01/2014	11	3125612148	benja45673@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
4	LUCIANA SOLANGIE AYALA	TI	1019913018	9/10/2017	8	3125492182	directorligadetenis@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
5	SARITA ISABELLA AYALA	TI	1019909050	17/02/2014	11	3125492182	solvargas14@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
6	MATIAS ANDRES PARRA AMEZQUITA	TI	1222118289	26/04/2014	11	3114572520	ricardop1985@hotmail.com	B		X					X							X	X	
7	ISABELLA ROBLES AVILA	TI	1222114138	23/01/2013	12	3152394451	wilsonrobles89@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
8	ISAAC ROBLES AVILA	TI	1222127250	9/10/2017	8	3152394451	directorligadetenis@hotmail.com	N/A		X					X							X	X	
9	JUAN RODRIGO ROA	TI	1222121254	8/03/2015	10	3203238522	arelis83@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
10	JUAN ANDRES MESA	TI	1222128704	4/07/2017	8	3103228801	directorligadetenis@hotmail.com	N/A		X					X							X	X	
11	ELEIN SAMANTHA GUALDRON CASTRO	TI	1222130447	21/04/2016	9	3127922595	directorligadetenis@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
12	SARA SOFIA BERMUDEZ MORALES	TI	1118575350	23/02/2016	9	3144838125	directorligadetenis@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
13	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ VALOIS	TI	6730978	8/09/2008	17	3504698554	theleone2021@gmail.com	A		X					X						x		X	
14	DAVID ALEJANDRO CASTELLANOS	TI	1.127.208.888	22/08/2014	11	3135925648	directorligadetenis@hotmail.com	N/A		X					X							X	X	
15	MYRIAM ISABELLA VARGAS TORRES	TI	1029668033	4/12/2012	13	3144588554	nelbuggy@hotmail.com	A	X						X							X	X	
16	PAULA SALOME RICAURTE MURILLO	TI	1029658967	21/02/2012	13	3105608321	directorligadetenis@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
17	JUAN MANUEL ALVIS	TI	1052842759	26/07/2010	15	3102985702	directorligadetenis@hotmail.com	A		X					X							X	X	
18	SERGIO ANDRES ALVIS	TI	1029659218	7/06/2014	11	3102985702	directorligadetenis@hotmail.com	A		X					X							X	X	
19	ANA LUCIA DEVIA	TI	1029653354	29/12/2009	15	3114572520	directorligadetenis@hotmail.com	B	X						X							X	X	
20	SIMON VARGAS ALVAREZ	TI	1013275239	26/07/2013	12	3102985702	directorligadetenis@hotmail.com	N/A		X					X							X	X	
21	MIA CORREDOR PEREZ	TI	1013038610	8/07/2009	16	3118762198	miacorredor@gmail.com	N/A	X						X							X	X	
22	ALLAN CORREDOR	TI	1013039592	12/09/2012	13	3118762198	luisaflorez277@gmail.com	N/A		X					X							X	X	
23	SAMANTA PARRA RUEDA	TI	122227110	29/09/2016	9	3138794409	parraelphahrue@gmail.com	N/A	X						X							X	X	
24	SAMANTA GUALDRON CASTRO	TI	1222130447	3/02/2018	7	3118773270	apeo.285@gmail.com	N/A	X						X							X	X	
25	LETICIA CORREDOR PEREZ	TI	1312056738	26/02/2016	9	3118762198	luizafperez77@gmail.com	N/A	X						X							X	X	
26	MATIAS CEBALLOS PEREZ	TI	1222357987	18/09/2017	8	3118762198	luisaflorez277@gmail.com	N/A		X					X							X	X	
27	ERICK RINCON ACEVEDO	CC	1029640137	26/08/2003	22	3125967144	erickesneider666@gmail.com	A		X					X							X	X	
28	JHOAN MENDEZ ESPINEL	TI	1029647914	16/11/2008	17	3202333869	jhoanmenesp321@gmail.com	A		X					X							X	X	
29	JUAN FERNANDEZ VALOIS	CC	31025710	5/01/2005	20	3224761428	juanfer911@gmail.com	A		X					X						x		X	
30	ANDERSON DANIEL FERNANDEZ VALOIS	TI	6730978	8/09/2008	17	3504698554	theleone2021@gmail.com	A		X					X							X	X	
31	TOMAS LLANO	TI	1.029.664.578	7/09/2009	16	3103135944	karitofuentesbarrera@gmail.com			X					X							X	X	
32	DANNA CEDEÑO	TI	1029664888	23/12/2009	16	3222447795	tenisdecampocasanare@gmail.com			X					X							X	X	
33	HERNANDEZ ORTEGON ANDRES	CC	1025062849	26/09/2007	18	3115615150	tenisdecampocasanare@gmail			X					X							X	X	
34	OLARTE RUIZ NICOLAS	CC	1028483627	26/02/2007	18	3502322313	tenisdecampocasanare@gmail.com			X					X							X	X	
35	RICO ARIAS NICOLAS ESTEBAN	CC	1010073822	7/12/2000	24	3106095952	directorligadetenis@hotmail.com			X					X							X	X	
36	JACQUELINE ALAPE MORALES	CC	1012363046	11/10/1989	36	3194640058	ackeline.a89@hotmail.es			X					X							X	X	
37	LEONARDO AGUDELO RODRÍGUEZ	CC	1006415784	23/06/2002	23	3156323692	Larleopoldo@gmail.com			X					X							X	X	
38	DAVID AYALA	CC	1018496814	22/07/1997	28	3212712306	davidskayala@gmail.com			X					X							X	X	
39	CASTELLANOS MOGOLLON JUAN	TI	1097112864	3/08/2011	13	3143777090	juansecas2011@gmail.com			X					X							X	X	

FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS:NESTOR RICO MONTAÑEZ

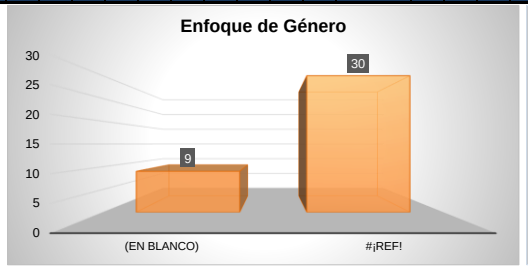
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

NOMBRES Y APELLIDOS:	NESTOR RICO MONTAÑEZ	CONTRATO:	0368 - 2025
PERIODO:	20/11/2025 al 19/12/2025	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3123024242	CORREO ELECTRONICO:	directorligadetenis@hotmail.com

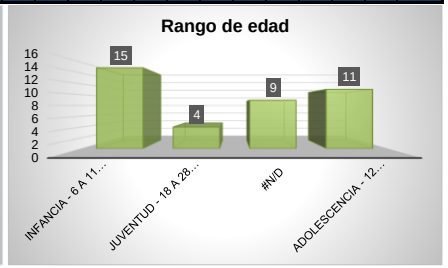
POBLACION

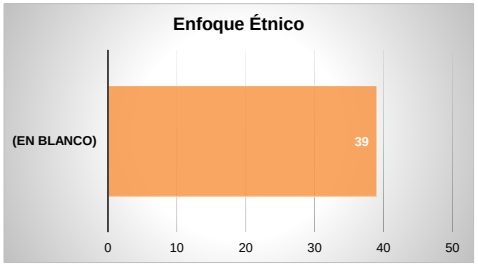
RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN												ENFOQUE ETNICO												ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																					TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)			Indigenas			Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras			Pueblo ROM o Gitano			Ninguno			Victimas del Conflicto Armado			Habitante de Calle			PPL-TD			PPR			Personas con Discapacidad			Población Extranjera			Ninguno			
	U	R	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	
PRIMERA INFANCIA 0-5	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
INFANCIA 6 A 11 AÑOS	17	0	9	6	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	6	0	15
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	13	0	5	8	0	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	8	0	13
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	9	0	1	8	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	8	0	9
ADULTO 29 A 60	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
ADULTO MAYOR - >60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	40	0	15	23	0	1	7	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	23	0	38

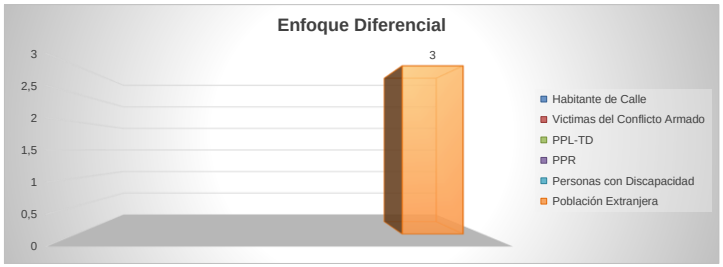












FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS: NESTOR RICO MONTAÑEZ

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO	RAGCC54
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	20/02/2025
	HORARIO DE CLASE	VERSIÓN	1

ESCUELA: ACADEMIA DE TENIS					DEPORTE	TENIS		
LUGAR: CLUB CAMPESTRE EL ALCARAVAN					PERIODO	20/11/25 – 19/12/25		
HORA	**CATEGORÍA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
16:00	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL		
17:00	PRE-INFANTIL	PRE-INFANTIL	PRE-INFANTIL	PRE-INFANTIL	PRE-INFANTIL	PRE-INFANTIL		
18:00 -- 20:00	PRE-JUVENIL	PRE-JUVENIL	PRE-JUVENIL	PRE-JUVENIL	PRE-JUVENIL	PRE-JUVENIL		
11:00	JUEGOS NAL.	MAYORES	MAYORES	MAYORES	MAYORES	MAYORES		

HORARIOS CLASE

ESCUELA: ACADEMIA DE TENIS					DEPORTE	TENIS		
LUGAR: CLUB CAMPESTRE EL ALCARAVAN					PERIODO	20/11/25 – 19/12/25		
HORA	**LUGAR**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
7:00							**PRE-INFANTIL**	
08:00 A 10:00							**PRE-JUVENIL**	



FIRMA DEL CONTRATISTA

EL SUSCRITO CONTRATISTA

NESTOR RICO MONTAÑEZ

CERTIFICA QUE

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 0368 de 2025 cuyo objeto es "**PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO..**", para el proceso de verificación como son: informe de actividades, panillas de asistencia, participaciones en eventos, registros fotográficos y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025,son legítimas y tomadas durante la ejecución.

