



Liga de Tae Kwon Do de Bolívar

Personería jurídica. L265/ sept 13 de 1978

Cartagena de Indias D, T y C., julio 06 de 2016.

EL SUSCRITO PRESIDENTE DE LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOLIVAR

HACE CONSTAR

Que la joven señor **LAURA MARCELA ARISTIZABAL MANJARRES**, identificada con TI **99102210871**, hizo parte del grupo de talentos deportivos de la Liga de Taekwondo de Bolívar en la modalidad de combate entre los años 2014 y 2015.

Para constancia se firma a los 06 días del mes de julio de 2016.

Cordialmente.

MARCO TULIO BLANCO SILVA.
Presidente Liga de Taekwondo de Bolívar.

LA ACADEMIA DEPARTAMENTAL
DE TAEKWONDO
DE BOLÍVAR

태
권
도



합
기
도

Certifica que:

Laura Aristizabal Manjarrez

Sustenta el Grado de:

Cinturón Azul

-- *4º* Gup

Dado en Cartagena de Indias a los 11 días del mes de Julio del año 2013

Director General

David A. Padilla Llano

Coordinador Académico

Coordinador Deportivo

La Academia Departamental de Taekwondo de Bolívar es una entidad docente y deportiva, dedicada a la enseñanza, práctica y difusión del Taekwondo y Hapkido como arte, deporte y disciplina de formación personal.

"NOS PREPARAMOS PARA AYUDARNOS Y AYUDAR..., PARA CONSTRUIR, NO PARA DESTRUIR"

LA ACADEMIA DEPARTAMENTAL
DE TAEKWONDO
DE BOLÍVAR

태
권
도



합
기
도

Certifica que:

Laura Aristizabal Manjarres

Sustenta el Grado de:

Cinturón Verde Punta Azul -- *5º* *Gup*

Dado en Cartagena de Indias a los 23 días del mes de Diciembre del año 2010

Director General

Coordinador Académico

Coordinador Deportivo

La Academia Departamental de Taekwondo de Bolívar es una entidad docente y deportiva, dedicada a la enseñanza, práctica y difusión del Taekwondo y Hapkido como arte, deporte y disciplina de formación personal.

"NOS PREPARAMOS PARA AYUDARNOS Y AYUDAR..., PARA CONSTRUIR, NO PARA DESTRUIR"

LA ACADEMIA DEPARTAMENTAL
DE TAEKWONDO
DE BOLÍVAR

태
권
도



합
기
도

Certifica que:

Laura Aristizabal Manjarrez

Sustenta el Grado de:

Cinturón Verde -- *6º* *Gup*

Dado en Cartagena de Indias a los 23 días del mes de Diciembre del año 2009

Director General

David A. Padilla Uruco

Coordinador Académico

Coordinador Deportivo

La Academia Departamental de Taekwondo de Bolívar es una entidad docente y deportiva, dedicada a la enseñanza, práctica y difusión del Taekwondo y Hapkido como arte, deporte y disciplina de formación personal.

“NOS PREPARAMOS PARA AYUDARNOS Y AYUDAR..., PARA CONSTRUIR, NO PARA DESTRUIR”

LA ACADEMIA DEPARTAMENTAL
DE TAEKWONDO
DE BOLÍVAR

태
권
도



합
기
도

Certifica que:

Laura M. Aristizabal M.

Sustenta el Grado de:

Cinturón Naranja -- 7º Gup

Dado en Cartagena de Indias a los 20 días del mes de Diciembre del año 2008

Director General

Coordinador Académico

Coordinador Deportivo

La Academia Departamental de Taekwondo de Bolívar es una entidad docente y deportiva, dedicada a la enseñanza, práctica y difusión del Taekwondo y Hapkido como arte, deporte y disciplina de formación personal.

"NOS PREPARAMOS PARA AYUDARNOS Y AYUDAR..., PARA CONSTRUIR, NO PARA DESTRUIR"

LA ACADEMIA DEPARTAMENTAL
DE TAEKWONDO
DE BOLÍVAR

태
권
도



합
기
도

Certifica que:

Laura M. Aristizabal M.

Sustenta el Grado de:

Cinturón blanco punta amarilla -- 9º Gup

Dado en Cartagena de Indias a los 29 días del mes de Septiembre del año 2007

Director General

Coordinador Académico

Coordinador Deportivo

La Academia Departamental de Taekwondo de Bolívar es una entidad docente y deportiva, dedicada a la enseñanza, práctica y difusión del Taekwondo y Hapkido como arte, deporte y disciplina de formación personal.

“NOS PREPARAMOS PARA AYUDARNOS Y AYUDAR..., PARA CONSTRUIR, NO PARA DESTRUIR”

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORIA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO JAVERIANO DE FORMACION DEPORTIVA
SELECCIONES DEPORTIVA PUJ

CIENCIAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

A continuación se presenta el resultado de la valoración multidisciplinaria que se realizó a los deportistas de la PUJ desde el servicio de Medicina del Deporte y las recomendaciones a seguir

APELLIDOS ARISTIZABAL MANJARRES **NOMBRE** LAURA MARCELA **DOCUMENTO** 99102210871

GENERO 2 **EDAD** 16 **FECHA DE VALORACION** 14/03/2016 4:57:12 p. m.

DICIPLINA DEPORTIVA TAE-KWONDO **MODALIDAD** **ENTRENADOR** victor C

DIAGNOSTICO EXAMEN PARA PARTICIPACION EN COMPETENCIAS DEPORTIVAS

APTITUD APTO CON RECOMENDACIONES

RIESGO BAJO

MANEJO Apto para competencia y entrenamiento

Recomendaciones y/o Restricciones Realizar entrenamiento de fuerza dos veces por semana según plan de entrenamiento deportivo

PROFESIONAL FONSECA GUTIERREZ RONALD VICENTE
MEDICINA DEL DEPORTE

DR. RONALD V. FONSECA G.
Medicina del Deporte
U. Bosque
C.C. 77.907.583

VICERRECTORIA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO JAVERIANO DE FORMACION DEPORTIVA
SELECCIONES DEPORTIVAS

CIENCIAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

A continuación se presenta el resultado de la valoración multidisciplinaria que se realizó a los deportistas de la PUJ desde el servicio de Fisioterapia y las recomendaciones a seguir

APELLIDOS ARISTIZABAL MANJARRES NOMBRE LAURA
GENERO 2 DOCUMENTO 99102210871 EDAD 16 FECHA VALORACION 14/03/2016
Deporte TAE-KWONDO Modalidad na

EVALUACIÓN POSTURAL

SE ANALIZA LA ALINEACIÓN DE LOS SEGMENTOS CORPORALES

CABEZA HOMBROS COLUMNA ABDOMEN CADERA PIERNAS RODILLAS TIBIAS PIE

INTERPRETACIÓN DEL ADULTO parámetros de normalidad con recomendaciones : No se encuentra ninguna alteración en la postura de importancia pero alguna condición para mejorar

RECOMENDACIONES

INCLINACIÓN ANTERIOR DE CABEZA + HIPERLORDOSIS + GENU VARO + PIES EN EVERSIÓN. Realizar ejercicios de higiene postural en actividades ocupacionales de la vida diaria y deportivas. Se sugiere fortalecer músculos de espalda alta, abdominales y MMII en multifuerza, dirigidas por el entrenador. Se sugiere asistir a clubes de espalda y rodilla saludables, información página WEB de la PUJ Centro de Asesoría Psicológica y Salud.

EVALUACION DE FLEXIBILIDAD

HOMBRO	REXT cm	RINT cm
ROT. EXTERNA DERECHO:	0,0	ROT. INTERNA DERECHO: 12,0 Moderado
ROT. EXTERNA IZQUIERDO:	12,0	ROT. INTERNA IZQUIERDO: 0,0 Moderado

ADUCTORES:
M.I DERECHO 17,0 Severo
M.I IZQUIERDO 13,0 Severo

CUADRICEPS:
M.I DERECHO 7,0 Leve
M.I IZQUIERDO 6,0 Leve

ISQUIOTIBIALES/G
ONIOMETRIA:
M.I DERECHO 42,0 Severo
M.I IZQUIERDO 44,0 Severo

LUMBARES:
5,0000 Leve
GASTRONEMIOS: 58,0000 Severo

LESIÓN OSTEOMUSCULAR Alto Riesgo

OBSERVACIONES : FLEXIBILIDAD: CUALIDAD FISICA ALTERADA ii Realizar ejercicios de flexibilidad en musculatura de rotadores de hombros, aductores, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares y gastrocnemios. Se sugiere asistir a clases de entrenamiento funcional o Pilates horarios en el salones múltiples. Incluye ejercicios de estiramiento de 30" mínimos después del entrenamiento de 15" antes de iniciar el entrenamiento y durante el entrenamiento. Evaluación realizada por Pasante Johanna Viracachá. Convenio U. iberoamericana.

PROFESIONAL

RUIZ MOLINA MARITSABEL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORIA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO JAVERIANO DE FORMACION DEPORTIVA
SELECCIONES DEPORTIVAS PUJ
CIENCIAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

A continuación se presenta el resultado de la valoración multidisciplinaria que se realizó a los deportistas de la PUJ desde el servicio de Nutrición y las recomendaciones a seguir

APELLIDOS	ARISTIZABAL	MANJARRES	NOMBRES	LAURA	MARCELA	DOCUMENTO	99102210871
GENERO	2		EDAD	16		FECHA DE VALORACION	14/03/2016
Deporte	Tkd		Modalidad				
Peso Actual	54,5		Estatura	168,5		IMC (Kg/m2)	19,2
% Grasa Actual	13,6		Peso Graso (Kg)	7,4		Peso Libre de grasa (Kg)	47,1
IAKS	0,9847		Peso Máx: (Kg)	70,7		Peso Mín: (Kg)	52,5
Interpretacion	PESO DENTRO DEL RANGO DE NORMALIDAD CON BAJA MASA MUSCULAR Y RESERVA GRASA PARA LA MODALIDAD DEPORTIVA.						

Plan CONSULTA NUTRICIONAL.

Profesional

ABRIL
Maritsabel Ruiz M.
Nutricionista Dietista
Universidad Nacional de Colombia
RUIZ MOLINA MARITSABEL
NUTRICION DEL DEPORTE



Supérate
Intercolegiados



FINAL NACIONAL

LAURA MARCELA ARISTIZABAL MANJA
T. I. 99102210871

Fecha de nacimiento: 22-10-1999

TAEKWONDO-AVANZADOS Femenino
BOLÍVAR
CARTAGENA
COL. BIFFI



B
CATEGORIA

Accesos

ID Instalación Deportiva

Aa
DEPORTISTA



coldeportes



FONADE

PROSPERIDAD
PARA TODOS



*Academia Departamental de Taekwondo
de Bolívar*

Personería 1607 de 1984



DISTINCIÓN ACADÉMICA

Concedido a:

LAURA ARISTIZABAL

Por su Dedicación y Nivel Técnico

Dado en Cartagena a los 23 días del mes de Diciembre del año 2010.

*Joaquín E. Padilla P.
Director General*

*David A. Padilla Ll.
Coordinador Académico A.D.T*



*Academia Departamental de Taekwondo
De Bolívar
Personería 1607 de 1984*



MENCIÓN DE HONOR
Laura Aristizabal M.

Por sus logros deportivos y colaboración en las actividades de la academia

*Joaquín E. Padilla P.
Director General*

*David A. Padilla L.
Coordinador Académico*

*Samuel E. Padilla L.
Coordinador Deportivo*

*Santiago J. Padilla L.
Coordinador Administrativo*

La Academia Departamental de Taekwondo de Bolívar es una entidad docente y deportiva, dedicada a la enseñanza, práctica y difusión del Taekwondo y Hapkido como arte, deporte y disciplina de formación personal.

"NOS PREPARAMOS PARA AYUDARNOS Y AYUDAR..., PARA CONSTRUIR, NO PARA DESTRUIR"

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

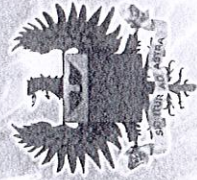


LA LIGA DE TAEKWONDO DE LAS FUERZAS ARMADAS DE COLOMBIA
OTORGA EL PRESENTE CERTIFICADO A

LAURA ARISTIZABAL MANJARREZ

POR SU BRILLANTE PARTICIPACIÓN EN EL I OPEN INTERNACIONAL
LIGA DE TAEKWONDO FFAA DE COLOMBIA 2013

Abril 26 AL 28 DE 2013, PALACIO DE LOS DEPORTES Bogotá D.C.



CR. Juan Marcos Perdomo Robledo
Presidente Liga de Taekwondo FFAA

TC. Jhon Jairo Restrepo Osorio
Presidente Fedodemil

OPEN INTERNACIONAL LIGA DE TAEKWONDO
FUERZAS ARMADAS DE COLOMBIA
BOGOTÁ, 26 al 28 Abril de 2013
PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTÁ D.C.



