INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

Objeto	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DEPORTIVA, DIRIGIDOS AL ENTRENAMIENTO, DISEÑO, DESARROLLO, EJECUCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS, ENFOCADAS EN LA FORMACIÓN, SELECCIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL SECTOR CONVENCIONAL DE LA LIGA CAQUETEÑA DE PORRISMO**.**	PRODUCTO	**TERCER PRODUCTO - DEL 01 AL 30 ABRIL DEL 2026**

Supervisor	**BELLANED VILLANUEVA ORTIZ**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTAS**

Nombre	**EDWIN ANDRES VAQUIRO HERNANDEZ**	Documento	**C.C 17688801**

OBLIGACIÓN - NUMERAL 1	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Diseñar el plan gráfico (Excel) y escrito (Word/PDF) de la vigencia con sus respectivos periodos, conforme a la caracterización de categorías de formación, especialización y rendimiento designadas a trabajar, incluyendo las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.	Para el producto # 3 el plan de entrenamiento del mes de abril, conforme al Plan Gráfico 2026 de la Liga de Porrismo del Caquetá, El proceso de entrenamiento estructurado en los microciclos 9, de tipo choque, orientado a incrementar la intensidad y carga de trabajo para estimular la adaptación física y técnica de los deportistas, 10, de carácter recuperador, enfocado en la restauración de las capacidades físicas y la reducción de la fatiga acumulada, 11, denominado corriente, dirigido a mantener y consolidar los niveles de preparación alcanzados mediante cargas estables y progresivas, 12, de ajuste, destinado a corregir aspectos técnicos, tácticos o físicos detectados y adaptar el trabajo a las necesidades individuales y colectivas, y 13, nuevamente de tipo choque, pensado para elevar nuevamente los parámetros de entrenamiento y fortalecer las capacidades requeridas para las etapas siguientes. **Anexo 1**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 2	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Para el producto # 3, se realizó en el drive la entrega semanal del Plan de Entrenamiento, cumpliendo con la planificación establecida. El cronograma de actividades incluyó sesiones estructuradas con horarios establecidos, desarrollándose en jornadas de lunes y miércoles en horarios de 6:00 a 8:00 pm y de 8:00 a 10:00 pm y viernes de 8:00 a 10:00 pm, en el gimnasio de la academia de porrismo Sharks. Cada semana se presentó el plan detallado con objetivos específicos, contenidos técnicos y actividades físicas, garantizando así la continuidad y el seguimiento adecuado del proceso formativo de los niveles 1 y 3 de la selección Caquetá. **Anexo 2**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN– NUMERAL 3	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico.	Durante el mes de abril no se generó ninguna convocatoria por la coordinación de deporte para la sustentación de planes de trabajo.
OBLIGACIÓN– NUMERAL 4	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), además, presentar los deportistas de talento y reserva de su respectiva disciplina y aquellos preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales 2027 dentro de los tiempos, parámetros e indicadores del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	Durante el mes de abril, los deportistas vinculados a la liga de Porrismo se distribuyen en las siguientes etapas de ciclo de vida: **Infancia de 6 a 11 años:** 21 deportista de género femenino de la zona urbana. **Adolescencia de 12 a 17 años:** 5 deportista de género femenino y 1 de género masculino todos de la zona urbana. **Juventud de 18 a 28 años:** 5 deportista de género femenino y 2 de género masculino todos de la zona urbana. **Adultez de 29 a 59 años:** 1 deportista de género masculino de la zona urbana. Matriz consolidada y se envía en digital a la supervisión. **Anexo 3**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 5	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o paraatleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente.	Para esta obligación del producto # 3, el listado de asistencia de los deportistas atendidos mensualmente aparece en el informe técnico, pero también lo relacionaremos en este informe de obligaciones. **Anexo 4**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 6	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar.	Para el mes de abril se presenta el registro fotográfico de las sesiones de entrenamiento de los diferentes deportistas que conforman la selección departamental de Porrismo nivel 1 única y nivel 3 open mixta. Se realizó trabajo de preparación física, técnica, sincronización de los diferentes elementos de saltos, acrobacia básica y táctica para comenzar con la ubicación del esquema coreográfico. **Anexo 5**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 7	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

