



# PROYECTO AVANZADO DE DESARROLLO EN MOTONAUTICA



## TUTORIAL PROCESO DE INSCRIPCIÓN

**ASPIRANTES ENTRE 10 Y 16 AÑOS**

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia

- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)

E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)

facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

Mindeporte





*Federación Colombiana de Motonáutica*

**ANDREA DOMINGUEZ**, colombiana, Piloto Profesional de Motos acuáticas, Deportista en representación del Departamento de Bolívar, primera mujer en el mundo de competir en Europa en la F1 en Motos acuáticas Aquabike UIM y embajadora de la Marca Seadoo Can Am en Colombia y Suramérica.

Está logrando su cometido,

hace 7 años cuando presento el proyecto a la Federación para tener escuelas deportivas infantiles en Colombia, recibió el apoyo de la Federación y Coldeportes ahora Ministerio del Deporte.

Hoy de la mano de la Federación colombiana de Motonáutica ha logrado que el Ministerio del Deporte, involucre a todos los niños de Colombia y los integre al PAD Proyecto avanzado de desarrollo TALENTOS COLOMBIA donde liderara este proyecto en Colombia.

Nuestro proyecto está dirigido a la detección y desarrollo de nuevos talentos que nos permitan estructurar una sólida reserva deportiva, que garanticen la continuidad en el crecimiento del deporte y proyección internacional.

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia

- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)

E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)

facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

Mindeporte





Les mostramos el paso a paso el proceso de inscripción y pruebas físicas que se desarrollaran en este proceso.

### PASO NÚMERO 1:

Ingresa a la página web:

<http://pad.federacioncolombianademotonautica.com/>



### PASO NÚMERO 2:

Haga clic en la pestaña de: Inscripciones o en la página de inicio usted encontrará las diferentes opciones para iniciar su proceso de inscripción:

## REALIZA TU INSCRIPCIÓN PARA EL PROYECTO AVANZADO DE DESARROLLO EN MOTONÁUTICA

El proyecto Avanzado de Desarrollo en Motonáutica, liderado por la Federación Colombiana de Motonáutica y auspiciado por el Ministerio del Deporte, está dirigido a la detección y desarrollo de nuevos talentos que nos permitan estructurar una sólida reserva deportiva.

INSCRIBETE

Requisitos : 10 a 16 años ( La inscripción la realizan los padres )

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia

- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)

E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)

facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

Mindeporte



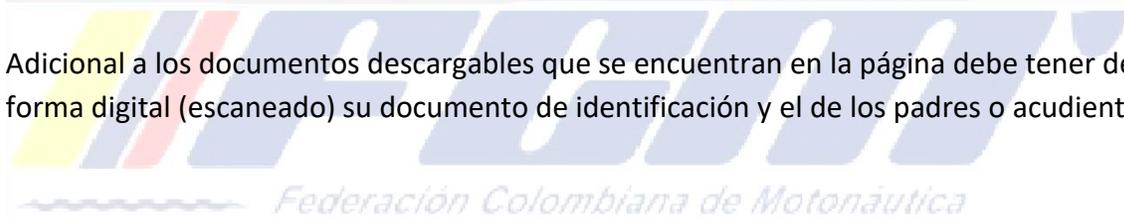
### PASO NÚMERO 3:

- Descargue los documentos correspondientes:
- Imprima los documentos, léalos, firme si está de acuerdo y proceda a escanearlos para subirlos a la plataforma indicada por la página.

Formatos para aspirantes menores de edad:



Adicional a los documentos descargables que se encuentran en la página debe tener de forma digital (escaneado) su documento de identificación y el de los padres o acudientes.