Con la firma de la presente certificación acepto y doy fe de la veracidad de la información y me acuso a las implicaciones legales que tienen la falsedad de información.

Se expide en el municipio de Yopal, a los 20 días del mes de diciembre de 2025.

Firma:



Nombre: NESTOR RICO MONTAÑEZ
No. Cédula: 88157054
No. Contacto: 312 302 42 42
Correo electrónico: directorligadetenis@hotmail.com
Contratista

DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	NESTOR RICO MONTAÑEZ			No. CÉDULA	88.157.054		
No. CONTRATO	03688-2025			FECHA INICIO DE CONTRATO	20/11/2025	PLAZO DE EJECUCIÓN	UN (1) MES Y DIEZ (10) DIAS
MES DEL INFORME	20-11-2025 AL 19-12-2025	INFORME	1 DE 2	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	20 DICIEMBRE DE 2025		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3123024242		CORREO ELECTRONICO	directorligadetenis@hotmail.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	TRABAJO DE CONSISTENCIA EN CANCHA	FECHA	24/11/2025



ACCION	TRABAJO DE CONSISTENCIA EN CANCHA	FECHA	24/11/2025

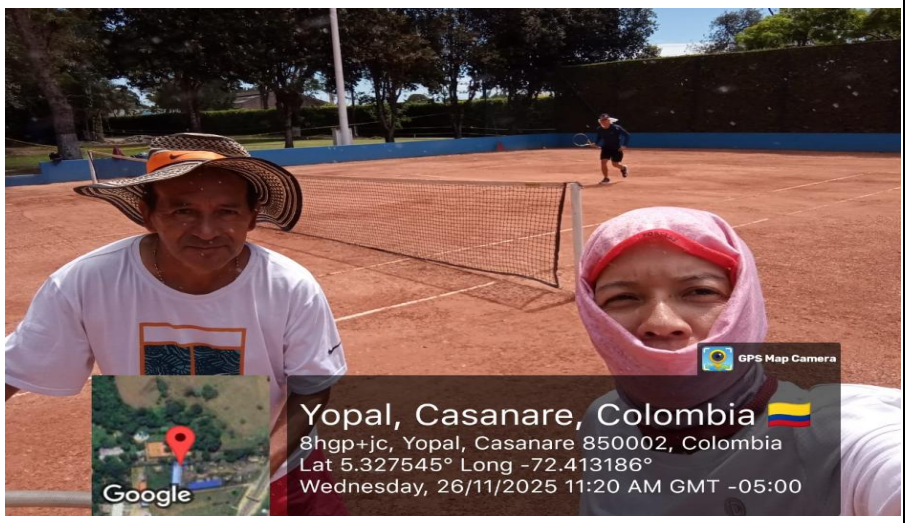


ACCION	TRABAJO TECNICO	FECHA	25/11/2025

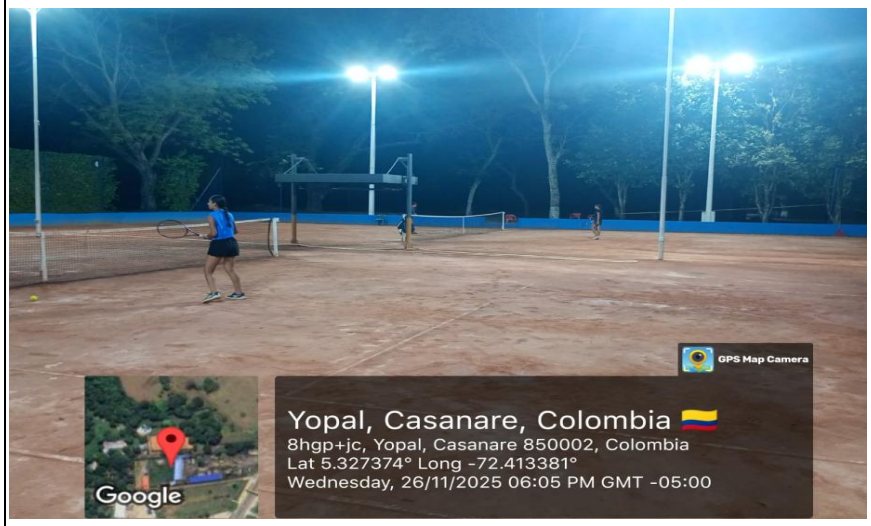


ACCION	ADECUACION ESCENARIO	FECHA	26/11/2025

DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	NESTOR RICO MONTAÑEZ			No. CÉDULA	88.157.054		
No. CONTRATO	03688-2025			FECHA INICIO DE CONTRATO	20/11/2025	PLAZO DE EJECUCIÓN	UN (1) MES Y DIEZ (10) DIAS
MES DEL INFORME	20-11-2025 AL 19-12-2025	INFORME	1 DE 2	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	20 DICIEMBRE DE 2025		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3123024242		CORREO ELECTRONICO	directorligadetenis@hotmail.com		