Presentar con 8 días hábiles de antelación él informe de proyección de competencias, según lo establecido por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	Para esta obligación, en el mes de abril se manifiesta que hasta el momento no sea tenido participación en ninguna competencia.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 8	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar 5 días hábiles posteriores a la terminación, informe sobre las competencias en las cuales participen los deportistas de la selección Caquetá, generando análisis de competencia y rivales, vs lo planteado en la proyección.	Para este tercer producto que corresponde al mes de abril, los deportistas no tuvieron competencias.
OBLIGACIÓN /– NUMERAL 9	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar trimensualmente las evaluaciones técnicas del rendimiento o marca, y evaluación de los diferentes test de cualidades motrices y/o físicas del programa Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.	En el mes de abril se realizó un test de cualidades físicas y un test técnico para el desempeño de los deportistas en las diferentes categorías trabajadas hasta el momento, se pueden evidenciar los resultados obtenidos y registrados digitalmente. **Anexo 6**
OBLIGACIÓN - NUMERAL 10	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Acompañar a los Atletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	De acuerdo al producto # 3 no se reporta hasta el momento la realización de eventos competitivos.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 11	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista.	Para la entrega del producto # 3 de acuerdo con las fechas establecidas, no se realizó ninguna reunión por parte del equipo metodológico del ICDR Caquetá.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 12	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Para esta obligación del producto # 3, hasta el momento no se ha generado ningún tipo lesión en los deportistas, pero si estoy presto al apoyo de los atletas en la monitorización.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 13	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Dar cumplimiento a aquellas que el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, vean pertinentes para el fortalecimiento de los procesos de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	De acuerdo al producto # 3, se desarrollaron acciones orientadas al fortalecimiento del deporte asociado y formativo de las categorías Nivel 1 Mini Novice y Nivel 3 Senior median de la liga departamental de Porrismo, de acuerdo con la planificación de los entrenamientos promoviendo la participación activa de los deportistas en los diferentes procesos fortaleciendo así los procesos de coordinación deportiva departamental.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN – NUMERAL 14	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	Se está cumpliendo en la medida con las obligaciones que exige el contrato, ya que alguna de estas se dará cumplimiento en el tiempo restante del contrato.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 15	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.	Ya se realizó la presentación del informe técnico del producto # 3 para tener la viabilidad del área técnica metodológica o hacer las correcciones pertinentes que se generen.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 16	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo respectivo, junto con la factura o documento soporte, y pago de la seguridad social según la normatividad actual y el régimen aplicable.	Se presenta informe de actividades realizadas del 01 al 30 de abril del 2026.

<table>
<tr><th>OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL</th><th>GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES</th></tr>
<tr><td>PAGO CORRESPONDIENTE AL PERIODO A CANCELAR DE LA SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL DE ACUERDO A LA LEY.</td><td>ADJUNTO PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL MES DE ABRIL DEL 2026 NÚMERO DE PLANILLA 4650015300 APORTES EN LÍNEA
<table>
<tr><td>SALUD</td><td>NUEVA EPS</td><td>$ 218.900</td></tr>
<tr><td>PENSION</td><td>PORVENIR</td><td>$ 280.200</td></tr>
<tr><td>ARL</td><td>POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS</td><td>$ 42.700</td></tr>
<tr><td colspan="2">TOTAL, PAGADO</td><td>$ 541.800</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

Edwin A. Vaquiro	**04 DE MAYO DEL 2026**
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

