

**CHECK LIST PARA REVISIÓN DE REVISIÓN PED-FOR-06 "INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES" PROGRAMA ASISTENCIA TÉCNICA**

Federación / Asociación: Gimpasia Mes: febrero  
 Nombre del entrenador: Yisel Porto

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS:		CUMPLE	OBSERVACIÓN
1.	Ingresar dentro de la temporalidad establecida	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
2.	Utiliza el formulario PED-FOR-06 vigente	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
3.	Cumple con "Datos Generales"	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
4.	Cumple información de "Actividades Técnicas del Mes"	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
5.	Adjunta el listado de asistencias en el formato PED-FOR-07	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
6.	Nombre y firma del entrenador	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
7.	Nombre, firma y sello del Director Técnico y/o Gerente General	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
8.	Nombre, firma y sello de un Miembro de Comité Ejecutivo de la Federación o Asociación	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

<b>RECIBIR</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI
	<input type="checkbox"/> NO

<b>Firma y sello de visado:</b>	
<b>Fecha de revisión:</b>	8/2/2023
<b>OBSERVACIONES:</b>	

COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO  
**RECIBIDA**  
 08 MAR 2023  
 JEFESIA: Magda 15.45



**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES**

Del proceso: Programas Técnicos

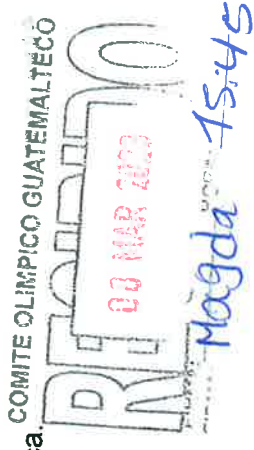
Código: PED-FOR-06

Versión: 2

Página 1

**01. - DATOS GENERALES**

- a) Federación y Asociación Deportiva Nacional:  
Gimnasia
- b) Nombre y función del entrenador a cargo de la presentación de este informe:  
Yisel Porto Campos: Entrenadora de Gimnasia Rítmica. **COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO**
- c) Informe mensual de actividades correspondiente a:  
Mes: Febrero  
Fecha de Inicio: 1 de febrero del 2023  
Fecha de Finalización: 28 de febrero del 2023
- d) Lugar y días de entrenamiento: Gimnasio anexo a las instalaciones de CDAG, CENAD, de lunes a sábado.

**02. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES**

- a) Días de entrenamiento planificados: 24  
Días de entrenamiento cumplidos: Se cumplieron 24
- b) Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: **No**
- c) Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes. **No**
- 0.3. EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA**  
Se adjunta el listado de asistencia.

**0.4. OBSERVACIONES:**

Trabajo de Piso: batería 2

**Flexibilidad activa y pasiva**Trabajo isométrico  
Método repetición.**Capacidades coordinativas.**Método repetición  
juegos con aparatos

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 2

Página 2

**Técnica.**

Nuevos elementos técnicos para los próximos programas competitivos.  
Preparación específica x dificultades.  
Trabajo por cuartos de las rutinas.

**Resistencia aeróbica**

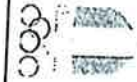
Carreras

**0.5. AVALES**

- a) Nombre y firma del entrenador: Yisel Porto Campos.
- b) Nombre, firma y sello del director técnico y/o Gerente General.
- c) Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo:







**CHECK LIST PARA REVISIÓN DE REVISIÓN PED-FOR-06 "INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES" PROGRAMA ASISTENCIA TÉCNICA**

Federación / Asociación:

Gimnasia


Nombre del entrenador:

Cecilia Juara

Mes: febrero

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS:		CUMPLE	OBSERVACIÓN
1.	Ingresó dentro de la temporalidad establecida	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
2.	Utiliza el formulario PED-FOR-06 vigente	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
3.	Cumple con "Datos Generales"	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
4.	Cumple información de "Actividades Técnicas del Mes"	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
5.	Adjunta el listado de asistencias en el formato PED-FOR-07	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
6.	Nombre y firma del entrenador	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
7.	Nombre, firma y sello del Director Técnico y/o Gerente General	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
8.	Nombre, firma y sello de un Miembro de Comité Ejecutivo de la Federación o Asociación	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

<b>RECIBIR</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI
	<input type="checkbox"/> NO

<b>Firma y sello de visado:</b>		
<b>Fecha de revisión:</b>	<u>8/3/2023</u>	
<b>OBSERVACIONES:</b>		

COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO

**RECIBIDO**  
03 MAR 2023

Magda 45-45





**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 2

Página 1

**01. - DATOS GENERALES**

a) Federación y Asociación Deportiva Nacional:  
Gimnasia

b) Nombre y función del entrenador a cargo de la presentación de este informe:

Cecilia Juara Rosell: Entrenadora principal Gimnasia Rítmica.

c) Informe mensual de actividades correspondiente a:

Mes: Febrero

Fecha de Inicio: 1 de febrero del 2023

Fecha de Finalización: 28 de febrero del 2023

d) Lugar y días de entrenamiento: Gimnasio anexo a las instalaciones de CDAG, CENAD, de lunes a sábado.

**02. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES**

a) Días de entrenamiento planificados: 24

Días de entrenamiento cumplidos: Se cumplieron 24

b) Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: **No**

c) Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes. **No**

**0.3. EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA**

Se adjunta el listado de asistencia.

**0.4. OBSERVACIONES:**

Trabajo de Piso: batería 2

**Flexibilidad activa y pasiva**

Trabajo isométrico

Método repetición.

**Capacidades coordinativas.**

Método repetición

juegos con aparatos

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 2





Página 2

**Técnica.**

Nuevos elementos técnicos para los próximos programas competitivos.  
Preparación específica x dificultades.  
Trabajo de por cuartos de las rutinas.

**Resistencia aeróbica**  
Carreras**0.5. AVALES**

- Nombre y firma del entrenador: Cecilia Juara Rosell.
- Nombre, firma y sello del director técnico y/o Gerente General:
- Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo:



CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Del proceso: Administración del Modelo ERD

Código: PED-FOR-07

Versión: 2

Página 1 de 2

FEDERACION Y/O ASOCIACION:

Gimnasia

ENTRENADOR:

Cecilia Juara Rosell

MES :

Febrero

HORARIOS

8.00 a 11.00 am y 3.00 pm a 6.00 pm

SESIONES PLANIFICADAS:

No	NOMBRE COMPLETO	Atleta que perten		D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																												A	I	%
		Si	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	28			
1	Leslie Elizabeth Porras Osorio	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
2	María Daniela González Maldonado	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
3	Camila Díaz Caballero		x	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
4	Isabella Barrera Titus	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
5	Nora Ariadna Ramírez Bravo	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
6	Aslhey Samantha Miranda Ardiano	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
7	María Mercedes Villatoro Valle	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	24	0	100
8	Sofía Yamileth Calí Méndez			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	24	0	100
9	Michelle Alejandra Xicay Toledo	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
10	Daniela Fernanda Valdés	x		X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
11	Luisa J. de Lourdes Velázquez Godínez		x	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
12	Zoe Fernanda Sosa Calderón.			X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
13	Luisa Alejandra Peña Woung			X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100
148	Názareth Sofía Suy Noj.			X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	X	X	X	X	D	X	X	24	0	100

Porcentaje de asistencia General de la Matricula del Mes:  
100%

X:	Asistencia	C:	Competencia o Campamento
0:	Ausencia	A:	Activ. Programada por el COG
E:	Enfermedad**	P:	Permiso**
L:	Lesion**	D:	Descanso

\*\*Toda lesión o enfermedad de atletas, deben de ser justificados con certificado médico de la Dirección de Servicios para la Competitividad  
Todo permiso debe contar con justificación y autorización por parte del entrenador y debe presentarse adjunto al presente formulario.

JUSTIFICACION DE INASISTENCIAS ( E\*,L\*,P\*.):

No.	Nombre	Justificacion	Documento Adjunto

NOTA: El entrenador sera responsable del control, de reportar justificaciones de inasistencias a los entrenamientos.

Observaciones: La atleta Camila Díaz ha tenido afectaciones en algunas sesiones de trabajo y no a cumplimentado todas las horas de entrenamiento planificada aún que

Cecilia Juara Rosell  
Nombre del Entrenador

C Rosell  
Firma del Entrenador



Sello de la FADN's





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A. **Federación Nacional de Gimnasia Guatemala :**  
i. GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA
- B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. Lic. Jorge Rosales Mirón
- C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. Lic. Claudia Iris García
- D. **Nombre del Técnico y su función dentro del equipo:**  
Juan Miguel Silvestre Tuch - Entrenador GAM
- E. **Disciplina / Prueba:**  
Gimnasia Artística Masculina – Grupos de Desarrollo y apoyo a las Ramas GAM

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:  
a. Periodo: preparatorio  
b. Etapa: especial  
c. Meso ciclo: Estabilizador especial 1  
d. Mes de febrero
- B. Temporalidad del Mesociclo:  
Inicio   1   /   02   /   2023   finalización   28   /   02   /   2023    
Día        mes        año        día        mes        año
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

**a. Lugar: Federación Nacional de Gimnasia**

**b. Horarios:**

Horarios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:30 a 1:30	Grupo Juvenil y adulto					
2:30 pm a 3:30 pm	Grupo Infantil					
3:30 a 7:00 pm	Grupo de Desarrollo					
	Grupo de Desarrollo o de 9 a 12 am					

- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:  
24 sesiones de entrenamiento en mes de febrero





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

- a) **Objetivos técnicos:** evaluar las condiciones físicas y cognitivas de cada atleta para realizar pruebas técnicas y así tener parámetros de rendimiento.
- b) **Pruebas técnicas:** se realizaron pruebas de fuerza y flexibilidad en la segunda semana del mes de febrero.
- c) **Plan de Desarrollo:** teniendo los parámetros de cada atleta se les dará seguimiento a todas las condiciones que debe den de tener los atletas para desarrollar los elementos técnicos de cada aparato.

#### d) **Análisis técnico metodológico del meso ciclo:**

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 24
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 24

#### e) **Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**

- Preparación física general 25%
- Preparación física específica 25 %
- Preparación técnica 35%
- Preparación psicológica 15 %

### E. ASUNTOS VARIOS

#### a) **Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.**

- la preparación física general y específica de cada aparato se ha ido desarrollando paulatinamente para fortalecer todas las áreas corporales.
- se captaron 3 atletas del grupo infantil en el cual serán parte del equipo de desarrollo en el cual los nuevos integrantes son: Josué yax, José Miguel lima y Steven Lara.
- la captación de los nuevo atletas se realizo igualmente con pruebas técnicas que se realizan en el grupo de desarrollo infantil teniendo ya las edades y condiciones para el proceso competitivo nacional
- El grupo de desarrollo ahora cuenta con 10 atletas en total

#### b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.**

- realizar un campamento en otro departamento para poder tener un dato de como se desenvuelven en otro ámbito deportivo.
- realizar con más regularidad pruebas técnicas con la supervisión de todos los entrenadores y dirección técnica para evaluar constantemente el proceso de desarrollo de gimnasia de base.
- tener actividades donde los padres de familia puedan ver los avances de los atletas para así mantener la motivación del grupo.
- establecer bien las metas que cada grupo tienen para así tener una dirección hacia donde se está llevando el proceso de gimnasia.







## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

- realizar actividades de presentación de los atletas dentro y fuera de las instalaciones para ver cómo se desarrolla el grupo en diferentes ambientes.

**c) Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.**

Hidratación, implementos deportivos auxiliares por aparatos, uniformes de entrenamiento y de competencias, realizar las pruebas morfo funcionales del grupo 1 de desarrollo

### MATRICULA MES DE ENERO 2023

1	GAM	RICARDO ANDRE ANGUIANO MORALES	9 a 10 años
2	GAM	FERNANDO JAVIER MARROQUIN MAYEN	9 a 10 años
3	GAM	EMANUEL ALVARADO	9 a 10 años
4	GAM	VICTOR MARTINEZ HAZBUM	9 a 10 años
5	GAM	EMILIANO RODAS	10 a 11 años
6	GAM	VICTOR ADRIAN PERALTA	9 a 10 años
7	GAM	GABRIEL LEMBKE	13 a 15 años
8	GAM	José Miguel Lima	8 a 9 años
9	GAM	Steven Lara	8 a 9 años
10	GAM	Josué Yax	8 a 9 años

### AVALES

**a) Nombre y firma del técnico responsable del informe:**

- Nombre: Juan Miguel Silvestre Tuch – Entrenador GAM
- Firma:

**b) Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:**

- Nombre: Marco Valenzuela – Coordinador Técnico GAM
- Firma:
- Sello:











## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A. **Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. GIMNASIA
- B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. Lic. Jorge Rosales Mirón
- C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. Lic. Claudia Iris García
- D. **Nombre del Técnico** (Entrenador Titular-Principal, Entrenador Asistente.) **y su función dentro del equipo:**

E. **Disciplina / Prueba:**

GIMNASIA RITMICA

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:  
a. PREPARACIÓN  
B. Temporalidad del Mesociclo:  
a. **Inicio: 1 DE FEBREO**  
b. **Finalización: 27 DE FEBRERO**
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:  
a. **Lugar: ANEXO PALACIO DE LOS DEPORTES**  
b. **Horarios: 8:00 AM – 1:30 PM**
- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:  
a. 3

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

- a) **Objetivos técnicos**  
Flexibilidad  
Postura  
Coordinación















## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### d) Análisis del Test:

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.	Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

### E. ASUNTOS VARIOS

a) *Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.*

b) *Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.*

c) *Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.*

### F. AVALES

a) **Nombre y firma del técnico responsable del informe:**

o Nombre: VALERIA GONZÁLEZ

b) **Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:**

o Nombre: ALLAN MÉNDEZ







## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

#### A. Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:

i. GIMNASIA

#### B. Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:

i. Lic. Jorge Rosales Mirón

#### C. Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:

i. Lic. Claudia Iris García

#### D. Nombre del Técnico (Entrenador Titular-Principal, Entrenador Asistente.) y su función dentro del equipo: *Jordí Estuardo Del valle Hernández* Entrenador, masividad

#### E. Disciplina / Prueba: GAF

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

#### A. Nombre o número del Mesociclo: Febrero

- a. (Transitorio, competitivo, preparación, etc.)  
Preparación

#### B. Temporalidad del Mesociclo:

a. **Inicio: 01/02/2023**

b. **Finalización: 28/02/2023**

#### C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

a. **Lugar:** Federación Nacional de Gimnasia

b. **Horarios:** 2:00 a 2:55 pm

3:00 a 3:55 pm

4:00 a 4:55 pm

5:00 a 7:00 pm





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:

a. 24

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

#### a) **Objetivos técnicos**

La continuidad del proceso de la actividad motriz en la preparación para las atletas, entrando en la etapa de resistencia, flexibilidad y coordinación.

#### b) **Análisis técnico metodológico del mesociclo:**

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 14
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 14

#### c) **Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**

- Preparación física general 60%
- Preparación física específica 20%
- Preparación técnica 20%
- Preparación psicológica

### 4. AVALES

#### a) **Nombre y firma del técnico responsable del informe:**

- Nombre: Jordi Estuardo Del valle Hernández

Firma:

#### b) **Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:**

- Nombre: Marco Valenzuela

Firma:













## CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA

DIRECCION TECNICA

PERIODO:

ETAPA:

MES: FEBRERO

MESOCICLOS: 2/12

MICROCICLOS:

MICROS TIPO:

TOTAL DE SEMANAS: 2/4

DEPORTE: GAF

SEMANAS: 4

TOTAL DE DIAS: 24

TOTAL DE HORAS: 60 H

HORARIO: 5-7 (lunes - viernes)

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	MIA SOPHIE MARKOQUIN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	GRECIA ARREAGA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	FATIMA XOEIA MAJERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ALEXIA MORALES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	MARTHA SUASO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SOFIA MARIEL REYES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
7	MARIA FE ROBLES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
8	CHARLOT FAJARDO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
9	MARIA GUADALUPE ROBLES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10	XIMENA CRUZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11	SOFIA ISABELLA CONTRERAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
12	HELISTA NICOLE JOPGZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
13	SOFIA ABIGAIL ESTERDA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
14	MIA SOPHIE PEREZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
15	ABBY	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
16	MARIAVA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
17	EMMA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
18	MADISON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19	MARIA ISABELLA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
20																																		

C:	Competencia	D:	Descanso
P:	Permiso**	P:	Permiso**

X:	Asistencia	E:	Enfermedad**
O:	Ausencia	L:	Lesion**

Nombre del Entrenador

Firma del Entrenador





**CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO**  
 DIRECCION TECNICA  
 FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA

PERIODO:  
 ETAPA: FEBRERO  
 MES: FEBRERO

MESOCICLOS: 2/12  
 MICROCICLOS:  
 MICROS TIPO:

DEPORTE: GAF  
 SEMANAS:  
 TOTAL DE SEMANAS:

TOTAL DE DIAS:  
 TOTAL DE HORAS:  
 HORARIO: 3-4 P.M.

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	SCOTIA MONTON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	FATIMA VALESIA PEREZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	DANIA SANCHEZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	ANA BELÉN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	ANALY PATARDO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	GENESIS ALEJANDRA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	ASHLEY MOSCOSO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	MATO MONTERRISO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	VALERY CARRERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	ASHLEY OVALLE (M)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	MARCELA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	ROSARY ALVARADO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	VALERIA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	SARAH ESCOBAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	MARIA PAULA HERRERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16	DANIELA MORALES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17	PAULA DE LEON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
18	CANDY HERRERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	MELISA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20																																	

C:	Competencia
P:	Permiso
D:	Descenso

X:	Asistencia
O:	Ausencia
E:	Enfermedad
L:	Lesión

Nombre del Entrenador: Jordi Estuardo

Firma del Entrenador: \_\_\_\_\_















## CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA

DIRECCION TECNICA

PERIODO:  
ETAPA: FEBRERO  
MES: FEBRERO

MESOCICLOS: 2/12  
MICROCICLOS:  
MICROS TIPO:

DEPORTE: GAP  
SEMANAS: 2/4  
TOTAL DE SEMANAS: 4

TOTAL DE DIAS: 4  
TOTAL DE HORAS: 6  
HORARIO: sábado (12-7:30)

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	SAPAH GIRON	X																														
2	ANGELA DE LEON	X																														
3	SOFIA BONILLA	X																														
4	ADRIANA CASTILLO DE LEON	X																														
5	NATALIE RAMOS	X																														
6	GENESIS FERNANDA RAMIREZ	X																														
7	XIMENA SEVERA	X																														
8	PAOLA DE CHE	X																														
9	AMIRTA CHACON	X																														
10	SHAINDEL MEDRANO	X																														
11	IVANA MARIEL	X																														
12	ANGELA FIBRES ESTEBAN	X																														
13	MELISSA GONZALEZ	X																														
14	ROSAIRY ALVARADO	X																														
15	MARIA ALFONSO GONZALEZ	X																														
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																

C:	Competencia
P:	Permiso**
D:	Descenso

X:	Asistencia
O:	Ausencia
E:	Enfermedad**
L:	Lesion**

Nombre del Entrenador \_\_\_\_\_  
Firma del Entrenador \_\_\_\_\_





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A. **Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. GIMNASIA
- B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. Lic. Jorge Rosales Mirón
- C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**  
i. Lic. Claudia Iris García
- D. **Nombre del Técnico** (Entrenador Titular-Principal, Entrenador Asistente.) **y su función dentro del equipo:**  
**Thelma Dinora Aguilar González**
- E. **Disciplina / Prueba:**  
Gimnasia Rítmica

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:  
a. (Transitorio, competitivo, preparación, etc.) **Preparación**
- B. Temporalidad del Mesociclo:  
**a. Inicio: 16 de febrero**  
**b. Finalización:**
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:  
**a. Lugar: Anexo**  
**b. Horarios: miércoles 8.00 a 9.30**  
**c. martes y jueves de 2.00 a 3.00**  
**d. martes y jueves de 3.00 a 4.30**
- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:  
a. 7 a la semana total 28

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el mesociclo finalizado















## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### d) Análisis del Test:

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.	Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

### E. ASUNTOS VARIOS

- a) **Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado. Las chicas han colaborado y participado en todas las clases mejorando su técnica, colocación y coordinación .**
- b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo. Seguir trabajando en la barra, centro, diagonales. Aprendizaje de coreografías para mejorar destrezas de aprendizaje.**
- c) **Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación. Seguir trabajando la musculatura.**

### F. AVALES

#### a) Nombre y firma del técnico responsable del informe:

o Nombre: Thelma Dinora Aguilar González

o Firma:

#### b) Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:

o Nombre:

Alvan Méndez





**FORMATO DE ELABORACIÓN  
INFORME TÉCNICO MENSUAL**

Firma:

Sello:







## FEDERACIÓN NACIONAL DE GIMNASIA INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES CONTABLE

### 1.- DATOS GENERALES

- a.- Federación Nacional y/o Asociación Nacional:  
Federación Nacional de Gimnasia
- b.- Nombre del Técnico Encargado de la presentación de este informe:  
Juan Diego Guzman Oliva
- c.- Función dentro de la FNG o Asociación  
Chef
- d.- Fechas de Inicio y Finalización:
- Inicio 01 / 02 / 2023 Finalización 28 / 02 / 2023  
Día Mes Año                      Día Mes Año

### 2- INDIQUE EL INFORME DEL MES:

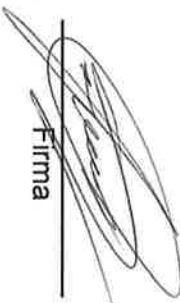
1. Realizar el menú elaborado por el nutricionista Raquel Juárez para cumplir con las proporciones nutricionales específicas para los 18 atletas del albergue.
2. Mantener la cocina limpia y ordenada.
3. Lavar todos los utensilios que se utilizan en la cocina.
4. Cuantificar el menú y sacarle los costos por ingrediente para tener un costeo semanal de cuanto se gasta por niño.
5. Buscar los proveedores de carnes, verduras y super mercado para la compra de insumos.
6. Realizar la pre-orden de los productos y utensilios de cocina en el SIGES
7. Realizar la solicitud de pedido.
8. Elaborar la alimentación del comité ejecutivo.
9. Elaborar las refacciones de los atletas de alto rendimiento.

**7.-ADJUNTO EL MENU, LISTADO DE ALIMENTACION DE LOS ATLETAS DEL PROGRAMA DE ALBERGUE, COSTEO APROXIMADO POR PRODUCTO.**

**8.- NOMBRE Y SELLO DE LA FEDERACIÓN y/o ASOCIACIÓN NACIONAL:**

Juan Diego Guzman Oliva

Nombre del Técnico Contratado



Firma

Nombre de la Federación o Asociación

Sello





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

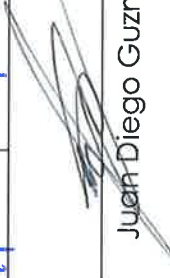
## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 22-02-2023

No.	Atleta	GAM			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
1	Gabriel Paniagua		x		
2	Mario Taperio		x		
3	Jaycko Bourdet	x	x	x	
4	Victor peralta	x	x	x	
5	Fernando Marroquin		x		
6	Emanuel Perez		x		
7	Rahi Garcia	x	x	x	
		GAF			
8	Brithany Soberanis	x	x	x	
9	Marilyn Velásquez		x		
10	Mercy Xep		x	x	
		GR			
11	Ashley Miranda	x	x	x	
12	Sofia Calif	x	x	x	
13	Luisa Velásquez	x	x	x	
14	Zoe Sosa	x	x	x	
15	María Jiménez	x	x	x	
16	Mercedes Villatoro	x	x	x	
17	Alejandra xicay	x	x	x	
	<b>Total del día</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	

Entrega:  María Jiménez

Recibe:  Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 16-02-2023

No.	Atleta	GAM			Cena
		Desayuno	Almuerzo		
1	Gabriel Paniagua		X		
2	Mario Taperio		X		
3	Jaycko Bourdet	X	X	X	
4	Victor peralta	X	X	X	
5	Rahi Garcia	X	X	X	
		GAF			
6	Brithany Soberanis	X	X	X	
7	Mercy Xep		X	X	
		GR			
8	Ashley Miranda	X	X	X	
9	Sofia Cali	X	X	X	
10	Luisa Velásquez	X	X	X	
11	Zoe Sosa	X	X	X	
12	María Jiménez	X	X	X	
13	Mercedes Villatoro	X	X	X	
		0	X	0	
		10	16	11	
		Total del día			

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 13-02-2023

No.	Atleta	GAM	Desayuno	Almuerzo	Cena
1	Gabriel Paniagua			X	
2	Mario Taperio			X	
3	Jaycko Bourdet		X	X	X
4	Emmanuel Pérez			X	
5	Victor peralta			X	
6	Rahi Garcia		X	X	X
GAF					
6	Brithany Soberanis		X	X	X
7	Mercy Xep			X	X
GR					
9	Ashley Miranda		X	X	X
10	Sofia Cali		X	X	X
11	Luisa Velásquez		X	X	X
12	Zoe Sosa		X	X	X
13	María Jiménez		X	X	X
	Manuel y Fernando		0	X	0
Total del día			10	15	11

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 10-07-2022

Atleta		GAM	Desayuno	Almuerzo	Cena
No.					
1	Gabriel Paniagua			X	
2	Mario Taperio			X	
3	Jaycko Bourdet		X	X	X
4	Victor peralta		X	X	X
5	Rahi Garcia		X	X	X
GAF					
6	Brithany Soberanis		X	X	X
7	Mercy Xep			X	X
GR					
8	Ashley Miranda			0	0
9	Soffia Cali		X	X	X
10	Luisa Velásquez		X	X	X
11	Zoe Sosa		X	X	X
12	María Jiménez		X	X	X
13	Mercedes Villatoro			X	X
Total del día			10	14	10

Entrega:  María Jiménez

Recibe:  Juan Diego Guzmán







FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 08-02-2023

No.	Atleta	GAM			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
1	Gabriel Paniagua		X		
2	Mario Taperio		X		
3	Jaycko Bourdet	X	X	X	
4	Victor peralta	X	X	X	
5	Rahi Garcia	X	X	X	
		GAF			
6	Brithany Soberanis	X	X	X	
7	Mercy Xep		X	X	
		GR			
9	Ashley Miranda	X	X	X	
10	Sofia Calí	X	X	X	
11	Luisa Velásquez	X	X	X	
12	Zoe Sosa	X	X	X	
13	María Jiménez	X	X	X	
14	Mercedes Villatoro	X	X	X	
		0	X	0	
		10	19	11	
	<b>Total del día</b>				

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 07-02-2023

Atleta		Desayuno	Almuerzo	Cena
No.	GAM			
1	Gabriel Paniagua		X	
2	Mario Taperio		X	
3	Jaycko Bourdet	X	X	X
4	Victor peralta	X	X	X
5	Rahi Garcia	X	X	X
GAF				
6	Brithany Soberanis	X	X	X
7	Mercy Xep		X	X
GR				
9	Ashley Miranda	X	X	X
10	Sofia Cali	X	X	X
11	Luisa Velásquez	X	X	X
12	Zoe Sosa	X	X	X
13	María Jiménez	X	X	X
14	Mercedes Villatoro	X	X	X
	Emmanuel y Fernando	0	X	0
Total del día		10	15	11

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 06-02-2023

No.	Atleta	GAM			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
1	Gabriel Paniagua		X		
2	Mario Taperio		X		
3	Jaycko Bourdet	X	X	X	
4	Victor peralta	X	X	X	
5	Rahi Garcia	X	X	X	
		GAF			
6	Brithany Soberanis	X	X	X	
7	Mercy Xep		X	X	
		GR			
8	Ashley Miranda	X	X	X	
9	Sofia Calif	X	X	X	
10	Luisa Velásquez	X	X	X	
11	Zoe Sosa	X	X	X	
12	María Jiménez	X	X	X	
13	Mercedes Villatoro	X	X	X	
	<i>Fernando y Emanuel</i>	<del>10</del>	X	50	
Total del día		10	15	11	

Entrega:  María Jiménez

Recibe:  Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 03-01-2023

No.	Atleta	GAM	Desayuno	Almuerzo	Cena
1	Gabriel Paniagua			X	
2	Mario Taperio			X	
3	Jaycko Bourdet		X	X	X
4	Victor peralta		X	X	X
5	Rahi Garcia		X	X	X
		GAF			
6	Brithany Soberanis		X	X	X
7	Mercy Xep			X	X
		GR			
8	Ashley Miranda			O	O
9	Sofia Cali		X	X	X
10	Luisa Velásquez		X	X	X
11	Zoe Sosa		X	X	X
12	María Jiménez		X	X	X
13	Mercedes Villatoro		X	X	O
			9	12	9
	Total del día				

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán







FEDERACIÓN NACIONAL  
DE  
**GIMNASIA**

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 02-02-2023

Atleta		Desayuno	Almuerzo	Cena
No.				
<b>GAM</b>				
1	Gabriel Paniagua		X	
2	Mario Taperio		X	
3	Jaycko Bourdet	X	X	X
4	Victor peralta	X	X	X
5	Rahi Garcia	X	X	X
<b>GAF</b>				
6	Brithany Soberanis	X	X	X
7	Mercy Xep		X	X
<b>GR</b>				
9	Ashley Miranda	X	X	X
10	Sofia Cali	X	X	X
11	Luisa Velásquez	X	X	X
12	Zoe Sosa	X	X	X
13	María Jiménez	X	X	X
14	Mercedes Villatoro	X	X	X
<b>Total del día</b>		<u>10</u>	<u>12</u>	<u>10</u>

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 01-02-2023

No.	Atleta	GAM			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
1	Gabriel Paniagua		X		
2	Mario Taperio		X		
3	Jaycko Bourdet	X	X	X	
4	Victor peralita	X	X	X	
5	Rahi Garcia	X	X	X	
		GAF			
6	Brithany Soberanis	X	X	X	
7	Mercy Xep		X	X	
		GR			
9	Ashley Miranda	X	X	X	
10	Sofia Calif	X	X	X	
11	Luisa Velásquez	X	X	X	
12	Zoe Sosa	X	X	X	
13	María Jiménez	X	X	X	
14	Mercedes Villatoro	X	X	X	
		Total del día			
		10	13	11	

Entrega:  María Jiménez

Recibe:  Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 30-01-2023

No.	Atleta	GAM	Desayuno	Almuerzo	Cena
1	Gabriel Paniagua			X	
2	Mario Taperio			X	
3	Jaycko Bourdet		0	X	X
4	Victor perailta		0	X	X
5	Rahi Garcia		0	X	X
		GAF			
6	Brithany Soberanis		0	X	X
7	Mercy Xep			X	X
		GR			
8	Ashley Miranda		X	X	X
9	Sofia Cali		X	X	X
10	Luisa Velásquez		X	0	X
11	Zoe Sosa		X	X	X
12	María Jiménez		X	X	X
13	Mercedes Villatoro		X	X	X
	Total del día		6	12	11

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

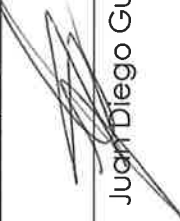
## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 27-01-2023

No.	Atleta	GAM			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
1	Gabriel Paniagua		X		
2	Mario Taperio		X		
3	Jaycko Bourdet		X	X	
4	Victor peralta	X	X	X	
5	Rahi Garcia	X	X	X	
		GAF			
6	Brithany Soberanis	X	X	X	
7	Mercy Xep		X	X	
		GR			
9	Ashley Miranda	X	X	X	
10	Sofia Calí	X	X	X	
11	Luisa Velásquez	X	X	X	
12	Zoe Sosa	X	X	X	
13	María Jiménez	X	X	X	
14	Mercedes Villatoro	0	X	0	
	<b>Total del día</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán







FEDERACION NACIONAL  
DE GIMNASIA


## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 26-01-2023

No.	Atleta	GAM				Cena
		Desayuno	Almuerzo			
1	Gabriel Paniagua		X			
2	Mario Taperio		X			
3	Jaycko Bourdet	X	X		X	
4	Victor peralta	X	X		X	
5	Rahi Garcia	X	X		X	
		GAF				
6	Brithany Soberanis	X	X		X	
7	Mercy Xep		X		X	
		GR				
8	Ashley Miranda	X	X		X	
9	Sofia Cali	X	X		X	
10	Luisa Velásquez	X	X		X	
11	Zoe Sosa	X	X		X	
12	María Jiménez	X	X		X	
13	Mercedes Villatoro	0	0		X	
		9	12		11	
	<b>Total del día</b>					

Entrega:   
María Jiménez

Recibe:   
Juan Diego Guzmán





FEDERACIÓN NACIONAL  
DE GIMNASIA

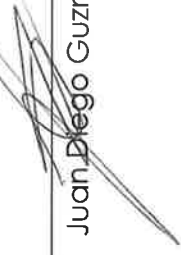
## Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 24-01-2023

Atleta		Desayuno	Almuerzo	Cena
No.	GAM			
1	Gabriel Paniagua		X	
2	Mario Taperio		X	
3	Jaycko Bourdet	X	X	X
4	Victor peralta	X	X	X
5	Rahi Garcia	X	X	X
GAF				
6	Brithany Soberanis	X	X	X
7	Mercy Xep		X	X
GR				
9	Ashley Miranda	X	X	X
10	Soffa Cali	X	X	X
11	Luisa Velásquez	X	X	X
12	Zoe Sosa	X	X	X
13	María Jiménez	X	X	X
14	Mercedes Villatoro	X	X	X
Total del día		10	13	11

Entrega:  María Jiménez

Recibe:  Juan Diego Guzmán





Subgerencia de Ciencias Aplicadas al Deporte  
Dirección de Optimización del Rendimiento Deportivo  
Nutrición  
Plan de alimentación GAM



	Pre	DESAYUNO	REFACCION	ALMUERZO	REFACCIÓN	CENA
2300	<b>1 cereal + 1 fruta</b>	<b>1 fruta, 3 cereales, 2 carnes + 1 lácteo</b>	<b>1 cereal, 1 fruta, 1 grasa</b>	<b>2 vegetales, 3 cereales, 4 carnes, 1 grasa</b>	<b>1 fruta, 1 grasa</b>	<b>2 vegetales, 3 cereal, 4 carnes</b>
LUNES	½ tz de avena en agua + 1 banano	*6oz yogurt light sin azúcar *2 huevos revueltos con tomate y cebolla *1/2 tz de frijoles *1 pan o tortilla *1 tz fruta mixta	*1 manzana *1 barra de cereal *8 semillas de marañón	*2 tz de espinaca cocida *4 oz de pollo asado *1 tz de arroz *1 pan o tortilla	*1 naranja *6 almendras	*4 huevos revueltos con tomate y cebolla *1 tortilla *1/2 tz de frijoles *1/2 plátano cocido
MARTES	1 sándwich de mantequilla de maní y rodajas de manzana	*1 vaso de leche *2 huevos estrellados *3 Panqueques *Miel de abeja para endulzar	*1 naranja *1 rice cake *10 manías horneadas	*1 tz de vegetales al vapor (sal de ajo y pimienta) *4 oz de carne de res al gusto *1 tz de arroz *1 pan o tortilla	*1 pera *6 almendras	*1tz de espinaca cocida + limón *1 tz de puré de camote *4 oz de pechuga de pollo al horno
MIERCOLES	1 vaso de incaparina + 1 mandarina	*1 vaso de leche *Torta de 2 huevos con papa y espinaca *1/2 tz de frijoles *1 pan o tortilla	*1 manzana verde *1 barra de cereal *8 semillas de marañón	*2 tz de espinaca cocida con queso parmesano y limón *2 tz de pasta con salsa boloñesa	*1 mandarina *8 semillas de marañón	*1/2 tz de frijoles colados *Omelete de 2 huevos con jamón, queso y champiñones
JUEVES	½ tz de corazón de trigo en agua + 1 banano	*6oz yogurt light sin azúcar *2 huevos revueltos con espinaca *1/2 tz de frijoles *1/2 plátano cocido *1 tz fruta mixta	*1 pera *1 barra de cereal *8 semillas de marañón	*1 tz de arroz *1 tz de vegetales al vapor *4 oz de carne adobada *1 pan o tortilla	*1 manzana verde *10 manías	*1 tz de puré de papa *1 tz de vegetales al vapor * 2 chuletas de cerdo ahumadas *1 pan o tortilla





Subgerencia de Ciencias Aplicadas al Deporte  
 Dirección de Optimización del Rendimiento Deportivo  
 Nutrición  
 Plan de alimentación GAM



<b>VIERNES</b>	1 sándwich de mantequilla de maní y banano	*1 tz de cereal de desayuno *Leche *Omelete de 2 huevos con jamón y queso	*1 naranja *1 barra de cereal *10 manías horneadas	*2tz de ensalada mixta *4 oz de pollo en salsa blanca *1 tz de arroz con cilantro + tortilla	*1 naranja *6 almendras	*4 oz de atún en agua + pimientos y cebolla *1 tortilla *1/2 tz de frijoles *1/2 plátano cocido
<b>SABADO</b>	1 vaso de incaparina + 1 mandarina	*Sándwich con 2 huevos revueltos con tomate y cebolla + jamón y queso	*1 manzana *1 barra de cereal *8 semillas de marañón	*2 tz de ensalada mixta *4 oz de carne asada *1/2 tz de arroz *1 pan integral	-	-

\*\*\*TODOS LOS ALMUERZOS AGREGAR SOPA DE VERDURAS; TODAS LAS TARDES AGREGAR TÉ DE JENGIBRE CON MIEL, CANELA Y LIMÓN\*\*\*

**RECOMENDACIONES INDIVIDUALES**

*Ariadna Ramírez* El tiempo de la cena cambiarlo por 2tz de ensalada de frutas con ¼ tz de granola + 1 vaso pequeño de yogurt

Importante: El vaso de leche del desayuno se puede cambiar por incaparina.

**\*\*TODOS LOS DESAYUNOS INCLUIR JUGO DE FRUTAS NATURAL SIN AZÚCAR.**

**\*\*Almuerzos y cenas: complementar con agua pura y/o fresco natural SIN AZÚCAR**

**\*En la tarde, posterior al entrenamiento complementar con lo siguiente:**

---Té de jengibre +canela + rayadura de limón + miel de abeja pura (1taza mínimo, máximo 2 por atleta)

---Almuerzos y cenas: de ser posible incluir sopa de espinaca + berro/de quilete/de vegetales + espinaca

**\*Para las preparaciones asadas, agregar: chirmol natural**





**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 2

Página 1

**1. - DATOS GENERALES**

a) Federación y Asociación Deportiva Nacional:  
**GINNASIA**

b) Nombre y función del entrenador a cargo de la presentación de este informe:  
**ANA SOFIA GOMEZ PORRAS**

c) Informe mensual de actividades correspondiente a:

Mes: **FEBRERO 2023**

Fecha de Inicio: **01 FEBRERO 2023**

Fecha de Finalización: **28 FEBRERO 2023**

d) Lugar y días de entrenamiento: **FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA**

**02. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES:**

Días de entrenamiento planificados: 20

- a) **Días de entrenamiento cumplidos: 20**
- b) **Describe si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: NINGUNO**
- c) **Describe si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes. NINGUNO**

**2. LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA****3. OBSERVACIONES:**

Se han realizado los entrenamientos con la finalidad de mejorar y aumentar flexibilidad y preparación física específica y general con cada una de las niñas, aumentando cargas y repeticiones. Se debe reforzar el área de coreografía ya que no contamos con persona designada para realizar las clases con las niñas, así como un seguimiento continuo de nutricionista, psicólogo deportivo. Son fundamentales y necesarios en el desarrollo y guía para el fortalecer cada área de las niñas deportistas. Continuaremos realizando el plan de trabajo como se establece.





FORMULARIO

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 2

Página 2

### 4. AVALES

a) Nombre y firma del eni

**ANA SOFIA GOMEZ PORRAS**

b) Nombre, firma y sello del director técnico y/o Gerente General:

a. MSC. Claudia García

c) Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo:

a. Sr. Fernando Estrada





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A. *Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:*  
i. GIMNASIA
- B. *Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:*  
i. Lic. Jorge Rosales Mirón
- C. *Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:*  
i. Lic. Claudia Iris García
- D. *Nombre del Técnico* Kimberly Abigail Mora Ruiz entrenadora de Baby Size
- E. *Disciplina / Prueba:* Artística Femenina/Masculina

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

A. Nombre o número del Mesociclo: Adaptación No. 1

B. Temporalidad del Mesociclo:

- a. *Inicio:* 01 de febrero de 2023  
b. *Finalización:* 28 de febrero de 2023

C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

- a. *Lugar:* Federación Nacional de Gimnasia  
b. *Horarios:*

**L, M, M, J, V 2:00 PM A 7:00 PM**  
**S 8:00 AM A 1:30 PM**

D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión 1 2:00 A 3:00	X	X	X	X	X
Sesión 2 3:00 a 4:00	X	X	X	X	X
Sesión 3 4:00 a 5:00	X	X	X	X	X
Sesión 4 5:00 a 7:00	X	X	X	X	X





Día	Sábado
Sesión 1 8:00 A 9:30	X
Sesión 2 10:00 11:30	X
Sesión 3 12:00 1:30	X

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el mesociclo finalizado:

Desarrollar la motricidad y capacidades básicas.

#### Objetivos técnicos:

- a) **Desarrollo de la motricidad:** *Correr, Saltar, Rodar, caminar*
- b) **Desarrollo de las capacidades coordinativas, Equilibrio, destreza, orientación espacio temporal, flexibilidad**
- c) **Desarrollo de las capacidades condicionales:** *Fuerza por medio de ejercicios básicos, resistencia aeróbica por medio de la carrera y juegos*
- d) **Análisis técnico metodológico del mesociclo:**
  - a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 112 sesiones cortas
  - b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 112 sesiones cortas
- e) **Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**
  - o Preparación física general: 40%
  - o Preparación técnica básica: 30%
  - o Juego Activo de capacidades 30%

### 4. COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES (PREPARATORIAS, CLASIFICATORIAS Y PREVIO A LA COMPETENCIA (SI APLICA))

a) **Numero de Competencias o campamentos realizados:** *Ninguna.*

b) **Tipo y nivel de la competencias o campamentos realizada:**

*Ninguna.*

c) **Matricula de atletas con participación en competencias o campamentos nacional o internacional:**

No Aplica.







## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 5. REALIZACIÓN DE TEST

Ninguno.

### E. ASUNTOS VARIOS

- a) *Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.*

*Se realizaron Diversos juegos activos para evaluar capacidades condicionales determinantes, también evaluación somática de las pequeñas, por medio del método observacional para sugerir nuevos talentos y poder orientarlos a los diversos grupos activos.*

- b) *Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.*

Desarrollo de nuevos juegos activos para mejorar la destreza, el equilibrio y la resistencia aeróbica.

- c) *Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.*

Se solicita material didáctico: 6 juegos de huellitas, 2 túneles , 12 Conos.

### F. AVALES

- a) *Nombre y firma del técnico responsable del informe:*

Nombre: Kimberly Abigail Mora Ruiz

Firma:

- b) *Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:*

Nombre: Marco Valenzuela.

Firma:

Sello:







## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

#### A. **Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**

- i. GIMNASIA

#### B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**

- i. Lic. Jorge Rosales Mirón

#### C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**

- i. Lic. Claudia Iris García

D. **Nombre del Técnico:** Candy Eleonora Cruz Lobos entrenadora de equipo de Sistema competitivo de Juegos Nacionales.

E. **Disciplina / Prueba:** Femenina

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

A. Nombre o número del Mesociclo:

- a. Básico desarrollador

B. Temporalidad del Mesociclo:

- a. **Inicio:** 1/02/2023
- b. **Finalización:** 28/02/2023

C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

- a. **Lugar:** 7.00 a 9.30 am
- b. **Horarios:** 1.30 a 7.00 pm

D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:

- a. 7 sesiones por semana

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

- a) **Objetivos técnicos:** En el equipo de Programa de Juegos deportivos de 4,30 a 7.00 nos encontramos en la fase de básico desarrollador por consiguiente entramos a la etapa de





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

aprendizaje de nuevos elementos, trabajando nueva metodología con talleres para elementos nuevos.

**b) Análisis técnico metodológico del mesociclo:**

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 26
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 26

**c) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**

- o Preparación física general: 85%
- o Preparación física específica: 53%
- o Preparación técnica: 20%
- o Preparación psicológica: 30%

#### 4. COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES (PREPARATORIAS, CLASIFICATORIAS Y PREVIO A LA COMPETENCIA (SI APLICA))

**a) Numero de Competencias o campamentos realizados:**

**b) Tipo y nivel de la competencias o campamentos realizada:**

**c) Matricula de atletas con participación en competencias o campamentos nacional o internacional:**

PARA USARSE EN CASO DE COMPETENCIA

Atleta	Prueba	Pronóstico	Marca / Resultado	Posición/ Lugar	% de cumplimiento
--------	--------	------------	-------------------	-----------------	-------------------

PARA USARSE EN CASO DE CAMPAMENTO

Atleta	Prueba	Objetivo Individual	Cumplimiento del Objetivo





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL


### 5. REALIZACIÓN DE TEST

a) **Numero de Test Realizados:**

b) **Objetivo del Test:**

c) **Matricula de atletas:**

Atleta	Tipo de Test	Lugar y fecha del test	Resultados	Valoración

d) **Análisis del Test:**

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.	Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

### E. ASUNTOS VARIOS

a) **Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.** La mayoría de las niñas se han acoplado al sistema de trabajo que está funcionando gracias a la etapa de preparación General en un porcentaje alto para evitar lesione y poder preparar a las niñas acondicionando su







## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

cuerpo para las faces biomecánicas a trabajar en las cargas de entrenamiento a volumen más alto.

b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.** Necesitamos mas equipo y material para poder colocar mas talleres al momento de trabajar la metodología.

c) **Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.** colchonetas

### F. AVALES

a) **Nombre y firma del técnico responsable del informe:**

Nombre: Candy Eleonara Cruz Lobos

Firma:

b) **Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:**

Nombre:

Marco Valenzuela

Firma:

Sello:











FORMULARIO

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 2

Página 1

### 01. DATOS GENERALES

- a) Federación y Asociación Deportiva Nacional:  
FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
- b) Nombre y función del entrenador a cargo de la presentación de este informe:  
KLEYBER HARRISON HERRADOR CARRANZA  
Entrenador de Tercera Línea Nacional.
- c) Informe mensual de actividades correspondiente a:  
  
Mes: FEBRERO  
Fecha de Inicio: 01 de FEBRERO del 2023  
Fecha de Finalización: 28 de FEBRERO del 2023
- d) Lugar y días de entrenamiento:

Tercera Línea: Entrenamientos Presenciales Rotativos por mes.  
Lunes a viernes De 2:00 pm a 5:00 Pm FNG.

Asistencia Técnica al Equipo de la Primera y Segunda Línea:

Lunes, martes miércoles, viernes

En Horario:

Primera Sesión: 7:30 am a 10:30 am

Segunda Sesión: 4:00 pm a 7:00 pm

Jueves: 4:00 pm a 7:00 pm

Sábado: 8:00 am a 11:00 am

### 02. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES

- a) Días de entrenamiento planificados:20
- b) Días de entrenamiento cumplidos: 20
- c) Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento:

**Ninguna competencia ni campamento.**

d) Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes

No se participó en ninguna capacitación.

**03. ADJUNTE EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA**

Asistencia del mes de FEBRERO documento adjunto.

**04. OBSERVACIONES:**

CONTINUAR CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA TRIADA MEDICA YA QUE ES NECESARIO LA ATENCION ESPACIALIZADA PARA LAS ATLETAS DE LA RESERVA NACIONAL.

**05. AVALES**

- a. Nombre y firma del entrenador: KLEYBER HARRISON HERRADOR CARRANZA
- b. Nombre y firma del Coordinador Técnico: Marco Valenzuela
- c. Nombre y firma de un miembro de Comité Ejecutivo: Lic. JORGE ROSALES





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A. **Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
- i. GIMNASIA
- B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
- i. Lic. Jorge Rosales Mirón
- C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
- i. Licda. Claudia Iris García
- D. **Nombre del Técnico** (Entrenador Titular-Principal, Entrenador Asistente.) **y su función dentro del equipo:**

**Mario Jacinto Jiménez Flores, Entrenador GAM Masificación.**

E. **Disciplina / Prueba:**

GAM

### 2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:
- a. (II)
- B. Temporalidad del Mesociclo:
- a. **Inicio: 1 de Febrero de 2023**
  - b. **Finalización: 28 de Febrero de 2023**
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:
- a. **Lugar: Federación Nacional**
  - b. **Horarios: Lunes a viernes (presencial) de 14:00 a 17:00 horas, y Sábados (presencial) 8:00 a 13:30 horas.**
- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
- a. LUNES A VIERNES: 60 SESIONES Y SÁBADOS: 24 SESIONES







## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

1. MEJORAR LA CALIDAD MUSCULAR
  2. DESARROLLAR FUERZA EN DIF. PARTES DEL CUERPO (ABDOMEN, BRAZOS, PIERNAS Y DORSALES).
  3. APRENDIZAJE ( MANOS LIBRES, HONGO Y ARGOLLAS )
- a) **Objetivos técnicos**
1. EJECUTARLOS ELEMENTOS QUE SE APRENDIERON
  2. EJERCICIOS METODICOS
  3. LA CORRECTA REALIZACION DE LOS ELEMENTOS QUE SE APRENDIERON.
  4. APRENDIZAJE ( MANOS LIBRES, HONGO Y ARGOLLAS )

#### **Análisis técnico metodológico del mesociclo:**

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 60 sesiones y 24 sesiones
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 60 sesiones y 24 sesiones

#### **b) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**

- o Preparación física general 65%
- o Preparación física específica 20%
- o Preparación técnica 5%
- o Preparación psicológica 10%

### 2. AVALES

#### **a) Nombre y firma del técnico responsable del informe:**

- o Nombre: Mario Jacinto Jiménez Flores
- o Firma: 

#### **b) Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:**

- o Nombre: *Allyn Méndez*
- o Firma: 
- o Sello: 























## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- A. **Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
- i. GIMNASIA RITMICA
- B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
- i. Lic. Jorge Rosales Mirón
- C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**
- i. Lic. Claudia Iris García
- D. **Nombre del Técnico** (Entrenador Titular-Principal, Entrenador Asistente.) **y su función dentro del equipo:**  
CAMILA DIAZ CABALLEROS / ENTRENADORA/ INICIACIÓN
- E. **Disciplina / Prueba:**  
GIMNASIA RITMICA
- ### 2. INFORMACIÓN GENERAL
- A. Nombre o número del Mesociclo:  
Básico general
- B. Temporalidad del Mesociclo:
- a. **Inicio: 01 de febrero**
  - b. **Finalización: 28 de enero**
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:
- a. **Lugar: Anexo CDAG**
  - b. **Horarios: lunes a viernes de 14:00 a 19:00**
- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
- a. 21 sesiones





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

- a) **Objetivos técnicos**
  - Flexibilidad
  - Postura
  - Coordinación
  - Condición
  - Obtención requisitos de competencia

#### b) **Análisis técnico metodológico del mesociclo:**

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 21
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 21

#### c) **Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**

- o Preparación física general 50%
- o Preparación física específica 30%
- o Preparación técnica 10%
- o Preparación psicológica 10%

### 4. COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES (PREPARATORIAS, CLASIFICATORIAS Y PREVIO A LA COMPETENCIA (SI APLICA))

a) **Numero de Competencias o campamentos realizados:**  
0

b) **Tipo y nivel de la competencias o campamentos realizada:**  
Regional  
0

c) **Matricula de atletas con participación en competencias o campamentos nacional o internacional:**

PARA USARSE EN CASO DE COMPETENCIA





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

Atleta	Prueba	Pronóstico	Marca / Resultado	Posición / Lugar	% de cumplimiento
LUISA	TODOS EVENTOS				
ASTRID	TODOS EVENTOS				
ALISON	TODOS EVENTOS				
SOFIA	TODOS EVENTOS				
LUMI	TODOS EVENTOS				
MIA	TODOS EVENTOS				
ANGELES	TODOS EVENTOS				
HILLARY	TODOS EVENTOS				
ARIANA	TODOS EVENTOS				
SAMIA	TODOS EVENTOS				
MARIE	TODOS EVENTOS				
GENESIS	TODOS EVENTOS				
SOFIA	TODOS EVENTOS				
NAYELI	TODOS EVENTOS				
FATIMA	TODOS EVENTOS				
MARILYN	TODOS EVENTOS				
MAYA CAMILA	TODOS EVENTOS				
TIKBAL	TODOS EVENTOS				











## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### d) Análisis del Test:

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.	Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

### E. ASUNTOS VARIOS

- a) **Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.**  
*Iniciación de montaje de series y búsqueda de nuevas dificultades para juegos departamentales y competencias del año*
- b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.**  
*Mayor disciplina.*
- c) **Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.**  
*Más tiempo de entreno.*

### F. AVALES

#### a) Nombre y firma del técnico responsable del informe:

Nombre: Camila Diaz Caballeros

Firma:

#### b) Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:

Nombre: Allan Mendez.

Firma:





# FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

## 1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

A. **Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**

i. GIMNASIA

B. **Presidente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**

i. Lic. Jorge Rosales Mirón

C. **Gerente de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:**

i. Lic. Claudia Iris García

D. **Nombre del Técnico (Entrenador Titular-Principal, Entrenador Asistente.) y su función dentro del equipo:**

Saúl Lisandro Percolta Medina

E. **Disciplina / Prueba:**

Gimnasia Rítmica

## 2. INFORMACIÓN GENERAL

A. **Nombre o número del Mesociclo:**

d. Transición competitivo, preparación, etc.

B. **Temporalidad del Mesociclo:**

a. Inicio: 1/2/2023

b. Finalización: 28/2/2023

C. **Horario y Lugar de Entrenamiento:**

a. **Lugar:** Federación Nac. de Gimnasia

b. **Horarios:** de 4 a 8:00

D. **Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:**

a. 24 sesiones

## 3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

a) **Objetivos técnicos:** Fortalecimiento Muscular General

b) **Análisis técnico metodológico del mesociclo:**

Se dar Fortalecido Fuerza Explosiva, Fuerza Estática  
Brazos, Abdomen - Fuerza de Premos y Resaca





## FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

### c) Análisis del Test:

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el Test Realizado.

Análisis descriptivo general de la realización de los Test Pedagógicos.

### E. ASUNTOS VARIOS

a) **Comentarios generales de la preparación en el Mesociclo Finalizado.**

*Se trabajó la preparación Física General Corporal*

b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.**

*Necesito más espacio para poder acelerar el proceso*

c) **Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.**

*colchonetas trampolinas, layo - espalderos*

### F. AVALES

a) **Nombre y firma del técnico responsable del Informe:**

Nombre:

*Said Juanito Percolta Medina*

Firma:

b) **Nombre, firma y sello del técnico administrativo que avala la presentación de este informe:**

Nombre:

Firma:

Sello:







