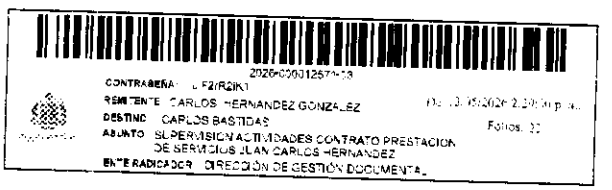
	INFORME SUPERVISIÓN ACTIVIDADES Y GESTIÓN DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	Código: PROGESAD-DIADF-FU-66
		Versión: 15
		Vigente a partir de: 05-05-2026

Bogotá D.C., 13 de mayo de 2026



No. 04

Señor Mayor
Carlos Bastidas López
Jefe del Área de contratación con encargo de funciones administrativas
Como director de la dirección Administrativa y Financiera COGFM
Carrera 54 No 26-25
Bogotá D.C.

Asunto: Informe de Supervisión, Actividades y Gestión Contrato de Prestación de Servicios

De acuerdo con lo establecido en el Contrato de Prestación de Servicios Nº 052 del 2026 , de manera atenta me permito relacionar a continuación el detalle de las actividades realizadas a la fecha por parte de Juan Carlos Hernández González quien prestar sus servicios como entrenador de atletismo de fondo, en cumplimiento con las obligaciones específicas pactadas en el contrato, cuyo objeto es: prestar servicios profesionales como licenciado en educación básica para apoyar en entrenamiento deportivo de Atletismo de Fondo, en la Federación Colombiana Deportiva Militar del COGFM en el desarrollo de los programas y eventos avalados por las Federaciones Deportivas a nivel Nacional y por el Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) en competencias Nacionales e Internacionales, así:

No.	OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1	Realizar los Planes de entrenamiento de manera mensual. para elevar la condición técnico -táctico de la Liga de Atletismo fondo y marcha atlética.	Se realizaron y aplicaron cada plan de entrenamiento para el mesociclo, realizando ajustes proyectados en cada uno de los deportistas, se maneja una carga de trabajo distribuida para el periodo preparatorio, enfocada en la constante búsqueda de mejorar la condición técnico táctica de cada uno de los deportistas de la liga de atletismo fondo y marcha atlética. Documentado en el informe de ligas FF. AA en el #3
2	Llevar Control y estadística del rendimiento deportivo de los deportistas de atletismo de fondo y marcha atlética.	Se llevó el control y estadística del rendimiento deportivo de cada uno de los deportistas, el cual sigue contribuyendo como seguimiento y control de la evolución de daca uno de los atletas del equipo de fondo y marcha atlética de la federación deportiva militar. Documentado en el informe de ligas FF. AA en el #3 y #4
3	Trabajar conjuntamente con el comité técnico, y el equipo médico de la FEDEM, sobre la salud de los deportistas y los riesgos que implican las actividades, con el objetivo de tomar las decisiones acertadas, para la proyección deportiva y competitiva, generando un informe	Se trabajó con todo el grupo que conforma el comité técnico y el equipo médico de manera conjunta, todo encaminado en la salud de los deportistas y la prevención en los riesgos de sus actividades, con el con el propósito de siempre tomar decisiones acertadas que favorezcan al atleta y procura del

	cada vez que se tenga un caso especial con sus respectivos seguimientos.	bienestar de cada uno de estos, buscando una buena proyección deportiva y competitiva, no se genera informe especial ya que no se ha presentado caso especial que lo requiera. Documentado en el informe ligas FF. AA en el #4
4	Realizar acompañamiento a los eventos nacionales e internacionales que se requieran por parte de la liga convencional -paralímpica y marcha atlética.	Se realizó el acompañamiento a los atletas en el Campeonato nacional interclubes de pista en Bogotá, realizado los días 24 al 26 de abril, evento en el que se participó con 7 deportistas de liga convencional. Así mismo se realizó el acompañamiento en la Carrera por los Héroes en Bogotá, realizada el 03 de mayo del presente año donde participo con 5 deportistas de la liga convencional. Documentado en el informe ligas FF. AA en el #5 y #10
5	Verificar las instalaciones y el equipamiento deportivo potenciando la seguridad para los deportistas, antes – durante y posterior a las sesiones de entrenamiento, y o competencia conforme a las normas de seguridad establecidas.	Se verificó las instalaciones deportivas y el equipamiento de cada uno de los atletas, al iniciar cada una de las sesiones de entrenamiento, así como durante la misma y al finalizar la sesión de entrenamiento, estos escenarios fueron; la pista atlética, gimnasio y otros escenarios complementarios, buscando siempre espacios seguros para la práctica de entrenamientos y competencias, así mismo se comprobó que la indumentaria de los atletas es la adecuada para la práctica del entrenamiento, garantizando que cumplan con las normas de seguridad establecidas.
6	Presentar informe mensual, de las actividades del plan de entrenamiento y asistencia a entrenamientos de cada deportista dirigido a la Federación Colombiana Deportiva Militar, relacionando los resultados obtenidos en participaciones, rendimiento, y medallero; incluyendo eventos del mes siguiente.	Se presentó el informe mensual, exponiendo cada una de las actividades que se realizaron durante aplicación del plan de entrenamiento, destacando la asistencia a entrenamientos de los atletas, así mismo se compartió los resultados obtenidos en la competencia que se realizó durante el mesociclo y los resultados obtenidos en el medallero, así mismo se incluyó los que se realizaran para el próximo mes. Documento adjunto informe ligas FF. AA
7	Generar cronograma de competencias de cada deportista de la liga de atletismo de fondo y marcha atlética, para ser aprobada por la FEDEM.	Se realizó el cronograma de competencias de cada uno de los deportistas de liga atletismo de fondo y marcha, realizando los ajustes en fechas y lugar de competencias, siendo este aprobado por la FEDEM, donde se relacionó todas las competencias preparatorias, así como eventos especiales y las competencias objetivo de los deportistas de la liga de atletismo de fondo y marcha atlética. Adjunto calendario competencias 2026 liga de atletismo FFAA.
8	Realizar el plan de entrenamiento deportivo discriminado en micro, meso y macrociclo de cada deportista con el respectivo informe de seguimiento al final de cada mesociclo.	Se realizaron y aplicaron cuatro microciclos en la preparación especial que conformaron un mesociclo competitivo para el de periodo preparatorio de la planeación, todo aplicado conforme a lo planeado en el macrociclo del plan anual que llevan los

		deportistas, así mismo se deja en el informe de seguimiento de cada mesociclo. Documentado en el informe ligas FF. AA en el #3 y #7.
9	Coordinar con el comité técnico y equipo interdisciplinar de la FEDEM el seguimiento de citas y tratamientos médicos requeridos por cada deportista.	Se coordinaron y agendaron con el comité técnico y el equipo interdisciplinario de la FEDEM las citas de seguimiento y tratamientos que deben realizar cada uno de los deportistas con el propósito continuar en el seguimiento de cada deportista de la liga de atletismo de fondo. Documentado en el informe ligas FF. AA en el #4
10	Realizar entrenamiento diario y presencial de todos los deportistas de la liga de atletismo de fondo y marcha atlética, sin estigmatización por rendimiento o de cualquier otra índole, aplicando el derecho a la igualdad llevando un control directo del escenario deportivo.	Se realizaron los entrenamientos diarios de cada sesión programados con los deportistas de la liga de atletismo de fondo y marcha atlética, realizados siempre de manera inclusiva y sin estigmatizar a ningún deportista por su rendimiento ni otra índole, buscando siempre promover el derecho a la igualdad y creando las mismas condiciones para cada uno de ellos, se entrenó a los deportistas de manera presencial y directa, todos en un mismos escenario deportivo para un verdadero seguimiento del rendimiento deportivo y un control de las cargas de entrenamiento. Documentado en el informe ligas FF. AA en el #10
11	Generar informe de gestión al término del contrato, anexando todos los documentos generados durante el periodo del contrato.	No se realiza informe de gestión, este se efectuará al término del contrato.
12	Revisar de manera detallada y precisa las actividades desarrolladas relacionadas con el cumplimiento del objeto del contrato y avalar cumplimiento previo cargue de la información en el SECOP II junto con los demás documentos que se requieran.	Se revisó de manera detalla y precisa cada una de las actividades que se realizaron y se relacionaron durante el cumplimiento del objeto del presente contrato, de esta manera se compartió y dio visto favorable por parte del supervisor, el cumplimiento al cargue de la información en el SECOP II junto con los demás documentos que se requirieron para dar cumplimiento al objeto contractual. Documentado en un Pantallazo SECOP II cargue de plan de pagos

Se verificaron los soportes y actividades realizadas por el Contratista y se constató que son acordes con las obligaciones contractuales específicas pactadas en el Contrato, por lo tanto, se recibe a satisfacción la prestación del servicio brindado a la fecha.

CUMPLIMIENTO DE OBLIGACIONES AL SISTEMA DE SEGURIDAD Y SOCIAL Y PARAFISCALES

Por el presente se deja constancia que se verificó y certifico que el Contratista cumple con las obligaciones relativas al Sistema de Seguridad Social Integral y se anexa para tal fin, las certificaciones, planillas y comprobantes de pago. Lo anterior, dando estricto cumplimiento a lo consagrado en el artículo 50 de la Ley 789 de 2002, modificada por el Parágrafo 2 del Artículo 1 de la Ley 828 de 2003, en concordancia con el Artículo 23 de la Ley 1150 de 2007, Sección 2 AFILIACIÓN, COBERTURA Y EL PAGO DE APORTES A LAS PERSONAS

VINCULADAS A TRAVES DE CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS del Decreto 1072 de 2015, Decreto 2353 de 2015 y demás normas que las complementen, aclaren, modifiquen o deroguen y se encuentren vigentes durante la ejecución del presente contrato.

Atentamente,

Juan Carlos Hernández González
Contratista

Teniente Yuber Ramos Milanés
Supervisor del Contrato

Anexo: Planilla y comprobante de pago a EPS, PENSION Y/O FOSYGA, ARL, correspondiente al mes que se presenta el informe de supervisión.

Nota: El Supervisor del Contrato debe verificar todos los documentos soportes que evidencien el seguimiento efectuado por el supervisor a las actividades desarrolladas por el Contratista y que garanticen la adecuada ejecución del contrato, tales como: Actas, informes, evidencia fotográfica, cronogramas, entre otros.

Espacio para ser diligenciado en la Dirección Administrativa y Financiera

CONTROL DE APROBACIONES Y DE TIEMPOS PARA PUBLICAR				
CONTRATOS	FECHA DE RECEPCIÓN DEL INFORME	FECHA DE APROBACIÓN Y CARGUE DEL INFORME.	NOMBRE DE FUNCIONARIO REVISOR	FIRMA DEL FUNCIONARIO AVALANDO INFORME
	13-05-2026	13-05-2026		
CONTABILIDAD	FECHA DE RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS DE PAGO PARA LA OBLIGACIÓN	FECHA DE APROBACIÓN DE DOCUMENTOS DE PAGO Y FACTURA	NOMBRE DE FUNCIONARIO	FIRMA DEL FUNCIONARIO.
TESORERÍA	FECHA DE RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS PARA LA ORDEN DE PAGO	FECHA REAL DE PAGO, Y CARGUE DE SOPORTES DE PAGO	NOMBRE DE FUNCIONARIO	FIRMA DEL FUNCIONARIO.

SOLICITUD PARA TRAMITE DE PAGO PARA PERSONAS NO OBLIGADAS A FACTURAR ELECTRONICAMENTE	
Fecha de solicitud:	13 de mayo 2026
No de solicitud:	4
Dirigido a:	Comando General de las FF.MM - Dirección Administrativa y Financiera
Nit:	800.230.729-9
Dirección:	Avenida el Dorado - Carrera 54 No. 26 - 25 - CAN
Telefono:	3150111 ext 21245
PROVEEDOR Y/O CONTRATISTA	
Contrato Número:	052 - 2026
Apellidos y Nombre o Razon Social:	Juan Carlos Hernandez Gonzalez
Numero de Identificación (NIT-CC-CE):	11.202.447
Dirección:	Carrera 1a #5a-71 interior 5
Teléfono:	3107814212
Correo Electrónico:	chiaatle@gmail.com

Descripción del Bien o Servicio Prestado	Tipo de adquisición (Bien ó Servicio)	Cantidad	No. De pago	Valor
El contratista se obliga para con el MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL- COMANDO GENERAL DE LAS FUERZAS MILITARES - DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA, a prestar servicios profesionales como licenciado en educación básica para apoyar en entrenamiento deportivo de Atletismo de Fondo, en la Federación Colombiana Deportiva Militar del COGFM en el desarrollo de los programas y eventos avalados por las Federaciones Deportivas a nivel Nacional y por el Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) en competencias Nacionales e Internacionales.	Prestación de Servicios	1	4	$ 4.626.000

VALOR A PAGAR EN LETRAS: Cuatro millones seiscientos veintiséis mil pesos M/C

Solicitante PS. Juan Carlos Hernández González
Firma y Post-firma

Vo - Bo: Teniente Yuber Ramos Milanes
Supervisor del Contrato

Bogotá DC, 13 de mayo 2026

CERTIFICACION DE APORTES AL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL

Yo, Juan Carlos Hernández González con CC No. 11.202.447 certifico que he cumplido con lo estipulado en la Ley 1955 de 2019 articulo 244 y la Ley 1562 de 2012 articulo 13, por cuanto efectué los aportes correspondientes al Sistema General obligatorio de Seguridad Social y Riesgos Laborales, conforme con las disposiciones legales, según número de planilla que relaciono a continuación:

Contrato No.	052-2026
Valor mensual recibido	$4.626.000
Base de cotización	$1.850.400
Planilla de Pago No.	**6013368813**
Fecha de Pago	2026/05/04
Periodo Cotizado	**Abril**
Aporte Salud o Fosyfa	$231.300
Aporte Pensión	$ 296.100
Aporte Riesgos Profesionales	$9.700
Total Pago Seguridad Social	$537.100

Cordialmente,

Juan Carlos Hernández González
CC No. 11202447 de Chía

SOI

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	11202447
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	CHIA	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CR 1 A 5A 71 INT 5	TELÉFONO:	8854973
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**6013368813**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES		
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	abril	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	abril
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2026	SALUD:	AÑO:	2026
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2026/05/04	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		277547704

NOVEDADES

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

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 296.100
		SUBTOTAL:	1	**$ 296.100**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600669427	EPS008	EPS008-COMPENSAR	1	$ 231.300
		SUBTOTAL:	1	**$ 231.300**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1	$ 9.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 9.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 537.100**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 537.100**

Bogotá D. C., 13 de mayo de 2026

CERTIFICACIÓN

Yo, JUAN CARLOS HERNANDEZ con CC No.11.202.447, certifico bajo la gravedad de juramento que soy contratista del Comando General de las Fuerzas Militares, mediante contrato de prestación de servicios No. 052 de 2026 y manifiesto que:

Aplicaré costos y deducciones a los ingresos recibidos del presente contrato SI ( ) NO (X)

Lo anterior dando cumplimiento a lo establecido en la Ley 1607 de 2012, Decreto 1070 de 2013, Decreto Único Reglamentario en Materia Tributaria 1625 del 2016, Ley 2277 del 2022 y el Decreto 2231 del 22 de diciembre del 2023 expedidos por el Gobierno Nacional.

Nota:

- **Si marca X en SI** se tienen en cuenta costos y deducciones – se aplicará el artículo 392 E.T.

  Es decir, si el sujeto de retención solicita la aplicación de costos y deducciones, se aplicarían las tarifas del artículo 392 (10% o 6% según sea el caso)

- **Si marca X en NO** se tienen en cuenta costos y deducciones – se aplicará el artículo 383 E.T.

  La retención en la fuente aplicable a los pagos gravables efectuados por las personas naturales o jurídicas, las sociedades de hecho, las comunidades organizadas y las sucesiones ilíquidas, originados en la relación laboral, o legal y reglamentaria, y los pagos recibidos por concepto de pensiones de jubilación, invalidez, vejez, de sobrevivientes y sobre riesgos laborales de conformidad con lo establecido en el artículo 206 de este Estatuto, será la que resulte de aplicar a dichos pagos la siguiente tabla de retención en la fuente:

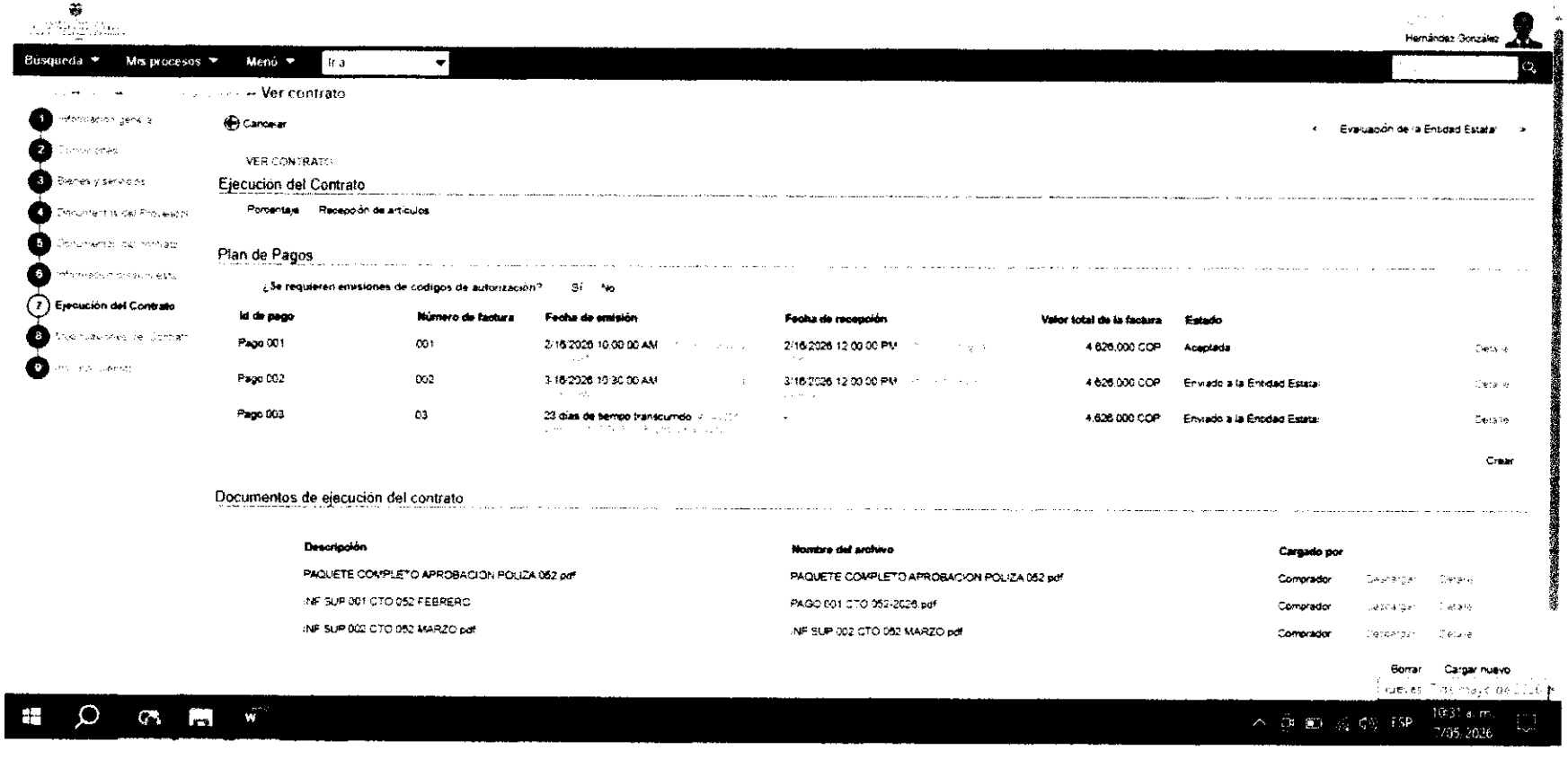
TABLA DE RETENCIÓN EN LA FUENTE PARA INGRESOS LABORALES GRAVADOS

Rangos en UVT		Tarifa Marginal	Impuesto
De	Hasta		
>0	95	0%	0
>95	150	19%	(Ingreso laboral gravado expresado en UVT menos 95 UVT)*19%
>150	360	28%	(Ingreso laboral gravado expresado en UVT menos 150 UVT)*28% más 10 UVT
>360	640	33%	(Ingreso laboral gravado expresado en UVT menos 360 UVT)*33% más 69 UVT
>640	945	35%	(Ingreso laboral gravado expresado en UVT menos 640 UVT)*35% más 162 UVT
>945	2300	37%	(Ingreso laboral gravado expresado en UVT menos 945 UVT)*37% más 268 UVT
>2300	En adelante	39%	(Ingreso laboral gravado expresado en UVT menos 2300 UVT)*39% más 770 UVT