ACCION	ADECUACION ESCENARIO	FECHA	26/11/2025



ACCION	TRABAJO TECNICO	FECHA	26/11/2025



ACCION	TRABAJO TECNICO	FECHA	29/11/2025



ACCION	COMPETENCIAS DEPORTIVAS	FECHA	30/11/2025



ASISTIR IPS Y HSE LTDA

NIT. 900014237-4
900014237-4
CALLE 17 Nº 27-56.- 6357082 - 3138163434-3123918667

		Identificacion	Codigo Unico Paciente:
Nombre Paciente:	Nestor Rico Montañez	88157054	90665
Empresa:	Particulares	**Fecha Nacimiento:**	17/05/1970
Direccion:	cll 19-29-05 | Acompañante: NICOLAS RICO | Teléfono:3106095952		

Ingreso Nro.	Sexo:	Edad:		Estado Civil:	Nivel Educativo:	Ciudad:	Fecha Consulta
226857	Masculino	54	Años	Soltero	Profesional Universitario	BOGOTA	24/04/2025 11:55:56

Objetivo:	**Ingreso**	**E.P.S.:**	SANITAS	**A.R.L.:**	POSITIVA	**Cargo:**	ENTRENADOR
Contrato:		**Clasificacion del Riesgo:**		CLASE III		**Estrato:**	[2] - Bajo

CONCEPTO DE APTITUD LABORAL

Los Resultados de Paraclinicos y Valoracion del Paciente fueron consignados en una Historia Clinica Ocupacional que reposa en los archivos de Salud Ocupacional de la IPS. Y se obtuvo el siguiente resultado:

CONCEPTO INGRESO:

☑	APTO para el Cargo
☐	No APTO para el Cargo
☐	Aplazado

TRABAJOS ESPECIALES:

Alturas	
Espacios Confinados	
Manipulacion de Alimentos	

CONCEPTO EGRESO:

☐	Satisfactoria		
☐	No Satisfactoria		
Valoracion por:	E.P.S. ☐	A.R.L. ☐	

☐ **PERIODICO, CAMBIO DE OCUPACION O POST-INCAPACIDAD** ☐ Reubicar Trabajador ☐ Continua en el Cargo

PREVENCION EN RIESGO LABORALES - VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

☐ Auditivo ☐ Visual ☐ CardioVascular ☐ Respiratorio ☑ Ergonomico ☐ Dermatologia ☐ Otros

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES Y/O PROCEDIMIENTOS

Se Realizaron los siguientes examenes: Evaluacion medica ocupacional con enfasis osteomuscular.

DESCRIPCION RESULTADOS DEL CONCEPTO MEDICO OCUPACIONAL

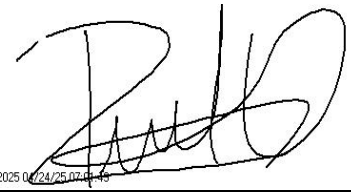
APTO: El usuario clínicamente con los exámenes realizados NO PRESENTA alguna alteración de salud, es necesario que cumpla con las recomendaciones y medidas de seguridad pertinentes. .

RESTRICCIONES

Ninguna para el Cargo

RECOMENDACIONES Y OBSERVACIONES

GENERALES:Control ocupacional periodico, Capacitacion riesgos inherentes al cargo , Realizar actividades que promuevan la higiene Postural , Usar Elementode Protección Personal según la exposición a peligros. PROGRAMAS DEPYP: Ejercicio 3 veces por semana, gimnasia laboral (calistenia y estiramientos), Biomecanico.
- Control por la EPS para valoración por Cirugía General para toma de ecografia inguinal.
- Manejo adecuado de cargas según protocolos de la empresa.



