



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.
010
FECHA DEL INFORME
31-01-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-1141-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2025800701603324E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	1030572504
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 70.560.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-03
FECHA DE TERMINACIÓN	02/07/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-02-03 - 2026-07-02
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 4.704.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-01-01 - 2026-01-31
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA ELABORAR, PLANIFICAR, MONITOREAR, EJECUTAR Y/O VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

Obligación 1: Planificar, direccionar, monitorear y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de trabajo y entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo con los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

Se actividades: Se realiza la planificación, dirección, y control, de la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que me fueron asignados en la disciplina deportiva de LUCHA OLIMPICA, en la subetapa de tecnificación, a fin de procurar su mejor desempeño deportivo a nivel competitivo.

EVIDENCIA: Microciclos

UBICACION: folio1

Obligación 2: Desarrollar estrategias de actualización, inducción e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

Se dio cumplimiento de la obligación implementando las acciones deportivas planificadas, a fin de contribuir en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y cualidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas asignados correspondientes a la subetapa de tecnificación. acompañamiento a grupo de formación, talento y reserva.

EVIDENCIA: *registro fotografico

UBICACION : folio 1

Obligación 3: Dar cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y socializados con los organismos Deportivos Distritales, garantizando un mínimo de diez (10) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también tres (3) sesiones de acompañamiento en las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

Se dio cumplimiento de la obligación, realizando las sesiones estipuladas en la obligación, las cuales se programaron y sustentaron al área metodológica, realizándose semanalmente de la siguiente manera:

sesión #1- Lunes 5 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am

Sesión #2 - Lunes 5 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm

Sesión #3 – martes 6 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am

sesión #4 - martes 6 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm

sesión #5 - miércoles 7 de enero de 2026 3:00pm A 6:00pm

sesión # 6 - jueves 8 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am

sesión #7 – jueves 8 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm

sesión #8 - viernes 9 de enero de 2026 -8:00am A 10:00am
sesión #9 - viernes 9 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión # 10 - sábado 10 de enero de 2026 - 9:00am A 12:00 m

sesión #1- Lunes 12 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
Sesión #2 - Lunes 12 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
Sesión #3 – martes 13 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
sesión #4 - martes 13 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión #5 - miércoles 14 de enero de 2026 3:00pm A 6:00pm
sesión # 6 - jueves 15 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
sesión #7 – jueves 15 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión #8 - viernes 16 de enero de 2026 -8:00am A 10:00am
sesión #9 - viernes 16 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión # 10 - sábado 17 de enero de 2026 - 9:00am A 12:00 m

sesión #1- Lunes 19 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
Sesión #2 - Lunes 19 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
Sesión #3 – martes 20 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
sesión #4 - martes 20 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión #5 – miércoles 21 de enero de 2026 3:00pm A 6:00pm
sesión # 6 - jueves 22 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
sesión #7 – jueves 22 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión #8 - viernes 23 de enero de 2026 -8:00am A 10:00am
sesión #9 - viernes 23 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión # 10 - sábado 24 de enero de 2026 - 9:00am A 12:00 m

sesión #1- Lunes 26 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
Sesión #2 – Lunes 26 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
Sesión #3 – martes 27 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
sesión #4 - martes 27 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm
sesión #5 - miércoles 28 de enero de 2026 3:00pm A 6:00pm
sesión # 6 - jueves 29 de enero de 2026 - 8:00am A 10:00am
sesión #7 – jueves 29 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm

sesión #8 - viernes 30 de enero de 2026 -8:00am A 10:00am

sesión #9 - viernes 30 de enero de 2026 - 3:00pm A 6:00pm

sesión # 10 - sábado 31 de enero de 2026 - 9:00am A 12:00 m

salón comunal súper 13 ubicado en Kennedy - calle 40a sur # 79 - 65

EVIDENCIA: *Formato reporte de asistencia de atletas a entrenamientos (SIM)

UBICACION : folio 1

Obligación 4: Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con los organismos Deportivos Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogues, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo establecido en el plan de entrenamiento, así como actuar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato y/o metodólogo, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. PARÁGRAFO: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con los organismos deportivos del registro de Bogotá.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

se proporcionó el direccionamiento y acompañamiento planificado en el plan de entrenamiento, a los deportistas asignados, avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en los entrenamientos. Unidades de preparación física Se realiza todos los días en las mañanas trabajo de preparación física apoyado del metodólogo Rafael Avella, entrenamientos en salón comunal super 13

EVIDENCIA: registro fotográfico

UBICACION: folio 1

Obligación 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogues y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual, adjuntando los resultados oficiales de competición, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

para este mes de enero no se generan competencias, se da orden a calendario de competencia 2026

EVIDENCIA: calendario competitivo 2026

UBICACIÓN: folio 1

Obligación 6: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD", o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

Se dio cumplimiento de las actividades programadas sin afectaciones que involucraron eventuales conflictos de interés, considerando lo estipulado en la resolución 424 de 2021 o la vigente, Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte- IDRDR.

Para el mes de enero no se participo en ninguna actividad

Obligación 7: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

Se realiza cargue de los informes en plataforma secop II

EVIDENCIA: Pantallazo secop II

UBICACIÓN: folio 1

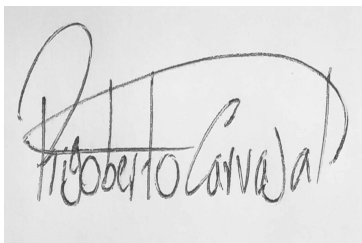
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	FAMISANAR	\$ 250.000,00
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	\$ 320.000,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 48.800,00
	TOTAL	\$ 618.800,00

[Ver Planilla de Pago](#)

4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista

Nombre Completo: RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS

No. Identificación: 1030572504

Cargo: CONTRATISTA

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: NURY ZORAIDA PEREZ BELTRAN

No. Identificación: 52068514

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07



PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2026-02-25, 07:59:29 PM Tipo Planilla I Número Planilla 1078144270 Referencia pago(PIN) 8823726456

Periodo Cotización 202512 Periodo Servicio 202512

Cliente:

PAGADA 2025-12-19

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS						
Documento	CC 1030572504			Dirección	CRA 80 N 41 A 20 SUR		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE			Teléfono	3138234868		
Tipo Persona	NATURAL			Forma Presentación	ÚNICO	Total Afiliados	1
Ciudad	BOGOTA D.C.			Departamento	BOGOTA D.C.		
Representante Legal				Identificación			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1030572504		Residente		Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59	00					CARVAJAL ROJAS RIGOBERTO	11001000 - 11		BOGOTA D.C.

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión						Salud						Riesgos					Caja				Parafiscales																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP				Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSFS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
						X									0				30	30	30	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSFS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
\$ 320.000	\$ 0	\$ 0	\$ 250.000	\$ 48.800	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	



REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS
LUGARES DE ENTRENAMIENTO: Lugar: Nacional,Virtual . Escenarios: CIUDAD KENNEDY SUPERMANZANA 13
DEPORTE / MODALIDAD: lucha olímpica
FECHA DE REPORTE Período 2026-01-01 a 2026-01-31

No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	SEXO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ETAPA	DÍAS			TOTAL SESIONES		
							Asistencias	Fallas	Excusa Médica	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	Hossman Eduardo Carvajal Rojas	Hombre	1001046654	CR 80 F 41A 20 SUR	3219467349	Rendimiento	30	0	0	30	30	100,0
2	Jhon Esneider Gonzalez Gongora	Hombre	1001341970	Calle 42 F Sur #81B b 17	5,73024E+11	Rendimiento	27	0	0	27	27	100,0
3	Kristian Leandro Quiñones Zarate	Hombre	1001344551	CR 80G 40D 32 SUR	3118926071	Rendimiento	30	0	0	30	30	100,0
4	Andrea Yurani Gonzalez Gongora	Mujer	1030667541	CL 42 F SUR 81B 17	3004052100	Rendimiento	30	0	0	30	30	100,0
5	Katherine Gineth Gongora Zambrano	Mujer	1030675911	CL 42F SUR 81B 17	3135931227	Rendimiento	26	0	0	26	26	100,0
6	THAIZ ELENA OJEDA BRIZUELA	Mujer	5337658	Carrera 141b carrera143b #6	5,73136E+11	Tecnificación	27	0	0	27	27	100,0
7	LAURA NATALIA MOLANO ANZOLA	Mujer	1030520468	Calle 41 b bis sur # 80 d 09	5,73209E+11	Tecnificación	30	0	0	30	30	100,0
8	MOLANO ANZOLA JUAN SEBASTIAN	Hombre	1030547939	Calle 41 b bis sur #80d 09	5,73145E+11	Tecnificación	27	0	0	27	27	100,0
9	Juan David Leon Paniabua	Hombre	1034656791	Cr 81k No 41-15 sur	3153498532	Tecnificación	27	0	0	27	27	100,0
10	Daniel Felipe cañon Giraldo	Hombre	1013587521	Diagonal 74sur # 79_14	5,7323E+11	Tecnificación	4	0	0	4	4	100,0
11	DUBAN ANDRES PEÑA MAPE	Hombre	1095484348	Carrera 80 F # 35 16	3508378126	Tecnificación	29	0	0	29	29	100,0
12	YESID ALEXANDER URBANO CARDONA	Hombre	1023378430	Olivo	57	Tecnificación	30	0	0	30	30	100,0
13	GABRIEL SANTIAGO ROJAS GUTIERREZ	Hombre	1026566218	Cra 79b#48-08 sur	3193562561	Tecnificación	26	0	0	26	26	100,0
14	VALERY EDITH SOFIA RUBIO TORRES	Mujer	1028889633	Calle 54 c sur # 82 b 50	3145840243	Tecnificación	30	0	0	30	30	100,0
15	Angela Adriana Cegarra Forero	Mujer	1127656565	carrera99a#42g-46 sur	3206593021	Tecnificación	28	0	0	28	28	100,0
16	ZOE ISABELLA LLANOS TANGARIFE	Mujer	1141335398	Kr78g#43a29sur	3118298266	Talento y Reserva	27	0	0	27	27	100,0
17	Javier Santiago Sanabria Nuñez	Hombre	1030600107	Calle 38C Sur # 79C 51	3027849463	Talento y Reserva	27	0	0	27	27	100,0
18	Dilan Santiago Beltran Garcia	Hombre	1028890278	CL 37A SUR 90A 68	3166426289	Talento y Reserva	27	0	0	27	27	100,0
19										0	0	
20										0	0	
21										0	0	
22										0	0	
23										0	0	
24										0	0	
25										0	0	
26										0	0	
27										0	0	
28										0	0	
29										0	0	
30										0	0	
31										0	0	
32										0	0	
33										0	0	
34										0	0	
35										0	0	
36										0	0	
37										0	0	
38										0	0	
39										0	0	
40										0	0	
41										0	0	
42										0	0	
43										0	0	
44										0	0	
45										0	0	
46										0	0	
47										0	0	

