



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. 8
- B. Temporalidad del Mesociclo:
- a. *Inicio:* 01 de agosto de 2023
 - b. *Finalización:* 31 de agosto de 2023
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:
- a. *Lugar:* Federación Nacional de Gimnasia
 - b. *Horarios:*

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

- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:

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



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

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

3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado:

Desarrollar la motricidad y capacidades básicas.

Objetivos técnicos:

- Desarrollo de la motricidad: Correr, Saltar, Rodar, caminar
- Desarrollo de las capacidades coordinativas, Equilibrio, destreza, orientación espacio temporal, flexibilidad
- Desarrollo de las capacidades condicionales: Fuerza por medio de ejercicios básicos, resistencia aeróbica por medio de la carrera y juegos
- Caminar sobre viga, subida de estómago y colgados en la barra fija, enrollado adelante y atrás, candelita, arco, rueda, parada de manos.

e) Análisis técnico metodológico del mesociclo:

- Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 88 sesiones cortas
- Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 88 sesiones cortas

f) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo

- Preparación física general: 20%
- Preparación técnica básica: 75%
- Juego Activo de capacidades 5%

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:
No aplica.
- Matricula de atletas con participación en competencias o campamentos nacional o internacional:



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

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 Miron
- 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 ARTISTICA FEMENINA

2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:
- a. COMPETITIVO
- B. Temporalidad del Mesociclo:
- a. *Inicio:* 1/08/2023
 - b. *Finalización:* 31/08/2023
- 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

- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
- a. 23 sesiones.



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

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, Vuelta en Planta, Para de Manos con Medio Gigantes adelante, Gigantes con medio, Salida de Plancha y Doble mortal.
 - *Perfeccionamiento de las rutinas de competencia.*
- a) **Análisis técnico metodológico del mesociclo:**
- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 23
 - b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 23
- b) **Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo**
- Preparación física general: 30%
 - Preparación técnica: 60%
 - Preparación psicológica: 10%

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

a) **Numero de Competencias o campamentos realizados: Campeonato Regional No.1 2023.**

Ninguna

b) **Tipo y nivel de la competencias o campamentos realizada: Proceso clasificatorio a Juegos deportivos Nacionales.**

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



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

PARA USARSE EN CASO DE CAMPAMENTO

Atleta	Prueba	Objetivo Individual	Cumplimiento del Objetivo

5. REALIZACIÓN DE TEST

- a) *Numero de Test Realizados: NINGUNO*
- b) *Objetivo del Test:*

Análisis del Test:

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

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 la preparación para los Juegos deportivos Departamentales.

- 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.



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

c) Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.

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:** 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:** 1/08/2023

b. **Finalización:** 31/08/2023

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 muy cerca la etapa competitiva por lo tanto estamos trabajando el perfeccionamiento de las rutinas de los 4 aparatos de gimnasia artística: salto, barras, viga y



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

piso. La próxima competencia mas cercana que tenemos es Copa Quetzal en Carretera a el Salvador donde queremos dar excelentes resultados.
Como evaluación se hicieron controles al equipo competitivo donde van mejor preparadas las niñas de nivel 1, nivel 4 y nivel 5.
Con las niñas de nivel 3 se a trabajado muy duro pero faltan mucho a los entrenos por enfermedad o causa de tareas.

b) Análisis técnico metodológico del mesociclo:

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 25
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 25

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) Matrícula 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

- 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 cuerpo para las faces biomecánicas a trabajar en las cargas de entrenamiento a volumen más alto.
- b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.** Necesitamos mas equipo y material para poder colocar mas talleres al momento de trabajar la metodología.
- c) **Necesidades que fortalecerán el Proceso de Preparación.** colchonetas

F. AVALES

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

Nombre: Candy Eleonora Cruz Lobos

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

2. INFORMACIÓN GENERAL

- A. Nombre o número del Mesociclo:
a. Período: preparatorio
b. Etapa: Especial
c. Meso ciclo: precompetitivo
d. Mes de Agosto
- B. Temporalidad del Mesociclo:
Inicio 1 / 08 / 2023 finalización 31 / 08 / 2023
Día mes año día mes año
- C. Horario y Lugar de Entrenamiento:

a. Lugar: Federación Nacional de Gimnasia

b. Horarios:

Horarios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8 :00 am a 10 30	Grupo adulto – Grupo de Desarrollo					
12:30 a 2:00 pm	Grupo Adulto					Grupo de Desarrollo de 9 a 12 am
2 30 pm a 3 30 pm	Grupo Infantil					
3:30 7:00 pm	Grupo de Desarrollo					



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

- D. Cantidad de Sesiones de Entrenamiento:
E. 30 sesiones de entrenamiento en mes de agosto

3. CUMPLIMIENTO GENERAL DEL MESOCICLO

Objetivo general planificado para el meso ciclo finalizado

- a) **Objetivos técnicos:** Desarrollar las cualidades técnicas y físicas para la ejecución de elementos de las rutinas de Age Group, USAG y elementos de dificultad de elementos FIG para las competencias del ciclo competitivo Nacional y competencias internacionales
- b) **Pruebas técnicas:** se realizaron pruebas tipo control técnico supervisadas por el entrenador Miguel silvestre conjunto con el coordinador técnico Marco Valenzuela que colaboro a poder realizar las correcciones necesarias para obtener mejores resultados técnicos.
- c) **Plan de Desarrollo:** se le está dando seguimiento a los atletas que tiene facilidad en los diferentes aparatos y elementos en cada uno de ellos dando metodologías y ayudas prácticas para la realización de cada característica que se deba desarrollar con cada atleta.

d) Análisis técnico metodológico del meso ciclo:

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 30
b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 30

e) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo

- o Preparación física general 20%
- o Preparación física especifica 30 %
- o Preparación técnica 30%
- o Preparación psicológica 20 %

F. ASUNTOS VARIOS

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

1. Se iniciaron los entrenamientos con el atleta Jorge Vega siendo su apoyo como entrenador en las sesiones de entrenamiento empezando en la segunda semana de agosto. Teniendo doble sesión de entrenamiento una por la mañana y la otra por la tarde.



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

2. Se están realizando rutinas de Age grupo y niveles USAG para las competencias que se acercan en septiembre y en noviembre en el sistema competitivo nacional como en las competencias internacionales para el grupo de desarrollo.
3. Comenzaron las giras deportivas para la captación de talentos en las instalaciones de la federación de gimnasia, la Escuela de valores sathy a sai están realizando actividades de participación en las cuales se están desarrollando entrenamientos los días jueves por la mañana de 8 a 9 30 am. Serán 4 sesiones de entrenamiento de los cuales se han realizado 2, donde ya se tienen seleccionados un grupo de niños para que puedan participar en los entrenamientos de la tarde.
4. El grupo de Desarrollo estará participando en el centroamericano de niveles USAG en Nicaragua del 6 de septiembre al 11 de septiembre por lo cual se esta preparando la delegación que representara al país en esta competencia. Gestionando viajes, hospedajes , uniformes y alimentación

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

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

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

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

.MATRICULA MES DE ABRIL 2023

1	GAM	RICARDO ANDRE ANGUIANO MORALES	9 a 10 años
2	GAM	FERNANDO JAVIER MARROQUIN MAYEN	9 a 10 años
3	GAM	EMANUEL ALVARADO	9 a 10 años
4	GAM	VICTOR MARTINEZ HAZBUM	9 a 10 años
5	GAM	EMILIANO RODAS	10 a 11 años
6	GAM	VICTOR ADRIAN PERALTA	9 a 10 años



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

7	GAM	GABRIEL LEMBKE	13 a 15 años
8	GAM	José Miguel Lima	8 a 9 años
9	GAM	Steven Lara	8 a 9 años
10	GAM	Josué Yax	8 a 9 años

AVALES

a) Nombre y firma del técnico responsable del informe:

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

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

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





FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

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

i. GIMNASIA

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

i. Lic. Jorge Rosales Mirón

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

i. Lic. Claudia Iris García

D. **Nombre del Técnico:** 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. Competitivo

B. Temporalidad del Mesociclo:

a. **Inicio:** 1/08/2023

b. **Finalización:** 31/08/2023

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:** • Mantenimiento de las capacidades condicionales y coordinativas.

• Desarrollo de elementos técnicos VIGA PISO. Se realizo el Campeonato Regional que se realizo en la federación nacional de gimnasia, contamos con la participación de 6 atletas: por nivel 4,



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

Isabella Oliva y Camila Marraquin. Por nivel 5: Esther Ambrocio, Ellen Anguiano, Ashley Marroquin, Sara Gomez. Teniendo una muy buena participación en ambos niveles (Adjunto resultados).

Se realizó la captación de las siguientes niñas:

1. Luisa Bran
2. Nicole Bran
3. Grecia Areaga
4. Emma Medina

Se realizó el traslado a su equipo inicial de la niña Nicole Bran por falta de capacidades al momento e trabajar.

Las demás Estarán en evaluación y prueba por los siguientes meses en el equipo, para evaluar sus cualidades y habilidades así como flexibilidad y fuerza.

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

- a. Numero de sesiones de entrenamiento planificadas: 20
- b. Numero de sesiones de entrenamiento cumplidas: 20

b) Porcentaje y detalle de las cualidades trabajadas durante mesociclo

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

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

a) Numero de Competencias o campeonatos realizados:

b) Tipo y nivel de la competencias o campeonatos realizada: Copa departamental nivel USAG

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

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



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

PARA USARSE EN CASO DE CAMPAMENTO

Atleta	Prueba	Objetivo Individual	Cumplimiento del Objetivo

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.
--	---



FORMATO DE ELABORACIÓN INFORME TÉCNICO MENSUAL

--	--

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. Se tiene planificado a finales de mes el selectivo para las chicas de nivel 5,4 y conformar el equipo para el proceso nacional.

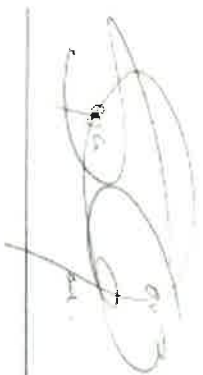
b) **Sugerencias para lograr un mejor desempeño en el próximo Mesociclo.** contar con apoyo de coreografía, mas aparatos metodológicos para el desarrollo de nuevos elementos y preparación de las atletas. Contar con un chequeo constante por parte de psicología y nutrición es fundamental para lograr con mas exactitud la meta.

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

F. AVALES

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

- o Nombre: Ana Sofía Gómez Porras

o Firma: 

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

- o Nombre: Marco Valdez
- o Firma: 
- o Sello: 



**FORMATO DE ELABORACIÓN
INFORME TÉCNICO MENSUAL**

Guatemala 22 de Agosto 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 Agosto 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
160	160	160	160	160	160	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 Julio 2023

MED: Antiinflamatorio Local, EE: Electroestimulación, VEN: Vendaje Deportivo, EMP: Empaque Caliente, MAS: Masaje, EA: Estiramiento Asistido, RNM: Reeducación 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	Kystal Cancax	18-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
2	Britany Herrera	18-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
3	Orissa Herrera	18-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
4	Britany Sobreros	18-7-23		X	X			X	X				
5	Michel Echeverria	18-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
6	Esther Ambrojo	18-7-23		X	X			X	X				
7	Sara Inapstume	19/07/2023	Sara	X	X			X	X				
8	Carolina Rodriguez	19/7/23	Carolina	X	X			X	X				
9	Ellen Figueroa	19/7/23	Ellen	X	X			X	X				
10	Andrés Guzman	19/7/23	[Signature]	X	X			X	X				
11	Mercy Orpeña	19/7/23	[Signature]	X	X			X	X				
12	Kystal Cancax	19/7/23	[Signature]	X	X			X	X				
13	Michel Echeverria	19/7/23	Michel	X	X			X	X				
14	Britany Herrera	19-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
15	Aleina Garcia	19-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
16	Carissa Herrera	19-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
17	Britany Sobreros	19-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
18	Annelise Mayorga	19-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
19	Mercy Orpeña	20-7-23	[Signature]	X	X			X	X				
20	Kystal Cancax	20-7-23	[Signature]	X	X			X	X				

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA

CONTROL DE ASISTENCIA

MES Julio 2023

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

NO.	ATELA	FECHA	FIRMA	MED	EE	VEN	EMP	MAS	EA	RNM	BAL	EC	CRIOT
1	Wolaska Guzman	20/7/23	Wolaska	X	X			X	X				X
2	Brittany Sobieraj	20/7/23	Brittany	X	X			X	X				
3	Michel Echeverria	20/7/23	Michel	X	X			X	X				X
4	Camila Marroquin	21/7/23	Camila	X	X			X	X				X
5	Mercy Oneyda	21/7/23	M.O.	X	X			X	X				X
6	Wolaska Guzman	21/7/2023	Wolaska	X	X			X	X				X
7	Kristal Cancaz	21-7-23	Kristal	X	X			X	X				X
8	Brittany Sobieraj	21-7-23	Brittany	X	X			X	X				X
9	Mercy Oneyda	24-7-23	M.O.	X	X			X	X				X
10	Wolaska Guzman	24-7-23	Wolaska	X	X			X	X				X
11	Brittany Sobieraj	24-7-23	Brittany	X	X			X	X				X
12	Kristal Cancaz	24-7-23	Kristal	X	X			X	X				X
13	Brittany Herrera	24.7.23	Brittany	X	X			X	X				X
14	Larissa Herrera	24-7-23	Larissa	X	X			X	X				X
15	Michel Echeverria	24-7-23	Michel	X	X			X	X				X
16	Carla Sogastumo	25-7-23	Carla	X	X			X	X				X
17	Kristal Cancaz	25-7-23	Kristal	X	X			X	X				X
18	Mercy Oneyda	25-7-23	M.O.	X	X			X	X				X
19	Larissa Herrera	25-7-23	Larissa	X	X			X	X				X
20	Brittany Sobieraj	25-7-23	Brittany	X	X			X	X				X

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
CONTROL DE ASISTENCIA

MED: Antiinflamatorio 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	Brittany Herrera	25-7-23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				X
2	Michel Echeverria	25-7-23	Michel	X	X			X	X				X
3	Annelise Maunera	25-7-23	Annelise	X	X			X	X				X
4	Isyela Bourdel	26/7/23	[Signature]	X	X			X	X				X
5	Waleska Garmen	26/7/23	[Signature]	X	X			X	X				X
6	Mercy Onda	26/7/23	[Signature]	X	X			X	X				X
7	Kystal Concar	26/7/23	[Signature]	X	X			X	X				X
8	Brittany Soperkins	26/7/23	Brittany	X	X			X	X				X
9	Esther Ambracia	26-7-23	Esther	X	X			X	X				X
10	Annelise Maunera	26-7-23	Annelise	X	X			X	X				X
11	Michel Echeverria	26-7-23	Michel	X	X			X	X				X
12	Edmond Monroy	27-7-23	Edmond	X	X			X	X				X
13	Mercy Onda	27-7-23	[Signature]	X	X			X	X				X
14	Waleska Garmen	27-7-23	[Signature]	X	X			X	X				X
15	Klentina Garcia	27-7-23	[Signature]	X	X			X	X				X
16	Brittany Soperkins	27-7-23	Brittany	X	X			X	X				X
17	Brittany Herrera	27-7-23	[Signature]	X	X			X	X				X
18	Carissa Herrera	27-7-23	[Signature]	X	X			X	X				X
19	Michel Echeverria	27-7-23	Michel	X	X			X	X				X
20	Esther Ambracia	27-7-23	Esther	X	X			X	X				X

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA

CONTROL DE ASISTENCIA

MES Julio 2023

MED: Antiinflamatorio 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.	ATELTA	FECHA	FIRMA	MED	EE	VEN	EMP	MAS	EA	RNM	BAL	EC	CRIOT
1	Geovani Monroy	28/7/23	[Firma]	X	X			X	X				X
2	Waleska Guzman	28/7/23	[Firma]	X	X			X	X				X
3	Mercy Orjeda	28/7/23	[Firma]	X	X			X	X				X
4	Kristal Conca	28/7/23	[Firma]	X	X			X	X				X
5	Kristal Conca	28/7/23	[Firma]	X	X			X	X				X
6	Larissa Herrera	28-7-2023	[Firma]	X	X			X	X				X
7	Valentina Garcia	28-7-2023	[Firma]	X	X			X	X				X
8	Esther Ambricio	28-7-23	[Firma]	X	X			X	X				X
9	Michel Echeverria	28-7-23	[Firma]	X	X			X	X				X
10	Anelise Masera	28-7-23	[Firma]	X	X			X	X				X
11	Mercy Orjeda	1-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
12	Waleska Guzman	7-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
13	Kristal Conca	1-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
14	Esther Ambricio	7-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
15	Britney Sobrino	4-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
16	Mercy Orjeda	7-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
17	Britney Sobrino	2-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
18	Kristal Conca	7-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
19	Esther Ambricio	7-8-23	[Firma]	X	X			X	X				X
20	Waleska Guzman	2-8-2023	[Firma]	X	X			X	X				X

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
 CONTROL DE ASISTENCIA

MES Agosto 2023

MED: Antiinflamatorio 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 Médica, CRIOT: Crioterapia.

NO.	ATLETA	FECHA	FIRMA	MED	EE	VEN	EMP	MAS	EA	RNM	BAL	EC	CRIOT
1	Michel Echeverria	2/08/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
2	Moray Cruzola	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
3	Blasiana Ayupman	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
4	Brithany Sobrino	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
5	Esther Amador	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
6	Gabriel Moray	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
7	Anthony Barrio	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
8	Michel Echeverria	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
9	Annelis Serrano	3/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
10	David Moray	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
11	Moray Cruzola	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
12	Esther Amador	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
13	Kristal Conca	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
14	Melissa Gutman	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
15	Michel Echeverria	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
16	Annelis Serrano	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
17	David Moray	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
18	Moray Cruzola	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
19	Kristal Conca	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
20	Melissa Gutman	4/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				

Agosto 2023

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
CONTROL DE ASISTENCIA

MED: Antiinflamatorio 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	Esther Amoroso	7-8-23	Esther	X	X			X	X				X
2	Michel Echeverria	7-8-23	Michel	X	X			X	X				X
3	Annelise Masarisa	7-8-23	Annelise	X	X			X	X				X
4	Bridney Herrera	7/8/23	Bridney	X	X			X	X				X
5	Lacibel Hony	8/8/23	Lacibel	X	X			X	X				X
6	Bridney Sobrinos	8/8/23	Bridney	X	X			X	X				X
7	Kystal Cancax	8/7/23	Kystal	X	X			X	X				X
8	Kystal Cancax	8/8/23	Kystal										
9	Valerina Garcia	8/8/23	Valerina	X	X			X	X				X
10	Bridney Herrera	8/8/23	Bridney	X	X			X	X				X
11	Annelise Masarisa	8/8/23	Annelise	X	X			X	X				X
12	Esther Amoroso	8-8-23	Esther	X	X			X	X				X
13	Michel Echeverria	8-8-23	Michel	X	X			X	X				X
14	Valerina Herrera	8-8-23	Valerina	X	X			X	X				X
15	Kystal Cancax	9-8-23	Kystal	X	X			X	X				X
16	Kystal Cancax	9-8-23	Kystal										
17	Valerina Herrera	9-8-23	Valerina	X	X			X	X				X
18	Esther Amoroso	9-8-23	Esther	X	X			X	X				X
19	Bridney Sobrinos	9-8-23	Bridney	X	X			X	X				X
20		9-8-23		X	X			X	X				X

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
 CONTROL DE ASISTENCIA

MES Agosto 2023

MED: Antiinflamatorio 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	Britanny Herrera	9-8-23	<i>Britanny</i>	X	X			X	X				X
2	Laissa Herrera	9/8/23	<i>Laissa</i>		X			X	X				X
3	Mercy Ouedo	10/8/23	<i>Mercy</i>		X			X	X				X
4	Britanny Sobrera	10/8/23	<i>Britanny</i>		X			X	X				X
5	Esther Amorcia	10-8-23	<i>Esther</i>		X			X	X				X
6	Valeria Guzman	10-8-23	<i>Valeria</i>		X			X	X				X
7	Kristal Cancax	10-8-23	<i>Kristal</i>		X			X	X				X
8	Britanny Herrera	10/8/23	<i>Britanny</i>		X			X	X				X
9	Laissa Herrera	10/8/23	<i>Laissa</i>		X			X	X				X
10	Britanny Sobrera	11/8/23	<i>Britanny</i>		X			X	X				X
11	Mercy Ouedo	11/10/23	<i>Mercy</i>		X			X	X				X
12	Kristal Cancax	11/8/23	<i>Kristal</i>		X			X	X				X
13	Esther Amorcia	11-8-23	<i>Esther</i>		X			X	X				X
14	Valeria Guzman	11-8-23	<i>Valeria</i>		X			X	X				X
15	Laissa Herrera	11-8-23	<i>Laissa</i>		X			X	X				X
16	Britanny Herrera	11-8-23	<i>Britanny</i>		X			X	X				X
17	Britanny Sobrera	11-8-23	<i>Britanny</i>		X			X	X				X
18	Mercy Ouedo	11-8-23	<i>Mercy</i>		X			X	X				X
19	Esther Amorcia	11-8-23	<i>Esther</i>		X			X	X				X
20	Esther Amorcia	16-8-23	<i>Esther</i>		X			X	X				X

FEDERACION NACIONAL DE GIMNASIA
 CONTROL DE ASISTENCIA

MES Agosto 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	Waleska Guzman	10/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
2	Estival Hernandez	10/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
3	Diana Marroquin	10/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
4	Brittany Herrera	10/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
5	Carissa Herrera	16-8-23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
6	Mercedes Villatoro	17/08/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
7	Brittany Sobervini's	17/08/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
8	Mercy Ordoz	17/08/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
9	Esther Ambrojo	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
10	Godofredo Wong	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
11	Diana Marroquin	17/08/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
12	Waleska Guzman	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
13	Krystal Cancaz	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
14	Valentina Garcia	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
15	Brittany Herrera	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
16	Carissa Herrera	17/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
17	Godofredo Wong	16/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
18	Mercy Ordoz	16/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
19	Esther Ambrojo	16/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				
20	Krystal Cancaz	16/8/23	<i>[Signature]</i>	X	X			X	X				

**1. DATOS GENERALES**

- a. Federación Nacional de Gimnasia
- b. Nombre del entrenador: Edgar Aníbal Espinoza
- c. Informe mensual de actividades correspondiente al mes de: Julio
- d. Lugar, días y horarios de entrenamiento: Federación Nacional de Gimnasia,

PRIMERA LINEA ADULTOS: Lunes, Martes, Miércoles, Viernes. Doble sesión de 8:00 am a 11:00 am de 12:30 pm a 3:00 pm. Jueves y Sábado una sesión de 9:30 a 12:30

SEGUNDA LINEA JUVENILES: Lunes, Martes, Miércoles, Viernes. Doble sesión de 10:30 am a 2:00 pm de 4:30 pm a 7:30 pm. Jueves y Sábado una sesión de 9:30 a 12:30.

2. ACTIVIDADES TÉCNICAS DEL MES**ADULTOS**

- a. Días de entrenamiento planificados: 29
- b. Días de entrenamiento cumplidos: 29
- c. Sesiones planificadas: 47
- d. Sesiones cumplidas: 47

JUVENILES

- e. Días de entrenamiento planificados: 27
- f. Días de entrenamiento cumplidos: 27
- g. Sesiones planificadas: 45
- h. Sesiones cumplidas: 45
- i. Describa si dentro de las actividades planificadas en el mes se participó en alguna competencia: NO



FORMULARIO
INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES - ENTRENADORES

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

- j. Describa si realizó Test pedagógicos o pruebas de control a sus atletas:
(Adjuntar las constancias correspondientes) Si se realizó test pedagógico con juveniles adjunto constancia de pruebas
- k. Describa si impartió o participó en alguna capacitación dentro del mes:
NO

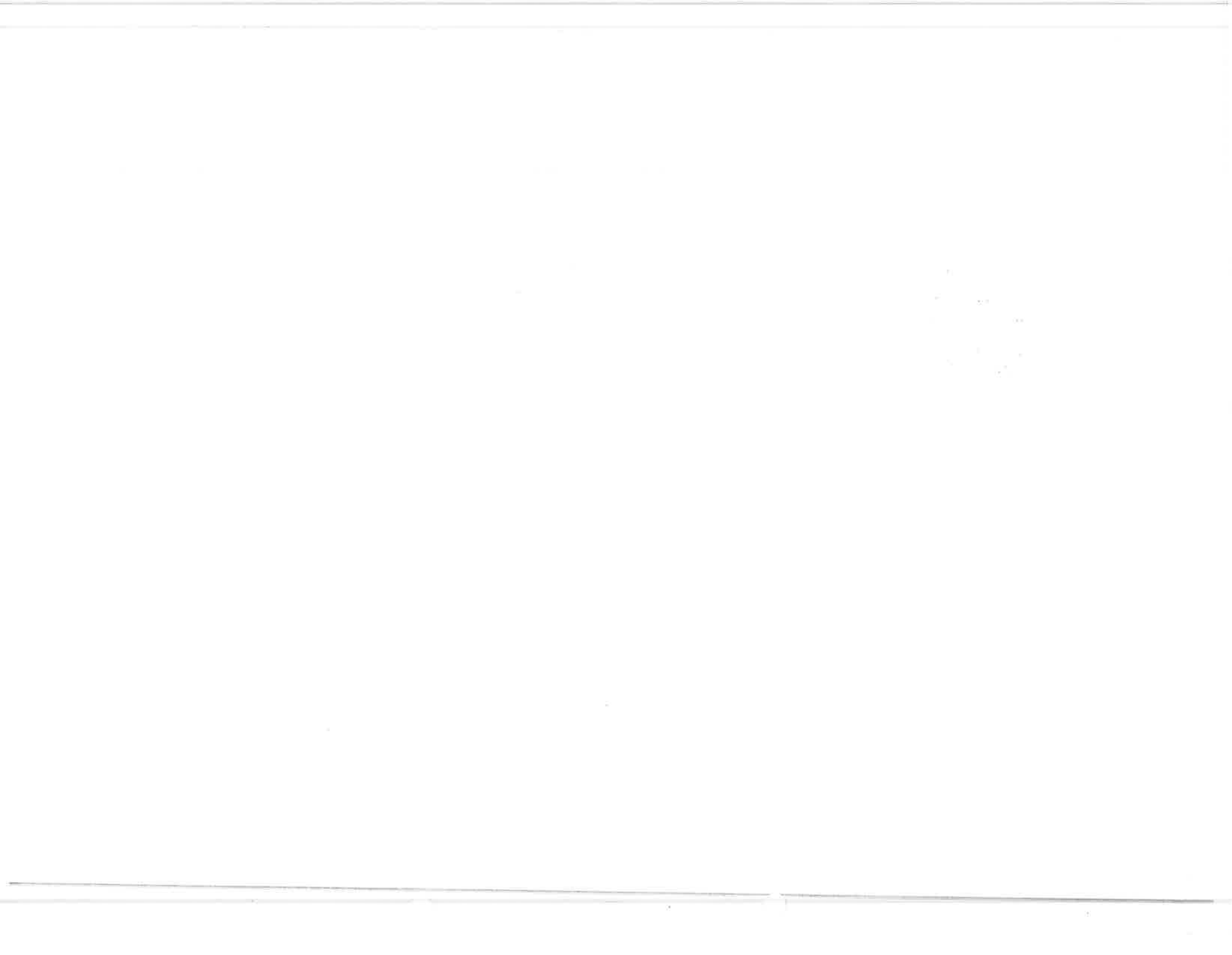
3. ADJUNTE EL LISTADO DE ASISTENCIAS CON LAS RESPECTIVAS JUSTIFICACIONES DE INASISTENCIA

4. OBSERVACIONES:

5. AVALES:

- 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:







CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FORMULARIO

Federación y/o Asociación Deportiva Nacional:

EDGAR ANIBAL ESPINOZA

GIMNASIA

Mes de asistencia reportada:

AGOSTO

2023

Año:

Sesiones de Entrenamiento		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	Total asistencia del atleta	Total asistencia de los atletas	% de asistencia	Acreditación	Comprobante de respeto
---------------------------	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------------------------	------------------------------------	--------------------	--------------	---------------------------

Nombre completo del atleta

JEFFERSON RAHÍ GARCIA

JAICO SEBASTIAN BOURDET

MARIO TAPERIO

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

Cumplido

Participar

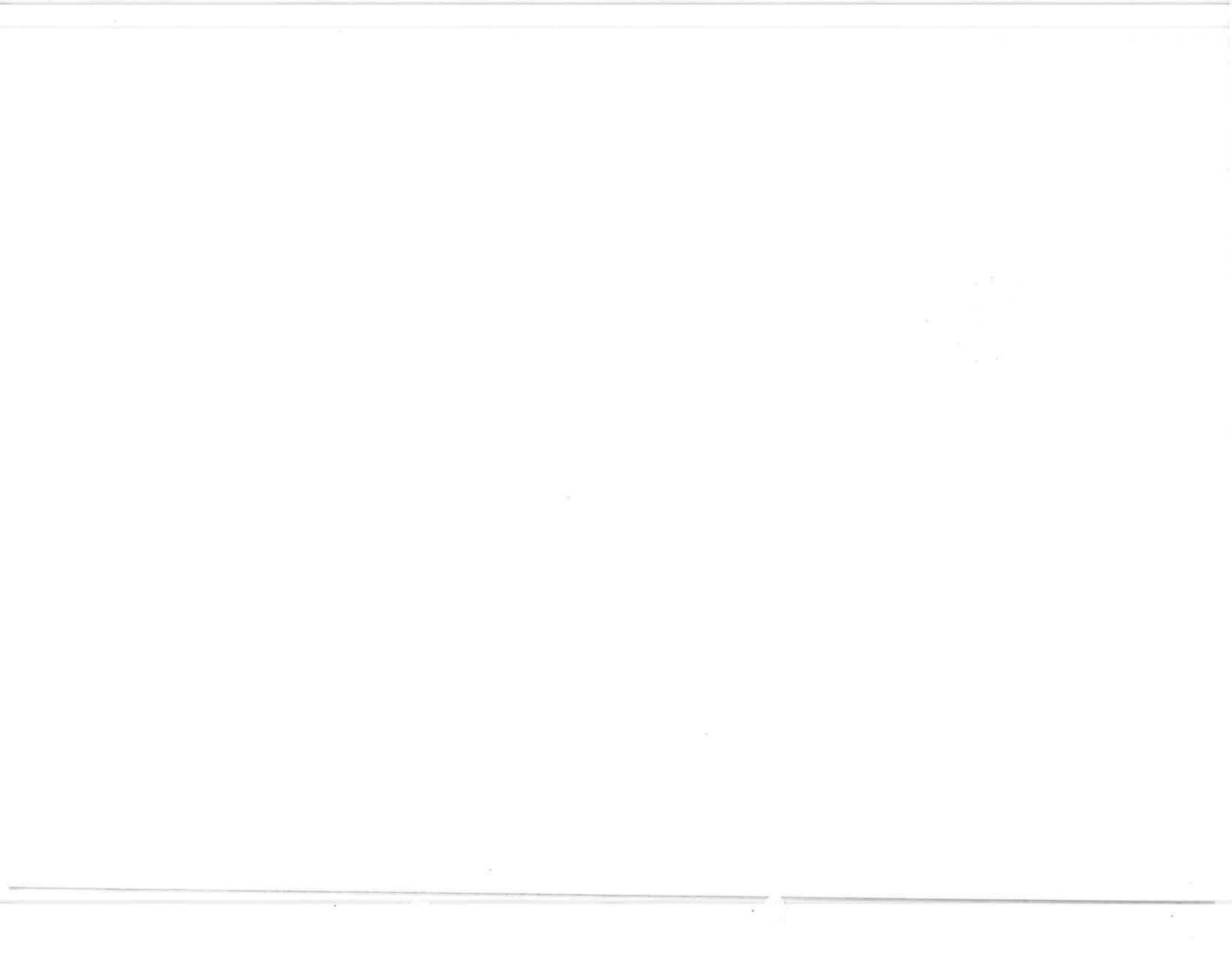
Observaciones:

Firma del Entrenador

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

Sello de la Federación y/o Asociación Deportiva Nacional





RESULTADOS PRUEVAS FISICAS

2da LINEA GAM

	Salto Largo	Calificación	Salto Alto	Calificación	Carrera 20 Metros	calificación
RAHÍ GARCIA	2.49 Metros	Excelente	0.61 cm	Bueno	2.98 segundos	Excelente
JAYCKO BOURDET	2.42 Metros	Excelente	0.56 cm	Bueno	2.88 segundos	Excelente
MARIO TAPERIO	2.62 Metros	Excelente	0.56 cm	Bueno	2.94 segundos	Excelente

TABLAS DE VALORACIÓN

SALTO LARGO

VALORACIÓN	1ra LINEA	2da LINEA	3ra LINEA
EXELENTE	MAYOR A 2.25 MTS	MAYOR A 2.15 MTS	MAYOR A 2.05 MTS
BUENO	2.00-2.24 MTS	1.90-2.14 MTS	1.80-2.04 MTS
REGULAR	1.75-1.98	1.65-1.89 MTS	1.55-1.59 MTS
NECESITA MEJORAR	MENOR A 1.74 MTS	MENOR A 1.64	MENOR A 1.54

SALTO VERTICAL:

VALORACIÓN	1ra LINEA	2da LINEA	3ra LINEA
EXELENTE	MAYOR A 70 CM	MAYOR A 65 CM	MAYOR A 60 CM
BUENO	60-69 CM	55-64 CM	50-59 CM
REGULAR	50-59 CM	45-54	40-49 CM
NECESITA MEJORAR	MENOR A 49 CM	MENOR A 44 CM	MENOR A 39 CM

CARRERA 20 MTS

VALORACIÓN	1ra LINEA	2da LINEA	3ra LINEA
EXELENTE	MENOR A 3.40 SEG	MENOR A 3.50 SEG	MENOR A 4.00 SEG
BUENO	3.50-3.41 SEG	4.00-3.51 SEG	4.01-4.10 SEG
REGULAR	4.00-3.49 SEG	4.01-4.10 SEG	4.11-4.20 SEG
NECESITA MEJORAR	MAYOR A 4.01 SEG	MAYOR A 4.11 SEG	MAYOR A 4.21 SEG

