



IDRD



OBLIGACIÓN 8

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

LEVANTAMIENTO OLIMPICO DE PESAS INTERCOLEGIADOS 2026

MARIA CURREA MANRIQUE							
	número de documento	primer nombre	segundo nombre	primer apellido	segundo apellido	sexo	fecha de nacimiento
1	1011205592	Maria	Valentina	Cante	Vargas	Mujer	2010/07/30
2	1220214084	Maily		García	Bravo	Mujer	2012/09/8
3	1023380494	Julián	Felipe	Aponte	Castiblanco	Hombre	2010/08/10
4	1023394604	Miyer	Santiago	Bustos	Castiblanco	Hombre	2011/10/7
5	1033790808	Javier	Stiven	Castro	garcia	Hombre	2014/08/14
6	1235340557	Manuel	Alejandro	Ferrer	Garcia	Hombre	2014/09/19
7	1033743594	Emmanuel	Lucciano	Daza	lopez	Hombre	2010/01/23
8	1028667015	Brenda	Isabel	Giraldo	Marin	Mujer	2011/06/1
9	1222205746	Luna	violeta	Bermudez	ramirez	Mujer	2014/01/1
10	1013141384	Brianna	Mychell	Chaparro	Muñoz	Mujer	2014/01/1
11	1023401791	Jonathan	Santiago	Gutierrez	Moyano	Hombre	2013/01/1
12	1141128824	Neymar	David	Mosucha	Rojas	Hombre	2014/01/1
13	1016603144	Juan	Esteban	Calderon	Arias	Hombre	2014/01/1
14	1023389109	Anderson	steven	Ramirez	Peña	Hombre	9/06/2010
15	1033770189	Dylan	Dammian	Ruiz	Moncada	Hombre	2012/11/18
INTEGRADO LA CANDELARIA							
16	1026311637	Angel	nicolay	gomez	jaimez	Hombre	20/12/2014
17	1093538515	Jhon	Neimar	Dosabia	Queragama	Hombre	30/03/2014
18	1119403279	Avict	santiago	romero	cortes	Hombre	21/08/2014
19	1019910791	Karen	Alejandra	Díaz	correal	Mujer	16/11/2014
LICEO FEMENINO							
20	1022996951	Angelle	Ximena	Villarraga	Rodríguez	Mujer	8/07/2012
21	1028669600	María	José	Rueda	Rodríguez	Mujer	7/12/2013
SAN CARLOS							
22	1023945419	JENNIFER	VALENTINA	ARIAS	RUBIANO	Mujer	14/09/2013
23	1027533871	IAN	JEYKOV	BUITRAGO	ORDÓÑEZ	Hombre	9/01/2013
24	1033780216	JOSEPH	SEBASTIAN	CARDENAS	PEREZ	Hombre	14/05/2013
25	1189214110	DANIEL		GOMEZ	GIRALDO	Hombre	6/03/2013
26	1092951639	WILSON	DAVID	MOGOLLON	GIRALDO	Hombre	13/02/2012
27	1016726433	BREINER	ESTEVAN	RAMIREZ	MENDOZA	Hombre	13/10/2011
28	1033782843	SAMUEL	STHIP	ORTIZ	GALVIS	Hombre	13/11/2013
SANTA MARTA							
29	1033784288	MATIAS		TRIANA	NUÑEZ	Hombre	29/11/2013
30	1120926162	SHARITH	DAYANA	MORALES	MARTINEZ	Mujer	20/01/2013
31	1016730983	AYLIN	VICTORIA	CHAVES	ORJUELA	Mujer	15/07/2013
32	1023002741	JENIFER	MICHEL	BELLO	CORTES	Mujer	26/02/2013
33	1028495865	ANDRES	FELIPE	ESPITIA	GUTIERREZ	Hombre	20/11/2011
34	1028789336	CAMILA		GOMEZ	JIMENEZ	Mujer	16/10/2012
35	1022988934	VALERY	LUCIANA	TAPIERO	MONROY	Mujer	3/08/2011
36	1104704339	EMANUEL		CUEVAS	GARCIA	Hombre	10/01/2010
37	1022995919	JEAN	PIERRE	GALLARDO	PAEZ	Hombre	1/06/2012
38	1013139453	JAIRO	ANDRES	HERNANDEZ	GARCIA	Hombre	8/08/2012
SEMILLERO OTRAS IED							
39	1031145179	JUAN	DAVID	BOLIVAR	RUBIO	Hombre	2011/03/22
40	1034295769	ANDRES	SANTIAGO	AREVALO	GOMEZ	Hombre	2009/10/29

ATLETISMO INTERCOLEGIADOS 2026

MARIA CURREA MANRIQUE						
número de documento	primer nombre	segundo nombre	primer apellido	segundo apellido	sexo	fecha de nacimiento
1027536918	Dilan	Felipe	hurtado	guerrero	Hombre	06/01/2016
1141353429	Jerónimo		Castellanos	Ruiz	Hombre	14/02/2016
1024584113	Daniel	Mathías	Ramírez	Lozano	Hombre	05-09-2015
1011238902	Andrés	Felipe	Moreno	Mendez	Hombre	08/06/2015
1025159092	Alejandro		Maldonado	pulido	Hombre	05/02/2016
1024581331	Yesid	daniel	guzman	garcia	Hombre	28/05/2015
1074820146	Samuel	David	Navarrete	Ospina	Hombre	31/01/2015
1025557885	Nicolás	David	Morales	Pulido	Hombre	29/12/2015
1028877971	Thiago	Emmanuel	Ayala	mesa	Hombre	13/03/2016
1025556803	Samuel	Andrés	Ávila	Jiménez	Hombre	12/07/2015
1023406345	ANDRÉS	FELIPE	TRIANA	BONILLA	Hombre	17/06/2015



Si no maneja consecutivo coloque N.A.	COMITÉ/REUNIÓN: Cualificación Valoración Promesas Deportivas CI-JEC	DD	MM	AA
ACTA No.		9	6	2026

LUGAR: https://teams.microsoft.com/meet/	HORA DE INICIO: 6:00 p. m.	HORA FIN: 7:00 p. m.
--	----------------------------	----------------------

ASISTENTES		
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Juan David Ospina	Gestor Metodológico JEC	Semilleros JEC-IDRD
Laura Elena Acosta	Apoyo Semilleros	Semilleros JEC-IDRD
Luis Fernando Parada	Gestor Paralímpicos	Semilleros JEC-IDRD
Leonardo Cárdenas Eslava	Metodólogo JEC	Semilleros JEC-IDRD

ORDEN DEL DIA	
1. Promesas Deportivas - Cualificación Valoración	4.
2.	5.
3.	6.

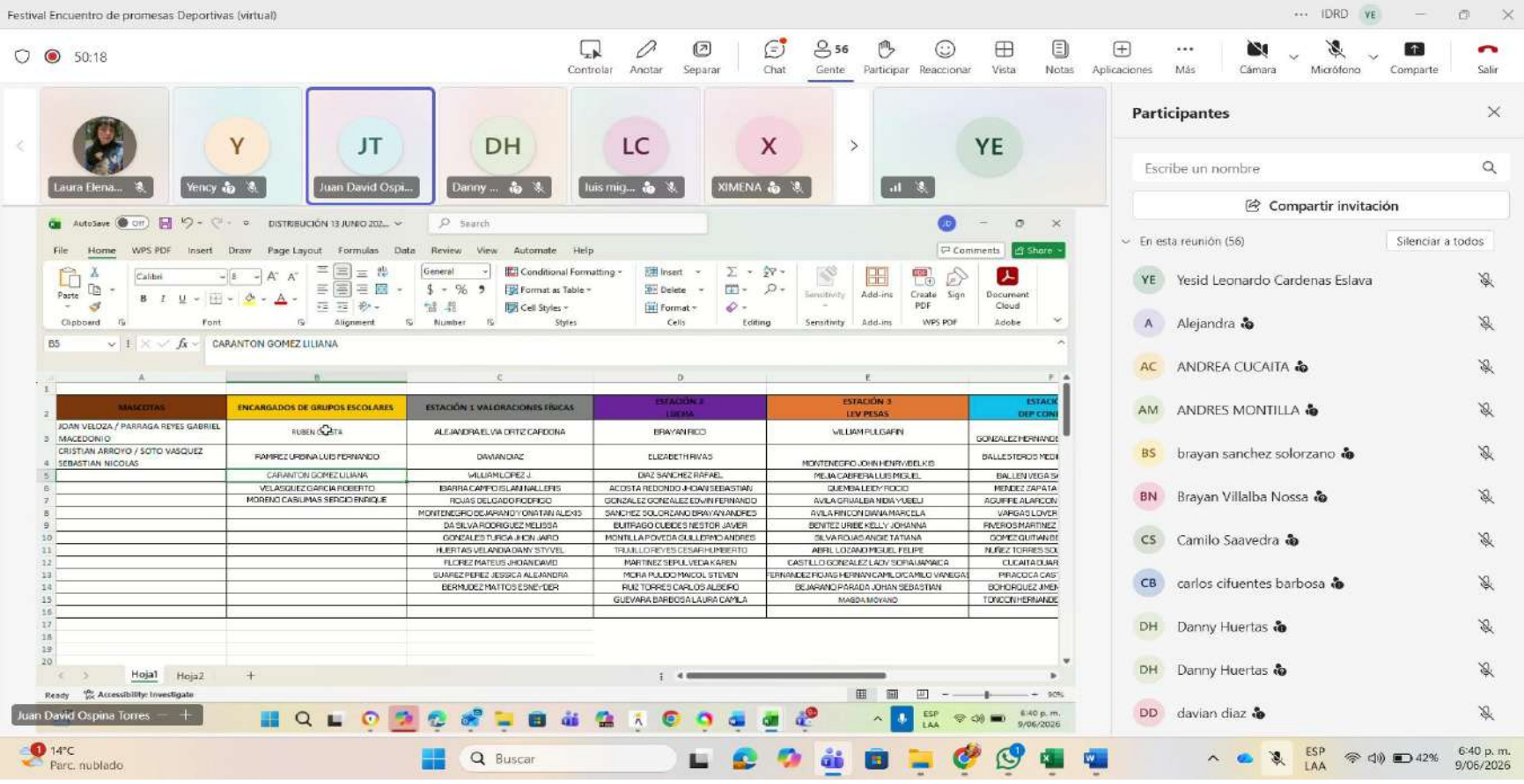
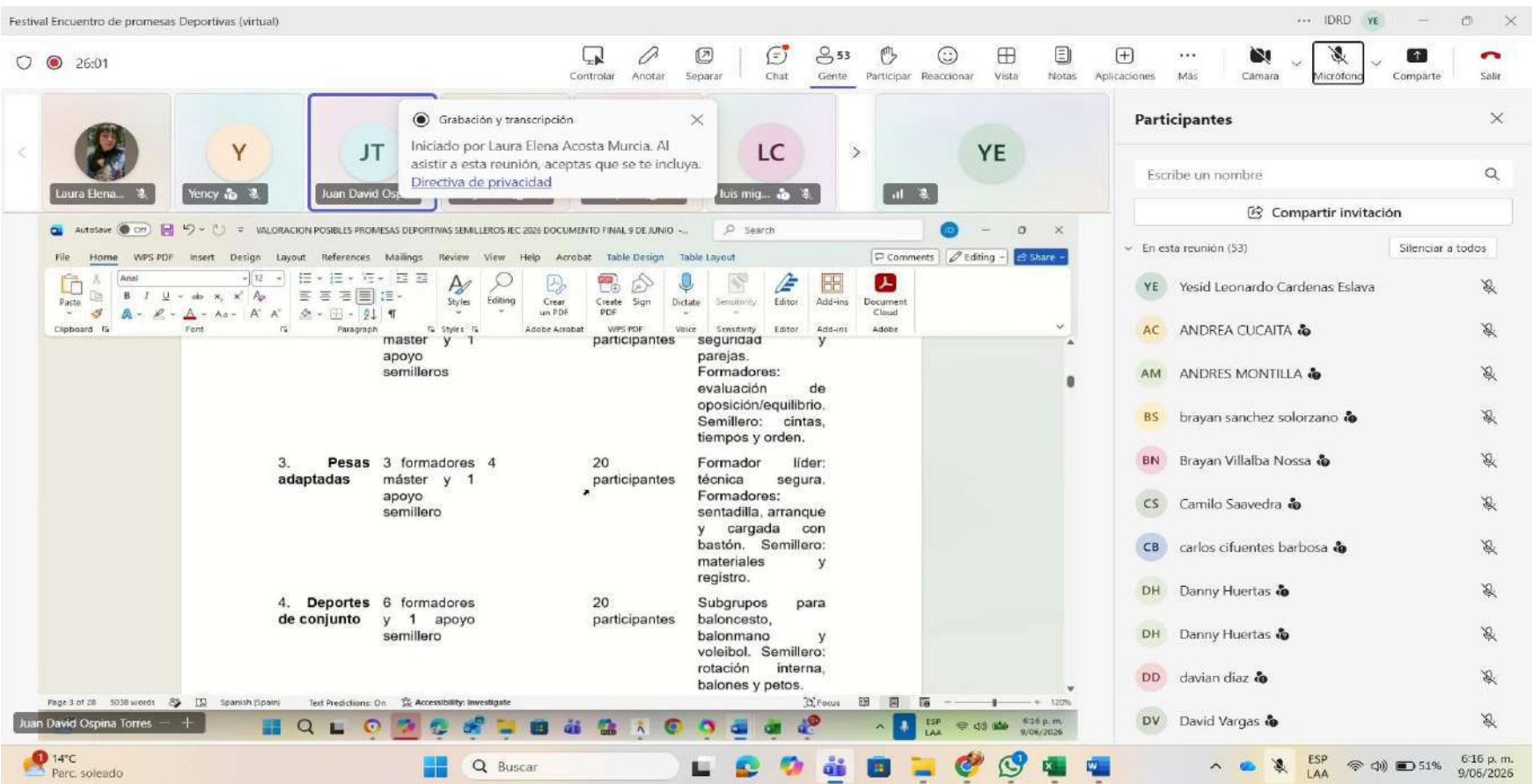
TEMAS TRATADOS
1. Se presenta al equipo de Profesionales el documento oficial sobre la propuesta metodológica de la actividad, como estrategia de detección de promesas deportivas JEC la cual tiene como finalidad la posible inclusión de las niñas(os) a los equipos de Semilleros; se orientan los siguientes aspectos:
* Propuesta metodológica: introducción, objetivos y enfoque metodológico
* Operatividad y planimetría (distribución de grupos)
* Estaciones valorativas de "promesas deportivas"
* Protocolos para el desarrollo de las valoraciones por estación
* Criterios metodológicos y orientaciones generales
* Procedimiento operativo (datos, análisis y valoración)
* Distribución de equipos por estación (Se adjunta)
Asisten a la reunión 56 personas del equipo de Semilleros Master JEC-IDRD

COMPROMISOS					
TEMA		RESPONSABLE		FECHA LÍMITE PARA SU REALIZACIÓN	
Entrega de documento "valoraciones Promesas		Equipo Semilleros		9/06/2026	
EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN					
¿Se logró el objetivo?			SI	X	NO
Observaciones					
No hubo lista de asistencia					

Siendo las __7:00 pm__ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		SECRETARIO (S) Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.		
FIRMA		FIRMA		
NOMBRE	Yesid Leonardo Cárdenas Eslava	NOMBRE		
CARGO	Metodólogo	CARGO		

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:	Yesid Leonardo Cárdenas Eslava
---	--------------------------------





IDRD



PROYECTO 8159

“FORMACIÓN INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD A TRAVÉS DE PROCESOS DE EXPLORACIÓN, APROPIACIÓN E INICIACIÓN MEDIANTE EL JUEGO Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ D.C.

META: 1 ESTRATEGIA DE IDENTIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS PARA LA CIUDAD DE BOGOTÁ

VALORACIÓN DEPORTIVA DE POSIBLES PROMESAS “SEMILLEROS JEC”

13 DE JUNIO DE 2026 – PARQUE RECREODEPORTIVO EL SALITRE “PRD”

PROPUESTA METODOLÓGICA

En la actualidad, la ciencia y la tecnología han revolucionado el mundo del deporte escolar, permitiendo evaluar de manera más precisa las capacidades físicas y mentales de los atletas. Las pruebas de valoración deportiva utilizan herramientas tecnológicas como sensores, cámaras, software especializado y dispositivos electrónicos para medir aspectos como la velocidad, la resistencia, la fuerza y el tiempo de reacción. Estas evaluaciones no solo ayudan a mejorar el rendimiento deportivo, sino que también facilitan la identificación de “Promesas” y la prevención de lesiones.

1. PRESENTACIÓN

La presente estrategia tiene como finalidad desarrollar una jornada de valoración integral dirigida a 100 niños, niñas, adolescentes y jóvenes identificados en el sistema SIM del IDRD con habilidades motrices destacadas. La jornada combina pruebas físicas básicas de bajo costo con estaciones deportivas adaptadas, orientadas a identificar posibles promesas deportivas para Semilleros JEC 2026.

2. OBJETIVOS

- Evaluar de manera integral a 100 participantes identificados en el sistema SIM del IDRD, mediante pruebas físicas básicas y estaciones deportivas adaptadas, con el fin de identificar posibles promesas deportivas y orientar su proyección hacia los Semilleros JEC 2026.
- Identificar características biológicas asociadas a potenciales capacidades físicas y coordinativas de los deportistas evaluados mediante el análisis dermatoglífico de las huellas dactilares, con el fin de complementar los procesos de orientación deportiva, identificación y selección de posibles promesas deportivas del programa Semilleros JEC del Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD.

3. ENFOQUE METODOLÓGICO

La jornada se desarrollará bajo un modelo de valoración integral: primero se aplicará un bloque común de valoración cardiovascular y antropométrica; posteriormente se realizará un circuito por estaciones. Los test aportan datos objetivos y las estaciones permiten observar la expresión del talento en situaciones reales de movimiento, juego, oposición, coordinación y toma de decisiones.

4. DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL POR ESTACIÓN

Estación	Equipo humano	Total	Grupo atendido	Roles sugeridos
1. Test físicos y pruebas	Líder metodólogo, formador máster y 2 apoyos semilleros	4	20 participantes	Metodólogo: protocolo y validación. Formador máster: ejecución técnica. Semilleros: registro, filas y materiales.
2. Lucha	3 formadores máster y 1 apoyo semilleros	4	20 participantes	Formador líder: seguridad y parejas. Formadores: evaluación de oposición/equilibrio. Semillero: cintas, tiempos y orden.
3. Pesas adaptadas	3 formadores máster y 1 apoyo semillero	4	20 participantes	Formador líder: técnica segura. Formadores: sentadilla, arranque y cargada con bastón. Semillero: materiales y registro.
4. Deportes de conjunto	6 formadores y 1 apoyo semillero		20 participantes	Subgrupos para baloncesto, balonmano y voleibol. Semillero: rotación interna, balones y petos.
5. Atletismo	4 formadores máster y 1 apoyo semillero	5	20 participantes	Formador líder: tiempos y salidas. Formadores: carrera, salto, lanzamiento y relevos

5. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y ROTACIÓN

Los 100 participantes se dividirán en 5 grupos de 20. Cada grupo iniciará en una estación diferente y rotará por derecha cada 20 minutos. Cada bloque tendrá 18 minutos de ejecución y 2 minutos de transición.



Tiempo	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E
0:50-1:10	Test físicos	Lucha	Pesas	Conjunto	Atletismo
1:10-1:30	Lucha	Pesas	Conjunto	Atletismo	Test físicos
1:30-1:50	Pesas	Conjunto	Atletismo	Test físicos	Lucha
1:50-2:10	Conjunto	Atletismo	Test físicos	Lucha	Pesas
2:10-2:30	Atletismo	Test físicos	Lucha	Pesas	Conjunto

BLOQUE COMÚN INICIAL: RUFFIER-DICKSON Y ANTROPOMETRÍA

Antes de iniciar las estaciones deportivas, todos los grupos aplicarán el Test de Ruffier-Dickson o prueba de recuperación cardiovascular al esfuerzo. Esto evita que la frecuencia cardíaca se altere por esfuerzos previos. El protocolo será: reposo 3 a 5 minutos, pulso en reposo durante 15 segundos, 30 sentadillas en 45 segundos, pulso inmediato durante 15 segundos, 1 minuto de recuperación y pulso final durante 15 segundos. Adicionalmente se tomará talla, peso e IMC.

ESTACIÓN 1: TEST FÍSICOS - COMPLEMENTARIOS

Esta estación no incluye **Ruffier-Dickson**, porque se aplica en el bloque común inicial. Su propósito es valorar capacidades físicas básicas mediante pruebas simples de campo, calificadas de 1 a 4.

- **Ruffier-Dickson**
- **Talla**
- **Peso**
- **IMC**
- **Salto Vertical**
- **Dermatoglífica**
- **Adipometría (Abdominal)**

ESTACIÓN 2: LUCHA ADAPTADA

Ejercicios: roba la cinta, desplazamientos en posición baja, empuje controlado por parejas, equilibrio y secuencia gimnástica básica. Evalúa reacción, equilibrio, oposición, control corporal, seguridad motriz y actitud competitiva.

ESTACIÓN 3: LEVANTAMIENTO DE PESAS ADAPTADO

Ejercicios: sentadilla técnica, arranque con bastón, cargada con bastón, saltos cortos y transporte de objetos livianos. Evalúa postura, movilidad, coordinación, fuerza básica, estabilidad y precisión técnica.

ESTACIÓN 4: DEPORTES DE CONJUNTO

La Estación 2 tiene como objetivo identificar posibles talentos deportivos en disciplinas de conjunto mediante situaciones prácticas de juego que permitan evaluar habilidades motrices, coordinativas, técnicas, tácticas y actitudinales. A través de ejercicios específicos de baloncesto, voleibol y balonmano, se busca observar la capacidad de adaptación, toma de decisiones, trabajo en equipo, liderazgo y comprensión del juego, aspectos fundamentales para la proyección deportiva de los estudiantes del programa Jornada Escolar Complementaria (JEC).

ESTACIÓN 5: ATLETISMO

Determinar de forma precisa las capacidades y habilidades atléticas de los estudiantes que lleguen a la estación, mediante pruebas específicas que determinen las condiciones reales de los posibles atletas.

6. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Cada criterio será calificado de 1 a 4: 4 Superior, 3 Alto, 2 Básico y 1 Por fortalecer. La matriz Excel calculará promedios por estación, promedio general, clasificación final y deporte recomendado según el mejor desempeño relativo.

7. MATERIALES REQUERIDOS

- Estación 1: 2 básculas digitales caseras, 2 cintas métricas 12 conos, 15 cronómetros. (todas las estaciones)
- Lucha: 20 colchonetas, 40 cintas de tela, 12 conos, 20 petos diferentes colores.
- Pesas adaptadas: 20 bastones PVC/madera, 2 barras de 10 kg 12 platillos 6 de un color y 6 de otro color
- **Baloncesto:** 4 balones de baloncesto de 3 x 3 y 5 x 5 pueden ser 2 y 2
- **Voleibol:** 10 balones de voleibol, 6 aros grandes o círculos de goma 1 red de voleibol con poste (si lo tenemos) si no sogas o lazos o cuerdas amplias para adaptar malla, 20 conos
- **Balonmano:** 6 balones de balonmano de ser posible número 2, 10 platillos y 10 conos
- **Atletismo:** 25 Conos; 25 Platillos, Cinta métrica para demarcar o decámetro, 4 vallas graduables



IDRD



8. PRODUCTO FINAL

Al finalizar se contará con una base de datos de los 100 participantes, promedios por estación, ranking general, clasificación de promesas, deporte recomendado y observaciones metodológicas para orientar la continuidad en Semilleros JEC 2026. Anexo gráfico: rotación por estaciones

La siguiente imagen representa la distribución de las cinco estaciones y el sentido de rotación por derecha cada 20 minutos.

PROTOCOLO METODOLÓGICO ESTACIÓN 1

Antes de iniciar la rotación por estaciones, todos los grupos realizarán el bloque común inicial. Este bloque incluye: toma de talla, toma de peso, cálculo de IMC y aplicación del Test de Ruffier-Dickson. Debe realizarse antes de cualquier esfuerzo físico intenso para evitar alteraciones en la frecuencia cardíaca.

• TEST DE RUFFIER-DICKSON

El Test de Ruffier-Dickson, también denominado prueba de recuperación cardiovascular al esfuerzo, permite observar cómo responde el corazón ante una carga física sencilla y qué tan rápido se recupera después del ejercicio.

Procedimiento:

- El participante permanece sentado o quieto durante 5 minutos.
- Se toma el pulso en reposo durante 15 segundos. Este dato se registra como P1.
- El participante realiza 30 sentadillas en 45 segundos.
- Al terminar, se toma nuevamente el pulso durante 15 segundos. Este dato se registra como P2.
- Se espera 1 minuto de recuperación.
- Se toma nuevamente el pulso durante 15 segundos. Este dato se registra como P3.
- Los tres datos se registran en la matriz Excel.

Fórmula matemática:

$$IRD = ((P1 + P2 + P3) \times 4) - 200) / 10$$

Se multiplica por 4 porque las pulsaciones se toman durante 15 segundos y deben convertirse a pulsaciones por minuto.

Ejemplo:

- P1: 20 pulsaciones en 15 segundos.
- P2: 35 pulsaciones en 15 segundos.
- P3: 25 pulsaciones en 15 segundos.
- Suma: $20 + 35 + 25 = 80$.
- Conversión a minuto: $80 \times 4 = 320$.
- $IRD = (320 - 200) / 10$.
- $IRD = 12$.

Interpretación básica del Ruffier-Dickson:

Resultado IRD	Interpretación
0 o menor	Excelente recuperación cardiovascular.
1 a 5	Muy buena recuperación.
6 a 10	Buena condición cardiovascular.
11 a 15	Regular; requiere fortalecimiento aeróbico.
Mayor a 15	Deficiente; requiere seguimiento y precaución.

Nota metodológica: este test debe aplicarse al inicio de la jornada, antes de atletismo, lucha, pesas o deportes de conjunto, porque cualquier esfuerzo previo puede elevar la frecuencia cardíaca y alterar el resultado.

• TOMA DE TALLA

La talla corresponde a la estatura del participante. Se debe medir en centímetros, con el niño de pie, descalzo o con calzado plano, espalda recta, talones juntos, mirada al frente y cuerpo alineado. Se puede usar tallímetro o una cinta métrica fijada verticalmente a una pared lisa.

Procedimiento:

- Ubicar al participante de pie contra la pared o tallímetro.
- Verificar que talones, espalda y cabeza estén alineados en posición natural.
- Registrar la medida en centímetros en la planilla y en el Excel.
- Ejemplo: si el niño mide 1 metro con 45 centímetros, se registra como 145 cm.

• TOMA DE PESO

El peso se tomará con báscula digital convencional, de las utilizadas para peso corporal. La báscula debe estar ubicada sobre una superficie plana y firme.

- Solicitar al participante subir a la báscula de manera estable.
- Evitar que tenga objetos pesados en bolsillos, maletas o chaquetas.
- Registrar el peso en kilogramos.
- Ejemplo: 38,5 kg.

- **CÁLCULO DEL IMC**

El Índice de Masa Corporal permite relacionar el peso con la talla del participante. No debe utilizarse como diagnóstico médico, sino como dato básico de referencia dentro de la valoración.

Fórmula: $IMC = \text{peso en kilogramos} / (\text{talla en metros} \times \text{talla en metros})$

Ejemplo:

- Peso: 40 kg.
- Talla: 145 cm, equivalente a 1,45 m.
- $IMC = 40 / (1,45 \times 1,45)$.
- $IMC = 40 / 2,10$.
- $IMC \text{ aproximado} = 19,0$.

En el Excel, si la talla está registrada en centímetros y el peso en kilogramos, la matriz calcula automáticamente el IMC.

- **DERMATOGLÍFIA:**

Registro de información básica: Previo a la captura de las huellas dactilares se realizará el registro de la información básica necesaria para la identificación y trazabilidad de los resultados.

Datos mínimos requeridos:

- Nombre completo.
- Documento de identidad.
- Fecha de nacimiento.
- Sexo.
- Colegio.
- Centro de interés o deporte practicado.
- Formador responsable.
- Fecha de valoración.

De manera complementaria podrán registrarse variables antropométricas y deportivas adicionales disponibles en el software de análisis.

Preparación del deportista:

- Verificación de identidad.
- Explicación del procedimiento.
- Limpieza de manos.
- Secado completo de los dedos.
- Verificación de condiciones adecuadas para la captura.
- Captura de huellas dactilares

La captura se realizará mediante escáner biométrico y software especializado para dermatoglia. Se registrarán las huellas correspondientes a los diez dedos de ambas manos en el siguiente orden:

- Pulgar derecho.
- Índice derecho.
- Medio derecho.
- Anular derecho.
- Meñique derecho.
- Pulgar izquierdo.
- Índice izquierdo.
- Medio izquierdo.
- Anular izquierdo.
- Meñique izquierdo.

Cada captura será revisada inmediatamente para garantizar una adecuada calidad de imagen y, en caso necesario, será repetida.

Procesamiento y análisis dermatoglífico: Una vez obtenidas las huellas, el software realizará el procesamiento de las imágenes para identificar los patrones dermatoglíficos presentes en cada dedo. Se analizarán las siguientes variables:

Variables cualitativas

- Arco (A).
- Presilla o Loop (L).
- Verticilo o Whorl (W).
- Variables cuantitativas

Índice D10.

- Sumatoria Total de Líneas (SQTL).
- Distribución de patrones por mano.
- Fórmula dermatoglífica individual

- **SALTO VERTICAL (TEST DE SARGENT).**

Materiales:

- Pared lisa o dispositivo de medición de salto.
- Cinta métrica o escala graduada.
- Tiza (opcional).

Procedimiento:

Calentamiento: Realizar 5–10 minutos de actividad ligera y ejercicios de movilidad.

Medición del alcance de pie:

- El participante se coloca de pie junto a una pared.
- Extiende el brazo más cercano a la pared hacia arriba.
- Se registra la altura máxima alcanzada sin despegar los pies del suelo.

Ejecución del salto:

- Desde una posición de pie, el participante realiza una flexión rápida de rodillas y salta verticalmente lo más alto posible.
- Durante el salto marca el punto más alto alcanzado con la mano.

Registro:

- Se mide la diferencia entre la altura alcanzada en el salto y la altura del alcance de pie.

Intentos:

- Generalmente se realizan 3 intentos.
- Se registra el mejor resultado o el promedio, según el protocolo utilizado.

Cálculo:

Salto vertical (cm) = Altura máxima alcanzada en el salto – Altura de alcance de pie

Consideraciones:

- Mantener la misma técnica en todos los intentos.
- Descansar entre 30 segundos y 2 minutos entre saltos.
- Registrar el resultado en centímetros.

Ejemplo:

Alcance de pie: 210 cm; Alcance en el salto: 255 cm

Salto vertical = 255 – 210 = 45 cm: Este resultado indica que la persona tiene una capacidad de salto vertical de **45 cm**.

• **ADIPOMETRIA PLIEGUE ABDOMINAL**

Consiste en medir el grosor del pliegue cutáneo y del tejido adiposo subcutáneo en la zona del abdomen utilizando un adipómetro (plicómetro).

Material necesario:

- Adipómetro o plicómetro calibrado.
- Lápiz dermatográfico (opcional).
- Hoja de registro.

Localización anatómica:

- El pliegue se toma aproximadamente 2 cm a la derecha del ombligo.
- El pliegue se orienta en sentido vertical.

Procedimiento:

- El evaluado debe permanecer de pie, relajado y con el abdomen descubierto.
- Identificar y marcar el punto de medición (2 cm a la derecha del ombligo).
- Sujetar firmemente el pliegue cutáneo entre el pulgar y el índice de la mano izquierda (para evaluadores diestros), separándolo del músculo subyacente.
- Colocar las pinzas del adipómetro aproximadamente 1 cm por debajo de los dedos que sostienen el pliegue.
- Mantener el pliegue sujeto mientras se realiza la lectura.
- Leer la medición entre 1 y 2 segundos después de aplicar la presión del adipómetro.
- Registrar el valor en milímetros (mm).

Número de mediciones:

- Realizar 3 mediciones.
- Si la diferencia entre mediciones supera 1–2 mm, repetir la evaluación.
- Registrar el promedio o la mediana de las mediciones válidas.

Recomendaciones:

- Medir siempre en el lado derecho del cuerpo.
- Evitar evaluar inmediatamente después del ejercicio intenso.
- Mantener una técnica consistente para mejorar la confiabilidad de los resultados.
- El mismo evaluador debería realizar todas las mediciones cuando se hace seguimiento de una persona.

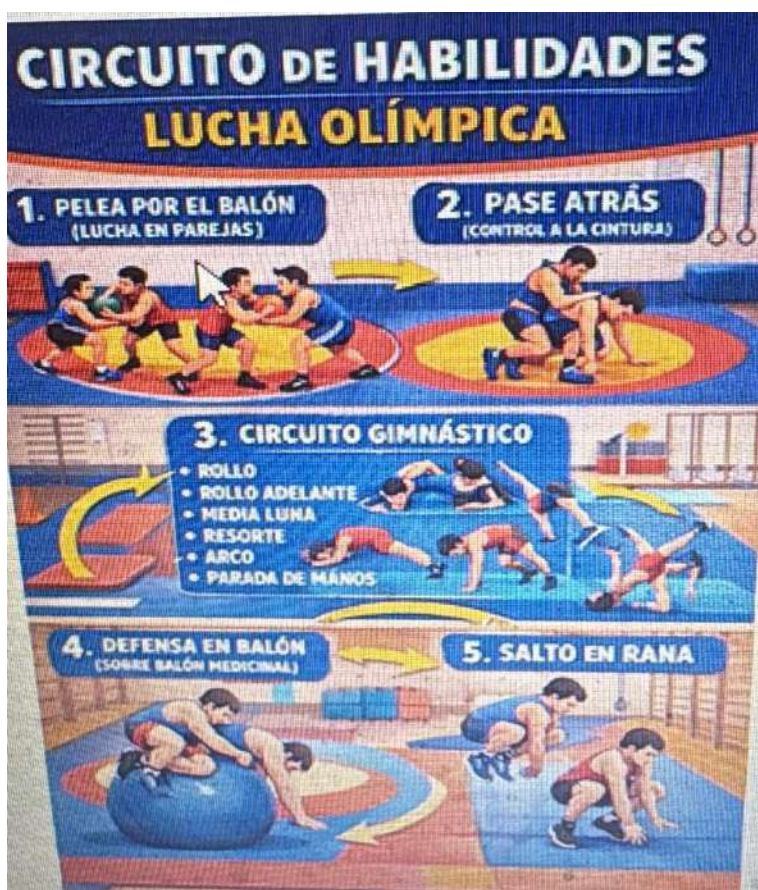
Registro de ejemplo:

Medición 1 (18); 2 (17); 3 (18) = Promedio 17,7

PROTOCOLO METODOLÓGICO ESTACIONES DEPORTES

LUCHA

1. lucha por el balón en parejas.
2. pasada atrás con control a cintura,
3. circuito de gimnasia, rollo, rollo adelante, media luna, resorte, arco y parada de manos-
4. defensa sobre balón medicinal con cambios de dirección.
5. salto en rana continua a una distancia de 5 metros ida y vuelta



LEV DE PESAS

Metodología:

La evaluación se desarrolla mediante una estación lúdico-deportiva basada en relevos y el juego del triqui gigante. Los participantes realizan desplazamientos, ejercicios coordinativos y gestos técnicos propios del levantamiento de pesas (sentadilla, cargada y arranque) antes de ubicar una ficha en el tablero de juego. La actividad permite valorar de manera práctica las capacidades físicas, motrices y coordinativas de los estudiantes, observando aspectos como velocidad, fuerza, precisión, equilibrio, coordinación, reacción y ejecución técnica de los movimientos básicos del deporte. Asimismo, se promueve el trabajo en equipo, la participación y la identificación de posibles talentos deportivos.

Aspectos a Evaluar:

- Coordinación motriz.
- Velocidad de desplazamiento y reacción.
- Fuerza general.
- Equilibrio y precisión.
- Ejecución técnica de la sentadilla, cargada y arranque.
- Trabajo en equipo y actitud frente a la competencia.

DEPORTES DE CONJUNTO

BALONCESTO

Juego de baloncesto 2 VS 2 o 3 VS 3 En media cancha se juega una competencia de 2 vs 2 donde valoraremos: Fundamentación: posición base, detención en uno y dos tiempos, manejo de pivot. Defensa: Desplazamientos defensivos, velocidad de reacción, ubicación y referencia defensiva. Técnica: driblin, pase, lanzamiento. Táctica: Salidas, cambios de ritmo, cambios de dirección, cortes en V, ubicación tiempo – espacio, lectura del juego, fintas.

VOLEIBOL

SUBESTACIÓN 1 “Muro y Control”

Objetivo: Evaluar la capacidad de recepción de antebrazos (pase de manos bajas) y la dirección del balón hacia un objetivo.

Descripción de la actividad: El participante se ubica detrás de una línea, recibe un balón lanzado por un evaluador y debe pasar el balón hacia un aro o zona marcada en la pared o piso.

Ejecución:

- Cada participante realiza 5 intentos.
- Se anota cuántos pases caen dentro de la zona objetivo.
- El balón debe ser golpeado con antebrazos, manos juntas.

Tiempo de ejecución: Máx. 1 minuto por participante (incluye lanzamientos).

Intentos: 5 intentos válidos (si el lanzamiento es malo, se repite).

Capacidades observadas:

- Coordinación óculo-manual.
- Fuerza y precisión en pase de antebrazos.
- Postura defensiva.

SUBESTACIÓN 2 – VOLEO, SERVICIO Y DESPLAZAMIENTO - “Colocador en Acción”

Objetivo: Evaluar el voleo (pase de dedos), el servicio por abajo y la capacidad de desplazarse para recibir el balón.

Secuencia de ejercicios:

- Voleo contra pared (10 repeticiones consecutivas).
- Servicio por abajo cruzando la red hacia zona marcada.
- Desplazamiento lateral tocando conos y voleando un balón lanzado al centro.

Ejecución: El participante completa la secuencia sin pausa. Solo se cuenta lo bien ejecutado.

Intentos: 1 intento por participante (si falla estrepitosamente, se le da un segundo intento).

Registro

- N.º de voleos seguidos (máx. 10).
- Puntos del servicio (zona 1,2,3 según precisión).
- Tiempo de desplazamiento.

BALONMANO

Actividad 1: “Finta, recepción, lanzamiento y agarre”

- Se colocan conos en zigzag, platillos separados 2 a 2 y un balón por estudiante:

Metodología: El escolar se ubica en el punto de partida y comienza la acción cuando recibe el pase de balón. A partir de allí, se desplaza realizando driblin con una sola mano, siguiendo el recorrido en zigzag entre los conos. Al finalizar esta fase, toma el balón y continúa con desplazamientos de cono a cono, procurando no dejarlo caer al piso; finalmente, al llegar al último platillo, con una sola mano debe ejecutar un salto y lanzar el balón, intentando derribar los conos ubicados al frente

Actividad 2. “Juego propio 3 vs 3”

Se organizan los dos equipos, con una explicación básica de las reglas de Balonmano, se va hacer un partido, en el cual el gol es tumbar el cono del equipo contrario.

Reglas:

- Delimitación del área de juego
- El ataque debe ser 1 vs 1
- Balón que sea tocado desde la rodilla hacia abajo será pie y el balón pasara a posesión del equipo contrario
- Goles validos deben ser realizados de frente o lateral
- Saque Lateral y saque de meta
- Gol realizado, se retoma el juego desde la mitad de la cancha

ATLETISMO

- 30 METROS LISOS.

Concepto de la prueba: La prueba de los 30 metros planos es un test de velocidad utilizado en el atletismo y la educación física para medir la velocidad de desplazamiento y la capacidad de aceleración de un atleta en distancias cortas.

Metodología de aplicación:

El evaluado debe recorrer una distancia de 30 metros en línea recta en el menor tiempo posible, partiendo desde una posición estática (Salida media o en posición de salida baja). Se cronometra el tiempo empleado desde la señal de salida hasta cruzar la línea de llegada, 1 y/o 2 intentos.

- LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL 4 Y 5 KG.

Concepto de la prueba. La prueba de lanzamiento de balón medicinal en atletismo (especialmente en contextos escolares y de aptitud física), evalúa la potencia del tren superior y la fuerza explosiva del atleta.

Metodología de aplicación.:

- El atleta se coloca de pie, con los pies a la anchura de los hombros.
- Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima o detrás de la cabeza.
- Desde posición estática (sin carrera), lanza el balón hacia adelante lo más lejos posible.
- Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el punto de caída.

- SALTO CON VALLAS 70 CMS, EN 20 METROS.

Concepto de la prueba: Esta prueba es un test de velocidad con obstáculos que evalúa de forma integrada varias capacidades físicas y coordinativas: Capacidades condicionales: La Velocidad es la capacidad dominante de la prueba:

- Velocidad de reacción (salida).

- Velocidad de desplazamiento (entre vallas).
- Velocidad de ejecución gestual (al pasar cada valla).

Fuerza explosiva: necesaria para el impulso en cada salto, especialmente la fuerza de piernas (tren inferior). Resistencia anaeróbica aláctica: aunque el recorrido es corto, se exige máxima intensidad desde el inicio hasta el final.

Capacidades coordinativas: Coordinación dinámica general: Sincronización del movimiento de brazos y piernas durante la carrera y el salto. Ritmo: Capacidad de mantener una cadencia constante y eficiente entre vallas. Equilibrio dinámico: Estabilidad corporal al pasar por encima de cada obstáculo sin perder velocidad.

Diferenciación cinestésica: Regulación fina de la fuerza y amplitud del salto para no derribar las vallas. Agilidad: Capacidad de moverse rápido y con control ante los obstáculos sucesivos. Capacidades técnicas asociadas: Técnica de carrera (frecuencia y amplitud de zancada). Técnica de franqueo de vallas (ataque, paso y bajada). Coordinación segmentaria (brazos – piernas).

Metodología de aplicación.

- En un espacio de 20 metros.
- Se determina una línea de salida, a los 5 metros se coloca una valla, a los 10 metros otra valla, y, se demarcan 5 metros como remate en velocidad máxima.
- Tipo de salida media.
- A la instrucción de listo, en su marca, fuera, el atleta realizará el recorrido demarcado en el menor tiempo posible número de intentos 1.

CRITERIOS METODOLÓGICOS PARA LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA FINAL

La orientación deportiva final no debe depender únicamente del promedio numérico obtenido en la matriz de evaluación. El resultado cuantitativo permite identificar tendencias de desempeño, pero la decisión metodológica debe ser validada por el metodólogo deportivo, los formadores máster y los responsables de estación, teniendo en cuenta la observación cualitativa del participante.

1. Relación entre puntaje y deporte recomendado:

La matriz Excel identifica automáticamente el deporte recomendado a partir de la estación donde el participante obtiene el mayor promedio. Sin embargo, este resultado debe entenderse como una orientación inicial y no como una especialización definitiva.

- Mayor promedio en Estación 1: buen perfil físico general; requiere análisis complementario para definir deporte.
- Mayor promedio en Estación 2: posible orientación hacia lucha por reacción, equilibrio, oposición y control corporal.
- Mayor promedio en Estación 3: posible orientación hacia levantamiento de pesas adaptado por postura, movilidad, coordinación y fuerza básica.
- Mayor promedio en Estación 4: posible orientación hacia deportes de conjunto por toma de decisión, pase, recepción, cooperación y ubicación espacial.
- Mayor promedio en Estación 5: posible orientación hacia atletismo por velocidad, reacción, técnica natural de carrera, salto y lanzamiento.
-

2. Criterio de diferencia entre estaciones:

Para evitar decisiones apresuradas, se recomienda comparar la diferencia entre los promedios de las estaciones:

- Si una estación supera a las demás por 0,5 puntos o más, se puede orientar inicialmente hacia ese deporte.
- Si la diferencia entre dos o más estaciones es menor a 0,3 puntos, se recomienda clasificar al participante como perfil multideportivo.
- Si el participante tiene buenos resultados en varias estaciones, se recomienda seguimiento antes de definir una especialización deportiva.
- Si el puntaje físico general es alto, pero no hay una estación deportiva dominante, se debe mantener en proceso de exploración multideportiva.

3. Perfil multideportivo:

Un participante puede presentar condiciones favorables para varios deportes, especialmente en edades tempranas. En estos casos no se recomienda cerrar el proceso hacia una sola disciplina, sino mantener una ruta de seguimiento metodológico.

Se considera perfil multideportivo cuando el niño, niña, adolescente o joven presenta buen IMC, talla acorde a su edad, buena coordinación, reacción, control corporal, actitud positiva y promedios equilibrados en varias estaciones.

4. Papel de la talla, el IMC y el biotipo:

La talla, el peso y el IMC son datos de referencia que ayudan a comprender el perfil corporal del participante, pero no deben utilizarse como criterio único de selección. En edades escolares, el crecimiento, la maduración biológica y la experiencia motriz pueden variar significativamente entre participantes de la misma edad.

- La talla puede orientar hacia deportes donde la estatura represente una ventaja, como algunos deportes de conjunto.
- Un IMC adecuado puede favorecer la participación general, pero no define por sí solo el talento deportivo.
- La fuerza, coordinación, movilidad y técnica postural pueden orientar hacia levantamiento de pesas adaptado.
- La reacción, oposición, equilibrio y actitud competitiva pueden orientar hacia lucha.
- La velocidad, potencia de salto y técnica natural de carrera pueden orientar hacia atletismo.
- La toma de decisión, cooperación, pase, recepción y lectura de juego pueden orientar hacia deportes de conjunto.

5. Redacción sugerida para la observación final:

La observación final debe ser breve, clara y metodológica. Se recomienda evitar expresiones generales como 'bueno', 'regular' o 'malo', y utilizar descripciones que permitan orientar el seguimiento deportivo.

Orientación

Ejemplo de observación final

Atletismo

Presenta buena velocidad, reacción y potencia de salto. Se recomienda orientación inicial hacia atletismo.

Lucha

Evidencia buena oposición, equilibrio, reacción y actitud competitiva. Perfil favorable para lucha.

Pesas adaptadas

Presenta buena postura, movilidad, coordinación y control en sentadilla. Perfil favorable para levantamiento de pesas adaptado.

Deportes de conjunto

Buena toma de decisión, pase, recepción y ubicación espacial. Se recomienda orientación hacia deportes de conjunto.

Perfil multideportivo

Presenta desempeño equilibrado en varias estaciones. Se recomienda mantener en proceso multideportivo y realizar seguimiento antes de especializar.

Doble orientación

Aunque el mejor puntaje se presenta en deportes de conjunto, también evidencia buen desempeño en atletismo. Se recomienda orientación inicial hacia deportes de conjunto, manteniendo seguimiento multideportivo.

6. Responsabilidad metodológica de la decisión:

La decisión final de orientación deportiva deberá ser revisada por el metodólogo deportivo y complementada con los aportes de los formadores máster. La matriz entrega una recomendación inicial, pero el criterio profesional permite ajustar la orientación de acuerdo con la edad, actitud, seguridad motriz, historial de participación, biotipo, maduración y desempeño observado durante la jornada.

PROCEDIMIENTO OPERATIVO PARA DILIGENCIAMIENTO DE DATOS POR ESTACIÓN:

Teniendo en cuenta que ya se cuenta con una base inicial de 100 estudiantes identificados en SIM, la jornada debe organizarse con un sistema de registro mixto: base digital maestra y planillas físicas por estación. Esto permite evitar pérdida de información, agilizar la rotación y garantizar que cada responsable registre únicamente los datos correspondientes a su estación.

1. Base inicial de participantes

Antes de iniciar la jornada, el equipo metodológico debe consolidar en una sola base los datos básicos de los 100 participantes: nombre, documento, edad, sexo, localidad, deporte de origen, formador y gestor territorial. Esta base será el punto de partida para alimentar la matriz final de valoración.

2. Herramientas de registro recomendadas

- Un computador portátil principal para consolidación general de datos.
- Una matriz Excel maestra con los 100 participantes precargados.
- Planillas físicas impresas por estación, organizadas por grupo A, B, C, D y E.
- Portapapeles, esferos y resaltadores para cada estación.
- Un responsable de consolidación digital al final de la jornada.
- Opcional: un segundo portátil o tablet para apoyo de digitación si se cuenta con el recurso.

3. ¿Se necesita portátil en cada estación?

No es obligatorio contar con un portátil en cada estación. La opción más segura y práctica es que cada estación registre los resultados en planilla física durante la rotación, y posteriormente un equipo de consolidación cargue los datos en el Excel maestro. Esto evita congestión, errores por afán y dependencia tecnológica durante la ejecución.

Si se cuenta con suficientes equipos y conectividad, cada estación puede diligenciar directamente el Excel; sin embargo, para una jornada de campo con 100 participantes, se recomienda mantener planilla física como respaldo obligatorio.

4. Flujo de diligenciamiento por estación

1. Cada grupo de 20 participantes llega a la estación con su listado físico.
2. El responsable de estación verifica nombres y número asignado.
3. Los formadores aplican las pruebas o ejercicios definidos.
4. El apoyo de registro anota el puntaje de cada criterio en escala de 1 a 4.
5. Al finalizar los 18 minutos de actividad, se revisa que ningún participante quede sin dato.
6. Durante los 2 minutos de transición, la estación organiza materiales y recibe el siguiente grupo.
7. Al terminar todas las rotaciones, cada estación entrega sus planillas al responsable de consolidación.
8. El responsable de consolidación carga los datos en el Excel maestro y verifica promedios, clasificación y deporte recomendado.

5. Responsabilidad de registro por estación

Estación	Quién registra	Qué registra	Dónde registra
Estación 1: Test físicos	Apoyo semilleros bajo supervisión del metodólogo	Salto, agilidad, flexibilidad, reacción, talla, peso, IMC y Ruffier si corresponde	Planilla física y posterior Excel maestro
Estación 2: Lucha	Formador máster o apoyo semilleros	Reacción, equilibrio, oposición y control corporal	Planilla física de estación
Estación 3: Pesas	Formador máster o apoyo semillero	Sentadilla, postura, movilidad y coordinación	Planilla física de estación
Estación 4: Deportes de conjunto	Formador designado por subgrupo	Pase/recepción, decisión, ubicación y cooperación	Planilla física de estación
Estación 5: Atletismo	Formador máster o apoyo semillero	Velocidad, carrera, salto y lanzamiento	Planilla física de estación
Consolidación final	Responsable digital/metodólogo	Promedios, clasificación, deporte recomendado y observación final	Excel maestro

6. Cómo diligenciar la observación final

La observación final se diligencia después de revisar los promedios por estación. No debe escribirse durante la ejecución de cada prueba, sino al final, cuando el metodólogo y los formadores puedan comparar los resultados generales del participante.

- Si un deporte tiene el promedio más alto y supera claramente a los demás, se recomienda orientación inicial hacia ese deporte.
- Si dos o más estaciones tienen puntajes similares, se recomienda perfil multideportivo con seguimiento.
- Si la Estación 1 es la más alta, se debe revisar cuál estación deportiva complementaria se acerca más para orientar mejor.
- La talla, el IMC y el biotipo son criterios complementarios, no criterios únicos de selección.
- La actitud, seguridad motriz, disposición, comprensión de instrucciones y respuesta al esfuerzo deben incluirse en la observación cuando sean relevantes.

7. Ejemplo práctico de observación final

Ejemplo: si un participante obtiene alto puntaje en deportes de conjunto y también buen resultado en atletismo, la observación puede quedar así:

“Presenta buena toma de decisión, pase, recepción y ubicación espacial. También evidencia buena velocidad y reacción. Se recomienda orientación inicial hacia deportes de conjunto, manteniendo seguimiento multideportivo.”

Con este procedimiento, la base inicial de 100 estudiantes se convierte en una matriz metodológica de valoración, donde cada estación aporta información específica y el equipo técnico consolida una recomendación deportiva fundamentada.

NOTA todas las estaciones deben generar primero la prueba Test de Ruffer ya que se debe realizar en reposo.

PLANIMETRIA GENERAL DEL EVENTO



DISTRIBUCIÓN EQUIPO DE FORMADORES MASTER POR FUNCIÓN - ESTACIÓN

MASCOTAS
JOAN VELOZA / PARRAGA REYES GABRIEL MACEDONIO
CRISTIAN ARROYO / SOTO VASQUEZ SEBASTIAN NICOLAS

*Fortalecen la dinámica de “esfuerzo, voluntad y trabajo en equipo”

ENCARGADOS DE GRUPOS ESCOLARES
RUBEN CUESTA
RAMIREZ URBINA LUIS FERNANDO
CARANTON GOMEZ LILIANA
VELASQUEZ GARCIA ROBERTO
MORENO CASILIMAS SERGIO ENRIQUE

*Organizan los grupos, los enumeran y rotan con los mismos en cada estación

ESTACIÓN 1 VALORACIONES FÍSICAS
ALEJANDRA ELVIA ORTIZ CARDONA
DAVIAN DIAZ
WILLIAM LOPEZ J.
IBARRA CAMPO ISLANI NALLERIS
ROJAS DELGADO RODRIGO
MONTENEGRO BEJARANO YONATAN ALEXIS
DA SILVA RODRIGUEZ MELISSA
GONZALES TURGA JHON JAIRO
HUERTAS VELANDIA DANY STYVEL
FLOREZ MATEUS JHOAN DAVID
SUAREZ PEREZ JESSICA ALEJANDRA
BERMUDEZ MATTOS ESNEYDER

ESTACIÓN 2 LUCHA
BRAYAN RICO
ELIZABETH RIVAS
DIAZ SANCHEZ RAFAEL
ACOSTA REDONDO JHOAN SEBASTIAN
GONZALEZ GONZALEZ EDWIN FERNANDO
SANCHEZ SOLORZANO BRAYAN ANDRES
BUITRAGO CUBIDES NESTOR JAVIER
MONTILLA POVEDA GUILLERMO ANDRES
TRUJILLO REYES CESAR HUMBERTO
MARTINEZ SEPULVEDA KAREN
MORA PULIDO MAICOL STEVEN
RUIZ TORRES CARLOS ALBEIRO
GUEVARA BARBOSA LAURA CAMILA

ESTACIÓN 3 LEV PESAS
WILLIAM PULGARIN
MONTENEGRO JOHN HENRY/BELKIS
MEJIA CABRERA LUIS MIGUEL
QUEMBA LEIDY ROCIO
AVILA GRIJALBA NIDIA YUBELI
AVILA RINCON DIANA MARCELA
BENITEZ URIBE KELLY JOHANNA
SILVA ROJAS ANGIE TATIANA
ABRIL LOZANO MIGUEL FELIPE
CASTILLO GONZALEZ LADY SOFIA/JAMAICA
FERNANDEZ ROJAS HERNAN CAMILO/CAMILO VANEGAS
BEJARANO PARADA JOHAN SEBASTIAN
MAGDA MOYANO

ESTACIÓN 4 DEP CONJUNTO
GONZALEZ HERNANDEZ NICOLAS JOHAN
BALLESTEROS MEDINA IVONE XIMENA
BALLEN VEGA SANDRA PILAR
MENDEZ ZAPATA DIANA PAOLA
AGUIRRE ALARCON PAOLA NATALIA
VARGAS LOVERA JONATHAN
RIVEROS MARTINEZ NATALIA CECILIA
GOMEZ QUITIAN BELKIS DIDONEYI
NUÑEZ TORRES SOLIBETH PATRICIA
CUCAITA DUARTE ANDREA
PIRACOCA CASTRO ESTIVEN
BOHORQUEZ JIMENEZ JHON JAIR
TONCON HERNANDEZ YENCY JANETH

ESTACIÓN 5 ATLETISMO
CLAUDIA PATRICIA DIAZ
NARVAEZ RAMIREZ FABER ALBERTO
SANDRA MILENA DENIS CARABALLO
WILLIAM DUARTE
LOPEZ BENAVIDES JASMIN CATALINA
ESCOBAR RESTREPO ERIKA LILIANA
GORDILLO JIMENEZ MARY XIMENA
CIFUENTES SANABRIA CARLOS EDUARDO
LOBO LOBO BREITNER ALEXANDER
RESTREPO GÓMEZ CARLOS ALBERTO
MAYO GUERRERO JENNYFFER
VARGAS PIRAJAN JOSE DAVID
YURY VALBUENA

Los profesionales en cada estación orientan el desarrollo de las pruebas y actividades

Elaboró: Equipo Metodológico Semilleros JEC-2026
9/6/2026



MASCOTAS	ENCARGADOS DE GRUPOS ESCOLARES	ESTACIÓN 1 VALORACIONES FÍSICAS	ESTACIÓN 2 LUCHA	ESTACIÓN 3 LEV PESAS
JOAN VELOZA / PARRAGA REYES GABRIEL MACEDONIO	RUBEN CUESTA	ALEJANDRA ELVIA ORTIZ CARDONA	BRAYAN RICO	WILLIAM PULGARIN
CRISTIAN ARROYO / SOTO VASQUEZ SEBASTIAN NICOLAS	RAMIREZ URBINA LUIS FERNANDO	DAVIAN DIAZ	ELIZABETH RIVAS	MONTENEGRO JOHN HENRY/BELKIS
	CARANTON GOMEZ LILIANA	WILLIAM LOPEZ J.	DIAZ SANCHEZ RAFAEL	MEJIA CABRERA LUIS MIGUEL
	VELASQUEZ GARCIA ROBERTO	IBARRA CAMPO ISLANI NALLERIS	ACOSTA REDONDO JHOAN SEBASTIAN	QUEMBA LEIDY ROCIO
	MORENO CASILIMAS SERGIO ENRIQUE	ROJAS DELGADO RODRIGO	GONZALEZ GONZALEZ EDWIN FERNANDO	AVILA GRIJALBA NIDIA YUBELI
		MONTENEGRO BEJARANO YONATAN ALEXIS	SANCHEZ SOLORZANO BRAYAN ANDRES	AVILA RINCON DIANA MARCELA
		DA SILVA RODRIGUEZ MELISSA	BITRAGO CUBIDES NESTOR JAVIER	BENITEZ URIBE KELLY JOHANNA
		GONZALES TURGA JHON JAIRO	MONTILLA POVEDA GUILLERMO ANDRES	SILVA ROJAS ANGIE TATIANA
		HUERTAS VELANDIA DANY STYVEL	TRUJILLO REYES CESAR HUMBERTO	ABRIL LOZANO MIGUEL FELIPE
		FLOREZ MATEUS JHOAN DAVID	MARTINEZ SEPULVEDA KAREN	CASTILLO GONZALEZ LADY SOFIA/JAMAICA
		SUAREZ PEREZ JESSICA ALEJANDRA	MORA PULIDO MAICOL STEVEN	FERNANDEZ ROJAS HERNAN CAMILO/CAMILO VANEGAS
		BERMUDEZ MATTOS ESNEYDER	RUIZ TORRES CARLOS ALBEIRO	BEJARANO PARADA JOHAN SEBASTIAN
			GUEVARA BARBOSA LAURA CAMILA	MAGDA MOYANO

ESTACIÓN 4 DEP CONJUNTO	ESTACIÓN 5 ATLETISMO
GONZALEZ HERNANDEZ NICOLAS JOHAN	CLAUDIA PATRICIA DIAZ
BALLESTEROS MEDINA IVONE XIMENA	NARVAEZ RAMIREZ FABER ALBERTO
BALLEN VEGA SANDRA PILAR	SANDRA MILENA DENIS CARABALLO
MENDEZ ZAPATA DIANA PAOLA	WILLIAM DUARTE
AGUIRRE ALARCON PAOLA NATALIA	LOPEZ BENAVIDES JASMIN CATALINA
VARGAS LOVERA JONATHAN	ESCOBAR RESTREPO ERIKA LILIANA
RIVEROS MARTINEZ NATALIA CECILIA	GORDILLO JIMENEZ MARY XIMENA
GOMEZ QUITIAN BELKIS DIDONEYI	SERGIO LOPEZ
NUÑEZ TORRES SOLIBETH PATRICIA	LOBO LOBO BREITNER ALEXANDER
CUCAITA DUARTE ANDREA	RESTREPO GÓMEZ CARLOS ALBERTO
PIRACOCA CASTRO ESTIVEN	MAYO GUERRERO JENNYFFER
BOHORQUEZ JIMENEZ JHON JAIRO	VARGAS PIRAJAN JOSE DAVID
TONCON HERNANDEZ YENCY JANETH	YURY VALBUENA
	CHIA NIETO LEANDRO DAVID

	GRUPOS DE ESCOLARES
	LUCHA
	ATLETISMO
	LEV PESAS
	DEP CONJUNTO
	MASCOTAS
	VALORACIONES FÍSICAS



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Festival Promesas Deportivas

RESPONSABLE DEL EVENTO

Carrera AGAACH

FECHA 13/06/2026

HORA INICIAL 6:30 am

HORA FINAL 11:50 pm

LUGAR PRD

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	PRIMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO
1	Pola Nakla Aguirre Alvariz	101422345	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
2	Helen Laila Beharquez Jhaier	104195225	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
3	Andrea Cucurta Quirk	1023813919	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
4	Diana P. Meneses Zapata	40213333	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
5	Dany Puertas Velandiz	1038438524	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
6	Esther Piracoca Castro	1015427370	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
7	Yenny Janeth Tongant H	52902927	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
8	Sandra Leon Calle Ueca	52913206	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
9	Ivon Ximena Medina Ballero	1023433715	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
10	EDWIN FERNANDO GONZALEZ	102387653	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
11	Solibelth Nieves Jure J	1041911341	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
12	Jonan Gonzalez Hernandez	1022990935	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
13	Melissa Da Silva Rodriguez	1030635365	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
14	Diego De Pablo	1016012628	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
15	Joan Sebastian Delaer Aguila	1020694269	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
16	William Lopez Jimenez	1014214144	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
17	Aixa Celene Rojas Alfonso	1018463518	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
18	Daxian Alondo Diaz Vargas	1015446149	Formadora	JEC		N/A	N/A	N/A

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en la Política de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Política pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-ecceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

GESTIÓN DOCUMENTAL-V.5



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Festival Promesas Deportivas

RESPONSABLE DEL EVENTO

Cecilia AG. PC

FECHA 13/06/2026

HORA INICIAL 6:30 AM

HORA FINAL 11:50 PM

LUGAR PRD

						DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	PRIMA	ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO
1	William Alberto Pulgarín Q	1030648720	scouting	JEC	W. Pulgarín	N/A	N/A	N/A
2	Johan Sebastian Bexiano	1022435887	Formador	JEC	Sebastian B	NA	NA	NA
3	HOIS MIGUEL MESTO CABREDA	1050235494	FORMADORA	JEC	HOIS MIGUEL	NA	NA	NA
4	Magda B Moyano P.	52853948	formador	STRD-JEC	Magda B	N/A	N/A	N/A
5	Hector Jairo Pulgarín Cabal	10105070	formador	STRD-JEC	Hector Jairo	N/A	N/A	N/A
6	Rafael Druel Sanchez	79905145	formador	STRD-JEC	Rafael Druel	N/A	N/A	N/A
7	Gabriel M Panaza R	19401740	formador	STRD-JEC	Gabriel M	N/A	N/A	N/A
8	Lubely Anula Grigalb	10337111	Formador	STRD-JEC	Lubely Anula	N/A	N/A	N/A
9	G. Andres Montilla Poveda	101324579	Formador	STRD-JEC	G. Andres	N/A	N/A	N/A
10	Jonathan Mauricio Vargas Lopera	80808811	formador	STRD-JEC	Jonathan	A-N	N-A	N/A
11	Carlos Rodriguez M.	79810006	FORMADOR	STRD-JEC	Carlos	A-N	N-A	N-A
12	Jhon Taira Gonzalez Turza	1024413175	Formador	STRD-JEC	Jhon Taira	N/A	N-A	N/A
13	Felani Idamo Campo	521-1187	formador	STRD-JEC	Felani	NA	NA	NA
14	Brayan Andres Sanchez Solarezana	1019130155	formador	STRD-JEC	Brayan	N/A	N/A	N/A
15	SEBASTIAN ACOSTA N	7020931662	Formador	STRD-JEC	Sebastian	N/A	N/A	N/A
16	Rosario H. Trujillo Peyer	79462389	Formador	STRD-JEC	Rosario	N/A	N/A	N/A
17	Carlos Alberro Ruiz Torres	79768454	Formador	STRD-JEC	Carlos	N/A	N/A	N/A
18	Elizabeth Rivas Gomez	1023914889	Formador	STRD-JEC	Elizabeth	N/A	N/A	N/A

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/home/la-politica-de-proteccion-de-datos-personales>

GESTION DOCUMENTAL-V.3



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Exercicio Primeros DepartamentosRESPONSABLE DEL EVENTO: Leandra AcostaFECHA DD 13 MM 06 AAA 29 HORA INICIAL 6:30am HORA FINAL 11:50pm LUGAR PRO

						DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	ARNOLDO IGUARAN JÚNICA	13448973	Scouting	JEC	[Firma]	/		
2	Jenny Vilabrega Sarmiento	1031401703	Formadora	JEC	Jenny V.			
3	Sandra Milena Denis C	32357943	Formadora	STRD-JEC	Sandra Denis			
4	Jennyfer Mayo Guerrero	32077661	Formadora	STRD-JEC	Jennyfer Mayo			
5	Diego Enrique Hinojosa Gaslunas	101408415	Formador	JEC-STRD	[Firma]			
6	Ruben D. Cortes	1014024760	Formador	JEC-STRD	[Firma]			
7	Luis Fernando Ramirez Molina	80244292	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
8	Liliana Caranton Gomez	1012342164	Formadora	STRD-JEC	Liliana C.			
9	Roberto Velazquez Garcia	80822356	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
10	Lyr. Milena Chaparro Quintero	101357978	Formadora	STRD-JEC	[Firma]			
11	Jessica Alejandra Suarez Perez	1233690681	Formadora	STRD-JEC	[Firma]			
12	Christian Shoon Arrojo Monosalva	1011407971	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
13	Rodrigo Rojas Delgado	80123198	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
14	Jhoan David Flores Mateus	1030604151	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
15	MARCEI MARA ROLDAN	103065452	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
16	Karen Lorena Castorena Gamboa	101023333	Formadora	STRD-JEC	[Firma]			
17	BREITNER A. Largo L.	77799419	Formador	STRD-JEC	[Firma]			
18	Leandro David Chia Nieto	71219940	Formador	STRD-JEC	[Firma]			

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/hormiva/politicas-lineamientos-manuales>

GESTION DOCUMENTAL-V5



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Festiva Ensalada Pionera de la RESPONSABLE DEL EVENTO: Leonor Acosta
FECHA: DO 13 MM 06 AAA 26 HORA INICIAL 6:30 HORA FINAL 11:50 LUGAR PRD

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO
1	José David Vargas Pirajan	80113944	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
2	Sergio López Carrero	701909443	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
3	William Duarte, Lacuncho	79346989	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
4	Yuanlan Alexis Montenegro B	7012384521	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
5	Leonardo Cárdenas B	794600	Formador	JEC		NA	NA	NA
6	Leona Clara Acosta M.	701928030	Formador	STRD-FI		NA	NA	NA
7	Rafael Fernando Robayo Paragüin	8126354	Scouting	STRD-JEC		NA	N.A.	N.A.
8	Luis Fernando Parada Márquez	80056818	Formador	JEC		—	—	—
9	Jonh David Ospina Torres	101548452	Beater	JEC		NA	Np.	NA
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

GESTION DOCUMENTAL-V3



IDRD



PROYECTO 8159

“FORMACIÓN INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD A TRAVÉS DE PROCESOS DE EXPLORACIÓN, APROPIACIÓN E INICIACIÓN MEDIANTE EL JUEGO Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ D.C.

META: 1 ESTRATEGIA DE IDENTIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS PARA LA CIUDAD DE BOGOTÁ

VALORACIÓN DEPORTIVA DE POSIBLES PROMESAS “SEMILLEROS JEC”

13 DE JUNIO DE 2026 – PARQUE RECREODEPORTIVO EL SALITRE “PRD”

PROPUESTA METODOLÓGICA

En la actualidad, la ciencia y la tecnología han revolucionado el mundo del deporte escolar, permitiendo evaluar de manera más precisa las capacidades físicas y mentales de los atletas. Las pruebas de valoración deportiva utilizan herramientas tecnológicas como sensores, cámaras, software especializado y dispositivos electrónicos para medir aspectos como la velocidad, la resistencia, la fuerza y el tiempo de reacción. Estas evaluaciones no solo ayudan a mejorar el rendimiento deportivo, sino que también facilitan la identificación de “Promesas” y la prevención de lesiones.

1. PRESENTACIÓN

La presente estrategia tiene como finalidad desarrollar una jornada de valoración integral dirigida a 100 niños, niñas, adolescentes y jóvenes identificados en el sistema SIM del IDRD con habilidades motrices destacadas. La jornada combina pruebas físicas básicas de bajo costo con estaciones deportivas adaptadas, orientadas a identificar posibles promesas deportivas para Semilleros JEC 2026.

2. OBJETIVOS

- Evaluar de manera integral a 100 participantes identificados en el sistema SIM del IDRD, mediante pruebas físicas básicas y estaciones deportivas adaptadas, con el fin de identificar posibles promesas deportivas y orientar su proyección hacia los Semilleros JEC 2026.
- Identificar características biológicas asociadas a potenciales capacidades físicas y coordinativas de los deportistas evaluados mediante el análisis dermatoglífico de las huellas dactilares, con el fin de complementar los procesos de orientación deportiva, identificación y selección de posibles promesas deportivas del programa Semilleros JEC del Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD.

3. ENFOQUE METODOLÓGICO

La jornada se desarrollará bajo un modelo de valoración integral: primero se aplicará un bloque común de valoración cardiovascular y antropométrica; posteriormente se realizará un circuito por estaciones. Los test aportan datos objetivos y las estaciones permiten observar la expresión del talento en situaciones reales de movimiento, juego, oposición, coordinación y toma de decisiones.

4. DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL POR ESTACIÓN

Estación	Equipo humano	Total	Grupo atendido	Roles sugeridos
1. Test físicos y pruebas	Líder metodólogo, formador máster y 2 apoyos semilleros	4	20 participantes	Metodólogo: protocolo y validación. Formador máster: ejecución técnica. Semilleros: registro, filas y materiales.
2. Lucha	3 formadores máster y 1 apoyo semilleros	4	20 participantes	Formador líder: seguridad y parejas. Formadores: evaluación de oposición/equilibrio. Semillero: cintas, tiempos y orden.
3. Pesas adaptadas	3 formadores máster y 1 apoyo semillero	4	20 participantes	Formador líder: técnica segura. Formadores: sentadilla, arranque y cargada con bastón. Semillero: materiales y registro.
4. Deportes de conjunto	6 formadores y 1 apoyo semillero		20 participantes	Subgrupos para baloncesto, balonmano y voleibol. Semillero: rotación interna, balones y petos.
5. Atletismo	4 formadores máster y 1 apoyo semillero	5	20 participantes	Formador líder: tiempos y salidas. Formadores: carrera, salto, lanzamiento y relevos

5. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y ROTACIÓN

Los 100 participantes se dividirán en 5 grupos de 20. Cada grupo iniciará en una estación diferente y rotará por derecha cada 20 minutos. Cada bloque tendrá 18 minutos de ejecución y 2 minutos de transición.



Tiempo	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E
0:50-1:10	Test físicos	Lucha	Pesas	Conjunto	Atletismo
1:10-1:30	Lucha	Pesas	Conjunto	Atletismo	Test físicos
1:30-1:50	Pesas	Conjunto	Atletismo	Test físicos	Lucha
1:50-2:10	Conjunto	Atletismo	Test físicos	Lucha	Pesas
2:10-2:30	Atletismo	Test físicos	Lucha	Pesas	Conjunto

BLOQUE COMÚN INICIAL: RUFFIER-DICKSON Y ANTROPOMETRÍA

Antes de iniciar las estaciones deportivas, todos los grupos aplicarán el Test de Ruffier-Dickson o prueba de recuperación cardiovascular al esfuerzo. Esto evita que la frecuencia cardíaca se altere por esfuerzos previos. El protocolo será: reposo 3 a 5 minutos, pulso en reposo durante 15 segundos, 30 sentadillas en 45 segundos, pulso inmediato durante 15 segundos, 1 minuto de recuperación y pulso final durante 15 segundos. Adicionalmente se tomará talla, peso e IMC.

ESTACIÓN 1: TEST FÍSICOS - COMPLEMENTARIOS

Esta estación no incluye **Ruffier-Dickson**, porque se aplica en el bloque común inicial. Su propósito es valorar capacidades físicas básicas mediante pruebas simples de campo, calificadas de 1 a 4.

- **Ruffier-Dickson**
- **Talla**
- **Peso**
- **IMC**
- **Salto Vertical**
- **Dermatoglífica**
- **Adipometría (Abdominal)**

ESTACIÓN 2: LUCHA ADAPTADA

Ejercicios: roba la cinta, desplazamientos en posición baja, empuje controlado por parejas, equilibrio y secuencia gimnástica básica. Evalúa reacción, equilibrio, oposición, control corporal, seguridad motriz y actitud competitiva.

ESTACIÓN 3: LEVANTAMIENTO DE PESAS ADAPTADO

Ejercicios: sentadilla técnica, arranque con bastón, cargada con bastón, saltos cortos y transporte de objetos livianos. Evalúa postura, movilidad, coordinación, fuerza básica, estabilidad y precisión técnica.

ESTACIÓN 4: DEPORTES DE CONJUNTO

La Estación 2 tiene como objetivo identificar posibles talentos deportivos en disciplinas de conjunto mediante situaciones prácticas de juego que permitan evaluar habilidades motrices, coordinativas, técnicas, tácticas y actitudinales. A través de ejercicios específicos de baloncesto, voleibol y balonmano, se busca observar la capacidad de adaptación, toma de decisiones, trabajo en equipo, liderazgo y comprensión del juego, aspectos fundamentales para la proyección deportiva de los estudiantes del programa Jornada Escolar Complementaria (JEC).

ESTACIÓN 5: ATLETISMO

Determinar de forma precisa las capacidades y habilidades atléticas de los estudiantes que lleguen a la estación, mediante pruebas específicas que determinen las condiciones reales de los posibles atletas.

6. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Cada criterio será calificado de 1 a 4: 4 Superior, 3 Alto, 2 Básico y 1 Por fortalecer. La matriz Excel calculará promedios por estación, promedio general, clasificación final y deporte recomendado según el mejor desempeño relativo.

7. MATERIALES REQUERIDOS

- Estación 1: 2 básculas digitales caseras, 2 cintas métricas 12 conos, 15 cronómetros. (todas las estaciones)
- Lucha: 20 colchonetas, 40 cintas de tela, 12 conos, 20 petos diferentes colores.
- Pesas adaptadas: 20 bastones PVC/madera, 2 barras de 10 kg 12 platillos 6 de un color y 6 de otro color
- **Baloncesto:** 4 balones de baloncesto de 3 x 3 y 5 x 5 pueden ser 2 y 2
- **Voleibol:** 10 balones de voleibol, 6 aros grandes o círculos de goma 1 red de voleibol con poste (si lo tenemos) si no sogas o lazos o cuerdas amplias para adaptar malla, 20 conos
- **Balonmano:** 6 balones de balonmano de ser posible número 2, 10 platillos y 10 conos
- **Atletismo:** 25 Conos; 25 Platillos, Cinta métrica para demarcar o decámetro, 4 vallas graduables



IDRD



8. PRODUCTO FINAL

Al finalizar se contará con una base de datos de los 100 participantes, promedios por estación, ranking general, clasificación de promesas, deporte recomendado y observaciones metodológicas para orientar la continuidad en Semilleros JEC 2026. Anexo gráfico: rotación por estaciones

La siguiente imagen representa la distribución de las cinco estaciones y el sentido de rotación por derecha cada 20 minutos.

PROTOCOLO METODOLÓGICO ESTACIÓN 1

Antes de iniciar la rotación por estaciones, todos los grupos realizarán el bloque común inicial. Este bloque incluye: toma de talla, toma de peso, cálculo de IMC y aplicación del Test de Ruffier-Dickson. Debe realizarse antes de cualquier esfuerzo físico intenso para evitar alteraciones en la frecuencia cardíaca.

• TEST DE RUFFIER-DICKSON

El Test de Ruffier-Dickson, también denominado prueba de recuperación cardiovascular al esfuerzo, permite observar cómo responde el corazón ante una carga física sencilla y qué tan rápido se recupera después del ejercicio.

Procedimiento:

- El participante permanece sentado o quieto durante 5 minutos.
- Se toma el pulso en reposo durante 15 segundos. Este dato se registra como P1.
- El participante realiza 30 sentadillas en 45 segundos.
- Al terminar, se toma nuevamente el pulso durante 15 segundos. Este dato se registra como P2.
- Se espera 1 minuto de recuperación.
- Se toma nuevamente el pulso durante 15 segundos. Este dato se registra como P3.
- Los tres datos se registran en la matriz Excel.

Fórmula matemática:

$$IRD = ((P1 + P2 + P3) \times 4) - 200) / 10$$

Se multiplica por 4 porque las pulsaciones se toman durante 15 segundos y deben convertirse a pulsaciones por minuto.

Ejemplo:

- P1: 20 pulsaciones en 15 segundos.
- P2: 35 pulsaciones en 15 segundos.
- P3: 25 pulsaciones en 15 segundos.
- Suma: $20 + 35 + 25 = 80$.
- Conversión a minuto: $80 \times 4 = 320$.
- $IRD = (320 - 200) / 10$.
- $IRD = 12$.

Interpretación básica del Ruffier-Dickson:

Resultado IRD	Interpretación
0 o menor	Excelente recuperación cardiovascular.
1 a 5	Muy buena recuperación.
6 a 10	Buena condición cardiovascular.
11 a 15	Regular; requiere fortalecimiento aeróbico.
Mayor a 15	Deficiente; requiere seguimiento y precaución.

Nota metodológica: este test debe aplicarse al inicio de la jornada, antes de atletismo, lucha, pesas o deportes de conjunto, porque cualquier esfuerzo previo puede elevar la frecuencia cardíaca y alterar el resultado.

• TOMA DE TALLA

La talla corresponde a la estatura del participante. Se debe medir en centímetros, con el niño de pie, descalzo o con calzado plano, espalda recta, talones juntos, mirada al frente y cuerpo alineado. Se puede usar tallímetro o una cinta métrica fijada verticalmente a una pared lisa.

Procedimiento:

- Ubicar al participante de pie contra la pared o tallímetro.
- Verificar que talones, espalda y cabeza estén alineados en posición natural.
- Registrar la medida en centímetros en la planilla y en el Excel.
- Ejemplo: si el niño mide 1 metro con 45 centímetros, se registra como 145 cm.

• TOMA DE PESO

El peso se tomará con báscula digital convencional, de las utilizadas para peso corporal. La báscula debe estar ubicada sobre una superficie plana y firme.

- Solicitar al participante subir a la báscula de manera estable.
- Evitar que tenga objetos pesados en bolsillos, maletas o chaquetas.
- Registrar el peso en kilogramos.
- Ejemplo: 38,5 kg.

- **CÁLCULO DEL IMC**

El Índice de Masa Corporal permite relacionar el peso con la talla del participante. No debe utilizarse como diagnóstico médico, sino como dato básico de referencia dentro de la valoración.

Fórmula: $IMC = \text{peso en kilogramos} / (\text{talla en metros} \times \text{talla en metros})$

Ejemplo:

- Peso: 40 kg.
- Talla: 145 cm, equivalente a 1,45 m.
- $IMC = 40 / (1,45 \times 1,45)$.
- $IMC = 40 / 2,10$.
- $IMC \text{ aproximado} = 19,0$.

En el Excel, si la talla está registrada en centímetros y el peso en kilogramos, la matriz calcula automáticamente el IMC.

- **DERMATOGLÍFIA:**

Registro de información básica: Previo a la captura de las huellas dactilares se realizará el registro de la información básica necesaria para la identificación y trazabilidad de los resultados.

Datos mínimos requeridos:

- Nombre completo.
- Documento de identidad.
- Fecha de nacimiento.
- Sexo.
- Colegio.
- Centro de interés o deporte practicado.
- Formador responsable.
- Fecha de valoración.

De manera complementaria podrán registrarse variables antropométricas y deportivas adicionales disponibles en el software de análisis.

Preparación del deportista:

- Verificación de identidad.
- Explicación del procedimiento.
- Limpieza de manos.
- Secado completo de los dedos.
- Verificación de condiciones adecuadas para la captura.
- Captura de huellas dactilares

La captura se realizará mediante escáner biométrico y software especializado para dermatoglia. Se registrarán las huellas correspondientes a los diez dedos de ambas manos en el siguiente orden:

- Pulgar derecho.
- Índice derecho.
- Medio derecho.
- Anular derecho.
- Meñique derecho.
- Pulgar izquierdo.
- Índice izquierdo.
- Medio izquierdo.
- Anular izquierdo.
- Meñique izquierdo.

Cada captura será revisada inmediatamente para garantizar una adecuada calidad de imagen y, en caso necesario, será repetida.

Procesamiento y análisis dermatoglífico: Una vez obtenidas las huellas, el software realizará el procesamiento de las imágenes para identificar los patrones dermatoglíficos presentes en cada dedo. Se analizarán las siguientes variables:

Variables cualitativas

- Arco (A).
- Presilla o Loop (L).
- Verticilo o Whorl (W).
- Variables cuantitativas

Índice D10.

- Sumatoria Total de Líneas (SQTL).
- Distribución de patrones por mano.
- Fórmula dermatoglífica individua

- **SALTO VERTICAL (TEST DE SARGENT).**

Materiales:

- Pared lisa o dispositivo de medición de salto.
- Cinta métrica o escala graduada.
- Tiza (opcional).

Procedimiento:

Calentamiento: Realizar 5–10 minutos de actividad ligera y ejercicios de movilidad.

Medición del alcance de pie:

- El participante se coloca de pie junto a una pared.
- Extiende el brazo más cercano a la pared hacia arriba.
- Se registra la altura máxima alcanzada sin despegar los pies del suelo.

Ejecución del salto:

- Desde una posición de pie, el participante realiza una flexión rápida de rodillas y salta verticalmente lo más alto posible.
- Durante el salto marca el punto más alto alcanzado con la mano.

Registro:

- Se mide la diferencia entre la altura alcanzada en el salto y la altura del alcance de pie.

Intentos:

- Generalmente se realizan 3 intentos.
- Se registra el mejor resultado o el promedio, según el protocolo utilizado.

Cálculo:

Salto vertical (cm) = Altura máxima alcanzada en el salto – Altura de alcance de pie

Consideraciones:

- Mantener la misma técnica en todos los intentos.
- Descansar entre 30 segundos y 2 minutos entre saltos.
- Registrar el resultado en centímetros.

Ejemplo:

Alcance de pie: 210 cm; Alcance en el salto: 255 cm

Salto vertical = 255 – 210 = 45 cm: Este resultado indica que la persona tiene una capacidad de salto vertical de **45 cm**.

• **ADIPOMETRIA PLIEGUE ABDOMINAL**

Consiste en medir el grosor del pliegue cutáneo y del tejido adiposo subcutáneo en la zona del abdomen utilizando un adipómetro (plicómetro).

Material necesario:

- Adipómetro o plicómetro calibrado.
- Lápiz dermatográfico (opcional).
- Hoja de registro.

Localización anatómica:

- El pliegue se toma aproximadamente 2 cm a la derecha del ombligo.
- El pliegue se orienta en sentido vertical.

Procedimiento:

- El evaluado debe permanecer de pie, relajado y con el abdomen descubierto.
- Identificar y marcar el punto de medición (2 cm a la derecha del ombligo).
- Sujetar firmemente el pliegue cutáneo entre el pulgar y el índice de la mano izquierda (para evaluadores diestros), separándolo del músculo subyacente.
- Colocar las pinzas del adipómetro aproximadamente 1 cm por debajo de los dedos que sostienen el pliegue.
- Mantener el pliegue sujeto mientras se realiza la lectura.
- Leer la medición entre 1 y 2 segundos después de aplicar la presión del adipómetro.
- Registrar el valor en milímetros (mm).

Número de mediciones:

- Realizar 3 mediciones.
- Si la diferencia entre mediciones supera 1–2 mm, repetir la evaluación.
- Registrar el promedio o la mediana de las mediciones válidas.

Recomendaciones:

- Medir siempre en el lado derecho del cuerpo.
- Evitar evaluar inmediatamente después del ejercicio intenso.
- Mantener una técnica consistente para mejorar la confiabilidad de los resultados.
- El mismo evaluador debería realizar todas las mediciones cuando se hace seguimiento de una persona.

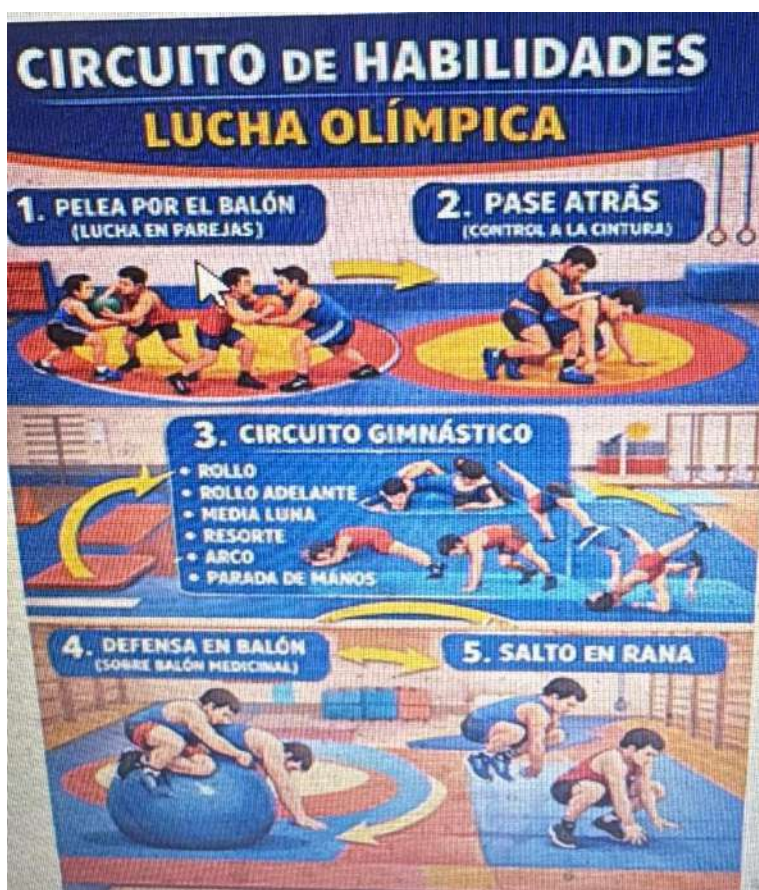
Registro de ejemplo:

Medición 1 (18); 2 (17); 3 (18) = Promedio 17,7

PROTOCOLO METODOLÓGICO ESTACIONES DEPORTES

LUCHA

1. lucha por el balón en parejas.
2. pasada atrás con control a cintura,
3. circuito de gimnasia, rollo, rollo adelante, media luna, resorte, arco y parada de manos-
4. defensa sobre balón medicinal con cambios de dirección.
5. salto en rana continua a una distancia de 5 metros ida y vuelta



LEV DE PESAS

Metodología:

La evaluación se desarrolla mediante una estación lúdico-deportiva basada en relevos y el juego del triqui gigante. Los participantes realizan desplazamientos, ejercicios coordinativos y gestos técnicos propios del levantamiento de pesas (sentadilla, cargada y arranque) antes de ubicar una ficha en el tablero de juego. La actividad permite valorar de manera práctica las capacidades físicas, motrices y coordinativas de los estudiantes, observando aspectos como velocidad, fuerza, precisión, equilibrio, coordinación, reacción y ejecución técnica de los movimientos básicos del deporte. Asimismo, se promueve el trabajo en equipo, la participación y la identificación de posibles talentos deportivos.

Aspectos a Evaluar:

- Coordinación motriz.
- Velocidad de desplazamiento y reacción.
- Fuerza general.
- Equilibrio y precisión.
- Ejecución técnica de la sentadilla, cargada y arranque.
- Trabajo en equipo y actitud frente a la competencia.

DEPORTES DE CONJUNTO

BALONCESTO

Juego de baloncesto 2 VS 2 o 3 VS 3 En media cancha se juega una competencia de 2 vs 2 donde valoraremos: Fundamentación: posición base, detención en uno y dos tiempos, manejo de pivot. Defensa: Desplazamientos defensivos, velocidad de reacción, ubicación y referencia defensiva. Técnica: driblin, pase, lanzamiento. Táctica: Salidas, cambios de ritmo, cambios de dirección, cortes en V, ubicación tiempo – espacio, lectura del juego, fintas.

VOLEIBOL

SUBESTACIÓN 1 “Muro y Control”

Objetivo: Evaluar la capacidad de recepción de antebrazos (pase de manos bajas) y la dirección del balón hacia un objetivo.

Descripción de la actividad: El participante se ubica detrás de una línea, recibe un balón lanzado por un evaluador y debe pasar el balón hacia un aro o zona marcada en la pared o piso.

Ejecución:

- Cada participante realiza 5 intentos.
- Se anota cuántos pases caen dentro de la zona objetivo.
- El balón debe ser golpeado con antebrazos, manos juntas.

Tiempo de ejecución: Máx. 1 minuto por participante (incluye lanzamientos).

Intentos: 5 intentos válidos (si el lanzamiento es malo, se repite).

Capacidades observadas:

- Coordinación óculo-manual.
- Fuerza y precisión en pase de antebrazos.
- Postura defensiva.

SUBESTACIÓN 2 – VOLEO, SERVICIO Y DESPLAZAMIENTO - “Colocador en Acción”

Objetivo: Evaluar el voleo (pase de dedos), el servicio por abajo y la capacidad de desplazarse para recibir el balón.

Secuencia de ejercicios:

- Voleo contra pared (10 repeticiones consecutivas).
- Servicio por abajo cruzando la red hacia zona marcada.
- Desplazamiento lateral tocando conos y voleando un balón lanzado al centro.

Ejecución: El participante completa la secuencia sin pausa. Solo se cuenta lo bien ejecutado.

Intentos: 1 intento por participante (si falla estrepitosamente, se le da un segundo intento).

Registro

- N.º de voleos seguidos (máx. 10).
- Puntos del servicio (zona 1,2,3 según precisión).
- Tiempo de desplazamiento.

BALONMANO

Actividad 1: “Finta, recepción, lanzamiento y agarre”

- Se colocan conos en zigzag, platillos separados 2 a 2 y un balón por estudiante:

Metodología: El escolar se ubica en el punto de partida y comienza la acción cuando recibe el pase de balón. A partir de allí, se desplaza realizando driblin con una sola mano, siguiendo el recorrido en zigzag entre los conos. Al finalizar esta fase, toma el balón y continúa con desplazamientos de cono a cono, procurando no dejarlo caer al piso; finalmente, al llegar al último platillo, con una sola mano debe ejecutar un salto y lanzar el balón, intentando derribar los conos ubicados al frente

Actividad 2. “Juego propio 3 vs 3”

Se organizan los dos equipos, con una explicación básica de las reglas de Balonmano, se va hacer un partido, en el cual el gol es tumbar el cono del equipo contrario.

Reglas:

- Delimitación del área de juego
- El ataque debe ser 1 vs 1
- Balón que sea tocado desde la rodilla hacia abajo será pie y el balón pasara a posesión del equipo contrario
- Goles validos deben ser realizados de frente o lateral
- Saque Lateral y saque de meta
- Gol realizado, se retoma el juego desde la mitad de la cancha

ATLETISMO

- 30 METROS LISOS.

Concepto de la prueba: La prueba de los 30 metros planos es un test de velocidad utilizado en el atletismo y la educación física para medir la velocidad de desplazamiento y la capacidad de aceleración de un atleta en distancias cortas.

Metodología de aplicación:

El evaluado debe recorrer una distancia de 30 metros en línea recta en el menor tiempo posible, partiendo desde una posición estática (Salida media o en posición de salida baja). Se cronometra el tiempo empleado desde la señal de salida hasta cruzar la línea de llegada, 1 y/o 2 intentos.

- LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL 4 Y 5 KG.

Concepto de la prueba. La prueba de lanzamiento de balón medicinal en atletismo (especialmente en contextos escolares y de aptitud física), evalúa la potencia del tren superior y la fuerza explosiva del atleta.

Metodología de aplicación.:

- El atleta se coloca de pie, con los pies a la anchura de los hombros.
- Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima o detrás de la cabeza.
- Desde posición estática (sin carrera), lanza el balón hacia adelante lo más lejos posible.
- Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el punto de caída.

- SALTO CON VALLAS 70 CMS, EN 20 METROS.

Concepto de la prueba: Esta prueba es un test de velocidad con obstáculos que evalúa de forma integrada varias capacidades físicas y coordinativas: Capacidades condicionales: La Velocidad es la capacidad dominante de la prueba:

- Velocidad de reacción (salida).

- Velocidad de desplazamiento (entre vallas).
- Velocidad de ejecución gestual (al pasar cada valla).

Fuerza explosiva: necesaria para el impulso en cada salto, especialmente la fuerza de piernas (tren inferior). Resistencia anaeróbica aláctica: aunque el recorrido es corto, se exige máxima intensidad desde el inicio hasta el final.

Capacidades coordinativas: Coordinación dinámica general: Sincronización del movimiento de brazos y piernas durante la carrera y el salto. Ritmo: Capacidad de mantener una cadencia constante y eficiente entre vallas. Equilibrio dinámico: Estabilidad corporal al pasar por encima de cada obstáculo sin perder velocidad.

Diferenciación cinestésica: Regulación fina de la fuerza y amplitud del salto para no derribar las vallas. Agilidad: Capacidad de moverse rápido y con control ante los obstáculos sucesivos. Capacidades técnicas asociadas: Técnica de carrera (frecuencia y amplitud de zancada). Técnica de franqueo de vallas (ataque, paso y bajada). Coordinación segmentaria (brazos – piernas).

Metodología de aplicación.

- En un espacio de 20 metros.
- Se determina una línea de salida, a los 5 metros se coloca una valla, a los 10 metros otra valla, y, se demarcan 5 metros como remate en velocidad máxima.
- Tipo de salida media.
- A la instrucción de listo, en su marca, fuera, el atleta realizará el recorrido demarcado en el menor tiempo posible número de intentos 1.

CRITERIOS METODOLÓGICOS PARA LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA FINAL

La orientación deportiva final no debe depender únicamente del promedio numérico obtenido en la matriz de evaluación. El resultado cuantitativo permite identificar tendencias de desempeño, pero la decisión metodológica debe ser validada por el metodólogo deportivo, los formadores máster y los responsables de estación, teniendo en cuenta la observación cualitativa del participante.

1. Relación entre puntaje y deporte recomendado:

La matriz Excel identifica automáticamente el deporte recomendado a partir de la estación donde el participante obtiene el mayor promedio. Sin embargo, este resultado debe entenderse como una orientación inicial y no como una especialización definitiva.

- Mayor promedio en Estación 1: buen perfil físico general; requiere análisis complementario para definir deporte.
- Mayor promedio en Estación 2: posible orientación hacia lucha por reacción, equilibrio, oposición y control corporal.
- Mayor promedio en Estación 3: posible orientación hacia levantamiento de pesas adaptado por postura, movilidad, coordinación y fuerza básica.
- Mayor promedio en Estación 4: posible orientación hacia deportes de conjunto por toma de decisión, pase, recepción, cooperación y ubicación espacial.
- Mayor promedio en Estación 5: posible orientación hacia atletismo por velocidad, reacción, técnica natural de carrera, salto y lanzamiento.
-

2. Criterio de diferencia entre estaciones:

Para evitar decisiones apresuradas, se recomienda comparar la diferencia entre los promedios de las estaciones:

- Si una estación supera a las demás por 0,5 puntos o más, se puede orientar inicialmente hacia ese deporte.
- Si la diferencia entre dos o más estaciones es menor a 0,3 puntos, se recomienda clasificar al participante como perfil multideportivo.
- Si el participante tiene buenos resultados en varias estaciones, se recomienda seguimiento antes de definir una especialización deportiva.
- Si el puntaje físico general es alto, pero no hay una estación deportiva dominante, se debe mantener en proceso de exploración multideportiva.

3. Perfil multideportivo:

Un participante puede presentar condiciones favorables para varios deportes, especialmente en edades tempranas. En estos casos no se recomienda cerrar el proceso hacia una sola disciplina, sino mantener una ruta de seguimiento metodológico.

Se considera perfil multideportivo cuando el niño, niña, adolescente o joven presenta buen IMC, talla acorde a su edad, buena coordinación, reacción, control corporal, actitud positiva y promedios equilibrados en varias estaciones.

4. Papel de la talla, el IMC y el biotipo:

La talla, el peso y el IMC son datos de referencia que ayudan a comprender el perfil corporal del participante, pero no deben utilizarse como criterio único de selección. En edades escolares, el crecimiento, la maduración biológica y la experiencia motriz pueden variar significativamente entre participantes de la misma edad.

- La talla puede orientar hacia deportes donde la estatura represente una ventaja, como algunos deportes de conjunto.
- Un IMC adecuado puede favorecer la participación general, pero no define por sí solo el talento deportivo.
- La fuerza, coordinación, movilidad y técnica postural pueden orientar hacia levantamiento de pesas adaptado.
- La reacción, oposición, equilibrio y actitud competitiva pueden orientar hacia lucha.
- La velocidad, potencia de salto y técnica natural de carrera pueden orientar hacia atletismo.
- La toma de decisión, cooperación, pase, recepción y lectura de juego pueden orientar hacia deportes de conjunto.

5. Redacción sugerida para la observación final:

La observación final debe ser breve, clara y metodológica. Se recomienda evitar expresiones generales como 'bueno', 'regular' o 'malo', y utilizar descripciones que permitan orientar el seguimiento deportivo.

Orientación

Ejemplo de observación final

Atletismo

Presenta buena velocidad, reacción y potencia de salto. Se recomienda orientación inicial hacia atletismo.

Lucha

Evidencia buena oposición, equilibrio, reacción y actitud competitiva. Perfil favorable para lucha.

Pesas adaptadas

Presenta buena postura, movilidad, coordinación y control en sentadilla. Perfil favorable para levantamiento de pesas adaptado.

Deportes de conjunto

Buena toma de decisión, pase, recepción y ubicación espacial. Se recomienda orientación hacia deportes de conjunto.

Perfil multideportivo

Presenta desempeño equilibrado en varias estaciones. Se recomienda mantener en proceso multideportivo y realizar seguimiento antes de especializar.

Doble orientación

Aunque el mejor puntaje se presenta en deportes de conjunto, también evidencia buen desempeño en atletismo. Se recomienda orientación inicial hacia deportes de conjunto, manteniendo seguimiento multideportivo.

6. Responsabilidad metodológica de la decisión:

La decisión final de orientación deportiva deberá ser revisada por el metodólogo deportivo y complementada con los aportes de los formadores máster. La matriz entrega una recomendación inicial, pero el criterio profesional permite ajustar la orientación de acuerdo con la edad, actitud, seguridad motriz, historial de participación, biotipo, maduración y desempeño observado durante la jornada.

PROCEDIMIENTO OPERATIVO PARA DILIGENCIAMIENTO DE DATOS POR ESTACIÓN:

Teniendo en cuenta que ya se cuenta con una base inicial de 100 estudiantes identificados en SIM, la jornada debe organizarse con un sistema de registro mixto: base digital maestra y planillas físicas por estación. Esto permite evitar pérdida de información, agilizar la rotación y garantizar que cada responsable registre únicamente los datos correspondientes a su estación.

1. Base inicial de participantes

Antes de iniciar la jornada, el equipo metodológico debe consolidar en una sola base los datos básicos de los 100 participantes: nombre, documento, edad, sexo, localidad, deporte de origen, formador y gestor territorial. Esta base será el punto de partida para alimentar la matriz final de valoración.

2. Herramientas de registro recomendadas

- Un computador portátil principal para consolidación general de datos.
- Una matriz Excel maestra con los 100 participantes precargados.
- Planillas físicas impresas por estación, organizadas por grupo A, B, C, D y E.
- Portapapeles, esferos y resaltadores para cada estación.
- Un responsable de consolidación digital al final de la jornada.
- Opcional: un segundo portátil o tablet para apoyo de digitación si se cuenta con el recurso.

3. ¿Se necesita portátil en cada estación?

No es obligatorio contar con un portátil en cada estación. La opción más segura y práctica es que cada estación registre los resultados en planilla física durante la rotación, y posteriormente un equipo de consolidación cargue los datos en el Excel maestro. Esto evita congestión, errores por afán y dependencia tecnológica durante la ejecución.

Si se cuenta con suficientes equipos y conectividad, cada estación puede diligenciar directamente el Excel; sin embargo, para una jornada de campo con 100 participantes, se recomienda mantener planilla física como respaldo obligatorio.

4. Flujo de diligenciamiento por estación

1. Cada grupo de 20 participantes llega a la estación con su listado físico.
2. El responsable de estación verifica nombres y número asignado.
3. Los formadores aplican las pruebas o ejercicios definidos.
4. El apoyo de registro anota el puntaje de cada criterio en escala de 1 a 4.
5. Al finalizar los 18 minutos de actividad, se revisa que ningún participante quede sin dato.
6. Durante los 2 minutos de transición, la estación organiza materiales y recibe el siguiente grupo.
7. Al terminar todas las rotaciones, cada estación entrega sus planillas al responsable de consolidación.
8. El responsable de consolidación carga los datos en el Excel maestro y verifica promedios, clasificación y deporte recomendado.

5. Responsabilidad de registro por estación

Estación	Quién registra	Qué registra	Dónde registra
Estación 1: Test físicos	Apoyo semilleros bajo supervisión del metodólogo	Salto, agilidad, flexibilidad, reacción, talla, peso, IMC y Ruffier si corresponde	Planilla física y posterior Excel maestro
Estación 2: Lucha	Formador máster o apoyo semilleros	Reacción, equilibrio, oposición y control corporal	Planilla física de estación
Estación 3: Pesas	Formador máster o apoyo semillero	Sentadilla, postura, movilidad y coordinación	Planilla física de estación
Estación 4: Deportes de conjunto	Formador designado por subgrupo	Pase/recepción, decisión, ubicación y cooperación	Planilla física de estación
Estación 5: Atletismo	Formador máster o apoyo semillero	Velocidad, carrera, salto y lanzamiento	Planilla física de estación
Consolidación final	Responsable digital/metodólogo	Promedios, clasificación, deporte recomendado y observación final	Excel maestro

6. Cómo diligenciar la observación final

La observación final se diligencia después de revisar los promedios por estación. No debe escribirse durante la ejecución de cada prueba, sino al final, cuando el metodólogo y los formadores puedan comparar los resultados generales del participante.

- Si un deporte tiene el promedio más alto y supera claramente a los demás, se recomienda orientación inicial hacia ese deporte.
- Si dos o más estaciones tienen puntajes similares, se recomienda perfil multideportivo con seguimiento.
- Si la Estación 1 es la más alta, se debe revisar cuál estación deportiva complementaria se acerca más para orientar mejor.
- La talla, el IMC y el biotipo son criterios complementarios, no criterios únicos de selección.
- La actitud, seguridad motriz, disposición, comprensión de instrucciones y respuesta al esfuerzo deben incluirse en la observación cuando sean relevantes.

7. Ejemplo práctico de observación final

Ejemplo: si un participante obtiene alto puntaje en deportes de conjunto y también buen resultado en atletismo, la observación puede quedar así:

“Presenta buena toma de decisión, pase, recepción y ubicación espacial. También evidencia buena velocidad y reacción. Se recomienda orientación inicial hacia deportes de conjunto, manteniendo seguimiento multideportivo.”

Con este procedimiento, la base inicial de 100 estudiantes se convierte en una matriz metodológica de valoración, donde cada estación aporta información específica y el equipo técnico consolida una recomendación deportiva fundamentada.

NOTA todas las estaciones deben generar primero la prueba Test de Ruffer ya que se debe realizar en reposo.

PLANIMETRIA GENERAL DEL EVENTO



DISTRIBUCIÓN EQUIPO DE FORMADORES MASTER POR FUNCIÓN - ESTACIÓN

MASCOTAS
JOAN VELOZA / PARRAGA REYES GABRIEL MACEDONIO
CRISTIAN ARROYO / SOTO VASQUEZ SEBASTIAN NICOLAS

*Fortalecen la dinámica de “esfuerzo, voluntad y trabajo en equipo”

ENCARGADOS DE GRUPOS ESCOLARES
RUBEN CUESTA
RAMIREZ URBINA LUIS FERNANDO
CARANTON GOMEZ LILIANA
VELASQUEZ GARCIA ROBERTO
MORENO CASILIMAS SERGIO ENRIQUE

*Organizan los grupos, los enumeran y rotan con los mismos en cada estación

ESTACIÓN 1 VALORACIONES FÍSICAS
ALEJANDRA ELVIA ORTIZ CARDONA
DAVIAN DIAZ
WILLIAM LOPEZ J.
IBARRA CAMPO ISLANI NALLERIS
ROJAS DELGADO RODRIGO
MONTENEGRO BEJARANO YONATAN ALEXIS
DA SILVA RODRIGUEZ MELISSA
GONZALES TURGA JHON JAIRO
HUERTAS VELANDIA DANY STYVEL
FLOREZ MATEUS JHOAN DAVID
SUAREZ PEREZ JESSICA ALEJANDRA
BERMUDEZ MATTOS ESNEYDER

ESTACIÓN 2 LUCHA
BRAYAN RICO
ELIZABETH RIVAS
DIAZ SANCHEZ RAFAEL
ACOSTA REDONDO JHOAN SEBASTIAN
GONZALEZ GONZALEZ EDWIN FERNANDO
SANCHEZ SOLORZANO BRAYAN ANDRES
BUITRAGO CUBIDES NESTOR JAVIER
MONTILLA POVEDA GUILLERMO ANDRES
TRUJILLO REYES CESAR HUMBERTO
MARTINEZ SEPULVEDA KAREN
MORA PULIDO MAICOL STEVEN
RUIZ TORRES CARLOS ALBEIRO
GUEVARA BARBOSA LAURA CAMILA

ESTACIÓN 3 LEV PESAS
WILLIAM PULGARIN
MONTENEGRO JOHN HENRY/BELKIS
MEJIA CABRERA LUIS MIGUEL
QUEMBA LEIDY ROCIO
AVILA GRIJALBA NIDIA YUBELI
AVILA RINCON DIANA MARCELA
BENITEZ URIBE KELLY JOHANNA
SILVA ROJAS ANGIE TATIANA
ABRIL LOZANO MIGUEL FELIPE
CASTILLO GONZALEZ LADY SOFIA/JAMAICA
FERNANDEZ ROJAS HERNAN CAMILO/CAMILO VANEGAS
BEJARANO PARADA JOHAN SEBASTIAN
MAGDA MOYANO

ESTACIÓN 4 DEP CONJUNTO
GONZALEZ HERNANDEZ NICOLAS JOHAN
BALLESTEROS MEDINA IVONE XIMENA
BALLEN VEGA SANDRA PILAR
MENDEZ ZAPATA DIANA PAOLA
AGUIRRE ALARCON PAOLA NATALIA
VARGAS LOVERA JONATHAN
RIVEROS MARTINEZ NATALIA CECILIA
GOMEZ QUITIAN BELKIS DIDONEYI
NUÑEZ TORRES SOLIBETH PATRICIA
CUCAITA DUARTE ANDREA
PIRACOCA CASTRO ESTIVEN
BOHORQUEZ JIMENEZ JHON JAIR
TONCON HERNANDEZ YENCY JANETH

ESTACIÓN 5 ATLETISMO
CLAUDIA PATRICIA DIAZ
NARVAEZ RAMIREZ FABER ALBERTO
SANDRA MILENA DENIS CARABALLO
WILLIAM DUARTE
LOPEZ BENAVIDES JASMIN CATALINA
ESCOBAR RESTREPO ERIKA LILIANA
GORDILLO JIMENEZ MARY XIMENA
CIFUENTES SANABRIA CARLOS EDUARDO
LOBO LOBO BREITNER ALEXANDER
RESTREPO GÓMEZ CARLOS ALBERTO
MAYO GUERRERO JENNYFFER
VARGAS PIRAJAN JOSE DAVID
YURY VALBUENA

Los profesionales en cada estación orientan el desarrollo de las pruebas y actividades

Elaboró: Equipo Metodológico Semilleros JEC-2026
9/6/2026

TEMA Y LUGAR

CUALIFICACION LEVANTAMIENTO DE PESAS

Fecha: 22/06/2026



HORA: 10:00 - 12:30

LUGAR: Parque Cayetano Cañizares - gimnasio de levantamiento de pesas

FECHA: 22 y 23 de junio

ZONA 1

AGUDELO CALLEJAS JENNIFER DAYAN
TORRES GONZALEZ RONALD ALBERTO
VARGAS PINZON JOHN ARISTIDES
MOLINA CAÑON DIEGO ALEJANDRO
LOPEZ BENAVIDES JASMIN CATALINA

ZONA 2

FLOREZ MATEUS JHOAN DAVID
RINCON NAVARRO NIYERETH DEL SOCORRO
ALVAREZ VILLAMIL PAULA MARCELA
LOZANO RUIZ GIOVANNI MAURICIO
CASTILLO BERMUDEZ CRISTIAN ANDRES
NEIRA BARRANTES BRAYAN STIVEN
TOVAR VERGARA EUTORGIO JAVIER

ZONA 3

HUERTAS VELANDIA DANY STYVEL
PALMA TIMON BRAYAN STIVEN
GONZALEZ TURGA JHON JAIRO
GOMEZ LOPEZ GILBERT ALFONSO
GOMEZ RODRIGUEZ ANDRES FELIPE
MOVANO DI AZAS MAGDA BETSABE

ZONA 4



Temas Tratados:

1. Modalidad del arranque y envión
2. Vestimenta y faltas generales
3. Iniciación en levantamiento de pesas
4. Participación en Intercolegiados



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Cualificación Levantamiento de Pesas RESPONSABLE DEL EVENTO William PulgarinFECHA 22 05 2026 HORA INICIAL 10:00 HORA FINAL 12:00 LUGAR Parque Cayetano Cañizales

No	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Magda B. Moyano Plazas	52853948	formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
2	William Albeiro Pulgarin G	103060820	scouting	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
3	Luis Miguel Mejía Cabrera	1051825494	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
4	Julian Sepulveda Rojas	102236431	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
5	Diego Hernán Paez Sossa	1072649578	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
6	Julian Estiven Cuellar Romero	1031180856	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
7	Billy Pérez Barrera	80255499	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
8	Deysiella Cabas Jerez	1000506322	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
9	NIMERTH RINCON NAUON	100019054	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
10	Sebastián David Guzmán Velasco	102630274	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
11	Miguel Ángel Rodríguez Niño	7072945957	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
12	Mary Ximena Gordillo Jimenez	53005021	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
13	Dany Huertas Velandía	1032438529	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
14	Gilbert Alfonso Gómez López	1013669778	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
15	GUILLERMO LÓPEZ JIMÉNEZ	8005470	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
16	JUAN CARLOS RIVERA RAMOS	79524256	Formador	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
17	Yenny Gaona Cuervo	52305790	Formadora	STRD-JEC		N/A	N/A	N/A
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Calificación Levantamiento de PesasRESPONSABLE DEL EVENTO William PulgarinFECHA 22 06 2026HORA INICIAL 10:00HORA FINAL 12:00LUGAR Parque Cayetano Cañizales

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO
1	Cristian Andres Costillo B	1030661070	Formador	STRD-JEC	<i>Cristian B</i>	N/A	N/A	N/A
2	Jhon Jairo Gonzalez Turge	1024463179	Formador	STRD-JEC	<i>Jhon Jairo</i>	N/A	N/A	N/A
3	Jhonatan Saavedra Quares	1012398805	Formador	STRD-JEC	<i>Jhonatan</i>	N/A	N/A	N/A
4	Jennifer D Agudelo Callegas	1015411395	Formadora	STRD-JEC	<i>Jennifer D</i>	N/A	N/A	N/A
5	Ronald Alberto Torres Gonzalez	1070610003	Formador	STRD-JEC	<i>Ronald A</i>	N/A	N/A	N/A
6	Richard Vargas Rivera	1022403782	Formador	STRD-JEC	<i>Richard V</i>	N/A	N/A	N/A
7	Javier Evar Vergara	101808964	Formador	STRD-JEC	<i>Javier E</i>	N/A	N/A	N/A
8	Jordan Alejandro Pineda	1012440944	Formador	STRD-JEC	<i>Jordan A</i>	N/A	N/A	N/A
9	Lizeth Dayanna Suarez Reay	1033810493	Formadora	STRD-JEC	<i>Lizeth S</i>	N/A	N/A	N/A
10	Bryan Steven Noya Barrante	1015441130	Formador	STRD-JEC	<i>Bryan S</i>	N/A	N/A	N/A
11	Diego Alejandro Molina Cañón	80826277	Formador	STRD-JEC	<i>Diego A</i>	N/A	N/A	N/A
12	JOHN VARGAS PINZON	1014196775	FORMADOR	STRD-JEC	<i>John V</i>	N/A	N/A	N/A
13	Adriana Salazar Vasquez	822483411	Formadora	STRD-JEC	<i>Adriana S</i>	N/A	N/A	N/A
14	Paula Marcela Alvarez Villamil	52543326	Formadora	STRD-JEC	<i>Paula A</i>	N/A	N/A	N/A
15	Johan David Flores Mateus	1030604157	Formador	STRD-JEC	<i>Johan D</i>	N/A	N/A	N/A
16	Sancho Claudia Garcia	303186	Formadora	STRD-JEC	<i>Sancho C</i>	N/A	N/A	N/A
17	Jasmin Catalina Lopez Benavides	53045939	Formadora	STRD-JEC	<i>Jasmin L</i>	N/A	N/A	N/A
18								

APOYO EVENTOS Y ACTIVIDADES REDES SOCIALES



La importancia de los Valores

Y cómo ponerlos en práctica en el equipo

Los valores fortalecen la confianza, orientan nuestras decisiones y mejoran el trabajo en equipo.

¿Por qué son importantes?	Valores que nos unen
Fortalecen la confianza Desarrollan relaciones saludables, transparentes y responsables. Orientan decisiones Ayudan a actuar con criterio institucional. Mejoran resultados Facilitan equipos más organizados y efectivos. Fortalecen la reputación Reflejan coherencia y compromiso público. Dan sentido Conectan el servicio con el bienestar ciudadano.	Honestidad Actuamos con verdad, transparencia y rectitud. Respeto Reconocemos y valoramos a todas las personas. Compromiso Cumplimos con responsabilidad y vocación de servicio. Diligencia Actuamos con oportunidad, eficiencia y calidad. Justicia Tomamos decisiones imparciales y equitativas.

¿Cómo ponerlos en práctica en el equipo?

- Comunicarlos**
Háblalos en reuniones y acuerdos.
- Da el ejemplo**
Practícalos en cada decisión.
- Incorpóralos**
Intégralos en la cultura.
- Reconozcamos**
Valoramos las buenas prácticas.
- Retroalimentemos**
Aprendamos con respeto.

**Los valores no se dicen, se viven.
Cuando los vivimos juntos, el equipo crece.**

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