RANGO(DELEGADO, ENTRENADOR, COMPETIDOR)

Competidor

APELLIDOS:
Anstizabal Montano

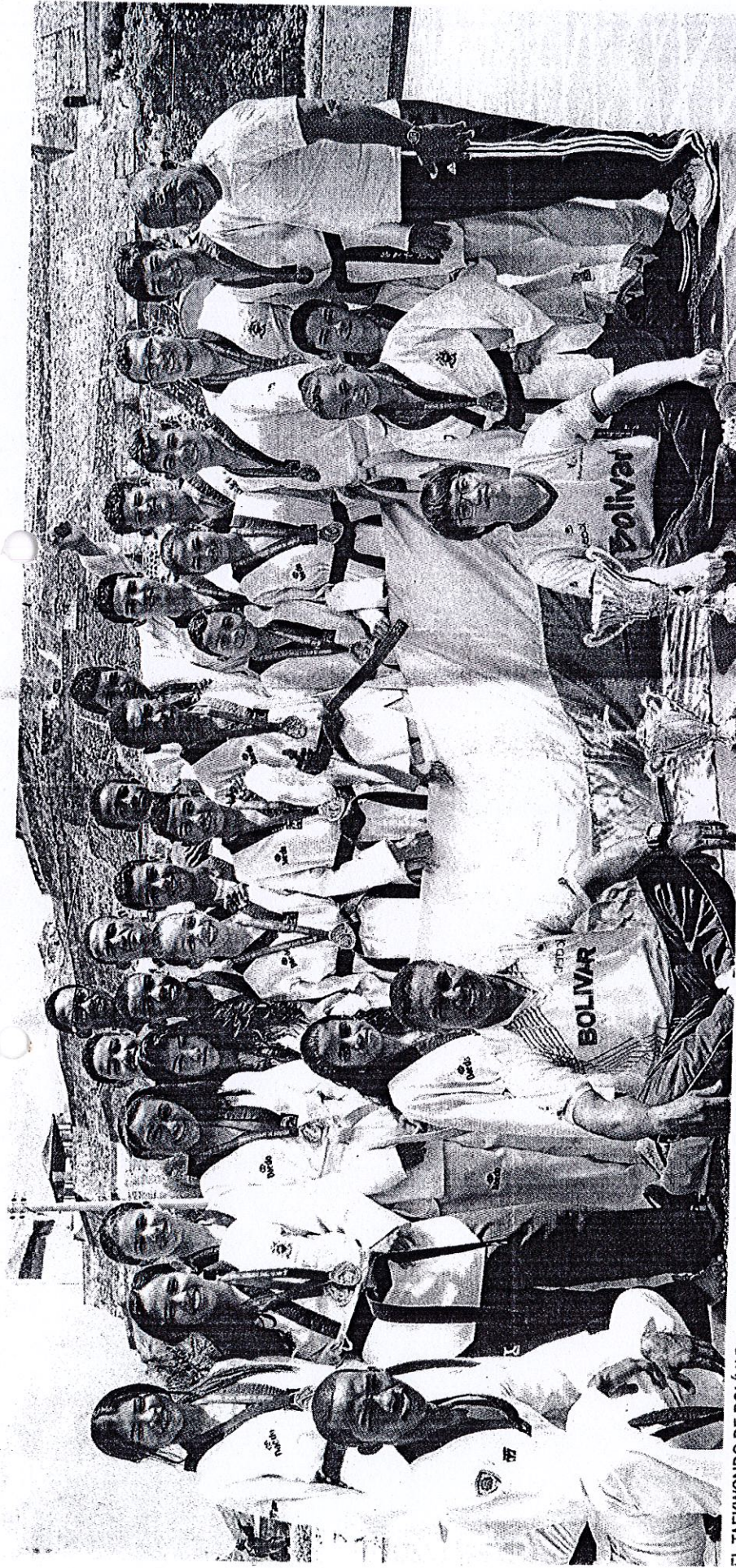
NOMBRES:
Ivira

IDENTIFICACIÓN:
9910221089

DELEGACIÓN:
Academia Departamental



FOTO
3X4



EL TAEKWONDO DE BOLÍVAR viene de realizar una muy buena presentación en Bogotá, en donde compitió ante los mejores y ganó 11 medallas doradas. //ZENIA VALDELMAR/EL UNIVERSAL//

Taekwondo ganó 11 oros en campeonato nacional

Esta es una de las disciplinas que da mejores resultados en Bolívar. Tienen deportistas fuertes en todas sus categorías, incluso desde la base, donde se ha trabajado duro pensando en los campeones del futuro.