OBJETIVO	*Presentar las evidencias en cumplimiento del contrato* **CPSP-020-2026,** *prestación de servicios como instructor en el programa de bowling de la escuela de formación deportiva del Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá .*
LUGAR	Facatativá (Bolera Municipal)
FECHA	Del 1 al 30 de abril de 2026





OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	8-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	2	**FECHA**	1-ABR-2026





OBLIGACIÓN	3	**FECHA**	18-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	4	**FECHA**	29-ABR-2026





OBLIGACIÓN	5	**FECHA**	1-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	6	**FECHA**	08-ABR-2026

							
OBLIGACIÓN	7	**FECHA**	25-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	8	**FECHA**	24-ABR-2026
							
OBLIGACIÓN	9	**FECHA**	09-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	10	**FECHA**	20-ABR-2026
								
OBLIGACIÓN	11	**FECHA**	08-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	12	**FECHA**	12-ABR-2026

							
OBLIGACIÓN	15	**FECHA**	10-ABR-2026	**OBLIGACIÓN**	16	**FECHA**	30-ABR-2026
							
OBLIGACIÓN	17	**FECHA**	30-ABR-2026				

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**10**	**Fecha**	**DEL 30 MAR AL 05 DE ABR 2026**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Seguimiento visual y consistencia del lanzamiento.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO				BOLERA MUNICIPAL		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	
HORARIO				7:30-9:30 9:30-11:30 14:00 16:00 16:00-18:00		14:00 16:00 16:00-18:00	9:00 11:00 11:00 1:00 14:00 16:00 16:00-18:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Muñecas y hombros.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Coordinación óculo-manual.						
	RETORNO A LA CALMA	Relajación muscular.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Enfoque post-lanzamiento.						
	Fase de Desarrollo	Preparación General						
	Intensidad (%)	15	0	0	0	15	15	0
	Volumen (%)	25	0	0	0	25	25	0
	Volumen (min)	30	0	0	0	30	30	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Normas básicas del bowling, presentación del equipo y orientación en el área de juego. Explicación de la postura base y mecánica de lanzamiento.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	0	0	0	35	35	0
	Volumen (%)	75	0	0	0	75	75	0
	Volumen (min)	90	0	0	0	90	90	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	0	0	0	100	100	0
Total volumen (min) sesion		120	0	0	0	120	120	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	0	0	0	50	50	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	0	0	0	100	100	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**10**	**Fecha**	**DEL 06 AL 12 DE ABR 2026**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Alineación precisa en la aproximación.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO				BOLERA MUNICIPAL		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	
HORARIO				7:30-9:30 9:30-11:30 14:00 16:00 16:00-18:00		14:00 16:00 16:00-18:00	9:00 11:00 11:00 1:00 14:00 16:00 16:00-18:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Tronco y cadera.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Cambios de ritmo.						
	RETORNO A LA CALMA	Estiramientos pasivos.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Secuencia de pasos y orientación corporal.						
	Fase de Desarrollo	Preparación General						
	Intensidad (%)	15	0	0	0	15	15	0
	Volumen (%)	25	0	0	0	25	25	0
	Volumen (min)	30	0	0	0	30	30	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Normas básicas del bowling, presentación del equipo y orientación en el área de juego. Explicación de la postura base y mecánica de lanzamiento.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	0	0	0	35	35	0
	Volumen (%)	75	0	0	0	75	75	0
	Volumen (min)	90	0	0	0	90	90	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	0	0	0	100	100	0
Total volumen (min) sesion		120	0	0	0	120	120	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	0	0	0	50	50	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	0	0	0	100	100	0

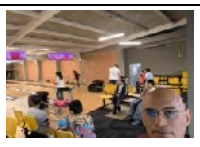
Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



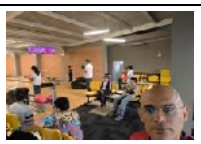
Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**10**	**Fecha**	**DEL 13 AL 19 DE ABR 2026**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollo de velocidad controlada y estabilidad del swing.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO				BOLERA MUNICIPAL		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	
HORARIO				7:30-9:30 9:30-11:30 14:00 16:00 16:00-18:00		14:00 16:00 16:00-18:00	9:00 11:00 11:00 1:00 14:00 16:00 16:00-18:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Espalda, hombros y muñecas.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Saltos suaves, ejercicios de control postural y coordinación.						
	RETORNO A LA CALMA	Relajación guiada y movilidad articular.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Incremento progresivo de la velocidad del brazo sin pérdida de alineación ni balance corporal.						
	Fase de Desarrollo	Preparación General						
	Intensidad (%)	15	0	0	0	15	15	0
	Volumen (%)	25	0	0	0	25	25	0
	Volumen (min)	30	0	0	0	30	30	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Normas básicas del bowling, presentación del equipo y orientación en el área de juego. Explicación de la postura base y mecánica de lanzamiento.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	0	0	0	35	35	0
	Volumen (%)	75	0	0	0	75	75	0
	Volumen (min)	90	0	0	0	90	90	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	0	0	0	100	100	0
Total volumen (min) sesion		120	0	0	0	120	120	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	0	0	0	50	50	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	0	0	0	100	100	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga

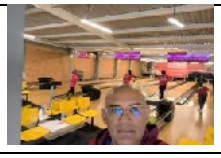


Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**10**	**Fecha**	**DEL 20 AL 26 DE ABR 2026**

OBJETIVO DE LA SEMANA :Implementación de estrategias intermedias de juego.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO				BOLERA MUNICIPAL		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	
HORARIO				7:30-9:30 9:30-11:30 14:00 16:00 16:00-18:00		14:00 16:00 16:00-18:00	9:00 11:00 11:00 1:00 14:00 16:00 16:00-18:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Tobillos, rodillas y cadera.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Juegos de reacción y precisión.						
	RETORNO A LA CALMA	Relajación muscular progresiva.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Análisis de posiciones de pines y toma de decisiones básicas durante el juego.						
	Fase de Desarrollo	Preparación General						
	Intensidad (%)	15	0	0	0	15	15	0
	Volumen (%)	25	0	0	0	25	25	0
	Volumen (min)	30	0	0	0	30	30	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Normas básicas del bowling, presentación del equipo y orientación en el área de juego. Explicación de la postura base y mecánica de lanzamiento.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	0	0	0	35	35	0
	Volumen (%)	75	0	0	0	75	75	0
	Volumen (min)	90	0	0	0	90	90	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	0	0	0	100	100	0
Total volumen (min) sesion		120	0	0	0	120	120	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	0	0	0	50	50	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	0	0	0	100	100	0

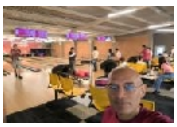
Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**10**	**Fecha**	**DEL 27 AL 03 DE MAY 2026**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Evaluación intermedia técnica.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO				BOLERA MUNICIPAL		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	
HORARIO				7:30-9:30 9:30-11:30 14:00 16:00 16:00-18:00		14:00 16:00 16:00-18:00	9:00 11:00 11:00 1:00 14:00 16:00 16:00-18:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Muñecas y tríceps.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Lanzamientos dirigidos a objetivos específicos.						
	RETORNO A LA CALMA	Respiración controlada y estiramientos suaves.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Revisión individual de postura, swing y precisión. Ajustes personalizados.						
	Fase de Desarrollo	Preparación General						
	Intensidad (%)	15	0	0	0	15	15	0
	Volumen (%)	25	0	0	0	25	25	0
	Volumen (min)	30	0	0	0	30	30	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Normas básicas del bowling, presentación del equipo y orientación en el área de juego. Explicación de la postura base y mecánica de lanzamiento.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	0	0	0	35	35	0
	Volumen (%)	75	0	0	0	75	75	0
	Volumen (min)	90	0	0	0	90	90	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	0	0	0	100	100	0
Total volumen (min) sesion		120	0	0	0	120	120	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	0	0	0	50	50	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	0	0	0	100	100	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	

REPÚBLICA DE COLOMBIA · DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA · ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

DEPORTE: BOWLING

ASISTENCIA **MES:** ABRIL **PARTICIPANTES:** 60

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	Valencia Martín	Samuel Alejandro		X						-samuel
2	Villarraga Santana	Juan Jerónimo	X							- Jeronimo
3	Moncada Pineda	Paula	X							- Tala Moncada
4	Barón González	Joseph Santiago		X						Sant
5	Galindo Luna	Julieta		X						Julieta galindo
6	Rodríguez Ayala	Yesica Mariana		X						Yesica
7	Torres Jiménez	Juan Diego			X					RETIRO
8	Niño Murcia	Eileen Luciana		X						-LuSiana
9	Moreno Anzola	Julián Stalin	X							- JuLian
10	Silva Jiménez	María Julieta		X						Inasistencia
11	García Rojas	Samuel Esteban		X						- Sam
12	Barrera Gómez	Ana Sofia		X						- Ana
13	Sánchez Hernández	Lucas Santiago	X							- Lucas S
14	Santana Diaz	Laura Catalina		X						Laura Santana
15	Rodríguez Acero	Luisa Samanta	X							Luisa Acero
16	Gaviria Chaparro	Erika Luciana		X						Erika Luciana
17	Baloco González	Ana Sofía		X						Ana Baloco
18	Bohórquez Luna	Miguel Ángel	X							Miguel Angel
19	Wilches Acosta	Mateo	X							- Marco Wilches
20	Villegas Martínez	Óscar Julián	X							- Oscar
21	Martinez Rojas	Sergio Andrés	X							- Sergio Martinez
22	Sandoval Díaz	Nicolás Mateo	X							INCAPACIDAD.
23	Martínez Pardo	Miguel Ángel		X						Miguel Martinez
24	Guevara Gómez	Gerónimo		X						Gerónimo Guevara
25	Silva Jiménez	Anna Isabella		X						Inasistencia
26	Castro Chaparro	Yeik Alejandro	X							- Yeik Castro
27	Ruiz Cortes	Juan Felipe	X							- Juan Felipe
28	CastroVargas	Dylan Steven		X						Dylan Castro

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

DEPORTE: BOWLING

ASISTENCIA **MES:** ABRIL **PARTICIPANTES:** 60

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
29	Campos Higuera	Nicolás	X							Nicolás Campos Higuera
30	CastroVargas	Juan Sebastián		X						Juan Sebastián Castro
31	Ramirez Rodríguez	Edwin Alejandro	X							
32	Caicedo Moreno	Julián Felipe	X							JULIAN
33	Castellanos Avella	Valeria	X							Valeria
34	Dimate Camargo	Andrés Felipe	X							Andrés
35	Garzón Lora	Santiago	X							- Santiago Garzon
36	CastroVargas	Nicoll Steffany		X						Nicoll Steffany Castro
37	Riveros Alfonso	John Carlos		X						Carlos
38	Gómez Galeano	Juan Manuel	X							
39	Manquillo Patiño	José Miguel		X						
40	Gutiérrez Peña	Anthony Mauricio	X							Anthony
41	Riaño Ibáñez	David Sebastián	X							David Riaño
42	Ochoa Lizarazo	Fabián Steven	X							Fabian
43	Bermúdez Ballestero	Diana Fernanda	X							DIEG
44	Rojas Cañon	Johan Sebastián	X							JRA
45	Segura Díaz	Andrés Felipe	X			I	I	I	I	CIRUGIA ORTOS
46	Barragán Saavedra	María Carolina	X							- Carolina BS
47	Garzón Rodríguez	Nelson Giovanni	X							- NELSON R
48	Rodríguez Preciado	José Antonio	X							- JOSE ANTONIO
49	Estupiñan Posada	Oscar Eduardo		X						
50	Cuyamón Pïnzón	Luis Uriel		X						Deed Dameter
51	Barroso Niño	Claudia Jeannette		X						Deed Dameter
52	Rojas Vanegas	William		X						Deed Dameter
53	Arévalo Urquijo	Jesús María		X						Deed Dameter
54	Molina Nieto	César Augusto	X							
55	Moncada Pérez	Douglas José	X							
56	Rincón Cordero	Jeferson Andrey		X						

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

DEPORTE: BOWLING

ASISTENCIA **MES:** ABRIL **PARTICIPANTES:** 60

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
57	Ovalle Martínez	Sandra Milena		X		X F F	8 10 X	15 17 X	X 24 X X	
58	Velasquez Carrillo	Adela María	X			I F F	I 10 I	I I I	X 24 X X	Adela
60	Zirda Alvarado	Jerónimo		X			X X	X X	X X X	- Jerónimo Rinc
61	Arias Cruz	Freddy Matías		X				X	X	- Matías Arias
62										
63										
64										
65										
66										
67										
68										
69										
70										
71										
72										
73										
74										
75										
76										
77										
78										
79										
80										
81										
82										
83										
84										

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES.

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

POBLACION CICLO DE VIDA		GENERO		POBLACION RURAL		POBLACION VULNERABLE INCLUIDA SOCIALMENTE							
EDADES	GRUPOS ETARIOS	Masculino	Femenino	RURAL	URBANA	Discapacidad PcD	Victimas del Conflicto Armado	POBLACIÓN LGTBI+	NARP (Negros,Afro ,Raizales,palenqueros)	INDIGENA	POBREZA EXTREMA	INMIGRATE	TOTALES
0-5 AÑOS	PRIMERA INFANCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6-11 AÑOS	INFANCIA	7	7	2	12	1	1	0	0	0	0	0	2
12-17 AÑOS	ADOLESCENCIA	17	8	1	24	2	0	0	0	0	0	0	2
18-29 AÑOS	JUVENTUD	5	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5
30 -59	ADULTOS	8	4	0	12	13	1	0	0	0	0	0	14
60 +	ADULTOS MAYORES	3	1	0	4	4	0	0	0	0	0	0	4
TOTALES		40	20	3	57	25	2	0	0	0	0	0	

Secretaría de EDUCACIÓN

JORNADA COMPLEMENTARIA

Secretaría de EDUCACIÓN

DEPORTE: BOWLING **COLEGIO** I.E.M. SILVERIA ESPINOSA DE RENDON

ASISTENCIA **MES:** ABRIL **CURSO** 702

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	Avila Zamora	Hallison Dayid				X		X		
2	Dulce María Rincon	guerrero				X		X		Alice
3	Danna Parra	Danna Gabriela				X		X		Danna
4	Cuta Ceron	Dana Valentina				X		X		Danna
5	Cuneb Maracuya	Shaila Yuley				X		X		Shaila
6	Rodriguez Mercado	zaira serlome				X		X		Zaira Rodriguez.
7	Valdivelez sanchez	Valery yizeth				X		X		
8	Restrepo preciado	Isabella				X		X		
9	Romero situ	Gabriela				X		X		Gabriela
10	Brenda Torres	Brenda				X		X		
11	Bello muñoz	Danna Geselle				X		X		Danna
12	Piraquive Bobarquez	katherian Alexandra				X		X		
13	Jimenez ocella	salome				X		X		Salome
14	Helen vergara	Helenstefania				X		X		Helen
15	Pedraza campos	Mariangel				X		X		
16	Herrera S.	Sara Nuami.				X		X		Nara...
17	Cortes Garcia	Ana Sofia				X		X		Ana
18	karen sofia	cuchillo arriesa				X		X		karen
19	Giselle Gabriela	Mondragón Torres				X		X		Gabriela
20	Heidi charith	Imbacuan estefa				X		X		charith
21	Diana Romero	Diana Shirley B.				X		X		Diana.
22	Jimenez chamorro Valeria	Maia Fernanda Solórzano Peña				X		X		Maia.
23	Sara Gabriela	Gaitan Pulido				X		X		Valeria.S
24	Leal cifuentes	Juana Gabriela				X		X		Ana Sofia
25	Linda Moreno	Linda Guadalupe				X		X		Juana
26	Juan Espitia pico	Saria Alejandra				X		X		Linda Moreno
27	Ana Baloco	Gonzalez				X		X		
28										
29										
30										
31										
32										

Secretaría de EDUCACIÓN

JORNADA COMPLEMENTARIA

Secretaría de EDUCACIÓN

DEPORTE: BOWLING **COLEGIO** I.E.M. SILVERIA ESPINOSA DE RENDON

ASISTENCIA **MES:** ABRIL **CURSO** 501

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	Richardson Maldonado	Sara Alejandra					X		X	Sara Richardson
2	Villanueva ortiz	Dayhana Helen					X		X	Helen Dayhana
3	Garcia huertas	Saray Juliana					X		X	Saray Juliana
4	Chaparro Campo	Valene Nikol					X		X	Valeria
5	Galvis Bolaños	Danna Valentina					X		X	
6	RODRIGUEZ Hidalgo	MARIA JOSE					X		X	
7	RODRIGUEZ DURAN	VALERIA					X		X	
8	Echeverria morale	naomi					X		X	Naomi
9	Laura salomón	Laura					X		X	
10	Iguana Jesayu	Genesis					X		X	Genesis
11	Rodriguez castro	Sharith					X		X	Sharith
12	Castro cortés	Paula					X		X	PAULA
13	Ortega Safra	Ortega Sofia					X		X	Laura Sofia
14	Digna Torres	Valentina					X		X	Digna
15	Zaira Valentina	Bautista Ovalle					X		X	Zaira Bautista
16	Sara Gabriela	Campos					X		X	
17	Delgado Mesa	Wagner					X		X	
18	Garzón Carpeta	Maria Jose					X		X	Maja
19	Helen Gabriela	Bolivar Garzón					X		X	Gaby
20	AZAHARY	TORRES ESPEJO					X		X	
21	Naomi	Echeverrera morale					X		X	Naomi
22	Laura	Salomon Herrera					X		X	
23	Sara	Galindo					X		X	
24	Luna Mariana	Herrera Gonsalez					X		X	Luna
25	Sonia Lucia	FARFAN MENDEZ					X		X	
26	Allison	Fierro villamizar					X		X	Allison
27	castañeda Alarcon	Annie Salome					X		X	
28	Morales Rodriguez	Helen sofia					X		X	
29	Melanny Espinosa	Alejandra Salas					X		X	Melanny
30	Saray Gabriela	Burges Suarez					X		X	Saray
31	paola Tombe	Paola Elizabeth					X		X	
32	Colorado valderrama	Neyda Carmenza					X		X	Neyda

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA APOYO INSTITUCIONES EDUCATIVAS CONVENIO CI 124/2026

Gobernación de Cundinamarca

MUNICIPIO	NOMBRE Y APELLIDO DEL FORMADOR	DEPORTE	CEDULA	CURSO ATENDIDO	TEMA O ACTIVIDAD	NOMBRE DEL DOCENTE DE AULA	FECHA DE APOYO	NOMBRE INSTITUCION EDUCATIV	FIRMA ORIGINAL
FACATATIVÁ	ROBERTO CAICEDO LOZANO	BOWLING	79135797	5	BALANCE	CLAUDIA AVILA	1/04/2026	SILVERIA ESPINOSA	VACACIONES SEMANA SANTA
	ROBERTO CAICEDO LOZANO	BOWLING	79135797	5	POSCIÓN FINAL	ALEJANDRO CAMPOS	8/04/2026	SILVERIA ESPINOSA	
	ROBERTO CAICEDO LOZANO	BOWLING	79135797	5	PENDULACIÓN	CLAUDIA AVILA	15/04/2026	SILVERIA ESPINOSA	
	ROBERTO CAICEDO LOZANO	BOWLING	79135797	5	LANZAMIENTO	ALEJANDRO CAMPOS	22/04/2026	SILVERIA ESPINOSA	
	ROBERTO CAICEDO LOZANO	BOWLING	79135797	5	LANZAMIENTO	CLAUDIA AVILA	29/04/2026	SILVERIA ESPINOSA	

Prueba **Lanzamiento Básico a Objetivos Reglamentarios** Fecha 15 de abril de 2026

Municipio Facatativá **Escenario** Bolera municipal

No.	Nombre del deportista	Edad	Precisción	Alineación	control	total palos	1	2	3	4	5	6	Promedio	comentarios
1	JOSEPH SANTIAGO BARON GONZÁLEZ	9	15,9	1	1	159	52	44	27	36			39,8	Mejoró
2	JULIETA GALINDO LUNA	9	11,2	3	3	112	47	65					56,0	Mejoró
3	JERONIMO RINCON ALVARADO	9	7,0	2	2	70	24	21	25				23,3	Mejoró
4	PAULA MONCADA PINEDA	9	11,0	3	3	110	31	43	36				36,7	Mejoró
5	SAMUEL ALEJANDRO VALENCIA MARTIN	9	12,4	2	2	124	40	46	38				41,3	Mejoró
6	YESICA MARIANA RODRIGUEZ AYALA	9	17,4	2	2	174	35	49	43	47			43,5	Mejoró
7	JUAN JERÓNIMO VILLARRAGA	9	39,5	4	4	395	89	97	102	107			98,8	P. competitiva
8	EILEEN LUCIANA NIÑO MURCIA	10	22,4	2	2	224	53	58	59	54			56,0	Mejoró
9	FREDY MATIAS ARIAS CRUZ	10	13,7	2	2	137	12	48	31	46			34,3	Primer marca
10	JUAN DIEGO TORRES JIMENEZ	10	0,0	2	2	0	RETIRO							RETIRO
11	LUCAS SANTIAGO SÁNCHEZ HERNÁNDEZ	11	53,3	3	3	533	92	76	92	80	84	109	88,8	Mejoró
12	SAMUEL ESTABAN GARCIA ROJAS	11	26,3	3	3	263	49	59	39	68	48		52,6	Primer marca
13	JULIETA SILVA JIMENEZ	11	0,0	2	2	0	INASISTENCIA							
14	JULIÁN STALIN MORENO ANZOLA	11	47,3	2	2	473	88	85	110	83	107		94,6	Mejoró
15	LAURA CATALINA SANTANA DIAZ	12	18,1	2	2	181	66	61	54				60,3	Mejoró
16	LUISA SAMANTA RODRIGUEZ ACERO	12	47,2	2	2	472	83	87	78	68	74	82	78,7	Primer marca
17	ERIKA LUCIANA GAVIRIA CHAPARRO	12	13,9	2	2	139	32	24	42	41			34,8	Primer marca
18	ÓSCAR JULIÁN VILLEGAS MARTÍNEZ	12	41,7	3	3	417	84	84	87	79	83		83,4	P. competitiva
19	SERGIO ANDRES MARTINEZ ROJAS	12	75,5	3	3	755	92	134	153	98	127	151	125,8	P. competitiva
20	NICOLÁS MATEO SANDOVAL DÍAZ	12	0,0	2	2	0	INCAPACIDAD							
21	ANA SOFÍA BARRERA GOMEZ	12	0,0				INASISTENCIA							Primer marca
22	MIGUEL ÁNGEL BOHÓRQUEZ LUNA	12	15,0	2	2	150	63	87					75,0	Mejoró
23	MATEO WILCHES ACOSTA	12	39,8	3	3	398	87	102	91	118			99,5	P. competitiva
24	DYLAN STIVEN CASTRO VARGAS	13	31,7	3	3	317	109	116	92				105,7	P. competitiva
25	GERONIMO GUEVARA GOMEZ	13	26,0	2	2	260	85	76	99				86,7	Mejoró
26	ANNA ISABELLA SILVA JIMÉNEZ	13	0,0	1	1	0	INASISTENCIA							
27	ANA SOFIA BALOCO GONZALEZ	13	25,3	1	1	253	56	41	62	94			63,3	Mejoró
28	MIGUEL ANGEL MARTINEZ PARDO	13	18,1	2	2	181	95	86					90,5	Mejoró
29	YEIK ALEJANDRO CASTRO CHAPARRO	13	59,2	2	2	592	97	94	115	154	132		118,4	P. competitiva
30	JUAN FELIPE RUIZ CORTES	14	23,5	3	3	235	85	81	69				78,3	
31	EDWIN ALEJANDRO RAMIREZ RODRIGUEZ	14	19,0	2	2	190	100	90					95,0	
32	JUAN SEBASTIAN CASTRO VARGAS	14	16,5	2	2	165	87	78					82,5	Mejoró
33	NICOLÁS CAMPOS HIGUERA	14	34,7	3	3	347	109	104	134				115,7	P. competitiva
34	ANDRES FELIPE DIMATE CAMARGO	15	0,0				INASISTENCIA							
35	VALERIA CASTELLANOS AVELLA	15	17,1	4	4	171	176	168	167	168	163	148	165,0	P. competitiva
36	JULIÁN FELIPE CAICEDO MORENO	15	39,9	3	3	399	102	91	96	110			99,8	Mejoró
37	JOHN CARLOS RIVEROS ALFONSO	17	34,3	2	2	343	63	57	46	57	67	53	57,2	
38	NICOLL STEFFANY CASTRO VARGAS	17	12,4	3	3	124	71	53					62,0	Mejoró
39	SANTIAGO GARZÓN LORA	17	36,3	2	2	363	83	81	107	92			90,8	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

Prueba **FESTIVAL MES ABRIL** 25 de abril de 2026

Municipio Facatativá

GRUPO	PISTA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	1	2	Promedio	comentarios
1	1	FREDY MATIAS ARIAS CRUZ	35	39	37,0	
		ERIKA LUCIANA GAVIRIA CHAPARRO	37	48	42,5	
		SAMUEL ALEJANDRO VALENCIA MARTIN	18	59	38,5	
2		YESICA MARIANA RODRIGUEZ AYALA	53	55	54,0	
	2	SAMUEL ESTABAN GARCIA ROJAS	23	33	28,0	
		JULIETA GALINDO LUNA	46	49	47,5	
3		EILEEN LUCIANA NIÑO MURCIA	57	58	57,5	
		LAURA CATALINA SANTANA DIAZ	59	50	54,5	
4	3	NICOLL STEFFANY CASTRO VARGAS	89	77	83,0	
		ANA SOFÍA BARRERA GOMEZ	70	56	63,0	
		MIGUEL ÁNGEL BOHÓRQUEZ LUNA	67	88	77,5	
		JUAN FELIPE RUIZ CORTES	61	90	75,5	
5	4	LUISA SAMANTA RODRIGUEZ ACERO	79	87	83,0	
		ÓSCAR JULIÁN VILLEGAS MARTÍNEZ	64	109	86,5	
		GERONIMO GUEVARA GOMEZ	67	108	87,5	
6		MIGUEL ANGEL MARTINEZ PARDO	100	91	95,5	
	5	SANTIAGO GARZÓN LORA	85	115	100,0	
		JULIÁN STALIN MORENO ANZOLA	91	147	119,0	
7		EDWIN ALEJANDRO RAMIREZ RODRIGUEZ	127	148	137,5	
		JUAN JERÓNIMO VILLARRAGA	109	98	103,5	
8	6	MATEO WILCHES ACOSTA	127	126	126,5	
		JULIÁN FELIPE CAICEDO MORENO	84	109	96,5	
		DYLAN STIVEN CASTRO VARGAS	97	121	109,0	
		SERGIO ANDRES MARTINEZ ROJAS	101	136	118,5	

INSTRUCTOR	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO
ESCUELA DE FORMACIÓN	BOWLING
GRUPO	8 A 17 AÑOS
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

PRUEBAS INDEPORTES

No.	Nombrre	Edad	Peso	USO ZAPATOS			USO ZAPATOS		Salto Largo		No.	Velocidad 4 x 10		FUERZA DE BRAZO		FUERZA DE ABDOMEN				FUERZA DE PIERNA		Envergadura	FLEXIB ILIDAD	20 M LANZ	
				Si	NO	Talla	Si	NO	Serie 1	Serie 2		Serie 1	Serie 2	Serie 1	Serie 2	BÁSICO	MEDIO	Serie 1	Serie 2	Serie 1	Serie 2		WELLS	Serie 1	Serie 2
1	Samuel Alejandro Valencia Martín	8	29,1		X	140		X	128	159	1	16,2	14,86	0	0		X	17	15	28	25	136	1	4,42	4,51
2	Juan Jerónimo Villarraga Santana	9	29,8		X	140		X	127	139	2	12,62	12,08	11	10		X	23	22	28	26	138,5	3	3,37	3,58
3	Paula Moncada Pineda	9	28,5		X	133		X	120	122	3	14,58	13,9	24	20		X	19	15	28	27	132	7	3,99	4,26
4	Joseph Santiago Barón González	9	34,5		X	134,5		X	100	103	4	17,58	16,26	0	0		X	10	8	23	20	129,5	-6	5,41	5,01
5	Julieta Galindo Luna	9	48,5		X	145		X	118	123	5	15,66	13,75	17	12		X	14	10	24	22	149	18	4,34	5,06
6	Yesica Mariana Rodríguez Ayala	9	33,2		X	135,5		X	97	102	6	15,35	14,94	15	10		X	13	10	22	20	129	5	4,23	4,35
7	Jerónimo Rincón Alvarado	9	24,8		X	126,7		X	141	121	7	13,48	13,3	11	7		X	23	15	30	25	123	-15	3,81	3,77
8	Eileen Luciana Niño Murcia	10	45,8		X	144		X	93	104	8	14,46	14,74	14	10		X	0	0	27	23	141	0	4,2	4,34
9	Julián Stalin Moreno Anzola	11	53,8		X	153		X	92	102	9	14,6	14,6	5	3		X	23	20	27	22	156	-19	3,65	4,16
10	Samuel Esteban García Rojas	11	34,8		X	147		X	130	120	11	13,4	13,16	3	2		X	17	13	26	25	148,5	-2	4,15	4,01
11	Ana Sofia Barrera Gómez	11	47,3		X	153		X	112	110	12	12,35	12,51	8	5		X	22	16	25	20	151	1	4,25	3,96
12	Lucas Santiago Sánchez Hernández	11	42		X	143,5		X	127	125	13	13,08	13,34	10	8		X	17	14	24	20	140	-3	5,63	3,62
13	Laura Catalina Santana Diaz	12	59,8		X	147		X	112	120	14	14,07	13,41	14	12		X	14	12	27	21	146	5	376	3,91
14	Luisa Samanta Rodríguez Acero	12	37,5		X	143,5		X	130	142	15	12,95	12,28	20	15		X	19	15	28	22	146	17	3,62	3,73
15	Erika Luciana Gaviria Chaparro	12	37,7		X	145,5		X	110	117	16	13,65	13,48	27	24		X	19	16	26	23	144,5	3	4,05	4,36
16	Miguel Ángel Bohórquez Luna	12	62,6		X	153		X	122	161	17	14,95	14,43	3	1		X	21	16	19	16	158	-13	3,43	3,57
17	Mateo Wilches Acosta	12	71,4		X	182		X	194	177	18	12,94	11,87	14	12		X	17	14	23	22	180	1	3,09	3,09
18	Sergio Andrés Martínez Rojas	12	32,5		X	144,5		X	149	155	20	12,12	12,13	19	17		X	25	20	35	26	146	-15	3,36	3,5
19	Miguel Ángel Martínez Pardo	13	50,3		X	162,8		X	154	156	22	11,68	11,92	15	12		X	22	16	32	30	159	2	3,12	3,18
20	Ana Sofía Baloco González	13	76,2		X	170		X	124	120	23	16	16,16	8	6		X	4	2	21	17	171	-5	4,51	5,2
21	Gerónimo Guevara Gómez	13	51,9		X	163,5		X	165	171	24	12,06	11,95	7	4		X	16	12	22	20	162,1	-18	3,15	3,22
22	Yeik Alejandro Castro Chaparro	13	40,7		X	153,5		X	156	168	26	12,55	12,14	14	10		X	17	13	30	23	159	9	3,46	3,56
23	Juan Felipe Ruiz Cortes	13	48,2		X	160		X	150	140	27	14,24	13,57	5	3		X	17	14	23	19	160	5	3,56	3,81
24	Dylan Steven CastroVargas	13	42		X	154,5		X	184	187	28	11,35	11,13	26	20		X	19	15	32	25	156	-1	2,59	2,87
25	Nicolás Campos Higuera	14	55,1		X	180		X	163	180	29	12,06	11,78	11	8		X	28	23	23	18	178	-14	3,28	3,26
26	Juan Sebastián CastroVargas	14	46,7		X	156,5		X	185	195	30	11,34	11,59	32	25		X	22	16	35	29	149,5	-1	2,73	2,7
27	Julián Felipe Caicedo Moreno	16	52,3		X	166,2		X	128	142	32	15,49	15,12	9	5		X	18	15	23	17	171	-6	3,31	3,82
28	Santiago Garzón Lora	17	69		X	169		X	130	110	35	13,34	13,45	5	2		X	18	12	22	18	171	-4	3,4	3,4

Reconocimiento Deportivo otorgado por el IDRF Facatativá mediante Resolución 072 del 27-JUN-2025 y Resolución de afiliación 002 del 21-ENE-2026 de la Liga de Bowling de Cundinamarca

Facatativá, abril 02 de 2026

Licenciado

Juan Carlos Manrique

Director General IDRF Facatativá

La ciudad

REF: Informe campeonato nacional de menores 2026

Con toda atención me permito los resultados del campeonato nacional de menores 2026, realizado por la Federación Colombiana de Bowling, realizado del **28 de marzo al 1 de abril** en la ciudad de Armenia en el cual se participó con 2 deportistas En la **categoría 14 años**, representando a Facatativá y a la **Liga de Bowling de Cundinamarca**, nuestros deportistas lograron los siguientes resultados:

- **Sergio Martínez Rojas**
  - Dobles masculinos: puesto 7
  - Todo evento masculino: puesto 10
  - Sencillo masculino: puesto 12
- **Oscar Villegas Martínez**
  - Dobles masculinos: puesto 7
  - Todo evento masculino: puesto 17
  - Sencillo masculino: puesto 18

Para 5 deportistas se recibió apoyo de participación por parte del IDRF (Resolución 038 del 24-MAR-2026) por un valor de $2.288.000, el saldo de la factura fue cancelado por los padres de cada niño.

.

Atentamente,



Roberto Alfonso Caicedo Lozano
Presidente Chunza Bowling Club

Anexo Soporte de pago del valor apoyado
Factura emitida COMFENALCO QUINDÍO
Soporte fotográfico

Reconocimiento Deportivo otorgado por el IDRF Facatativá mediante Resolución 072 del 27-JUN-2025 y Resolución de afiliación 002 del 21-ENE-2026 de la Liga de Bowling de Cundinamarca

SOPORTE DE PAGO



Reconocimiento Deportivo otorgado por el IDRF Facatativá mediante Resolución 072 del 27-JUN-2025 y Resolución de afiliación 002 del 21-ENE-2026 de la Liga de Bowling de Cundinamarca

SOPORTE FOTOGRÁFICO





META :124 Brindar espacios deportivos y recreativos a la población en condición discapacidad del municipio