### PASO NÚMERO 4: Información Básica del Menor Diligencie los datos del formulario:

Nombres y Apellidos		Tipo de Identificación		Número de Identificación		Genero	Tipo de Sangre	Nacionalidad
<input type="text" value="Nombres"/>	<input type="text" value="Apellidos"/>	-		<input type="text" value="Número de Identificacá"/>	-	-	-	Colombia
Fecha de Nacimiento			Dirección			Teléfono de Contacto		
<input type="text" value="Día"/>	- Mes -	<input type="text" value="Año"/>	<input type="text" value="Dirección de Residencia"/>			<input type="text" value="Número de Teléfono"/>		
Correo Electrónico								
<input type="text" value="Correo Electrónico"/>								

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia  
- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)  
E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)  
facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)





### PASO NÚMERO 5:

Suba los documentos de manera digital (escaneados) a la plataforma de la página: Recuerde que este programa está dirigido a deportistas entre los 10 y 16 años.

Documento de Identidad del Aspirante <input type="button" value="Elegir archivo"/> No se eligió ningún archivo	Documento de Identidad de Padre o Tutor <input type="button" value="Elegir archivo"/> No se eligió ningún archivo
Formato de Autorización Menores de Edad (Firmado por padres) <input type="button" value="Elegir archivo"/> No se eligió ningún archivo	Formato Cesión de derechos de imagen (Firmado) <input type="button" value="Elegir archivo"/> No se eligió ningún archivo
Obligaciones Especiales por Parte del Deportista (Firmado) <input type="button" value="Elegir archivo"/> No se eligió ningún archivo	Formato COVID-19 (Firmado) <input type="button" value="Elegir archivo"/> No se eligió ningún archivo

Haga clic en “Elegir archivo” para poder cargar cada documento de manera digital.

### PASO NÚMERO 6:

Diligencie los datos del formulario: **Datos del Menor**

EPS -	Departamento de Nacimiento -	Departamento de Residencia -	Etnia/Población -
----------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------

### PASO NÚMERO 7:

Diligencie los datos del formulario: **Datos de los responsables de los niños**

Nombres y Apellidos Padre Nombres y Apellidos Padre	Celular de Contacto Padre Celular de Contacto Padre	Email de Contacto Padre Email de Contacto Padre
Nombres y Apellidos Madre Nombres y Apellidos Madre	Celular de Contacto Madre Celular de Contacto Madre	Email de Contacto Madre Email de Contacto Madre

De clic en Procesar Formulario para finalizar el proceso de inscripción inicial.



Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia  
- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)  
E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)  
facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



Tres (3) días hábiles después de haber registrado su formulario, llegara un correo proveniente del correo [pad@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:pad@federacioncolombianademotonautica.com) indicándole si su documentación esta completa y fecha de visita a su región.

## PASO NÚMERO 8: En la visita con los profesionales se realizarán Mediciones Medicas y pruebas físicas así:

### Mediciones y Pruebas físicas

#### Consideraciones básicas

Se deben de tener una serie de consideraciones que den fiabilidad a los datos que se desean obtener.

- ✓ La exploración se realiza en un lugar amplio e intentar tener una temperatura confortable. La persona evaluada debe estar descalzo y con ropa adecuada.
- ✓ Las medidas de peso corporal y estatura sufren variaciones a lo largo del día, por lo que es preferible realizarlas **a primera hora de la mañana**. Si esto no es posible, conviene indicar la hora del día y las condiciones del momento, como ingesta de alimentos o entrenamiento previo.
- ✓ No se deben de tomar mediciones **después de una sesión de entrenamiento**, puesto que pueden producir deshidratación y/o hipertermia (incremento del flujo sanguíneo). Esto puede afectar el peso corporal, y los valores de pliegues y perímetros.

#### Materiales necesarios para la medición:

- ✓ Una báscula
- ✓ Cinta métrica o Tallimetro de pared.
- ✓ Escuadra de 90°.

A continuación, encontrará las respectivas mediciones, pruebas y el cómo se toma la medición re para digitar sus resultados:

### 1. ¿Cómo realizar la medición del Peso corporal?

Se mide con una balanza o bascula preferiblemente digital y se debe de anotar el peso en Kilogramos (Kg).