MICROCICLOS MES DE ENERO 2026

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA	05/01/2026	AL	10/01/2026	DEPORTE	LUCHA OLIMPICA	
	ENTRENADOR:	RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS			CONTRATO N°	IDRD-CTO-1141 de 2025	
	MICROCICLO N°	1	TENDENCIA MICRO:	TRANSITORIO	OBJETIVO MICRO	Trabajo de recuperación física y mental	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min Trabajo de flexibilidad Juegos Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico Trabajo de retro alimentación Fdlexibilidad Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min Carrera continua 20 minutos, trabajo de fortalecimiento Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico Gimnasia general acrobaci Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min Caminata en la mañana estiramiento general Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	
2 ^a	Hora: 3:00 pm Calentamiento general 12 min Calentamiento específico de 5 min Análisis de topes realizados Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	Hora: 3:00 pm Calentamiento general 12 min Calentamiento específico de 5 min Trabajo de movilidad articular específica Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	Descaso	Hora: 3:00 pm Calentamiento general 12 min Calentamiento específico de 5 min Trabajo de análisis técnico Trabajo técnico 45 min De manera individual Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	Hora: 3:00 pm Calentamiento general 12 min Calentamiento específico de 5 min Trabajo de análisis técnico Trabajo técnico 45 min Trabajo en piso de manera lúdica Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA	12/01/2026	AL	17/01/2026	DEPORTE	LUCHA OLIMPICA	
	ENTRENADOR:	RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS			CONTRATO N°	IDRD-CTO-1141 de 2025	
	MICROCICLO N°	2	TENDENCIA MICRO:	MANTENIMIENTO	OBJETIVO MICRO	Mantener capacidades físicas en los deportistas de lucha olímpica PF.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min GIMNASIO Mantenimiento de la fuerza, Tren inferior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico GIMNASIO Mantenimiento de la fuerza.. Tren superior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min GIMNASIO Mantenimiento de la fuerza. Tren inferior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico GIMNASIO Mantenimiento de la fuerza. Tren superior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min Carrera continua de 40 minutos, trabajo de resistencia con bandas de poder Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	
2 ^a	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico 12 min Trabajo de coordinación 12 min Trabajo de movilidad específica 12 min trabajo técnico rodado Estiramiento * 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico Trabajo tecnico dirigido * estudio de la técnica * juego de luchas con tareas TECNICA ESPECIFICA Estiramiento * 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	DESCANSO	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico 10 min de técnica Estudio - Trabajo técnico repetición de movimientos técnicos de lucha Estiramiento 4 series de 1 min x 30 seg de descanso.).	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico 10 min de técnica Estudio - Trabajo técnico repetición de movimientos técnicos de lucha Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.).		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA	19/01/2026	AL	24/01/2026	DEPORTE	LUCHA OLIMPICA	
	ENTRENADOR:	RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS			CONTRATO N°	IDRD-CTO-1141 de 2025	
	MICROCICLO N°	3	TENDENCIA MICRO:	INTRODUCTORIO	OBJETIVO MICRO	Desarrollar la fuerza e en los deportistas de lucha olímpica PFE, y aumentar capacidades físicas	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren inferior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren superior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren inferior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren superior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento específico 10 min GIMNASIO ESPECIFICO PREPARACIO FISICA Carrera continua de 40 minutos trabajo de resistencia a la fuerza Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	
2 ^a	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico Trabajo de relajación Juegos 15 min de técnica individual Estiramiento * 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico Trabajo de gimnasia Trabajo tecnico individual Trabajo de postura y cambios de niveles desde la movilidad Ejecución técnica desde la repetición Estiramiento * 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	DESCANSO	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico Trabajo de gimnasia Trabajo técnico individual Trabajo de postura, cambios de niveles y entradas desde la movilidad Estiramiento 4 series de 1 min x 30 seg de descanso.	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento específico Trabajo de flexibilidad 30 min de técnica de corrección de entradas a takles con sus variantes 3 cambios de 2 minutos de lucha con tareas Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.).		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA	26/01/2026	AL	31/01/2026	DEPORTE	LUCHA OLIMPICA	
	ENTRENADOR:	RIGOBERTO CARVAJAL ROJAS			CONTRATO N°	IDRD-CTO-1141 de 2025	
	MICROCICLO N°	4	TENDENCIA MICRO:	MANTENIMIENTO	OBJETIVO MICRO	Desarrollar la fuerza especifica en los deportistas de lucha olimpica PFE.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento especifico 10 min GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren inferior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento especifico GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren superior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento especifico 10 min GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren inferior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am 6 min Calentamiento general 10 min Calentamiento especifico GIMNASIO Desarrollo de la fuerza máxima. Tren superior Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	Hora: 8:00 am Calentamiento 6 min Calentamiento especifico 10 min GIMNASIO ESPECIFICO PREPARACIO FISICA Carrera continua de 40 minutos trabajo de resistencia a la fuerza Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso	
2 ^a	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento especifico 12 min Trabajo de coordinación 12 min Trabajo de movilidad especifica 12 min trabajo técnico rodado Estiramiento * 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento especifico Trabajo tecnico dirigido * complejo técnico * lucha de tareas TECNICA ESPECIFICA Estiramiento * 4 series de 1 min x 30 segde descanso.	DESCANSO	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento especifico 60 min de técnica Estudio y Ejecución de técnicas a partir de la repetición Estiramiento 4 series de 1 min x 30 seg de descanso.).	Hora: 3:00 pm 12 min Calentamiento general 5 min Calentamiento especifico 60 min de técnica Estudio y Ejecución de técnicas a partir de la repetición Estiramiento 4 series de 1 min x 30 segde descanso.).		

