

Yopal, 30 de mayo de 2026.

Licenciado (a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
Supervisor Contrato N° 0059 de 2026
Yopal-Casanare

Cordial saludo,

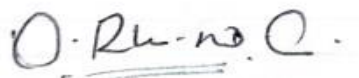
Me permito presentar el informe de actividades 3 de 5, del periodo comprendido del 03 de abril al 02 de mayo de 2026 del contrato de prestación de servicios profesionales N° 0059-2026 cuyo objeto es: "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026."

Documentos Anexos:

- Informe de Actividades
- Anexo informe de actividades
- Mesociclo gráfico y escrito
- Horarios de entrenamiento
- Acta de sustentación (metodólogo)
- Certificación expedida por el metodólogo
- Certificación expedida por la liga
- Formato Planilla de asistencia
- Formato población beneficiada
- Certificación de veracidad
- Formato Registro fotográfico
- Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02
- Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08
- Certificado decreto 060-2023
- Copia del pago de Salud, pensión y riesgos Profesionales
- Certificación Bancaria
- Formato No obligado a facturar
- Copia del RUT

Lo anterior para efectos de cumplimiento de las cláusulas contractuales definidas por Indercas, dentro del contrato antes enunciado.

Atentamente,



NOMBRE: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
C.C. N.º 74.8599.28 DE YOPAL-CASANARE
CELULAR: 3112544331
CONTRATISTA

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

Yopal, 30 de Mayo del 2026.

Señor(a)

LINA PAOLA AMAYA BAHAMON

PROFESIONAL UNIVERSITARIO DEPORTES

Supervisor

Ciudad

Ref: Informe de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 03/04/2026 hasta 02/05/2026.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES
NUMERO DE CONTRATO	0059
FECHA DE CONTRATO	2026-01-26.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	74859928 de YOPAL
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.
FECHA DE INICIO	2026-02-03
PLAZO DE EJECUCIÓN	Cinco (5) MESES
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2026-07-02
FECHA DE INFORME	30 de Mayo del 2026
PERIODO DE INFORME	03/04/2026 hasta 02/05/2026
NUMERO DE INFORME	3
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CARRERA 5A OESTE 53 MZ 1 LT 2 TO2 AP 502
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3112544331
CORREO ELECTRÓNICO	ozmanrivera@gmail.com
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	2026-07-02

Información del Contrato Adicional (consigne la información de adicionales en plazo y/o en valor e incluya las filas según su caso)

	No. Plazo	No. Valor	Fecha Suscripción	Tiempo Adicional	Valor Adicional
--	-----------	-----------	-------------------	------------------	-----------------

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

-	-	-	-	-	-
---	---	---	---	---	---

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 02/05/2026, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 presenta una ejecución del 60% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	\$17.100.000,00	\$0,00	
ADICIONAL	\$0,00	\$0,00	
TOTAL CONTRATO	\$17.100.000,00	\$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
VALOR ACTA No. 1	\$3.420.000,00	\$0,00	\$3.420.000,00
VALOR ACTA No. 2	\$3.420.000,00	\$0,00	\$3.420.000,00
PRESENTE ACTA	\$3.420.000,00	\$0,00	\$3.420.000,00
POR EJECUTAR	\$6.840.000,00		
TOTAL	\$17.100.000,00	\$0,00	\$10.260.000,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 3: \$3.420.000,00 M.L.C.

D. ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES: 1. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho. 2. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama. 3. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico. 4. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite. 5. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo. 6. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación. 7. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual. 8. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada. 9. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos. 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte. 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva. 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades. 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno. 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual. OBLIGACIONES: 1. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo con el formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico. 2. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato. 3. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato. 4. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva/_curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020. 5. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente. 6. Presentar antes del primer pago evidencias sobre su participación, replica e información a los padres de familia, deportistas y demás personas del entorno sobre la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte liderada por el Ministerio del Deporte. 7. Realizar mensualmente una campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, para lo cual deberá dejar constancia del hecho por escrito. 8. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa. 9. Respalda la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD REALIZADA	PORCENTAJE (%)
ACTIVIDAD 01. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho.	Se efectúan todas las actividades como entrenador brindando apoyo a deportistas de rendimiento de las selecciones de la Liga de ciclismo de Casanare categoría prejuvenil y juvenil femenina, oriento procesos de formación con lo diferentes programas deportivos de ciclismo, estos debidamente aprobados por metodología INDERCAS Lic. Bladimir Barrera Corredor, las sesiones están enfocadas con el objetivo de mejorar las condiciones físicas, tácticas y técnicas de acuerdo con microciclos equilibrados (competitivo, recuperador y regulación) que conlleven a mejorar los resultados en las competencias. Estos procesos de preparación deportiva son acorde con los lineamientos de la Liga de ciclismo de Casanare y metodólogo del INDERCAS Lic. Bladimir Barrera Corredor. Dichas actividades se realizan durante el periodo comprendido entre el 03 de abril de 2026 al 02 de mayo de 2026.	60
ACTIVIDAD 02. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama.	Se ha enviado por correo electrónico el macrociclo de entrenamiento I-2026, horarios de clase, hora, jornada, días según cada categoría, información correspondiente al periodo comprendido desde el 03 de abril de 2026 hasta el 02 de mayo de 2026, información enviada el día 18 de febrero de 2026 al Lic. Bladimir Barrera Corredor Metodólogo INDERCAS	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

	y al Lic. Javier Avella de Apoyo a la Supervisión INDERCAS. Los horarios establecidos son: martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo de 05:30 - 08:30 a.m. vías principales de Yopal y Casanare. Martes, miércoles, jueves, viernes 02:00 - 05:00 p.m. en las vías principales de Yopal y Casanare. Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: página 20 horario de clases. Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: página 26 horario de clases en Acta de Sustentación. Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: páginas 4-7, macrociclo entrenamiento I-2026 Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: página 12, 13, mesociclo gráfico y escrito.	
ACTIVIDAD 03. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico.	Esta actividad contractual se presenta y es sustentada como el macrociclo I-2026 de entrenamiento, con sus respectivos gráficos y descripción escrita y presentación de diapositivas de presentación, para dicho macrociclo está dividido por periodos, etapas, mesociclos, y microciclos teniendo en cuenta categorías prejuvenil, juvenil de la rama femenina. La sustentación se hace ante el metodólogo del INDERCAS asignado Lic. Bladimir Barrera Corredor en las instalaciones del INDERCAS, dicha actividad se realiza el martes 03 de marzo de 2026 a las 03:00 p.m. al Licenciado Metodólogo del INDERCAS Bladimir Barrera Corredor, categorías prejuvenil y juvenil femenino, dicho macrociclo corresponde a la temporada 2026. Ver informe de actividades 3 de 5, 0059-2026 páginas 21 al 26 en Acta de Sustentación.	60
ACTIVIDAD 04. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite.	A lo largo del periodo que comprende desde el día 03 de abril de 2026 hasta el 02 de mayo de 2026, me encuentro atento y con plena disposición para realizar los ajustes necesarios que requiera el Plan metodológico de trabajo para ciclismo según Macrociclo de entrenamiento I para la temporada 2026, en el transcurso de este periodo no se a visto la necesidad de realizar en adecuar el macrociclo de entrenamiento deportivo, estoy en constante comunicación con el área de metodología del INDERCAS a cargo del Lic. Bladimir Barrera Corredor en caso que sea necesario se adelantarán las acciones requeridas y así dar solución, para lo cual se modificará dicho plan metodológico de ciclismo.	60
ACTIVIDAD 05. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo.	Se relacionan y presentan los resultados técnicos que están reflejados, para el periodo comprendido del 03 de abril de 2026 al 02 de mayo de 2026. 1. Formato del porcentaje de rendimiento de los deportistas donde se indica detalladamente valor porcentual individual de cada deportista. 3. Resultado técnico es el test físico: se realiza 1 contrarreloj individual hecha el día 30 de abril de 2026, 1 CRI SUBASTA-portón Palmeras 10 kms en la jornada de la mañana, correspondiente al macrociclo de entrenamiento I-2026. 4. Informe técnico Apoyo a Escuelas Deportivas. Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: página 14 Porcentaje de rendimiento de deportistas. Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: Anexo página 15 Test físico 3. Ver informe de actividades 3 de 5 0059-2026: Anexo páginas 16 hasta la 19 Informe técnico Apoyo a Escuelas Deportivas.	60
ACTIVIDAD 06. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación.	Esta actividad contractual, contrato vigente 0059-2026 el periodo comprendido desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026 del informe de actividades 3 de 5, contrato 0059-2026 se presenta y relaciona al metodólogo del Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare INDERCAS el Lic. Bladimir Barrera Corredor Metodólogo INDERCAS los pronósticos de las participaciones a nivel departamental tales como: Campeonatos nacionales, clásica Aguazul, Vuelta del futuro temporada 2026 plasmado en el macrociclo de entrenamiento I-2026.	60
ACTIVIDAD 07. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días	Para la actividad contractual 7 del contrato 0059-2026 informe de actividades 3 de 5 para el periodo comprendido desde el 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, durante el periodo reportado me encuentro siempre atento y se envía oportunamente toda la información requerida de los resultados obtenidos durante los eventos deportivos a los asistidos, a quien ejerce como responsable de prensa para el Instituto INDERCAS, al mismo tiempo se presenta al Licenciado Bladimir Barrera Corredor metodólogo del Instituto INDERCAS tanto el soporte como el	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M. a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual.	informe técnico de participación en el evento deportivo, el Consolidado de Participaciones a eventos deportivos	
ACTIVIDAD 08. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada.	Durante el periodo comprendido desde la fecha 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, se relaciona y desarrolla una planificación deportiva detallada según categoría con sesiones de entrenamiento de ciclismo consolidando sesiones de entrenamiento de capacidades físicas, técnicas, aplicar tácticas eficientes y comprobadas por las deportistas de la categoría prejuvenil y juvenil en la rama femenina para así enfocarnos en la competencia fundamental de temporada 2026: Campeonato nacional juvenil y prejuvenil de pista en la ciudad de Bucaramanga categoría prejuvenil y juvenil. Ver informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026, páginas 12 y 13 mesociclo gráfico y escrito.	60
ACTIVIDAD 09. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos.	Se lleva a cabalidad actividad 09 del contrato 0059-2026, una visita a la Escuela de formación deportiva del municipio de Paz de Ariporo dirigida por el Profesor Edwin Sigua y el Entrenador Fabian Gaitan quienes desarrollan actividades de ciclismo en las vías de dicho municipio, igualmente alrededor de la sede del coliseo principal. Esta visita se lleva a cabo el día 14 de julio de 2026 en la jornada de la tarde de 04:00 a 06:00 p.m. con el objetivo esencial de detectar deportistas de rendimiento para involucrarlos e invitarlos a seguir entrenando disciplinadamente y así participar de chequeos y selecciones de ciclismo de Casanare e incluirlos en planes de entrenamiento, seguimiento y procesos, durante el periodo comprendido desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026. Ver informe 3 de 5 contrato 0059-2026, registro fotográfico foto 13, página 43.	60
ACTIVIDAD 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte.	Se cumple con la actividad contractual 10, contrato 0059-2026 de desarrollar procesos deportivos mediante competencias, participamos en competencias locales en el periodo comprendido del 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, fortaleciendo la enseñanza y fomento del deporte. El trazado de la competencia denominada "La primera del año" fue Subasta - Rotonda - Corrales Tacarimena - Rotonda - Subasta con los diferentes clubes de ciclismo el 26 abril 2026. Esta actividad se desarrolla teniendo en cuenta las categorías de los deportistas (infantiles, prejuveniles, juveniles, damas y senior) con edades comprendidas desde los 14 años de edad hasta los 60 años de edad. Ver informe 3 de 5 contrato 0059-2026, registro fotográfico: foto 12.	60
ACTIVIDAD 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva.	En el transcurso del periodo comprendido desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, durante este periodo reportado cuento con plena disposición para apoyar de forma técnica deportiva en la disciplina de ciclismo la fase departamental de los Juegos Intercolegiados 2026. Con el Licenciado Juan Felipe Sarmiento nos encontramos en constante comunicación para desarrollar estrategias y actividades requeridas para el buen desarrollo de los importantes Juegos Intercolegiados de ciclismo contrarreloj y ruta fase departamental a realizar en la ciudad de Aguazul-Casanare. Siempre me encuentro a disposición cuando sea requerido para realizar actividades contractuales establecidas en el contrato 0059-2026 que conlleven a realizar unos muy buenos Juegos.	60
ACTIVIDAD 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte.	En el marco del contrato de trabajo vigente 0059-2026 según la actividad contractual 12, se ha verificado que los deportistas de rendimiento y en formación asumen como propios los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte, igualmente se revisa que deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte para las sesiones de adiestramiento, para asegurarse de que se entendieran claramente los requisitos y procedimientos. durante todas las jornadas de entrenamiento remitidas en el formato Horario de clases, A lo largo del periodo comprendido desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026. Se puede verificar en el Informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026 y respectivo registro fotográfico el	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

	cumplimiento de dicha tarea, Cada una de las sesiones se llevan a cabo con uniforme adecuado para ciclismo, aditamentos y material acordes, siempre usando el casco protector para salvaguardar la integridad física personal, los deportistas se hidratan constantemente y se alimentan en carretera según lo debido, realizamos sesión de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento físico y así protegemos el sistema musculoesquelético evitando lesiones.	
ACTIVIDAD 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades.	Durante periodo comprendido desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, para el desarrollo de la actividad contractual 13 de contrato 0059-2026 se toma control de asistencia diaria en formatos semanales de los deportistas de procesos de formación y deportistas de rendimiento beneficiados por el programa y presento la correspondiente estadística en cada informe; incluyo la base de datos de la población beneficiada en formatos establecidos por INDERCAS,. Ver informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026, Planillas de Asistencia Inscritos paginas 30, 31 y 32.	60
ACTIVIDAD 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno.	Para el periodo de tiempo comprendido desde el día del 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026 se hace llegar toda la documentación mensual requerida en los formatos establecidos por el Instituto INDERCAS tales como: liquidación mensual para el contrato 0059-2026, base de datos estadística actualizada de la población beneficiada que incluyen aspectos etapas, enfoque de género, enfoque étnico, enfoque diferencial Esta base de datos incluye rango de edad, enfoque de género, enfoque étnico y enfoque diferencial, así se puede evidenciar en: Ver informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026, Base de datos estadística páginas 33 y 34.	60
ACTIVIDAD 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual.	Durante este periodo reportado me encuentro siempre con plena disposición para apoyar todas las convocatorias que me sean asignadas para apoyo institucional dispuesto por gerencia Dr. Rubiel Elías Vargas Pinto gerente del INDERCAS y/o Dra. Lina Paola Amaya Bahamon supervisora de mi contrato 0059-2026, siempre he estado atento al llamado para el apoyo de las actividades asignadas, conforme a lo asignado por el Instituto de Deportes y Recreación de Casanare, INDERCAS. Periodo comprendido desde el 03 de febrero de 2026 hasta 02 de marzo de 2026.	60
OBLIGACIÓN 01. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo con el formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico.	A lo largo del periodo comprendido desde el 03 de febrero de 2026 hasta 02 de marzo de 2026, Durante este periodo reportado se sube a la plataforma contratista de acuerdo al formato establecido por el Instituto de Deportes y Recreación de Casanare-INDERCAS, con los respectivos anexos, planillas detalladas y soporte, comprobante de pago de planilla de salud, pensión y riesgos profesionales, en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor el Lic. Bladimir Barrera Corredor y con su certificación, junto a la certificación de la Liga de ciclismo de Casanare, en formato pdf del informe mensual de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026 incluye: Anexo 1 oficios, anexos, macrociclo I-2026 y mesociclos, actas, certificaciones, planilla de asistencia deportistas inscritos, población beneficiada, registro fotográfico, certificaciones decretos, certificación bancaria, anexos curso Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, examen preocupacional. Anexo 2: formato no obligado a facturar con su respectivo RUT y Anexo 3: el excel de la base de datos consolidada de participantes beneficiarios, toda la documentación según lo requerido por el Instituto.	60
OBLIGACIÓN 02. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato.	Durante el periodo comprendido desde el día 03 de febrero de 2026 hasta 02 de marzo de 2026, A lo largo de este periodo reportado estoy atento y se participa de la reunión virtual reunión de Requerimientos del Centro Especializado del deporte INDERCAS, dicha reunión por el Dr.	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

	Victor Quintero y todo el equipo de profesionales actividad es llevada a cabo el día jueves 23 de abril de 2026. Sigo a disposición para seguir participando de activamente de las convocatorias y capacitaciones hechas por el Instituto de deportes INDERCAS, las actividades y obligaciones lideradas y apoyadas por el Instituto INDERCAS las cuales sean convocadas y relacionadas con el objeto de mi contrato 0059-2026, estas obligaciones asignadas en el marco del contrato contractual fueron ejecutadas de manera idónea y oportuna, cumpliendo así con los estándares técnicos exigidos por el INDERCAS. . Ver Informe de actividades 3 de 5, contrato 0059-2026: Registro fotográfico: foto 11, página 38 reunión Microsoft Teams.	
OBLIGACIÓN 03. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato.	En el transcurso del periodo comprendido desde el 03 de febrero de 2026 hasta 02 de marzo de 2026, durante este periodo reportado cuento con plena disposición y he demostrado estar siempre atento para apoyar las actividades y obligaciones contractuales reflejadas en el contrato vigente de trabajo 0059-2026, evidenciando un alto grado de compromiso y dedicación a la colaboración y el trabajo en equipo. La activa participación y el apoyo proporcionado han sido fundamentales para el éxito de las actividades y el logro de los objetivos del programa, lo que refleja una gestión eficiente importante para el Instituto de Deportes y Recreación de Casanare, INDERCAS. En este sentido, se considera esencial mantener y fortalecer esta dinámica de trabajo colaborativo, con el fin de garantizar el éxito sostenido del proyecto.	60
OBLIGACIÓN 04. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva/_curso-integridad , de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020.	En ejecución de esta obligación 04 del contrato vigente 0059-2026 se llevó a cabo el día lunes 02 de marzo de 2026 se presenta el curso de Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, dicha obligación se ejecuta antes del primer periodo de pago con independencia y autonomía técnica, garantizando la observancia de los lineamientos establecidos por el INDERCAS y asegurando el cumplimiento de los objetivos misionales del proyecto. Para el periodo comprendido del 03 de abril de 2026 hasta 02 de mayo de 2026, durante este periodo reportado se presenta el curso de Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción. Ver informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026, pagina 29.	60
OBLIGACIÓN 05. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente.	Para el cumplimiento de la obligaciones contractuales según contrato 0059-2026 durante en periodo comprendido del 03 de abril de 2026 hasta 02 de mayo de 2026, durante este periodo reportado Se ha demostrado un compromiso con la transparencia y la rendición de cuentas, cumpliendo con la obligación de mantener informada al Indercas sobre hechos o circunstancias relevantes que puedan afectar el cumplimiento del contrato. No se evidencian hechos o circunstancias de corrupción que puedan poner en riesgo el cumplimiento de mi contrato, garantizando la ejecución exitosa del contrato.	60
OBLIGACIÓN 06. Presentar antes del primer pago evidencias sobre su participación, replica e información a los padres de familia, deportistas y demás personas del entorno sobre la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte liderada por el Ministerio del Deporte.	En el periodo de tiempo comprendido desde 03 de abril 2026 al 02 de mayo de 2026 se realiza campaña mensual para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, actividad realizada, igualmente se asiste a capacitación "Promoción y divulgación de la prevención de la violencias basadas en genero y por prejuicio", campaña Sí al respeto e igualdad de género en el deporte del ciclismo. Dicha obligación se realiza el día 06 de marzo de 2026 en el auditorio del estadio Santiago de las Atalayas. Ver informe de actividades 2 de 5 contrato 0059-2026, ver Registro fotográfico página 39 foto 2.	60
OBLIGACIÓN 07. Realizar mensualmente una campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, para lo cual deberá dejar constancia del hecho por escrito.	En el transcurso del periodo que abarca desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, a lo largo de este tiempo se he participado en la replica de la campaña para la prevención y orientación de violencia de genero, campaña liderada por el Ministerio del deporte, dicha actividad se llevo a cabo el día 29 de abril de 2026 en el gimnasio del Instituto INDERCAS junto al Licenciado Devinson, deportistas y	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

	presentes de esta manera se desarrolló la campaña de manera integral cumpliendo con esta obligación contractual 0059-2026, así: cumpliendo con el objeto del contrato prestando servicios profesionales como Entrenador departamental categoría 1, Impulsar Procesos de Formación preparación y Apoyo a deportistas de Rendimiento deportivo por medios propios, con plena autonomía técnica y administrativa, como indica la obligación seis en la cláusula tercera, garantizando la observancia de los lineamientos establecidos por el Instituto para el Deporte y Recreación de Casanare-INDERCAS. Ver informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026, registro fotográfico foto 14, pagina 39.	
OBLIGACIÓN 08. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.	Durante el periodo transcurrido que abarca desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, durante este tiempo reportado se desarrollaron de manera integral cumpliendo con las obligación de mi contrato 0059-2026, así: La ejecución autónoma del contrato ha permitido cumplir con los objetivos y metas establecidos de manera eficiente y efectiva, demostrando la capacidad y habilidades para gestionar y administrar los recursos propios de manera responsable y comprometida. La independencia técnica y administrativa a ha sido fundamental para tomar decisiones informadas y fundamentadas, garantizando el cumplimiento de los plazos y estándares establecidos. En este sentido, se destaca la importancia de la autonomía en la ejecución de contratos, ya que permite aprovechar al máximo mis habilidades y experiencia como contratista, y garantizar la calidad y eficiencia de los servicios prestados, cumpliendo con el objeto del contrato prestando servicios profesionales como Entrenador departamental categoría 1, Impulsar Procesos de Formación preparación y Apoyo a deportistas de Rendimiento deportivo por medios propios, con plena autonomía técnica y administrativa, como indica la obligación seis en la cláusula tercera, garantizando la observancia de los lineamientos establecidos por el Instituto para el Deporte y Recreación de Casanare-INDERCAS.	60
OBLIGACIÓN 09. Respalda la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.	En ejecución de las obligaciones del contrato vigente 0059-2026, para el periodo 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026 se promueve la práctica del deporte del ciclismo como hábitos saludables de vida, se recomienda el deporte para adquirir valores y responsabilidad en ámbitos profesionales, se promueve la recreación como opción antiestrés que genera el desarrollo de los compromisos diarios, la promoción de la actividad actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre permite estar mas activos en la vejez, este programa permite que personas deportistas con discapacidad se beneficien del equipo medico-metodológico y deferentes coberturas que tiene el INDERCAS para la práctica de la actividad física.	60
OBLIGACIÓN 10. Ejecutar idónea y oportunamente el objeto del contrato.	Durante el periodo que comprende el 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, para este periodo reportado: El cumplimiento eficaz y oportuno del objeto: prestando los servicios profesionales de entrenador departamental 1, para impulsar procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento, del contrato de prestación de servicios profesionales 0059-2026 ha permitido brindar servicios de alta calidad a los deportistas de rendimiento deportivo beneficiarios del programa, contribuyendo al mejoramiento de su rendimiento y al desarrollo del deporte Yopal y Casanare. La experiencia y habilidades han sido fundamentales para diseñar y ejecutar programas de entrenamiento y preparación deportiva efectivos, que han tenido un impacto positivo en la comunidad deportiva. En cumplimiento con la Ley 2210 de 2022, se ha garantizado la prestación de servicios profesionales y de alta calidad, que promueven el desarrollo del deporte y la actividad	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

	física en la región.	
OBLIGACIÓN 11. Desarrollar las actividades establecidas en la cláusula segunda del presente contrato.	Durante el marco contractual vigente 0059-2026, se a llevado a cabo el desarrollo de las actividades establecidas en la cláusula segunda. A continuación, presento los detalles de las acciones realizadas: Se presta servicios profesionales como entrenador de ciclismo en 10 sesiones de 3 horas que cumplen protocolos establecidos por Instituto de Deporte y Recreación de Casanare INDERCAS, entrenamientos regidos bajo un macrociclo entrenamiento I-2026 debidamente aprobado y sustentado, se presenta resultados técnicos de 1 competencia departamental donde asistimos y con buenos resultados, cumpliendo los pronósticos, la realización de visitas que favorecen el rendimiento deportivo del ciclismo en Casanare, queda evidenciado en el informe 3 de 5, actividades que se realizan a lo largo del periodo que comprende desde el 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026. Ver informe de actividades 3 de 5 contrato 0059-2026.	60
OBLIGACIÓN 12. Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales.	Para el periodo que comprendido desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, durante el marco del contrato vigente, se ha trabajado con lealtad y buena fe en todas las etapas contractuales. A continuación, se presentan los detalles de las acciones realizadas para cumplir con esta obligación, en cumplimiento con la obligación 12, se obró con lealtad y buena fe en todas las etapas contractuales. Las acciones realizadas demuestran el compromiso con la transparencia, el cumplimiento de compromisos y la colaboración durante en el periodo reportado, según contrato 0059-2026, se sigue fomentando una cultura de transparencia y colaboración en la ejecución de contratos.	60
OBLIGACIÓN 13. Avisar oportunamente al INDERCAS las situaciones previsibles que puedan afectar el equilibrio financiero del contrato.	Durante este periodo que comprende desde el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, para el periodo reportado en cumplimiento la notificación oportuna de situaciones que puedan afectar el equilibrio financiero contractual será fundamental para garantizar la estabilidad y la ejecución efectiva del contrato de prestación de servicios profesionales 0059-2026. La transparencia y la colaboración permitirán identificar y mitigar los riesgos potenciales, asegurando que el contrato se ejecute de manera eficiente y efectiva. En este sentido, se destaca la importancia de la comunicación y la colaboración en las relaciones contractuales, al día de hoy no se perciben situaciones financieras erróneas, por lo tanto se previenen problemas para garantizar el éxito de los proyectos. La ejecución de dicha obligación ha demostrado que la notificación oportuna y la colaboración pueden contribuir significativamente al logro de los objetivos y metas establecidas.	60
OBLIGACIÓN 14. Atender las observaciones de quien ejerce la supervisión del contrato.	En el transcurso de este periodo de tiempo comprendido entre el día 03 de abril de 2026 hasta el día 02 de mayo de 2026, durante el periodo reportado, preste atención a las observaciones de la Dra. Lina Paola Amaya Bahamon quien ejerce como Supervisora de mi contrato y ha sido fundamental para garantizar la calidad y el cumplimiento de los términos y condiciones de mi contrato de prestación de servicios 0059-2026. Por ahora no se han requerido acciones o medidas correctivas y de mejora. Por lo tanto se ha permitido mejorar continuamente la calidad de los servicios prestados, demostrando un compromiso con la excelencia. Se destaca la importancia de la supervisión y la retroalimentación en la ejecución de mi contrato, ya que permiten identificar áreas de mejora y garantizar el cumplimiento de los objetivos y metas establecidas.	60
OBLIGACIÓN 15. Presentar los informes específicos o extraordinario cuando le sean solicitados por el interventor o supervisor.	Para esta obligación del contrato de prestación de servicios profesionales 0059-2026 vigente, cuento con plena disposición para presentar informes específicos o extraordinarios cuando así lo requiera o sean solicitados por parte de la Dra. Lina Paola Amaya Bahamon quien ejerce como Supervisora del Instituto del Deporte y Recreación de Casanare INDERCAS o por Interventoría del contrato. Se mantiene total disposición y comunicación de dicha obligación cuando sea solicitado, durante el transcurso del periodo contractual comprendido entre el día 03 de abril 2026 al 02 de mayo de 2026.	60
OBLIGACIÓN 16. Presentar informes de	En el marco contractual contrato vigente 0059-2026 periodo que	60

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

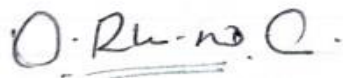
Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 3 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0059 - de 2026-01-26 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.

actividades mensuales, detallando la actividad realizada en el periodo de ejecución, y anexando soporte del mismo, dentro de los cinco (05) días hábiles siguientes al vencimiento de cada periodo, así como acreditar el cumplimiento de las obligaciones al sistema de seguridad Social en Salud y aportes parafiscales, del correspondiente mes, según las normas vigentes en la materia.	comprende desde el día 03 de abril 2026 al 02 de mayo de 2026, para el periodo reportado es presentado informes de actividades mensuales detallados según informes de actividades 3 de 5, contrato 0059-2026, donde se anexan todos los documentos requeridos, pagos salud, pensión, riesgos profesionales, anexos, certificaciones Liga de ciclismo y Metodología, certificaciones decretos, macrociclo I-2026, mesociclo de entrenamientos, planillas de asistencia, base de datos, formato no obligado a facturar, así atendiendo a las obligaciones contractuales, garantizando la observancia de los lineamientos establecidos por el INDERCAS y asegurando el cumplimiento de los objetivos misionales del proyecto.	
OBLIGACIÓN 17. En caso de que el instituto le facilite algún elemento para el desarrollo del objeto contractual, deberá devolverlo en buen estado a la finalización del contrato.	En el periodo comprendido del 03 de abril 2026 al 02 de mayo de 2026, me encuentro siempre atento y presto para recibir material o elementos que permitan el desarrollo del objeto contractual e igualmente se entregará en buen estado al terminar el contrato para solicitud de paz y salvo y respectiva terminación del contrato 0059-2026, Estos apoyos generan un espacio más técnico para el desarrollo las actividades y obligaciones contractuales. La devolución de los elementos facilitados por el Instituto en buen estado es un ejemplo de cómo se puede cumplir con las obligaciones contractuales de manera efectiva y responsable.	60
OBLIGACIÓN 18. Alregar el certificado del examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013.	Dentro los términos requeridos y el periodo reportado se presento con fecha vigente el examen pre-ocupacional con resultado apto para laborar, este certificado de aptitud laboral fue generado en la Cruz Roja de Yopal el día 22 de octubre de 2025, al momento de la contratación y en el informe 1 de 5 de actividades 0059-2026 y dentro de los términos establecidos para el contrato 0059-2026, para así cumplir con las obligaciones contractuales establecidas en la cláusula tercera de mi contrato ante el INDERCAS. Para el periodo comprendido 03 de abril 2026 al 02 de mayo de 2026. Ver informe de actividades 1 de 5 contrato 0059-20226, pagina 32.	60
OBLIGACIÓN 19. Cumplir con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato.	Se cumple con esta obligación contractual a lo largo del periodo comprendido con fecha del 03 de abril 2026 al 02 de mayo de 2026, Durante el contrato vigente, se ha cumplido con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato. A continuación, se presentan los detalles de las acciones realizadas. Se suministró la información solicitada en medio físico, actualizada, igualmente se cargó la hoja de vida con certificaciones de estudio, certificaciones laborales, certificación bancaria, certificado pre-ocupacional, certificados de afiliación salud y pensión, certificado de logros obtenidos a la página del sigep 2, esta obligación laboral requerida por del contrato de prestación de servicios profesionales 0059-2026. Estas actividades se realizaron con anterioridad a la fecha del contrato 26/01/2026. La ejecución del contrato ha demostrado que el cumplimiento de las obligaciones derivadas de los estudios previos y de mi contrato es esencial para el éxito del proyecto y la satisfacción de las partes.	60

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,



OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
Contratista

	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

CONTENIDO DEL ANEXO

I PARTE

1. ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO:

- ✱ Selección trabajada: Se direcciona, se prepara y garantiza el desarrollo de PROCESOS DE FORMACIÓN, DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO, PARA CUMPLIR OBJETIVOS DE campeonato nacional de ruta élite, sub23 y juvenil a realizar del 5 al 8 de febrero de 2026 en Zipaquirá-Cundinamarca, **campeonato nacional de ruta prejuvenil y pista juvenil y prejuvenil a realizar del 20 al 26 de abril de 2026 en Bucaramanga-Santander**, la vuelta del futuro 2026 a realizar del 26 al 29 de noviembre de 2026, sede por confirmar.
- ✱ Macro ciclo en proceso: **I-2026**
- ✱ Periodo: El PERIODO **GENERAL** es el relevante en este transcurso de tiempo correspondiente.
- ✱ Etapa: Las etapas requeridas para este periodo son la ETAPA **ESPECIAL** Y ETAPA **COMPETITIVA**.
- ✱ Tipo de Mesociclo: Los tipos de mesociclos programados para este periodo son MESOCICLO **BÁSICO ESTABILIZADOR** Y MESOCICLO **COMPETITIVO**.
- ✱ Tipos de Microciclos: Estos microciclos están conformados 7 días calendario, cada microciclo contiene un día de descanso y seis jornadas de entrenamiento: **RECUPERACIÓN, ACUMULACIÓN, APROXIMACIÓN, CHOQUE, RECUPERACIÓN**.
- ✱ Objetivos planteados: Maximizar eficazmente las cualidades físicas, ejecutar las capacidades técnicas y desarrollar tácticas imprescindibles para superar sobre la competencia en las de los deportistas seleccionados, recuperar fisiológicamente y físicamente a deportistas competidores beneficiados del programa procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento desde la categoría prejuvenil, juvenil y así competir durante los eventos nacionales tales como: campeonatos nacionales, así también contemplamos las participaciones en las válidas de mountain bike, campeonatos departamentales, clásica Aguazul y vuelta del futuro 2026.

Objetivos técnicos: Ejecutar técnicas (95%) desarrolladas durante el entrenamiento durante la competencia a una intensidad de la frecuencia cardiaca alta o zona 5 y sobre el 100%, adoptar postura técnica sobre la bicicleta según características del terreno y variables presentadas (dirección-velocidad del viento, velocidad, pendiente, cadencia y frecuencia cardiaca), realizar series y repeticiones de cadencia en llano y ascenso, tipo de terreno, tipo de prueba.

Efectuar técnica postural aerodinámica sobre bicicleta convencional y bicicleta aerodinámica en ejercicio de contrarreloj.

- ✱ **Objetivos tácticos:** Crear situaciones de competencia y analizar las tácticas eficaces a proyectadas para utilizar en el marco campeonatos nacionales, campeonatos departamentales, clásica Aguazul y vuelta del futuro 2026.
 . Considerar tácticamente el cálculo de duración en tiempo según la zona o intensidad a usar en el esfuerzo individual.
 Usar eficazmente la energía marchando a rueda con el pelotón.

	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

- ❖ **Objetivos físicos:** Construir bases que fundamenten el crecimiento de las capacidades físicas tales como: la resistencia, la fuerza rápida, la velocidad, la potencia, cadencia máxima y la agilidad, previo a campeonatos nacionales 2026, campeonatos departamentales 2026, clásica Aguazul 2026 y vuelta del futuro 2026.

Regular físicamente el organismo con sesiones físicas a intensidad baja.

- ❖ Horas trabajadas: 132 horas
- ❖ Unidades de entrenamiento: 132 horas Planeadas Vs 132 horas realizadas.
- ❖ Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados.
- ❖ Anexar el Plan de gráfico y escrito del MACROCICLO a desarrollar, MESOCICLO Y MICROCICLOS desarrollados.
- ❖ Para los deportes individuales se debe proyectar los porcentajes de rendimiento en cada Mesociclo por cada deportista.

2. COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ:

- ❖ En el periodo comprendido del 03 de abril de 2026 al 02 de mayo de 2026 participamos de la siguiente competencia fundamental:
Con el apoyo Institucional competimos en el campeonato nacional de pista prejuvenil y juvenil de pista a realizar en la ciudad de Bucaramanga-Santander del 20 al 26 de abril de 2026.

