ISMAEL PANTOJA MARIN
CC NO 14607716
CPS 317 DE 2026
PAGO 04 DE 11
EVIDENCIAS
Actividades realizadas:

1. Acompañar la dirección y conducción de los procesos de observación, captación, clasificación, preparación, entrenamiento y competencia, de los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca en el deporte o modalidad correspondiente













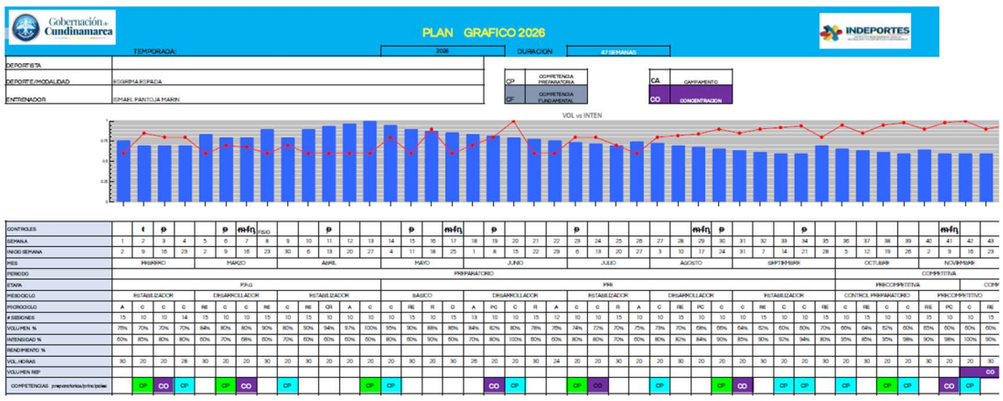






Dirigí y conduje entrenamiento y clasificación de atletas de la reserva y alto rendimiento de Cundinamarca durante las jornadas de actividades establecidas en el plan de entrenamiento; aplicando criterios técnicos, físicos y psicológicos para su integración en el proceso de preparación que se desarrollaron durante el mes de abril de acuerdo a los horarios establecidos.

2. Apoyar el proceso de diseño, sustentación e implementación del Plan Estratégico con miras a los Juegos Deportivos Nacionales 2027, diseñar e implementar y ejecutar los Planes de Entrenamiento en la respectiva vigencia de los atletas a su cargo, los cuales deben contener como mínimo la Proyección Competitiva a los Juegos Nacionales Juveniles y los Campeonatos Nacionales de las Categorías Juvenil, Mayores y/o Abierta, los planes literales y los planes gráficos, deben estar ajustados a la metodología que corresponde para su deporte o modalidad. Entregar según formato las necesidades de implementación deportiva especializada y uniformes, necesarios para el buen desarrollo deportivo del deporte a su cargo.



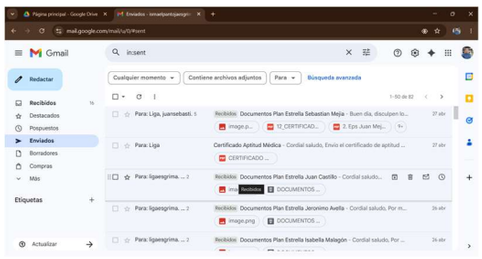
Ejecute los Planes de Entrenamiento correspondientes de los deportistas en la respectiva vigencia de los 12 atletas a mi cargo, de los cuales 10 tienen Proyección Competitiva a los Juegos Nacionales Juveniles y los Campeonatos Nacionales de las Categorías Juvenil, Mayores y/o Abierta, los planes literales y los planes gráficos, están ajustados a la metodología y evolución respectiva de cada deportista.

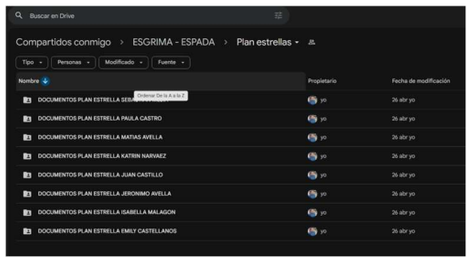
3. Acompañar el proceso de elaboración, revisión y ajuste semanal de los microciclos de trabajo vinculados a sus planes de preparación, entrenamiento y competencia de sus atletas seleccionados y preseleccionados en su deporte o modalidad en las categorías juvenil, mayores y/o abierta

Planifiqué, revisé y optimicé los planes semanales y los microciclos de entrenamiento para los deportistas que entran en las categorías cadetes, juveniles y mayores del mes de abril. Ajuste el programa de entrenamiento para la modalidad de espada individual y equipos, adaptándolos a sus necesidades específicas para cada categoría maximizando su preparación para la competencia mayo.

(DOCUMENTO SE ANEXA AL FINAL MICROCICLOS ABRIL)

4. Apoyar la presentación de manera oportuna, de los documentos y soportes requeridos por el equipo técnico, metodológico y biomédico para el desarrollo exitoso de sus atletas vinculados y beneficiarios al Plan estrellas de Cundinamarca.





Remití la información solicitada por el metodólogo en los formatos y plazos establecidos. Realicé un seguimiento constante y detallado de cada deportista de la selección de espada que pertenece al plan estrella, asegurando que los aspectos administrativos y técnicos quedaran correctamente documentados y gestionados con base a la última resolución de plan estrella emitida por INDEPORTES.

5. Acompañar y apoyar el proceso de presentación del informe pre – competencia según el formato establecido al metodólogo asignado, con sus respectivos soportes, para ser analizado y avalado por el equipo técnico metodológico que integra la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES CUNDINAMARCA a fin de gestionar los recursos necesarios para la participación de sus deportistas en las diferentes competencias del calendario deportivo y que se encuentren en los planes de preparación y entrenamiento. Cuando se encuentren en competencia el entrenador deberá enviar diariamente los resultados obtenidos con sus respectivos soportes a su metodólogo. Una vez finalizada la competencia, deberá presentar un informe y resultados de esta.



Gestioné con el área metodológica la informe pre -competencia de la participación del grupo de deportistas de espada (12 deportistas) en la copa nacional de esgrima que se realizará del 1 al 3 de mayo en la ciudad de Medellín, con el fin de gestionar los permisos y apoyos correspondientes, así como el seguimiento de las respectivas áreas a los deportistas priorizados.

6. El entrenador, deberá tener dedicación con los deportistas de quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial, conformadas como mínimo cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación, programación con el respectivo metodólogo, las cuales deberán verse reflejadas en la programación semanal de su deporte o modalidad, con horarios y sitios de entrenamiento, informando oportunamente los posibles cambios al metodólogo y a la Liga Deportiva correspondiente, también se anexará planilla de asistencia y registro fotográfico de las actividades realizadas.

Realicé los entrenamientos requeridos y cumplí con la intensidad horaria, coordinando con el área metodológica de acuerdo a las necesidades de preparación grupal e individual de los deportistas. las cuales son reflejadas en la programación semanal del mes de abril, con horarios y sitios de entrenamiento, también se anexa planilla de asistencia y registro fotográfico de las actividades realizadas.

(DOCUMENTO SE ANEXA AL FINAL HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO ABRIL)

7. El Entrenador deberá acompañar los procesos necesarios a fin de garantizar que sus atletas a cargo de su deporte o modalidad pertenezcan al registro de un Club Deportivo y/o Promotor de un municipio de Cundinamarca según corresponda.

Verifique en la página oficial de la federación colombiana de esgrima y todos los deportistas que están en las categorías cadetes, juvenil y mayores están afiliados a un club legalmente constituido y reconocido bajo la liga de Cundinamarca. Solicite al club el certificado de afiliación de los deportistas. Este respaldo institucional garantiza que los atletas tengan acceso a los recursos necesarios, como instalaciones adecuadas, apoyo técnico y administrativo, y una estructura organizada para su desarrollo y preparación continua.

(DOCUMENTO SE ANEXA AL FINAL CERTIFICADO DE AFILIACION CLUB)

8. En caso de ser necesario y que la Liga al cual pertenece su deporte o modalidad lo requiera, el entrenador deberá asistir cuando sea convocado a las reuniones de su Comisión Técnica y a las Capacitaciones convocadas por esta y en las cuales se requiera su participación.

Durante el periodo establecido entre el 1 y 30 de abril no fui requerido por la liga.

9. El entrenador deberá realizar las solicitudes que se debe hacer para el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico a través del metodólogo asignado, con base en los requerimientos del Plan de Entrenamiento que se tenga para los deportistas preseleccionados y seleccionados para los diferentes campeonatos nacionales de las categorías juvenil, mayores y/o abierta, incluidos los Juegos Nacionales en el correspondiente periodo, con quince (15) días de anterioridad.



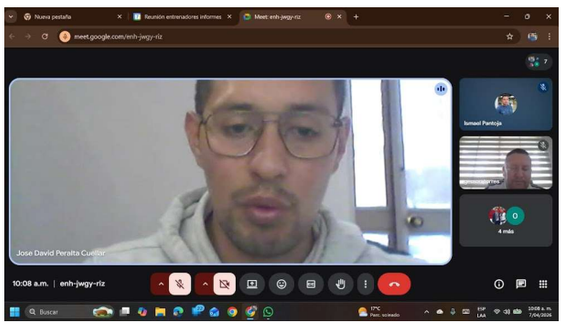


En el mes de abril coordine un acompañamiento del equipo interdisciplinario en entrenamiento, con el fin de mejorar la experiencia del equipo y obtener los mejores resultados de estos en los deportistas

10. El entrenador deberá garantizar la asistencia de los deportistas a las competencias, valoraciones, controles, socializaciones y presentaciones deportivas oficiales o aquellas que Indeportes Cundinamarca lo requiera.

Durante el periodo establecido entre el 1 y 30 de abril no se presentaron requerimientos por Cundinamarca

11. Participar en las reuniones del equipo técnico metodológico y biomédico, en los talleres y cursos de capacitación convocados por Indeportes Cundinamarca y la Comisión Técnica Departamental.



Participe de la reunión virtual realizada el día 7 de ABRIL, con el área metodológica y administrativa.

12. El entrenador debe acompañar los procesos necesarios para el control y monitoreo del inventario asignado a su deporte o modalidad y responder solidariamente por el mismo en los casos que sea necesario. Al finalizar su contrato el entrenador deberá entregar al supervisor una relación del inventario final, el cual debe corresponder con el inventario que le fue entregado al inicio de su contrato. En este, se debe indicar el estado de cada elemento o implemento y la ubicación de cada uno ellos. Solo los elementos o implementos devolutivos.

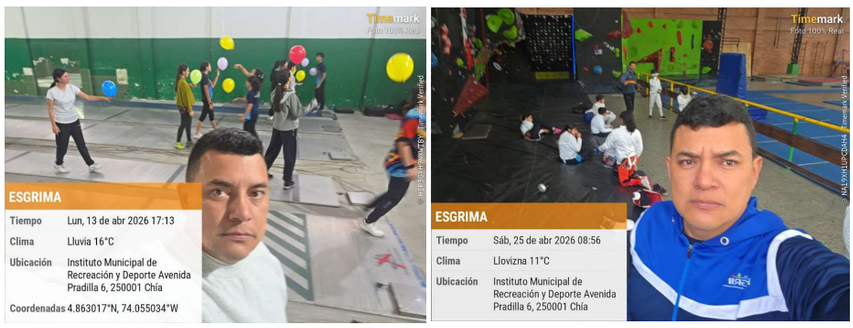
A la fecha no tengo material asignado a mi proceso de entrenamiento.

13. Acompañar el proceso de proyección junto con su Liga y su Metodólogo de los resultados deportivos de las competencias de preparación y fundamentales contempladas en sus Planes de Preparación, Entrenamiento y Competencia en que participen los atletas del registro deportivo de Cundinamarca y responder por el cumplimiento de dichos resultados. Esta proyección, deberá ser entregada al equipo técnico y metodológico, al momento de la sustentación y/o socialización de su Plan.

62	Juan Andres Castillo Gutierrez	XX Juegos Bolivarianos Ayacucho-Lima	Medalla de Plata	Espada	Elite 3	Medalla de plata Campeonato Panamericano 2023 Mayores Equipos Medalla de plata Campeonato Centroamericano 2023 Mayores Equipos, Medalla de plata Campeonato Panamericano 2024 Mayores Equipos, Medalla de plata Juegos Bolivarianos 2025 Mayores Equipos
63	Ivan David Cano Jiménez	Campeonato Nal M9, M11, M13, M15, Cadete, Juvenil, Sub 23 y Mayores	Medalla de Plata	Espada	Avanzado 4	Medalla de bronce individual juegos nacionales de la juventud 2024 Medalla de plata por equipos juegos nacionales de la juventud 2024 Medalla de plata por equipos Juveniles Gran Nacional m9, m11, m13 m15, Cadete, Juvenil, Sub 23, Mayores, Equipos Juvenil y Equipos mayores 2025 Medalla de bronce por equipos juveniles campeonato Centroamericano y del Caribe San José 2025 Medalla de bronce individual Cadete copa mundo San José 2025 Medalla de bronce Mayores individual juegos departamentales 2025 Medalla de oro por equipos Mayores juegos departamentales 2025
64	Jerónimo Avella de la Rosa	Campeonato Nal M9, M11, M13, M15, Cadete, Juvenil, Sub 23 y Mayores	Medalla de Plata	Espada	Avanzado 4	Medalla de bronce equipos juvenil Campeonato Centroamericano y del Caribe 2025, Puesto 8 Juvenil Campeonato Centroamericano
65	Juan Sebastian Mejia Pinzon	Campeonato Nal M9, M11, M13, M15, Cadete, Juvenil, Sub-23 y Mayores	Medalla de Plata	Espada	Avanzado 4	Medalla de bronce JJNN Juveniles 2024, Medalla de bronce equipos juvenil Campeonato Centroamericano y del Caribe 2025, Medalla de bronce Juegos Intercolegiados juvenil 2024, Medalla de oro Gran Campeonato Nal juvenil por equipos 2024
66	Matias Avella de la Rosa	Gran Campeonato Nal M9, M11, M13, M15, Cadete, Juvenil, Sub 23 y Mayores	Medalla de Plata	Espada	Avanzado 4	Medalla de oro Juegos Intercolegiados juvenil duplas 2024, Medalla de Bronce cadete Gran Campeonato Nal 2025, Puesto 6 Cadete Copa Mundo Cadete 2025, Puesto 5 cadete Centroamericano y del Caribe
67	Emily Castellanos Regalado	Campeonato Nacional	Medalla de Oro	Espada	Reserva 5	Medalla de bronce Campeonato Centroamericano y del Caribe 2025 Cadete Individual, Medalla de plata Campeonato Centroamericano y del Caribe 2025 Juvenil Equipos, Medalla de bronce Copa del Mundo 2025 Juvenil Equipos
	Ivana Gabriela Cano	Campeonato Suramericano				Medalla de plata equipos JJNN Juveniles 2024, Medalla de oro Gran Campeonato Nal juvenil por equipos 2025, Medalla de plata Campeonato Suramericano 2025 Mayores Equipos, Medalla de plata equipos juvenil Campeonato Centroamericano y del Caribe 2025,

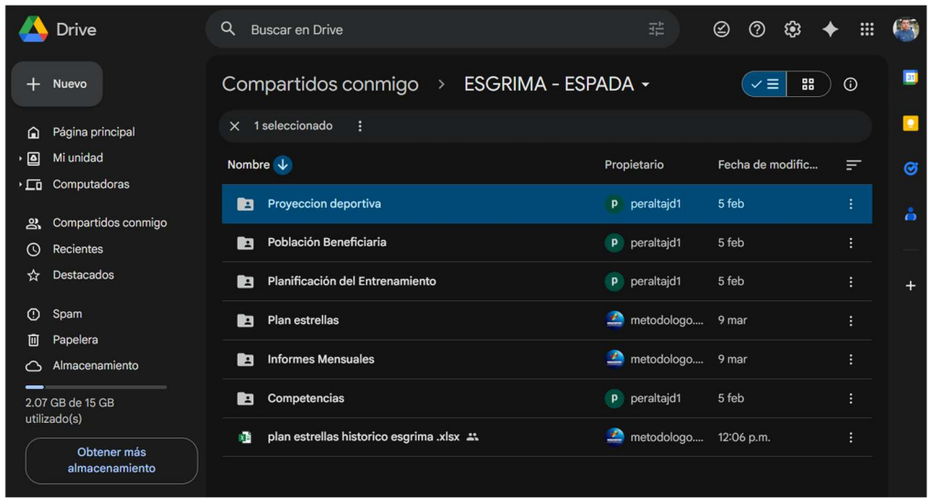
El 28 de febrero elaboré junto con el área metodológica, la proyección de los resultados, teniendo en cuenta las competencias de preparación y fundamentales incluidas en los planes de entrenamiento y competencia de los atletas del registro de Cundinamarca, dicha proyección quedo cargada en el drive institucional para su análisis y seguimiento previo a las competencias establecidas.

14. Acompañar los procesos del proyecto talento y reserva deportiva de su deporte o modalidad, durante toda la vigencia o ejecución de su contrato, prestando asistencia técnica y pedagógica, previa coordinación con su metodólogo.



En abril acompañé los procesos del proyecto talento y reserva deportiva de la modalidad de espada, brindando asistencia técnica y pedagógica a los atletas de las categorías infantiles, previa coordinación con el metodólogo.

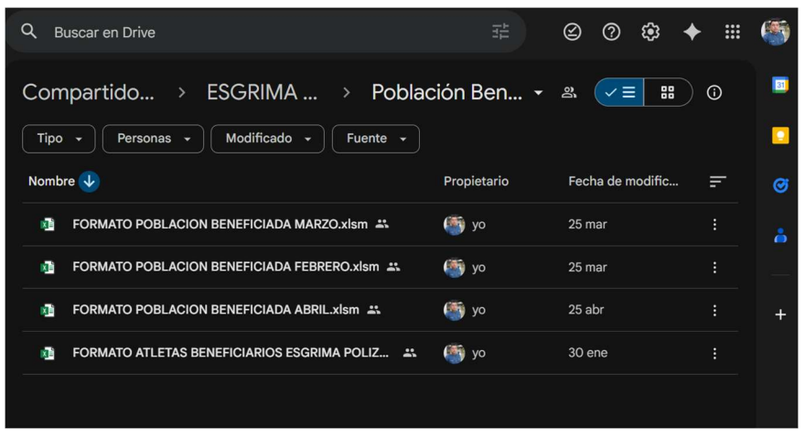
15. Mantener organizada, tabulada y sistematizada toda la información que se genere como producto del cumplimiento de su objeto contractual en las herramientas tecnológicas y medios que disponga Indeportes. Esta información deberá ser entregada de manera física y/o magnética al respectivo supervisor al finalizar el contrato o cuando la misma le sea requerida.



Digitalice, cargue y organice toda la información generada durante el desarrollo de los procesos de entrenamiento y selección del mes de abril; en el drive establecido por la entidad. Esto se realiza con el objetivo de facilitar su entrega de manera clara y accesible en caso de ser requerida por la supervisión del contrato.

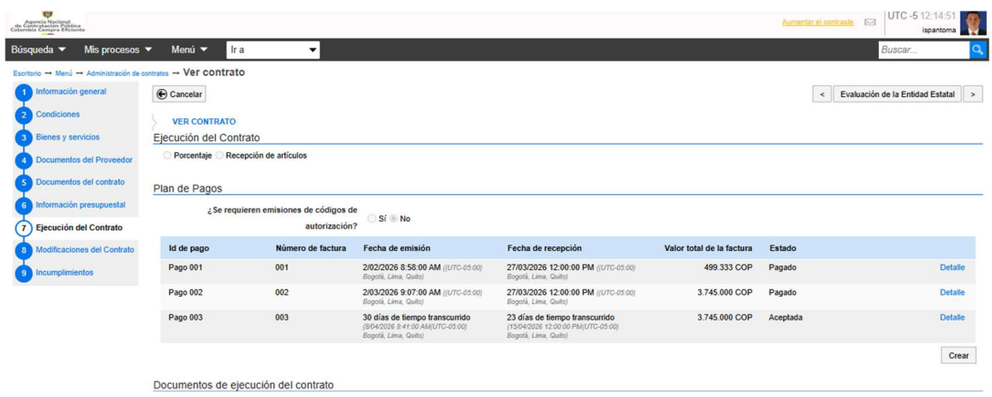
16. Entregar a los 15 días corrientes a la firma de su contrato, la relación según formato de los deportistas a su cargo de rendimiento y reserva deportiva de Cundinamarca; llevar y registrar en el documento o plataforma indicada por el supervisor - coordinador el control de asistencias de sus deportistas, garantizando el cumplimiento de más del 80% de las

sesiones convocadas durante el periodo y reportar dicho control en el informe mensual. Entregar mensualmente listado de deportistas beneficiados con registro fotográfico del trabajo realizado durante el mes (8 fotos), esta información se debe enviar el día 26 de cada mes.



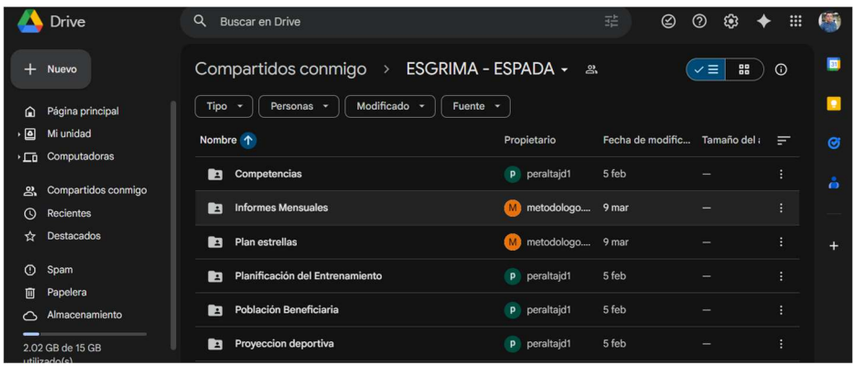
Cargué en el drive, la relación de los deportistas a mi cargo de rendimiento y reserva deportiva con proyección a juegos mayores y juveniles llevé durante el mes de abril el registro de asistencia a los entrenamientos de los deportistas garantizando el cumplimiento de asistencias y presente el día 26 el formato de deportistas beneficiados con registro fotográfico al metodólogo.

17. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.



Presenté a través de la plataforma secop 2, el informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias de acuerdo con los formatos de pago y condiciones técnicas establecidas por INDEPORTES, dejando cargado el informe correspondiente al mes, previa verificación del área encargada.

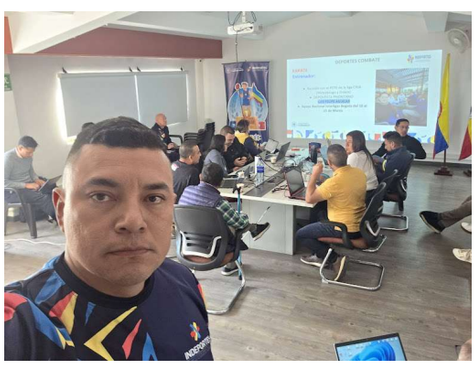
18. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.



Entregué toda la información solicitada por el área metodológica cuando fue requerida, asegurando así que toda la información generada durante el proceso se mantenga actualizada y consolidada para anexar al informe final.

(TODOS LOS DOCUMENTO ANEXADOS AL FINAL)

19. Acordar y suscribir con el respectivo supervisor - coordinador el calendario de actividades previsto para la ejecución del contrato y el cumplimiento de las respectivas obligaciones contractuales.



Presente en la reunión de sustentación de planes de entrenamiento el día 4 de marzo, el calendario de actividades y competencias para la temporada 2026, argumentando la importancia y necesidad de estas ante las diferentes áreas, las cuales fueron aceptadas por los respectivos supervisores y se continua con el desarrollo y preparación para lograr estas metas.

Jose David Peralta Cuellar
1022394409
Metodologo

ISMAEL PANTOJA MARIN
CC 14607716

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**9**	**Tipo de micro:**	**Corriente**	**Fecha**	**30 al 5 de Abril**

OBJETIVO DEL MICRO: Incrementar progresivamente la intensidad, aumentando el número de combates, simulando las condiciones de la próxima competencia.

		Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	
HORARIO		18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	10:00 a 14:00	
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	60 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates condicionados, tipo de juego (defensivo, ofensivo) y variedad del marcador. Cinco combates de 15 toques libres.	
	Carga							
	Intensidad (%)	85%	85%	85%	85%	85%	85%	
	Volumen (%)	64%	64%	64%	64%	64%	64%	
	Volumen (min)	120	120	120	120	120	180	
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	
Total volumen (min) sesión		180	180	180	180	180	240	

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**10**	**Tipo de micro:**	**Corriente**	**Fecha**	**6 al 12 de Abril**

OBJETIVO DEL MICRO: Incrementar progresivamente la intensidad, aumentando el número de combates, simulando las condiciones de la próxima competencia.

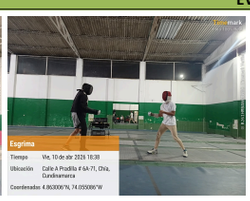
		Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá
HORARIO		18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.
	Volumen (min)	30	30	50	50	50	50	50
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias juvenil individual y equipos masculino	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias, mayores masculino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias mayores femenino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias, mayores masculino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias mayores femenino individual y equipos
	Carga							
	Intensidad (%)	85%	85%	100%	100%	100%	100%	100%
	Volumen (%)	64%	64%	60%	60%	60%	60%	60%
	Volumen (min)	120	120	190	190	190	190	190
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesión		180	180	270	270	270	270	270

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

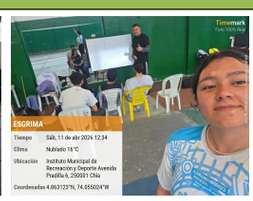
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO











GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**11**	**Tipo de micro:**	**Corriente**	**Fecha**	**13 al 19 de Abril**
OBJETIVO DEL MICRO:	Incrementar progresivamente la intensidad, aumentando el número de combates, simulando las condiciones de la próxima competencia.						

		Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá
HORARIO		18:00 a 20:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.
	Volumen (min)	30	50	50	50	50	50	50
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques
	Carga							
	Intensidad (%)	85%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	Volumen (%)	64%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	Volumen (min)	120	190	190	190	190	190	190
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesión		180	270	270	270	270	270	270

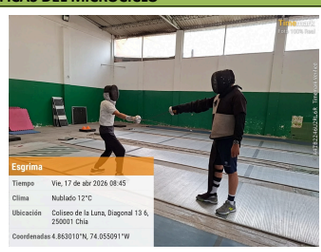
Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO









GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**12**	**Tipo de micro:**	**Corriente**	**Fecha**	**20 al 26 de Abril**

OBJETIVO DEL MICRO: Incrementar progresivamente la intensidad, aumentando el número de combates, simulando las condiciones de la próxima competencia.

		Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	
HORARIO		18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	10:00 a 14:00	
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	60 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates condicionados, tipo de juego (defensivo, ofensivo) y variedad del marcador. Cinco combates de 15 toques libres.	
	Carga							
	Intensidad (%)	85%	85%	85%	85%	85%	85%	
	Volumen (%)	64%	64%	64%	64%	64%	64%	
	Volumen (min)	120	120	120	120	120	180	
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	
Total volumen (min) sesión		180	180	180	180	180	240	

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO









GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

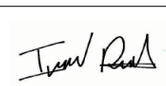
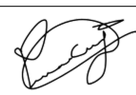
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

HORARIOS Y DIAS DE ENTRENAMIENTO POR DEPORTE

DEPORTE:ESGRIMA ESPADA

JORNADA	SEDE/HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA			
	HORARIO	6:00 AM A 8:00 AM	6:00 AM A 8:00 AM	6:00 AM A 8:00 AM	6:00 AM A 8:00 AM	6:00 AM A 8:00 AM			
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		
	HORARIO	10:00 AM A 12:00 PM		10:00 AM A 12:00 PM		10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM		
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO						SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		
	HORARIO						12:00 PM A 2:00 PM		
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO								
	HORARIO								
JORNADA DE LA NOCHE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA			
	HORARIO	6:00 PM A 8:00 PM	6:00 PM A 8:00 PM	6:00 PM A 8:00 PM	6:00 PM A 8:00 PM	6:00 PM A 8:00 PM			

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE DEL METODOLOGO (A)	DAVID PERALTA

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORTE: ESGRIMA ESPADA ABRIL

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION					JORNADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		A	F	V	I	PC																																			
1	PAULA ISABELLA CASTRO						AM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
2	EMILY CASTELLANOS						AM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
3	IVAN DAVID CANO						AM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
4	ISABELLA MALAGON						AM						1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			19	19	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
5	IVANA GABRIELA CANO						AM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
6	MATIAS AVELLA DE LA ROSA						AM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
7	JUAN SEBASTIAN MEJIA						AM											1.0				1.0									1.0			1.0				4	4	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
8	JERONIMO AVELLA DE LA ROSA						AM											1.0				1.0									1.0			1.0				4	4	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
9	KATRIN ALEJANDRA NARVAEZ						AM											1.0				1.0									1.0			1.0				4	4	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
10	JUAN ANDRES CASTILLO						AM						1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			19	19	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
11	JUAN DIEGO RAMIREZ						AM											1.0				1.0									1.0			1.0				4	4	0	100%
							PM	1.0		1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0			24	24	0	100%
TOTALES		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**		**#REF**	**16**	**16**	**16**	**0**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**22**	**0**	**16**	**16**	**22**	**18**	**18**	**18**	**0**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**22**	**0**	**18**				**0**	*	**438**	**0**	*

NOMENCLATURAS			LIMITACIÓN
CUMPLIDO		1	1
FALLA		0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	JOSE DAVID PERALTA

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENTE		FIRMA METODÓLOGO (A)	

EL SUSCRITO PRESIDENTE DEL CLUB GUARDIA REAL

CERTIFICA

Que los deportistas:

Nombre	**Documento**
PAULA ISABELLA CASTRO NIAMPIRA	C. C. 1.072.645.558 de Chía
IVANA GABRIELA CANO JIMÉNEZ	C. C. 1.028.483.707 de Chía
IVAN DAVID CANO JIMÉNEZ	T. I. 1.145.925.851 de Chía
JUAN SEBASTIÁN MEJÍA PINZÓN	C. C. 1.076.740.132 de Chía
MATIAS AVELLA DE LA ROSA	T. I. 1.014.740.298 de Bogotá
JERONIMO AVELLA DE LA ROSA	C. C. 1.014.739.340 de Bogotá
ISABELLA MALAGÓN CAMPOS	C. C. 1.014.980.786 de Chía
JUAN ANDRÉS CASTILLO GUTIERREZ	C. C. 1.000.685.994 de Cajicá
EMILY CASTELLANOS REGALADO	T. I. 1.073.483.888 de Zipaquirá
KATRÍN ALEJANDRA NARVAÉZ LOZANO	C. C. 1.022.346.453 de Chía

actualmente son miembros activos del Club.

Para constancia de lo anterior se firma en Chía, a los veintitrés (23) días del mes de abril de dos mil veintiséis (2026).

Cordialmente,



JUAN CARLOS TORRES SANDOVAL
Presidente

Copia – Hoja deportiva

Madrid, Abril 30 de 2026

Señores
Indeportes Cundinamarca
La Ciudad

Asunto: Certificación

Respetuoso saludo:

Por medio de la presente certifico que el Sr. Ismael Pantoja Marín, identificado con la C.C 14.607.716, trabajo del 01 de abril al 30 de abril del 2026, como entrenador de Espada masculina y femenina.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) días del mes de abril del dos mil veintiséis (2026) con destino a Indeportes Cundinamarca

Cordialmente,

Liga de Esgrima de Cundinamarca

ANDRES DAVID QUEVEDO RODRIGUEZ

Presidente