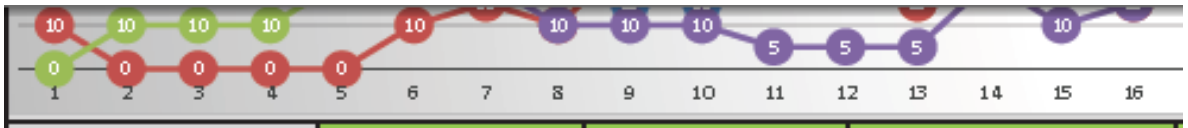
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXOS

ANEXO 1: REGISTRO FOTOGRAFICO DISEÑO PLAN GRAFICO



MESES		FEBRERO				MARZO				ABRIL				
MACROCICLO														
PERÍODO														
ETAPA		PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL												
Nº MESOCICLO		1				2				3				
TIPO DE MESOCICLO		ENTRANTE				BÁSICO DESARROLLADOR								
Nº MICROCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
TIPO DE MICROCICLO		C	C	C	C	C	C	C	C	CH	R	C	AJ	CH
FECHA MICROCICLO	INICIO	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	FINAL	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1
DÍAS TRABAJO X MICROCICLO		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
SESIONES X MICROCICLO		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
MINUTOS MICROCICLO		600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
COMP FUNDAMENTALES														
COMP PREPARATORIA														
PRUEBAS BIOMEDICA		EXAMEN INICIAL												
PRUEBAS PEDAGÓGICA		PED												
PRUEBA DE PSICOLOGÍA		PSIC												
PRONOSTICO														
VOL. MESOCICLO	Minutos Totales	2400				2400				3000				
VOL. MICROCICLO	Minutos SubTotal	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
PREP. FÍSICA GEN.	Minutos	180	180	240	240	240	240	270	300	90	90	120	120	240
PREP. FÍSICA GEN.	%	30	30	40	40	40	40	45	50	15	15	20	20	40
PREP. FÍSICA ESP.	Minutos	60	0	0	0	0	60	90	60	150	150	120	120	90
PREP. FÍSICA ESP.	%	10	0	0	0	0	10	15	10	25	25	20	20	15
PREP. TÉCNICA	Minutos	0	60	60	60	120	120	120	180	300	300	330	330	240
PREP. TÉCNICA	%	0	10	10	10	20	20	20	30	50	50	55	55	40
PREP. TEÓRICA	Minutos	360	360	300	300	240	180	120	60	60	60	30	30	30
PREP. TEÓRICA	%	60	60	50	50	40	30	20	10	10	10	5	5	5

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 2: PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

CICLAJE	2-1-1-1					
FECHAS	30 de marzo al 03 de abril	06 al 10 de abril	13 al 17 de abril	20 al 24 de abril	27 de abril al 01 de mayo	
TIPO DE MICROCICLO	Choque	Recuperador	Corriente	Ajuste	Choque	
MICROCICLO	1	1	1	1	1	5 MICROCICLOS
SESIONES	5	5	5	5	5	25 UNIDADES
NUMERO MICROCICLO	9	10	11	12	13	9 - 13
Inicial - General						
Resistencia aeróbica general	40	40	40	40	110	
Resistencia muscular localizada	50		80		130	
Flexibilidad		50				
Fuerza general				80		
Volumen Total (Minutos)	**90**	**90**	**120**	**120**	**240**	**660**
Central - especifico						
Resistencia anaeróbica	90				40	
Fuerza explosiva	60				50	
Técnica ejecución saltos	150				115	
Técnica ejecución acrobacia	150				125	
Resistencia aeróbica especifica		90	60	60		
Coordinación básica		60				
Repaso de posiciones saltos		150				
Repaso de posiciones acrobacia		150				
Resistencia muscular especifica			60	60		
Postura de flayers y bases			160			
Sincronización			170	170		
Postura de saltos				160		
Volumen Total (Minutos)	**450**	**450**	**450**	**450**	**330**	**2130**
Fase Final						
Repaso técnico	25	25	15	15	15	
Estiramiento	23	23	15	15	15	
Retroalimentación	12	12				
Volumen Total (Minutos)	**60**	**60**	**30**	**30**	**30**	**210**
Total unidad de entrenamiento	**600**	**600**	**600**	**600**	**600**	**3000**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 3: MATRIZ CONSOLIDADA DE POBLACIÓN ATENDIDA

NIT 891.190.167-8

POBLACION ATENDIDA										TOTAL POR CICLO
DETALLE	CICLO DE VIDA	M	F	CI	PD	NARP	VICTIMA	AREA		
								R	U	
PRIMERA INFANCIA	Edades de 0 años a 5 años									
INFANCIA	Edades de 6 años a 11 años		21						X	21
ADOLESCENCIA	Edades de 12 años a 17 años	1	5						X	6
JUVENTUD	Edades de 18 años a 28 años	2	5						X	7
ADULTES	Edades de 29 años a 59 años	1							X	1
PERSONA MAYOR	Edades de 60 años en adelante (55 años en caso de comunidades indígenas)									
TOTAL ATENDIDOS		4	31							35

MAS: MASCULINO // FEM: FEMENINO // C.I.: COMUNIDAD INDIGENA // P.D.C.: PERSONA CON DISCAPACIDAD // NARP: NEGRA, AFROCOLOMBIANA, RAIZAL Y PALENQUERA.

TOTAL POBLACION ATENDIDA MES	35
EDWIN ANDRES VAQUIRO HERNNADEZ	
NOMBRE Y APELLIDOS	
CONTRATISTA	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 4: LISTADO DE ASISTENCIA

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. Gabriela Benavidez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
2. Valeria Benavidez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
3. Tatiana Rivera	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
4. Samay Tatiana Rojas	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
5. Yaneth Nidia Pinto	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
6. Danna Sofía Delgado	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
7. María Valentina Méndez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
8. Emily Saray Muñoz	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
9. Noah Isabella Mora	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
10. Paulina Artunduaga	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
11. Salome Perdomo	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
12. Salome López	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
13. Samantha Esquivel	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
14. Yerli Castañeda	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
15. Isabella Jurado	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
16. Gabriela Artunduaga	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
17. Ailyn Salome Flórez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
18. Dulce María Gutiérrez	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
19. Ghabriela Ramos	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
20. Andry Valencia	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
21. Nataly Bernarda Pérez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
22. Mariana Restrepo	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
23. Keidy Luzina Trujillo	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
24. Sara Sofia Lozada	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
25. Luna Andrea González	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
26. Sara Paulina Cuellar	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
27. María Luisa Cuellar	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
28. Annie Sofía Gomez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
29. Evelyn Celeste Gomez	Fca All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
30. Emily España Rondón	Fca All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
31. Oscar Serna	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
32. Ángel Moreno	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
33. Daniel Restrepo	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
34. Daniela Montoya	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
35. Samuel Betancur	Fca All Stars		Cheer	N3 Senior median

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 5: SESIONES DE ENTRENAMIENTO





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)