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

- ❖ No se realizaron reuniones técnicas metodológicas, medicas, y de ciencias aplicadas, comisiones técnicas, comités ejecutivos desarrollo psicosocial, capacitaciones.

4. TEST VALORACIONES:

- ❖ Test físicos desarrollado, contrarreloj individual

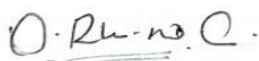
5. ASISTENCIA

- ❖ Se relaciona detalladamente en el formato 1.1 Control de asistencia a los entrenamientos, especifique en los espacios apropiados el porcentaje de asistencia y los motivos de las ausencias.

6. Escuelas De Formación:

Se apoya al club escuela en formación de ciclismo Los Criollitos sede Yopal, Casanare con jornada práctica, reuniéndonos en el Complejo deportivo Los Hobos de la ciudad de Yopal el día 22 de abril de 2026 desde las 04:00 p.m. hasta 06:00 p.m. con la directiva del club escuela en formación Los Criollitos sede Yopal-Casanare.

Firma:



Nombre y Apellidos: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA.

C.C. 74859928

Contratista

MACROCICLO ENTRENAMIENTO DE CICLISMO DE RUTA, TEMPORADA 2026.

CATEGORIA: PREJUVENIL, JUVENIL GÉNERO: FEMENINO FECHA DEL PLAN ANUAL: 01 DE ENERO AL 31 DE DICIEMBRE 2026

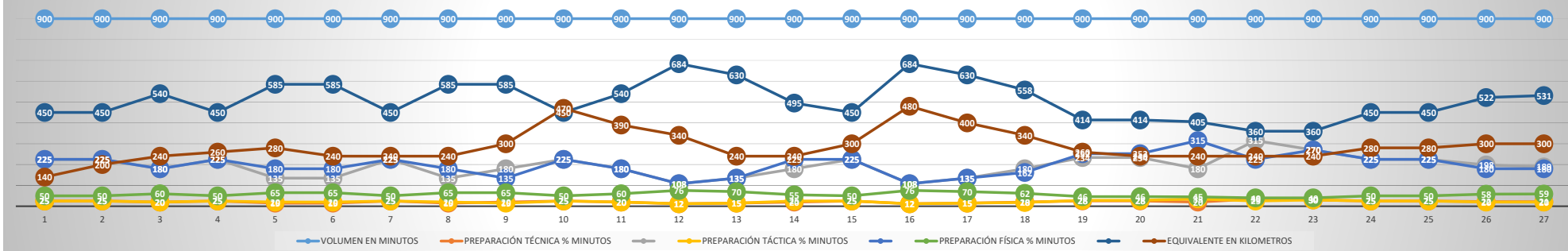
ENTRENADOR DEPARTAMENTAL NIVEL I: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

1	MES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				TOTAL											
2	MACROCICLO	I-2026																																1			
3	PERIODOS	P. PREPARATORIO								GENERAL												COMPETITIVO	TRANSITORIO								3						
4	ETAPAS	E. GENERAL								FUNDAMENTAL				ESPECIAL								COMPETITIVA	TRANSICIÓN								3						
5	N. MESOCICLOS	1				2				3				4				5				6				6											
6	TIPOS MESOCICLOS	BASICO GENERAL				ESPECÍFICO				B. DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR				COMPETITIVO				RECUPERACIÓN				7											
7	MICROCICLO N.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	25								
8	TENDENCIA MICROCICLO	BÁS	BÁS	CTE	BÁS	ACUM	CTE	BÁS	CTE	ACUM	RECUP	REG	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	REG	COM	RECUP	RECUP	BÁS	BÁS	CTE	CTE									
9	FECHA DE INICIO Y FINAL DE MICROCICLO	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29									
		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5									
10	DÍAS W MICROCICLO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	162							
11	SESIONES DEL MICROCICLO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	270							
12	HORAS POR SESIÓN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81							
13	HORAS POR MICROCICLO	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	486							
14	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																					CAMPEONATO NACIONAL DE CICLISMO RUTA, PISTA										1					
15	COMPETENCIAS PREPARATORIAS																													1							
16	TEST PEDAGÓGICOS, FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS.	TEST DE CONTROL				TEST DE CONTROL				TEST DE CONTROL				TEST DE CONTROL		VALORACIONES ANTROP.									TEST DE CONTROL				2								
17	PRONÓSTICO																					UBICAR UNA DEPORTISTA EN LAS 10										2					
8	TENDENCIA MICROCICLO	BÁS	BÁS	CTE	BÁS	ACUM	CTE	BÁS	CTE	ACUM	RECUP	REG	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	RECUP	COM	RECUP	RECUP	BÁS	BÁS	CTE	CTE	24300								
18	VOLUMEN EN MINUTOS	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900									
19	PREPARACIÓN TÉCNICA % MINUTOS	25	25	20	25	15	15	25	15	20	25	20	12	15	20	25	12	15	20	26	26	20	35	30	25	25	22	21	4824								
		225	225	180	225	135	135	225	135	180	225	180	108	135	180	225	108	135	180	234	234	180	315	270	225	225	198	189									
20	PREPARACIÓN TÁCTICA % MINUTOS	25	25	20	25	20	20	25	20	15	25	20	12	15	25	25	12	15	18	28	28	35	25	30	25	25	20	20	5022								
		225	225	180	225	180	180	225	180	135	225	180	108	135	225	225	108	135	162	252	252	315	225	270	225	225	180	180									
21	PREPARACIÓN FÍSICA % MINUTOS	50	50	60	50	65	65	50	65	65	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	58	59	12654								
		450	450	540	450	585	585	450	585	585	450	540	684	630	495	450	684	630	558	414	414	405	360	360	450	450	522	531									
22	EQUIVALENTE EN KILOMETROS	140	200	240	260	280	240	240	240	300	470	390	340	240	240	300	480	400	340	260	240	240	240	240	280	280	300	300	7720								

GRÁFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACION EN PORCENTAJES POR MICROCICLOS

MESOCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
PREPARACION TÉCNICA	25	25	20	25	15	15	25	15	20	25	20	12	15	20	25	12	15	20	26	26	20	35	30	25	25	22	21
PREPARACION TÁCTICA	25	25	20	25	20	20	25	20	15	25	20	12	15	25	25	12	15	18	28	28	35	25	30	25	25	20	20
PREPARACION FÍSICA	50	50	60	50	65	65	50	65	65	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	58	59
EQUIVALENTE EN KILOMETROS	140	200	240	260	280	240	240	240	300	470	390	340	240	240	300	480	400	340	260	240	240	240	240	280	280	300	300

GRÁFICO MACROCICLO 1



O. RIVERA C.

Nombre: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
 C.C. 74859928
 Correo: ozmanrivera@gmail.com
 Celular: 3112544331

MACROCICLO ENTRENAMIENTO DE CICLISMO DE RUTA, TEMPORADA 2026.

CATEGORIA: PREJUVENIL, JUVENIL GÉNERO: FEMENINO FECHA DEL PLAN ANUAL: 01 DE ENERO AL 31 DE DICIEMBRE 2026

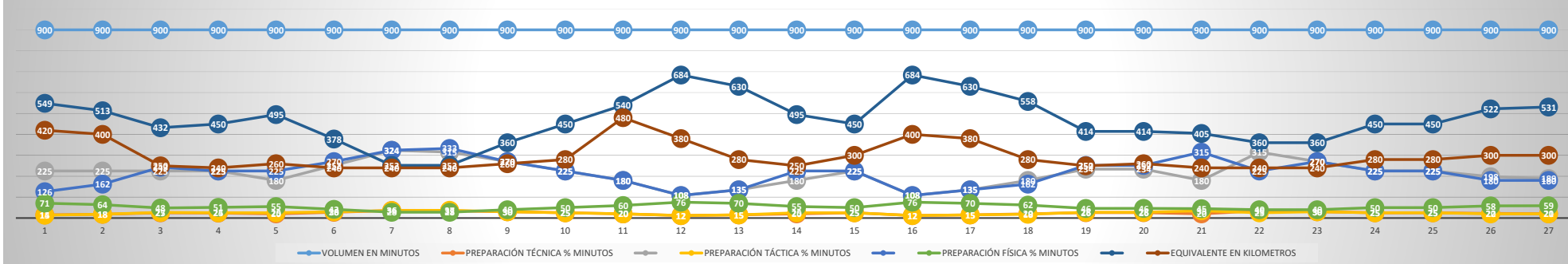
ENTRENADOR DEPARTAMENTAL NIVEL I: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

1	MES	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					TOTAL	
2	MACROCICLO	I-2026																									1						
3	PERIODOS	GENERAL					COMPETITIVO					GENERAL										COMPETITIVO	TRANSITORIO					3					
4	ETAPAS	ESPECIAL					TRANSICIÓN					FUNDAMENTAL					ESPECIAL					COMPETITIVO	TRANSICIÓN					3					
5	N. MESOCICLOS	1					2					3					4					5					6					6	
6	TIPOS MESOCICLOS	ESPECÍFICO					COMPETITIVO RECUPERACIÓN					B. DESARROLLADOR					ESPECÍFICO					COMPETITIVO					RECUPERACIÓN					7	
7	MICROCICLO N.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	25				
8	TENDENCIA MICROCICLO	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	RECUP	COM	RECUP	RECUP	CTE	REG	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	REG	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	RECUP	COM	RECUP	RECUP	BÁS	BÁS	CTE	CTE					
9	FECHA DE INICIO Y FINAL DE MICROCICLO	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29					
		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5					
10	DÍAS W MICROCICLO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	162				
11	SESIONES DEL MICROCICLO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	270				
12	HORAS POR SESIÓN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81				
13	HORAS POR MICROCICLO	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	486				
14	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES						CAMPEONATO NACIONAL DE CICLISMO RUTA															CAMPEONATO NACIONAL DE CICLISMO RUTA PISTA					1						
15	COMPETENCIAS PREPARATORIAS																										1						
16	TEST PEDAGÓGICOS, FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS.	TEST DE CONTROL					TEST DE CONTROL					TEST DE CONTROL					TEST DE CONTROL			VALORACIONES ANTROP.						TEST DE CONTROL					2		
17	PRONÓSTICO						UBICAR UNA DEPORTISTA EN LAS 15																			UBICAR UNA DEPORTISTA EN LAS 15							
6	TIPOS MESOCICLOS	ESPECÍFICO					COMPETITIVO RECUPERACIÓN					B. DESARROLLADOR					ESPECÍFICO					COMPETITIVO					RECUPERACIÓN					7	
8	TENDENCIA MICROCICLO	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	REG	COM	RECUP	RECUP	CTE	REG	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	REG	ACUM	APROX	CHOQ	RECUP	REG	COM	RECUP	RECUP	BÁS	BÁS	CTE	CTE	24300				
18	VOLUMEN EN MINUTOS	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900					
19	PREPARACIÓN TÉCNICA % MINUTOS	15	18	25	24	20	28	36	35	30	25	20	12	15	20	25	12	15	20	26	26	20	35	30	25	25	22	21	5400				
		225	225	225	225	180	252	324	315	270	225	180	108	135	180	225	108	135	180	234	234	180	315	270	225	225	198	189					
20	PREPARACIÓN TÁCTICA % MINUTOS	14	18	27	25	25	30	36	37	30	25	20	12	15	25	25	12	15	18	28	28	35	25	30	25	25	20	20	5445				
		126	162	243	225	225	270	324	333	270	225	180	108	135	225	225	108	135	162	252	252	315	225	270	225	225	180	180					
21	PREPARACIÓN FÍSICA % MINUTOS	71	64	48	51	55	42	28	28	40	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	58	59	11655				
		549	513	432	450	495	378	252	252	360	450	540	684	630	495	450	684	630	558	414	414	405	360	360	450	450	522	531					
22	EQUIVALENTE EN KILOMETROS	420	400	250	240	260	240	240	240	260	280	480	380	280	250	300	400	380	280	250	260	240	240	240	280	280	300	300	7970				

GRÁFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACION EN PORCENTAJES POR MICROCICLOS

MESOCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
PREPARACION TÉCNICA	15	18	25	24	20	28	36	35	30	25	20	12	15	20	25	12	15	20	26	26	20	35	30	25	25	22	21
PREPARACION TÁCTICA	14	18	27	25	25	30	36	37	30	25	20	12	15	25	25	12	15	18	28	28	35	25	30	25	25	20	20
PREPARACION FÍSICA	71	64	48	51	55	42	28	28	40	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	58	59
EQUIVALENTE EN KILOMETROS	420	400	250	240	260	240	240	240	260	280	480	380	280	250	300	400	380	280	250	260	240	240	240	280	280	300	300

GRÁFICO MACROCICLO 1



O. RIVERA

Nombre: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
 C.C. 74859928
 Correo: ozmanrivera@gmail.com
 Celular: 3112544331

DESCRIPCIÓN MACROCICLO I SELECCIÓN CICLISMO CASANARE, PREJUVENIL, JUVENIL.	
SEGUNDO MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE CICLISMO DE RUTA ANUAL 2026, INICIANDO EL 1 DE ENERO AL 31 DE DICIEMBRE 2026	
DATOS GENERALES DEL EQUIPO	
INSTITUCION:	LIGA DE CICLISMO DE CASANARE
ENTRENADOR:	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
DEPORTE:	CICLISMO
CATEGORIA:	PREJUVENIL, JUVENIL
RESEÑA	
YOPAL DIÓ SUS PRIMEROS PEDALAZOS EN EL AÑO 1960 CON LA FAMILIA PORRAS PIONERA EN ESTE DEPORTE, PARA CASANARE LOS PRIMEROS EVENTOS COMPETITIVOS EN LOS QUE SE PARTICIPA FUERON LOS JUEGOS DE TERRITORIOS NACIONALES EN SAN ANDRES ISLAS 1985, PARTICIPANDO POR ÚLTIMA VEZ EN EL AÑO 1990 APROXIMADAMENTE, SEGÚN LA DIVISIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA PARA LA ÉPOCA. CON LA PROMULGACIÓN DE LA CONSTITUCIÓN DEL 1991 LOS TERRITORIOS NACIONALES PASARON A SER DEPARTAMENTOS Y CASANARE TIENE DERECHO CONSTITUCIONAL DE PARTICIPAR EN CAMPEONATOS NACIONALES DE CICLISMO, PARTICIPACIONES DE CASANARE REMONTA AL AÑO 1996, LOS PRIMEROS JUEGOS NACIONALES CICLISMO PARA CASANARE SE REALIZARON EN BOYACÁ EN EL AÑO 2000, EN EL 2004 CASANARE OBTIENE SUS PRIMERAS MEDALLAS DE BRONCE UNA EN LA VELOCIDAD OLIMPICA (BLADIMIRO SANABRIA, FABIAN GAITAN, RUBEN GONZALEZ), OTRA EN EL KEIRIN FABIAN GAITAN. SIGUIENDO LA LINEA DEL TIEMPO 2005 EN BARQUISIMETO VENEZUELA EL COMPETIDOR IVAN MALPICA PREGONERO GANA LA PRIMER MEDALLA PANAMERICANA DE CICLISMO EN LA PRUEBA DE LA CONTRARELOJ ÚNICAMENTE SUPERADO POR RIGOBERTO URAN URAN Y LOS PRIMEROS JUEGOS NACIONALES DE LA JUVENTUD CASANARE OBTUVO MEDALLA DE BRONCE EN LA C.R.I. CON MARIA PAULA RODRÍGUEZ SUPANTEVE EN EL EJE CAFETERO 2024, IMPORTANTE RESEÑAR LA PRIMER MEDALLA DE JUEGOS PARANACIONALES DE FABIAN BERNAL EN LA C.R.I. EJE CAFETERO 2023. EN LA ACTUALIDAD EL DEPORTE DEL CICLISMO EN CASANARE SIGUE ENTREGANDO MEDALLAS A NIVEL NACIONAL, AHORA HE SIDO ASIGNADO COMO ENTRENADOR 1 PARA PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DAMAS DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL, JUVENIL Y SUB23 , CON LA PREPARACIÓN DE ESTE GRUPO DE DEPORTISTAS ASPIRAMOS A REPRESENTAR A CASANARE EN LOS PRÓXIMOS JUEGOS NACIONALES 2027 QUE SE LLEVARÁN A CABO EN LOS DEPARTAMENTOS DE SUCRE Y CÓRDOBA, AL IGUAL SE CONTEMPLAN CAMPEONATOS NACIONALES DE PISTA - RUTA Y COMPETENCIAS NACIONALES IMPORTANTES DEL CALENDARIO NACIONAL PARA ESTO SE PLANIFICA UN MACRO, INICIANDO EN EL MES DE ENERO Y TERMINANDO EN DICIEMBRE. DURANTE ESTE PERIODO SE REALIZARON ENTRENAMIENTOS ENFOCADOS EN EL DESARROLLO Y PERFECCIONAMIENTO DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS Y TÁCTICAS.	
DESCRIPCIÓN PLAN A REALIZAR	
EN ESTE PRIMER MACROCICLO INICIO EL 1 DE ENERO Y TERMINA EL 31 DE DICIEMBRE 2026	
SE PLANIFICARON 364 DÍAS, 540 SESIONES, 3 HORAS POR SESION, VOLUMEN EN HORAS 810	

PARA ESTE PERIODO INICIAL ENTRE EL 03 DE FEBRERO DE 2026 - 02 DE JULIO DE 2025 SE TIENE CONTEMPLADO ASISTIR A LOS CAMPEONATOS NACIONALES DE CICLISMO RUTA 2026, CATEGORÍA PREJUVENIL HOMBRES, DAMAS; CAMPEONATOS NACIONALES DE CICLISMO PISTA PREJUVENIL Y JUVENIL FEMENINO, MASCULINO A REALIZARSE EL MES DE MAYO EN BUCARAMANGA.
PARA ESTE PERIODO DE 5 MESES, SE ASISTIRÁ A 6 DÍAS DE COMPETENCIA A NIVEL NACIONAL.
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES: CAMPEONATO NACIONAL DE CICLISMO RUTA, TEMPORADA 2026.
SON 12 MESOCICLOS CON LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS: BÁSICO GENERAL (2), ESPECÍFICO (1), BÁSICO DESARROLLADOR (1), PRECOMPETITIVO (2), ESTABILIZADOR (2), RECUPERACIÓN (2), Y COMPETITIVO (2).
SE DESARROLLARAN 52 MICROCIOS CON TENDENCIAS: BÁSICO (12), CORRIENTE (7), ACUMULACIÓN (7), APROXIMACIÓN (5), CHOQUE (5), RECUPERACIÓN (9), REGULADOR (4), PRECOMPETITIVO (1), COMPETITIVO (2).
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES
EN EL DESARROLLO DE ESTE MACROCICLO SE TOMARA COMO COMPETENCIA FUNDAMENTAL VUELTA NACIONAL DEL FUTURO 2026.
OBJETIVO: FORTALECER LAS CAPACIDADES TÉCNICAS, FÍSICAS, TÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES E INICIAR LA PREPARACIÓN VUELTA NACIONAL DEL FUTURO 2026 Y LOS PRÓXIMOS JUEGOS NACIONALES 2027 A REALIZAR EN SUCRE.
COMPETENCIAS PREPARATORIAS
PARA EL PERIODO COMPRENDIDO DEL CONTRATO 0306-2025 NO SE ASISTIRÁ A COMPETENCIAS PREPARATORIAS, LAS COMPETENCIAS PREPARATORIAS PARA LA VUELTA NACIONAL DEL FUTURO FUERON CLÁSICA AGUAZUL 2026, ENTRENAMIENTO SELECTIVOS LIGA DE CICLISMO Y ENTRENAMIENTOS DE CONTROL LIGA DE CICLISMO.
OBJETIVO: BRINDAR Y MOTIVAR A LOS DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUEN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO PROYECTADO A LOS PROXIMOS JUEGOS NACIONALES 2027.
VALORACIONES MÉDICAS Y TEST FÍSICOS TÉCNICOS.
DURANTE ESTE MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO SE HA PLANIFICADO DESARROLLAR, TEST FÍSICO Y TÉCNICOS.
OBJETIVO: EVALUAR DESDE LOS ASPECTOS FÍSICOS Y TÉCNICOS A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS, CON EL FIN DE OBTENER UN DIAGNOSTICO ACERTADO DE SU CONDICIÓN DEPORTIVA, REALIZANDO RECUPERACIONES Y REFUERZOS QUE PERMITAN AL DEPORTISTA MEJORAR SU RENDIMIENTO Y OBTENER LOS LOGROS PROPUESTOS.

LISTADO DEPORTISTAS			
CICLISMO			
1	LAURA VANESA BACCA DÍAZ	1118549448	DEPORTISTA
2	CARLOS ANDRÉS PIÑEROS SOTELO	1163213557	DEPORTISTA
3	ESTEBAN PASTRANA	1029658753	DEPORTISTA
4	DIEGO ALEJANDRO DIAZ MORENO	1116612783	DEPORTISTA
5	KEINER ALEJANDRO RODRÍGUEZ ZAMBRANO	1029643791	DEPORTISTA
6	NICOLAS EMANUEL ALARCON CARDENAS	1029656356	DEPORTISTA
7	MARIA PAULA RODRÍGUEZ SUPANTEVE	1029662410	DEPORTISTA
8	DAIRY MARYORY SÁNCHEZ HERRERA	1118528017	DEPORTISTA
9	KEVIN SANTIAGO VANEGAS MORENO	1029657648	DEPORTISTA
10	ZAIRA ALEJANDRA ARGUELLO ARISMENDY	1123808654	DEPORTISTA
11	JENSEN LEANDRO PATIÑO MALDONADO	1029648214	DEPORTISTA
12	MARIA JOSE PINTO CERVERA	1029654967	DEPORTISTA
13	STIVEN ALEJANDRO ESCOBAR PATIÑO	1029661838	DEPORTISTA
14	ERICK SANTIAGO RUSINQUE VARGAS	1120571002	DEPORTISTA
15	MARLY LORENA VARGAS DUQUE	1120572162	DEPORTISTA
16	VALERIA MOLANO	1029656481	DEPORTISTA
17	CARLOS EMMANUEL NIÑO ACEVEDO	1029666354	DEPORTISTA
18	ISABELLA NIÑO ACEVEDO	1222117875	DEPORTISTA
19	SANTIAGO LÓPEZ PARADA	1118558685	DEPORTISTA
20	DAVID SANTIAGO GUERRERO MORA	1118121349	DEPORTISTA
21	JUAN JOSE GOMEZ GUERRERO	1029651112	DEPORTISTA
22	JUAN DIEGO GAITAN DÍAZ	1029649799	DEPORTISTA
23	YENNIFER LORENA RODRIGUEZ BENITEZ	1029656544	DEPORTISTA
24	CRISTIAN CAMILO GOMEZ NIÑO	1029655302	DEPORTISTA
25	JUAN DAVID HIGUERA TABORDA	102227435	DEPORTISTA
26	STIVEN ACHAGUA ACHAGUA	1020798571	DEPORTISTA
27	JULIAN VALENTIN RODRÍGUEZ ARÉVALO	1126907548	DEPORTISTA
28	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA	74.859.928	ENTRENADOR

NORMAS DE CONVIVENCIA

Deberá someterse y cumplir el manual de convivencia.

Los Deportistas que deseen ingresar y continuar en las selecciones deben mantener su rendimiento deportivo.

La constante inasistencia y llegadas tarde, será consecuencia de llamado de atención de tipo verbal, si reincide se retirara de la selección.

Correcto manejo de la indumentaria de trabajo.

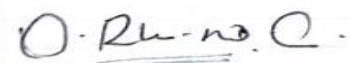
Someterse al horario de cada una de las pruebas médicas, nutricionales, psicológicas y demás planificadas.

Comportamiento leal y respetuoso entre jugadores y cuerpo técnico, directivos.

El desacato a cualquiera de estas normas generará como consecuencia una sanción de tipo verbal o expulsión de la selección.

MEDIOS

ESCENARIOS DEPORTIVOS: VÍAS PRINCIPALES DE YOPAL Y CASANARE.
ZAPATILLAS, CASCOS Y UNIFORMES.
UNIFORMES DE PRESENTACIÓN Y COMPETENCIAS.
ACOMPañAMIENTO FISITERAPEUTA, PSICÓLOGO, NUTRICIONISTA ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS
APOYO TRANSPORTE, ALIMENTACION, HOSPEDAJE, SUPLEMENTACIÓN ERGOGÉNICAS, HIDRATACION, BICICLETAS, MECÁNICO, FISITERAPEUTA, PSICÓLOGO EN CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS PREPARATORIA Y FUNDAMENTALES.



LIC. OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

Entrenador Liga de ciclismo de Casanare

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:			OZMAN AUDREY RIVERA CABERA									
DEPORTE: CICLISMO				CATEGORIA: PREJUVENIL, JUVENIL				MODALIDAD: RUTA		EDAD: 15-18	GENERO:	FEMENINO
MACROCICLO No 1		FECHA: 01/01/2026				TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO-RECUPERACIÓN				FECHA: 31/12/2026		
TIPO DE MICROCICLOS		MICRO 1		MICRO 2		MICRO 3		MICRO 4		MICRO 5		
		RECUPERACIÓN		REGULACIÓN		ACUMULACIÓN		APROXIMACIÓN		CHOQUE		
FECHAS DE MICROCICLO		Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	
		3/04/2026	5/04/2026	6/04/2026	12/04/2026	13/04/2026	19/04/2026	20/04/2026	26/04/2026	27/04/2026	2/05/2026	
OBJETIVOS MESOCICLO		Desarrollar un mesociclo estabilizador para potencializar las habilidades, las cualidades físicas de cada competidor y recuperar de cargas intensas totales de población beneficiada las deportistas de la categoría prejuvenil, juvenil en la rama femenina para así enfocarnos en la competencia fundamental de inicio de temporada I-2026: Campeonato nacional juvenil y prejuvenil de pista en la ciudad de Bucaramanga categoría prejuvenil y juvenil.										
OBJETIVOS MICROCICLOS		1		2		3		4		5		
TÉCNICO		VOL: 180	INT: 75%	VOL: 225	INT: 80%	VOL: 108	INT: 60%	VOL: 135	INT: 60-100%	VOL: 180	INT: 60%	
VOL MIN: 828		Realizar repeticiones técnicas arranque con partida detenida, frenado y pedaleo en la bicicleta.		Perfeccionar el uso de la energía con la técnica de respiración y técnica postural sobre la bicicleta de ruta y aerodinamica en zona 5.		Aplicar técnica de trazado de curvas en terreno llano, en ascenso, en descenso, aplicación técnica de salto con la bicicleta de ruta.		Aplicar, optimizar el uso de técnicas aprendidas en campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026		Concluir el porcentaje de perfección en técnicas aplicadas y desarrolladas en los campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026		
INT FRECAR: 135-175 PPM												
TÁCTICO		VOL: 225	INT: 90%	VOL: 225	INT: 70%	VOL: 108	INT: 65%	VOL: 135	INT: 60-100%	VOL: 162	INT: 60%	
VOL MIN: 855		Sesiones tácticas de competencias ofensiva en las diferentes pruebas del campeonatos nacionales de ciclismo de ruta y CRI en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026.		Desarrollar y elegir las tácticas eficacez en el marco de los campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026.		Recuperar el organismo previo a campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026 y así estar físicamente al 100% . Hacer entrenamientos resistencia, fuerza, cadencia baja-media.		Emplear tácticas aprendidas y entrenadas durante el marco de los campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026		Evaluar que tácticas de competencia aplicadas durante el evento competitivo nos resultaron eficientes en los campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026		
INT FRECAR: 140-190 PPM												
FÍSICOS		VOL: 495	INT: 60-100%	VOL: 450	INT: 60-85%	VOL: 684	INT: 60-85%	VOL: 630	INT: 60-100%	VOL: 558	INT: 65%	
VOL MIN: 2817		Se hacen jornadas de entrenamiento de capacidades físicas de fuerza, velocidad potencia, agilidad con intensidad z2-z5 y cadencia 115 rpm.		Realizar entrenamientos que mejoren capacidades físicas fuerza, velocidad, potencia y cadencia 110-125 rpm.		Se desarrolla microciclo de entrenamiento de recuperación activa, sesiones en z2, series de velocidad z4, repeticiones de agilidad enfocado en campeonatos nacionales de pista y ruta prejuvenil-juvenil		Competir en los campeonatos nacionales de ciclismo de pista en Bucaramanga-Santander de 20-26 de abril de 2026., velocidad por equipos, omniun, puntos, keirin, persecución individual, velocidad, tempo, ruta y CRI.		Ejecutar sesiones físicas de resistencia z2, series coordinativas recuperando el organismo por la competencia.		
INT FRECAR: 135-200 PPM												

VOLUMEN TOTAL MIN	900	900	900	900	900
INTENSIDAD	Z2-Z5	Z3-Z4	Z2-Z5	Z5	Z2
MEDIOS	BICICLETAS, UNIFORMES, CARRETERAS, ADITAMENTOS, PLANILLERO, CRONOMETRO, TRANSPORTE PARA ACOMPAÑAMIENTO.	BICICLETAS, UNIFORMES, CARRETERAS, ADITAMENTOS, PLANILLERO, CRONOMETRO, TRANSPORTE PARA ACOMPAÑAMIENTO.	BICICLETAS, UNIFORMES, CARRETERAS, ADITAMENTOS, PLANILLERO, CRONOMETRO, TRANSPORTE PARA ACOMPAÑAMIENTO.	BICICLETAS, UNIFORMES, CARRETERAS, ADITAMENTOS, PLANILLERO, CRONOMETRO, TRANSPORTE PARA ACOMPAÑAMIENTO.	BICICLETAS, UNIFORMES, CARRETERAS, ADITAMENTOS, PLANILLERO, CRONOMETRO, TRANSPORTE PARA ACOMPAÑAMIENTO.
MÉTODOS	REPETITIVO	OBSERVACIÓN, ACTIVO.	DEDUCTIVO, INDUCTIVO.	OBSERVACIÓN, ACTIVO.	ANALÍTICO
EVALUACIÓN	OBSERVATIVA	OBSERVATIVA	EVALUATIVA	FORMATIVA	VERBAL

FIRMA DE ENTRENADOR / INSTRUCTOR: _____

O. RIVERA C.

VºBº Metodologo de apoyo: _____

BA

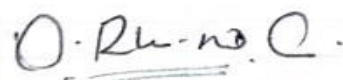
NOMBRES Y APELLIDOS: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

Nombres y apellidos BLADIMIR BARRERA CORREDOR

PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEPORTISTAS		
CICLISMO		
ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	PORCENTAJE DE RENDIMIENTO
PERIODO	03 DE ABRIL – 02 DE MAYO DE 2026	
1	LAURA VANESA BACCA DÍAZ	65%
2	CARLOS ANDRÉS PIÑEROS SOTELO	90%
3	ESTEBAN PASTRANA	88%
4	DIEGO ALEJANDRO DIAZ MORENO	85%
5	KEINER ALEJANDRO RODRÍGUEZ ZAMBRANO	57%
6	NICOLAS EMANUEL ALARCON CARDENAS	88%
7	MARIA PAULA RODRÍGUEZ SUPANTEVE	92%
8	DAIRY MARYORY SÁNCHEZ HERRERA	70%
9	KEVIN SANTIAGO VANEGAS MORENO	70%
10	ZAIRA ALEJANDRA ARGUELLO ARISMENDY	60%
11	JENSEN LEANDRO PATIÑO MALDONADO	60%
12	MARIA JOSE PINTO CERVERA	78%
13	ERICK SANTIAGO RUSINQUE VARGAS	75%
14	MARLY LORENA VARGAS DUQUE	86%
15	VALERIA MOLANO	50%
16	CARLOS EMMANUEL NIÑO ACEVEDO	50%
17	ISABELLA NIÑO ACEVEDO	50%
18	SANTIAGO LÓPEZ PARADA	82%
19	DAVID SANTIAGO GUERRERO MORA	76%
20	JUAN JOSE GOMEZ GUERRERO	70%
21	JUAN DIEGO GAITAN DÍAZ	70%
22	YENNIFER LORENA RODRIGUEZ BENITEZ	65%
23	CRISTIAN CAMILO GOMEZ NIÑO	72%
24	JUAN DAVID HIGUERA TABORDA	78%
25	STIVEN ACHAGUA ACHAGUA	76%
26	JULIAN VALENTIN RODRÍGUEZ ARÉVALO	68%
27	SARA VALENTINA HERNANDEZ CONDE	60%
28	NICOLÁS ESTEBAN SOSSA JOYA	50%
29	JUAN MANUEL GONZALEZ ROJAS	50%
30	ISABELLA PEREZ FONSECA	78%
31	MATÍAS MONTENEGRO BUSTOS	80%

TEST CRI DEPORTISTAS

TEST CRI DEPORTISTAS	CONTRARELOJ INDIVIDUAL 10 KMS SUBASTA-PORTON PALMERAS			
PERIODO	03 DE ABRIL – 02 DE MAYO DE 2026			
DEPORTISTA	CATEGORÍA	TIEMPO		
DAIRY MARYORI SANCHEZ	ÉLITE	15:27		
MARIA PAULA RODRIGUEZ	SUB23	14:20		
MARIA JOSE PINTO	PREJUVENIL	16:42		
JENSEN LEANDRO PATIÑO	JUVENIL	15:32		
MARLY LORENA VARGAS	PREJUVENIL	42:42		
CARLOS ANDRES PIÑEROS	PREJUVENIL	15:27		
LAURA VANESA BACCA	PREJUVENIL	17:45		
NICOLAS ALARCON	PREJUVENIL	15:32		
ERICK SANTIAGO RUSINQUE	JUVENIL	15:01		
ZAIRA ALEJANDRA ARGUELLO	PREJUVENIL	18:45		
KEVIN SANTIAGO VANEGAS MORENO	PREJUVENIL	17:02		
KEINER ALEJANDRO RODRÍGUEZ	SUB23	18:20		
SANTIAGO LÓPEZ PARADA	INFANTIL	18:44		
CARLOS EMMANUEL NIÑO	INFANTIL	20:52		
VALERIA MOLANO	INFANTIL	21:50		
DAVID SANTIAGO BONILLA	JUVENIL	18:47		
JHON ESTEBAN PASTRANA	INFANTIL	15:44		
STIVEN ACHAGUA	INFANTIL	17:16		
CRISTIAN GOMEZ NIÑO	PREJUVENIL	17:15		
NICOLÁS ESTEBAN SOSSA JOYA	INFANTIL	18:04		



LIC. OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
ENTRENADOR DE CICLISMO

APOYO A ESCUELAS DEPORTIVAS.

Se realiza un apoyo a escuelas deportivas de ciclismo en esta ocasión al club Escuela en formación Criollitos sede Yopal está a cargo de Alejandra Contreras, dicho club escuela en formación quien desempeña actividades en el Complejo deportivo Los Hobos de la ciudad de Yopal, la actividad se lleva a cabo el día miércoles 22 de abril de 2026 de 4:00 p.m. a 06.00 p.m. donde también se encuentran presentes los padres de familia de los deportistas.

PRÁCTICA REALIZADA.

Se lleva a cabo un entrenamiento donde el objetivo esencial es informar, conocer, las partes y funciones de la bicicleta, medir la capacidad de reacción de los deportistas; niños, niñas que contemplan edades desde los 2 hasta 6 años de edad, para adquirir mejor dominio y técnica sobre la bicicleta. La sesión estas dividida en tres fases:

FASE CALENTAMIENTO: Contempla 12 minutos de movilidad articular iniciando desde la articulación más distal del corazón, extremidades inferiores como superiores, complementando con una sesión de estiramiento. Se hace serie dirigida a activar sistema muscular y sistema circulatorio y respiratorio de los niños deportistas.

FASE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO: Serie capacidades coordinativas básicas entre estas: zigzag de 12 conos, slalon largo 15 conos, repeticiones hábiles impulso de bicicleta con el pie derecho, repeticiones hábiles impulso de bicicleta con el pie izquierdo, impulso de bicicleta y mantener el equilibrio por 5 segundos, conducción de bicicleta con mano derecha, conducción bicicleta con mano izquierda, recepción caramañola mano izquierda, recepción caramañola mano derecha pie en tierra, salto con la bicicleta, Jornada de juegos predeportivos “Pocillo loco” en bicicleta, juego predeportivos “La lleva” en bicicleta.

FASE FINAL: Serie de 10 minutos de vuelta a la calma y jornada de estiramiento.

NIÑOS BENEFICIADOS

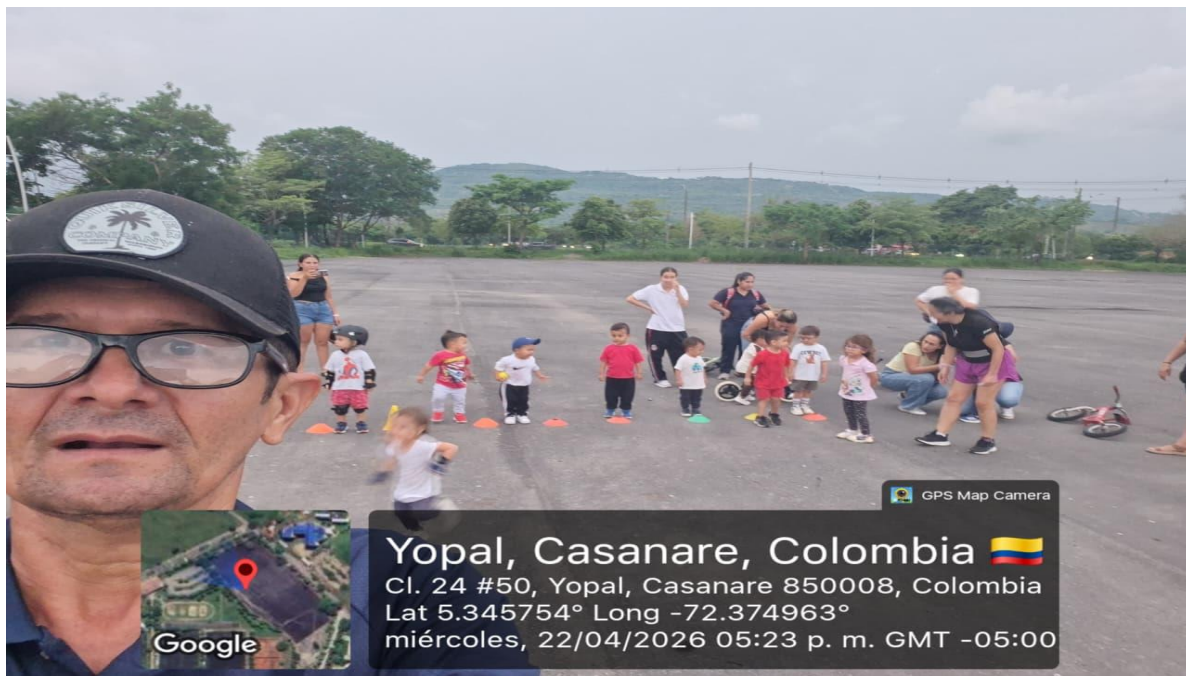
MARTIN EMILIO DÍAZ
CLUAUDIO THOMAS ROA GIRALDO
JERONIMO GIL CAÑIZALEZ
SALVADOR ORTIZ SOLER
ALEJANDRO SAAVEDRA SANCHEZ
JOAN SAAVEDRA
NOAH FELIPE NARANJO USECHE
LYAD EMMANUEL ACHAGUA MARTINEZ

JULIAN JERONIMO CEPEDA ASCENCIO
SHARIN JANETH PEREZ MORENO
MILAN ADRIAN PEÑALOZA NAVARRO
AMELIA MORALES PEREZ.

DIRECTIVA CLUB: ALEJANDRA CONTRERAS.

REGISTRO FOTOGRÁFICO.







O. R. no. C.

OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

C.C. 74859928

CELULAR 31125443431

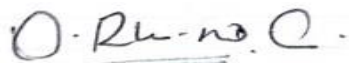
ozmanrivera@gmail.com

	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD		CODIGO	RAGCC54
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN		FECHA	20/02/2013
	HORARIO DE CLASE		VERSIÓN	1

ESCUELA: LIGA DE CICLISMO DE CASANARE					DEPORTE	CICLISMO		
LUGAR: VÍAS NACIONALES, VÍAS PRINCIPALES, SECUNDARIAS DE YOPAL Y CASANARE.					PERIODO	03/04/2026 - 02/05/2026		
HORA	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:30 - 8:30 AM	PREJUVENIL, JUVENIL.		X	X	X	X		
2:00 - 5:00 AM			X	X	X	X	X	X

HORARIOS CLASE JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO

JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO					DEPORTE			
SEDE					PERIODO			
HORA	LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

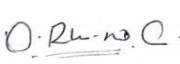

FIRMA DEL CONTRATISTA

300.05.02

ACTA No. 1

TIPO: Sustentación plan de entrenamiento CICLISMO RUTA PREJUVENIL - JUVENIL – OZMAN RIVERA CABRERA CTO 059-2026				TEMA: Sustentación plan de entrenamiento CICLISMO RUTA PREJUVENIL - JUVENIL – OZMAN RIVERA CABRERA CTO 360-2025			
FECHA:	2026	3	3	HORA:	3:00 Pm	a	4:00 Pm
	Año	Mes	Día		Inicial		Final

LUGAR:	POLIDEPORTIVO PIER LORA MUÑOZ OFICINA DEPORTES
OBJETIVO:	Sustentación plan de entrenamiento CICLISMO RUTA PREJUVENIL - JUVENIL – OZMAN RIVERA CABRERA CTO 059-2026

ASISTENTES			
Nombre Completo	Entidad/Dependencia/Cargo	Correo / Tel.	Firma
BLADIMIR BARRERA CORREDOR	INDERCAS, PROFESIONAL UNIVERSITARIO, METODOLOGO	bmetodologia@indercas-casanare.gov.co	
		3118547945	
OZMAN RIVERA CABRERA	Indercas – Entrenador – OZMAN RIVERA CABRERA	ozmanrivera@gmail.com	
		3112544331	

AGENDA / ACTIVIDADES	
1	Sustentación del plan de entrenamiento
2	Objetivos y metas
3	Cronograma de eventos
4	Horarios y sitio de trabajo
DESARROLLO DE LA REUNION:	

300.05.02

ACTA No. 1

A continuación, se describe el plan de entrenamiento propuesto por la entrenadora para el vigente contrato donde describe los parámetros metodológicos a desarrollar en su disciplina deportiva:

OBJETIVO GENERAL

- **FORTALECER LAS CAPACIDADES TÉCNICAS, FÍSICAS, TÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES E INICIAR LA PREPARACIÓN CAMPEONATOS NACIONALES 2026, VUELTA NACIONAL DEL FUTURO 2026 Y LOS PRÓXIMOS JUEGOS NACIONALES 2027 A REALIZAR EN SUCRE.**

MACROCICLO ENTRENAMIENTO DE CICLISMO DE RUTA, TEMPORADA 2026.

CATEGORIA: PREJUVENIL, JUVENIL GÉNERO: FEMENINO FECHA DEL PLAN ANUAL: 01 DE ENERO AL 31 DE DICIEMBRE 2026

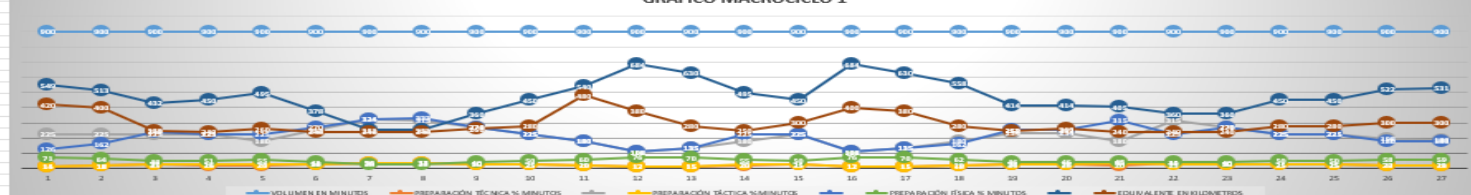
ENTRENADOR DEPARTAMENTAL NIVEL I: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

1	MES	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	TOTAL
2	MACROCICLO	I-2026						1
3	PERIODOS	GENERAL		GENERAL		TRANSITORIO		3
4	ETAPAS	ESPECIAL		TRANSICIÓN		TRANSICIÓN		3
5	N. MESOCICLOS	1		2		3		6
6	TIPOS MESOCICLOS	ESPECÍFICO		COMP. RECUPERACIÓN		COMPETITIVO		7
7	MICROCICLO N.	1	2	3	4	5	6	7
8	TENDENCIA MICROCILO	ACBH	APROX	CBAA	RECBP	REC	CBAA	RECBP
9	FECHA DE INICIO Y FINAL DE MICROCILO	23	5	12	19	26	2	9
10	DÍAS V MICROCILO	6	6	6	6	6	6	6
11	SESIONES DEL MICROCILO	10	10	10	10	10	10	10
12	HORAS POR SESIÓN	3	3	3	3	3	3	3
13	HORAS POR MICROCILO	18	18	18	18	18	18	18
14	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES	COMP. RECUPERACIÓN		COMP. RECUPERACIÓN		COMP. RECUPERACIÓN		1
15	COMPETENCIAS PREPARATORIAS	COMP. RECUPERACIÓN		COMP. RECUPERACIÓN		COMP. RECUPERACIÓN		1
16	TEST PEDAGÓGICOS, FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS.	TEST DE CONTROL		TEST DE CONTROL		TEST DE CONTROL		2
17	PRONÓSTICO	PRONÓSTICO		PRONÓSTICO		PRONÓSTICO		2
18	TIPOS MESOCICLOS	ESPECÍFICO		COMP. RECUPERACIÓN		COMPETITIVO		7
19	TENDENCIA MICROCILO	ACBH	APROX	CBAA	RECBP	REC	CBAA	RECBP
20	VOLUMEN EN MINUTOS	500	500	500	500	500	500	500
21	PREPARACIÓN TÉCNICA % MINUTOS	15	18	25	24	20	28	36
22	PREPARACIÓN TÁCTICA % MINUTOS	14	18	27	25	25	30	36
23	PREPARACIÓN FÍSICA % MINUTOS	71	64	48	51	55	42	28
24	EQUIVALENTE EN KILOMETROS	420	400	250	240	240	240	240

GRÁFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN EN PORCENTAJES POR MICROCILOS

MESOCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
PREPARACIÓN TÉCNICA	15	18	25	24	20	28	36	35	30	25	20	12	15	20	25	12	15	20	24	24	20	35	30	25	25	22	21
PREPARACIÓN TÁCTICA	14	18	27	25	25	30	36	37	30	25	20	12	15	25	25	12	15	18	28	28	35	25	30	25	25	20	20
PREPARACIÓN FÍSICA	71	64	48	51	55	42	28	28	40	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	58	59
EQUIVALENTE EN KILOMETROS	420	400	250	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240

GRÁFICO MACROCICLO 1



Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 Horario de atención al público: Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia Teléfono (60) (8) 6353638 Correo electrónico: secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

 Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

300.05.02

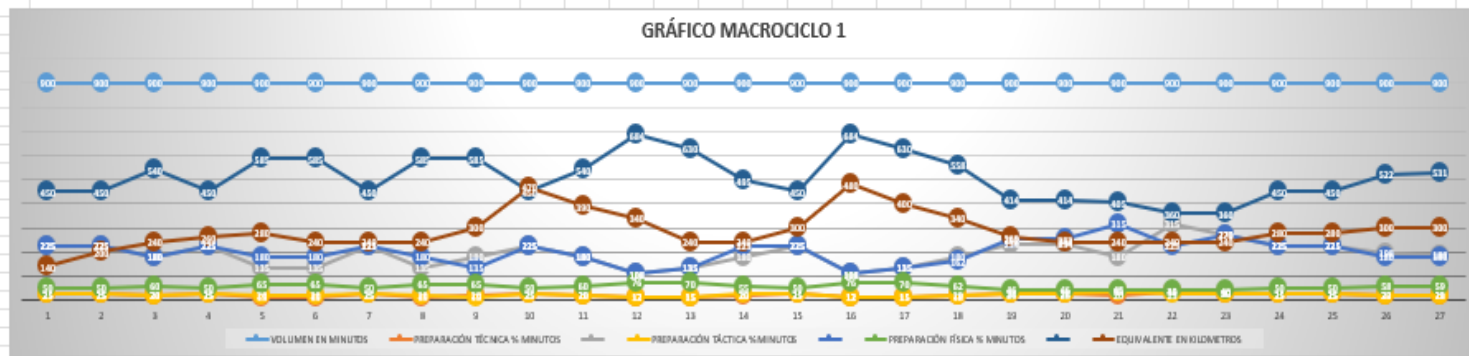
ACTA No. 1

MACROCICLO ENTRENAMIENTO DE CICLISMO DE RUTA, TEMPORADA 2026.**CATEGORIA:** PREJUVENIL, JUVENIL **GENERO:** FEMENINO **FECHA DEL PLAN ANUAL:** 01 DE ENERO AL 31 DE DICIEMBRE 2026**ENTRENADOR DEPARTAMENTAL NIVEL I:** OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

1	MES	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				TOTAL						
2	MACROCICLO	I-2026																										1		
3	PERIODOS	P. PREPARATORIO													GENERAL										COMP ETITI VO	TRANSITORIO				3
4	ETAPAS	E. GENERAL										FUNDAMENTAL				ESPECIAL						COMP ETITI VA	TRANSICIÓN						3	
5	N. MESOCICLOS	1					2					3				4				5				6				6		
6	TIPOS MESOCICLOS	BASICO GENERAL					ESPECÍFICO					B. DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR				COMPETITIVO				RECUPERACIÓN				7		
7	MICROCICLO N.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	25	
8	TENDENCIA MICROCICLO	DÁS	DÁS	CTE	DÁS	ACBH	CTE	DÁS	CTE	ACBH	RECBP	REG	ACBH	APROX	CB00	RECBP	ACBH	APROX	CB00	RECBP	REG	CON	RECBP	RECBP	DÁS	DÁS	CTE	CTE		
9	FECHA DE INICIO Y FINAL DE MICROCICLO	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5		
10	DÍAS W MICROCICLO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	162	
11	SESIONES DEL MICROCICLO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	270	
12	HORAS POR SESIÓN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
13	HORAS POR MICROCICLO	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	486	
14	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																					COMP CORO TA RACIA							1	
15	MPETENCIAS PREPARATOR																											1		
16	TEST PEDAGÓGICOS, FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS.	TEST DE CONTROL					TEST DE CONTROL					TEST DE CONTROL				TEST DE CONTROL				VAL ORA CION ES							2			
17	PRONÓSTICO																					EDIC E BNA DEPO RTIST							2	
8	TENDENCIA MICROCICLO	DÁS	DÁS	CTE	DÁS	ACBH	CTE	DÁS	CTE	ACBH	RECBP	REG	ACBH	APROX	CB00	RECBP	ACBH	APROX	CB00	RECBP	REG	CON	RECBP	RECBP	DÁS	DÁS	CTE	CTE		
18	VOLUMEN EN MINUTOS	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	24300	
19	PREPARACIÓN TÉCNICA % MINUTOS	25	25	20	25	15	15	25	15	20	25	20	12	15	20	25	12	15	20	24	24	20	35	30	25	25	22	21		
		225	225	180	225	135	135	225	135	180	225	180	108	135	180	225	108	135	180	234	234	180	315	270	225	225	198	189	4824	
20	PREPARACIÓN TÁCTICA % MINUTOS	25	25	20	25	20	20	25	20	15	25	20	12	15	25	25	12	15	18	24	24	35	25	30	25	25	20	20		
		225	225	180	225	180	180	225	180	135	225	180	108	135	225	225	108	135	162	252	252	315	225	270	225	225	180	180	5022	
21	PREPARACIÓN FÍSICA % MINUTOS	50	50	60	50	65	65	50	65	65	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	58	59		
		450	450	540	450	585	585	450	585	585	450	540	614	630	495	450	614	630	558	414	414	405	360	360	450	450	522	531	12654	
22	EQUIVALENTE EN KILOMETROS	140	200	240	260	280	240	240	240	300	470	390	340	240	240	300	480	400	340	260	240	240	240	240	280	280	300	300	7720	

GRÁFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACION EN PORCENTAJES POR MICROCICLOS

MESOCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
PREPARACION TECNICA	25	25	20	25	15	15	25	15	20	25	20	12	15	20	25	12	15	20	24	24	20	35	30	25	25	22	21
PREPARACION TACTICA	25	25	20	25	20	20	25	20	15	25	20	12	15	25	25	12	15	18	24	24	35	25	30	25	25	20	20
PREPARACION FISICA	50	50	60	50	65	65	50	65	65	50	60	76	70	55	50	76	70	62	46	46	45	40	40	50	50	50	59
EQUIVALENTE EN KILOMETROS	140	200	240	260	280	240	240	240	300	470	390	340	240	240	300	480	400	340	260	240	240	240	240	280	280	300	300

GRÁFICO MACROCICLO 1**Dirección física:** Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono** (60) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

300.05.02

ACTA No. 1

12 MESOCICLOS

- ▶ BÁSICO GENERAL (2)
- ▶ ESPECÍFICO (1)
- ▶ BÁSICO DESARROLLADOR (1)
- ▶ PRECOMPETITIVO (2)
- ▶ ESTABILIZADOR (2)
- ▶ RECUPERACIÓN (2)
- ▶ COMPETITIVO (2)

52 MICROCIOS

MICROCIOS

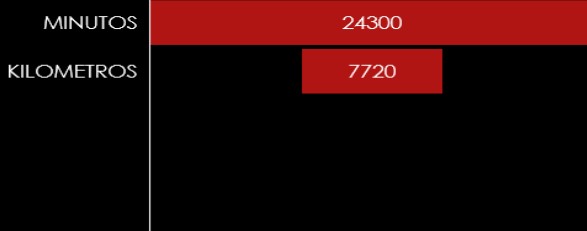


■ BÁSICO ■ CORRIENTE ■ ACUMULACIÓN ■ APROXIMACIÓN ■ CHOQUE
■ RECUPERACIÓN ■ REGULADOR ■ PRECOMPETITIVO ■ COMPETITIVO

COMPARACIÓN VOLUMEN

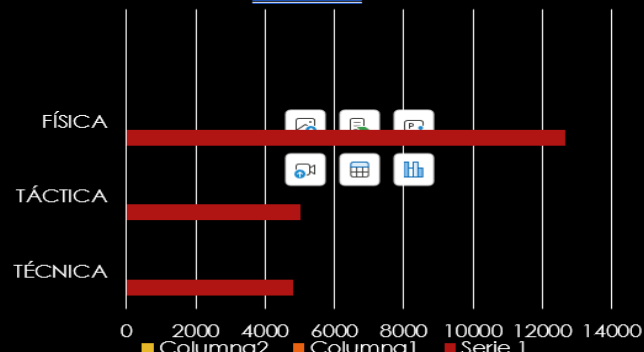
TOTAL MINUTOS

VOLUMEN



Haga clic para agregar texto

TOTAL KMS



300.05.02

ACTA No. 1

DESCRIPCIÓN MACROCICLO I SELECCIÓN CICLISMO CASANARE, PREJUVENIL, JUVENIL.

SEGUNDO MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE CICLISMO DE RUTA ANUAL 2026, INICIANDO EL 1 DE ENERO AL 31 DE DICIEMBRE 2026

DATOS GENERALES DEL EQUIPO

INSTITUCION: LIGA DE CICLISMO DE CASANARE
 ENTRENADOR: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
 DEPORTE: CICLISMO
 CATEGORIA: PREJUVENIL, JUVENIL

DESCRIPCIÓN PLAN A REALIZAR

EN ESTE PRIMER MACROCICLO INICIO EL 1 DE ENERO Y TERMINA EL 31 DE DICIEMBRE 2026

SE PLANIFICARON 364 DÍAS, 540 SESIONES, 3 HORAS POR SESION, VOLUMEN EN HORAS 810

PARA ESTE PERIODO INICIAL ENTRE EL 03 DE FEBRERO DE 2026 - 02 DE JULIO DE 2025 SE TIENE CONTEMPLADO ASISTIR A LOS CAMPEONATOS NACIONALES DE CICLISMO RUTA 2026, CATEGORÍA PREJUVENIL HOMBRES, DAMAS; CAMPEONATOS NACIONALES DE CICLISMO PISTA PREJUVENIL Y JUVENIL FEMENINO, MASCULINO A REALIZARSE EL MES DE MAYO EN BUCARAMANGA.

PARA ESTE PERIODO DE 5 MESES, SE ASISTIRÁ A 6 DÍAS DE COMPETENCIA A NIVEL NACIONAL.

COMPETENCIAS FUNDAMENTALES: CAMPEONATO NACIONAL DE CICLISMO RUTA, TEMPORADA 2026.

SON 12 MESOCICLOS CON LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS: BÁSICO GENERAL (2), ESPECÍFICO (1), BÁSICO DESARROLLADOR (1), PRECOMPETITIVO (2), ESTABILIZADOR (2), RECUPERACIÓN (2), Y COMPETITIVO (2).

SE DESARROLLARÁN 52 MICROCIOS CON TENDENCIAS: BÁSICO (12), CORRIENTE (7), ACUMULACIÓN (7), APROXIMACIÓN (5), CHOQUE (5), RECUPERACIÓN (9), REGULADOR (4), PRECOMPETITIVO (1), COMPETITIVO (2).

COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

EN EL DESARROLLO DE ESTE MACROCICLO SE TOMARÁ COMO COMPETENCIA FUNDAMENTAL VUELTA NACIONAL DEL FUTURO 2026.

OBJETIVO: FORTALECER LAS CAPACIDADES TÉCNICAS, FÍSICAS, TÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES E INICIAR LA PREPARACIÓN VUELTA NACIONAL DEL FUTURO 2026 Y LOS PRÓXIMOS JUEGOS NACIONALES 2027 A REALIZAR EN SUCRE.

COMPETENCIAS PREPARATORIAS

PARA EL PERIODO COMPRENDIDO DEL CONTRATO 0306-2025 NO SE ASISTIRÁ A COMPETENCIAS PREPARATORIAS, LAS COMPETENCIAS PREPARATORIAS PARA LA VUELTA NACIONAL DEL FUTURO FUERON CLÁSICA AGUAZUL 2026, ENTRENAMIENTO SELECTIVOS LIGA DE CICLISMO Y ENTRENAMIENTOS DE CONTROL LIGA DE CICLISMO.

OBJETIVO: BRINDAR Y MOTIVAR A LOS DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUEN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO PROYECTADO A LOS PRÓXIMOS JUEGOS NACIONALES 2027.

VALORACIONES MÉDICAS Y TEST FÍSICOS TÉCNICOS.

DURANTE ESTE MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO SE HA PLANIFICADO DESARROLLAR, TEST FÍSICO Y TÉCNICOS.

OBJETIVO: EVALUAR DESDE LOS ASPECTOS FÍSICOS Y TÉCNICOS A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS, CON EL FIN DE OBTENER UN DIAGNOSTICO ACERTADO DE SU CONDICIÓN DEPORTIVA, REALIZANDO RECUPERACIONES Y REFUERZOS QUE PERMITAN AL DEPORTISTA MEJORAR SU RENDIMIENTO Y OBTENER LOS LOGROS PROPUESTOS.

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

 Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono** (60) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

 Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

300.05.02

ACTA No. 1

HORARIOS	LUGAR	DÍAS
5:30-8:30 A.M.	VÍAS MUNICIPALES, DEPARTAMENTALES, NACIONALES	MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO.
2:00-5:00 P.M.	VÍAS MUNICIPALES, DEPARTAMENTALES, NACIONALES	MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES.

Compromisos	Responsables	Fechas
❖ Informar de manera oportuna al metodólogo de apoyo el cambio en los horarios o sitios de trabajo.	OZMAN RIVERA CABRERA	
❖ Informar de manera oportuna al metodólogo de apoyo algún ajuste al plan de entrenamiento.	OZMAN RIVERA CABRERA	
❖ Informar de manera oportuna al metodólogo de apoyo algún cambio en las competencias fundamentales o preparatorias.	OZMAN RIVERA CABRERA	



**EL SUSCRITO PROFESIONAL DE LA SUBGERENCIA DE DESARROLLO
DEPORTIVO – INDERCAS - METODOLOGO**

CERTIFICA Y/O DEJA CONSTANCIA QUE:

Que el entrenador, **OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA**, identificado con cedula de ciudadanía No.74859928 de YOPAL, cumplió con las actividades metodológicas, consignadas en el contrato de prestación de servicios No 059-2026, el cual tiene como objeto PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026, para el periodo comprendido entre 03/04/2026 al 02/05/2026

La anterior se expide a los veintinueve (29) días del mes de mayo de 2026.



BLADIMIR BARRERA CORREDOR

Profesional Universitario – Metodólogo



LIGA DE CICLISMO DE CASANARE

Personería Jurídica N: 05426 del 7 de diciembre de 1992

EL PRESIDENTE DE LA LIGA DE CICLISMO DE CASANARE

CERTIFICA QUE:

El entrenador, **OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA**, identificado con cédula de ciudadanía No. 74.859.928 de Yopal, cumplió a cabalidad con las actividades asignadas, establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 0059 de 2026, el cual tiene como objeto "PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026", para el periodo comprendido entre 3 de abril al 2 de mayo de 2026.

La presente certificación se expide a los cuatro (4) días del mes de mayo de 2026, como requisito de Indercas.

Atentamente,

OSCAR EDUARDO ARCINIEGAS CHACON
Presidente



Función Pública



Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

Ozman Audrey Rivera Cabrera

C.C 74.859.928

Participó y completó el curso virtual

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 02 de marzo 2026

Francisco Camargo Salas
Director de Empleo Público



Código: 761617226000

 INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE TEL. 6321316		SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD												CÓDIGO:	RAGCC53										
		GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN												FECHA:	10/02/2013										
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS														VERSION:	01										
NOMBRE DEL ENTRENADOR:		OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA										PERIODO:		03/04/2026 AL 02/05/2026		CONTRATO:	59								
DEPORTE:		CICLISMO										FECHA:		26/01/2026		OBSERVACIONES GENERALES									
EADAES: 7 a 18 AÑOS												SEMANA N°: 1		SEMANA N°: 2											
N°	SESIONES Y FECHAS NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO		DIAS DE TRABAJO					ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO					ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS								
		F	M				3	4			5	6	7	8	9			10	11	12					
1	JHON ESTEBAN PASTRANA BONILLA		X						A	A	A	100%	Esteban					A	A	A	R	A	100%	Esteban	
2	MARIA PAULA RODRIGUEZ SUPANTEVE	X							A	A	A	100%	Paula					A	A	A	A	A	100%	Paula	
3	LAURA VANESA BACCA DIAZ	X							F	F	A	33%	Laura B.					F	A	A	F	F	A	50%	Laura B.
4	SARA ISABELLA VARGAS DIAZ	X							F	A	F	33%	Isabella					A	F	A	F	A	F	50%	Isabella
5	ISABELLA NIÑO ACEVEDO	X							F	A	F	33%	Isabella					A	F	A	F	A	F	50%	Isabella
6	MARIA JOSE PINTO CERVERA	X							A	A	F	67%	Maria J.					A	A	F	A	A	A	83%	Maria J.
7	MARLY LORENA VARGAS DUQUE	X							A	A	A	100%	Marly V.					A	A	A	A	A	A	100%	Marly V.
8	DAIRY MARYORY SÁNCHEZ HERRERA	X							A	R	F	67%	Dairy S.					A	A	F	A	A	A	83%	Dairy S.
9	ZAIRA ALEJANDRA ARGUELLO ARISMENDY	X							A	A	F	67%	Zaira A.					A	A	F	A	F	A	67%	Zaira A.
10	GABRIELA OTALORA	X							F	A	F	33%	Gabriela					A	A	F	A	A	F	50%	Gabriela
11	DIEGO ALEJANDRO DIAZ MORENO		X						F	A	A	67%	Diego D.					F	A	A	A	F	F	50%	Diego D.
12	CARLOS ANDRES PIÑEROS SOTELO		X						A	A	A	100%	Carlos S.					A	A	A	A	A	F	83%	Carlos S.
13	JENSEN LEANDRO PATIÑO MALDONADO		X						A	F	A	67%	Jensen					A	A	A	A	F	F	67%	Jensen
14	KEYNER ALEJANDRO RODRIGUEZ		X						R	F	A	67%	Keyner					F	A	A	A	F	F	50%	Keyner
15	NICOLAS EMMANUEL ALARCON CARDENAS		X						A	A	A	100%	Nicolas E.					F	F	F	A	A	A	50%	Nicolas E.
16	MAURI JAVIER PORRAS AVILA		X						A	F	F	33%	Mauri P.					A	F	F	A	F	F	34%	Mauri P.
17	SANTIAGO LÓPEZ PARADA		X						A	F	F	33%	Santiago					F	A	A	A	F	A	67%	Santiago
18	VALERIA MOLANO		X						F	A	A	67%	Valeria M.					A	F	A	F	A	A	67%	Valeria M.
19	ERICK SANTIAGO RUSINQUE VARGAS		X						A	A	A	100%	Erick V.					A	A	A	A	A	A	100%	Erick V.
20	CARLOS EMMANUEL NIÑO ACEVEDO		X						A	F	A	67%	Carlos Nino					E	A	A	A	E	E	100%	Carlos Nino
21	MATHÍAS MONTENEGRO BUSTOS		X						A	F	F	67%	Matias M.					A	F	A	F	A	A	67%	Matias M.
22	JUAN FELIPE ALVAREZ		X						A	A	F	67%	Juan F.					F	A	A	A	A	A	83%	Juan F.
23	KEVIN SANTIAGO VANEGAS		X						A	A	A	100%	Kevin V.					A	A	A	A	A	A	100%	Kevin V.
24	CRISTIAN CAMILO HERRERA ROMERO		X						A	A	A	100%	Cristian					A	F	A	A	A	A	83%	Cristian
25	JULIAN VALENTIN RODRIGUEZ AREVALO		X						A	A	A	100%	Valentin R.					A	A	A	A	A	A	100%	Valentin R.
26	STIVEN ACHAGUA ACHAGUA		X						A	A	F	67%	Stiven A.					A	A	F	A	A	A	83%	Stiven A.
ASISTENCIA %												67%												71%	
CONVENIONES		A ASISTIO				R LLEGADA TARDE				E EXCUSA				F NO ASISTIO											

FIRMA DEL ENTRENADOR _____

CEDULA DE CIUDADANIA N° 74 659 928 DE YOPAL

Transversal 18 No. 14 - 09 Tel. 6321316 - 6353638 Yopal, Casanare.

Email: secretaria@indercas-casanare.gov.co

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

01

OBSERVACIONES
GENERALES

CONVENCIONES	A: ASISTIO		R: LLEGADA TARDE			E: EXCUSA		F: NO ASISTIO
--------------	------------	--	------------------	--	--	-----------	--	---------------

CEDULA DE CIUDADANIA N° 74.859.928 DE YOPAL

Email: secretaria@indercas-casanare.gov.co

 INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE NO. 014-0013-345-1		SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD										CÓDIGO:	RAGCC53													
		GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN										FECHA:	10/02/2013													
		PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS										VERSION:	01													
NOMBRE DEL ENTRENADOR:		OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA										PERIODO:		03/04/2026 AL 02/05/2026		CONTRATO:		59								
DEPORTE:		CICLISMO										FECHA:		26/01/2026												
EDADES: 7 a 18 AÑOS												SEMANA N°:		5		SEMANA N°:										
N°	SESIONES Y FECHAS NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO		DIAS DE TRABAJO							ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO							ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES				
		F	M	27	28	29	30	1	2																	
1	JHON ESTEBAN PASTRANA BONILLA		X		A	A	A	A	F		80%	<i>Esteban</i>														
2	MARIA PAULA RODRIGUEZ SUPANTEVE	X			A	A	A	A	A		100%	<i>Paula</i>														
3	LAURA VANESA BACCA DÍAZ	X			F	A	F	A	F		40%	<i>Laura B.</i>														
4	SARA ISABELLA VARGAS DÍAZ	X			R	F	A	F	A		60%	<i>Soballa</i>														
5	ISABELLA NIÑO ACEVEDO	X			A	F	A	F	A		60%	<i>Isabella</i>														
6	MARIA JOSE PINTO CERVERA	X			F	A	A	A	A		80%	<i>Marid J.</i>														
7	MARLY LORENA VARGAS DUQUE	X			A	A	A	A	A		100%	<i>Marly V.</i>														
8	DAIRY MARYORY SÁNCHEZ HERRERA	X			F	A	A	A	A		80%	<i>Dairy S.</i>														
9	ZAIRA ALEJANDRA ARGUELLO ARISMENDY	X			A	A	A	A	F		80%	<i>Zaira</i>														
10	GABRIELA OTALORA	X			A	F	A	F	A		60%	<i>Gabriela</i>														
11	DIEGO ALEJANDRO DÍAZ MORENO		X		A	R	A	A	A		100%	<i>Diego D.</i>														
12	CARLOS ANDRES PIÑEROS SOTELO		X		A	A	A	A	A		100%	<i>Carlos S.</i>														
13	JENSEN LEANDRO PATINO MALDONADO		X		F	A	A	A	F		60%	<i>Jensen</i>														
14	KEYNER ALEJANDRO RODRIGUEZ		X		A	A	A	F	F		60%	<i>Keyner</i>														
15	NICOLAS EMMANUEL ALARCON CARDENAS		X		A	A	A	A	A		100%	<i>Nicolas Enguel</i>														
16	MAURI JAVIER PORRAS AVILA		X		F	F	F	A	A		40%	<i>Mauri P.</i>														
17	SANTIAGO LÓPEZ PARADA		X		A	A	A	F	F		60%	<i>Santiago</i>														
18	VALERIA MOLANO	X			F	A	A	A	F		60%	<i>Valeria M</i>														
19	ERICK SANTIAGO RUSINQUE VARGAS		X		A	A	A	A	A		100%	<i>Erick Vargas</i>														
20	CARLOS EMMANUEL NIÑO ACEVEDO		X		A	A	A	A	F		80%	<i>Carlos Niño</i>														
21	MATHÍAS MONTENEGRO BUSTOS		X		A	F	A	A	A		80%	<i>Matias M</i>														
22	JUAN FELIPE ALVAREZ		X		A	F	A	A	A		80%	<i>J. Felipe</i>														
23	KEVIN SANTIAGO VANEGAS		X		A	F	A	A	A		80%	<i>Vanegas</i>														
24	CRISTIAN CAMILO HERRERA ROMERO		X		A	A	A	A	A		100%	<i>Cristian</i>														
25	JULIAN VALENTIN RODRÍGUEZ ARÉVALO		X		A	A	F	A	A		80%	<i>Valentin R</i>														
26	STIVEN ACHAGUA ACHAGUA		X		A	A	A	F	F		60%	<i>Stiven A</i>														
ASISTENCIA %											75%															
CONVENCIÓNES		A. ASISTIO				R. LLEGADA TARDE				E. EXCUSA				F. NO ASISTIO												

FIRMA DEL ENTRENADOR

O. RIVERA C.

CEDULA DE CIUDADANIA N° 74 859 928 DE YOPAL

Transversal 18 No. 14 – 09 Tel. 6321316 – 6353638 Yopal, Casanare.

Email: secretaria@indercas-casanare.gov.co

 INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE COLOMBIA FO-DE-RA-10-01	SISTEMA DE GESTIÓN - CALIDAD		POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02
	DEPORTES		
	POBLACION BENEFICIADA		

BASE DE DATOS

CONTRATO N°:	59	FECHA DEL CONTRATO:	26/01/2026	OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.					
NOMBRES Y APELLIDOS:	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA				N° CELULAR:	3112544331		DEPORTE:	CICLISMO	
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	3/04/2026	Fecha Fin	2/05/2026	MUNICIPIO	YOPAL		CORREO ELECTRONICO:	ozmanrivera@gmail.com	

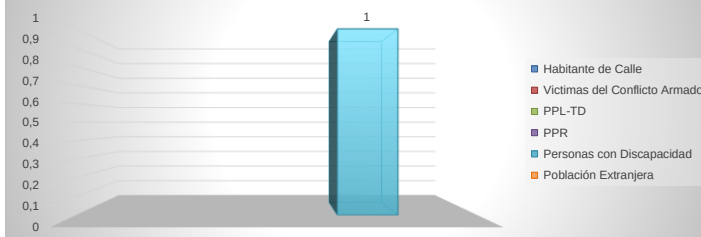
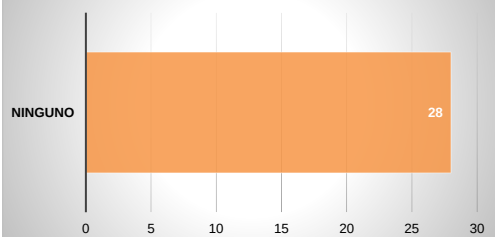
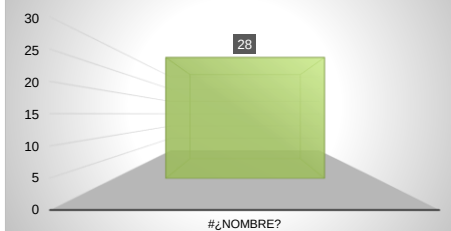
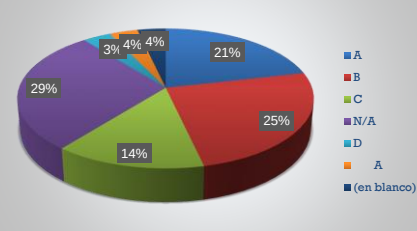
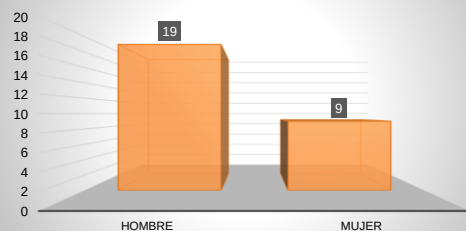
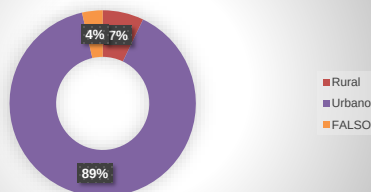
NOTA: SIGLA PPL-TD : POBLACION PRIVADA DE LA LIBERTAD
 SIGLA PPR: POBLACION EN PROCESO DE REINSERCIÓN

N°.	NOMBRE Y APELLIDOS	Tipo de Documento	N° D.I.	FECHA DE NACIMIENTO dd/mm/aaaa	EDAD	TELÉFONO	E-MAIL	GRUPO SISBEN	ENFOQUE DE GENERO			ENFOQUE ÉTNICO				ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL							SECTOR	
									F	M	LGBTI	Indígenas	Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras	Pueblo ROM o Gitano	NingunoEE	Victimas del Conflicto Armado	Habitante de Calle	PPL-TD	PPR	Personas con Discapacidad	Población Extranjera	NingunoED	U	R
1	JHON ESTEBAN PASTRANA BONILLA	TI	1029658753	20/01/2012	14	3212036424	jpst95@gmail.com			X					X							X	X	
2	MARIA PAULA RODRIGUEZ SUPANTEVE	CC	1029662410	10/03/2007	19	3222830294	mpaulers1003@gmail.com	A	X						X							X	X	
3	LAURA VANESA BACCA DÍAZ	TI	1118549448	17/12/2009	16	322 8945324	naidubvianadiazrojas	A	X						X							X	X	
4	SARA ISABELLA VARGAS DÍAZ	TI	1222124297	18/12/2015	10	3115646497	nata1812@gmail.com	N/A	X						X							X	X	
5	ISABELLA NIÑO ACEVEDO	TI	1222117875	21/03/2014	12	3118607694	eye2417@hotmail.com	N/A		X					X									
6	MARIA JOSE PINTO CERVERA	TI	1029654967	7/08/2010	15	3133383002	Edihevemos1@gmail.com	B	X						X							X		X
7	MARLY LORENA VARGAS DUQUE	TI	1120572162	3/03/2010	16	3142907935	lorenaduke3320@gmail.com	B	X						X							X	X	
8	DAIRY MARYORY SÁNCHEZ HERRERA	CC	1118528017	11/11/2003	22	3214623651	darysanchez@gmail.com	C	X						X							X	X	
9	ZAIRA ALEJANDRA ARGUELLO ARISMENDY	TI	1123809654	22/07/2010	15	3229708967		C	X						X							X	X	
10	GABRIELA OTÁLORA TORRES	TI	3103145893	6/04/2016	10	3103145893	otalex981@hotmail.com	N/A	X						X							X	X	
11	DIEGO ALEJANDRO DÍAZ MORENO	TI	1116612783	7/12/2006	19	3204849954	daleandrodmoreno@gmail.com	B		X					X					X			X	
12	CARLOS ANDRES PIÑEROS SOTELO	TI	1163213557	11/08/2010	15	3112304302	lydasotelog@yahoo.es	D		X					X							X	X	
13	JENSEN LEANDRO PATIÑO MALDONADO	TI	1029648214	3/01/2008	18	3115922442	nataliamaldonado690@gmail.com	B		X					X							X	X	
14	KEYNER ALEJANDRO RODRIGUEZ	CC	1029643791	27/03/2006	20	3202255460	alejokar1234@gmail.com	C		X					X							X	X	
15	NICOLAS EMANUEL ALARCON CARDENAS	TI	1029656356	9/02/2011	15	3213613583	egueandrea1999@gmail.com	A		X					X							X	X	
16	MAURI JAVIER PORRAS AVILA	CC	1118 529741	18/03/2004	22	3136789639	porrasmauriz@gmail.com	N/A		X					X							X	X	
17	SANTIAGO LÓPEZ PARADA	TI	1118558885	3/08/2012	13	314 4922975	gaviotadelrio@hotmail.com	A		X					X							X		X
18	VALERIA MOLANO	TI	1029656481	10/02/2011	15	3208236898	molanovaleria508@gmail.com	A	X						X							X	X	
19	ERICK SANTIAGO RUSINQUE VARGAS	TI	1120571002	21/07/2009	16	3223999955	ericksantiagorusinquevargas@gmail.com	B		X					X							X	X	
20	CARLOS EMMANUEL NIÑO ACEVEDO	TI	1029666354	8/06/2011	14	3118607694	eye2417@hotmail.com	N/A		X					X							X	X	
21	MATIAS MONTENEGRO BUSTOS	TI	1118.575.145	9/09/2017	8	3202011846	agilsteven@gmail.com	N/A		X					X							X	X	
22	JUAN FELIPE ALVAREZ MUÑOZ	TI	1029664391	24/06/2009	16	3103112170	juancitox1916@gmail.com	A		X					X							X	X	
23	KEVIN SANTIAGO VANEGAS MORENO	TI	1029657648	27/08/2011	14	312 7729364	marcelamoreno2408@gmail.com	B		X					X							X	X	
24	CRISTIAN CAMILO HERRERA MORENO	TI	1019070851	8/05/2010	16	3103019412	cristian805hr@gmail.com	N/A		X					X							X	X	
25	DAVID SANTIAGO BONILLA SUÁREZ	TI	1029665239	27/03/2010	16	314412090	david.santiago.bonilla.suarez@gmail.com	C		X					X							X	X	
26	JULIAN VALENTIN RODRÍGUEZARÉVALO	TI	1126907548	2/08/2013	12	3163676554	yellarevalor98@gmail.com	B		X					X							X	X	
27	STIVEN ACHAGUA ACHAGUA	TI	1020798571	7/09/2012	13	3142464860		A		X					X							X	X	
28	CRISTIAN CAMILO GÓMEZ NIÑO	TI	1029655302	20/09/2010	15	3138153011	cristiancamilogomez647@gmail.com	N/A		X					X							X	X	

FIRMA :

NOMBRES Y APELLIDOS: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

NOMBRES Y APELLIDOS:	OSMAN AUDREY RIVERA CABRERA	CONTRATO:	59
PERIODO:	03/04/2026 al 02/05/2026	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3112544331	CORREO ELECTRONICO:	osmanrivera@gmail.com

[illegible]

FIRMA :

NOMBRES Y APELLIDOS: OZMAN AUDREY RIVERA GARRERA

EL SUSCRITO CONTRATISTA

OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

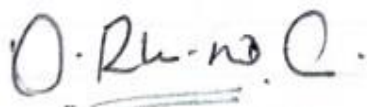
CERTIFICA QUE

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 0059 de 2026 cuyo objeto es “PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL I, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO, DE ACUERDO CON LOS PROCESOS PRIORIZADOS I SEMESTRE 2026.”, para el proceso de verificación como son: informe de actividades, panillas de asistencia, participaciones en eventos, registros fotográficos y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores 03 de abril de 2026 a 02 de mayo del 2026 son legítimas y tomadas durante la ejecución.

Con la firma de la presente certificación acepto y doy fe de la veracidad de la información y me acuso a las implicaciones legales que tienen la falsedad de información.

Se expide en el municipio de Yopal, a los 30 días del mes de mayo del 2026.

Firma:



Nombre: OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

No. Cédula: 74.859.928 de Yopal

No. Contacto: 3112544331

Correo electrónico: ozmanrivera@gmail.com

Contratista

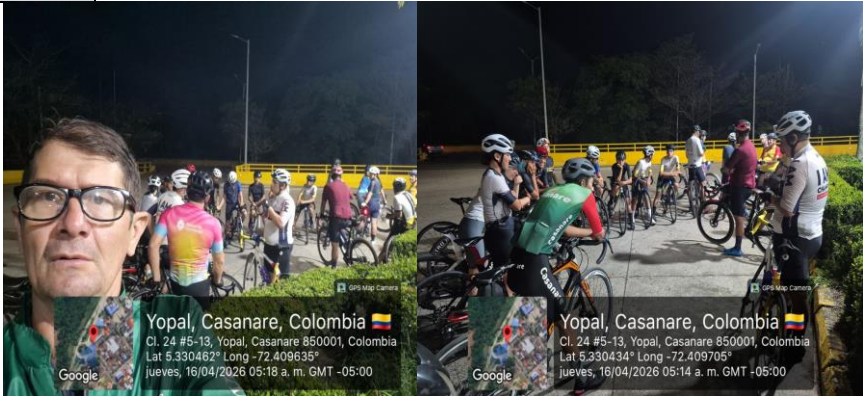
DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA			No. CÉDULA	74859928 DE YOPAL		
No. CONTRATO	59			FECHA INICIO DE CONTRATO	26/01/2026	PLAZO DE EJECUCIÓN	CINCO (5) MESES.
MES DEL INFORME	03/04/2026-02/05/2026	INFORME	3 DE 5	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	30/05/2026		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3112544331		CORREO ELECTRONICO	ozmanrivera@gmail.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO

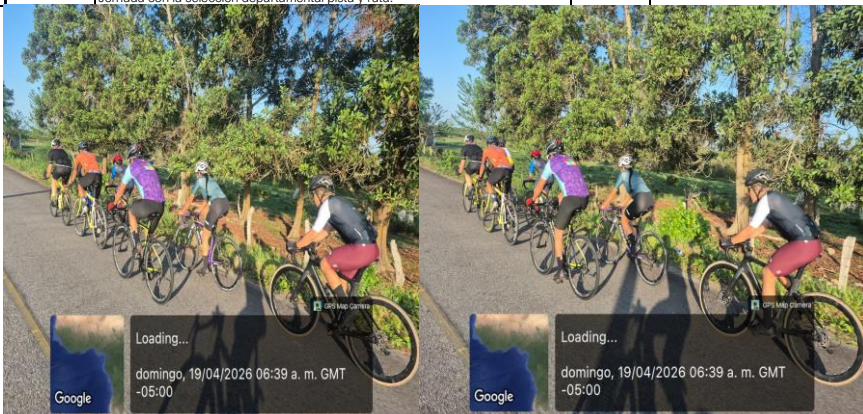
ACCIÓN			FECHA	04 DE ABRIL DE 2026	ACCIÓN			FECHA	07 DE ABRIL DE 2026
	Se hace jornada de entrenamiento físico fuerza, velocidad potencia, agilidad con intensidad zona 2-zona 5, con el objetivo de recuperar el organismo al 100%, se expone detalles tácticos ofensivos en las diferentes pruebas del campeonatos nacionales de ciclismo de pista, ruta y CRI.					Se desarrolla técnica del uso de la energía con la técnica de respiración y técnica postural sobre la bicicleta, se lleva a cabo entrenamietno físico que mejoren la fuerza, la velocidad el 07 de abril de 2026 en la ruta Yopal-Round point. El Tirunfo - regreso a Yopal.			
ACCIÓN			FECHA	08 DE ABRIL DE 2026	ACCIÓN			FECHA	11 DE ABRIL DE 2026
	Se ejecutan actividades físicas-técnicas complementarias de fortalecimiento muscular en el gimnasio del estadio Santiago de las Atalayas los días lunes y miercoles de cada semana, en este caso la jornada correspondiente al 08 de abril de 2026, trabajo gimnasio técnica tren inferior, tren superior, core y piometría.					Se realiza jornadas de entrenamientos que mejoren capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, también series del uso de la energía con la técnica de respiración y técnica postural, ruta Yopal-El tirunfo-Yopal el día 11 de abril de 2026.			

DEPARTAMENTO	CASANARE		MUNICIPIO(S)	YOPAL	
NOMBRES Y APELLIDOS	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA		No. CÉDULA	74859928 DE YOPAL	
No. CONTRATO	59		FECHA INICIO DE CONTRATO	26/01/2026	PLAZO DE EJECUCIÓN CINCO (5) MESES.
MES DEL INFORME	03/04/2026-02/05/2026	INFORME	3 DE 5	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	30/05/2026
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3112544331		CORREO ELECTRONICO	ozmanrivera@gmail.com

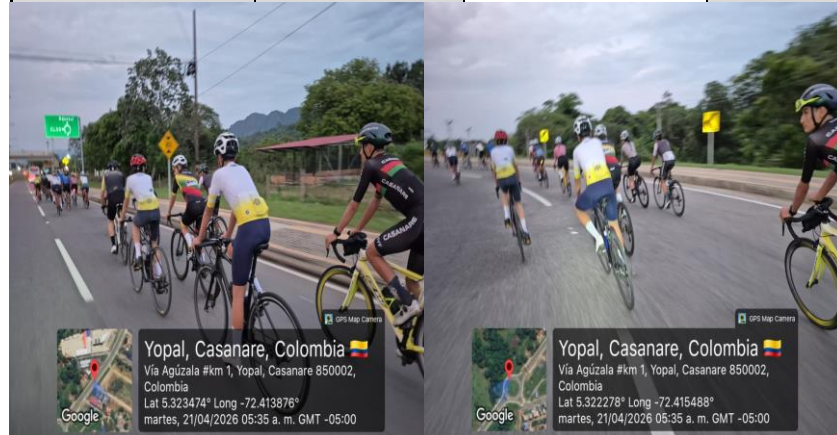
		
ACCIÓN	Se desempeña ejercicio físico de resistencia incluyendo la técnica de posición postural sobre la bicicleta, también jornadas de desarrollo coordinativo (Equilibrio, impulso bicicleta, giros 90 grados, giros 60 grados, en este caso la jornada correspondiente al 11 de abril de 2026 en el patinodromo de Yopal.	FECHA 11 DE ABRIL DE 2026

		
ACCIÓN	Se recupera físicamente el organismo con entrenamientos físicos de resistencia, series de cadencia media con intensidad de zona 2 para recuperar el organismo al 100 %, se reflexiona sobre eficacia de las tácticas implementadas en las competencias, ruta realizada el día 16 de abril 2026 Yopal-Rio Chiquito-Yopal. Jornada con la selección departamental pista y ruta.	FECHA 16 DE ABRIL DE 2026

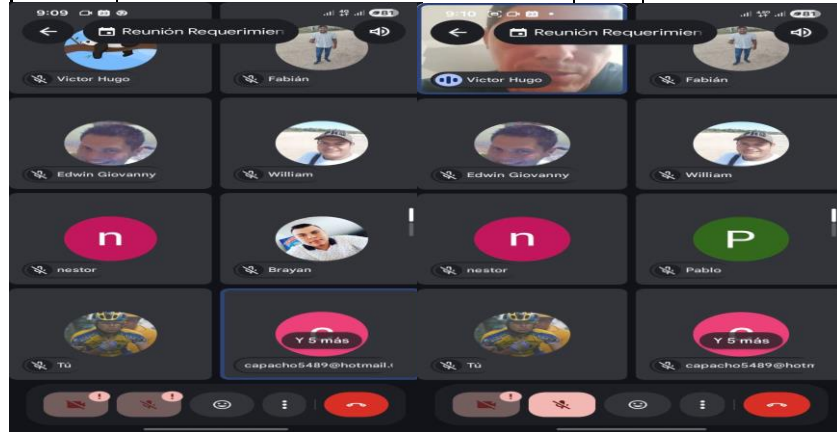
		
ACCIÓN	Se realiza charla técnica analizando las estrategias a utilizar en campeonatos nacionales pista y ruta 2026 con posible llegada masiva y alimentando las probables tácticas a usar, se consolida sesión física de resistencia, fuerza en zona 2 para recuperación del organismo de los deportistas, estas actividades se desarrollaron el día sábado 18 de abril de 2026. Trabajo en equipo con el	FECHA 18 DE ABRIL DE 2026

		
ACCIÓN	Se efectúa sesión de trabajo, técnica de trazado de curvas en terreno llano, técnica de salto de obstáculo sobre la bicicleta, microciclo de entrenamiento de recuperación activa, sesiones en z2, series de velocidad z4, repeticiones de agilidad, jornada llevada a cabo el día 19 de abril de 2026 en la ruta Yopal-Punto Nuevo-Yopal.	FECHA 19 DE ABRIL DE 2026

DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA			No. CÉDULA	74859928 DE YOPAL		
No. CONTRATO	59			FECHA INICIO DE CONTRATO	26/01/2026	PLAZO DE EJECUCIÓN	CINCO (5) MESES.
MES DEL INFORME	03/04/2026-02/05/2026	INFORME	3 DE 5	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	30/05/2026		
DATOS CONTACTO	TELÉFONO CELULAR	3112544331		CORREO ELECTRONICO	ozmanrivera@gmail.com		



ACCIÓN	Se fomenta la práctica actividades físicas de rendimiento deportivo mediante charlas técnicas de las diferentes tipos de mpruebas en la pista y ruta. Físicamente se entrena la resistencia en zona de intensidad 2, el día 21 de abril de 2026.	FECHA	21 DE ABRIL DE 2026
--------	--	-------	---------------------



ACCIÓN	Se asiste virtualmente a la reunión de Requerimientos del Centro Especializado del deporte INDERCAS, dicha reunión por el Dr. Victor Quintero y todo el equipo de profesionales actividad es llevada a cabo el día jueves 23 de abril de 2026.	FECHA	23 DE ABRIL DE 2026
--------	--	-------	---------------------

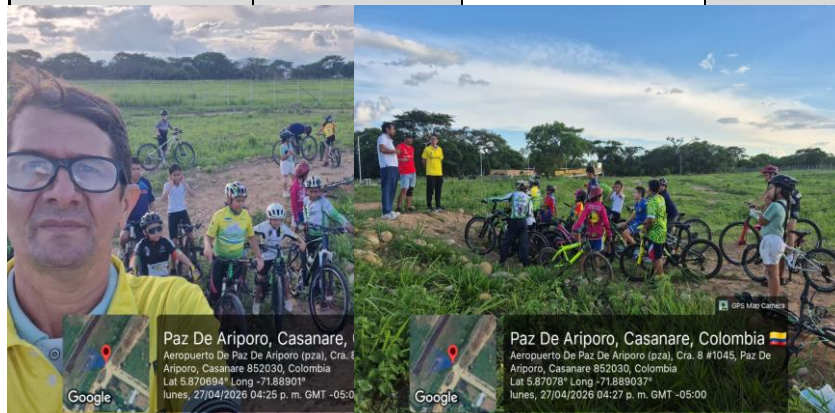


ACCIÓN	Se desarrolla apoyo a procesos deportivos mediante sesión entrenamiento de juegos predeportivos y capacidades coordinativas, con la escuela en formación Los Cnollitos sede Yopal que dirige la representante Alejandra Contreras en el Complejo deportivo los Hobos de Yopal, el día sábado 22 de abril de 2026 en la jornada de la tarde 04:00-06:00 p.m., en el periodo comprendido desde el 03 de abril de 2026 al 02 de mayo de 2026.	FECHA	22 DE ABRIL DE 2026
--------	--	-------	---------------------



ACCIÓN	Se cumple con actividad contractual de desarrollar procesos deportivos mediante competencias, participamos en competencias locales en el mes abril, fortaleciendo la enseñanza y fomento del deporte. Etapa realizada Subasta - Rotonda - Corrales Tacarimena - Rotonda - Subasta con los diferentes clubes de ciclismo el 26 abril 2026.	FECHA	26 DE ABRIL DE 2026
--------	---	-------	---------------------

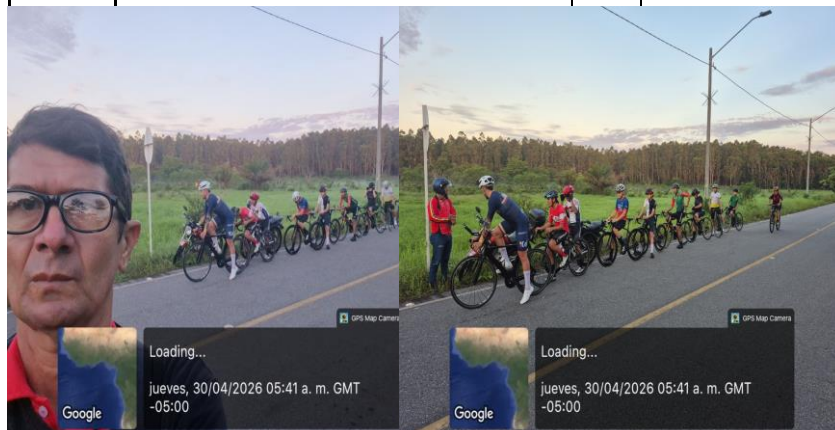
DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA			No. CÉDULA	74859928 DE YOPAL		
No. CONTRATO	59			FECHA INICIO DE CONTRATO	26/01/2026	PLAZO DE EJECUCIÓN	CINCO (5) MESES.
MES DEL INFORME	03/04/2026-02/05/2026	INFORME	3 DE 5	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	30/05/2026		
DATOS CONTACTO	TELÉFONO CELULAR	3112544331		CORREO ELECTRONICO	ozmanrivera@gmail.com		



ACCIÓN	Se realiza actividad contractual contrato 0059-2026 donde se visita como estrategia de articulación con el municipio de Paz de Ariporo Casanare para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en el proceso deportivo del Entrenador Fabian Gaitan y Profesor Edwain Sigua del proceso de Escuelas de formación INDERPAZ la actividad se lleva a cabo el día 27 de abril del 2026.	FECHA	27 DE ABRIL DE 2026
--------	---	-------	---------------------



ACCIÓN	Se desarrolla y participa junto con deportistas y contexto del ciclismo la campaña de "Prevención y orientación de las violencias basadas de genero en el sector deporte liderada por el Ministerio del deporte", la actividad se lleva a cabo el día 25 de marzo del 2026 en el gimnasio del estadio Santiago de las Atrallayas.	FECHA	29 DE ABRIL DE 2026
--------	---	-------	---------------------



ACCIÓN	Se ejecuta actividad contractual preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare, en esta ocasión sesión de entrenamiento ciclismo contrareloj Individual, al igual se evalúan que tácticas de competencia aplicadas durante el evento competitivo fueron eficaces, entrenamiento realizado 30 abril 2026.	FECHA	30 DE ABRIL DE 2026
--------	--	-------	---------------------



ACCIÓN	Se ejecutan sesiones físicas de resistencia 22, series coordinativas recuperando el organismo por la competencia, se establece el porcentaje de perfección en técnicas aplicadas y desarrolladas, actividades realizadas el 01 de mayo de 2026.	FECHA	01 DE MAYO DE 2026
--------	---	-------	--------------------

Yopal, 30 de mayo del 2026.

Señores

INDERCAS

La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA, identificado con Cédula de Ciudadanía número 74.859.928 de Yopal, teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE:**

- Mis ingresos percibidos por el INDERCAS en el año 2025, corresponden a la prestación de servicios por honorarios, en el que contraté o vinculé por al menos noventa (90) días continuos o discontinuos, dos (2) o más trabajadores o contratistas asociados a la actividad. **SI ☐ NO ☒**

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el 03/04/2026 y el 02/05/2026, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2025 (Hasta 100 UVT mensuales). <i>Art 387 ET-DR 4713/05</i>	\$ 0,00
Deducción por pagos de medicina prepagada o seguros de salud. (Hasta 16 UVT mensuales). <i>Art 387 ET</i>	\$ 0,00

Además, Manifiesto libre y voluntariamente que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación depende (n) económicamente de mí, situación que me otorga el derecho a tomar la deducción del 10% sobre mis ingresos brutos, hasta un máximo de 32 UVT mensuales *Art 387 ET*.

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD

El pago de aportes de la seguridad social correspondiente al periodo de cobro del cual anexo soporte, fue por:

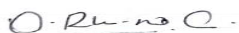
DESCRIPCIÓN	VALOR
1. Aportes obligatorios a Pensión. (Art. 55 Estatuto Tributario)	\$ 280.200,00
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	\$ 218.900,00

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exentas, sin exceder el 30% del ingreso laboral y hasta un máximo de 317 UVT mensuales.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Aportes voluntarios fondos de pensiones	\$ 0,00
Aportes en cuentas AFC	\$ 0,00

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 0059 de fecha 26/01/2026, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,



OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA

C.C. 74.859.928 de YOPAL

Dirección física: Transversal 18 No. 14 – 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a

6:00 P.M. Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** [secretaria@indercas-](mailto:secretaria@indercas-casanare.gov.co)

casanare.gov.co Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

**CERTIFICADO DECRETO 1070**

FO-A-GFI-08

27/04/2020

Versión 02

Yopal, 30 de mayo de 2026.

Empresa INDERCAS

Ref.: Certificación Decreto 1070 de 2013, Clasificación de Personas Naturales

CERTIFICACIÓN

Yo **OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA³**, identificada con cédula de ciudadanía No. 74.859.928 expedida en Yopal, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

- Mis ingresos en el año gravable inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios de manera personal o del desarrollo de una actividad económica por cuenta y riesgo del empleador o contratante, mediante una vinculación laboral o legal y reglamentaria, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos por dicho periodo fiscal: SI (X) NO ()
- Mis ingresos en el año inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios personales mediante el ejercicio de profesiones liberales o de la prestación de servicios técnicos que no requieran la utilización de materiales o insumos especializados, o de maquinaria o equipo especializado, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos en dicho periodo fiscal:
SI (X) NO ()
- Estoy obligado (a) a presentar declaración de renta por el año gravable inmediatamente anterior:
SI () NO (X)
- Los ingresos totales en el año gravable inmediatamente anterior superaron los mil cuatrocientas (1.400) UVT.
SI () NO (X)
- En el año gravable inmediatamente anterior no desarrolle una de las actividades señaladas en el artículo 340 del Estatuto Tributario o que si la desarrolle no generó más del veinte por ciento (20%) de mis ingresos totales.
SI () NO (X)
- Durante el año gravable inmediatamente anterior no preste servicios técnicos que requieran de materiales o insumos especializados, o maquinaria o equipo especializado, cuyo costo representa más del veinticinco por ciento (25%) del total de los ingresos percibidos por concepto de tales servicios técnicos.
SI () NO (X)

Cordialmente

OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA
C.C. 74.859.928 DE YOPAL.

Dirección física: Transversal 18 No. 14 – 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.
Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co
Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare
Página web: www.indercas-casanare.gov.co
Twitter: @indercas

Yopal, 30 de mayo de 2026

INDERCAS

Referencia: Certificación Decreto 060 del 12 de abril de 2023 Municipio de Yopal

Por medio del cual se compila en un solo cuerpo normativo las disposiciones vigentes contenidas en los acuerdos 013-2012, 007 de 2014, 001 de 2015, 001 de 2017, 022 de 2020, 032 de 2020, 022 de 2021 y 020 de 2022 y según lo dispuesto en sus artículos 26, 36, 42 y 52

CERTIFICO QUE:

1. Mi actividad económica desarrollada en el municipio de Yopal según lo estipulado en el Artículo 36 decreto 060-2023 (Art 31 del Acuerdo 032 de 2020, modificado por el Artículo 18 y 19 del Acuerdo 022 de 2021 y artículos 11 y 12 del acuerdo 020 de 2022, es: **(317) - Actividades de Servicio no Clasificadas.**

2. SI () NO (X) tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el artículo 42 del decreto 060-2023 (Artículo 37 del Acuerdo 032 de 2020).

3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: **Desde 250 hasta 500 UVT.,** (UVT 2025 - \$49.799) según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN EL MUNICIPIO EN UVT		TARIFA EN UVT (para el año 2025 está en \$ 49.799)	RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN VALORES
0	HASTA 50	0	\$2.489.950
MAS DE 50	HASTA 250	1	\$2.489.951 - 12.449.750
MAS DE 250	HASTA 500	2	\$12.449.751 - 24.899.500
MÁS DE 500	HASTA 750	3	\$24.899.501 - 37.349.250
MAS DE 750	HASTA 1.000	5	\$37.349.251 - 49.799.000
MÁS DE 1.000	HASTA 3.500	Determina el impuesto aplicando la tarifa que corresponda a la actividad realizada.	\$49.799.001- 174.296.500

O. RIVERA C.

Nombre Completo Contratista: **OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA**

No. Identificación: 74.859.928 de Yopal

No. móvil: 3112544331



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES COMPROBANTE DE PAGO



DATOS GENERALES DEL APORTANTE		
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74859928
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:	OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA	
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CR 20 A 17 09 TELÉFONO:	6356146
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO	
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):		NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA		
NÚMERO PLANILLA:	4651882091	TIPO DE PLANILLA:
PERIODO COTIZACIÓN	MES: abril	PERIODO COTIZACIÓN
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2026	SALUD: AÑO: 2026
DÍAS DE MORA:	0	
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2026/04/29	NÚMERO AUTORIZACIÓN: 9996596540

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

LIQUIDACIÓN GENERAL						
				TOTALES		
				COTIZANTES	TOTAL PAGADO	
PENSIÓN						
ADMINISTRADORA						
NIT	CÓDIGO	NOMBRE				
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES		1	\$ 280.200	
SUBTOTAL:				1	\$ 280.200	
SALUD						
ADMINISTRADORA						
NIT	CÓDIGO	NOMBRE				
9001562642	EPS037	EPS037-NUEVA EPS		1	\$ 218.900	
SUBTOTAL:				1	\$ 218.900	
RIESGOS PROFESIONALES						
ADMINISTRADORA						
NIT	CÓDIGO	NOMBRE				
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A		1	\$ 42.700	
SUBTOTAL:				1	\$ 42.700	

VALOR SIN MORA:	\$ 541.800
VALOR MORA:	\$ 0
TOTAL PAGADO:	\$ 541.800



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL



DATOS GENERALES DEL APORTANTE										DATOS GENERALES DE LA PLANILLA									
TIPO IDENTIFICACIÓN:					CÉDULA DE CIUDADANÍA					NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:					74859928				
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:					OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA					CASANARE					I-INDEPENDIENTES				
CIUDAD/MUNICIPIO:					YOPAL					DEPARTAMENTO:					MES				
DIRECCIÓN:					CR 20 A 17 09					TELÉFONO:					abril AÑO				
TIPO APORTANTE:					02-INDEPENDIENTE					CLASE APORTANTE:					2026				
TIPO EMPRESA:					PRIVADA					I-INDEPENDIENTE					0				
FORMA DE PRESENTACIÓN:					ÚNICO					ACTIVIDAD ECONOMICA:					2026/04/29				
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):					NO					Actividades reguladoras y facilitadoras de la act					NÚMERO AUTORIZACIÓN:				
															9996596540				

TOTAL APORTES A PENSIÓN												
ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	\$ 280.200	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 280.200	\$ 0	\$ 280.200
SUBTOTALES:										\$ 280.200	\$ 0	\$ 280.200

TOTAL APORTES A SALUD																	
ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES				
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO	
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		\$ 0		\$ 0		\$ 0	\$ 218.900	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 218.900	\$ 0	\$ 0	\$ 218.900	
SUBTOTALES:													\$ 218.900	\$ 0	\$ 0	\$ 218.900	

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES												
ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1		\$ 0	\$ 0		\$ 0	\$ 42.700	\$ 42.700	\$ 0	\$ 0	\$ 42.700
SUBTOTALES:									\$ 42.700	\$ 0	\$ 0	\$ 42.700

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES																																																						
DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES										SEGURIDAD SOCIAL															PARAFISCALES																			
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LWA	VAC	AVP	VCT	IRP	PENSIÓN					SALUD					ARP			DÍAS COT	IBC	CCF		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU							
																											ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC			COTIZACIÓN	VALOR ADRES					TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT
1	CC 74859928	RIVERA CABRERA OZMAN AUDREY	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS		\$ 1.750.905				NO																		25-14 COLPENSIONES	30	\$ 1.750.905	\$ 280.200	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	Normal	\$ 280.200	EPS037-NUEVA EPS	30	\$ 1.750.905	\$ 218.900	\$ 0	\$ 218.900	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	30	\$ 1.750.905	\$ 42.700	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0

TOTAL PAGADO: \$ 541.800



HACE CONSTAR:

Que el (los) cliente(s)

OZMAN AUDREY RIVERA CABRERA Identificado con CC 74859928

Actualmente tiene(n) el producto Cuenta Ahorros, radicado(a) en la oficina YOPAL, con las siguientes características:

Cuentamiga

Número:	24083568259
Fecha de apertura:	7 de Abril de 2018
Condiciones de uso:	Individual, 1 firmas(s), 0 sello(s) húmedo(s) o de caucho, sin protector
Estado:	Cuenta activa

Esta constancia se expide con destino a quien pueda interesar, realizada en el Canal Digital de la ciudad de Bogotá, el día Jueves, 15 de Enero de 2026.

Cordialmente,

Vicepresidencia de Banca Masiva