*** Nota: esta tabla se aplicará al valor que resulte después de realizar la depuración de rentas exentas.*

Atentamente,

Juan Carlos Hernández González
Contratista
C.C. 11.202.447


Hernández Gonzalez
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Ver contrato
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecucion del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Si No
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
Pago 001
001
2/16/2026 10:00:00 AM
2/16/2026 12:00:00 PM
4.626.000 COP
Aceptada
Pago 002
002
3/16/2026 10:30:00 AM
3/16/2026 12:00:00 PM
4.626.000 COP
Enviado a la Entidad Estatal
Pago 003
03
23 días de tiempo transcurrido
4.626.000 COP
Enviado a la Entidad Estatal
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
PAQUETE COMPLETO APROBACION POLIZA 052.pdf
PAQUETE COMPLETO APROBACION POLIZA 052.pdf
Comprador
INF SUP 001 CTO 052 FEBRERO
PAGO 001 CTO 052-2026.pdf
Comprador
INF SUP 002 CTO 052 MARZO.pdf
INF SUP 002 CTO 052 MARZO.pdf
Comprador
Borrar
Cargar nuevo
ESP
10:31 a. m.
7/05/2026

CRONOGRAMA DE COMPETENCIAS 2026 LIGA ATLETISMO FF.AA - FONDO

18 DE FEBRERO	CAMPEONATO NACIONAL DE RUTA	SAN ANTONIO	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
14 AL 15 DE MARZO	CAMPEONATO NACIONAL PRE-JUEGOS NACIONALES	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
21 AL 22 DE MARZO	CAMPEONATO NACIONAL DE RUTA	CUCUTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
11 AL 12 DE ABRIL	COPA SURAMERICANA DE SEMIFONDO Y FONDO	VILLAVICENCIO	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
11 AL 12 DE ABRIL	CAMPEONATO SURAMERICANO DE MONTAÑA	BOLIVIA	BOLIVIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
25 AL 27 DE ABRIL	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES Y MUNICIPIOS	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
01 DE MAYO	CARRERA ATLETICA INTERNACIONAL DE LOS LIBERTADORES	DUITAMA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
18 DE MAYO	CAMPEONATO NACIONAL DE CARRERA DE RUTA	SOACHA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
8 DE JUNIO	GRAN PRIX INTERNACIONAL	SEDE POR DEFINIR	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
FPD JUNIO	CAMPEONATO SURAMERICANO DE RUTA	SEDE POR DEFINIR	INTERNACIONAL	COMPETENCIA PRINCIPAL
15 DE JULIO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL DE ATLETISMO DE CUNDINAMARCA	CHIA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
29 DE JULIO	MEDIA MARATON DE BOGOTA	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
01 AL 03 AGOSTO	CAMPEONATO NACIONAL ATLETISMO MAYORES	ARMENIA	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
02 DE SEPTIMBRE	MARATON DE MEDELLIN	MEDELLIN	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
08 DE SEPTIEMBRE	CARRERA DE LA MUJER	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
26 AL 28 DE SEPTIEMBRE	CAMPEONATO MUNDIAL DE CARRERAS DE RUTA	N DIEGO-CALIFORI	STADOS UNIDO	COMPETENCIA PRINCIPAL
14 DE OCTUBRE	CARRERA RUN TOUR AVIANCA	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
21 DE OCTUBRE	CARRERA 15K ALLIANZ	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
09 DE NOVIEMBRE	CAMPEONATO NACIONAL DE CROSS COUNTRY	SANTANDER	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
09 DE NOVIEMBRE	CARRERA POR NUESTRA POLICIA NACIONAL	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
22 NOVIEMBRE AL 07 DICIEMBRE	JUEGOS BOLIVARIANOS DEL BICENTENARIO	AYACUCHO	PERU	COMPETENCIA PRINCIPAL
07 DE DICIEMBRE	CARRERA DE LAS VELITAS	CAJICA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
31 DE DICIEMBRE	CARRERA INTERNACIONAL SAN SILVESTRE	CHIA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA

Fecha de Realización	15/04/2026 al 13/05/2026	Informe:	**04**
Deporte	**ATLETISMO**		
Disciplina /Modalidad	**FONDO Y MARCHA ATLETICA**		
Nombre del Entrenador	**Juan Carlos Hernández González**		
Correo electrónico	chiaatle@gmail.com		
Nivel Educativo	Lic. Educación física y Especialista en entrenamiento Dirección y gestión deportiva		
Teléfonos	3133843905		
Lugar de Entrenamiento	Parque Simón Bolívar, Centro de alto Rendimiento, Pista Atlética el salitre, Parque el lago y Parque Nacional.		
Horario de entrenamiento	07:30 – 11:00 horas – 15:30 – 18:00 horas		

1. PARTE DE DEPORTISTAS

GRADO	NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA	CELULAR	PRUEBA DE COMPETICIÓN	TIEMPO DE PRÁCTICA
TE	RIVERA SILVA LEIDY TATIANA	1049653328	3138479762	1.500 METROS 5.000 METROS	3 AÑOS
TE	GUSTAVO ADOLFO ORTEGA CUPACAN	1087426288	3183423520	5.000 METROS 10.000 METROS	2 MES
ST	WILBER GONZALEZ ARIZA	1005452622	3124403885	10.000 METROS 3.000 METROS OBSTACULOS	12 MES
ST	RIGOBERTO RIVERA GUERRERO	1002366066	3127347992	5.000 METROS 10.000 METROS	2 MES
ST	OSCAR DANIEL RODRIGUEZ PIRA	1077092323	3106951754	5.000 METROS 10.000 METROS	11 MES
SLP	OSIO SUAREZ SERGIO ALEXANDER	1090429377	3223086834	5.000 METROS 10.000 METROS MARATON	3 AÑOS
SLP	PEDRO FERNEY MORENO VERA	1125552307	3114789270	5.000 METROS 3.000 METROS OBSTACULOS	2 AÑOs

2. OBJETIVOS Y PROYECCIÓN

Incrementar la intensidad sin descuidar el volumen para que se mejore el ritmo de competencia, pero sin perder la densidad del trabajo.
Se proyecta realizar dos competencias las cuales son preparatorias, pero con la búsqueda de ritmos altos de competencia para buscar mejorar las marcas de cada uno de los atletas.

3. CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO



Item	Programado					REAL %					%				
Tipo(s) de Mesociclo	AP	COM	CO	R	0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Fecha de inicio	14	20	27	04	0	14	20	27	04	0	14	20	27	04	0
Fecha de terminación	19	26	03	10	0	19	26	03	10	0	19	26	03	10	0
Evento(s) Preparatorio(s) del mes evaluado	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
Evento(s) Fundamental(es) del mes evaluado	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0

NOMBRE DEL DEPORTISTA	No. de Mesociclos en el periodo evaluado			No. de Microciclos en el periodo evaluado			Número total de sesiones programadas			Número Total de Horas		
	Progr	Real	%	Progr	Real	%	Progr	Real	%	Programado	Real	%
RIVERA SILVA LEIDY TATIANA	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100
GUSTAVO ADOLFO ORTEGA	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100
WILBER GONZALEZ ARIZA	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100
RIGOBERTO RIVERA GUERRERO	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100
OSCAR RODRIGUEZ PIRA	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100
OSIO SUAREZ SERGIO	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100
MORENO VERA PEDRO FERNEY	1	100	100	4	100	100	42	42	100	136	136	100

INFORME: se realiza un mesociclo competitivo con 4 micros así: 1 micro de aproximación 2 micros competitivos, 1 descarga los cuales están dentro del periodo preparatorio en la etapa especial.

4. SEGUIMIENTO TÉCNICO.

Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis de estos.

Actividades Desarrolladas: (marque "X")	Si	No	Fecha (dd.mm.)	observación
Evaluación(es) Físicas	X		24, 25, y 26 de abril	Se realiza evaluación durante la misma competencia
Evaluación(es) Técnicas	X		24, 25, y 26 de abril	Se evalúa en competencia haciendo correcciones técnicas del gesto.
Evaluación(es) Médicas		X		se realiza evaluación médica de ingreso a los dos nuevos integrantes del equipo de fondo
Evaluación(es) Nutricionales		X		No se realiza para el mesociclo.
Evaluación(es) Fisioterapia	X		27,29 y 30 de abril	Se realiza descarga y trabajo de recuperación con seguimiento de los fisioterapeutas.
Evaluación(es) Psicológicas		X		No se realiza para el mesociclo.

5. PARTICIPACIÓN EVENTOS DEPORTIVOS.

Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Fecha	Evento y Sede	Atleta	Prueba / División	Resultado (Lugar / marca)	No Participantes	Observación
15,16/04 /2026	Copa suramericana de semifondo y fondo Villavicencio	Leidy Tatiana Rivera Silva	1500 mts 5.000 mts	4°/4'35 1°/17'25	25 30	Realiza marca mínima JJNN
15,16/04 /2026	Copa suramericana de semifondo y fondo Villavicencio	Gustavo Adolfo Ortega	1500 mts	22°/4'23	35	Primera competencia
15,16/04 /2026	Copa suramericana de semifondo y fondo Villavicencio	Oscar Daniel Rodríguez Pira	10.000 mts 5.000 mts	16°/36'13 19°/17'03	24 45	Mejoro marca personal
15,16/04 /2026	Copa suramericana I de semifondo y fondo Villavicencio	Pedro Ferney Moreno	3.000 Obst. 5.000 mts	7°/10'18 16°/15'53	35 30	Realiza marca B mínima JJNN
15,16/04 /2026	Copa suramericana de semifondo y fondo Villavicencio	Rigoberto Rivera	1500 mts	20°/4'19	35	Primera competencia
15,16/04 /2026	Copa suramericana de semifondo y fondo Villavicencio	Wilder González Ariza	3.000 Obst. 5.000 mts	9°/9'49 9°/16'05	35 30	Realiza marca A mínima JJNN
15,16/04 /2026	Copa suramericana de semifondo y fondo Villavicencio	Sergio alexander Osio	10.000 mts	15°/35'41	24	Mejoro marca personal
18/04/ 2026	Campeonato Suramericano de Montaña Bolivia	Leidy Tatiana Rivera Silva	5k Subida	5°/52'09 1° Equipos	56	Mejor equipo Suramérica
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Leidy Tatiana Rivera Silva	1500 mts 5.000 mts	2°/4'44 1°/18'37	45	Realiza marca mínima JJNN
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Gustavo Adolfo Ortega	1500 mts 5.000 mts	15°/4'18 9°/16'25	60 50	Realiza marca mínima JJNN
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Oscar Daniel Rodríguez Pira	10.000 mts 5.000 mts	8°/35'51 27°/17'25	20 50	Mejoro marca personal
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Pedro Ferney Moreno	3.000 Obst. 5.000 mts	2°/10'15 16°/16'54	15 50	Mejoro marca personal
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Rigoberto Rivera	1500 mts 5.000 mts	15°/4'18 9°/°16'25	60 50	Realiza marca mínima JJNN
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Wilder González Ariza	15000 Mts. 5.000 mts	9°/4'16 11°/16'34	60 50	Mejoro marca personal
24,25,26/ 04/2026	Campeonato nacional Interclubes Bogotá	Sergio alexander Osio	10.000 mts	11°/36'43	20	Mejoro marca personal

Fecha	Evento y Sede	Atleta	Prueba / División	Resultado (Lugar / marca)	No Participantes	Observación
01 a 03/ 05/2026	Campeonato Internacional atletismo pista Lima- Perú	Leidy Tatiana Rivera Silva	1500 mts 5.000 mts	7º/4'37 8º/17'19	54 60	Mejora marca de temporada
03/05/ 2026	Carrera de los Héroes 10k y 15k, Bogotá	Wilder González Ariza	10k	3º/32'55	8.000	Logro Premiación de la carrera
03/05/ 2026	Carrera de los Héroes 10k y 15k, Bogotá	Sergio alexander Osio	15k	3º/57'00	8.000	Logro Premiación de la carrera
03/05/ 2026	Carrera de los Héroes 10k y 15k, Bogotá	Pedro Ferney Moreno	10k	5º/33'55	8.000	Carrera preparatoria
03/05/ 2026	Carrera de los Héroes 10k y 15k, Bogotá	Rigoberto Rivera	10k	6º/34'18	8.000	Carrera preparatoria
03/05/ 2026	Carrera de los Héroes 10k y 15k, Bogotá	Oscar Daniel Rodríguez Pira	15k	4º/58'10	8.000	Carrera preparatoria

6. INFORMATIVO LESIONES. Indique si alguno de sus dirigidos ha sufrido lesiones o presentados problemas médicos durante el último mes. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación. Así mismo, los datos del médico (nombre, teléfono, e–mail) e institución donde fue atendido.

Ninguno de los deportistas presenta ningún tipo de lesión todos entrenando sin novedad

7. ANÁLISIS. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?

Los teniendo una buena asimilación en las cargas de entrenamiento, así mismo han venido realizando muy buenos tiempos en las competencias preparatorias que se han realizado.

8. REQUERIMIENTOS, NECESIDADES Y PRÓXIMAS COMPETENCIAS, colocar próximas competencias.

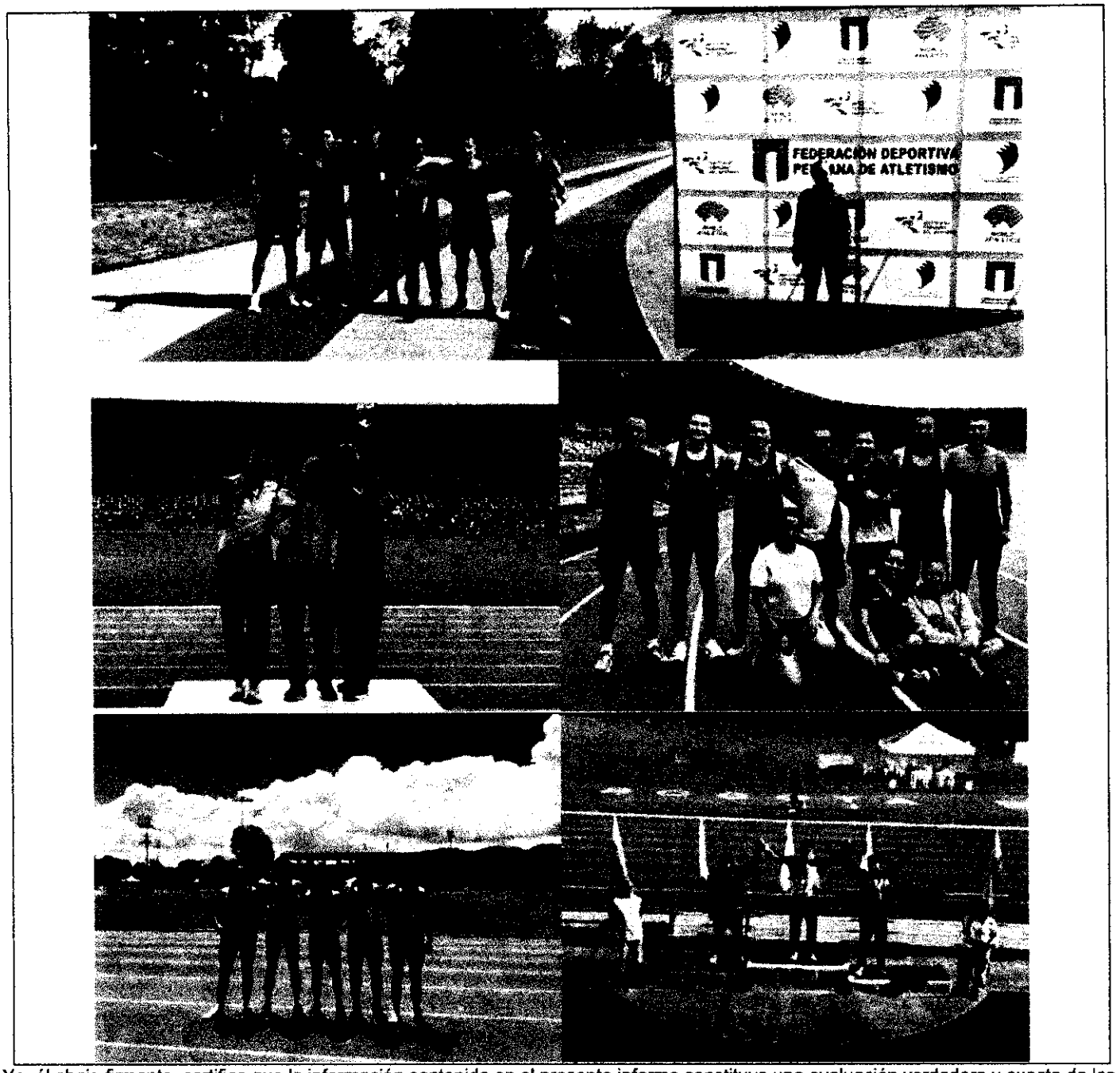
28 de junio Media Maratón de Cali valle del Cauca

9. OTROS ASPECTOS QUE CONSIDERE DE INTERÉS

Los deportistas de atletismo de fondo realizan apoyos de pruebas físicas al comando general y el resto de unidades que se les asigna.

10. REGISTRO FOTOGRÁFICO





Yo, él abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe constituye una evaluación verdadera y exacta de las actividades concernientes al mes periodo comprendido del 15 de abril al 13 de mayo 2026.

JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ
Entrenador de atletismo Fondo FEDEM

CRONOGRAMA DE COMPETENCIAS 2026 LIGA ATLETISMO FF.AA - FONDO

18 DE FEBRERO	CAMPEONATO NACIONAL DE RUTA	SAN ANTONIO	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
14 AL 15 DE MARZO	CAMPEONATO NACIONAL PRE-JUEGOS NACIONALES	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
21 AL 22 DE MARZO	CAMPEONATO NACIONAL DE RUTA	CUCUTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
11 AL 12 DE ABRIL	COPA SURAMERICANA DE SEMIFONDO Y FONDO	VILLAVICENCIO	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
11 AL 12 DE ABRIL	CAMPEONATO SURAMERICANO DE MONTAÑA	BOLIVIA	BOLIVIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
25 AL 27 DE ABRIL	CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES Y MUNICIPIOS	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
01 DE MAYO	CARRERA ATLETICA INTERNACIONAL DE LOS LIBERTADORES	DUITAMA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
18 DE MAYO	CAMPEONATO NACIONAL DE CARRERA DE RUTA	SOACHA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
8 DE JUNIO	GRAN PRIX INTERNACIONAL	SEDE POR DEFINIR	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
FPD JUNIO	CAMPEONATO SURAMERICANO DE RUTA	SEDE POR DEFINIR	INTERNACIONAL	COMPETENCIA PRINCIPAL
15 DE JULIO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL DE ATLETISMO DE CUNDINAMARCA	CHIA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
29 DE JULIO	MEDIA MARATON DE BOGOTA	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
01 AL 03 AGOSTO	CAMPEONATO NACIONAL ATLETISMO MAYORES	ARMENIA	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
02 DE SEPTIMBRE	MARATON DE MEDELLIN	MEDELLIN	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
08 DE SEPTIEMBRE	CARRERA DE LA MUJER	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
26 AL 28 DE SEPTIEMBRE	CAMPEONATO MUNDIAL DE CARRERAS DE RUTA	N DIEGO-CALIFORN	STADOS UNIDO	COMPETENCIA PRINCIPAL
14 DE OCTUBRE	CARRERA RUN TOUR AVIANCA	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
21 DE OCTUBRE	CARRERA 15K ALLIANZ	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
09 DE NOVIEMBRE	CAMPEONATO NACIONAL DE CROSS COUNTRY	SANTANDER	COLOMBIA	COMPETENCIA PRINCIPAL
09 DE NOVIEMBRE	CARRERA POR NUESTRA POLICIA NACIONAL	BOGOTA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
22 NOVIEMBRE AL 07 DICIEMBRE	JUEGOS BOLIVARIANOS DEL BICENTENARIO	AYACUCHO	PERU	COMPETENCIA PRINCIPAL
07 DE DICIEMBRE	CARRERA DE LAS VELITAS	CAJICA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA
31 DE DICIEMBRE	CARRERA INTERNACIONAL SAN SILVESTRE	CHIA	COLOMBIA	COMPETENCIA PREPARATORIA