

PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Lanzadores, Campo Corto y Fildeadores (PDC)

ALEJANDRO GONZALEZ CROSS

Entrenador deportivo Beisbol y Softbol

1. Objetivo general

Desarrollar integralmente las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los jugadores, mediante un proceso progresivo de entrenamiento que permita mejorar el rendimiento específico de cada posición, prevenir lesiones y alcanzar condiciones óptimas para la competencia.

2. Duración

12 a 18 semanas, distribuidas en tres fases:

Fase	Duración	Propósito
I. Preparación	4-6 semanas	Construcción de la base física y técnica
II. Intensificación	4-6 semanas	Desarrollo de capacidades específicas y aumento de intensidad
III. Competencia	4-6 semanas	Mantenimiento del rendimiento y preparación competitiva

FASE I. PREPARACIÓN

Duración: 4-6 semanas.

Objetivo

Desarrollar una base de fuerza, velocidad, movilidad, coordinación y resistencia, mientras se consolidan los fundamentos técnicos de cada posición.

A. LANZADORES

Fuerza – 3 sesiones/semana

- Sentadilla y variantes.
- Peso muerto con técnica adecuada.
- Trabajo de core.
- Fortalecimiento de tren inferior.
- Estabilidad de hombro y escápula.
- Ejercicios preventivos para hombro y codo.

Velocidad y agilidad – 2 sesiones/semana

- Técnica de carrera.
- Aceleraciones cortas.
- Sprint de 10-20 m.
- Cambios de dirección.
- Trabajo de coordinación.

Técnica de lanzamiento – 2 sesiones/semana

- Mecánica básica del lanzamiento.
- Posición inicial y equilibrio.
- Trabajo de piernas y transferencia de energía.
- Lanzamientos progresivos.
- Control de dirección y precisión.

Objetivo de la fase: construir una mecánica eficiente y una base física que permita posteriormente aumentar la intensidad sin comprometer la salud del brazo.

B. CAMPO CORTO

Agilidad – 3 sesiones/semana

- Desplazamientos laterales.
- Zigzag.
- Conos.
- Cambios de dirección.
- Reacción ante estímulos visuales.

Velocidad – 2 sesiones/semana

- Sprints de 10–30 m.
- Salidas desde diferentes posiciones.
- Carrera hacia ambos lados.
- Desplazamientos hacia la pelota.

Técnica – 2 sesiones/semana

- Posición defensiva.
- Recepción de rodados.
- Trabajo de manos.
- Lanzamiento a primera base.
- Lanzamientos en movimiento.
- Doble play.

Objetivo de la fase: mejorar desplazamiento, recepción, transferencia y precisión del lanzamiento.

C. FILDEADORES (PDC)

Agilidad – 3 sesiones/semana

- Zigzag.
- Conos.
- Desplazamientos laterales.
- Cambios de dirección.
- Reacción y aceleración.

Velocidad – 2 sesiones/semana

- Sprints cortos.
- Salidas desde posición defensiva.
- Carreras hacia adelante y laterales.
- Lectura inicial de la trayectoria de la pelota.

Técnica – 2 sesiones/semana

- Recepción de elevados y batazos.
- Lectura de trayectoria.
- Desplazamiento hacia la pelota.
- Lanzamiento a bases.
- Precisión y fuerza del lanzamiento.

FASE II. INTENSIFICACIÓN

Duración: 4–6 semanas.

Objetivo

Incrementar progresivamente la intensidad del entrenamiento y transferir las capacidades físicas hacia situaciones específicas del juego.

LANZADORES

- Fuerza: **3 sesiones/semana**, priorizando fuerza funcional y estabilidad.
- Velocidad: **2 sesiones/semana**.
- Técnica: **2 sesiones/semana**.
- Trabajo de lanzamientos con objetivos de precisión.
- Situaciones de lanzamiento bajo presión.
- Desarrollo de diferentes tipos de lanzamiento según edad y nivel.
- Trabajo específico de control y comando.

Punto clave: controlar el volumen de lanzamientos y establecer días adecuados de recuperación del brazo.

CAMPO CORTO

- Agilidad: **3 sesiones/semana.**
- Velocidad: **2 sesiones/semana.**
- Técnica: **2 sesiones/semana.**
- Rodados de mayor dificultad.
- Lanzamientos desde diferentes ángulos.
- Doble play.
- Coberturas.
- Situaciones defensivas con corredores.
- Toma de decisiones bajo presión.

FILDEADORES (PDC)

- Agilidad: **3 sesiones/semana.**
- Velocidad: **2 sesiones/semana.**
- Técnica: **2 sesiones/semana.**
- Lectura de batazos.
- Trayectorias largas.
- Lanzamientos desde movimiento.
- Cobertura de bases.
- Situaciones defensivas reales.

FASE III. COMPETENCIA

Duración: 4–6 semanas.

