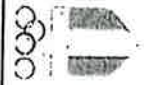


C.



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

Federación / Asociación: Gimnasia

Mes: abril

Nombre del entrenador: Elena Baboc

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

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

| | |
|--------------------------|------------------|
| Firma y sello de visado: | <u>EA</u> |
| Fecha de revisión: | <u>10/5/2023</u> |
| OBSERVACIONES: | |



COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO

RECIBIDA
10 MAY 2023
Magda 15:50



FORMULARIO

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 3

Página 1

1. DATOS GENERALES

- a. Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:
Federación Nacional de Gimnasia
- b. Nombre del entrenador a cargo de la presentación de este informe:
Elena Boboc
- c. Informe mensual de actividades correspondiente al mes de:
Abril de 2023
- d. Lugar, días y horarios de entrenamiento:
Guatemala, Gimnasio Nacional, Horario: lunes, martes, miércoles, viernes de 7.30 a 10.30 y 16.00-19.00, jueves 16.00-19.00 y sábado 8.00-11.00.

2. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES

- a. Días de entrenamiento planificados:
23 días
- b. Días de entrenamiento cumplidos:
23 días
- c. Sesiones planificadas:
38 sesiones
- d. Sesiones cumplidas:
38 sesiones
- e. Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: (Detallar nombre del evento, fecha y lugar de realización)
Campeonato Mundial Juvenil, Antalya, Turquía. Regreso 04.04.2023.
- f. Describa si realizó Test pedagógicos o pruebas de control a sus atletas: (Adjuntar las constancias correspondientes)
No tuvimos planificado.





INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

| | | | |
|---------------------------------|--------------------|------------|----------|
| Del proceso: Programas Técnicos | Código: PED-FOR-06 | Versión: 3 | Página 2 |
|---------------------------------|--------------------|------------|----------|

g. Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes:
(Detallar tema de la capacitación, fecha, lugar y modalidad)
No

3. **ADJUNTE EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA Adjunto la asistencia**

4. **OBSERVACIONES:**
No

5. **AVALES:**
Si

a. Nombre y firma del entrenador:
Elena Boboc

b. Nombre, firma y sello del Director Técnico y/o Gerente General:
Claudia Garcia

c. Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo:
Jorge Rosales Mirón



CERTIFICADO MEDICO

El infrascrito Médico y Cirujano DR. EMERSON OTTONIEL OROZCO GOMEZ, con documento personal de identificación (DPI) con código único de identificación (CUI) mil novecientos ochenta y tres, veinte seis mil seiscientos dos, cero ciento uno (1983 26602 0101) extendido por el Registro Nacional de las Personas de la República de Guatemala, colegiado activo número diecisiete mil doscientos veintisiete (17,227), graduado de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Certifica que la paciente con nombre: KRYSTAL DANIELA CANCAX SAQUEC con documento personal de identificación (DPI) con código único de identificación (CUI) Tres mil ciento siete, veinte mil novecientos ochenta y dos, cero cuatrocientos siete. (3107 20982 0407) de 14 años de edad. Hija de HENRRY ANIBAL CANCAX GOMEZ con documento personal de identificación (DPI) con código único de identificación (CUI) Dos mil doscientos once, veintisiete mil ochocientos cuarenta y cuatro, cero cuatrocientos siete. (2211 27844 0407) Extendido por el Registro Nacional de las Personas de la República de Guatemala. -----

Se evaluó a la paciente y se realizaron laboratorios clínicos en donde se da el diagnóstico de Dengue.

Por lo que se le indico guardar reposo del día 23 de abril al día 8 de mayo del presente año.

Para el uso que el interesado convenga se extiende la presente certificación médica en la Ciudad de Chimaltenango a los nueve días del mes de mayo del año dos mil veintitrés. -----

Dr. Emerson Orozco Gómez
Médico Cirujano
Colegiado Activo N.º
Dr. Emerson Ottoniel Orozco Gómez
Médico y Cirujano
Colegiado activo 17,227





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

Federación / Asociación: Gimnasia Mes: abril
Nombre del entrenador: Adnan Babo

| REQUISITOS ADMINISTRATIVOS: | CUMPLE | OBSERVACIÓN |
|--|--|------------------|
| 1. Ingresada dentro de la temporalidad establecida | Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> | <u>pendiente</u> |
| 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"/> | |

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

| | |
|--------------------------|------------------|
| Firma y sello de visado: | <u>[Firma]</u> |
| Fecha de revisión: | <u>10/5/2023</u> |
| OBSERVACIONES: | |



COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO



Magda 75050

**1. DATOS GENERALES**

- a. Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:
Federación Nacional de Gimnasia
- b. Nombre del entrenador a cargo de la presentación de este informe:
Adrián Boboc
- c. Informe mensual de actividades correspondiente al mes de:
Abril
- d. Lugar, días y horarios de entrenamiento: **Guatemala, Gimnasio Nacional. Horario: lunes, martes, miércoles, viernes de 7.30 a 10.30 y 16.00-19.00, jueves 16.00-19.00 y sábado 8.00-11.00.**

2. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES

- a. Días de entrenamiento planificados:**23 días**
- b. Días de entrenamiento cumplidos: **23 días**
- c. Sesiones planificadas:**38**
- d. Sesiones cumplidas:**38**
- e. Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: (Detallar nombre del evento, fecha y lugar de realización)
Campeonato Mundial Juvenil, Antalya, Turquía. Regreso 04.04.2023
- f. Describa si realizó Test pedagógicos o pruebas de control a sus atletas:
(Adjuntar las constancias correspondientes)
No
- g. Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes:
(Detallar tema de la capacitación, fecha, lugar y modalidad)
No

COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO

RECIBIDO
10 MAY 2023

Magda 15:50

3. ADJUNTE EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA Adjunto la asistencia**4. OBSERVACIONES: No**



FORMULARIO
INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 3

Página 2

5. AVALES: Si

- a. Nombre y firma del entrenador: **Adrián Boboc**
- b. Nombre, firma y sello del Director Técnico **Vio Gerente** **Claudia Garcia**
- c. Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo: **Jorge Rosales Mirón**



CERTIFICADO MEDICO

El infrascrito Médico y Cirujano DR. EMERSON OTTONIEL OROZCO GOMEZ, con documento personal de identificación (DPI) con código único de identificación (CUI) mil novecientos ochenta y tres, veinte seis mil seiscientos dos, cero ciento uno (1983 26602 0101) extendido por el Registro Nacional de las Personas de la República de Guatemala, colegiado activo número diecisiete mil doscientos veintisiete (17,227), graduado de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Certifica que la paciente con nombre: KRYSTAL DANIELA CANCAX SAQUEC con documento personal de identificación (DPI) con código único de identificación (CUI) Tres mil ciento siete, veinte mil novecientos ochenta y dos, cero cuatrocientos siete. (3107 20982 0407) de 14 años de edad. Hija de HENRRY ANIBAL CANCAX GOMEZ con documento personal de identificación (DPI) con código único de identificación (CUI) Dos mil doscientos once, veintisiete mil ochocientos cuarenta y cuatro, cero cuatrocientos siete. (2211 27844 0407) Extendido por el Registro Nacional de las Personas de la República de Guatemala. -----

Se evaluó a la paciente y se realizaron laboratorios clínicos en donde se da el diagnóstico de Dengue.

Por lo que se le indico guardar reposo del día 23 de abril al día 8 de mayo del presente año.

Para el uso que el interesado convenga se extiende la presente certificación médica en la Ciudad de Chimaltenango a los nueve días del mes de mayo del año dos mil veintitrés. -----

Dr. Emerson Orozco Gómez
Médico y Cirujano
Colegiado Activo N.º 17,227

Dr. Emerson Ottoniel Orozco Gómez
Médico y Cirujano
Colegiado activo 17,227





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


Federación / Asociación: Gimnasia

Mes: abril

Nombre del entrenador: Edgar Espinoza

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

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

| | |
|--------------------------|---|
| Firma y sello de visado: |  |
| Fecha de revisión: | <u>10/5/2023</u> |
| OBSERVACIONES: | |



COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO



Firma: Magda Hora: 15:50

**1. DATOS GENERALES**

- a. Federación Nacional de Gimnasia
- b. Nombre del entrenador: Edgar Aníbal Espinoza
- c. Informe mensual de actividades correspondiente al mes de: Abril
- d. Lugar, días y horarios de entrenamiento: **Guatemala, Gimnasio Nacional, Horario adultos: lunes, martes, miércoles, viernes de 8:00 a 11:00 y 12:30-15:00, jueves 09:00-12:00 y sábado 09.00-12:00.**

Horario Juveniles: lunes, martes, miércoles, viernes de 10:30 a 14:00 y 16:30-19:30, jueves 10:30-14:00 y sábado 09.00-12:00.

2. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES

- a. Días de entrenamiento planificados: 23
- b. Días de entrenamiento cumplidos: 23
- c. Sesiones planificadas: ADULTO: 34, JUVENILES: 35
- d. Sesiones cumplidas: ADULTO: 34, JUVENILES: 35
- e. Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia y/o campamento de entrenamiento: (Detallar nombre del evento, fecha y lugar de realización)
- f. Describa si realizó Test pedagógicos o pruebas de control a sus atletas: (Adjuntar las constancias correspondientes) si se realizaron controles de rutinas 14/4/10123, 21/4/2023, 28/4/1023
- g. Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes:
No

**3. ADJUNTE EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA****4. OBSERVACIONES:****5. AVALES:**



FORMULARIO
INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-06

Versión: 3

Página 2

- a. **Nombre y firma del entrenador:** Edgar Anibal Espinoza

- b. **Nombre, firma y sello del Director Técnico y/o Gerente General:**

- c. **Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo:**



FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA GAM. ADULTOS

RESULTADOS TEST DE RUTINAS PREPARATORIO PARA CAMPONATO PANAMERICANO DE
GIMNASIA MEDELLIN COLOMBIA MAYO 2023

| FECHA 14/4/2023 | | TEST DE RUTINAS | | | | | |
|------------------|--------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| APARATO | FX | PH | SR | VT | PB | HB | AA |
| JORGE VEGA | 13.200 | 10.200 | 11.400 | 14.500 | 12.600 | 11.300 | 73.200 |
| GABRIEL PANIAGUA | 12.700 | 10.600 | 12.100 | 14.100 | 10.300 | 8.800 | 68.600 |

| FECHA 21/4/2023 | | TEST DE RUTINAS | | | | | |
|------------------|--------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| APARATO | FX | PH | SR | VT | PB | HB | AA |
| JORGE VEGA | 14.100 | 10.600 | 12.000 | 13.900 | 12.300 | 10.500 | 73.400 |
| GABRIEL PANIAGUA | 12.400 | 12.00 | 10.700 | 13.100 | 11.900 | 10.000 | 70.200 |

| FECHA 28/4/2023 | | TEST DE RUTINAS | | | | | |
|------------------|--------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| APARATO | FX | PH | SR | VT | PB | HB | AA |
| JORGE VEGA | 13.700 | 10.500 | 11.200 | 14.700 | 12.100 | 11.600 | 73.800 |
| GABRIEL PANIAGUA | 12.800 | 12.00 | 11.00 | 13.500 | 12.700 | 10.600 | 72.600 |

ENTRENADOR: EDGAR ESPINOZA GAM.

1000
1000
1000

1000

1000
1000



CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FORMULARIO

Del proceso: Programa Técnicos

Código: PED-FOR-07

Versión: 3

Página 1 de 1

Federación Y/o Asociación Deportiva Nacional:

Federación Nacional de Gimnasia

Nombre del entrenador:

Yisel Foto Campos.

Horarios de entrenamiento:

8:30am a 12:00pm y 3:00 pm a 6:30 pm

Días de entrenamiento planificados:

25

Sesiones planificadas:

La planificación de sesiones para todas las gimnastas es 41, excepto Camila Diaz a la cual no se planificó debido a su no incorporación a los entrenamientos.

Nombre del atleta

Mes de asistencia reportada:

Abril

Nombre completo del atleta

No.

Port

XX

X

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

Nota 1: Considerar que si las sesiones se planificaron dobles deberán reportar "XX" por casilla.

Observaciones:

El número de cruces está en correspondencia con lo planificado para cada gimnasta. La planificación de sesiones se ha realizado en función de la disponibilidad real para poder entrenar, teniendo en cuenta los compromisos docentes de cada una de las gimnastas. La gimnasta Camila Diaz, ya aparece sin planificación por su no incorporación a los entrenamientos y por encontrarse en tramitación su baja de la preselección.

Nota 2: En el caso de atletas reportados con lesión o enfermedad deberán adjuntar certificado médico emitido por la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte del COG

Nota 3: Todo permiso debe contar con justificación y autorización por parte del entrenador y avalado por la Federación y/o Asociación, presentando las constancias correspondientes.

Firma del Entrenador

Nombre y firma del Director Técnico y/o Gerente Federación y/o Asociación Deportiva Nacional

Sello de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional



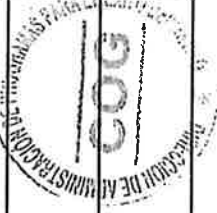


CHECK LIST PARA REVISIÓN DE INFORME DE ACTIVIDADES
PROFESIONALES DE "OTROS SERVICIOS" DEL PROGRAMA ASISTENCIA
TÉCNICA

Federación / Asociación: Gimnasia Mes: Zabril
Nombre profesional de Otros Servicios: Maricarmen Chanchilla
Cargo: Fisioterapista

| REQUISITOS ADMINISTRATIVOS: | CUMPLE | OBSERVACIÓN |
|--|------------------|-------------|
| 1. Ingresó dentro de la temporalidad establecida | SI No | |
| 2. Cumple con la "Información General" | SI No | |
| 3. Incluye información del trabajo realizado durante el mes | SI No | |
| 4. Nombre y firma del profesional | SI No | |
| 5. Nombre, firma y sello de un Miembro de Comité Ejecutivo de la Federación o Asociación | SI No | |

| | |
|----------------|---------------|
| RECIBIR | SI |
| | NO |

| | |
|---------------------------------|---|
| Firma y sello de visado: |  <u>[Firma]</u> |
| Fecha de revisión: | <u>10/5/2023</u> |
| OBSERVACIONES: | |

COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO
RECIBIDO
10 MAY 2023
Hagda 15:50

**A. Información General**

1. Federación y/o Asociación Deportiva Nacional: Federación Nacional de Gimnasia
2. Nombre del Fisioterapeuta a cargo de la presentación de este Informe: Maricarmen Yamileth Chinchilla Sánchez
3. Informe mensual correspondiente al mes de: Abril 2,023
4. Lugar en donde se realizaron las terapias: Federación Nacional de Gimnasia
5. Horario de atención:

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 10:30 a 13:00 | 15:00 a 18:00 | 10:30 a 13:00 | 15:00 a 18:00 | 10:30 a 13:00 | 11:00 a 14:00 |
| 18:00 a 21:30 | 18:00 a 21:30 | 18:00 a 21:30 | 18:00 a 20:30 | 18:00 a 21:30 | |

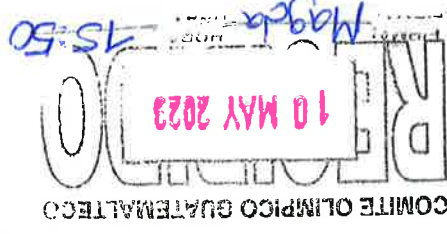
6. Días de atención: Lunes a Sábado

B. Objetivo planificado para el mes en el área de Fisioterapia: Recuperación de lesiones que se han originado por la ejecución del deporte a través de un tratamiento de rehabilitación eficaz y prevención de lesiones futuras.

C. Listado de Atletas atendidos en el mes:

1. Atletas que presentan dolor normal no excesivo o reciben atención por prevención:

| 2. Nombre (s) atleta | PRESELECCIÓN | SELECCIÓN | Terapias realizadas | No. de inasistencias | Justificación inasistencia | DX Fisioterapéutico | TX |
|----------------------|--------------|-----------|---------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|---|
| Mario Taperio | X | | 4 | | | Recuperación Muscular | Calor local, EE, Liberación Miotásical, |





FORMULARIO
INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - FISIOTERAPISTAS

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-13

Versión: 2

Página 2

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|----|--|--|-----------------------------|--|
| Jaycko Bourdet | X | | 3 | | | Tendinitis Manguito Rotador | LT, US, EE, Vendaje |
| Jaycko Bourdet | X | | 1 | | | Tendinitis Rotuliana | Contrastes LT, EE, Vendaje |
| Isabella Barreda | X | X | 10 | | | Esguince de Tobillo | Contrastes LT, EE, Vendaje |
| Brithany Herrera | X | | 8 | | | Epicondilitis Lateral | Hielo local, LT, EE, Parafina |
| Jaycko Bourdet | X | | 3 | | | Recuperación Muscular | Calor local, Liberación miofascial |
| Jorge Vega | X | X | 7 | | | Recuperación Muscular | Hielo Local, Liberación Miofascial |
| Brithany Herrera | X | | 6 | | | Recuperación Muscular | Hielo Local, Liberación Miofascial |
| Mishel Echeverria | X | | 1 | | | Rodilla | Hielo Local, Liberación Miofascial |
| Gabriel Paniagua | X | | 6 | | | Contractura Muscular | Calor Local, Liberación Miofascial, LT, US, EE |
| Ariadna Ramirez | X | X | 2 | | | Recuperación Muscular | Liberación Miofascial |
| Leslie Porras | X | X | 2 | | | Fascitis Plantar | Contrastes, LT, EE, Liberación miofascial, Vendaje |
| Camila Diaz | X | | 1 | | | Recuperación Muscular | Liberación Miofascial |

3. Atletas que presenten una lesión específica:

| Nombre (s) atleta | Inicio cuadro clínico | DX Médico | Fecha del DX | Médico que evaluó | PRT | Preselección | Selección | TX | Terapias realizadas | No. de Inasistencias | Justificación de Inasistencia | Evolución de la lesión |
|-------------------|-----------------------|---|--------------|-------------------|-----|--------------|-----------|---|---------------------|----------------------|-------------------------------|---|
| Daniella Gonzalez | Dolor de piernas | Contractura Crónica de Gastrocnemios bilateral y peroneo izquierdo, tendinitis de Aquiles | 28/02/2023 | Jose Andres Diaz | | | X | Contrastes, LT, US, EE, Liberación Miofascial y Vendaje | 13 | | | Aun con mínimo dolor, se mantiene terapia. |
| Ashley Miranda | Dolor en Tobillo | Tendinitis de Aquiles | 19/04/2023 | Juan Luis Aguilar | X | | X | Contrastes, LT, US, EE, Liberación miofascial y Vendaje | 6 | | | Indica mejoría en el transcurso del entreno |

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - FISIOTERAPISTAS**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-13

Versión: 2

Página 3

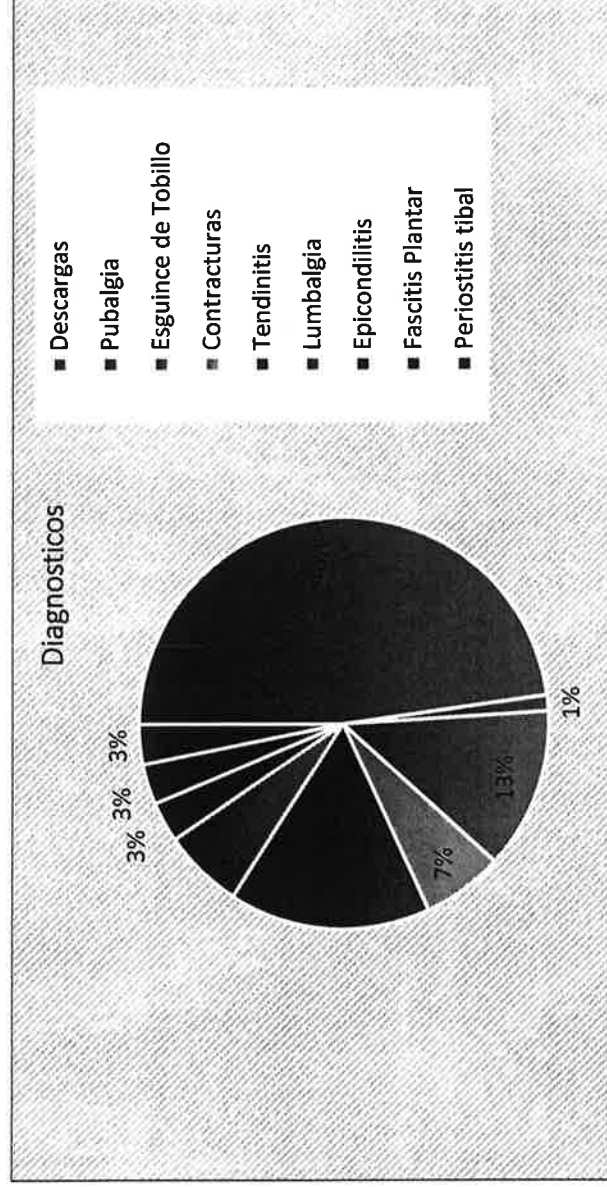
| | | | | | | | | |
|------------|----------------|------------------|------------|----------------------------|---|-----------------------------------|----|--|
| Sofía Cali | Dolor en Ingle | Tendinitis Ingle | 22/03/2023 | Jorge Fernández Chinchilla | X | Calor Local, L.T, US, EE; Vendaje | 15 | Atleta presenta mejoras, indica realizar su entreno y no sentir molestia |
|------------|----------------|------------------|------------|----------------------------|---|-----------------------------------|----|--|

Nota: DX: Diagnóstico, TX: Tratamiento, PRT: Programa Retención de Talento

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Total de atletas PRT | 5 |
| Total de atletas selección | 5 |
| Total de atletas preselección | 13 |
| Total atenciones | 127 |

D. Otras actividades realizadas durante el mes: (Respecto a actividades realizadas, como participación, capacitaciones, charlas, talleres, etc.)

E. Gráfica de diagnósticos:



F. Observaciones: Estadísticas reportadas semanalmente a la técnica de la Federación Nacional de Gimnasia



FORMULARIO
INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - FISIOTERAPISTAS

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-FOR-13

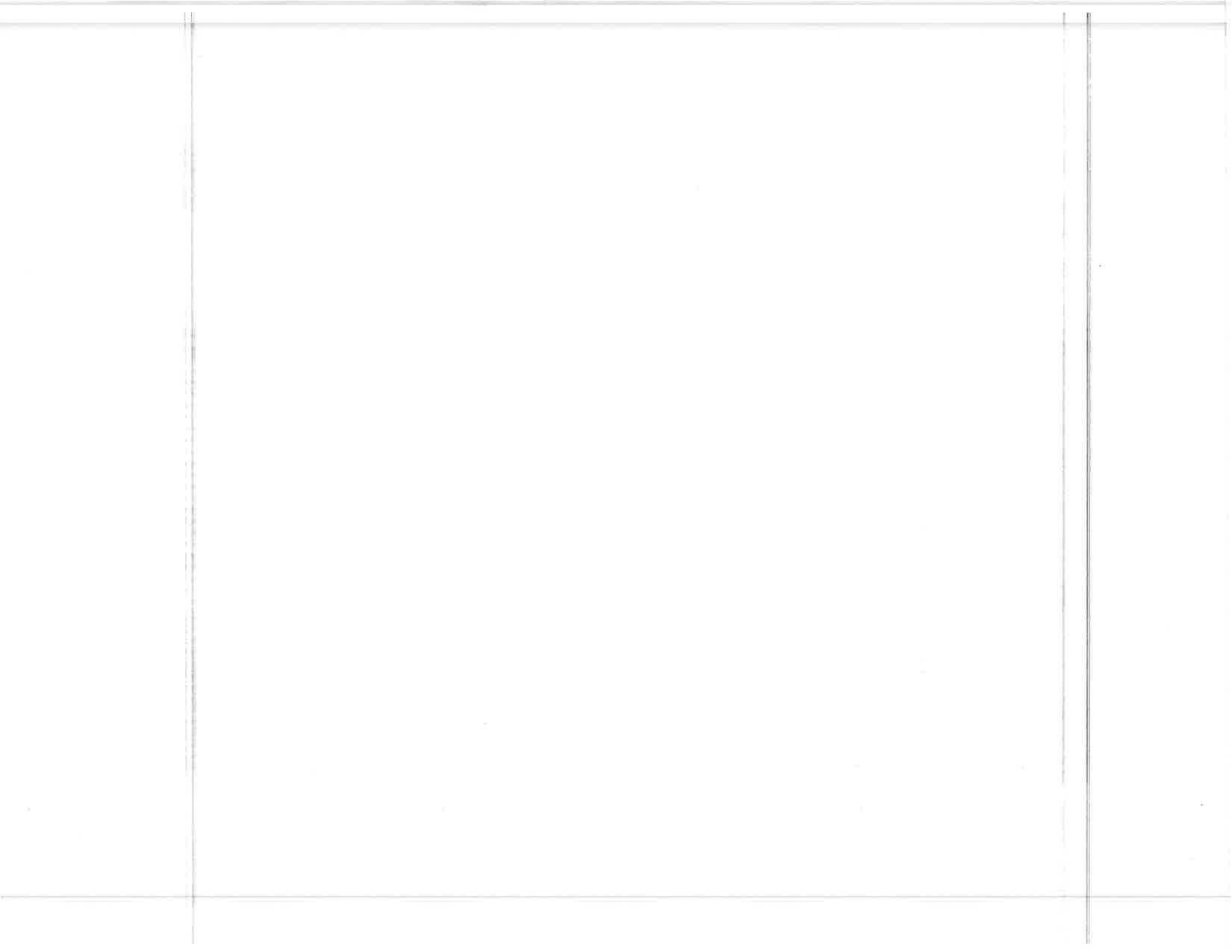
Versión: 2

Página 4

G. Nombre y firma del fisioterapeuta del Programa Asistencia Técnica:

H. Nombre y firma del Director Técnico o Gerente General de la Federación y/o Asociación Nacional:

I. Nombre, firma y sello de un miembro de Comité Ejecutivo de la Federación y/o Asociación Nacional:



ESTADÍSTICA DE LA SEMANA DEL-08 al 14 de abril 2,023

| NO. | FECHA | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | M | F | DEPORTE | DIAGNÓSTICO FISIOTERAPÉUTICO | TRATAMIENTO | TOTAL |
|--------------|------------|---------------------|------|---|---|------------------------------|------------------------------|---|-------|
| 1 | 10/04/2023 | Jorge Vega | 27 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial | 1 |
| 2 | 10/04/2023 | Larisa Herrera | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Postfractura Múñeca | LT | 1 |
| 3 | 10/04/2023 | Sofía Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Tendinitis Ingles | Calor local, LT, US, EE | 1 |
| 4 | 10/04/2023 | Waleska Guzman | 11 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Ejercicios | 1 |
| 5 | 10/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Calor local | 1 |
| 6 | 10/04/2023 | Mario Tapero | 17 | X | X | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial | 1 |
| 7 | 10/04/2023 | Brithany España | 10 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Calor local | 1 |
| 8 | 10/04/2023 | Jacko Bourdet | 17 | X | X | Gimnasia Artística Masculina | Tendinitis Rociuliana | Contrastes, LT, EE, Vendaje Neuromuscular | 1 |
| 9 | 11/04/2023 | Leslie Porras | 23 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 10 | 11/04/2023 | Daniela González | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 11 | 11/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Calor local, Vendaje | 1 |
| 12 | 11/04/2023 | Larisa Herrera | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Postfractura Múñeca | LT, Parafina | 1 |
| 13 | 11/04/2023 | Marcela Nolasco | 10 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Postfractura Múñeca | LT, EE, Calor Local, Ejercicios | 1 |
| 14 | 11/04/2023 | Brithany España | 10 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Postfractura Múñeca | Libercion Miofascial, calor local | 1 |
| 15 | 11/04/2023 | Jacko Bourdet | 17 | X | X | Gimnasia Artística Masculina | Tendinitis Múñeca | LT, EE, Parafina | 1 |
| 16 | 11/04/2023 | Sofía Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, calor local | 1 |
| 17 | 12/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 18 | 12/04/2023 | Larisa Herrera | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 19 | 12/04/2023 | Camila Diaz | 20 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 20 | 12/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, calor local | 1 |
| 21 | 12/04/2023 | Larisa Herrera | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Postfractura Múñeca | LT, Parafina | 1 |
| 22 | 12/04/2023 | Valentina Garcia | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 23 | 12/04/2023 | Waleska Guzman | 11 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 24 | 12/04/2023 | Sofía Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Tendinitis Ingles | Calor local, LT, US, EE | 1 |
| 25 | 12/04/2023 | Brithany España | 10 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, Parafina | 1 |
| 26 | 12/04/2023 | Rahí Garcia | 14 | X | X | Gimnasia Artística Masculina | Tendinitis Múñeca | LT, EE, Parafina | 1 |
| 27 | 13/04/2023 | Daniela González | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 28 | 13/04/2023 | Isabella Barreda | 16 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Ejercicios | 1 |
| 29 | 13/04/2023 | Larisa Herrera | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Postfractura Múñeca | LT, Parafina | 1 |
| 30 | 13/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Calor local, Vendaje | 1 |
| 31 | 13/04/2023 | Waleska Guzman | 11 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| 31 | 13/04/2023 | Brithany España | 10 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, Parafina | 1 |
| 33 | 13/04/2023 | Valentina Garcia | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Recuperación Muscular | Libercion Miofascial, Hielo Local | 1 |
| TOTAL | | | | | | | | | |

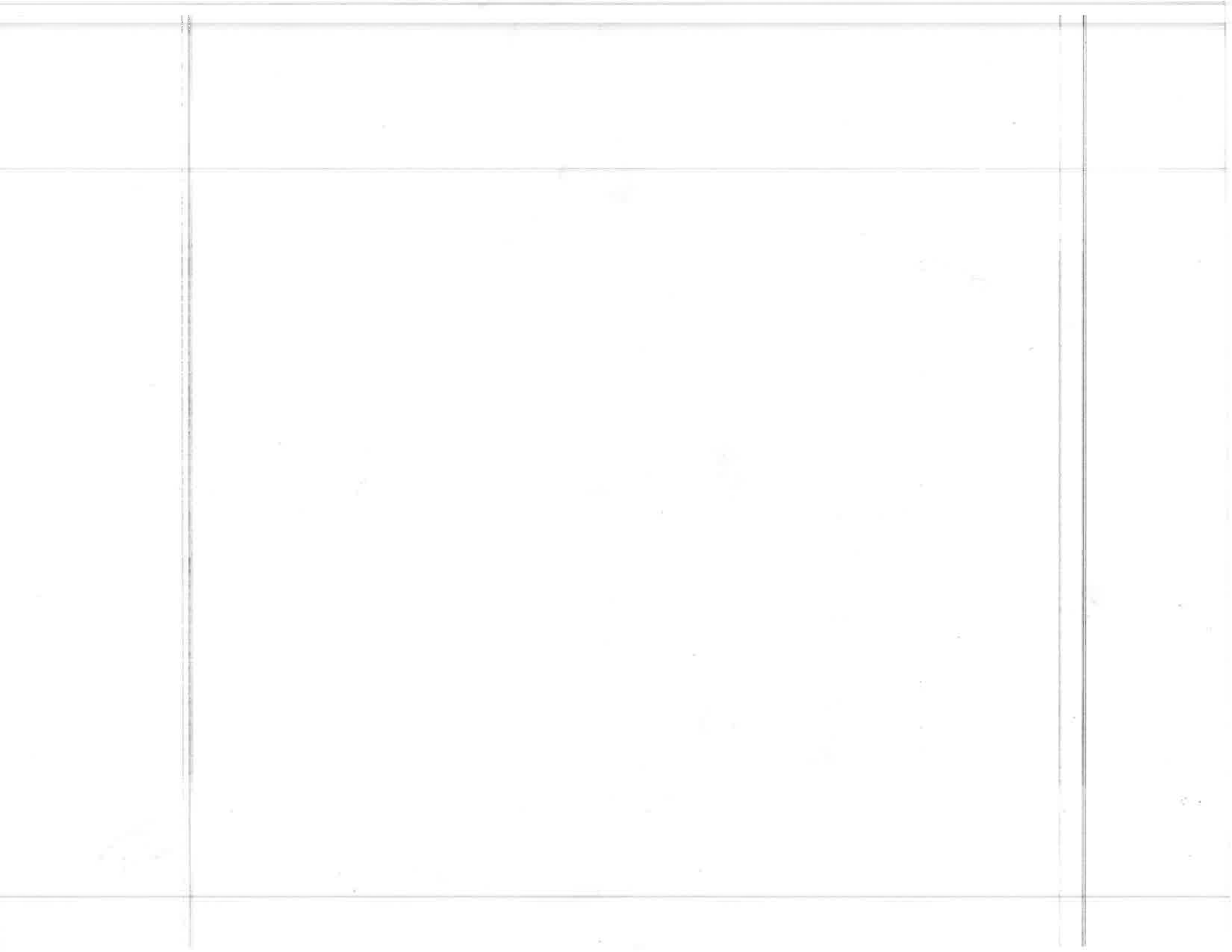


NOMBRE
CARGO
LUGAR
Marcarrem Yamileth Chinchilla Sánchez
Fisioterapeuta
Federación Nacional de Gimnasia

ESTADÍSTICA DE LA SEMANA DEL 15 al 21 de abril 2023

| NO. | FECHA | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | M | F | DEPORTE | DIAGNÓSTICO FISIOTERAPÉUTICO | TRATAMIENTO | TOTAL |
|-----|------------|---------------------|------|---|---|------------------------------|-------------------------------------|--|-------|
| 1 | 17/04/2023 | Jorge Vega | 27 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 2 | 17/04/2023 | Daniela Gonzalez | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Hielo Local, Liberação Miofascial | 1 |
| 3 | 17/04/2023 | Valentia Garcia | 12 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Ingles | Contrastes, LT, EE | 1 |
| 4 | 17/04/2023 | Valdeska guzman | 11 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 5 | 17/04/2023 | Brithany España | 10 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Esguince de Toblillo | Hielo Local, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 6 | 17/04/2023 | Sofia Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Ingles | Calor local, LT, EE | 1 |
| 7 | 16/04/2023 | Mazareth Soy | 14 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 8 | 16/04/2023 | Isabella Barrada | 16 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 9 | 16/04/2023 | Michelle Xicay | 17 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 10 | 16/04/2023 | Jacko Bourdet | 17 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Manguito Rotador | LT, EE, Calor Local | 1 |
| 11 | 16/04/2023 | Rahli Garcia | 14 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 12 | 16/04/2023 | Mishel Echeverria | 13 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Distensión de Ligamentos de Rodilla | Hielo Local, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 13 | 16/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Parafina | 1 |
| 14 | 16/04/2023 | Jorge Vega | 27 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 15 | 16/04/2023 | Sofia Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Ingles | Calor local, LT, EE | 1 |
| 16 | 16/04/2023 | Isabella Barrada | 16 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 17 | 16/04/2023 | Michelle Xicay | 17 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 18 | 16/04/2023 | Daniela Gonzalez | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Hielo Local, Liberação Miofascial, Vendaje por parte | 1 |
| 19 | 16/04/2023 | Rahli Garcia | 14 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 20 | 16/04/2023 | Sofia Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 21 | 16/04/2023 | Ashley Miranda | 17 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Liberação miofascial | 1 |
| 22 | 16/04/2023 | Mario Taperto | 17 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | LT, EE, Calor local, Vendaje | 1 |
| 23 | 20/04/2023 | Sofia Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Ingles | Calor local, LT, EE | 1 |
| 24 | 20/04/2023 | Isabella Barrada | 16 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 25 | 20/04/2023 | Ashley Miranda | 17 | X | | Gimnasia Rítmica | Tendinitis Aquilas | LT, EE, contrastes, Vendaje | 1 |
| 26 | 20/04/2023 | Zoe Sosa | 12 | X | | Gimnasia Rítmica | Recuperación Muscular | Liberação miofascial, calor local | 1 |
| 27 | 20/04/2023 | Rahli Garcia | 14 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Liberação miofascial, calor local | 1 |
| 28 | 20/04/2023 | Jaycko Bourdet | 17 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Recuperación Muscular | Liberação miofascial, Hielo local | 1 |
| 29 | 20/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Parafina | 1 |
| 30 | 21/04/2023 | Brithany Herrera | 14 | X | | Gimnasia Artística Femenina | Epicondilitis Lateral | LT, EE, Parafina | 1 |
| 31 | 21/04/2023 | Sofia Calli | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Ingles | Calor local, LT, EE, US | 1 |
| 31 | 21/04/2023 | Gabriel Parlagua | 18 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Espasmo muscular | Liberação miofascial, calor local, LT, US, EE | 1 |
| 33 | 21/04/2023 | Ashley Miranda | 17 | X | | Gimnasia Rítmica | Tendinitis Aquilas | LT, EE, contrastes, Vendaje | 1 |
| 34 | 21/04/2023 | Rahli Garcia | 14 | X | | Gimnasia Artística Masculina | Contusión dedo | Hielo Local | 1 |
| 35 | 21/04/2023 | Isabella Barrada | 16 | X | | Gimnasia Rítmica | Esguince de Toblillo | Contrastes, LT, EE, Vendaje | 1 |
| 36 | 21/04/2023 | Daniela Gonzalez | 15 | X | | Gimnasia Rítmica | Perforstifi Tibial | Contrastes, LT, US, EE, Vendaje | 1 |







Diplomas "Conferencia Formación de la Mujer como Árbitro en el Deporte"

Recibidos 

Carlos Alberto Barrios... 12:39
para Cco: mí 



Estimados participantes de la conferencia,

Reciban un cordial saludo en nombre de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala a través de la Dirección de Formación Académica, esperando que sus actividades se estén desarrollando con éxito.

El motivo de la presente es para indicarles que no hemos podido enviarles el diploma de participación debido a unos aspectos internos que están pendientes de resolver con su respectivo diseño, tan pronto logremos tener los diplomas se los haremos llegar por este mismo medio. Muchas gracias por su atención y comprensión.

Aprovecho a compartirles que, la próxima semana se estará realizando la Conferencia "Herramientas para la gestión emocional del árbitro en el deporte" el cual se realizará el 16 y 17 de mayo en horario de 11:30 a 13:00hrs. Para lo cual están cordialmente invitados. El enlace para poder inscribirse es el siguiente: <https://forms.gle/VMpygoxSqJvGZmm08>

Que tengan un excelente día

Saludos cordiales

Carlos Barrios Casasola
Coordinador de Formación Arbitral



Borrador 13:45





FEDERACIÓN
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

ACTUALIZACIÓN DE CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2023



Ponente:
Doctora Marcia Aversani
Juez internacional
Presidenta CT-GR UPAG

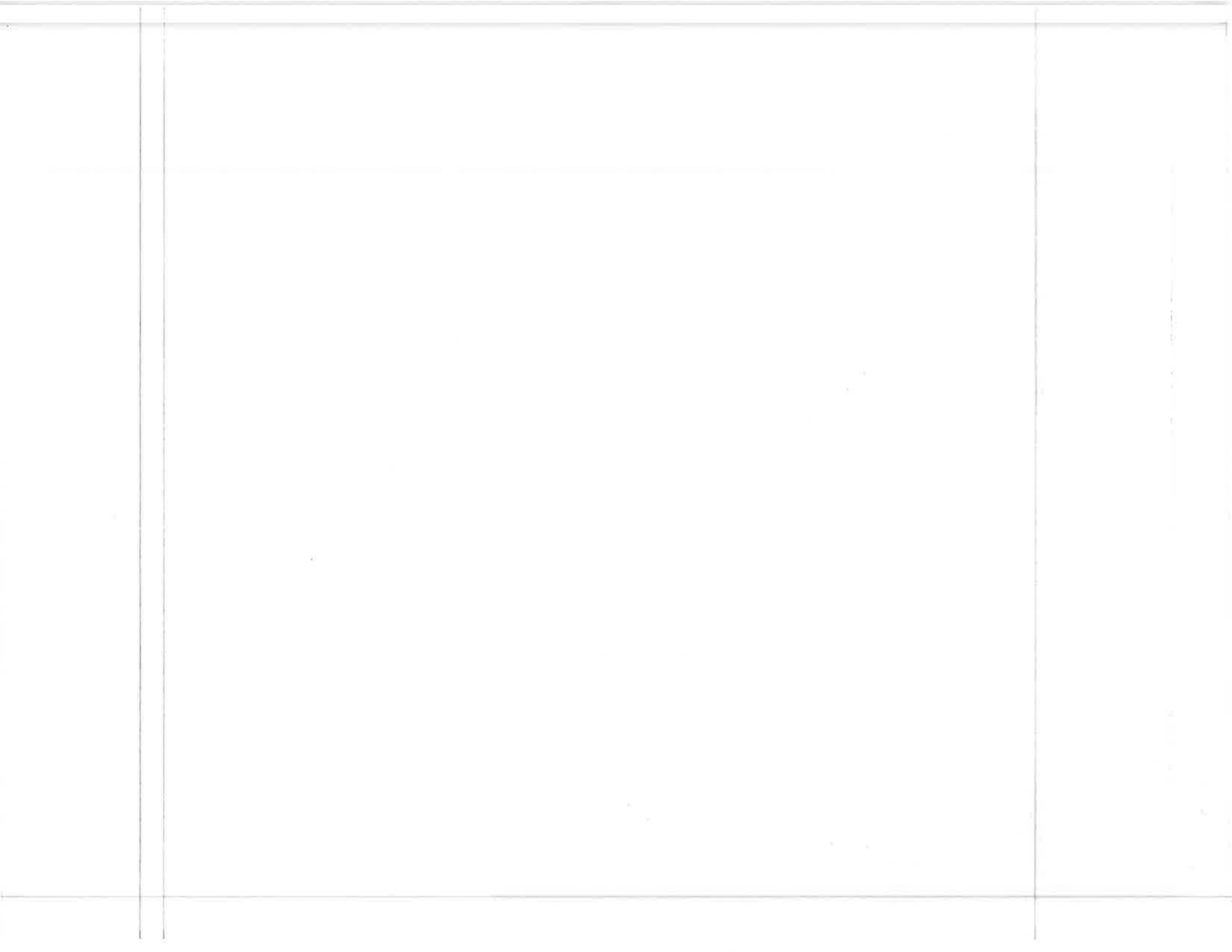


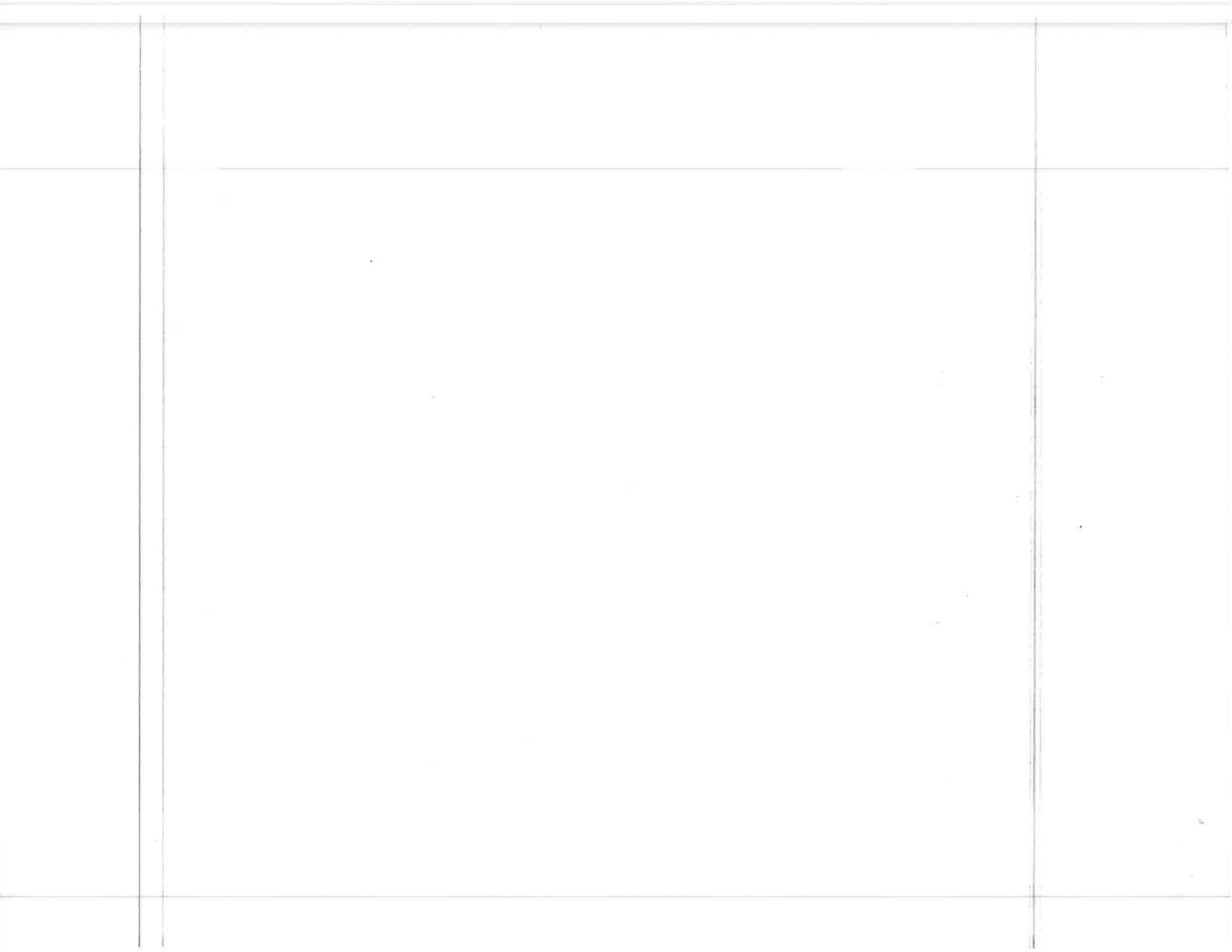
DIRIGIDO A:

JUECES Y ENTRENADORES DE COLOMBIA

DIA: JUEVES 20 DE ABRIL

**HORA: 20:30 PM BRASIL
18:30 PM COLOMBIA**







La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
a través de la Dirección de Formación Académica Deportiva

Otorga el presente diploma a:

Yisel Porto Campos

Por su participación en el Seminario Metodologías para la Selección de Talentos Deportivos,
realizado en las instalaciones del Palacio de los Deportes y CEHAD zona 5, del 24 al 28 de abril
de 2023, con una duración de 30 horas presenciales.

Guatemala, abril 2023


Registrar David Gerardo Martín
Documento FURMBE2

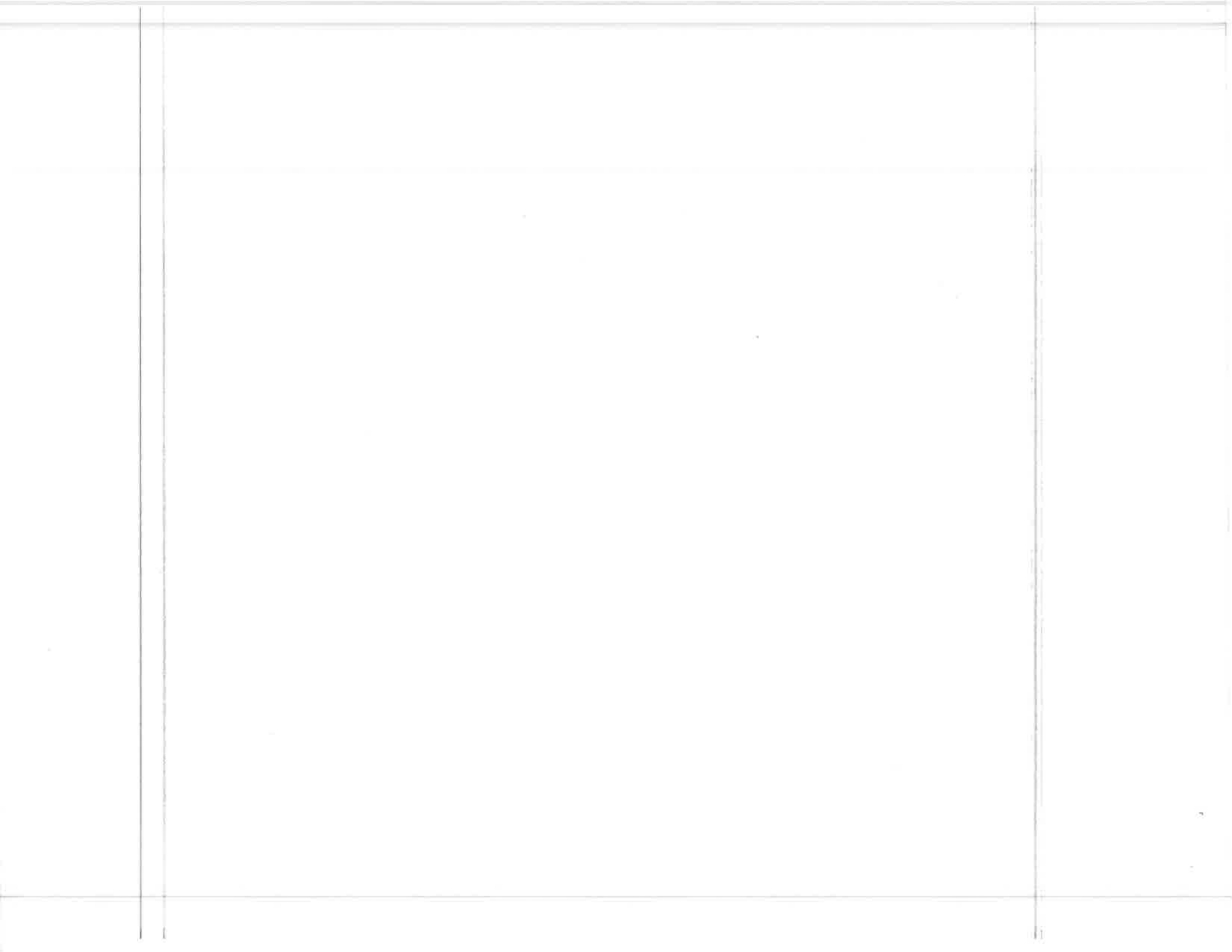


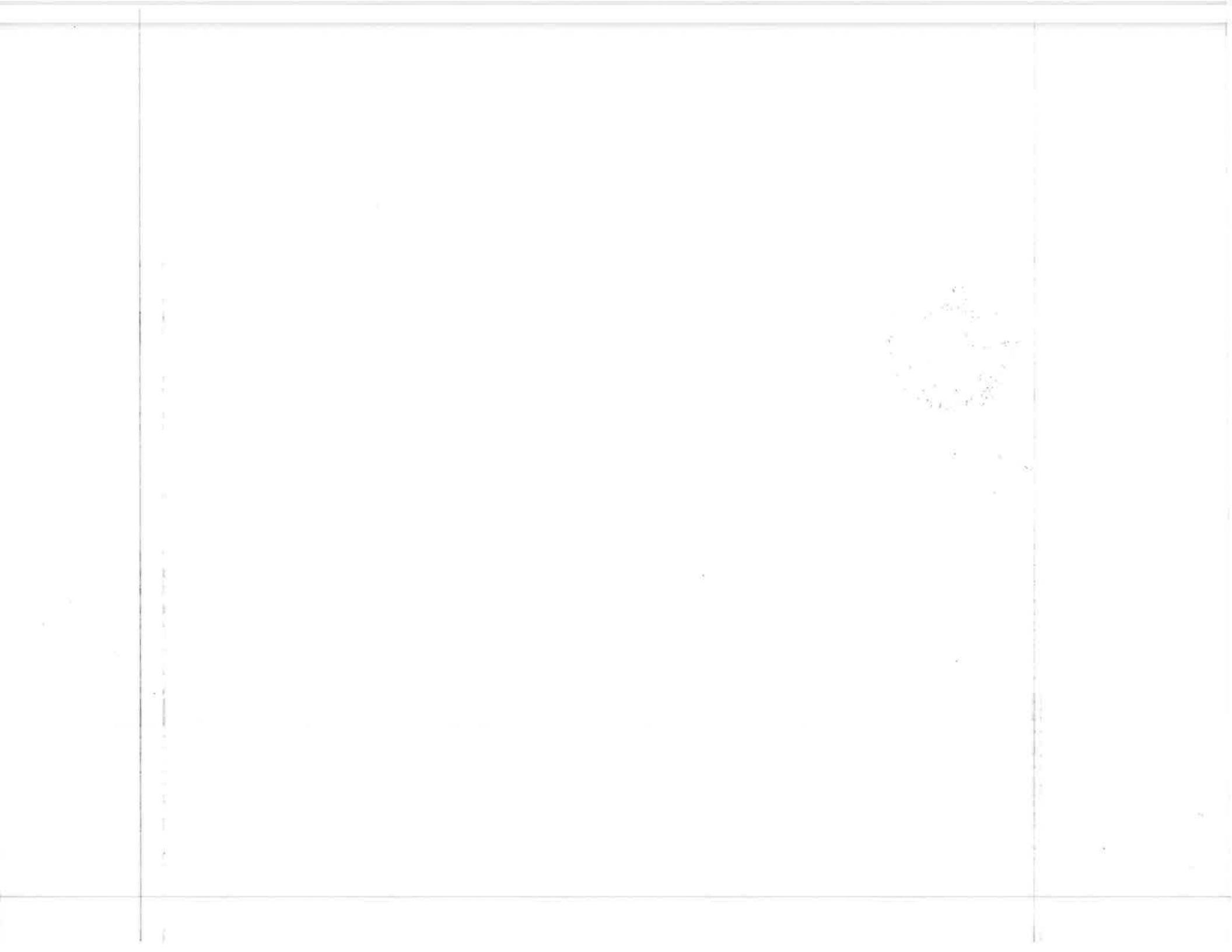
Karla Yohana Sanchez Leal
Directora
Formación Académica Deportiva de CMAS



Dr. Carlos Enrique Martínez Sosa
Presidente Interino
Comité Ejecutivo CMAS

■ PASIÓN POR
GUATEMALA







Diplomas "Conferencia
Formación de la Mujer como
Árbitro en el Deporte" Recibidos ☆



Carlos Alberto Barrios... 12:39
para Cco: mí ▾



Estimados participantes de la conferencia,

Reciban un cordial saludo en nombre de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala a través de la Dirección de Formación Académica, esperando que sus actividades se estén desarrollando con éxito.

El motivo de la presente es para indicarles que no hemos podido enviarles el diploma de participación debido a unos aspectos internos que están pendientes de resolver con su respectivo diseño, tan pronto logremos tener los diplomas se los haremos llegar por este mismo medio. Muchas gracias por su atención y comprensión.

Aprovecho a compartirles que, la próxima semana se estará realizando la Conferencia "Herramientas para la gestión emocional del árbitro en el deporte" el cual se realizará el 16 y 17 de mayo en horario de 11:30 a 13:00hrs. Para lo cual están cordialmente invitados. El enlace para poder inscribirse es el siguiente: <https://forms.gle/VMpyqoxSqJvGZmm08>

Que tengan un excelente día

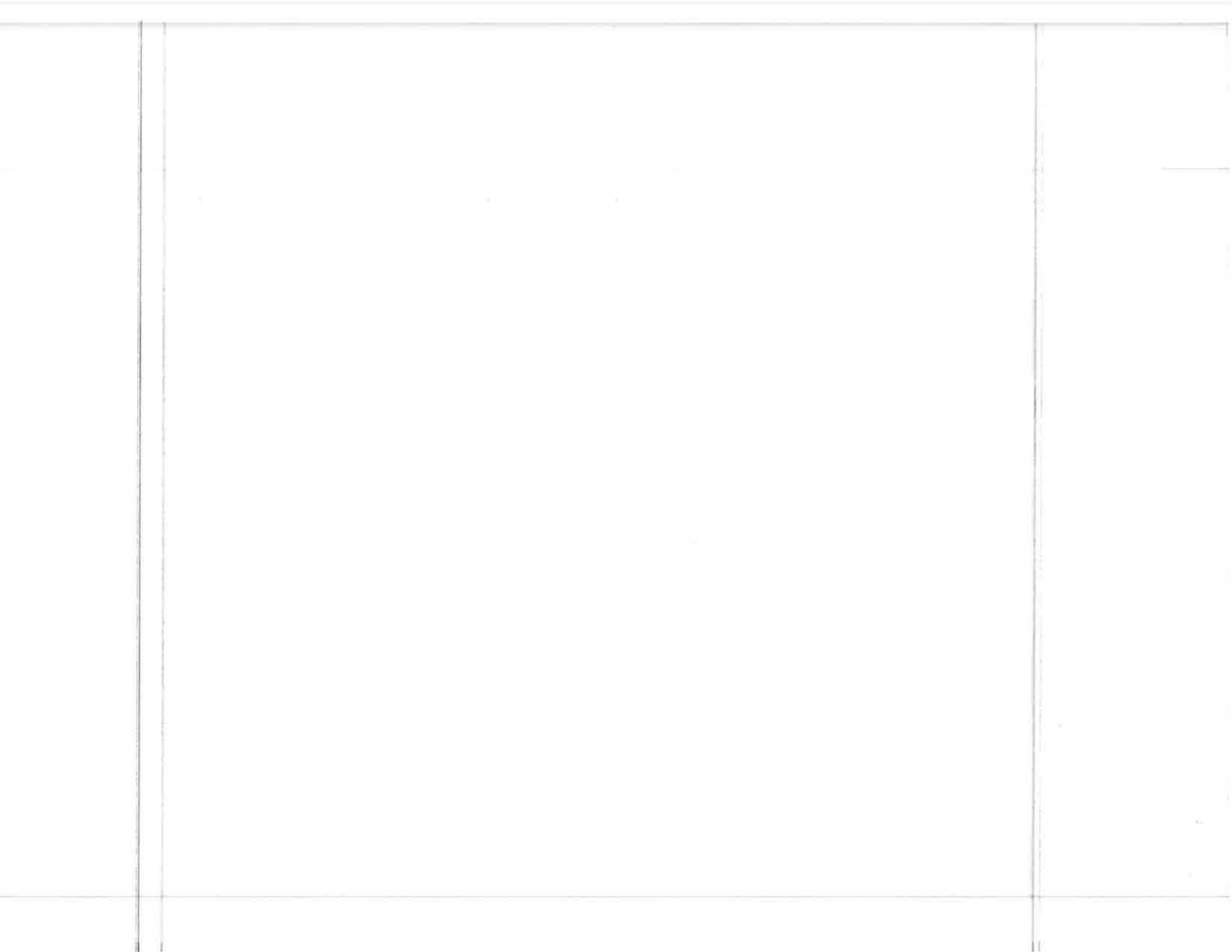
Saludos cordiales

Carlos Barrios Casasola
Coordinador de Formación Arbitral



Borrador 13:45







FEDERACIÓN
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

ACTUALIZACIÓN DE CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2023



Ponente:

Doctora Marcia Aversani
Juez internacional
Presidenta CT-GR UPAG



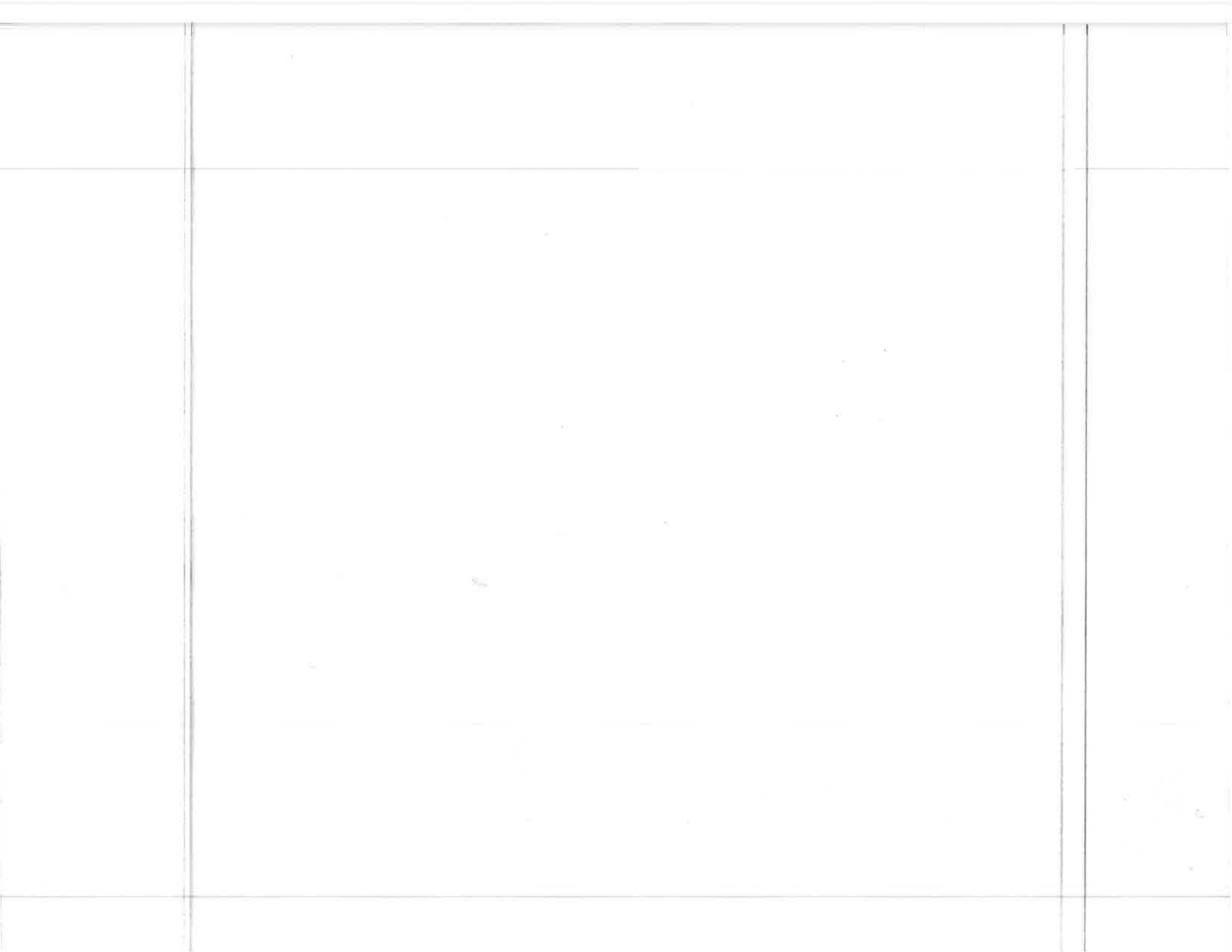
DIRIGIDO A:

JUECES Y ENTRENADORES DE COLOMBIA

DIA: JUEVES 20 DE ABRIL

HORA: 20:30 PM BRASIL

18:30 PM COLOMBIA



Guatemala 24 de abril del 2023

Señores:
Junta Directiva
Federación nacional de Gimnasia
Ciudad
Señores:

Atentamente me dirijo a ustedes deseándole éxitos en sus labores cotidianas.

El motivo de la presente es para presentarle el informe correspondiente al mes de abril del presente año, el siguiente informe sobre lo desarrollado en la clínica de Fisioterapia de dicha Federación. Tomando muy en cuenta los cuidados de higienes por la enfermedad de Covid-19. Se realiza el tratamiento fisioterapéutico tanto curativo y preventivo atletas de dicha federación tanto para Miembros Superiores e Miembros Inferiores, por lo cual ya se ésta trabajando al respecto con las siguientes modalidades terapéuticas como son:

Asistencia.
Medicamento Local.
Calor Local.
Crioterapia.
Masaje.
Estiramiento Asistido.
Electro Estimulo.
Ultrasonido.

GIMNASIA ARTISTICA

| Asistencia | Medicamento | E.E. | Crio | Masaje | Est.A. | Laser | EMP |
|------------|-------------|------|------|--------|--------|-------|-----|
| 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 0 | 0 |

Al igual se adjunta el cuadro de las estadísticas y copia de la asistencia.

Sin otro particular, me es grato suscribirme de ustedes.

Hugo René Franco S
FISIOTERAPISTA



FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
CONTROL DE ASISTENCIA

MES M. Abril 2023

MED: Antifibrilatorio Local, EE: Electroestimulación, VEN: Vendaje Deportivo, EMP: Empaque Caliente, MAS: Masaje, EA: Estiramiento Asistido, RNM: Reeduación Neuromuscular, BAL: Balance, EC: Estabilización del Core, PM: Pelota Medicinal, CRIOT: Crioterapia.

| NO. | ATLETA | FECHA | FIRMA | MED | EE | VEN | EMP | MAS | EA | RNM | BAL | EC | CRIOT |
|-----|---------------------|------------|-------------|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-------|
| 1 | Nesey oyeida | 24/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 2 | Emmanuel | 24/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 3 | Waleska Guzman | 24/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 4 | Fernando | 27/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 5 | Waleska Guzman | 27/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 6 | Hircados Villalobos | 28/03/23 | M.V. | X | X | | | X | X | | | | X |
| 7 | Fernando | 28/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 8 | Fernando | 29/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 9 | Emmanuel | 29/2/22 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 10 | Waleska Guzman | 29/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 11 | Aradna Rumbero | 30/03/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 12 | Soy del Barquet | 30/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 13 | Waleska Guzman | 30/3/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 14 | Marcela Nolasco | 30/3/2023 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 15 | Marcela Nolasco | 31/3/2023 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 16 | Waleska Guzman | 31/3/2023 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 17 | Marcela Nolasco | 10-3-2023 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 18 | Carissa Hestera | 11-4-2023 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 19 | Carissa | 13/04/23 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |
| 20 | Marcela Nolasco | 17-04-2023 | [Signature] | X | X | | | X | X | | | | X |

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA

CONTROL DE ASISTENCIA

MES M. Abril 2023

MED: Antinflamatorio Local, EE: Electroestimulación, VEN: Vendaje Deportivo, EMP: Empaque Caliente, MAS: Masaje, EA: Estiramiento Asistido, RNM: Reeduación Neuromuscular, BAL: Balance, EC: Estabilización del Core, PM: Pelota Medicinal, CRIOT: Crioterapia.

| NO. | ATLETA | FECHA | FIRMA | MED | EE | VEN | EMP | MAS | EA | RNM | BAL | EC | CRIOT |
|-----|--------------------|-----------|-------|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-------|
| 1 | Jayeb Gaurat | 16/2/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 2 | Fernando | 18/2/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 3 | Emmanuel | 17/2/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 4 | Marcela Nobaso | 17/3/2023 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 5 | Fernanda Videla | 11/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 6 | Fernando | 20/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 7 | Emmanuel | 20/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 8 | Emmanuel | 20/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 9 | Marcela Holasco | 20/3/2023 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 10 | Valeria Giamon | 20/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 11 | Emilia Diaz | 20/3/25 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 12 | Emmanuel | 21/3/22 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 13 | Fernando | 21/3/22 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 14 | Marcela Holasco | 21/3/2023 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 15 | Malaska Guzman | 21/3/2023 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 16 | Emmanuel | 22/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 17 | Fernando | 22/3/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 18 | Mercedes Villatoro | 23/03/23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 19 | Josefina | 23-3-23 | | X | X | | X | X | X | | | | |
| 20 | Fernando | 23-3-23 | | X | X | | X | X | X | | | | |



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: Desarrollador No. 4
- B. Temporalidad del Mesociclo:
a. **Inicio: 01 de abril de 2023**
b. **Finalización: 30 de abril 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 | MIERCOLES | 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 |



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|
| Sesión 3 4:00 a 5:00 | X | X | X | X |
| Sesión 4 5:00 a 7:00 | X | X | X | X |

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

3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo 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: 105 sesiones cortas
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 105 sesiones cortas

e) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo

- o Preparación física general: 30%
- o Preparación técnica básica: 30%
- o Juego Activo de capacidades 40%

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

- a) Numero de Competencias o campamentos realizados: Festival de Verano 2023



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

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

Baby Size

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

No Aplica.

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:**

Entrenador de Tercera Línea Nacional: KLEYBER HARRISON HERRADOR CARRANZA

- E. **Disciplina / Prueba:** GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:
a. DESARROLLADOR
- B. Temporalidad del Mesociclo:
a. **Inicio:** 1/04/2023
b. **Finalización:** 30/04/2023
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

- a. **Lugar:** FNG
b. **Horarios:**

Tercera Línea: Entrenamientos Presenciales: LUNES A VIERNES
En Horario de 2:00 am a 5:00 pm

Matutino
Martes Y jueves
En Horario de 7:00 am a 9:00 AM

ASISTENCIA A LA SELECCIONAL

En Horario de 7:00 am a 10:30 AM Y En Horario de 4:00 PM a 7:00 PM



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
- 16 sesiones por semana

3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

Objetivos técnicos:

- Desarrollo de capacidades condicionales (Fuerza máxima, resistencia, velocidad, fuerza potencia.) y coordinativas.
- Desarrollo de elementos técnicos para barras asimétricas: Kipe, Parada de Manos, Vuelta Libre Gigantes, Salida Mortal Agrupado.

a) Análisis técnico metodológico del mesociclo:

- Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 20
- Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 20

b) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo

- Preparación física general: 60%
- Preparación técnica: 30%
- Preparación psicológica: 10%

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

- Numero de Competencias o campamentos realizados: NINGUNA.
- Tipo y nivel de la competencias o campamentos realizada:
- Matricula de atletas con participación en competencias o campamentos nacional o internacional:



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

5. REALIZACIÓN DE TEST

- a) **Numero de Test Realizados:** Ninguno.
- 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.**

Se aumentó progresivamente la carga al trabajo en el componente técnico, para favorecer el próximo selectivo técnico.

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

Cumplir en totalidad con cada una de las unidades del entrenamiento planificadas para el próximo mesociclo.

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




FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

Apoyo para tener seguimiento de la parte de nutrición de cada atleta.
Mantener un peso Corporal Adecuado. Visita de nutricionista.
Contar con coreógrafo asignado en horario de beneficio para el equipo.

F. AVALES

a) Nombre y firma del técnico responsable del informe:

Nombre: KLEYBER HARRISON HERRADOR CARRANZA

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:** Ana Sofia Gomez Porras, Entrenadora Reserva deportiva, selección y detección de talentos, sistema competitivo nacional.
- E. **Disciplina / Prueba:** Femenina

2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:
a. Básico desarrollador
- B. Temporalidad del Mesociclo:
a. **Inicio:** 1/04/2023
b. **Finalización:** 30/04/2023
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:
a. **Lugar:** 7.00 a 9.30 am (Martes y jueves)
b. **Horarios:** 2:00 a 5:00 pm (lunes a viernes)
- 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:** •Desarrollo de capacidades condicionales(Fuerza maxima, resistencia, velocidad, fuerza potencia.) y coordinativas.
•Desarrollo de elementos tecnicos VIGA PISO
Se están enseñando las rutinas para las niñas que ingresaran al sistema competitivo nacional, las niñas que cuenten con la edad y la categoría de nivel 4 y 5. Ya que el selectivo se realizara el día 1 de junio del presente año. De la mano se esta trabajando con las niñas de 7 años para que realicen su competencia en este año en la categoría que le corresponde, que seria nivel 3. Se continua en la selección de niñas, realizando pruebas y detectando nuevos talentos.



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

- 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.** Se cumplió a totalidad la planificación del mes, así como las cargas de trabajo. Se debe mejorar mas el compromiso de asistencia en el entrenamiento con las niñas, así como contar con apoyo de coreografía, mas aparatos metodológicos para el desarrollo de nuevos elementos y preparación de las atletas. Contar con un chequeo constante por parte de psicología y nutrición es fundamental para lograr con mas exactitud la meta.
- b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.** contar con apoyo de coreografía, mas aparatos metodológicos para el desarrollo de nuevos elementos y preparación de las atletas. Contar con un chequeo constante por parte de psicología y nutrición es fundamental para lograr con mas exactitud la meta.
- c)
- d) **Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.**

F. AVALES



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

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

- Nombre: Ana Sofía Gómez Porras

- Firma:

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

- Nombre:

Marco Valenzuela

- Firma:

- Sello:

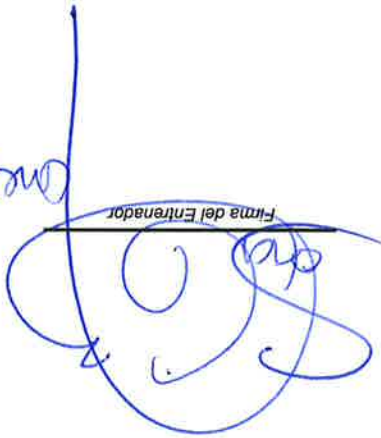


| No. | Nombre | Justificación | Documento Adjunto |
|-----|--------------------------------|----------------|-------------------|
| 1 | Adriana Ecomac | Carro averiado | Sin constacia |
| 2 | Aiatana Daniela Moscoso | Enfermedad | Sin constacia |
| 3 | Kenia Analy Flores Gómez | gripe | Sin constacia |
| 4 | Sara Elizabeth, Gómez Ramos | gripe | Sin constacia |
| 5 | Sophia Isabella, Oliva Cospin | gripe | Sin constacia |
| 6 | Ellen Ariana, Anguiano Morales | Gripe | Sin constacia |
| 7 | Ivanna Castellanos Gomez | GRPE | Sin constacia |

OBSERVACIONES :

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

Nombre del Entrenador
KLEYBER HERRADOR

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:**
Kimberly Patricia del Valle Hernández
Entrenadora, Masividad
- E. **Disciplina / Prueba:** GAF

2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo: Abril
 - a. (Transitorio, competitivo, preparación, etc.)
Preparación
- B. Temporalidad del Mesociclo:
 - a. **Inicio:** 01/04/2023
 - b. **Finalización:** 30/04/2023
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:
 - a. **Lugar:** Federación nacional de gimnasia
 - b. **Horarios:** 8:00am a 9:30am
10:00am a 11:30am
12:00pm a 1:30pm
- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
 - a. 5

3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

a) **Objetivos técnicos**

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



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

| 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:

- Nombre: Kimberly Patricia del Valle Hernández
- Firma: 

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

- Nombre: Allan Méndez
- 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 / 04 / 2023 | Finalización | 30 / 04 / 2023 | | |
| Día | Mes | Año | Día | Mes | Año |

2- INDIQUE EL INFORME DEL MES:

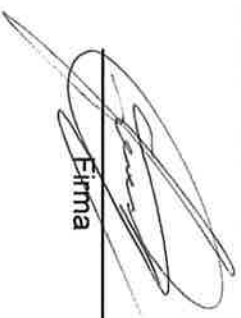
- 1.- Realizar el menú elaborado por el nutricionista Raquel Juárez para cumplir con las proporciones nutricionales específicas para los 18 atletas del albergue.
2. Mantener la cocina limpia y ordenada.
3. Lavar todos los utensilios que se utilizan en la cocina.
4. Cuantificar el menú y sacarle los costos 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: 20-04-2023

| 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 | Fernando Marraquin | | 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 | Soffa Cali | 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 |
| Total del día | | 10 | 14 | 10 |

Entrega: 

María Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

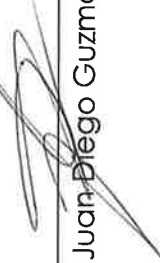
Tiempos de comida diario

Fecha: 19-04-2023

| No. | Atleta | GAM | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----|--------------------|---------------|----------|----------|------|
| 1 | Gabriel Paniagua | | | + | |
| 2 | Mario Tapero | | | + | |
| 3 | Jaycko Bourdet | | + | + | + |
| 4 | Victor peralta | | + | + | + |
| 5 | Fernando Marroquin | | | + | |
| 6 | Emanuel Perez | | | + | |
| 7 | Rahi Garcia | | + | + | + |
| | | GAF | | | |
| 8 | Brithany Soberanis | | + | + | + |
| 9 | Marilyn Velásquez | | | + | |
| 10 | Mercy Xep | | | + | + |
| | | GR | | | |
| 11 | Ashley Miranda | | + | + | + |
| 12 | Sofia Cali | | + | + | + |
| 13 | Luisa Velásquez | | + | + | + |
| 14 | Zoe Sosa | | + | + | + |
| 15 | María Jiménez | | + | + | + |
| 16 | Mercedes Villatoro | | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Alejandra xicay | | + | 0 | + |
| | | Total del día | 10 | 15 | 11 |

Entrega: 

Maria Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

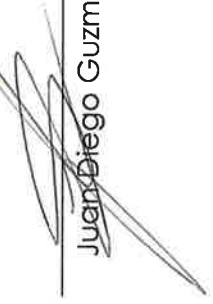
Tiempos de comida diario

Fecha: 18-04-2023

| 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 | Fernando Marraquin | | | 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 | |
| | | GR | | | |
| 11 | Ashley Miranda | | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Sofía Cali | | X | X | X |
| 13 | Luisa Velásquez | | X | X | X |
| 14 | Zoe Sosa | | X | X | X |
| 15 | María Jiménez | | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Mercedes Villatoro | | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Alejandra xicay | | 0 | 0 | 0 |
| | | Total del día | 9 | 14 | 90 |

Entrega: 

María Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE
GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 16-04-2023

| 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 | Fernando Marraquin | | | 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 | |
| | | GR | | | |
| 11 | Ashley Miranda | | | | |
| 12 | Sofia Cali | | 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 | | | | |
| | | Total del día | 8 | 14 | 7 |

Entrega: _____

Maria Jiménez

Recibe: _____

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 15-04-2023

| No. | Atleta | GAM | | | |
|-----|----------------------|----------|----------|------|--|
| | | Desayuno | Almuerzo | Cena | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | X | | |
| 2 | Mario Taperio | | X | | |
| 3 | Jaycko Bourdet | X | X | | |
| 4 | Victor peralta | X | | | |
| 5 | Fernando Mairoquin | | X | | |
| 6 | Emanuel Perez | | X | | |
| 7 | Rahi Garcia | X | X | | |
| | | GAF | | | |
| 8 | Brithany Soberanis | X | | | |
| 9 | Marilyn Velásquez | | | | |
| 10 | Mercy Xep | | | | |
| | | GR | | | |
| 11 | Ashley Miranda | | | | |
| 12 | Sofia Cali | X | | | |
| 13 | Luisa Velásquez | X | | | |
| 14 | Zoe Sosa | X | | | |
| 15 | María Jiménez | X | | | |
| 16 | Mercedes Villatoro | X | | | |
| 17 | Alejandra xicay | X | | | |
| | | 10 | 05 | | |
| | Total del día | | | | |

Entrega:
María Jiménez

Recibe:
Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE
GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 14-04-2023

| Atleta | | GAM | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|--------|--------------------|---------------|----------|----------|------|
| No. | | | | | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | | | |
| 2 | Mario Taperio | | | | |
| 3 | Jaycko Bourdet | | X | | X |
| 4 | Victor peralta | | X | | X |
| 5 | Fernando Marroquin | | | | |
| 6 | Emanuel Perez | | | | |
| 7 | Rahi Garcia | | X | | X |
| | | GAF | | | |
| 8 | Brithany Soberanis | | X | | X |
| 9 | Marilyn Velásquez | | | | |
| 10 | Mercy Xep | | | | X |
| | | GR | | | |
| 11 | Ashley Miranda | | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Soffa Cali | | X | X | |
| 13 | Luisa Velásquez | | X | | X |
| 14 | Zoe Sosa | | X | X | X |
| 15 | María Jiménez | | X | X | X |
| 16 | Mercedes Villatoro | | X | X | X |
| 17 | Alejandra xicay | | X | 0 | X |
| | | Total del día | 10 | 16 | 11 |

Entrega:

María Jiménez

Recibe:

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 13-04-2023

| 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 Cali | | 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 | 0 | 0 |
| | | | 11 | 16 | 11 |
| | Total del día | | | | |

Entrega: 

María Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 12-04-2023

| Atleta | | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|---------------|--------------------|----------|----------|------|
| No. | GAM | | | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | X | |
| 2 | Mario Taperio | | X | |
| 3 | Jaycko Bourdet | X | X | X |
| 4 | Victor peralta | X | | |
| 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 | Soffa Cali | 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 | O | X |
| Total del día | | 11 | 16 | 12 |

Entrega: _____

María Jiménez

Recibe: _____

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 11-04-2023

| 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 | 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 | Sofa Cali | 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 | | | | |
| | Total del día | 11 | 16 | | 12 | |

Entrega: _____


María Jiménez

Recibe: _____


Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE **GIMNASIA**

Programa de alimentación


Tiempos de comida diario

Fecha: 10-04-2023

| 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 | 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 Cali | 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 | 0 | | X | |
| Total del día | | 11 | 16 | | 12 | |

Entrega: 

María Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

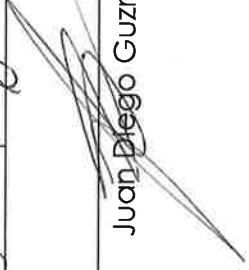
Tiempos de comida diario

Fecha: 04-04-2023

| Atleta | | GAM | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|---------------|--------------------|-----|----------|----------|------|
| No. | | | | | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | | X | |
| 2 | Mario Taperio | | | X | |
| 3 | Jaycko Bourdet | | 0 | X | |
| 4 | Victor peralta | | 0 | 0 | |
| 5 | Fernando Marroquin | | | 0 | |
| 6 | Emanuel Perez | | | 0 | |
| 7 | Rahi Garcia | | 0 | X | |
| GAF | | | | | |
| 8 | Brithany Soberanis | | 0 | X | |
| 9 | Marilyn Velásquez | | | 0 | |
| 10 | Mercy Xep | | | X | |
| GR | | | | | |
| 11 | Ashley Miranda | | | | |
| 12 | Sofia Calí | | | | |
| 13 | Luisa Velásquez | | | | |
| 14 | Zoe Sosa | | | | |
| 15 | María Jiménez | | | | |
| 16 | Mercedes Villatoro | | | | |
| 17 | Alejandra xicay | | | | |
| Total del día | | | 0 | 6 | 0 |

Entrega: 

María Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 03-04-2023

| No. | Atleta | GAM | | | |
|-----|--------------------|---------------|----------|------|--|
| | | Desayuno | Almuerzo | Cena | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | X | | |
| 2 | Mario Tapeño | | X | | |
| 3 | Jaycko Bourdet | O | X | O | |
| 4 | Victor peralita | O | X | O | |
| 5 | Fernando Marroquin | | O | | |
| 6 | Emanuel Perez | | O | | |
| 7 | Rahi Garcia | O | O | O | |
| | | GAF | | | |
| 8 | Brithany Soberanis | O | X | O | |
| 9 | Marilyn Velásquez | | O | | |
| 10 | Mercy Xep | | X | O | |
| | | GR | | | |
| 11 | Ashley Miranda | O | O | O | |
| 12 | Sofia Cali | O | O | O | |
| 13 | Luisa Velásquez | O | O | O | |
| 14 | Zoe Sosa | O | O | O | |
| 15 | María Jiménez | O | O | O | |
| 16 | Mercedes Villatoro | O | O | O | |
| 17 | Alejandra xicay | O | O | O | |
| | | Total del día | | | |
| | | O | 6 | O | |

Entrega:  María Jiménez

Recibe:  Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

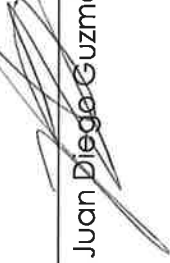
Tiempos de comida diario

Fecha: 31-03-2023

| Atleta | | GAM | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|--------|--------------------|---------------|----------|----------|------|
| No. | | | | | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | | X | |
| 2 | Mario Taperio | | | X | |
| 3 | Jaycko Bourdet | | X | X | X |
| 4 | Victor peralta | | X | | |
| 5 | Fernando Marroquin | | | | |
| 6 | Emanuel Perez | | | X | |
| 7 | Rahi Garcia | | 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 Cali | | 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 |
| | | Total del día | 9 | 13 | 9 |

Entrega: 

María Jiménez

Recibe: 

Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 30-03-2023

| Atleta | | GAM | | | |
|----------------------|--------------------|----------|----------|------|--|
| No. | Atleta | 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 | O | O | O | |
| 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 | O | X | |
| Total del día | | 11 | 16 | 12 | |

Entrega:
María Jiménez

Recibe:
Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 29-03-2023

| Atleta | | GAM | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|---------------|--------------------|-----|----------|----------|------|
| No. | | | | | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | | X | |
| 2 | Mario Taperio | | | X | |
| 3 | Jaycko Bourdet | | X | X | X |
| 4 | Victor peralta | | 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 | | | | |
| 12 | Sofia Cali | | 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 | | |
| 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: 28-03-2023

| Atleta | | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|---------------|--------------------|----------|----------|------|
| No. | GAM | | | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | X | |
| 2 | Mario Tapero | | 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 | | | |
| 12 | Sofia Cali | 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 |
| 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: 24-03-2023

| 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 Marraquin | | 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 | O | O | O | |
| 12 | Soffa Cali | 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 | |
| 17 | Alejandra xicay | X | O | X | |
| | | Total del día | | | |
| | | 11 | 16 | 12 | |

Entrega: 
María Jiménez

Recibe: 
Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 23-05-2023

| 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 | 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 | | | | |
| 12 | Sofia Cali | | | 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 |
| | | Total del día | 11 | 16 | 12 |

Entrega:
María Jiménez

Recibe:
Juan Diego Guzmán



FEDERACIÓN NACIONAL
DE GIMNASIA

Programa de alimentación

Tiempos de comida diario

Fecha: 22-03-2023

| Atleta | | GAM | | | |
|---------------|--------------------|----------|----------|------|--|
| No. | Atleta | Desayuno | Almuerzo | Cena | |
| 1 | Gabriel Paniagua | | X | | |
| 2 | Mario Taperio | | X | | |
| 3 | Jaycko Bourdet | | 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 | | 0 | 0 | |
| 12 | Soffa 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 | |
| Total del día | | 10 | 14 | 10 | |

Entrega: *María Jiménez*

María Jiménez

Recibe: *Juan Diego Guzmán*

Juan Diego Guzmán



| MEAL TYPE | ITEMS | ITEMS | ITEMS | ITEMS | ITEMS |
|-----------|--|---------------------------------|--|--|--|
| DESAYUNO | 1 fruta, 3 cereales, 2 carnes + 1 lácteo | 1 cereal, 1 fruta, 1 grasa | 1 manzana 1 barra de cereal 8 semillas de marañón | * 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 vaso de leche * 2 huevos estrellados * 3 Panqueques * Miel de abeja para endulzar |
| REFACCION | 1 cereal, 1 fruta, 1 grasa | 1 cereal, 1 fruta, 1 grasa | * 1 manzana * 1 barra de cereal * 2 tz de espínaca * 4 oz de pollo asado * 1 tz de arroz * 1 pan o tortilla | * 1 naranja * 1 rice cake * 10 maníes horneadas | * 1 vaso de leche * 2 huevos estrellados * 1 naranja * 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 |
| ALMUERZO | 2 vegetales, 3 carnes, 1 grasa | 2 vegetales, 3 carnes, 1 grasa | * 2 tz de espínaca * 2 tz de pasta con salsa boloñesa * 1 tz de vegetales al vapor * 1 pan o tortilla | * 1 tz de vegetales al vapor * 4 oz de carne adobada * 1 pan o tortilla | * 1 manzana * 2 tz de espínaca * 2 tz de pasta con salsa boloñesa * 1 tz de vegetales al vapor * 1 pan o tortilla |
| REFACCION | 1 fruta, 1 grasa | 1 fruta, 1 grasa | * 1 naranja * 6 almendras | * 6 almendras | * 1 pera * 1 tz de espínaca cocida + limón * 1 tz de puré de camote * 4 oz de pechuga de pollo al horno |
| CENA | 2 vegetales, 3 cereal, 4 carnes | 2 vegetales, 3 cereal, 4 carnes | * 4 huevos revueltos con tomate y cebolla * 1 tortilla * 1/2 tz de frijoles * 1/2 plátano cocido | * 1 tz de puré de papa * 1 tz de vegetales al vapor * 2 chuletas de cerdo ahumadas * 1 pan o tortilla | * 1 mandarina * 1/2 tz de frijoles colados * Omelete de 2 huevos con jamón, queso y champiñones |



| | | | | | |
|---|------------------------------|---|--|---|--|
| * 1 naranja * 1 barra de cereal * 10 manías * 1 barra de cereal * 4 oz de pollo en salsa * 2tz de ensalada mixta | * 1 naranja * 6 almendras | * 4 oz de atún en agua + pimientos y cebolla * 1 tortilla * 1/2 tz de frijoles * 1/2 plátano cocido | * 1 naranja * 1 barra de cereal * 1 manzana * 1 barra de cereal * 8 semillas de marañón | * 2tz de ensalada mixta * 4 oz de carne asada * 1/2 tz de arroz * 1 pan integral | |
| * 1 tz de cereal de desayuno * Leche * Omelete de 2 huevos con 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 | |

FRZOS AGREGAR SOPA DE VERDURAS; TODAS LAS TARDES AGREGAR TÉ DE JENGIBRE CON MIEL, CANELA Y LIMÓN***

INDIVIDUALES

El tiempo de la cena cambiarlo por 2tz de ensalada de frutas con 1/2 tz de granola + 1 vaso pequeño de yogurt

leche del desayuno se puede cambiar por incaparina.
 UNOS INCLUIR JUGO DE FRUTAS NATURAL SIN AZÚCAR.
 : complementar con agua pura y/o fresco natural SIN AZÚCAR
 : al entrenamiento complementar con lo siguiente:

ela + rayadura de limón + miel de abeja pura (1taza mínimo, máximo 2 por atleta)
 : de ser posible incluir sopa de espinaca + berro/de quilate/de vegetales + espinaca

es asadas, agregar: chirimol natural

| | |
|--|--|
| | <p>FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TECNICO MENSUAL</p> |
|--|--|

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: Thelma Dinora Aguilar Gonzalez

o Firma:

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

o Nombre: *Marco Valenzuela*

o Firma:



| | |
|--|--|
| | <p>FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL</p>  |
|--|--|

o Sello:



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:**

2. **INFORMACIÓN GENERAL**

A. Nombre o número del Mesociclo:
a. (Transitorio, competitivo, preparación, etc.)

B. Temporalidad del Mesociclo:

a. **Inicio: 1 de marzo 2,023**
b. **Finalización: 31 de marzo 2,023**

C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

a. **Lugar: Federación nacional de gimnasia y anexo.**
b. **Horarios: martes 10.30 a 11.15 am 1.00 a 2.00 2.00 a 3.00 y 3,00 a 4,15**
miércoles 8.00 a 9.30
jueves. 1,00 a 2,00, 2.00a 3.00 y 3,00 a 4.15

D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento: 32

a.

3. **CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO**

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado



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. (III)
- B. Temporalidad del Mesociclo:
- a. **Inicio: 1 de abril de 2023**
 - b. **Finalización: 29 de Abril 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 (8:00 a 13:30 horas.**
- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
- a. LUNES A VIERNES: 36 SESIONES Y SÁBADOS: 12 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).
 - A. CONSOLIDACIÓN (MANOS LIBRES, HONGO Y ARGOLLAS)
CAMPEONATO DE VERANO 28 Y 29 DE ABRIL
- a) **Objetivos técnicos**
1. EJECUTARLOS ELEMENTOS QUE SE APRENDIERON
 2. EJERCICIOS METODICOS
 3. LA CORRECTA REALIZACION DE LOS ELEMENTOS QUE SE APRENDIERON.
 4. CONSOLIDACIÓN (MANOS LIBRES, HONGO Y ARGOLLAS)
CAMPEONATO DE VERANO 28 Y 29 DE ABRIL.

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 36 sesiones y 12 sesiones
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 36 sesiones y 12 sesiones

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

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

2. AVALES

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

- Nombre: Mario Jacinto Jiménez Flores

Firma:

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

- Nombre:

Marco Valenzuela

Firma

Sello





CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FEDERACIÓN NACIONAL DE GIMNASIA

DIRECCIÓN TÉCNICA

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| PERIODO: Especial | ETAPA: Competitivo | MES: Abril año 2023 | DEPORTE: GAM Masificación | TOTAL DE SEMANAS: 4 | TOTAL DE HORAS: 36 horas |
| MESOCICLOS: VIII Competitivo | MICROCICLOS: X Competitivo | MICROS TIPO: Competitivo | TOTAL DE SEMANA: 14 | TOTAL DE DIAS: 4 | de 8:00 a 13:30 horas |

| No | NOMBRE COMPLETO | D I A S D E N T R E N A M I E N T O | | | | | | | A | R | % |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| 1 | Daniela Ester Reyes Ramirez | X | D | | | | | | | | 100 |
| 2 | Ana Valeria Reyes Ramirez | X | D | | | | | | | | 100 |
| 3 | José Pablo Reyes Ramirez | X | D | | | | | | | | 100 |
| 4 | Maria Sofia Mathew Ricci | X | D | | | | | | | | 100 |
| 5 | Roberto Antonio Mathew Ricci | X | D | | | | | | | | 100 |
| 6 | Patrick Friely Montúfar | X | D | | | | | | | | 100 |
| 7 | Kimberly Sharlyn Marroquín Castro | X | D | | | | | | | | 100 |
| 8 | Maria Fernanda Fajardo Fuentes | X | D | | | | | | | | 100 |
| 9 | Sofia Alejandra Saucedo Morales | X | D | | | | | | | | 100 |
| 10 | Cladis Abigail Quezada Pérez | X | D | | | | | | | | 100 |
| 11 | Leo Damian Najera Morales | X | D | | | | | | | | 100 |
| 12 | Melani Lucey Ramirez Tojón | X | D | | | | | | | | 100 |
| 13 | Samuel David Aguilar Bravo | X | D | | | | | | | | 100 |
| 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | |

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

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

Nombre del Entrenador
Mario Francisco Ramirez Flores

Firma del Entrenador
[Signature]

INFORME DE MATRICULA DEPORTIVA

Delegación Deportiva Departamental y Dirección Técnico-Metodológica del Departamento de Guatemala

| No. | Nombres y Apellidos | Nacimiento | Genero | Edad | Peso | Estatura | Grado Academico | Deporte y Modalidad (peso o categoría) | Horario de entrenamiento | Lugar de entrenamiento | Nombre del Entrenador |
|-----|---------------------------------|------------|--------|------|---------|----------|------------------|--|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Ximena Isabel Recinos Garcia | 10/01/2015 | F | 8 | 60 lbs | 1.25 cms | 2do Primaria | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 2 | Karla Sarai Az Sagastume | 08/07/2006 | F | 16 | 95 lbs | 1.52 cms | 4to Bachillerato | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 3 | Daniela Ester Reyes Ramirez | 24/01/2014 | F | 9 | 60 lbs | 1.40 cms | 3ro Primaria | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 4 | Ana Victoria Reyes Ramirez | 25/09/2018 | F | 4 | 45 lbs | 50 cms | Pre Kinder | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 5 | Jose Pablo Reyes Ramirez | 21/12/2016 | M | 6 | 50 lbs | 100 cms | Preparatoria | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 6 | Maria Sofia Mathieu Ricci | 22/07/2011 | F | 11 | 65 lbs | 1.20 cms | 5to Primaria | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 7 | Roberto Antonio Mathieu Ricci | 12/07/2016 | M | 6 | 45 lbs | 70 cms | Preparatoria | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 8 | Patrick Frelly Montifar | 02/07/2014 | M | 8 | 67 lbs | 1.30 cms | 2do Primaria | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 9 | Samuel David Aguilar Bravo | 23/08/1988 | M | 34 | 160 lbs | 1.63 cms | Universitario | GAM NIVEL I | 10:00 - 11:30 | | Mario J. Jimenez |
| 10 | Valerie Abigail Obispo Gonzalez | 23/01/2008 | F | 15 | 95 lbs | 1.50 cms | 3ro Basico | GAM NIVEL I | 12:00 - 13:30 | | Mario J. Jimenez |
| 11 | Allyn Cristal Garcia Moreno | 02/04/2012 | F | 10 | 65 lbs | 1.41 cms | 5to Primaria | GAM NIVEL I | 12:00 - 13:30 | | Mario J. Jimenez |
| 12 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | |

PLAN SABADO



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 RÍTMICA

2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:
a. (Transitorio, competitivo, preparación, etc.)
- B. Temporalidad del Mesociclo:
a. **Inicio: 1 ABRIL**
b. **Finalización: 30 DE ABRIL**
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:
a. **Lugar: FEDERACIÓN DE GIMNASIA**
b. **Horarios: 8AM – 1:30PM**
- 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



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:** 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. Desarrollador de Preparación específica.

B. Temporalidad del Mesociclo:

a. **Inicio:** 1/04/2023

b. **Finalización:** 30/04/2023

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:** Nos encontramos en la fase de básico desarrollador por consiguiente entramos a la etapa de competencias de festivales que nos ayudaran al desarrollo de los



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

nuevos niveles que competiremos durante el año en curso. Basándonos en técnica de mejoramiento y experiencia competitiva.

b) Análisis técnico metodológico del mesociclo:

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 22
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 22

c) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo

- o Preparación física general: 60%
- o Preparación física específica: 53%
- o Preparación técnica: 70%
- 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 lesióne y poder preparar a las niñas acondicionando su



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

cuerpo para las facces 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:**

o Nombre: Candy Eleonora Cruz Lobos

o Firma:

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

o Nombre:

Marc Valenzuela

o Firma:

o Sello:





CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO


FEDERACIÓN NACIONAL DE GIMNASIA

DIRECCIÓN TÉCNICA

PERIODO: Preparatorio Especifico **MESOCICLOS:** 4 **DEPORTE:** Gimnasia Artística **TOTAL DE DIAS:** 20
ETAPA: Desarrollador de Preparación Especifica. **MICROCICLOS:** 14 **SEMANAS:** 14 **TOTAL DE HORAS:** 50
MES: Abril **MICROS TIPO:** PG **TOTAL DE SEMANAS:** 14 **HORARIO:** 4.30 a 7.00 pm

| 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 | Camila Fernanda Marroquin Quevedo | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 2 | Mia Sophie Camila Perez Gomez | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 3 | Sofia Abigail Estrada Lemus | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 4 | Kristal Nicole López Estrada | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 5 | Sofia Isabela Contreras Carrillo | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 6 | Ximena Orozco | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 7 | Maria Guadalupe Robles | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 8 | Charlot Fajardo | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 9 | Maria Fé Robles | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 10 | Sofia Isabel Reyes Aguilar | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 11 | Martha Susaso | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 12 | Alexia Morales | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 13 | Fatima Sofia Najera Ibarra | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| 14 | Grecia Arreaga | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |

| | | |
|----|--------------|--|
| X: | Asistencia | |
| O: | Ausencia | |
| E: | Enfermedad** | |
| L: | Lesion** | |
| C: | Competencia | |
| P: | Permiso** | |
| D: | Descanso | |

CANDY CRUZ
 Nombre del Entrenador

 Firma del Entrenador

