

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

INFORME TÉCNICO TOLIMA TIERRA DE TALENTOS

RESPONSABLE DEL INFORME	CARLOS JOSE VARON TRIANA
EMAIL	Carlos.varon1983@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	01/03/2021 al 30/03/2021

LIGA DE ESGRIMA DEL TOLIMA

Informe de actividades del mes de Marzo a las ligas deportivas del ciclo de juegos nacionales, donde se les acompaña en el proceso de cómo se están desarrollando las actividades en los entrenamientos, chequeos y eventos que participan nuestros deportistas.

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de esgrima del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 6:00 am a 8:00 pm establecidos por la liga virtualmente y presencialmente en la sala de esgrima que se encuentra ubicada en el parque deportivo, se trabaja por categorías m9, m11, m13, precadetes, cadetes, juvenil y mayores. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima son específicos para cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y virtual por categoría.

En este programa se trabaja con los deportistas que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo.

Municipio: Ibagué

Lugar: Presencial

N.º Asistentes en el mes de Marzo: 41 deportistas

Liga: Esgrima Tolima



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORIA	MODALIDAD	POBLACION
Clases individuales	52	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Desplazamientos técnicos	8	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Desplazamientos tácticos	2	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Plastrón	4	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Entrenamiento teórico	13	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Combates dinámica	14	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Test técnicos	6	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Chequeo interno	2	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Convención	2	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino



"EL TOLIMA NOS UNE"
 Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken – TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORÍA	MODALIDAD	POBLACIÓN
Clases individuales	7	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento y apoyo entrenamiento técnicos	10	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento entrenamiento físico	9	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Test técnicos	3	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Chequeo interno	1	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento entrenamiento teórico	1	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino

EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: 9

Lugar: Sala de esgrima Carlos Enrique Vila

N.º Asistentes: 34

Liga: Esgrima

Se realizó el I Chequeo interno infantil y categoría abierta en las 3 modalidades: florete, espada y sable, chequeo valorativo como requisito para participar en los eventos federativos proyectados en el mes de abril 2021.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 41

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 0

Total, Población Impactada Eventos: 34

Total, Inversión: 0

TOTAL, GENERAL: 75

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

LIGA DE TENIS DE CAMPO DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de tenis de campo del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 8:30 am a 12:30 pm establecidos por la liga presencialmente en el club campestre, en donde trabaja por categorías pre infantil, infantil, pre juvenil, juvenil y mayores (pre selección juegos nacionales. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima es específica de cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y dobles.



Se realizó acompañamiento al primer microciclo en las categorías juveniles para consolidar la preselección Tolima que nos representara en el campeonato interligas en el mes de junio en la ciudad de Pereira. (estos microciclos se realizarán cada tres semanas antes de los eventos federados grado 4 y grado 3, la selección tendrá tres deportistas por categoría y rama).

En este mesociclo se les realizaron test técnicos como físicos como está planificado en el macrociclo socializado por el entrenador.

Se realiza macrociclo con deportistas pre selección Tolima con miras juegos nacionales que se encuentren en Ibagué, ya que la mayoría están por fuera del país el cual se tiene contacto con los deportistas.

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

Municipio: Ibagué

Lugar: Club creditario

N.º Asistentes en el mes de Marzo: 30 deportistas

Liga: Tenis de campo del Tolima

EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Vereda o Comuna: 7

Lugar: club Creditario

N.º Asistentes: 50

Liga: Tenis Tolima

El torneo nacional grado 4 se disputo en la ciudad de Ibagué del 12 al 14 de Marzo del año 2021, es un evento federado el cual va dirigido a los deportistas de las categorías (12 años, 14 años, 16 años y 18 años), el cual fue el primer evento que participaron deportistas avalados por la liga de tenis del departamento del Tolima, en donde se registró una participación de 50 deportistas de los departamentos Bogotá D.C., Cundinamarca, Huila, Caldas, Quindío, Risaralda y Tolima.

El evento se desarrolló en la rama femenina y masculina en las modalidades de sencillos y dobles, en donde los deportistas de nuestro departamento se observaron que en lo competitivo se lograron los resultados, tuvieron fogueo de partidos fundamental para ver su parte física, técnica y mental. (los deportistas que lograron final la mayoría realizaron entre 4 y 5 partidos).

Con los resultados obtenidos una de los objetivos era sumar puntos en el ranking nacional de cada categoría para mejor su puesto a nivel nacional y así tener un equipo sólido, donde se suma los puntos necesarios para ascender a la categoría A en el evento fundamental de interligas.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

#ElTenisNosUne

LIGA DE TENIS DEL TOLIMA

CAMBIO DE SEDE

TORNEO GRADO 4

Del 12 al 14 de Marzo

Te esperamos en

Club Creditario
Cra. 8 #134 - 236
Barrio La Celba
Km 7 Via El Salado



#ElTenisNosUne

CUADRO DE HONOR

TORNEO GRADO 4

CATEGORÍA	CAMPEÓN	FINALISTA
12 AÑOS FEMENINO	MANJARRES MARÍA (TOL)	LOZANO JUANA (TOL)
12 AÑOS MASCULINO	RAMIREZ SIMON (CAL)	RODRIGUEZ JUAN (CAL)
14 AÑOS FEMENINO	CALDERON DANNA (TOL)	BUENO LAURA (TOL)
14 AÑOS MASCULINO	NEIRA JUAN (BOG)	SALINAS JUAN (TOL)
16 AÑOS FEMENINO	ROMERO MARÍA C. (TOL)	TRUJILLO MARÍA P. (TOL)
16 AÑOS MASCULINO	HERRERA PABLO (TOL)	ROZO JUAN (TOL)
18 AÑOS MASCULINO	SAAVEDRA ANDRÉS (TOL)	AVILA JUAN M. (TOL)
DOBLES - 12 AÑOS MASCULINO	RODRIGUEZ JUAN RAMIREZ SIMON (CAL)	ESPINOSA SAMUEL RAMIREZ MARCO (TOL)
DOBLES - 14 AÑOS FEMENINO	ROMERO MARÍA C. CABRERA SARA (TOL)	CALDERON DANNA PÉREZ GABRIELA (TOL)
DOBLES - 14 AÑOS MASCULINO	BARRAGAN NICOLAS SEGOVIA SANTIAGO (TOL)	NEIRA JUAN (BOG) NEIRA GERONIMO (CUN)
DOBLES - 16 AÑOS MASCULINO	HERRERA PABLO TRUJILLO MATEO (TOL)	AYALA SANTIAGO (BOG) RODRIGUEZ DAVID (CUN)

Análisis de Resultados por Deportistas

Nombre y Apellido	Puesto Obtenido	Observaciones
María Manjarrez	Campeona 12 años sencillos	Jugadora con buenas habilidades de desplazamiento, es consistente desde el fondo de cancha, también es buena competidora. En cuanto a sus gestos técnicos tiene cosas interesantes. Aún no maneja cambios de empuñaduras ni efectos, ni aceleraciones sobre todo en el servicio esto debería corregirse de manera inmediata.
Juana Lozano	Subcampeona 12 años sencillos	Es buena competidora, se desplaza bien, es consistente desde el fondo de cancha. Debe realizar cambios de empuñadura para las voleas.
Dana Calderón	Campeona 14 años sencillos	Es una jugadora con buenas habilidades, maneja de forma adecuada los efectos y empuñaduras, aunque no tiene grandes aceleraciones, sobre todo con su derecha podría jugar con más top spin. Compite bien, es luchadora y muestra buena actitud en los

		enfrentamientos.
Laura Bueno	Subcampeona 14 años sencillos	Ha venido teniendo una notoria evolución, tiene un gran servicio para su edad, maneja bien el slice, aunque lo utiliza poco. Cuando se anima a atacar logra ganar puntos, pero no lo hace con frecuencia, es consistente desde el fondo de cancha. Debe ser más consciente de sus posibilidades y creer más en sí misma.
María C Romero	Campeona 16 años sencillos	Jugo en una categoría superior (16 años)ella tiene 14. Es consistente desde el fondo de cancha con ambos golpes, aunque por su condición de zurda abre bien la cancha con su drive para generar espacios. Su servicio a mejorado, pero considero que debe seguir ajustando su empuñadura para lograr mayor efectividad. Constantemente genera espacios pero no se tiene fe para concluir los puntos en la red. Es una jugadora que viene trabajando muy bien, está proyectada a juegos nacionales 2023.
María P Trujillo	Subcampeona 16 años sencillos	Jugadora con buena talla, tiene un servicio potente, ha mejorado sus desplazamientos y consistencia desde el fondo de cancha. Fue de menos a más en el torneo logrando remontar un partido con marcador adverso 1/4 1/3 y ganarlo 1/4 5/4 5/3. La falta de competencia la puso muy ansiosa

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

		y nerviosa durante algunos tramos del partido. Debe trabajar más en su autoconfianza. Intenta variar los efectos aunque aún comete muchos errores cuando lo intenta.
Pablo Herrera	campeón 16 años sencillos	Jugador potente desde el fondo de cancha, tiene drive y revés muy parejos, le atacar y sentirse dominante en los puntos. Fue sólido de principio a fin durante el torneo. Le caería bien aplicar variantes en su juego(efectos, cambios de altura y velocidad. A pesar de que tiene como hacerlo, por momentos su juego se torna muy “franco” lo que ayuda a que su rival lo leo con más facilidad.
Alejandro Rozzo	Sub campeón 16 años sencillos	Ha evolucionado notoriamente, su juego de fondo es sólido, le gusta ser agresivo y mandar en el punto. Intenta subir a la red aunque no siempre lo hace con claridad. Tiene buenos servicios, sin embargo a veces arriesga de más y comete errores no forzados. Físicamente está bien, se desplaza bien y tiene gran capacidad de resistencia. Quizá su punto más débil es el control emocional, mientras esta cerca del marcador o va arriba se anima, celebra los puntos logrando ser competitivo. Pero cuando encuentra mucha resistencia por parte del rival y el marcador se pone adverso pierde el control y se sale de casillas llenándose de pensamientos y palabras negativas.

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

Andrés Saavedra	campeón 18 años sencillos	Jugador de buena talla, con tiros potentes desde el fondo de cancha, ha mejorado el juego de ataque y cierra de buena manera los puntos en la red. Tiene un primer y segundo servicio sobresaliente, logra con este golpe arrancar dominando los puntos y también logra bastante saques ganadores. Su revés es quizá el golpe menos sólido, por momentos utiliza variantes con el slice aunque no con tanta contundencia. Físicamente es resistente, tiene una gran experiencia en competencia lo que le ayudo a superar algunos momentos de paridad en los partidos. Gano el torneo con autoridad.
Juan M Ávila	Sub campeón 18 años sencillos	Jugador de talla baja, pero con excelentes desplazamientos, su espíritu de lucha es un gran aliado para él. Es recursivo y juega al contra golpe. También tiene buenos tiros defensivos. Logro jugar con solides desde el fondo de cancha. Pero debe mejorar la profundidad en sus golpes para evitar caer en defesa muy seguido. Su servicio no genera tanto como debería en su categoría, algunas veces intenta tomar la red, pero no se le ve cómodo en esta situación.
No. de Deportistas En Competencia Por Categoría	Categoría 12 fem: 4. categoría 12 masc: 0. categoría 14 fem: 4. Categoría 14 masc: 4. Categoría 16. categoría fem: 2. categoría 16 masc: 3. categoría 18 masc: 2.(delegacion Tolima)	
No. de Ligas en Competencia	6 (Tolima,Caldas,Quindio,Bogotá,Risaralda,Cundinamarca)	

Vereda o Comuna: Neiva
Lugar: Club campetre Neiva
N.º Asistentes: 60
Liga: Tenis Huila

El torneo nacional grado 3 se disputo en la ciudad de Neiva del 18 al 21 de Marzo del año 2021, es un evento federado el cual va dirigido a los deportistas de las categorías (12 años, 14 años, 16 años y 18 años), el cual fue el segundo evento que participaron deportistas avalados por la liga de tenis del departamento del Tolima, en donde se registró una participación de 60 deportistas de los departamentos Huila, Caldas, Casanare, Bogota, Antioquia, Cundinama, Boyaca, Risaralda, Quindio, Valle, Santander y Tolima.



Análisis de Resultados por Deportistas		
Nombre y Apellido	Puesto Obtenido	Observaciones
Andrés Felipe Amaya D. (TOL)	Sub campeón Sencillos 18 años	El jugador mostro un gran nivel durante todo el torneo, desde el aspecto técnico táctico, maneja los diferentes efectos y cambios de velocidad, mejoro su actitud para competir con respecto al último torneo. Hasta el partido final logro imponer un juego dominante, desplazando los rivales , atacándolos y concluyendo los puntos de buena manera. Su servicio es ahora más consistente y efectivo En la final fue superado 1/6 2/6, aunque el marcador parece abultado, el tramite del

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

		partido fue parejo y disputado. aunque lo ha venido mejorando, Debe seguir trabajando en el control emocional y el manejo de la ansiedad.
Pablo Herrera(TOL)	Sub campeón sencillos 16 años	El jugador muestra una evolución satisfactoria. Aunque en la final no pudo jugar al nivel que lo hizo durante los demás partidos, el balance fue positivo. tuvo sus canches y no las supo aprovechar. Tácticamente hay que mejorar el juego en la red.
Andrés F Amaya (TOL)/Juan M Ávila (TOL)	Campeones dobles 18 años	La pareja se conoce, resolvieron con contundencia en la ronda semifinal. Durante la final tuvieron complicaciones para cerrar el primer set, luego en el segundo lograron quebrar en el 2do game y sacaron la ventaja. (7/6 6/2). Deben mejorar la efectividad de los primeros servicios.
Pablo herrera (TOL)/ Sergio Gutiérrez (CAL)	Campeones dobles 16 años masculino	Fueron una pareja compacta, lograron complementarse bien como equipo, fueron dominantes en cada partido. Pablo debe seguir trabajando en el porcentaje de primeros servicios, que a su vez le permitirá ir más a la red después del mismo.
Nicolás Barragán(TOL)/ Juan P Díaz (TOL)	Subcampeones dobles 14 años masculino	Fue la primera vez que estos jugadores hicieron pareja de dobles. Se mostraron combativos en cada partido, fueron encuentros muy disputados hasta la final. En el partido decisivo fueron de menos a más pero no les alcanzo debido también a la contundencia de sus oponentes. Son sólidos desde el fondo de cancha, pero aún tienen muchas dudas en el juego de red, lo que limitó concretar algunos puntos clave.
No. de Deportistas En Competencia Por	Categoría 12 fem: 5. Categoría 12 masc: 2. categoría 14 fem: 7. Categoría 14 masc: 5. categoría 16 fem: 3. Categoría 16 masc: 10.categoría 18 masc: 4. (delegación departamento Tolima).	

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

Categoría	
No. de Ligas en Competencia	12 (Tolima, Huila, Caldas, Casanare, Bogota, Antioquia, Cundinamarca, Boyaca, Risaralda, Quindio, Valle, Santander).

Vereda o Comuna: 9

Lugar: club Campestre Ibagué

N.º Asistentes: 80

Liga: Tenis Tolima

Torneo UTR Liga de tenis del Tolima (torneo para toda las edades y niveles.)

PREMIACIÓN

ABERTA: Campeón: Trofeo y \$600.000 Finalista: Trofeo y \$400.000	4ta: Campeón: Trofeo y \$200.000 Finalista: Trofeo y \$150.000
2da: Campeón: Trofeo y \$400.000 Finalista: Trofeo y \$250.000	3ra: Campeón: Trofeo y \$150.000 Finalista: Trofeo y \$120.000
3ra: Campeón: Trofeo y \$250.000 Finalista: Trofeo y \$180.000	

TORNEO POR CATEGORÍAS

LIGA DE TENIS DEL TOLIMA

FECHA: 26 - 28 MARZO
LUGAR: CLUB CAMPESTRE DE IBAGUÉ

VALOR INSCRIPCIÓN: \$100.000

INCLUYE: Caddie, Bolas, Área Médica (Enfermera, Fisioterapeuta)

Más Info: 317-371-8185 / ligadetennisdeltolima@gmail.com

**Se dará cumplimiento estricto al Protocolo de Bioseguridad aprobado por el Gobierno Nacional.

Sistema de Juego: Cuadros de Round Robin. Clasifican 2 al Cuadro Principal.

- 8 Games con sistema NO-AD.

- Las Finales serán al mejor de 3 sets. En caso de 1-1, se jugará un Match Tie Break (10 puntos). Sistema de NO-AD

Nota: El valor de la inscripción deberá ser consignado a la cuenta de ahorros COLPATRIA # 2742012629 a nombre de la LIGA DE TENIS DEL TOLIMA, antes del jueves 25 de Marzo 7:00 p.m. y enviar el comprobante de consignación al correo ligadetennisdeltolima@gmail.com con los datos personales del jugador o directamente en el almacén Play Tennis.




Total, Población Impactada Grupos Regulares: 30

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 0

Total, Población Impactada Eventos: 190

Total, Inversión: 0

TOTAL, GENERAL: 220

"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken – TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

LIGA DE BOXEO DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de boxeo del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 6:00 am a 8:00 am y de 2:00 pm a 7:00 pm establecidos por la liga presencialmente en espacios abierto y en el gimnasio de la liga, en donde trabaja por categorías iniciación, infantil, juvenil y mayores. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima es específica de cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y virtual por categoría.

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: 13,12,11,10

Lugar: gimnasio de boxeo – Manzana 25 casa 7 B/Galarza

N.º Asistentes: 120 deportistas

Liga: Boxeo

IBAGUE				
Nº	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	Parada de Combate y pasos planos - combinaciones	24	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	combate
2	Ataques-Golpes básicos-rectos y combinaciones	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
3	Ataques-Golpes básicos-Ganchos y combinaciones	2	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
4	Ataques-Golpes básicos-cruzados y combinaciones	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
5	Defenzas de los golpes rectos	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR	Combate

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

			JUVENIL MAYORES	
6	Defenzas-Golpes básicos-Ganchos y combinaciones	2	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
7	Defenzas-Golpes básicos-cruzados y combinaciones	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
8-	Preparación física general-fuerza general	12	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
9	Preparación física general-Resistencia Aeróbica.	12	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
10-	Ciclovibra- apoyando los programas del instituto departamental	4	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	combate



"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

Municipio: Espinal
Lugar: gimnasio Balcanes
N.º Asistentes: 20 deportistas
Liga: Boxeo

ESPINAL				
Nº	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	Preparación física general, Resistencia aeróbica.	16	Infantil, junior, juvenil, mayores	combate
2	Parada de combate pasos planos combinaciones.	20	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
3	Ataques-Golpes básicos rectos y combinaciones	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
4	Ataques-Golpes básicos-cruzados y combinaciones	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
5	Defensas de los golpes rectos	10	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
6	Ataques, golpes básicos cruzados y combinaciones	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
7	Defensas-Golpes básicos- ganchos y combinaciones	6	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
8-	Preparación física general- fuerza general	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
9	Defensa golpes rectos y cruzados	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
10-	Ciclo ruta y trabajo general	4	Infantil, junior, juvenil, mayores	combate



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Espinal

Lugar: gimnasio Balcanes

N.º Asistentes: 17

LIGA: BOXEO

Nº	ACTIVIDAD	ROL	MODALIDAD	POBLACION
1	Actualización de las Reglas Básicas del boxeo	Deportistas, y entrenador de la Liga de boxeo del Tolima Espinal	combate	masculino
2	Fundamentación básica del boxeo aplicado al boxeo Tolimense Espinaluno. Y preparación para la participación clasificatoria al campeonato Mundial.	Deportistas, y entrenador de la Liga de boxeo del Tolima Espinal	combate	masculino

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: 1, 2,3

Lugar: Gimnasio de boxeo barrió Galarza

N. ° Asistentes: 10

Liga: Boxeo

Intercambio en la ciudad de Ibagué. Chequeo Técnico por la liga de Boxeo en las diferentes categorías



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 140

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 17

Total, Población Impactada Eventos:10

TOTAL, GENERAL: 167

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

LIGA DE NATACION CARRERAS DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de natación carreras del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 2:30 am a 6:30 pm establecidos por la liga presencialmente en lagos club comfatolima, en donde trabaja por categorías pre infantil, infantil, pre juvenil, juvenil y mayores (pre selección juegos nacionales. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima es específica de cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y dobles.

Se cumple a cabalidad con la realización del Mesociclo del mes de Marzo, donde se recopila la información de 12 Microciclos de Entrenamiento con el objetivo de la continuidad de los Entrenamiento en Agua y en Seco. Desarrollo de la Resistencia Aerobica RI, RI-RII, RII, VO2MAX, Resistencia Láctica, Velocidad Alactica, Velocidad Láctica. En tierra se trabajo Acondicionamiento físico General, Fuerza Máxima, Resistencia Fuerza General, Resistencia FuerzaAerobica, Resistencia Fuerza Mixta, Resistencia Fuerza Láctica, Core y Flexibilidad. Se inició trabajando en la sede. De Don Andolfo y ya gracias a la gestión de Indeportes se retoman los entrenamientos en Comfatolima.

Municipio: Ibagué

Vereda: Zona Urbana

Lugar: Estadero Don Andolfo (Sur de Ibagué) y Centro Recreacional Comfatolima.

Barrio especial el Salado.

Nº Asistentes: 50 Nadadores

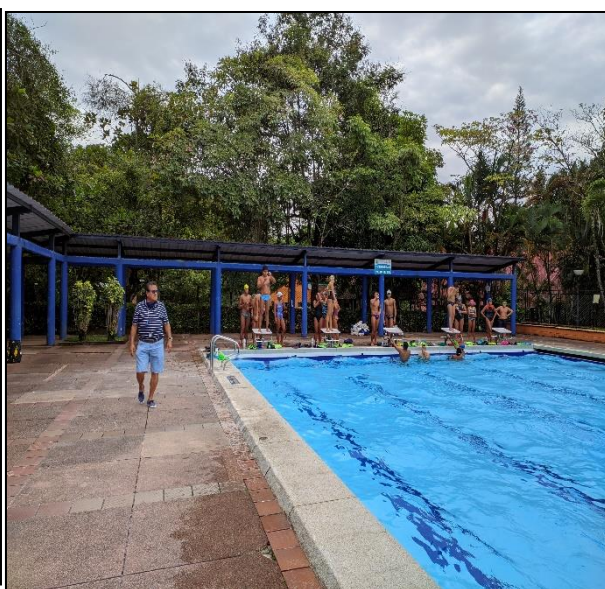
"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Intervención del Grupo Interdisciplinario de Indeportes en cabeza del Metodologo Deportivo, Médico Depotologo, Psicóloga, Físiatras, etc. Esta se realiza a puertas para participar en el Campeonato Internacional Ciudad de Cali Olga Lucía de Angulo en Palmira del 24 al 28 de marzo del año en curso.

EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

En el mes de Marzo se participo en el Campeonato Internacional Ciudad de Cali 2021 Olga Lucía de Angulo realizándose en Palmira del 24-28 de marzo, en donde se hace respectiva solicitud ante Indeportes, siendo aprobado con transporte Ibagué - Palmira-Ibagué, hospedaje y alimentación de un total de 26 deportistas y 2 entrenadores. El Tolima se hace presente con aproximadamente **35 deportistas** de 3 clubes por el aforo permitido. Además es el primer evento potspandemia. Este evento es de carácter preparatorio y clasificatorio para la realización de marcas mínimas al Campeonato Nacional Interligas FECNA 2021a realizrse en Barranquilla en el mes Junio.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

RESULTADO EVENTO PALMIRA

CAMPEONATO DE CATEGORÍAS INTERNACIONAL CIUDAD DE CALI 2021				
1 JORNADA				
NOMBRE	PRUEBA	CATEGORÍA	MEDALLA	CLUB
ANGIE C. QUIÑONES O.	800 LIBRE	JUV. B	ORO	TIBURONES TOLIMA
JUAN M. ACUÑA P.	800 LIBRE	15 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
DANIEL S. OSORIO T.	800 LIBRE	16 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
JULIÁN SANTOFIMIO A.	800 LIBRE	16 AÑOS	BRONCE	TIBURONES TOLIMA
JULIANA V. LÓPEZ M.	100 LIBRE	15 AÑOS	PLATA	TIBURONES TOLIMA
SANTIAGO A. DÍAZ. B.	50 ESPALDA	JUV B.	BRONCE	TIBURONES TOLIMA
JUAN M. ACUÑA P.	100 PECHO	15 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
2 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	400 COMB. IND.	JUV. B.	PLATA	TIBURONES TOLIMA
DANIEL S. OSORIO T.	400 COMB. IND.	16 AÑOS	PLATA	TIBURONES TOLIMA
JUAN M. ACUÑA P.	400 COMB. IND.	15 AÑOS	PLATA	TIBURONES TOLIMA
JUAN M. ACUÑA T.	200 PECHO	15 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
DANIEL S. OSORIO T.	200 LIBRE	16 AÑOS	PLATA	TIBURONES TOLIMA
3 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	1500 LIBRE	JUV. B	ORO	TIBURONES TOLIMA
DANIEL S. OSORIO T.	1500 LIBRE	16 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
JULIÁN SANTOFIMIO A.	1500 LIBRE	16 AÑOS	BRONCE	TIBURONES TOLIMA
JUAN M. ACUÑA P.	1500 LIBRE	15 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
JULIANA V. LÓPEZ M.	50 PECHO	15 AÑOS	BRONCE	TIBURONES TOLIMA
JUAN M. ACUÑA P.	50 PECHO	15 AÑOS	PLATA	TIBURONES TOLIMA
4 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	200 MARIPOSA	JUV. B	ORO	TIBURONES TOLIMA
LAURA X. SANDOVAL B.	200 MARIPOSA	18 AÑOS Y+	BRONCE	TIBURONES TOLIMA
DANIEL S. OSORIO T.	200 MARIPOSA	16 AÑOS	ORO	TIBURONES TOLIMA
JULIANA V. LÓPEZ M.	400 LIBRE	15 AÑOS	PLATA	TIBURONES TOLIMA
CAMILO A. CASTRO O.	50 LIBRE	16 AÑOS	BRONCE	MUNDO ACUÁTICO
CAMPEONATO ABIERTO INTERNACIONAL CIUDAD DE CALI 2021				
1 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	800 LIBRE	ABIERTO	PLATA	TIBURONES TOLIMA
2 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	400 COMB. IND.	ABIERTO	PLATA	TIBURONES TOLIMA
3 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	1500 LIBRE	ABIERTO	ORO	TIBURONES TOLIMA
4 JORNADA				
ANGIE C. QUIÑONES O.	200 MARIPOSA	ABIERTO	ORO	TIBURONES TOLIMA
MEDALLAS ORO	12			
MEDALLAS PLATA	9			
MEDALLAS BRONCE	6			
TOTAL	27			

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

DELEGACION QUE PARTICIPO EN LA CIUDAD DE PALMIRA

	PRESELECCION TOLIMA 2021 NATACION CARRERAS INDEPORTES TOLIMA				
Nº	NOMBRES APELLIDOS	TIPO DE DOC.	Nº DOCUMENTO	CELULAR	EPS
1	ANA SOFIA MANIOS GARZON	T.I.	1104547385	3222143825	Sanitas
2	JULIANA VALENTINA LOPEZ MORALES	T.I.	1105463198	3195628303	Nueva eps
3	LUNA IVANNA VALDERRAMA OSPINA	T.I.	1104940540	3178843014	Sanitas
4	JUAN DAVID CASTRO VILLALOBOS	T.I.	1104546501	3187633516	Salud Total
5	JUAN DAVID USME CIFUENTES	T.I.	1029143288	3222711127	Nueva EPS
6	JUAN MANUEL ACUÑA PERDOMO	T.I.	1104546333	3118737559	FFMM
7	BRAYAN STIVEN BRAN MARTINEZ	T.I.	1104937905	3153017140	Famisanar
8	DANIEL SANTIAGO OSORIO TOVAR	T.I.	1107976189	3017585614	Cooameva
9	JUAN FELIPE PALMA MARTINEZ	T.I.	1107975675	3022814152	Cooameva
10	DANIEL ALFREDO GUTIERREZ PARRA	T.I.	1106632626	3014176715	Sanitas
11	JULIAN SANTOFIMIO AMARILES	T.I.	1104937535	3132361009	Salud total
12	YEISON ANDRÉS SOCADAGUI BENAVIDES	T.I.	1107974453	3008893028	Nueva eps
13	ANGIE CAMILA A. QUIÑONEZ ORJUELA	T.I.	1105460425	3178985833	Medimás
14	LAURA ALEJANDRA CARO CRUZ	T.I.	1105460254	3012728887	Saludtotal
15	SANTIAGO GUTIERREZ MORALES	T.I.	1027280143	3102980534	Salud total
16	HUGO AREVALO ESPITIA	T.I.	1106632563	3184254536	Medimás
17	LAURA XIMENA SANDOVAL BOCANEGRA	T.I.	1107974029	3167237612	Medimas
18	JULIANA ROBAYO PEÑALOZA	T.I.	1005717899	3118840626	Nueva EPS
19	SANTIAGO ANDRES DIAZ BRICEÑO	C.C.	1005754437	3024621030	Famisanar
20	STEVEN HERNANDEZ OCHOA	T.I.	1005839853	3185353619	Sanitas
21	PAULA VALENTINA VALDEZ	C.C.	1006124468	3108041129	Sanitas
22	JUAN DAVID POLOCHE BRIÑEZ	C.C.	1006124343	3165364921	Nueva eps
23	BRIAN EDUARDO RIVERA MORENO	C.C.	1006123791	3053990785	Nueva eps
24	LAURA VALENTINA CARVAJAL VILANUEVA	C.C.	1005692543	3167916413	Sanitas
25	DIANA MARCELA CARBONELL BEJARANO	T.I.	1002331079	3176813584	Medimas
26	MAICOL FELIPE MOTTA SAENZ	T.I.	1105462908	3108937615	Sanitas Militar
27	STEFANY TRUJILLO MURILLO	T.I.	1105464224	3134479328	Sanitas
28	CAMILO ANDRES CASTRO ORTIZ	T.I.	1107976034	3163334766	Cooameva
29	OSCAR ALBERTO MONTEALEGRE USECHE	C.C.	93437267	3108573591	Sanitas
30	JOSE ANTONIO GONZLAEZ SANCHEZ	C.C.	93387522	3172343458	Medimas

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 50

Total, Población Impactada Grupos No Regulares:

Total, Población Impactada Eventos: 35

Total, Inversión: \$0

TOTAL, GENERAL: 85

"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken – TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: IBAGUE

Vereda o Comuna: 7

Lugar: CLUB COOPEMOTOL

Barrio: SALADO

N. ° Asistentes: 35 deportistas

Liga: Actividades subacuáticas

Nº	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	ENSEÑANZA Y CORRECCION TECNICA	16	preinfantil e infantil	Natación con aletas
2	Entrenamiento aeróbico ligero.	16	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
3	Velocidad coordinativa	12	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
4	Técnica de superficie	8	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
5	Técnica de bialeas	10	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
6	Técnica de competencia	8	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



Intervención del Grupo Interdisciplinario de Indeportes en cabeza del Metodólogo Deportivo, Médico Deportólogo, Psicóloga, Físiatras, etc. Esta se realiza a puertas de la concentración de la nadadora Laura Monroy y el entrenador Juan Fernando González en la ciudad de Manizales con miras a los juegos panamericanos juveniles que se desarrollaran en la ciudad de Cali en el mes de septiembre.

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 35

Total, Población Impactada Grupos No Regulares:0

Total, Población Impactada Eventos:0

Total, Inversión: \$0

TOTAL, GENERAL: 35

TOTAL, GENERAL POBLACION IMPACTADA MARZO: 582

Carlos José Varón
Metodólogo