Thu Apr 2025 04/24/25 07:04:19

Rafael Quintero - C.C. 79298906 / RM: Registro Medico: 6656/1993
Esp Seguridad y Salud en el Trabajo LIC No 387/2017

24/04/2025 12:05:56

Generado por SGMI - TERRASOFT, NIT. 74814574-9. www.terrasoft.co



Thu Apr 2025 04/24/25 17:42:29

Firma y Huella del Paciente o Responsable



Indice Derecho

EVITE FRAUDES: Verifique la Autenticidad de su certificado en: www.asistiripsyhse.com.co - Opcion Servicios en Linea



ASISTIR IPS Y HSE LTDA

NIT. 900014237-4
900014237-4
CALLE 17 Nº 27-56.- 6357082 - 3138163434-3123918667

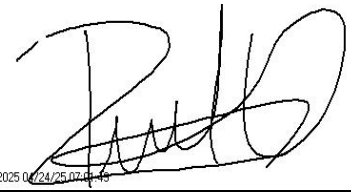
	Identificacion	Codigo Unico Paciente:
Nombre Paciente: Nestor Rico Montañez	88157054	90665
Empresa: Particulares	**Fecha Nacimiento:**	17/05/1970
Direccion: cll 19-29-05 | Acompañante: NICOLAS RICO | Teléfono:3106095952		

Ingreso Nro.	Sexo:	Edad:		Estado Civil:	Nivel Educativo:	Ciudad:	Fecha Consulta
226857	Masculino	54	Años	Soltero	Profesional Universitario	BOGOTA	24/04/2025 11:55:56

Objetivo:	**Ingreso**	**E.P.S.:**	SANITAS	**A.R.L.:**	POSITIVA	**Cargo:**	ENTRENADOR
Contrato:		**Clasificacion del Riesgo:**		CLASE III		**Estrato:**	[2] - Bajo

Me permito expresa que las respuestas dadas en el desarrollo de los exámenes realizados son completas y verídicas, así mismo, de manera voluntaria autorizo a Asistir IPS y HSE LTDA. para que realice el tratamiento de datos personales conforme a la normatividad nacional vigente y entregue a las personas o entidades contempladas en la legislación relacionada con la Seguridad y Salud en el Trabajo, la información registrada en este documento, dando de esta forma cumplimiento a los estándares del SG-SST y para las situaciones que estén enmarcadas en el desarrollo de la ley. Finalmente manifiesto que he leído y comprendido perfectamente lo anterior y que todos los espacios en blanco han sido completados antes de mi firma y que me encuentro en capacidad de expresar mi consentimiento, además, se me ha informado que de conformidad al parágrafo1°del artículo 9° de la Resolución 2346 del 2007 puedo solicitar copia de mi certificado médico y de cada uno de los exámenes realizados; de igual manera, recibí explicación de los resultados, hallazgos, recomendaciones y restricciones, las cuales me comprometo a seguir de manera irrestricta.

Este registro de la historia clínica ocupacional, NO REQUIERE FIRMA del profesional de salud que atendió, lo anterior conforme a las disposiciones establecidas en el ARTÍCULO 18 DE LA RESOLUCIÓN 1995 DE 1999 expedida por el ministerio de salud y protección social, el cual refiere: "Los prestadores de servicios de salud deben permitir la identificación del personal responsable de los datos consignados, mediante códigos, indicadores u otros medios que reemplacen la firma y sello de las historias en medios físicos, de forma que se establezca con exactitud quien realizó los registros, la hora y fecha del registro".



Thu Apr 2025 04/24/25 07:04:19

Rafael Quintero - C.C. 79298906 / RM: Registro Medico: 6656/1993
Esp Seguridad y Salud en el Trabajo LIC No 387/2017

24/04/2025 12:05:56

Generado por SGMI - TERRASOFT,
NIT. 74814574-9. www.terrasoft.co



Thu Apr 2025 04/24/25 11:42:29

Firma y Huella del Paciente o Responsable



Indice Derecho

EVITE FRAUDES: Verifique la Autenticidad de su certificado en: www.asistiripsyhse.com.co - Opcion Servicios en Linea

INTEGRIDAD PÚBLICA

Función Pública

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

NESTOR RICO MONTAÑEZ

C.C 88.157.054

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 28 de febrero 2025



Aura Isabel Mora

Directora de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano

Código: 765886800000

LIGA DE TENIS DE CASANARE

NIT: 844.004.837-8

Yopal, 01 de diciembre de 2025

Señores:
CÉSAR AUGUSTO ORTIZ ZORRO
GOBERNADOR DE CASANARE
EDWIN RAMIREZ RODRIGUEZ
Gerente INDERCAS
La Ciudad

Asunto: Presentación de propuesta para patrocinio de un Torneo Nacional y un Suramericano COSAT donde daremos paso a La incursión de 8 Juveniles a 2 Torneos Suramericanos proyectándonos a Juegos Nacionales de La Juventud en el 2028.

Estimados señores:

Reciban un cordial saludo. Por medio de la presente, nos permitimos presentarles la propuesta de un **Torneo Nacional y La Participación de 8 Futuras Promesas en un Torneos COSAT o Suramericano**; un evento deportivo de alto impacto que busca fortalecer el desarrollo del Tenis en Colombia, desde las categorías formativas hasta el alto rendimiento.

Este Torneo tiene como propósito principal ir seleccionando a los mejores Atletas de nuestra Región para representar a Casanare en los próximos Juegos Nacionales de La Juventud 2028; La ayuda a solicitar es: La logística para la participación de los 8 Jugadores Juveniles a los 2 Torneos.