Bogotá D.C., 24 de enero de 2026

Señores:

COMISIÓN TÉCNICA
Liga de Lucha de Bogotá

Ciudad.

Asunto: Propuesta de cronograma de actividades - 2026

Cordial saludo,

En atención a las directrices surgidas de la reciente reunión virtual liderada por el Presidencialismo de la Liga, con la participación de las comisiones técnica y metodológica y el colectivo de entrenadores del IDRD, me permito presentar la propuesta de cronograma de actividades correspondiente al periodo del año en curso.

La presente planificación de cronograma se ha estructurado bajo criterios de entrenamiento, articulación con el calendario internacional de la United World Wrestling (UWW), tentativa de calendario nacional y alineación con los objetivos de rendimiento deportivo establecidos por el IDRD, garantizando coherencia entre los procesos de preparación, competencia y evaluación.

Asimismo, se recomienda orientar la estrategia deportiva hacia la preparación progresiva rumbo a Juegos Nacionales Mayores 2027 y Juegos Nacionales Juveniles 2028, dando continuidad a los procesos desarrollados en ciclos anteriores, pero incorporando ajustes metodológicos, control de cargas, evaluación del rendimiento y toma de decisiones basadas en indicadores técnicos y competitivos, con el propósito de mejorar los resultados deportivos anteriores.

De manera complementaria, se propone el diseño e implementación de una ruta de clasificación olímpica con horizonte a Los Ángeles 2028 (LA28), fundamentada en la identificación y priorización de atletas estratégicos, el seguimiento individualizado de su desarrollo técnico-táctico, físico y competitivo, y la participación planificada en eventos internacionales del ciclo olímpico y torneos clasificatorios definidos por la UWW, que ayuden de manera satisfactoria la preparación óptima del atleta, todo esto en concordancia con los lineamientos del Comité Olímpico Colombiano, federación nacional, IDRD y liga. Esta ruta deberá contemplar fases de preparación específica, competencias con objetivos, evaluación permanente del desempeño y ajustes metodológicos, técnicos, físicos y psicológicos orientados al logro de la clasificación olímpica.

Eventos Nacionales					
No.	Actividad / Evento	Fecha	Lugar	Categoría	Observación
Enero					
	Chequeo Distrital	31	Bogotá	U17	Clasificatorio a al Chequeo Nacional U17 Clasificatoria a Juegos Suramericano