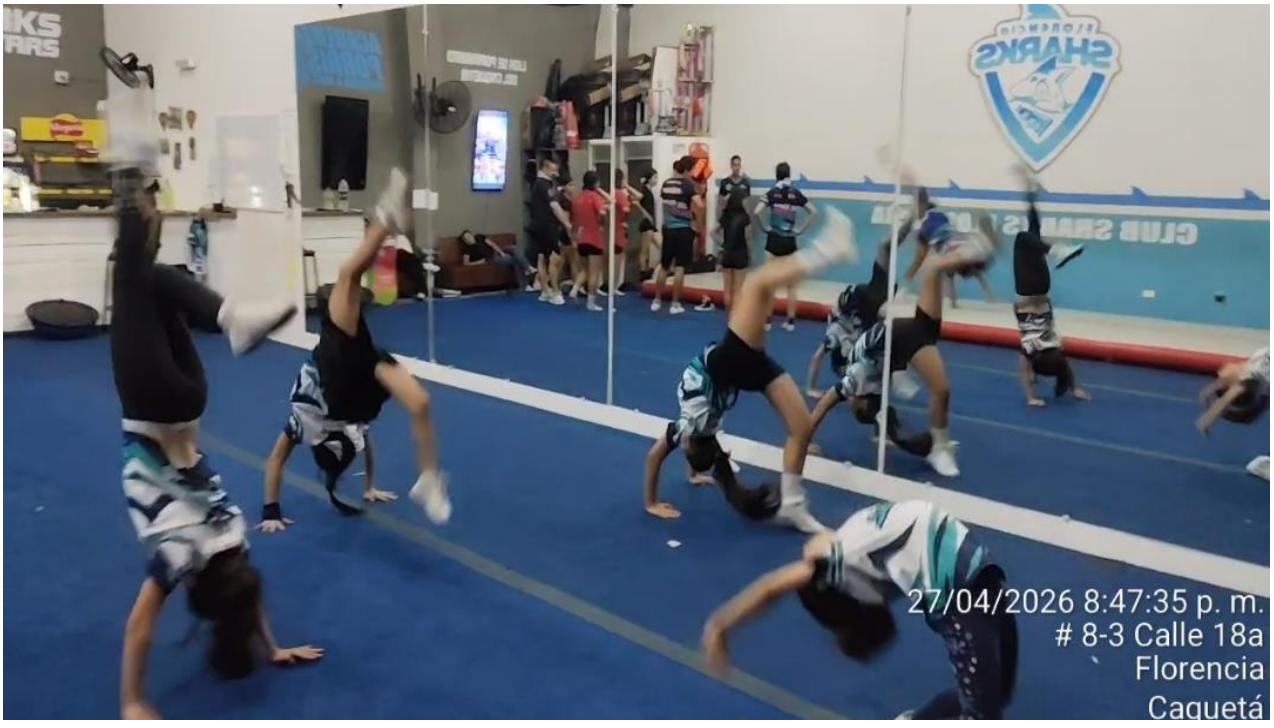


INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 6: TEST FÍSICO Y TÉCNICO

LIGA DE PORRISMO DEL CAQUETÁ

CATEGORIA NIVEL 1 UNICA

No.	NOMBRE Y APELLIDO	CATEGORIA	TEST FÍSICO		TEST TÉCNICO	
			SENTADILLA CON SALTO 30"	CONCEPTO	GIMNASIA ESTATICA (2 ARCO A PASAR PIERNA CAMBIADA)	CONCEPTO
1	SAMAY TATIANA ROJAS VASQUEZ	N1 UNICA	41	EXCELENTE	10	EXCELENTE
2	AILYN SALOME FLOREZ VARGAS	N1 UNICA	45	EXCELENTE	10	EXCELENTE
3	SAMANTHA ESQUIVEL CUELLAR	N1 UNICA	27	ACEPTABLE	9	EXCELENTE
4	GABRIELA VENAVIDEZ CAMACHO	N1 UNICA	36	EXCELENTE	10	EXCELENTE
5	VALERIA VENAVIDEZ CAMACHO	N1 UNICA	35	EXCELENTE	10	EXCELENTE
6	SALOME LOPEZ CUADROS	N1 UNICA	31	BUENO	9	EXCELENTE
7	MARIA VALENTINA MENDEZ LUGO	N1 UNICA	35	EXCELENTE	8	BUENO
8	SALOME PERDOMO OROZCO	N1 UNICA	48	EXCELENTE	8	BUENO
9	LUNA ANDREA GONZALES BOHORQUEZ	N1 UNICA	45	EXCELENTE	7	BUENO
10	DANNA SOFIA DELGADO	N1 UNICA	30	BUENO	8	BUENO
11	LIA MANUELA PIMIENTO ZAMBRANO	N1 UNICA	26	ACEPTABLE	9	EXCELENTE
12	ANTONIA CICERI ZAMBRANO	N1 UNICA	29	ACEPTABLE	9	EXCELENTE
13	PAULINA ARTUNDUAGA CARDENAS	N1 UNICA	32	BUENO	9	EXCELENTE
14	EMILY SHARAY MUÑOZ RINCON	N1 UNICA	47	EXCELENTE	7	BUENO
15	MARIANA RESTREPO ZULUAGA	N1 UNICA	33	BUENO	6	ACEPTABLE
16	KEIDY LUZINA TRUJILLO CORDOBA	N1 UNICA	40	EXCELENTE	5	ACEPTABLE
17	NOAH ISABELLA MORA CORONEL	N1 UNICA	34	BUENO	6	ACEPTABLE
18	SARA PAULINA CUELLAR PASTRANA	N1 UNICA	32	BUENO	6	ACEPTABLE
19	EVELIN CELESTE GOMEZ GARZON	N1 UNICA	45	EXCELENTE	4	BAJO
20	ANNIE SOFIA GOMEZ	N1 UNICA	27	ACEPTABLE	6	ACEPTABLE
21	NATALY BERNARDA PEREZ	N1 UNICA	28	ACEPTABLE	8	BUENO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

No.	NOMBRE Y APELLIDO	CATEGORIA	TEST FÍSICO		TEST TÉCNICO	
			BURPEES 1 MINUTO	CONCEPTO	GIMNASIA ESTATICA (TRIPLE FLIC FLAC)	CONCEPTO
1	SARA SOFFIA LOZADA HERNANDEZ	N3 SENIOR	24	EXCELENTE	8	BUENO
2	ISABELLA JURADO	N3 SENIOR	20	EXCELENTE	10	EXCELENTE
3	GABRIELA ALEJANDRA ARTUNDIAGA	N3 SENIOR	21	EXCELENTE	10	EXCELENTE
4	JULIETH TATIANA RIVERA FLOREZ	N3 SENIOR	21	EXCELENTE	5	ACEPTABLE
5	JANETH NIVIA PINTO	N3 SENIOR	16	BUENO	3	BAJO
6	YERLY YURANI CASTAÑEDA SEVILLA	N3 SENIOR	19	BUENO	2	BAJO
7	ASLIETH GHABRIELLA RAMOS NOVOA	N3 SENIOR	18	BUENO	1	BAJO
8	DANIELA MOTOYA CASTRO	N3 SENIOR	19	BUENO	4	BAJO
9	OSCAR FERNANDO SERNA PEREZ	N3 SENIOR	28	EXCELENTE	10	EXCELENTE
10	DANIEL RESTREPO	N3 SENIOR	28	EXCELENTE	10	EXCELENTE
11	SAMUEL BETANCUR RAMIREZ	N3 SENIOR	19	BUENO	9	EXCELENTE
12	JHONATHAN MUÑOZ SANTANILLA	N3 SENIOR	24	EXCELENTE	4	BAJO
13	ANGEL ALBERTO MORENO GOMEZ	N3 SENIOR	17	BUENO	4	BAJO
14	VALENTINA PUENTES CRIOLLO	N3 SENIOR	17	BUENO	1	BAJO

TABLAS DE CALIFICACIÓN

TEST FÍSICO (SENTADILLA EXPLOSIVA) REPETICIONES				
CATEGORIA	EXCELENTE	BUENO	ACEPTABLE	BAJO
NIVEL 3 SENIOR MEDIAN	+20	15 - 19	10 - 14	<10

TEST TÉCNICO (GIMNASIA ESTATICA) DOBLE ARCO A PASAR PIERNA CAMBIADA				
CATEGORIA	EXCELENTE	BUENO	ACEPTABLE	BAJO
NIVEL 3 SENIOR MEDIAN	9-10	7-8	5-6	0-4