Estamos convencidos de que su entidad comparte nuestro compromiso con el deporte y la juventud, por lo que sería un honor contar con su respaldo como patrocinador. Su apoyo será fundamental para garantizar el éxito de estas Futuras Promesas del Tenis Casanareño y fortalecer el impacto social y deportivo en nuestra región.

Adjunto a esta carta encontrará la propuesta detallada del proyecto. Quedamos atentos a la posibilidad de agendar una reunión para ampliar la información y explorar las formas de vinculación que mejor se ajusten a sus intereses institucionales.

Agradecemos de antemano su atención y quedamos atentos a su respuesta.

Cordialmente,

Dirección de La Liga de Tenis de Casanare.

LIGA DE TENIS DE CASANARE

NIT: 844.004.837-8

🏆 Propuesta de Proyecto
Apoyo a ocho Tenistas Juveniles a Suramericano

🎯 Objetivo General

Apoyo Deportivo a 8 Jugadores Juveniles que estamos desarrollando y orientando a los próximos Juegos de La Juventud e Interligas 2026 en 14 años y motivar la participación masiva a practicar Tenis en Casanare, el desarrollo competitivo y el fortalecimiento del deporte en todas sus categorías.

🎯 Objetivos Específicos

- Seleccionar a los mejores Tenistas de Casanare en 14 Años para los próximos Juegos Nacionales de 2028.
- Fomentar el deporte base a través de Categorías Formativas hacia la Competencia (Selección de 14 Años a Suramericano e Interligas 2026).

👫 Logística de Los Juveniles

Característica	Detalle	Especificaciones	Cantidad	Valor
Ticket Avión	Individual	Yopal – Cúcuta – Bogotá	10	8.000.000
Traslados & Tras.	Interno	Inter Dptal. Taxi y Uber		1.600.000
Hospedaje	Hotel	4 Habitaciones 14 Días	2 S.	7.600.000
Alimentación	3 Comidas	Hidratación para 15 Días	10	9.000.000
Inscripción	Pago, IPIN	Membresía Cosat, 2 Torneos	8	5.376.000
Implementación	Raquetas	Gris, Cuerda y Bolsos		45.000.000
Uniformes	Tenis	Sudaderas 1, 2 U.	20	11.600.000
TOTAL DE LA LOGÍSTICA DE PARTICIPAR				**88.176.000**

💰 Presupuesto Estimado

- Artículos deportivos: [Raquetas #20; Cuerdas 12 Rollos, Tornagrips 10 Paquetes, 12 Bolsos]
- Sudaderas 12, Tenis 12 Pares, Uniformes de Competencia 2 pantaloneta y camiseta.

- Pasajes Aéreos, Traslados, Hospedaje y Alimentación

Especificaciones Técnicas de Las Raquetas, Las Cuerdas y Grips:

#	ARTICULO	DETALLE	CANT.	PRECIO
1	RAQUETA	Blade 98 18x20 v9; Tamaño de la cabeza: 98 in² / 632,26 cm²; Largo: 27 pulgadas/68,58 cm; Equilibrio: 13 pulgadas/33,02 cm/4 puntos HL; Peso del swing: 305; Rigidez: 60; patron 18X20; Color: verde	4	6.000.000
2	RAQUETA	Pure Aero Rafa Origen; cabeza: 100 pulgadas 2 / 645,16 cm 2; Largo: 27 pulgadas/68,58 cm; Equilibrio: 13,38 pulgadas/33,99 cm/1 punto HL; Peso: 305; Rigidez: 70; Composición: Grafito; Colores de la raqueta: rosa/amarillo/negro; Patron 16X19	2	3.000.000
3	RAQUETA	Pure Aero; PERFIL DEL MARCO: 23 mm / 26 mm / 23 mm; PATRONAJE: 16x19; PESO: 300g / 10 oz; Cabeza: 645 cm2 / 100 sq. In; EQUILIBRIO: 320 mm; LONGITUD: 685 mm / 27 in; RIGIDEZ: 69 RA; Color: negro, amarillo y blanco.	2	3.000.000
4	RAQUETA	Pure Drive 30º aniversario; cabeza: 100 in² / 645,16 cm²; Largo: 27 pulgadas/68,58 cm; Equilibrio: 12,99 pulgadas/32,99 cm/4 puntos HL; Peso del swing: 300; Rigidez: 71; Composición: Grafito; Patron 16x19; Color azul y gris.	2	3.000.000
5	RAQUETA	Pure Drive; COMPOSICIÓN: GRAFITO; PATRONAJE: 16x19; PESO: 300g; CABEZA: 645 cm2 / 100 sq. In; TAMIZ: 23-26-23; EQUILIBRIO: 330 mm; LONGITUD: 685 mm / 27 in; RIGIDEZ: 70 ra; Color azul con negro	2	3.000.000
6	RAQUETA	YONEX 100; Perfil de Marco: 23.8 mm/26.5 mm/22.5 mm; Tamaño de la cabeza: 100 sq.in; Patrón de Cordaje: 16/19; Equilibrio: 320 mm; Peso sin cordaje: 300g / 10.6 oz; Longitud: 27.0 in; Color: Verde	2	3.000.000
7	RAQUETA	Clash 100 v.2; Sección transversal 23 FB; Tamaño de la cabeza 100 in²–645,2 cm² Patrón del cordaje 16 x 19; Equilibrio sin cordaje 31 cm/10 pts HL; Peso sin cordaje 295 g; Longitud 27 in–68,6 cm; Color Rojo	2	3.000.000
8	RAQUETA	Ultra 100L V4; Tamaño de la cabeza 100 in²–645,2 cm²; Patrón del cordaje 16 x 19; Equilibrio sin cordaje 7 pts HL; Peso sin cordaje 280 gr; Longitud 27 in–68,6 cm; Color azul	2	3.000.000
9	RAQUETA	Yonex EZONE 100: Head Size 100 sq.in; Width Range 24.5 mm / 26.5 mm / 23 mm; Balance Point. 320 mm Material HM GRAPHITE / 2G-NamdTM SPEED/VDM/MINOLON COLOR Blast Blue	2	3.000.000
10	CUERDAS	LUXILON ALU POWER 220 M. Rollos o Carretes (6)	6	8.500.000
11	CUERDAS	SOLINCO TOUR BITE Rollos o Carretes (6)	6	4.800.000
12	TORNAGRIPS	PAQUETES DE WILSON COLOR BLANCO	10	3.000.000

Cronograma del Suramericano

- **Fecha de Inscripción:** Semana de 29 de Diciembre plazo máximo o cierre de Inscripciones; día de Inicio del 1er Torneo Nacional Semana de 19 de Enero; día de Inicio del 1er Torneo Nacional Semana de 19 de Enero 24 de Enero, **Duración:** 5 días, **Lugar:** Cúcuta y Villavicencio.

📣 **Estrategia de Difusión**

- Redes sociales oficiales de Federación, Ligas, Medios locales y regionales
- La oportunidad de 6 Jugadores Locales de Participar en Próximo Suramericano e Incursionar en El Ranking Suramericano para Jugadores de 14 Años.

De antemano agradecer por su excelente gestión y ayuda a todos los Deportistas de Casanare y de Colombia.

Dirección de La Liga de Tenis de Casanare.

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DE DEDUCCIONES
FO-A-GFI-02
31/07/2019
Versión 01

Yopal, 20 de diciembre de 2025

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, NESTOR RICO MONTAÑEZ, identificado con Cédula de Ciudadanía número 88157054 de Pamplona, teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE**:

- Mis ingresos percibidos por el INDERCAS en el año 2025, corresponden a la prestación de servicios por honorarios, en el que contraté o vinculé por al menos noventa (90) días continuos o discontinuos, dos (2) o más trabajadores o contratistas asociados a la actividad. **SI ☐ NO X**

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el **20/11/25** y el **19/12/2025**, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2022 (Hasta 100 UVT mensuales). *Art 387 ET-DR 4713/05*	$ 0,00
Deducción por pagos de medicina prepagada o seguros de salud. (Hasta 16 UVT mensuales). *Art 387 ET*	$ 0,00

Además, Manifiesto libre y voluntariamente que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación depende (n) económicamente de mí, situación que me otorga el derecho a tomar la deducción del 10% sobre mis ingresos brutos, hasta un máximo de 32 UVT mensuales *Art 387 ET*.

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD

El pago de aportes de la seguridad social correspondiente al periodo de cobro del cual anexo soporte, fue por:

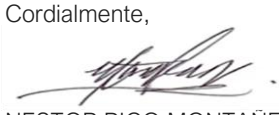
DESCRIPCIÓN	VALOR
1. Aportes obligatorios a Pensión. (Art. 55 Estatuto Tributario)	$ 91.200
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 71.200

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exentas, sin exceder el 30% del ingreso laboral y hasta un máximo de 317 UVT mensuales.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Aportes voluntarios fondos de pensiones	$ 0,00
Aportes en cuentas AFC	$ 0,00

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 0368 de fecha 18/11/25, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,



NESTOR RICO MONTAÑEZ
C.C. 88.157.054 DE PAMPLONA

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DECRETO 1070
FO-A-GFI-08
27/04/2020
Versión 02

Yopal, 20 de diciembre de 2025

Empresa INDERCAS

Ref.: Certificación Decreto 1070 de 2013, Clasificación de Personas Naturales

CERTIFICACIÓN

Yo NESTOR RICO MONTAÑEZ, identificada con cédula de ciudadanía No.88.157.054 expedida en Pamplona, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

- Mis ingresos en el año gravable inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios de manera personal o del desarrollo de una actividad económica por cuenta y riesgo del empleador o contratante, mediante una vinculación laboral o legal y reglamentaria, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos por dicho periodo fiscal: SI (X) NO ( )

- Mis ingresos en el año inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios personales mediante el ejercicio de profesiones liberales o de la prestación de servicios técnicos que no requieran la utilización de materiales o insumos especializados, o de maquinaria o equipo especializado, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos en dicho periodo fiscal:
  SI ( ) NO (X)

- Estoy obligado (a) a presentar declaración de renta por el año gravable inmediatamente anterior:
  SI (X) NO ( )

- Los ingresos totales en el año gravable inmediatamente anterior superaron los mil cuatrocientas (1.400) UVT. SI (X) NO ( )

- En el año gravable inmediatamente anterior no desarrolle una de las actividades señaladas en el artículo 340 del Estatuto Tributario o que si la desarrolle no generó más del veinte por ciento (20%) de mis ingresos totales. SI ( ) NO (X)

- Durante el año gravable inmediatamente anterior no preste servicios técnicos que requieran de materiales o insumos especializados, o maquinaria o equipo especializado, cuyo costo representa más del veinticinco por ciento (25%) del total de los ingresos percibidos por concepto de tales servicios técnicos.
  SI ( ) NO (X)

Cordialmente



NESTOR RICO MONTAÑEZ
C.C. 88.157.054 DE PAMPLONA

Yopal, 20 de diciembre de 2025

INDERCAS

Referencia: Certificación Decreto 060 del 12 de abril de 2023 Municipio de Yopal

Por medio del cual se compila en un solo cuerpo normativo las disposiciones vigentes contenidas en los acuerdos 013-2012, 007 de 2014, 001 de 2015, 001 de 2017, 022 de 2020, 032 de 2020, 022 de 2021 y 020 de 2022 y según lo dispuesto en sus artículos 26, 36, 42 y 52

CERTIFICO QUE:

1. Mi actividad económica desarrollada en el municipio de Yopal según lo estipulado en el Artículo 36 decreto 060-2023 (Art 31del Acuerdo 032 de 2020, modificado por el Artículo 18 y 19 del Acuerdo 022 de 2021 y artículos 11 y 12 del acuerdo 020 de 2022, es: (317) - Actividades de Servicio no Clasificadas.

2. SI ( ) NO (X) tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el artículo 42 del decreto 060-2023 (Artículo 37 del Acuerdo 032 de 2020).

3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: Desde 50 hasta 259 UVT., (UVT 2024 -$47.065). según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN EL MUNICIPIO EN UVT		TARIFA EN UVT (para el año 2024 está en $47.065)	RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN VALORES
0	HASTA 50	0	$2.353.250
MÁS DE 50	HASTA 250	1	$2.353.251 - $11.766.250
MÁS DE 250	HASTA 500	2	$11.766.251 - $23.532.500
MÁS DE 500	HASTA 750	3	$23.532.501 – $35.298.750
MÁS DE 750	HASTA 1.000	5	$35.298.751 - $47.065.000
MÁS DE 1.000	HASTA 3.500	Determina el impuesto aplicando la tarifa que corresponda a la actividad realizada.	$47.065.001 – $164.727.500

Nombre: NESTOR RICO MONTAÑEZ
No. Identificación: C.C. 88.157.054
No. móvil: 312 302 42 42

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	88157054
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			NESTOR RICO MONTANEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CARRERA 19 # 26-05	TELÉFONO:	1000000
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7998130268**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/12/05	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1985264742

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP
X																

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002248088	230301	230301-PORVENIR	1	$ 91.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 91.200**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002514406	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 71.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 71.200**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 13.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 13.900**

VALOR SIN MORA:	**$ 176.300**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 176.300**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	88157054
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			NESTOR RICO MONTANEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CARRERA 19 # 26-05	TELÉFONO:	1000000
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7998130268**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/12/05			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1985264742

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 91.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 91.200	$ 0	$ 91.200
SUBTOTALES:										**$ 91.200**	**$ 0**	**$ 91.200**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 71.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 71.200	$ 0	$ 0	$ 71.200
SUBTOTALES:													**$ 71.200**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 71.200**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 13.900	$ 13.900	$ 0	$ 0	$ 13.900
SUBTOTALES:									**$ 13.900**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 13.900**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD						ARP													
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 88157054	RICO MONTANEZ NESTOR	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO	19																230301-PORVENIR	12	$ 569.400	$ 91.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 91.200	EPS005-SANITAS S.A.	12	$ 569.400	$ 71.200	$ 0	$ 71.200	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	12	$ 569.400	88157054	$ 13.900		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 176.300

Planilla Pagada

Banco Davivienda S.A.

CERTIFICATION

YOPAL, **21/04/2025**
CASANARE,
COLOMBIA,
INDERCAS

Banco Davivienda S.A. (Bank) certifies that **Mr. NESTOR RICO** with ID Number **88157054**,

Holds in the Bank:

SAVINGS ACCOUNT

Number	**0550488420880749**
Opening Date	**27/04/2021**

Sincerely,

BANCO DAVIVIENDA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA