



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

INFORME No.
012
FECHA DEL INFORME
31-03-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-2177-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2025800701603429E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA CAMILA PINEDA RAMIREZ
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	53117792
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 81.435.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-21
FECHA DE TERMINACIÓN	20/07/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-02-21 - 2026-07-20
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 5.429.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-03-01 - 2026-03-31
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS PROFESIONALES PARA ORGANIZAR, MONITOREAR, HACER ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ATLETAS DE BOGOTA COMPETITIVA Y TALENTOS DEPORTIVOS DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ, QUE LE SEAN ASIGNADOS

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
<p>Obligación 1: Obligación 1. Mantener actualizados y diligenciados los formatos establecidos por el Programa de Rendimiento Deportivo en el Sistema de Gestión de Calidad del IDRD; generando informes de avances de forma bimensual o las veces que sean solicitados por el entrenador, metodólogo o supervisor del contrato, alimentando la base de datos donde se evidencie el proceso, avances y resultados de la preparación física, por cada uno de los deportistas a su cargo, del mismo modo el contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la que esté vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares o afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.</p>	<p>En el mes de Marzo del 2026 se implementa una planilla conjunta la cual es diligenciada por los preparadores físicos con el insumo de los listados enviados por cada uno de los metodólogos de las diferentes agrupaciones con el objetivo de dar un orden a los deportistas autorizados para el ingreso a las diferentes unidades de fuerza. De igual manera se lleva la base de asistencia digital de los deportistas que asisten diariamente a la unidad a mi cargo. Esta base de datos se desarrolla de manera mensual y está disponible en el momento en que lo requieran.</p> <p>No tengo ningún conflicto de intereses que me impidan cumplir con la ejecución del presente contrato y adopto todas las medidas necesarias de acuerdo a la resolución en cuestión. Imágenes Obligación 1.</p>
<p>Obligación 2: Obligación 2. Generar en conjunto con el entrenador y metodólogo de la agrupación respectiva, la elaboración, preparación, análisis y entrega de los resultados de los test e indicadores de rendimiento que se establezca con el equipo técnico del Programa de Bogotá competitiva, con el objetivo de desarrollar un informe detallado donde se evidencien los resultados de preparación física para las reuniones del equipo multidisciplinario u otras que se convoquen.</p>	<p>Durante el mes de Marzo se realizan test físicos a los deportistas que hacían falta de la disciplina de Balonmano, tanto hombres como mujeres los días 4 y 9 del presente mes que por alguna u otra razón no habían podido realizarlos en la primera toma. Igual queda pendiente con ellos realizar 3 test mas en campo ya que debido a la cantidad de deportistas toco agendar varias intervenciones por parte del área de preparación física. También se realizan test a deportistas de lucha y de futbol sala los cuales el entrenador solicito una intervención individual por alguna característica en particular. Ya se les entrego su plan de preparación física, lo desarrollan en cada unidad y se lleva seguimiento de cada uno de ellos de forma constante en la base de datos de seguimiento. Imágenes Ejemplo planilla resultados Marzo e imágenes. Obligación 2.</p>

<p>Obligación 3: Obligación 3. Asistir a las reuniones, capacitaciones y demás actividades, relacionadas con el objeto del contrato, que sean convocadas por el supervisor del contrato, la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes y Dirección del IDRD.</p>	<p>En este mes asisto a reuniones de acuerdo al siguiente orden: Reunión rendimiento- Metodólogos y preparación física el día 2 de Marzo, en donde las dos áreas se ponen de acuerdo en el manejo de los listados de los deportistas autorizados para ingresar a las diferentes unidades de fuerza. Reunión preparación física el día 2 de Marzo en donde el objetivo es llegar a un acuerdo sobre solicitudes al área de rendimiento y metodología. Reunión multi de la agrupación de Raqueta en donde me presento y me pongo a disposición del grupo. Reunión multi el día 11 de marzo de forma mixta en donde el profesor de futbol de salón presenta su plan de entrenamiento para el presente año y se realiza informe de cada una de las áreas. Reunión de preparación física para designar tareas a cada uno de los miembros sobre el manejo de la base de asistentes de cada agrupación. Reunión Multi con la agrupación de rugby para revisión de lesiones y seguimiento de preparación física. Reunión multi el 25 de marzo para revisión de cada una de las áreas.. Imágenes Obligación 3.</p>
<p>Obligación 4: Obligación 4. Elaborar, ejecutar y socializar procesos de capacitación para todos los miembros del programa de Bogotá competitiva del IDRD; fortaleciendo los conocimientos y procesos desde la preparación física y su aplicación en los diversos deportes.</p>	<p>Se realiza capacitación el día 6 de Marzo A los deportistas de lucha del profesor Orlando sobre la importancia de la preparación física y cómo influye en el rendimiento de su deporte. Características propias del desarrollo de la fuerza y diferentes métodos para entrenarla. Calentamiento general y específico antes de la competencia e importancia. Se les entrega folleto. Imágenes Obligación 4.</p>
<p>Obligación 5: Desarrollar metodologías que permitan el acompañamiento y desarrollo de la preparación física en entrenamientos, fogueos, a los entrenadores de las preselecciones y selecciones distritales y nacional desde talentos deportivos hasta rendimiento, previamente establecidas y avaladas por la liga y equipo técnico metodológico del IDRD, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.</p>	<p>En el mes de Marzo se hace acompañamiento al grupo de Balonmano femenino y masculino en el PRD específicamente en la pista de Hockey, los objetivos de la visita son, tomar mediciones y agendar pruebas físicas para el grupo femenino y masculino, esta visita se hace donde tienen sus entrenamientos habitualmente. De igual manera se acompaña en el torneo de Rugby en la universidad santo tomas de Aquino ubicado en la 222 con autopista el día 15 del presente mes en donde se apoya el calentamiento y momentos de recuperación entre partidos al equipo femenino y masculino. Imágenes Obligación 5.</p>
<p>Obligación 6: Obligación 6. Asistir y acompañar a los atletas del registro Bogotá en los eventos distritales, nacionales o internacionales que le sean programados por el Supervisor del Contrato en ejecución de su objeto contractual o para el acompañamiento de las delegaciones conformadas para dichos eventos. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD.</p>	<p>Durante este periodo asisto y acompaño a los equipos de Rugby femenino y masculino en la torneo preparatorio realizado en la universidad santo tomas en la ciudad de Bogotá el día 15 de Marzo de 2026.</p>

<p>Obligación 7: Obligación 7. Orientar la preparación física en las unidades de fuerza de las agrupaciones asignadas.</p>	<p>Durante el mes de Marzo asisto a la unidad de fuerza los días, lunes miércoles y viernes en la tarde, martes y jueves en la mañana y recibo deportistas que pertenecen a: futbol sala tanto masculino como femenino. Lucha, boxeo, gimnasia levantamiento de pesas y Paralímpico. El apoyo desde la preparación física para estos deportistas esta desde acompañamiento en la ejecución de rutinas, corrección de técnica, desarrollo y creación de rutinas individuales de acuerdo a sus características, readaptación deportiva de acuerdo a recomendaciones médicas y de sus entrenadores. Mejoramiento de su condición física y forma deportiva Imágenes Unidad. Obligación 7</p>
<p>Obligación 8: Obligación 8. Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedente.</p>	<p>Avance: Se realiza el cargue de informes al secop según indicaciones de supervisión. Imágenes Soportes.</p>

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	FAMISANAR	\$ 292.500,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	\$ 374.400,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 57.100,00
	TOTAL	\$ 724.000,00

[Ver Planilla de Pago](#)

4. ANEXOS

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



Firma Contratista

Nombre Completo: MARIA CAMILIA PINEDA RAMIREZ

No. Identificación: 53117792

Cargo: CONTRATISTA

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

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



Firma Supervisor

Nombre Completo: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO

No. Identificación: 11346157

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

Señores

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Atn. Area Financiera

Referencia: Certificado de Información Tributaria para Depuración de la Base del cálculo Retención en La Fuente, Art. 383, 387, 388 Estatuto Tributario (Art. 1.2.4.1.6. y siguientes del Decreto 1625 De 2016), por rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal y reglamentaria. (ley 2277 de 2022 y Decreto 2231 de 2023).

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 2177 de 2025, suscrito entre el IDR D y MARIA CAMILA PINEDA RAMIREZ identificado con C.C 53117792, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

A. De conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y con el párrafo 4 artículo 1.2.4.1.17. del Decreto 1625 de 2016, tomaré costos y/o deducciones asociados a las rentas percibidas por mi contrato. SI NO

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).
Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

B. Soy Pensionado (a) SI NO

Requiere adjuntar certificación de pensión

C. Soy declarante de renta SI NO

D. Soy responsable de Iva SI NO

E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de:

Responda las preguntas 1 al 10 solo si respondió NO a la pregunta A

1. Durante el año 2025 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional) SI NO

2. En caso de responder afirmativamente la pregunta 1, por favor adjuntar la certificación bancaria y completar la siguiente información:

• Terceras personas con las que adquirí el inmueble hacen uso del beneficio tributario SI NO

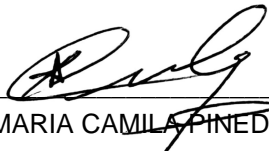
• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI NO

• Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente (% de 1 a 100) (Decreto 3750 de 1986 Artículo 8). A mi favor

Bajo la gravedad de juramento declaro que el inmueble por el cual estoy pasando la disminución cumple con los requisitos establecidos en la ley para acceder a este beneficio

3. Durante el año 2025 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) **SI** **NO**
Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.
4. Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios **SI** **NO**
Anexar copia del pago.
5. Para el presente pago realicé aporte a AFC **SI** **NO**
Anexar copia de la consignación.
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI** **NO**
7. Número de dependientes, conforme establecido en el inciso 2 del artículo 387 del Estatuto Tributario (72 UVT) hasta un máximo de cuatro (4) dependientes.
- Hijos menores de 18 años **SI** **NO**
Requiere registro civil.
 - Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación **SI** **NO**
Requiere anexar certificación semestral de pago de matrícula expedida por la respectiva entidad educativa.
 - Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad **SI** **NO**
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos
 - Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT (2025) \$12,947.740 anuales, o por discapacidad **SI** **NO**
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos
 - Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT (2025) \$12,947.740 anuales, o por discapacidad **SI** **NO**
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos

Nota: Me comprometo a informar cualquier novedad relacionada con lo aquí manifestado, presentando nuevamente el certificado, junto con los soportes a que haya lugar.

Firma: 
Nombre: MARIA CAMILA PINEDA RAMIREZ
Cédula: 53117792

La información tributaria determinada con base en lo aquí certificado, surtirá efecto a partir del primer pago o abono en cuenta posterior a la fecha de entrega.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 53117792		PINEDA RAMIREZ MARIA CAMILA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cll59b 8-57	BOGOTA-BOGOTA D.E.	5252426	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave	Tipo	Fecha		Pago			
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-02	2026-02	53719618	9499523292	I	2026/03/20	2026/02/11	BANCO DAVIVIENDA	0	\$724,000

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																					
EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$2,340,000	\$374,400			\$2,340,000	\$292,500			\$0	\$0			\$2,340,000	\$57,100		\$0	\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$2,340,000	\$374,400			\$2,340,000	\$292,500			\$0	\$0			\$2,340,000	\$57,100		\$0	\$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					\$2,340,000	\$374,400			\$2,340,000	\$292,500			\$0	\$0			\$2,340,000	\$57,100		\$0	\$0
1	CC	53117792	PINEDA MARIA	230301	30	\$2,340,000	\$374,400	EPS017	30	\$2,340,000	\$292,500	0		\$0	14-23	30	\$2,340,000	\$57,100	0	\$0	\$0
Total	Afiliados (1)				\$2,340,000	\$374,400			\$2,340,000	\$292,500			\$0	\$0			\$2,340,000	\$57,100		\$0	\$0

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 53117792		PINEDA RAMIREZ MARIA CAMILA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cli59b 8-57	BOGOTA-BOGOTA D.E.	5252426	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-02	2026-02	53719618	9499523292	I	2026/03/20	2026/02/11	BANCO DAVIVIENDA	0	\$724,000

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$374,400	\$0	\$0	\$374,400	
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	\$374,400	\$0	\$0	\$374,400	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$57,100	\$0	\$0	\$57,100	
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$57,100	\$0	\$0	\$57,100	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$292,500	\$0	\$0	\$292,500	
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	\$292,500	\$0	\$0	\$292,500	
TOTAL				1	\$724,000	\$0	\$0	\$724,000	

		DIAS																														
		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
ASISTEN CADA DIA (TODAS LAS AGRUPACIONES)		15	6	19	6	27	49	2	47	25	45	3	23	41	37	39	28	13	3	24	37	38	48	0	9	2	33	18	11	8	0	0
IMPACTOS AL MES (TODAS LAS AGRUPACIONES)		632 IMPACTOS AL MES																														
NUMERO DE DEPORTISTAS QUE ASISTEN CADA DIA (POR CADA AGRUPACION)	TMT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	COMBATE	11	6	9	0	0	9	2	9	5	7	0	0	5	5	4	0	3	0	0	3	11	12	0	0	0	0	11	11	0	0	0
	ACP.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ACP.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	URB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	RAQ.INV	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PELOTA	4	0	10	6	26	38	0	37	18	37	3	21	34	30	34	27	10	3	22	33	25	34	0	9	2	31	7	0	8	0	0
	PARALIMPICO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TMT	LVP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	CIC BMX	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	CIC PISTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	CIC RUTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	CIC MTB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Base metodologos

BASE DE DATOS MARZO 2026								
A	B	C	D	E	F	G	H	I
964	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	JAVIER PERDOMO VALDERRAMA	1510	3/2/1988	38.0
965	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	JOHN FREDY BAEZ ZAMBRANO	1510	10/15/1986	39.4
966	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	JUAN CARLOS MARTINEZ ROJAS	1510	3/4/1991	35.0
967	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	LUIS EDUARDO CARDONA PAZMIÑO	1510	11/25/1990	35.3
968	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	MARLON ANDRES OSPINA GARZON	1510	3/26/2001	25.0
969	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	MAURICIO GUZMAN DUSSAN	1510	11/30/1986	39.3
970	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	NELSON STEVEN ORTIZ CELY	1510	8/18/2001	24.6
971	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	RODRIGO ALBEIRO ANGARITA SUAREZ	1510	11/18/1982	43.3
972	PARALÍMPICO	RENDIMIENTO	PAR	PAR-VOLEIBOL SENTADO	YESSI MOSQUERA MOSQUERA	1510	10/31/1992	33.4

DATOS PERSONALES

Programa Rendimiento Deportivo (Etapa Talento y Reserva de Bogotá D.C.)

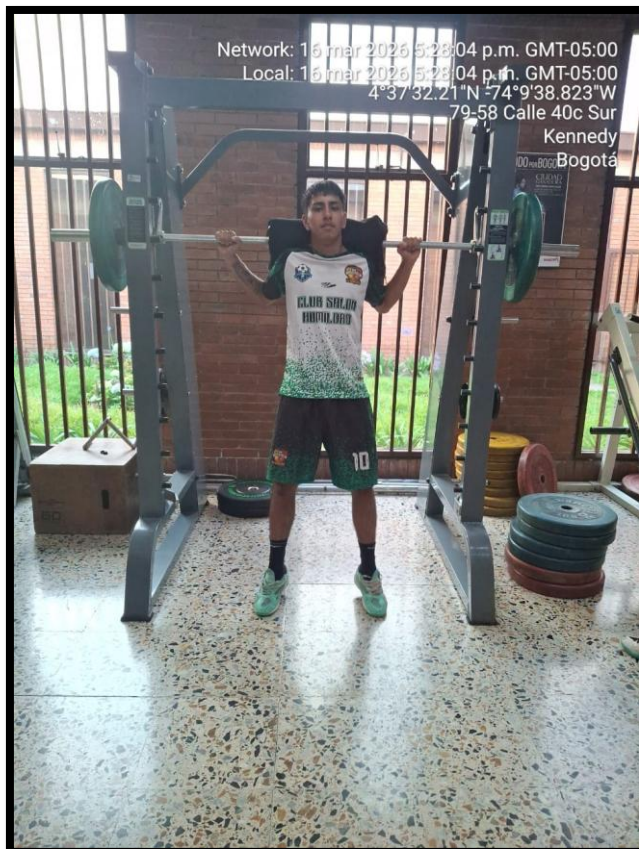
S... Todos ▾

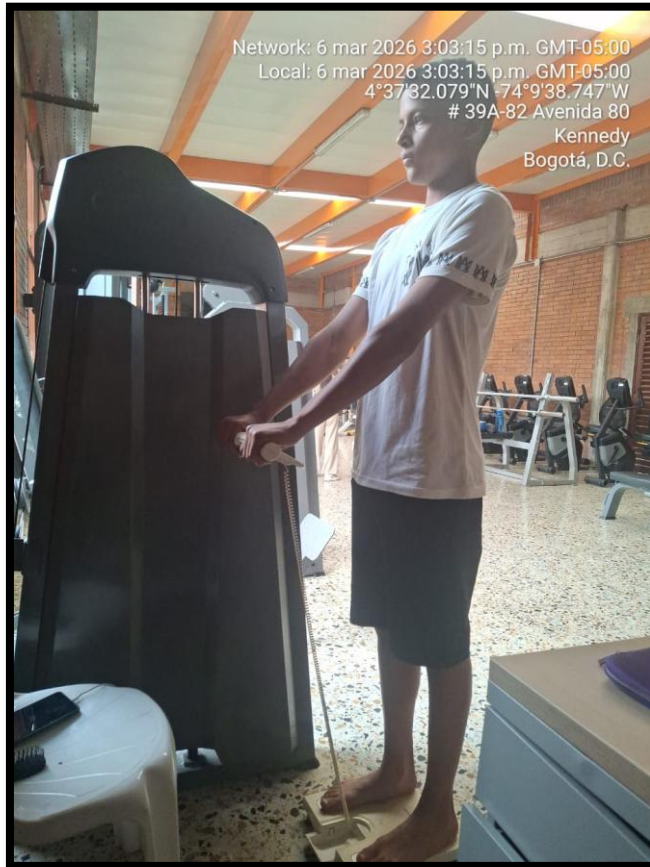
1 de 9 ▾

SECTOR	AGRUPACIÓN	DEPORTE_GENERAL	ETAPA2	ATLETA
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	AZUL GABRIELA SORIANO OLAYA
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	DANNA ELIZABETH GARAVITO ACEVEDO
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	GABRIELA ALEJANDRA ARIZA ROLDAN
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	ISABELLA GARCÍA GOMEZ
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	JUANA MISHEL VELASCO GARCIA
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	MARIA JOSE PALACIO MUÑOZ
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	MARIANA PEÑA OSORIO
OLÍMPICO	TMT2	CICLISMO	TALENTO Y RESERVA	SOFIA SERRANO PABON
OLÍMPICO	TMT2	PATINAJE	TALENTO Y RESERVA	LUNA SOFIA RODRIGUEZ VARGAS
OLÍMPICO	TMT2	PATINAJE	TALENTO Y RESERVA	MARIA FERNANDA MANRIQUE SANCHEZ
OLÍMPICO	TMT2	PATINAJE	TALENTO Y RESERVA	MARIANA BONET CALDERON
OLÍMPICO	TMT2	PATINAJE	TALENTO Y RESERVA	SAMUEL GONZALEZ CASTANEDA
OLÍMPICO	TMT2	PATINAJE	TALENTO Y RESERVA	TALIANA ROJAS GIRALDO

OBLIGACIÓN 2

Imágenes Pruebas físicas Balonmano, futbol Sala, Lucha. Marzo





FECHA	NOMBRE	NUMERO DE DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO	PESO	%GRASA	%MUSCULO	IMC	VISCERAL	TALLA
4/03/2026	Laura Alejandra Barajas Fajardo	1031652335	29/04/2007		57,8	27,2	31,5	21,6	3 1,63,5
	Jimena Catherine Barajas Fajardo	1031642759	9/07/2004		66,8	32,6	29,7	24,4	4 1,65,5
	Juanita Triana Hincapié	1000288216	22/09/2003		51,7	31,9	26,5	21	4 1,57
	María Juliana Martín Barrera	1000287573	7/08/2002		59,1	29,4	29,1	20,7	3 1,69
	Luisa Fernanda Guzmán bautista	1014737166	5/07/2004		75,6	33,1	28,8	22,8	3 1,82
	Sofía Garzón Castiblanco	1014865583	7/08/2008						
	Keyla Andrea Barrera Paternina	1062959248	17/06/2005		61,7	34,2	27,6	22,9	4 1,64
	Katerin Dayanna Ruiz Jiménez	1032941060	5/12/2007		67,4	38,3	27	26,3	5 1,6
	Angie Julieth Suarez Jiménez	1014306939	3/07/1999		78,1	41,6	26,2	30,3	7 1,60,5
	Nicoleth Mariana Cifuentes Merchan	1019766311	19/09/2011		52	270		19,6	1,63
	Silvana Romero Naranjo	1011215257	7/12/2011		65,8	31,6		24,8	
	Ana Maria Rodriguez Ramirez	1000795627	7/10/2001		58,3	33,2	28,9	24	5 1,56
	Valentina Ospina Forero	1010964498	9/11/2007		57,7	28,4	29,6	20,4	3
	Karol Mariana De La Torre Gutierrez	1070388480	16/07/2007		68,9	35,5	28,3	25,2	4 1,65,3
	Lorena Daniela Obando Díaz	1018490164	11/10/1996						
	Valentina Piñeros Barrera	1116613053	29/09/2007						
	Manuela Agudelo Briceño	1025323156	3/08/2006		76,5	39,1	26,7	26,6	5 1,69,3
	Junny Paola Hurtado Ciro	1002580791	22/09/2002		84,4	49	22	32,2	7 1,62
	María Camila Garcés Jiménez	10184002771	17/03/2004		68,4	39,8	26,3	27,1	5 1,59
	Luna Sofía Ramirez Hernández	1034663127	15/07/2008		58,8	32,3		23,3	1,59
	Ilija Mariana Ruiz Rentería	1014869717	14/05/2009						
	Sara Sofía Vergara Parra	1013013924	27/12/2011		42,6	26,5		19,4	1,48
	María Lucía Suspes Melo	1013008913	29/09/2010		53,1	31,5		22,7	1,53
	Lucciana Reyes Martínez	1011327783	2/08/2012		38,3	18,5		17,5	1,48
	Luciana Ramirez Ospina	1032868793	29/12/2010		58,8	34		22,4	1,62
	Sofía Osorio Latorre	1010842792	23/04/2011		63,4	29,2		22,7	1,67
	Gabriela Quimbayo Álvarez	1025327107	22/03/2012		51,2	28,3		21,9	1,53
	María Fernanda Rodríguez Ramirez	102506057	17/12/2003						

FECHA			TOMA 1								
#	NOMBRES	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	TALLA (CM)	PESO (KG)	IMC	% GRASA	MASA MUSCULAR	% AGUA	MASA OSEA	GRASA VISCERAL
1	BADILLO CUJAVANTE IVÁN ANDRÉS	29092003	22	170,3	68,4	23,5	21,5	39,7%			6
2	CÁRDENAS BLANCO KEVIN ANDREY	27022005	0	0	0	24,2	24,1	38%			6
3	FRANCO CAMELO JUAN PABLO	19092003	22	168	70,3	24,9	21,1	41%			7
4	BORRAS DURAN LEONARDO FABIO	23091999	26	166	78,1	28,3	27,1	37%			11
5	NEIRA FONSECA SAMUEL	27122009	16	166	59,7	21,7	13,3	32%			
6	LÓPEZ NATES DANIEL ANDRÉS	24042000	25	175	70,7	23,1	13,1	44%			5
7	RUÍZ RODRIGUEZ FAVIAN ANDRÉS	29092007	18	178	58,8	18,6	6,2	48%			1
8	RAMÍREZ MOLANO JUAN DIEGO	31032006	19	171,5	64,3	21,9	11,7	46%			4
9	RAMÍREZ GALINDO JUAN CAMILO	29102002	23	181	83,3	25,4	20	40%			7
10	DÍAZ SERNA JERONIMO	9122006	19	179	79	24,7	17,5	42%			6
11	SÁNCHEZ REYES OSCAR YESID	24062010	15	18	69,1	21,3	14,4	44%			3
12	MARTÍNEZ BARRERA JUAN CARLOS	30042003	22	173	76,6	25,6	24	38%			7
13	HERPERRA MORENO ANGEL SAMUEL	29042008	17	175	69,9	22,8	14,5	44%			5
14	VERGARA PARRA JUAN DAVID	14092009	17								
15	SANDOVAL GIL JACCOB	10112005	20								
16	BRAVO CAMACHO MILTON DANIEL	24012002	24	166	65,2	23,7	14	45%			6
17	VIZCAÍNO GÓMEZ JUAN ESTEBAN	27082002	23	179	34,3	29,4	32,6	33%			11
18	ALARCON TRUJILLO JUAN ESTEBAN	31022001	24	166,5	73,5	26,5	21,7	40%			9
19	RIVEROS ABONDANO SANTIAGO	1092004	21	184	94	27,8	21,4	39%			8
20	RIVERA MONROY JULIAN CAMILO	9092002	23	182	89,7	27,1	22,5	38%			8
21	MERCHAN CIFUENTES JUAN CAMILO	14092000	25	179	88,7	27,7	21,4	39%			9
22	YEPES VALIENTE JOHAN DAVID	5032005	20	175,5	71,1	23,1	12,9	45%			5
	nils touhmedi	9042006	19	182	68,7	20,7	12,1	45%			2
	Profe		24	164	71,6	26,6	25,8	38%			9

Nota:

De acuerdo al plan de trabajo elegir la cantidad de ejercicios planteados por sesión y semana, y seleccionar los ejercicios de acuerdo al grupo muscular. Si existe duda con algún ejercicio o genera dolor suspender y consultar por otro y/o con un fisioterapeuta.

GRUPO MUSCULAR

EJERCICIOS SUGERIDOS SEGÚN SU CASO

LUMBARES



HOMBRO



ESPALDA



PECHO



BICEPS



TRICEPS



OBLIGACIÓN 3

Imágenes reunión Metodología- Rendimiento 2 de Marzo Presencial imágenes.



Imágenes reunión Preparación física 2 de Marzo Presencial imágenes.

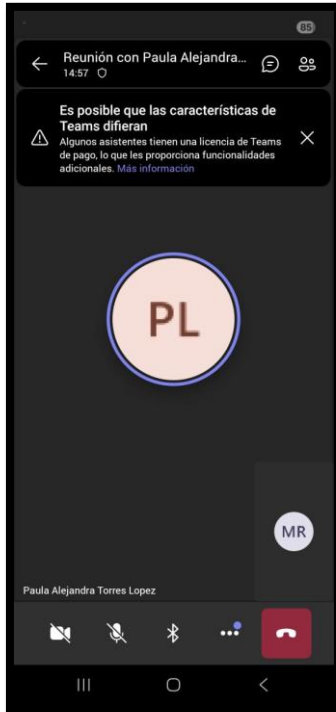


Reunión multi presencial de la agrupación de Raqueta

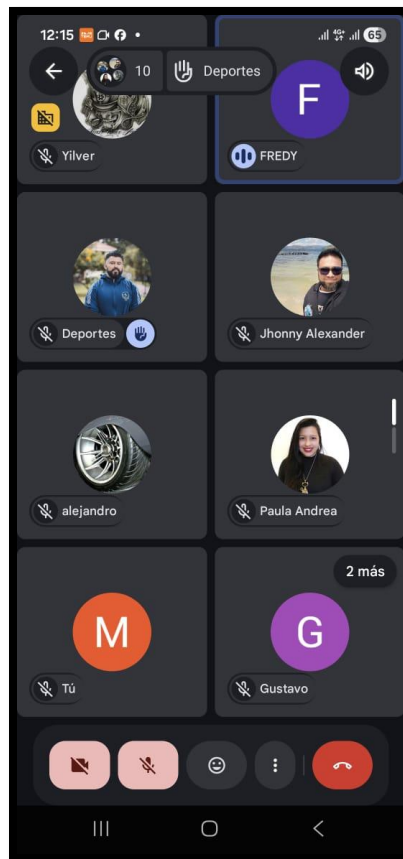


Imágenes reunión Multi 11 de Marzo Mixta imágenes.

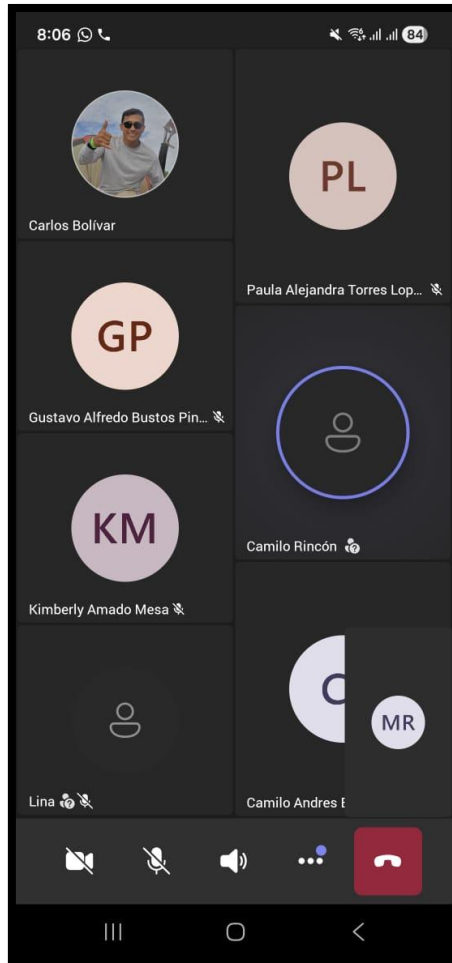
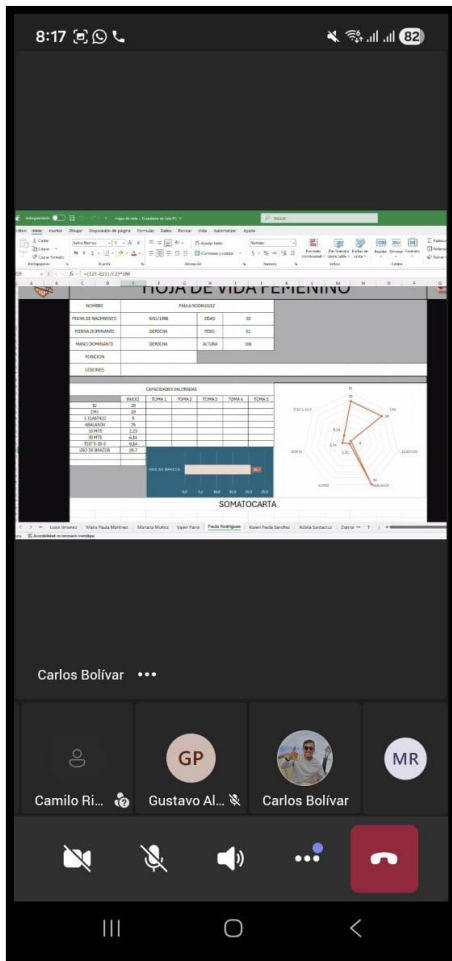




Imágenes reunión Preparación física 14 de Marzo Virtual imágenes.



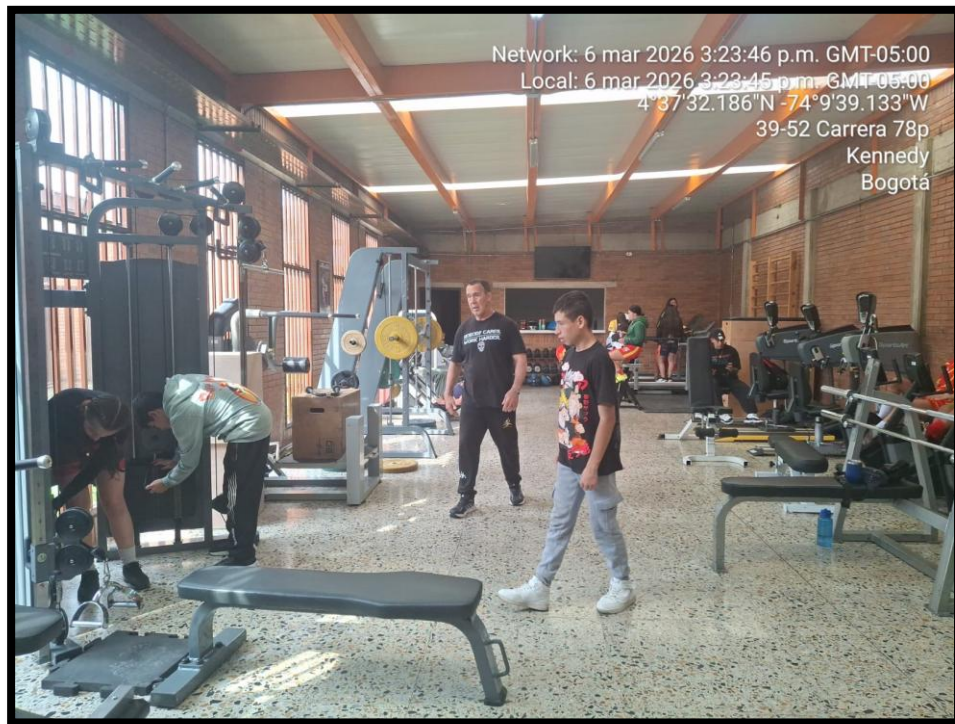
Reunión virtual multi con la agrupación de rugby 16 de Marzo



Imágenes reunión Multi 25 Marzo Virtual.

OBLIGACIÓN 4

Capacitación Lucha 6 de Marzo



CALENTAMIENTO GENERAL:

Actividad que se realiza previo a una actividad posterior de más exigencia física y que pretende activar el organismo a nivel cardiovascular, preparar a nivel óseo articular, muscular y ayuda a prevenir lesiones.

Beneficios del Calentamiento:

- Incremento de la frecuencia cardiaca.
- Mayor aporte sanguíneo a nivel muscular.
- Aumento temperatura corporal.
- Disminución fricción colágeno articular.
- Aumento de la elongación muscular y grado articular.
- Aumento de la coordinación inter e intramuscular.
- Preparación de las estructuras ligamentosas y tendinosas.
- Prevención de lesiones.

Fases del calentamiento general:

- Fase de Movilidad Articular
- Fase de activación Cardiovascular
- Fase de estiramientos



CALENTAMIENTO ESPECIFICO:

Serie de actividades que se realizan con carácter previo a una actividad principal. Comprende en inicio un calentamiento general y en segunda

instancia supone la realización de ejercicios, actividades y gestos específicos del deporte a practicar.

Beneficios del Calentamiento específico:

- Modificaciones a nivel muscular, psicológico, cardiovascular, de motivación y concentración.

Partes del calentamiento específico:

- Ejecución de ejercicios específicos del deporte a menos intensidad.
- Técnicas psicológicas de preparación de la competición (Visualización y simulación de la competencia).

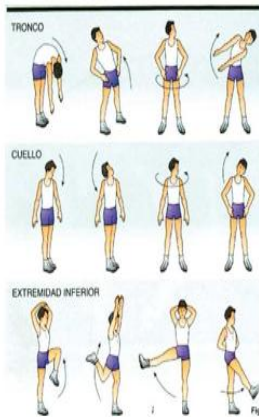
Recomendaciones desde la parte de PF:

1. Puesta a punto del deportista para la competencia. (Calentamiento general y específico).
2. Entrenamiento invisible.
 - Alimentación
 - Hidratación
 - Recuperación (Sueño).
 - Bienestar Mental

Ejemplos estiramientos



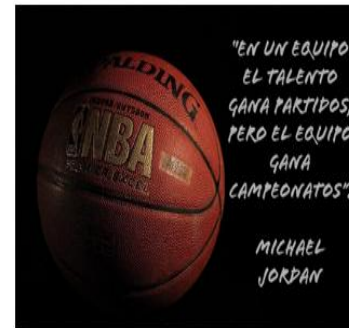
Ejemplos movilidad articular



PREPARACIÓN FÍSICA RENDIMIENTO IDR

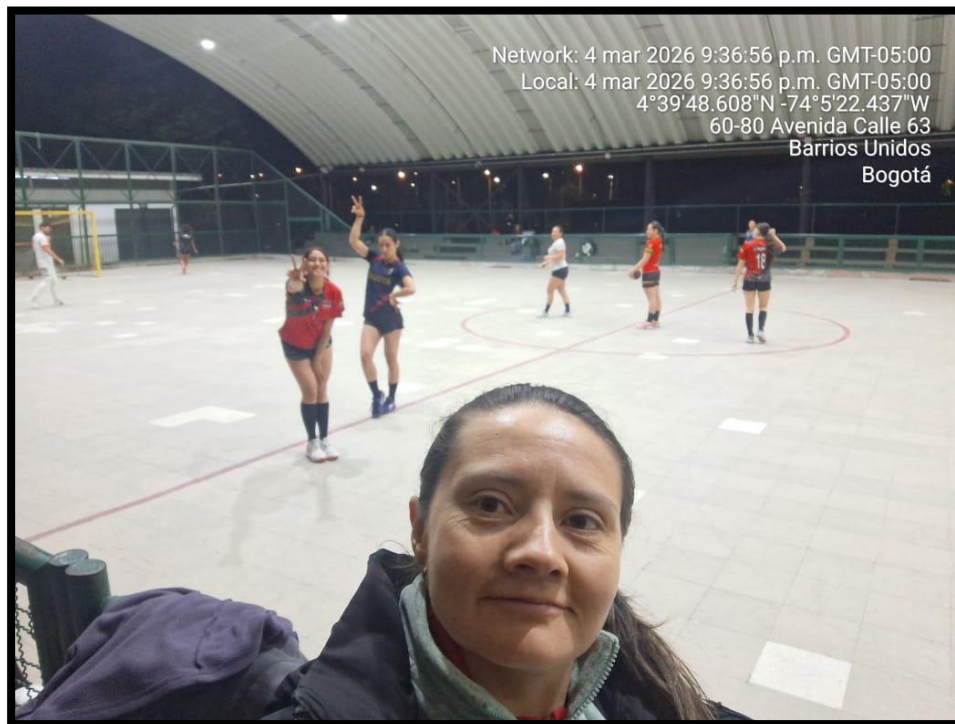
TEMAS PF 2025

Maria Camila Pineda Ramirez

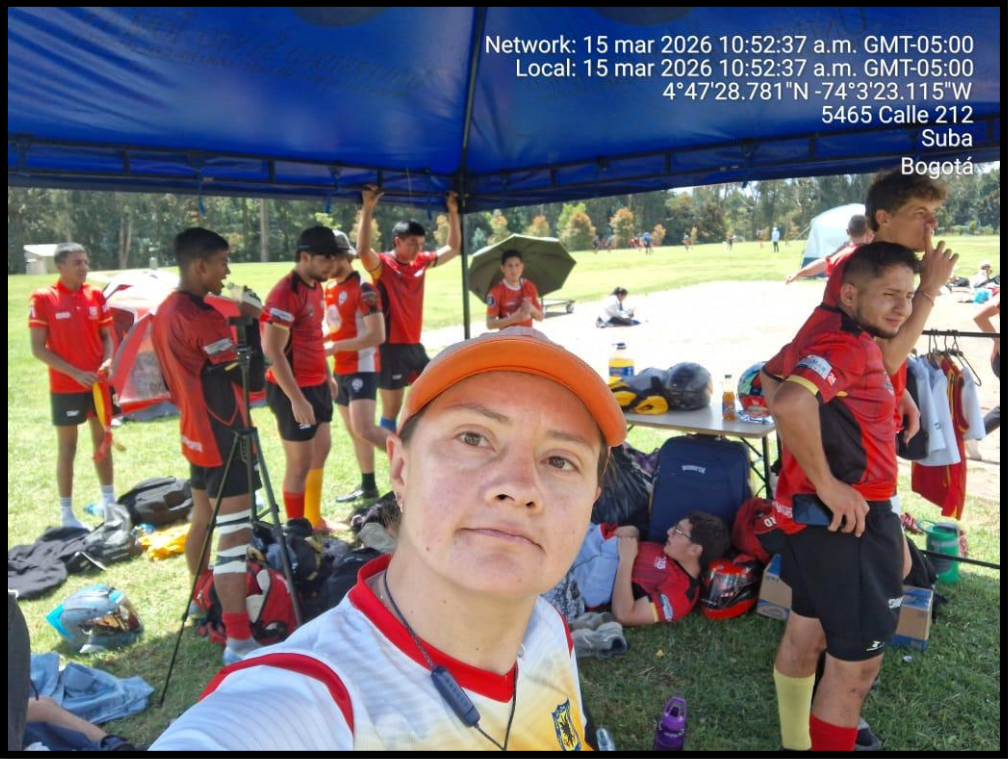


OBLIGACIÓN 5

Visitas técnicas Marzo: Se acompaña al equipo de Balonmano en los entrenamientos y al equipo de Rugby en el torneo de preparación para el clasificatorio.







OBLIGACIÓN 6

Asisto, Acompaño y apoyo en el evento de Rugby preparatorio realizado en la ciudad de Bogotá el fin de semana del 15 de Marzo.



OBLIGACIÓN 7

Asistencia Unidades de fuerza mes de Marzo

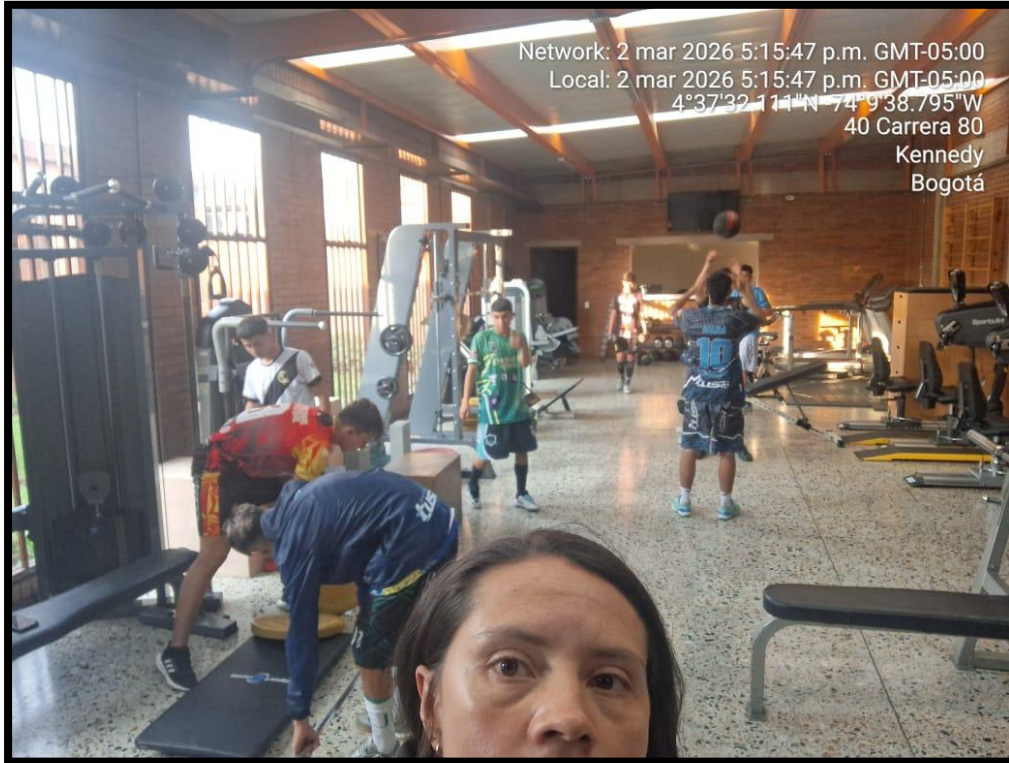




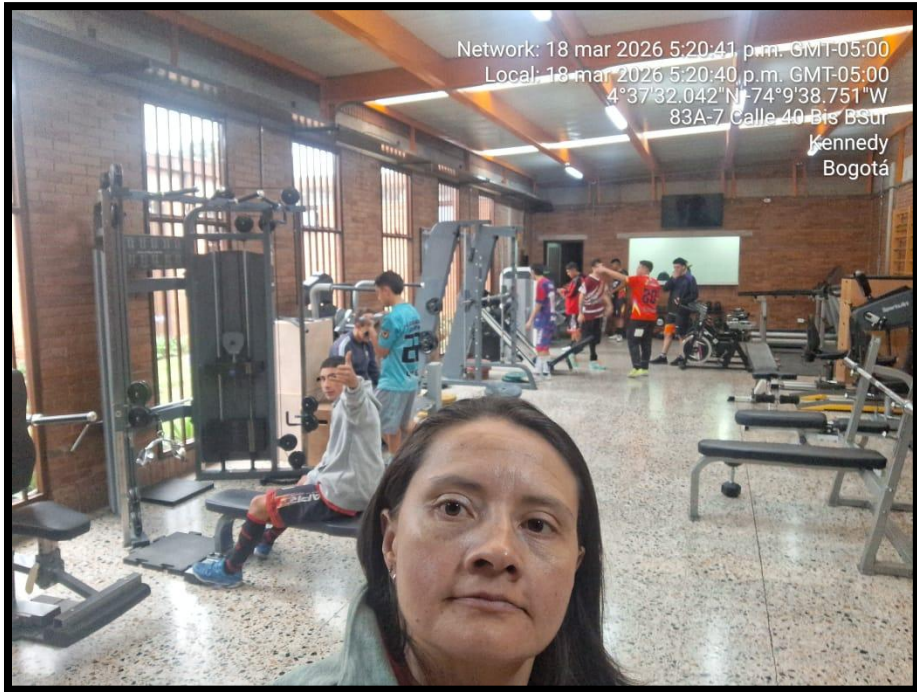
Network time is not synchronized
Local: 3 mar 2026 8:11:16 a.m. GMT-05:00
4°37'31.827"N -74°9'38.581"W
40 Carrera 80
Kennedy
Bogotá



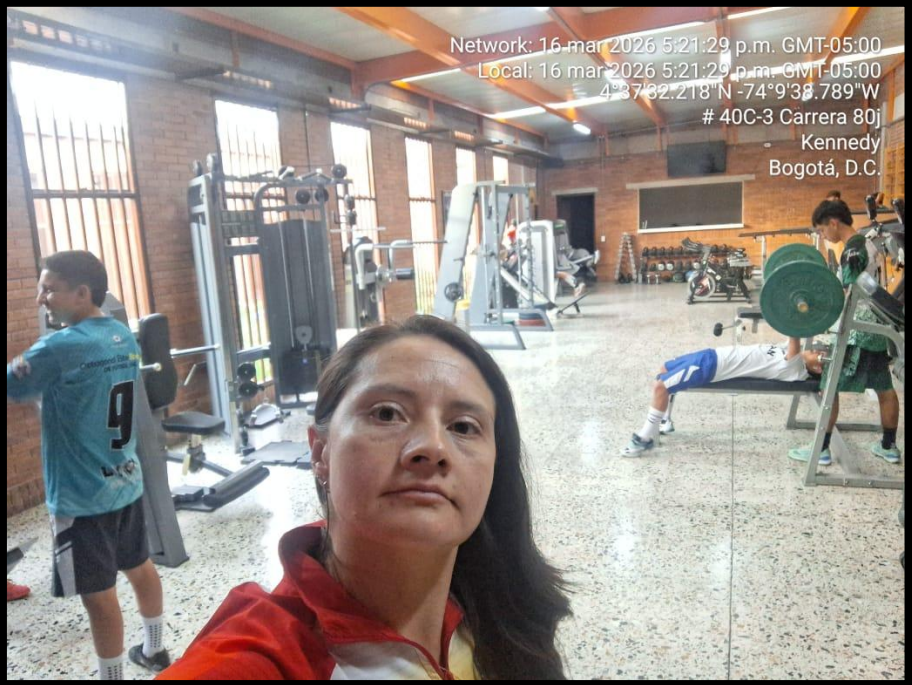
Network: 2 mar 2026 5:15:40 p.m. GMT-05:00
Local: 2 mar 2026 5:15:40 p.m. GMT-05:00



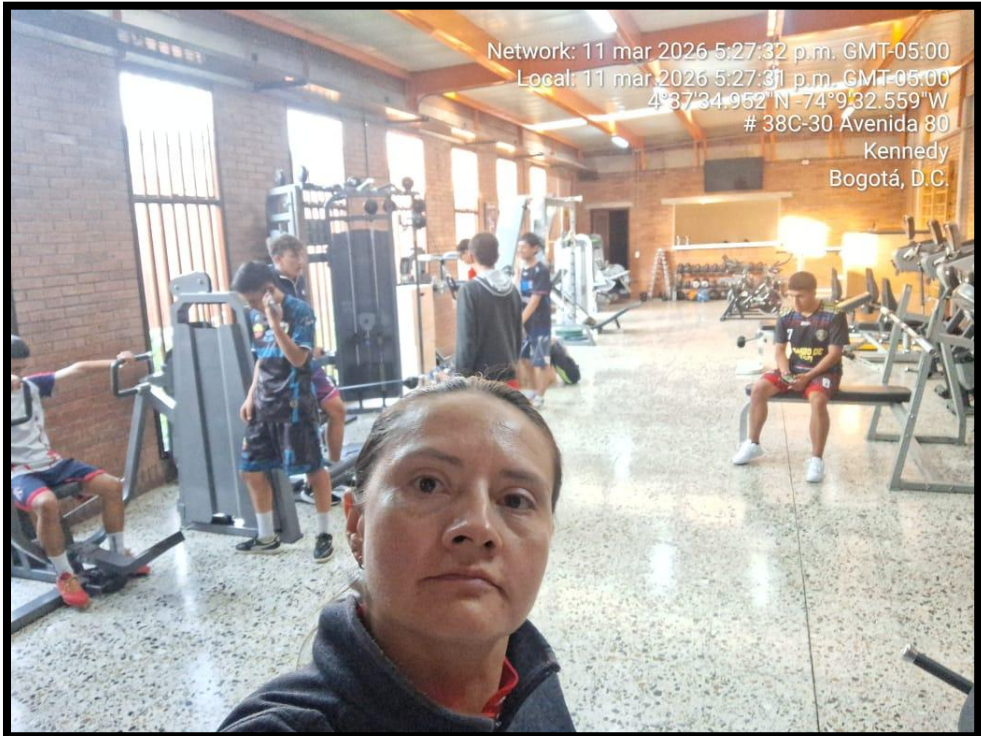






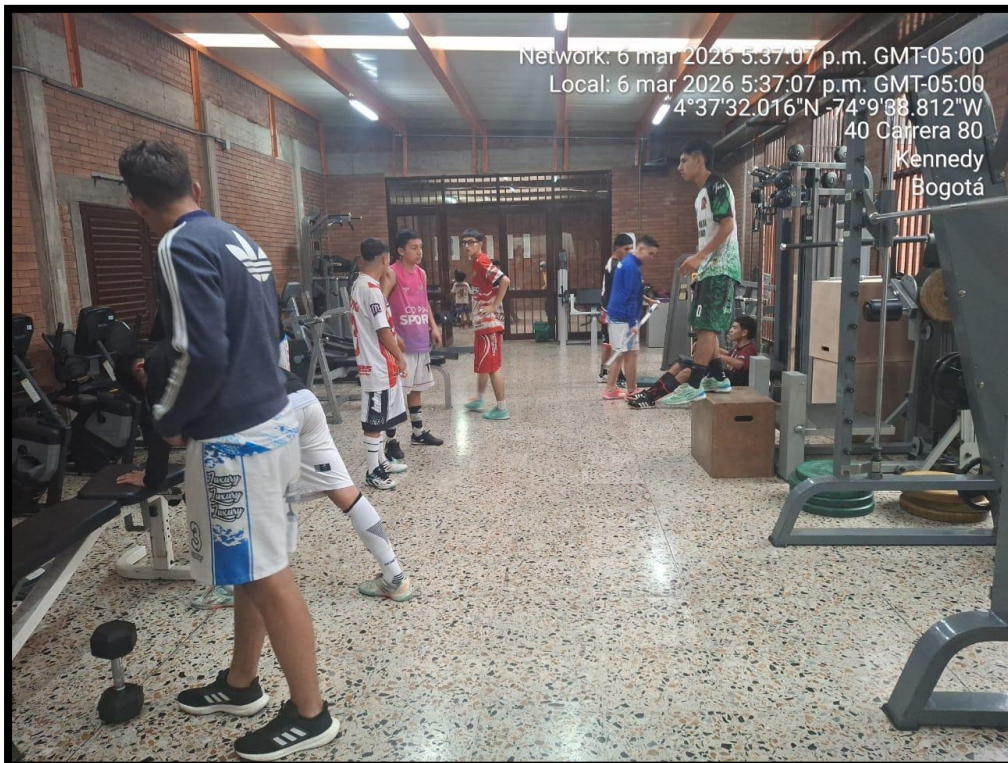
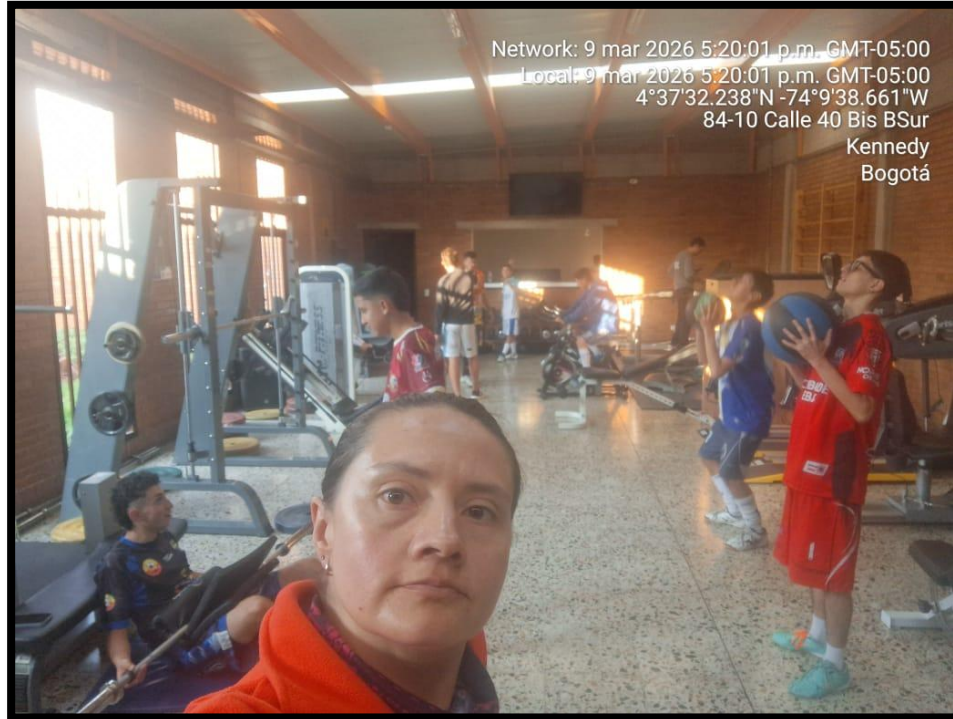


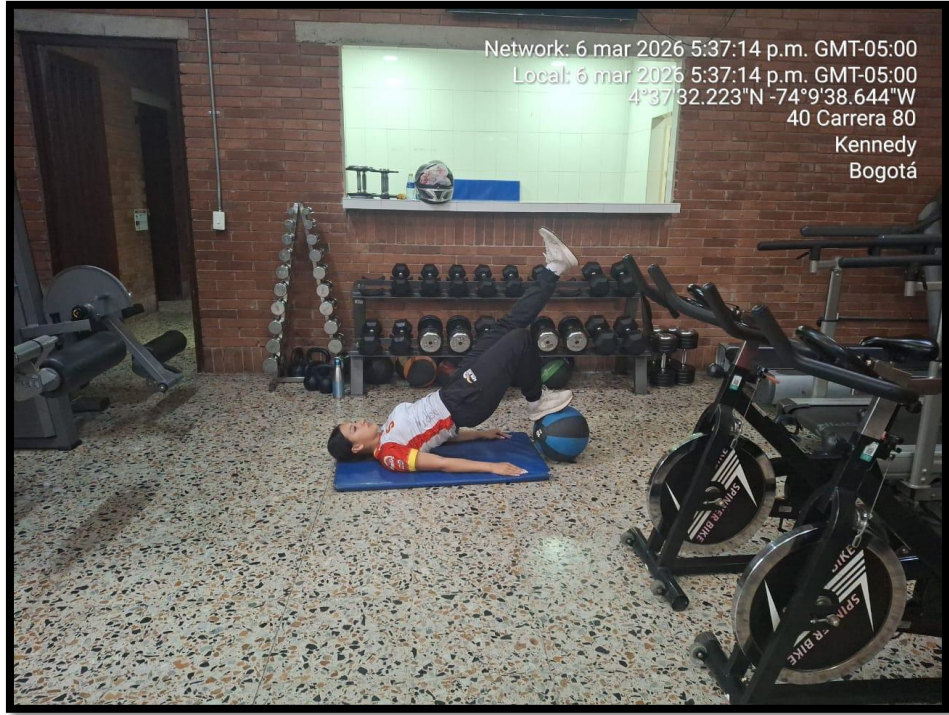




Network: 9 mar 2026 5:45:10 p.m. GMT-05:00
Local: 9 mar 2026 5:45:11 p.m. GMT-05:00
4°37'32.386"N 74°9'38.696"W
84-10 Calle 40 Bis BSur
Kennedy
Bogotá











OBLIGACIÓN 8

Cargue Secop




Agencia Nacional de Contratación Pública
Colombia Compra Eficiente

[Aumentar el contraste](#)  UTC -5:6:21:15
María Camila Pine... 

Búsqueda ▾ Mis procesos ▾ Menú ▾ Ir a ▾Buscar...

Esitorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato

- 1
- Información general
- 2
- Condiciones
- 3
- Bienes y servicios
- 4
- Documentos del Proveedor
- 5
- Documentos del contrato
- 6
- Información presupuestal
- 7
- Ejecución del Contrato**
- 8
- Modificaciones del Contrato
- 9
- Incumplimientos

 Cancelar< Evaluación de la Entidad Estatal >

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

Porcentaje Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Sí No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado	Detalle
Pago 001	Pago 001	4/05/2025 2:26:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	4/05/2025 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	1.809.667 COP	Aceptada	Detalle
Pago 002	Pago 002	29/06/2025 10:53:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	4/06/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 003	Pago 003	29/06/2025 11:06:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	7/07/2025 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 004	Pago 004	31/07/2025 8:14:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	7/08/2025 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 005	Pago 005	5/09/2025 10:33:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	9/05/2025 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 006	Pago 006	3/10/2025 4:17:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	10/10/2025 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 007	Pago 007	3/11/2025 11:06:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 008	Pago 008	3/12/2025 4:46:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 009	009	3/01/2026 5:43:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 010	Pago 010	9/02/2026 11:12:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 011	Pago 011	21 días de tiempo transcurrido (4/03/2026 6:17:00 AM((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

Crear