ACTIVIDAD: 8 DISCAPACIDAD

RESPONSABLE: ROBERTO CAICEDO (Bowling)

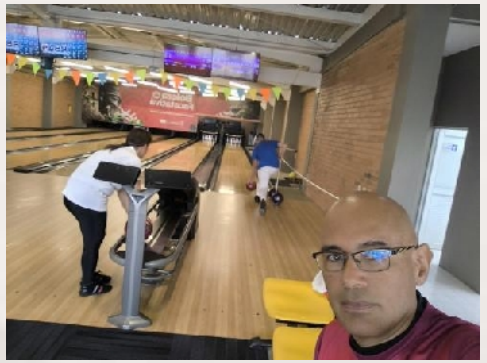
Genero		Población vulnerable incluida socialmente							Población por ciclo de vida beneficiada					
Mujer	Hombre	PcD	VCA	LGTBI	NARP	Indígena	Pobreza extrema	Inmigrante	0 a 5 Primera infancia	6 a 11 infancia	12 a 17 adolescencia	18 a 29 juventud	30 a 59 adultos	60 y más adultos mayores
4	17	21								1	3	3	14	

REGISTRO FOTOGRAFICO













DEPORTE	BOWLING
INSTRUCTOR	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO

ITEM	ELEMENTO	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD	MARCA ESPECIFICA	FOTO
1	BOLA REACTIVA	Núcleo: Inverted FE² (Tecnología FE² Invertida). Cubierta (Coverstock): R2S™ Hybrid Reactive. Acabado: 1500-grit Pulido. Color: Negro / Azul Ultramar. Fragancia: Combinación de Bayas (Berry). RG (Radio de Giro): 2.58 (en 15 lbs). Diferencial: 0.037 (en 15 lbs). Peso: 12-16 Libras.	5	STORM HY ROAD	
2	BOLA DE MEDIAS	Marca: Storm Modelo: Ice (Negro-Blanco-Oro / Black-White-Gold) Material de la cubierta (Coverstock): Poliéster (Plástico) Núcleo (Core): Núcleo tradicional de 3 piezas (o núcleo "Ice" simétrico). Diseñado para un movimiento rectilíneo. Acabado: Pulido a espejo (Mirror Polish), lo que le permite deslizarse sin esfuerzo por la pista sin reaccionar a la fricción. Tipo de Pista: Ideal para pistas muy secas o para rematar (spares) rectos. Nivel: Principiante o bola de repuesto para intermedios/avanzados.	5	STORM REF ICE	
3	MALETIN 3 BOLAS	Talla: Talla única Color: Gris/Negro Capacidad: 3 bolas (modelos Rolling Thunder y Streamline). Material: Tela de polivinilo de 600 denier de alta resistencia. Ruedas: 2 a 4 ruedas grandes (4"-5") con rodamientos silenciosos para máxima tracción y movimiento suave. Almacenamiento: Bolsillos internos/externos para zapatos (hasta talla 15 US) y accesorios. Estructura: Mango telescópico con bloqueo y base reforzada. Seguridad: Solapas de seguridad transparentes para las bolas y cremalleras reforzadas. Dimensiones aproximadas (3 bolas): Aprox. 13" - 14" ancho x 12" - 17" profundidad x 34" alto.	5	STORM	

4	ZAPATOS BOWING	Sistema BOA Fit: Sistema de cordones de disco colocado en la parte superior para un ajuste rápido, cómodo y duradero que no se afloja. Tecnología SST: Tecnología de suela intercambiable (convertible) que permite usar el zapato tanto para mano derecha como izquierda. Construcción Power Frame: Parte superior sobremoldeada KPU con patrón de celda de panal para refuerzo y mayor vida útil del zapato. Suelas/Tacones Incluidos: Generalmente incluyen suela deslizante S8 y tacón dentado de sierra H5 en el zapato deslizante. Protección: Protector de cuero para la puntera (toe drag) que evita que la suela se despegue. Diseño: Estilo moderno con opciones de color como Azul/Rojo o Gris/Negro	5	DEXTER SST 8 Power Frame BOA	
5	Big 10	ntrenador de swing - Grande Rev / Entrenador de movimiento de pelota Power Trainer - Medio Entrenador de sensaciones - 4" Entrenador de ejes Entrenador de liberación Entrenador de equilibrio Entrenadores de caminos Pesas para anillos - Juego de 2 Precio del paquete con un 15% de	1	Bowling Buddy de Eileen	
6	Paquete completo - Entrenador de alineación - Juego de 2	Juego de 2 almohadillas flexibles de caucho de silicona para colocar en el suelo. Incluye 8 varillas que se colocan en los orificios de las cuatro esquinas del Alignment Trainer para crear un canal por el que balancearse. Ajuste el ancho de la abertura del canal moviendo las varillas hacia los orificios exteriores para una abertura más ancha, o hacia los orificios interiores para una abertura más estrecha. Haz pasar tu Swing Trainer, Power Trainer o bola de bolos por la abertura. Practica un movimiento de brazos recto hacia atrás y hacia adelante.	1	Bowling Buddy de Eileen	
7					
8					
9					