					y Campeonato Nacional U17
Febrero					
	Campamentos	7 hasta el nacional	Bogotá	U17	Campos de entrenamiento con la selección definida los días sábados.
	Chequeo Nacional	Por Definir	Por Definir	U17	Clasificatorio a Juegos Suramericanos Juveniles
	Campeonato Nacional	26 - 1	Medellin Antioquia	U17	Clasificatorio a Campeonato Panamericano U17
Marzo					
	Chequeo Distrital	7	Bogotá	Senior y U23	Clasificatorio a al Primera Copa Colombia y Campeonato Nacional U23
	Campamentos	13 hasta el nacional	Bogotá	Senior y U23	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados.
	Concentración Internacional	07 - 28	Lima Peru	U17	Concentración para los atletas clasificados a Juegos Suramericanos Juveniles
	Primera Copa Colombia y Nacional U23	26 - 29	Por Definir	Seniors y U23	Preparatorio para mayores y clasificatorio a Campeonato Panamericano U23
Abril					
	Campeonato Panamericanos	2 - 4	Ciudad de Panamá	U17	Apoyo de trasporte aéreo para 5 atletas
	Campeonato Distrital	11	Bogotá	U9 y U12	Dar desarrollo competitivo a las categorías de iniciación
	Juegos Suramericanos Juveniles	13 - 15	Ciudad de Panamá	U17	
	Concentración Internacional	6 - 27	Venezuela	Seniors y U23	Concentración internacional para la preselección a juegos nacionales mayores, juveniles y atletas proyectados al ciclo olímpico con el fin de comenzar el incremento de choque internacional

Mayo					
	Chequeo Distrital	2	Bogotá	U15 y U20	Clasificatorio a los Campeonatos Nacionales U15 y U20
	Campamentos	8 hasta el nacional	Bogotá	U15 y U20	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados Para U20 y los sábados para U15.
	Campeonato Panamericanos Seniors	7 - 10	Coraville USA	Seniors	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Chequeo Distrital	16	Bogotá	Seniors	Clasificatorio a Segunda copa Colombia
	Campamentos	22 hasta el nacional	Bogotá	Seniors	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados.
	Senior Beach Wrestling Pan American Championships	21	Caracas Venezuela	Senior	Apoyo de transporte aéreo para 3 atletas
	Campeonato Nacional	26-31	Por Definir	U15 y U20	Clasificatorio a los Campeonatos Panamericanos U15 y U20
Junio					
	Campeonato Panamericanos	11 - 13	Lima Perú	U23	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Segunda Copa Colombia	18-21	Por Definir	Seniors	Campeonato Preparatorio y medidor a Juegos Nacionales.
	Concentración Nacional	22 - 5	Valle	U15 y U17	Elevar el nivel competitivo de nuestros atletas en las categorías inferiores con miras a juegos Intercolegiados 2026
Julio					
	Campeonato Panamericanos	9 - 11	Niteroi Brasil	U20	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Campeonato Panamericanos	24 - 26	Santiago de Chile	U15	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Juegos Centroamericanos y del Caribe	31/07 al 02/08	Santo Domingo Republica Dominicana	Seniors	
Agosto					
	Campeonato Distrital	1 - 2	Bogotá	U9, U12 y U15	Dar desarrollo competitivo a las categorías inferiores.

	Chequeo Distrital	1	Bogotá	Seniors	Clasificatorio a Tercera copa Colombia
	Campamentos	7 hasta el nacional	Bogotá	Seniors	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados.
	Campeonato Mundial U20	17 - 23	Bratislava Slovakia	U20	Apoyo de trasporte aéreo para 2 atletas
	Tercera Copa Colombia	27 - 30	Por Definir	Seniors	Campeonato Preparatorio y medidor a Juegos Nacionales.
Septiembre					
	Juegos Suramericanos	23-25/09	Santa Fe Argentina	Seniors	
Octubre					
	Copa Teen Champions (Clubes)	7 - 10	Bogotá	U9, U12, U15 y U18	Incrementar el nivel competitivo de los atletas de Bogotá con participación clubes nacionales e internacionales.
	Campeonato Mundial U23	12-18/10	Las Vegas USA	U23	Apoyo de trasporte aéreo para 2 atletas
	Campeonato Mundial Seniors	24/10 al 1/11	Manama Bahrain	Seniors	Apoyo de trasporte aéreo para 2 atletas
Noviembre					
	Concentración Internacional	6 - 27	Cuba	Seniors y U23	Concentración internacional con miras al Campeonato Nacional Mayores (Clasificatorio a Juegos Nacionales)
	Juegos Bolivarianos Juveniles	2 1- 23	Caracas Venezuela	U17	
Diciembre					
	Nacional Seniors	3 - 6	Por Definir	Seniors	Clasificatorio a Juegos Nacionales

Agradezco de antemano la atención prestada a la presente y quedo atento a las observaciones de la Comisión, con el fin de sustentar o ajustar los puntos expuestos conforme a los requerimientos técnicos y metodológicos establecidos.

Cordialmente,



Rigoberto Carvajal Rojas
Entrenador.

Bogotá D.C., 24 de enero de 2026

Propuesta de cronograma de actividades - 2026

La presente planificación de cronograma se ha estructurado bajo criterios de entrenamiento, articulación con el calendario internacional de la United World Wrestling (UWW), tentativa de calendario nacional y alineación con los objetivos de rendimiento deportivo establecidos por el IDRD, garantizando coherencia entre los procesos de preparación, competencia y evaluación.

Eventos Nacionales					
No.	Actividad / Evento	Fecha	Lugar	Categoría	Observación
Enero					
	Chequeo Distrital	31	Bogotá	U17	Clasificatorio a al Chequeo Nacional U17 Clasificatoria a Juegos Suramericano y Campeonato Nacional U17
Febrero					
	Campamentos	7 hasta el nacional	Bogotá	U17	Campos de entrenamiento con la selección definida los días sábados.
	Chequeo Nacional	Por Definir	Por Definir	U17	Clasificatorio a Juegos Suramericanos Juveniles
	Campeonato Nacional	26 - 1	Medellin Antioquia	U17	Clasificatorio a Campeonato Panamericano U17
Marzo					
	Chequeo Distrital	7	Bogotá	Senior y U23	Clasificatorio a al Primera Copa Colombia y Campeonato Nacional U23
	Campamentos	13 hasta el nacional	Bogotá	Senior y U23	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados.
	Concentración Internacional	07 - 28	Lima Peru	U17	Concentración para los atletas clasificados a Juegos Suramericanos Juveniles
	Primera Copa Colombia y Nacional U23	26 - 29	Por Definir	Seniors y U23	Preparatorio para mayores y clasificatorio a

					Campeonato Panamericano U23
Abril					
	Campeonato Panamericanos	2 - 4	Ciudad de Panamá	U17	Apoyo de transporte aéreo para 5 atletas
	Campeonato Distrital	11	Bogotá	U9 y U12	Dar desarrollo competitivo a las categorías de iniciación
	Juegos Suramericanos Juveniles	13 - 15	Ciudad de Panamá	U17	
	Concentración Internacional	6 - 27	Venezuela	Seniors y U23	Concentración internacional para la preselección a juegos nacionales mayores, juveniles y atletas proyectados al ciclo olímpico con el fin de comenzar el incremento de choque internacional
Mayo					
	Chequeo Distrital	2	Bogotá	U15 y U20	Clasificatorio a los Campeonatos Nacionales U15 y U20
	Campamentos	8 hasta el nacional	Bogotá	U15 y U20	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados Para U20 y los sábados para U15.
	Campeonato Panamericanos Seniors	7 - 10	Coraville USA	Seniors	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Chequeo Distrital	16	Bogotá	Seniors	Clasificatorio a Segunda copa Colombia
	Campamentos	22 hasta el nacional	Bogotá	Seniors	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados.
	Senior Beach Wrestling Pan American Championships	21	Caracas Venezuela	Senior	Apoyo de transporte aéreo para 3 atletas
	Campeonato Nacional	26-31	Por Definir	U15 y U20	Clasificatorio a los Campeonatos Panamericanos U15 y U20
Junio					
	Campeonato Panamericanos	11 - 13	Lima Perú	U23	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas

	Segunda Copa Colombia	18-21	Por Definir	Seniors	Campeonato Preparatorio y medidor a Juegos Nacionales.
	Concentración Nacional	22 - 5	Valle	U15 y U17	Elevar el nivel competitivo de nuestros atletas en las categorías inferiores con miras a juegos Intercolegiados 2026
Julio					
	Campeonato Panamericanos	9 - 11	Niteroi Brasil	U20	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Campeonato Panamericanos	24 - 26	Santiago de Chile	U15	Apoyo de transporte aéreo para 4 atletas
	Juegos Centroamericanos y del Caribe	31/07 al 02/08	Santo Domingo Republica Dominicana	Seniors	
Agosto					
	Campeonato Distrital	1 - 2	Bogotá	U9, U12 y U15	Dar desarrollo competitivo a las categorías inferiores.
	Chequeo Distrital	1	Bogotá	Seniors	Clasificatorio a Tercera copa Colombia
	Campamentos	7 hasta el nacional	Bogotá	Seniors	Campos de entrenamiento con la selección definida los días viernes y sábados.
	Campeonato Mundial U20	17 - 23	Bratislava Slovakia	U20	Apoyo de transporte aéreo para 2 atletas
	Tercera Copa Colombia	27 - 30	Por Definir	Seniors	Campeonato Preparatorio y medidor a Juegos Nacionales.
Septiembre					
	Juegos Suramericanos	23-25/09	Santa Fe Argentina	Seniors	
Octubre					
	Copa Teen Champions (Clubes)	7 - 10	Bogotá	U9, U12, U15 y U18	Incrementar el nivel competitivo de los atletas de Bogotá con participación clubes nacionales e internacionales.
	Campeonato Mundial U23	12-18/10	Las Vegas USA	U23	Apoyo de transporte aéreo para 2 atletas
	Campeonato Mundial Seniors	24/10 al 1/11	Manama Bahrain	Seniors	Apoyo de transporte aéreo para 2 atletas
Noviembre					
	Concentración Internacional	6 - 27	Cuba	Seniors y U23	Concentración internacional con miras al Campeonato Nacional Mayores (Clasificatorio a

					Juegos Nacionales)
	Juegos Bolivarianos Juveniles	2 1- 23	Caracas Venezuela	U17	
Diciembre					
	Nacional Seniors	3 - 6	Por Definir	Seniors	Clasificatorio a Juegos Nacionales

REGISTRO FOTOGRAFICO – 2



Lucha olímpica - Kennedy

Mar, 20 de ene 2026 12:42 GMT-5

Calle 40A Sur 79-65, Bogotá, Bogotá



Lucha olímpica - Kennedy

Vie, 16 de ene 2026 10:57 GMT-5

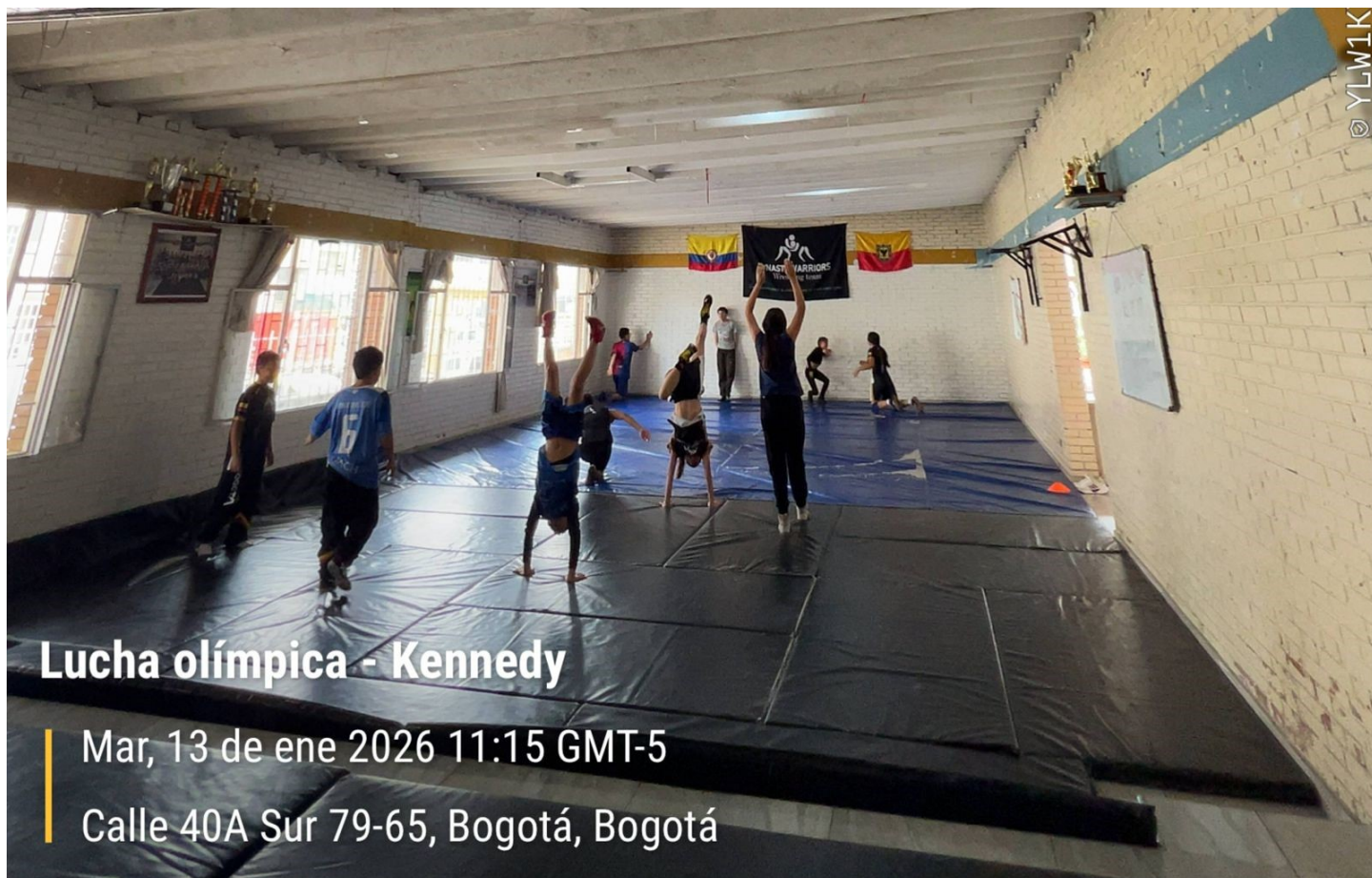
Carrera 79B 40A-50, Bogotá, Bogotá



Lucha olímpica - Kennedy

Lun, 19 de ene 2026 12:20 GMT-5

Carrera 79B 40A-50, Bogotá, Bogotá



Lucha olímpica - Kennedy

Mar, 13 de ene 2026 11:15 GMT-5

Calle 40A Sur 79-65, Bogotá, Bogotá



REGISTRO FOTOGRAFICO -4

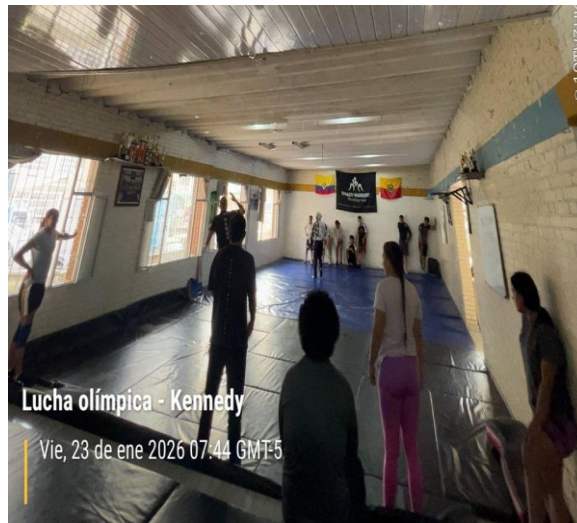




Lucha olímpica - Kennedy

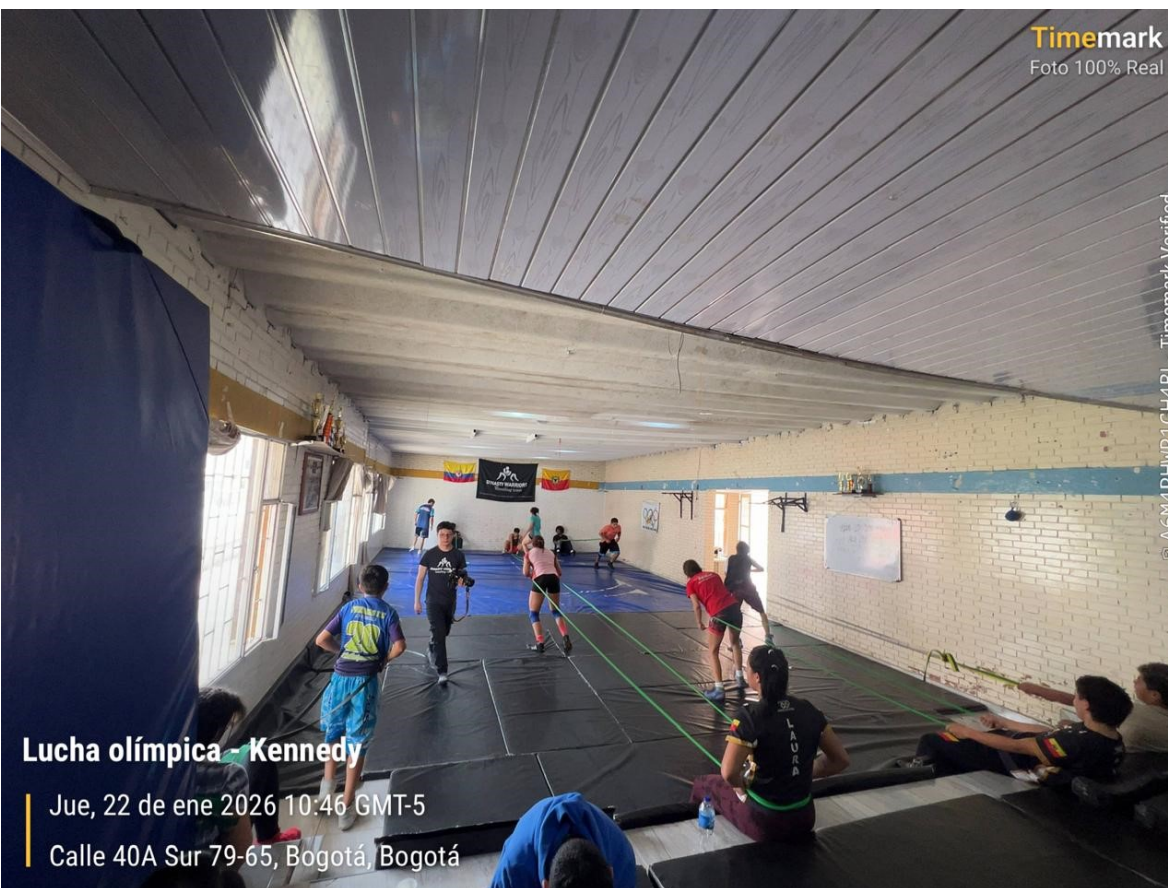
Mié, 21 de ene 2026 11:13 GMT-5

Calle 40A Sur 79-65, Bogotá, Bogotá



Lucha olímpica - Kennedy

Vie, 23 de ene 2026 07:44 GMT-5



Lucha olímpica - Kennedy

Jue, 22 de ene 2026 10:46 GMT-5

Calle 40A Sur 79-65, Bogotá, Bogotá

Timemark
Foto 100% Real

© A6M4PHWP1GH4BL Timemark Verified



Lucha olímpica - Kennedy

Sáb, 24 de ene 2026 10:45 GMT-5

Calle 40A Sur 79-65, Bogotá, Bogotá



Lucha olímpica - Kennedy

Sáb, 17 de ene 2026 10:41 GMT-5

Calle 40A Sur 79-65, Bogotá, Bogotá