Objetivo

Mantener las capacidades desarrolladas, reducir el volumen de entrenamiento y aumentar la especificidad del trabajo competitivo.

LANZADORES

- Fuerza: **2 sesiones/semana.**
- Velocidad: **1 sesión/semana.**
- Técnica: **2 sesiones/semana.**
- Trabajo de comando y precisión.
- Situaciones reales de juego.
- Preparación específica para cada salida.
- Recuperación activa y prevención de lesiones.

CAMPO CORTO

- Agilidad: **2 sesiones/semana.**
- Velocidad: **1 sesión/semana.**
- Técnica: **2 sesiones/semana.**
- Situaciones reales de juego.
- Doble play.
- Coberturas.
- Lectura del bateador y situación de juego.
- Toma de decisiones defensivas.

FILDEADORES (PDC)

- Agilidad: **2 sesiones/semana.**
- Velocidad: **1 sesión/semana.**
- Técnica: **2 sesiones/semana.**
- Lectura de batazos.
- Desplazamientos específicos.
- Lanzamientos a las diferentes bases.
- Situaciones reales de competencia.

3. Estructura de una sesión de entrenamiento

Cada sesión deberá organizarse de la siguiente manera:

1. Calentamiento – 10 a 15 minutos

- Movilidad articular.
- Activación muscular.
- Carrera suave.
- Ejercicios dinámicos.

2. Desarrollo físico – 20 a 30 minutos

- Fuerza, velocidad, agilidad o potencia según el objetivo del día.

3. Desarrollo técnico – 30 a 40 minutos

- Trabajo específico según posición.

4. Trabajo táctico – 15 a 25 minutos

- Situaciones reales de juego.
- Toma de decisiones.

- Lectura del juego.
- Trabajo colectivo.

5. Vuelta a la calma – 10 minutos

- Movilidad.
- Recuperación.
- Retroalimentación del entrenador.

4. Distribución semanal de entrenamiento

Día	Lanzadores	Campo corto	Fildeadores
Día 1	Fuerza + técnica	Agilidad + técnica	Agilidad + técnica
Día 2	Velocidad + lanzamientos	Velocidad + defensa	Velocidad + fildeo
Día 3	Recuperación + técnica suave	Recuperación + técnica suave	Recuperación + técnica suave
Día 4	Fuerza + técnica	Agilidad + técnica	Agilidad + técnica
Día 5	Lanzamientos + juego	Defensa + juego	Fildeo + juego
Día 6	Juego o entrenamiento general	Juego o entrenamiento general	Juego o entrenamiento general
Día 7	Descanso	Descanso	Descanso

En los lanzadores, la distribución debe modificarse según los días de lanzamiento y competencia, garantizando recuperación suficiente del brazo.

5. Evaluación del rendimiento

Al inicio, durante y al finalizar el plan se recomienda evaluar:

Capacidades físicas

- Velocidad en 10, 20 y 30 m.
- Agilidad y cambio de dirección.
- Fuerza.
- Potencia.
- Movilidad.

Lanzadores

- Velocidad del lanzamiento.

- Precisión.
- Comando de la zona.
- Calidad de la mecánica.
- Capacidad para repetir el movimiento.
- Tolerancia al volumen de trabajo.

Campo corto

- Tiempo de reacción.
- Velocidad de desplazamiento.
- Porcentaje de recepciones correctas.
- Precisión de lanzamientos.
- Ejecución de doble play.

Fildeadores

- Lectura de trayectoria.
- Porcentaje de recepciones exitosas.
- Tiempo de desplazamiento.
- Precisión y distancia del lanzamiento.
- Toma de decisiones defensivas.

Indicadores deportivos

- Jugadores más rápido o más fuerte.
- Saber leer la situación de juego
- Tomar decisiones correctas
- Ejecutar técnicamente y responder bajo presión competitiva.

El entrenamiento deberá seguir una progresión:

Preparar → desarrollar → intensificar → transferir → competir → recuperar.

La carga deberá ajustarse a la **edad, nivel competitivo, experiencia, posición, estado físico y calendario de competencias** de cada jugador. En particular, los lanzadores requieren un control específico del volumen e intensidad de lanzamientos para reducir el riesgo de sobrecarga del hombro y codo.

Responsable

Nombre

Firma

Entrenador:

Alejandro González Cross



REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO **8.428.259**
GONZALEZ CROSS

APELLIDOS
ALEJANDRO

NOMBRES
Alejandro Gonzalez
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **11-MAR-1954**

TURBO
(ANTIOQUIA)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.65
ESTATURA

B+
G.S. RH

M
SEXO

11-AGO-1977 TURBO
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

Carlos Ariel Sanchez Torres
REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES

INDICE DERECHO



A-0128000-00212272-M-0008428259-20100202 0020555591A 1 29607240

2. Concepto Actualización

4. Número de formulario

141266964892



(415)7707212489984(8020) 000014126696489 2

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)

8 4 2 8 2 5 9

6. DV

8

12. Dirección seccional
Impuestos de Medellín

14. Buzón electrónico

1 1

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente

Persona natural o sucesión ilíquida

2

25. Tipo de documento

Cédula de Ciudadanía

1 3

26. Número de identificación

8 4 2 8 2 5 9

Lugar de expedición

COLOMBIA

28. País

1 6 9

29. Departamento

Antioquia

0 5

30. Ciudad/Municipio

Turbo

8 3 7

31. Primer apellido

GONZALEZ

32. Segundo apellido

CROSS

33. Primer nombre

ALEJANDRO

34. Otros nombres

35. Razón social

36. Nombre comercial

37. Sigla

UBICACIÓN

38. País

COLOMBIA

1 6 9

39. Departamento

Antioquia

0 5

40. Ciudad/Municipio

Turbo

8 3 7

41. Dirección principal

CR 15 CL 107 106 38 BRR JESUS MORA

42. Correo electrónico alejandrocross756@gmail.com

43. Código postal

44. Teléfono 1

3 2 0 3 0 5 4 6 4 4

45. Teléfono 2

CLASIFICACIÓN

Actividad económica

Actividad principal

46. Código

8 5 5 2

47. Fecha inicio actividad

2 0 2 0 0 1 0 1

Actividad secundaria

48. Código

9 3 1 2

49. Fecha inicio actividad

2 0 2 0 0 1 0 1

Otras actividades

1

2

50. Código

0 1 2 2

Ocupación

51. Código

1 3 1 4

52. Número
establecimientos

Responsabilidades, Calidades y Atributos

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
53. Código	5	4	9																						

05- Impto. renta y compl. régimen ordinario

49 - No responsable de IVA

Usuarios aduaneros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54. Código									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Exportadores

55. Forma

56. Tipo

Servicio

1

2

3

57. Modo

58. CPC

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos

SI

NO

☒

60. No. de Folios:

0

61. Fecha

2026-08-10 / 05:44:37PM

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre GONZALEZ CROSS ALEJANDRO

985. Cargo CONTRIBUYENTE

FORMATO ÚNICO
HOJA DE VIDA
Persona Natural
(Leyes 190 de 1995, 489 y 443 de 1998)

3 EXPERIENCIA LABORAL

RELACIONE SU EXPERIENCIA LABORAL O DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN Estricto orden cronológico comenzando por el actual.

EMPLEO ACTUAL O CONTRATO VIGENTE				
EMPRESA O ENTIDAD INDEPORTES TURBO		PÚBLICA X	PRIVADA	PAÍS COLOMBIA
DEPARTAMENTO ANTIOQUIA	MUNICIPIO TURBO	CORREO ELECTRÓNICO ENTIDAD		
TELÉFONOS	FECHA DE INGRESO DÍA 01 MES 03 AÑO 2026	FECHA DE RETIRO DÍA 30 MES 06 AÑO 2026		
CARGO O CONTRATO ACTUAL ENTRENADOR	DEPENDENCIA	DIRECCIÓN		
EMPLEO O CONTRATO ANTERIOR				
EMPRESA O ENTIDAD		PÚBLICA	PRIVADA	PAÍS
DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	CORREO ELECTRÓNICO ENTIDAD		
TELÉFONOS	FECHA DE INGRESO DÍA <input type="text"/> MES <input type="text"/> AÑO <input type="text"/>	FECHA DE RETIRO DÍA <input type="text"/> MES <input type="text"/> AÑO <input type="text"/>		
CARGO O CONTRATO	DEPENDENCIA	DIRECCIÓN		
EMPLEO O CONTRATO ANTERIOR				
EMPRESA O ENTIDAD		PÚBLICA	PRIVADA	PAÍS
DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	CORREO ELECTRÓNICO ENTIDAD		
TELÉFONOS	FECHA DE INGRESO DÍA <input type="text"/> MES <input type="text"/> AÑO <input type="text"/>	FECHA DE RETIRO DÍA <input type="text"/> MES <input type="text"/> AÑO <input type="text"/>		
CARGO O CONTRATO	DEPENDENCIA	DIRECCIÓN		
EMPLEO O CONTRATO ANTERIOR				
EMPRESA O ENTIDAD		PÚBLICA	PRIVADA	PAÍS
DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	CORREO ELECTRÓNICO ENTIDAD		
TELÉFONOS	FECHA DE INGRESO DÍA <input type="text"/> MES <input type="text"/> AÑO <input type="text"/>	FECHA DE RETIRO DÍA <input type="text"/> MES <input type="text"/> AÑO <input type="text"/>		
CARGO O CONTRATO	DEPENDENCIA	DIRECCIÓN		

NOTA: SI REQUIERE ADICIONAR MAS EXPERIENCIA LABORAL, IMPRIMA NUEVAMENTE ESTA HOJA.

FORMATO ÚNICO
HOJA DE VIDA

Persona Natural

(Leyes 190 de 1995, 489 y 443 de 1998)

4 TIEMPO TOTAL DE EXPERIENCIA

INDIQUE EL TIEMPO TOTAL DE SU EXPERIENCIA LABORAL EN NÚMERO DE AÑOS Y MESES.

OCUPACIÓN	TIEMPO DE EXPERIENCIA	
	Años	Meses
INDEPORTES TURBO		
	12	
TOTAL TIEMPO EXPERIENCIA		

5 FIRMA DEL SERVIDOR PÚBLICO O CONTRATISTA

MANIFIESTO BAJO LA GRAVEDAD DEL JURAMENTO QUE SI ☐ NO ☒ ME ENCUENTRO DENTRO DE LAS CAUSALES DE INHABILIDAD E INCOM- PATIBILIDAD DEL ORDEN CONSTITUCIONAL O LEGAL, PARA EJERCER CARGOS EMPLEOS PÚBLICOS O PARA CELEBRAR CONTRATOS DE PRESTA- CIÓN DE SERVICIOS CON LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA.

PARA TODOS LOS EFECTOS LEGALES, CERTIFICO QUE LOS DATOS POR MI ANOTADOS EN EL PRESENTE FORMATO ÚNICO DE HOJA DE VIDA, SON VERACES, (ARTÍCULO 5o. DE LA LEY 190/95).


FIRMA DEL SERVIDOR PÚBLICO O CONTRATISTA

6 OBSERVACIONES DEL JEFE DE RECURSOS HUMANOS Y/O CONTRATOS

CERTIFICO QUE LA INFORMACIÓN AQUÍ SUMINISTRADA HA SIDO CONSTATADA FRENTE A LOS DOCUMENTOS QUE HAN SIDO PRESENTADOS COMO SOPORTE.

NOMBRE Y FIRMA DEL JEFE DE PERSONAL O DE CONTRATOS

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
INDEPORTES ANTIOQUIA**



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**
1803

CERTIFICAN QUE

ALEJANDRO GONZALEZ CROSS

Asistió al
Programa de Educación no Formal

FORMACIÓN DE TÉCNICOS DEPORTIVOS

desarrollado en los niveles Básico, Medio y Superior con una intensidad de 672 horas
presenciales, dado en Turbo a los 9 días del mes de mayo de 2003

Néstor Raúl Muñoz Díaz

**Dr. Néstor Raúl Muñoz Díaz
Gerente
INDEPORTES ANTIOQUIA**

**Mg. José Luis Betancur Chaverra
Coordinador Académico Programa**

**Esp. Juan Francisco Gutiérrez Betancur
Director
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

REGIONAL ANTIOQUIA

ACTA DE GRADO

No y Fecha de Registro: 36116573 del 30/11/2017

EL SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

CONSIDERANDO QUE:

ALEJANDRO GONZALEZ CROSS

con documento de identidad No.8428259

CUMPLIÓ SATISFACTORIAMENTE LOS REQUISITOS ACADÉMICOS EXIGIDOS
POR EL SENA, RESUELVE OTORGARLE EL TÍTULO DE

TÉCNICO EN EJECUCION DE PROGRAMAS DEPORTIVOS

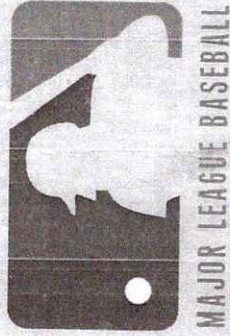
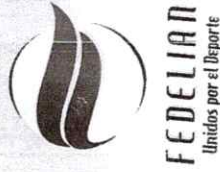
En constancia de lo anterior se firma la presente en APARTADÓ, a los 6 días del mes
de diciembre de 2017.

Firmado Digitalmente por
ELKIN HUMBERTO GRANADA JIMENEZ
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA

Autenticidad del Documento
Bogotá - Colombia

ELKIN HUMBERTO GRANADA JIMENEZ

SUBDIRECTOR COMPLEJO TECNOLÓGICO AGROINDUSTRIAL, PECUARIO Y TURÍSTICO
REGIONAL ANTIOQUIA



CERTIFICAN QUE:

ALEJANDRO GONZALEZ C.

Identificado con C.C **8.428.269** asistió al **VIII SEMINARIO DE INSTRUCTORES DE BÉISBOL** realizado en la ciudad de Medellín del 23 al 28 de septiembre de 2013 con una intensidad horaria de 50 horas.

Medellín, Colombia 28 de septiembre de 2013

Efraín Sosa

Director de Desarrollo para América Latina MLB

William Buelvas Marchena

Presidente liga de Béisbol de Antioquia



WBSC

Game Time!

HACEN CONSTAR que:

ALEJANDRO GONZÁLEZ CROSS

C.I.C 8428359

Participó en el programa de entrenamiento de *Mi Vida es un Diamante: Béisbol para el Desarrollo y la Paz*, impartido por World Baseball Softball Confederation y Grupo Internacional de Paz, del 18 al 22 de Mayo de 2023, con una intensidad de 40 horas presenciales.

Beatriz Mejía

Grupo Internacional de Paz
Directora

Riccardo Fraccari

World Baseball Softball Confederation
Presidente



TORNEO NACIONAL INTERLIGAS CATEGORÍA SUB 15

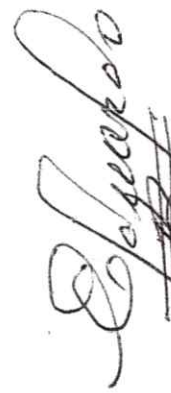


Otorga

Certificado

A: **ALEIANDRO GONZÁLEZ CROSS**

Por su participación como COACH en el Torneo Nacional de Béisbol Interligas
Categoría Sub 15, Junio 29 a Julio 7 de 2013 - Montería - Córdoba



EDUARDO NARANJO BERROCAL
Presidente Liga de Béisbol de Córdoba



EBED MARTÍNEZ SIERRA
Secretario Liga de Béisbol de Córdoba

PATROCINADORES:



ALCALDÍA DE MONTERÍA
**PROGRESO
PARA TODOS**

B&L
Industria y Marketing





La Liga de Béisbol de Antioquia
Indeportes Antioquia y CASBA

CERTIFICAN QUE:

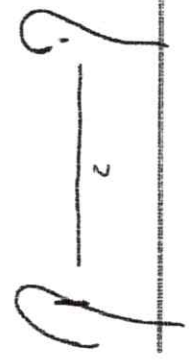
**ALEJANDRO
GONZALEZ CROSS**

IDENTIFICADO CON C.C. 8428259 DE TURBO

ASISTIÓ Y PARTICIPÓ ACTIVAMENTE EN EL SEMINARIO
ACTUALIZACIÓN DE REGLAS DEL BÉISBOL 2020

Que constó de 4 sesiones virtuales y 3 presenciales
en las ciudades de Medellín, Apartadó y Necoclí.
entre los días Octubre 31 a Noviembre 8 de 2020


Instructor CASBA
Béisbol


Presidente LBA



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**



CASBA
Asociación de Carreras, Estreos y Asociados
de Béisbol y Fútbol de Antioquia



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**



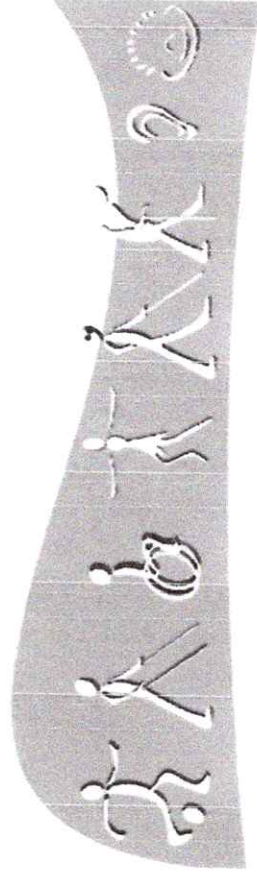
INDEPORTES ANTIOQUIA CERTIFICA QUE:

ALEJANDRO GONZALEZ

PARTICIPÓ EN EL PROYECTO DE CAPACITACIONES EN LAS NUEVE (9) REGIONES DEL DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA PARA SENSIBILIZAR, FORMAR Y APOYAR EN EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y RECREACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

REALIZADO EN TURBO EL DÍA 10 DE DICIEMBRE DE 2012

ESTEBAN ESCOBAR VELEZ
Gerente Indepor Antioquia





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE CAREPA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
IMDER
NIT. 890.985.316-8
ACUERDO 014 Y LEY 181 DE 1995

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE CAREPA

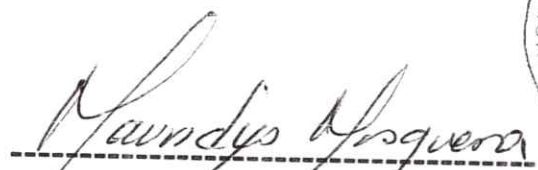
CERTIFICA

QUE :

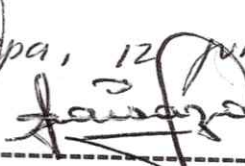
EL SEÑOR : ALEJANDRO GONZALEZ C. CC: 8.428.259

MUNICIPIO TURBO

ASISTIÓ AL CURSO DE BEISBOL NIVEL : 2 MODULO C
No HORAS 25. DICTADO POR EL TÉCNICO JAIME ISAZA ZAPATA


Mauridys Mosquera V. secretaria




Jaime Isaza Técnico

"PARA QUE EL DESARROLLO NO SE DETENGA"



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

CREADO MEDIANTE ORDENANZA 8E DE 1996

CERTIFICA

QUE ALEJANDRO GONZALEZ CROSS

**CURSO Y APROBO SATISFACTORIAMENTE LAS ASIGNATURAS
CORRESPONDIENTES AL**

NIVEL I DE JUZGAMIENTO EN BEIBOL Y SOFTBOL

LUGAR Y FECHA: Turbo, abril 22 al 24 de 1999

Gerente INDEPORTES

COORDINADOR CAPACITACION

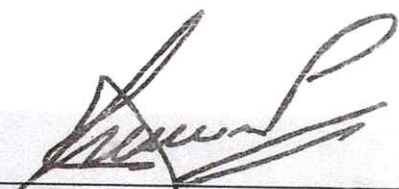
CERTIFICA

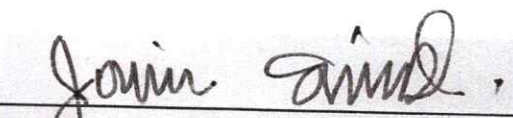
QUE ALEJANDRO GONZALEZ CROSS

CURSÓ Y APROBÓ SATISFACTORIAMENTE
LAS ASIGNATURAS CORRESPONDIENTES AL

CURSO DE ENTRENAMIENTO DE BEISBOL

LUGAR Y FECHA: CAREPA, 10/06/2005 al 12/06/2005


GERENTE INDEPORTES

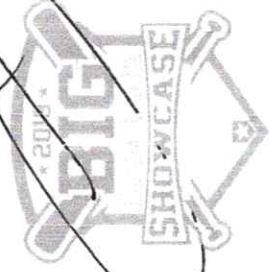

COORDINADOR CAPACITACIÓN



Concede el presente certificado:

Por su excelente participación en la clínica deportiva,
dictada por la organización Big League Showcase.

Dado en Medellín en día 17 de junio de 2019



[Handwritten signatures and initials]



XXXIII

FESTIVAL NACIONAL SUB (11 - 12) 2014

Del 8 al 18 de Mayo de 2014



La liga de Béisbol San Andrés Islas Otorga el presente certificado a

ALEJANDRO GONZALEZ CROSS

**Por su participación en el XXXIII Festival Nacional Sub (11-12)
Realizado en San Andrés Islas del 8 al 18 de Mayo de 2014**

Ana Patricia Puello Meriño
Presidente Liga de Béisbol de San Andrés Islas

Germán Pacheco
Secretario de Deporte y Recreación

Simón Beleño
Secretario General Federación Colombiana de Béisbol

Simón Beleño

Prestador: 110010653701
Nit: 841000236-2
Dirección: BALTAZAR CL 101 CR 15 N° 14-15
Teléfono: 8275758
Email: fnuevoshorizontes20@gmail.com



Información General

Fecha impresión:	TURBO - 2026/08/30	Nro Ingreso:	2025070902016 / PRINCIPAL
Paciente:	Alejandro Gonzalez Cross	Origen:	IMDEPORTES TURBO
P.P.T.:	8428259	Destino:	IMDEPORTES TURBO
Edad:	71 años	Cargo:	DOCENTE DEPORTIVO
Género:	masculino	Fecha Ingreso:	2026-08-30 08:30:28
Tipo Evaluación:	EXAMEN PREINGRESO	Fecha Salida:	2026-08-30 T09:12:25Z



Pruebas de Aptitud o Diagnóstico

PARACLINICOS	LABORATORIO CLINICO	COMPLEMENTARIOS	VACUNAS
---------------------	----------------------------	------------------------	----------------

Certificación de Aptitud

CONCEPTO - EXAMEN PREINGRESO:	PACIENTE SIN LIMITACION
OBSERVACIONES AL CONCEPTO:	SE REALIZA EXAMEN OSTEOMUSCULAR Y TAMIZAJE VISUAL. NO PRESENTA NINGUNA PATOLOGÍA QUE LE IMPIDA DESEMPEÑAR LA OCUPACIÓN. TRABAJADOR SIN ALTERACIONES EN EL EXAMEN FÍSICO NI EN LAS PRUEBAS COMPLEMENTARIAS. EQUIVALENTE A APTO.
ENFASIS - OSTEOMUSCULAR:	
RECOMENDACIONES AL ENFASIS:	NO PRESENTA NINGUNA PATOLOGÍA QUE LE IMPIDA DESEMPEÑAR LA OCUPACIÓN. TRABAJADOR SIN ALTERACIONES EN EL EXAMEN FÍSICO NI EN LAS PRUEBAS COMPLEMENTARIAS. EQUIVALENTE A APTO.

Recomendaciones Generales

Examen Periódico Ocupacional	Realización Pruebas Complementarias	Uso de E.P.P.
Remitir a ARL	Control Periódico PP por EPS	
Pausas Activas	Remitir a EPS	
Manejo de cargas o Posturas	Continuar Manejo Medico	

Recomendaciones Ocupacionales Preventivas

Osteomuscular:	Acondicionamiento físico según requerimientos del cargo. Adecuación ergonómica de puestos de trabajo según disposición de la empresa. Capacitación para manejo de cargas según criterio del cargo
Visual:	Educación en higiene visual. Uso de protección visual según tipo de exposición. Adecuada iluminación del puesto de trabajo. Pausa activa visual.

Recomendaciones Específicas y/o Restricciones

NO PRESENTA CONDICION DE VULNERABILIDAD SEGÚN LA RESOLUCION 666 DE 2020. DEBE CUMPLIR EL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD. DISTANCIAMIENTO SOCIAL, LAVADO FRECUENTE DE MANOS, REPORTE DE SÍNTOMAS, USO DE EPP Y DEMÁS ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLEN EN LA EMPRESA. ESTAS RECOMENDACIONES SON INTRA Y EXTRA-LABORALES. SE REMITE A NUTRICION PARA CONTROL DEL PESO. CONSULTAR POR LA EPS PARA TOMA SERIADA DE LA PRESION POR CIFRAS TENSIONALES ELEVADAS.

Autorizo la realización de exámenes ocupacionales según consentimiento informado y política de protección de datos diligenciadas en el autoreporte de condiciones de salud que previamente firme. La firma de la paciente referida en este documento es imagen extraída del consentimiento informado y política de protección de datos diligenciada y firmada por cada paciente antes de ingresar a la atención donde nos autoriza a practicarle los exámenes médicos y paraclinicos correspondientes. La imagen de firma del paciente certifica que se presentó y diligenció el documento de consentimiento informado el cual reposa en los archivos de FUNDACION NUEVOS HORIZONTES.

Profesional Ocupacional: Yelzer Palacios Mena
Registro M.D.: 27031618
Licencia S.O.: 2019060360855

Firma del Paciente: ALEJANDRO GONZALEZ CROSS
Identificación: P.P.T. - 8428259

CONSULTA EN LÍNEA DE INHABILIDADES DE QUIENES HAYAN SIDO CONDENADOS POR DELITOS SEXUALES COMETIDOS CONTRA MENORES DE 18 AÑOS

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 15:10:29 horas del 10/08/2026, el ciudadano identificado con cédula de ciudadanía No. **8428259**,
Apellidos y Nombres **GONZALEZ CROSS ALEJANDRO**

NO REGISTRA INHABILIDAD

La presente consulta se tendrá en consideración por la entidad o empresa **INDEPORTES TURBO**, con NIT **890985359-4** y su utilización es exclusivamente dentro del proceso de selección al cargo, oficio o profesión, en cumplimiento de la Ley 1918 del 12/07/2018 *"por medio de la cual se establece el régimen de inhabilidades a quienes hayan sido condenados por delitos sexuales cometidos contra menores, se crea el registro de inhabilidades y se dictan otras disposiciones"* y su Decreto Reglamentario 753 del 30/04/2019 *"por medio del cual se reglamenta la Ley 1918 de 2018"*, con observancia de las Leyes 1581 del 17/10/2012, 1712 del 06/03/2014 y demás normatividad rectora frente al tratamiento de datos.

<https://inhabilidades.policia.gov.co:8080/consulta>

CONSULTA EN LÍNEA DE INHABILIDADES DE QUIENES HAYAN SIDO CONDENADOS POR DELITOS SEXUALES COMETIDOS CONTRA MENORES DE 18 AÑOS

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 15:07:42 horas del 10/08/2026, el ciudadano identificado con cédula de ciudadanía No. **8428259**, Apellidos y Nombres **GONZALEZ CROSS ALEJANDRO**

NO REGISTRA INHABILIDAD

La presente consulta se tendrá en consideración por la entidad o empresa **Indeportes Turbo**, con NIT **890985359-4** y su utilización es exclusivamente dentro del proceso de selección al cargo, oficio o profesión, en cumplimiento de la Ley 1918 del 12/07/2018 *"por medio de la cual se establece el régimen de inhabilidades a quienes hayan sido condenados por delitos sexuales cometidos contra menores, se crea el registro de inhabilidades y se dictan otras disposiciones"* y su Decreto Reglamentario 753 del 30/04/2019 *"por medio del cual se reglamenta la Ley 1918 de 2018"*, con observancia de las Leyes 1581 del 17/10/2012, 1712 del 06/03/2014 y demás normatividad rectora frente al tratamiento de datos.

<https://inhabilidades.policia.gov.co:8080/consulta>



MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES - MINTIC

CERTIFICA QUE

Una vez consultada la base de datos de deudores alimentarios morosos REDAM, el(la) ciudadano(a) con número de identificación CC 8428259 **NO SE ENCUENTRA INSCRITO EN EL REGISTRO DE DEUDORES ALIMENTARIOS MOROSOS**

Esta certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

Se expide en Bogotá el 10/08/2026 03:03 PM



Código Verificación: **QAGBNFJ1XV**

Válida hasta: **08/11/2026**

Dirección de Gobierno Digital

MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS
COMUNICACIONES - MINTIC



POLICÍA NACIONAL
DE COLOMBIA

Consulta en línea de Antecedentes Penales y Requerimientos Judiciales

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 02:57:17 PM horas del 10/08/2026, el ciudadano identificado con:

Cédula de Ciudadanía N° **8428259**

Apellidos y Nombres: **GONZALEZ CROSS ALEJANDRO**

NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES

de conformidad con lo establecido en el artículo 248 de la Constitución Política de Colombia.

En cumplimiento de la Sentencia SU-458 del 21 de junio de 2012, proferida por la Honorable Corte Constitucional, la leyenda "NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES" aplica para todas aquellas personas que no registran antecedentes y para quienes la autoridad judicial competente haya decretado la extinción de la condena o la prescripción de la pena.

Esta consulta es válida siempre y cuando el número de identificación y nombres, correspondan con el documento de identidad registrado y solo aplica para el territorio colombiano de acuerdo a lo establecido en el ordenamiento constitucional.

Si tiene alguna duda con el resultado, consulte las **preguntas frecuentes** o acérquese a las instalaciones de la **Policía Nacional** más cercanas.



Dirección: Avenida El Dorado # 75
– 25 barrio Modelia, Bogotá D.C.
Atención administrativa: Lunes a
Viernes 8:00 am a 12:00 pm y
2:00 pm a 5:00 pm
Línea de atención al ciudadano:
5159700 ext. 30552 (Bogotá)
Resto del país: 018000 910 112
E-mail: [dijin.araic-
atc@policia.gov.co](mailto:dijin.araic-atc@policia.gov.co)

LA CONTRALORÍA DELEGADA PARA RESPONSABILIDAD FISCAL ,
INTERVENCIÓN JUDICIAL Y COBRO COACTIVO

CERTIFICA:

Que una vez consultado el Sistema de Información del Boletín de Responsables Fiscales 'SIBOR', hoy lunes 10 de agosto de 2026, a las 14:53:48, el número de identificación, relacionado a continuación, NO SE ENCUENTRA REPORTADO COMO RESPONSABLE FISCAL.

Tipo Documento	Cédula de Ciudadanía
No. Identificación	8428259
Código de Verificación	8428259260810145348

Esta Certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

De conformidad con el Decreto 2150 de 1995 y la Resolución 220 del 5 de octubre de 2004, la firma mecánica aquí plasmada tiene plena validez para todos los efectos legales.



HERNÁN GUILLERMO JOJOA SANTACRUZ
Contralor Delegado

Consulta de antecedentes

Permite consultar los antecedentes disciplinarios, penales, contractuales, fiscales y de pérdida de investidura con solo digitar el número de identificación de la persona natural o jurídica.

Tipo de
Identificación:

Cédula de ci ▼

Número
Identificación:

8428259

¿Escriba los tres primeros dígitos del documento a consultar? 

8

Consultar

Datos del ciudadano

Señor(a) ALEJANDRO GONZALEZ CROSS identificado(a) con Cédula de ciudadanía Número 8428259.

El ciudadano no presenta antecedentes

Señor(a) ciudadano(a): la expedición del certificado de antecedentes disciplinarios de la Procuraduría General de la Nación es gratuita en todo el país.
Fecha de consulta: lunes, agosto 10, 2026 - Hora de consulta: 14:53:02

OTRAS ENTIDADES



Sede principal

Dirección: Carrera 5 # 15-80, Bogotá D.C., Colombia

Código Postal: 11032

Horario de atención: Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m., jornada continua



REPÚBLICA DE COLOMBIA

REGISTRO PROVISIONAL DE ENTRENADOR DEPORTIVO



RP 132284

Alejandro

Gonzales Cross

CC 8428259

Expedición
02-09-2026

Vigencia
03-09-2031


Néstor Ordóñez Saavedra
Presidente COCED



Fecha de generación

02-09-2026

coced.co





**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y
RECREACIÓN DE TURBO**

NIT 890.985.359-4



EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION DE TURBO

CERTIFICA

Que el Señor **ALEJANDRO GONZALEZ CROSS**, identificado con cedula de ciudadanía número 8.428.259, labora en esta Institución como Monitor de Softbol y Béisbol, desde el 01 de marzo de 2025, contrato vigente.

Desde su permanencia en la entidad como prestador de su servicio se ha destacado por su puntualidad, responsabilidad y colaboración en el desempeño de sus funciones.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los once (11) días del mes de Agosto de 2025.

Atentamente;



WHILLIAN ALBERTO CANTILLO TOBAR
Coordinador de fomento y desarrollo
Teléfono: 313 708 38 90