Su posición debe de ser de pie y relajado con los brazos colgando a los lados del cuerpo y los pies con una leve separación, el deportista debe de presentarse con la menor cantidad de ropa posible (Ropa con espesor mínimo y seguir el contorno natural del cuerpo ). Fig. 1

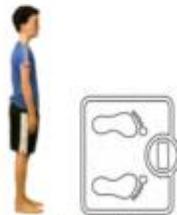


Figura 1

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia

- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)

E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)

facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



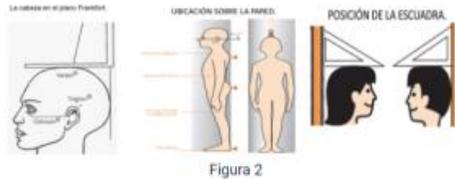
El deporte  
es de todos

Mindeporte



## 2. ¿Cómo realizar la medición de talla/estatura?

Se mide con un cinta métrica o Tallimetro de pared. Es la distancia del suelo al vertex, debe estar de pie, descalzo, con los talones juntos y los pies formando un Angulo de 45°, los talones, glúteos, espalda y región occipital deben de estar en contacto con la superficie vertical del tallimetro o pared. El registro se toma en centímetros (Cm), en una inspiración forzada manteniendo la cabeza en plano de Frankfort. Fija firmemente la cinta métrica a la pared, cerciorándose de que se encuentre recta. La estatura se mide con la persona de pie y sin zapatos ni adornos en la cabeza que dificulten o modifiquen la medición. Fig.2.



Encontrará los test físicos con su respectivo video explicativo de ejercicios que se realizarán a los deportistas

### Pruebas físicas que se realizarán en sitio:

#### 1. RESISTENCIA DE FUERZA ABDOMINAL

- \* Acostarse boca arriba
- \* Coloque las palmas de las manos sobre los hombros contrarios de manera que estas queden cruzadas
- \* Mantenga el cuello erguido
- \* Mantenga las rodillas flexionadas con la planta de los pies sobre el suelo.
- \* Mantenga contacto lumbar en el suelo de manera que no compense elevándose.
- \* Durante la ejecución mantener contacto de pies y lumbar en el suelo en todo momento
- \* Subir entre 30° a 45° grados
- \* Para las edades de 10 hasta 12 años ejecutar máximo de repeticiones 30 segundos
- \* Para las edades de 13 hasta 16 años ejecutar máximo de repeticiones 60 segundos

#### ABDOMINALES.



TOTAL REPETICIONES DE ABDOMINALES\*

Escriba su resultado

Link del ejercicio: <https://youtu.be/xSJN8cYO5uU>

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia

- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)

E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)

facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

Mindeporte



## 2. FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS

- \* Acuéstese boca abajo
- \* Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros
- \* Mantenga su cuerpo erguido
- \* Levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida. Evita inclinar el tronco hacia atrás.
- \* El cuerpo debe apoyarse únicamente sobre las manos y los dedos de los pies, manteniendo la posición erguida todo el tiempo
- \* Bajemos el cuerpo flexionando los brazos, volvemos a la posición inicial extendiendo los brazos
- \* No acostarse en el suelo durante el ejercicio. Desde el primer ejercicio de flexión de brazos hasta el último, el contacto con el suelo solo lo deben tener los dedos de las manos y pies.
- \* Para todas las edades deberán ejecutar máximo de repeticiones hasta el límite de cansancio



TOTAL REPETICIONES DE FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS\*

Escriba su resultado

Link del ejercicio: <https://youtu.be/DOxeB-ard4Q>

## 3. SENTADILLAS

- \* Pies y piernas en separación al ancho de la cadera y alineación de pies hacia el frente.
- \* Rodillas estabilizadas de manera que no realicen varo ni valgo durante la ejecución
- \* Torso estabilizado y recto durante la ejecución
- \* En una vista lateral superior línea de 90 ° (la que se forma entre cadera y rodilla al flexionar)
- \* Durante la ejecución mantener los pies apoyados en su totalidad y estabilizados.
- \* Para las edades de 10 a 12 años ejecutar máximo de repeticiones en 45 segundos
- \* Para las edades de 13 a 16 años ejecutar máximo de repeticiones en 60 segundos

SENTADILLAS.



TOTAL REPETICIONES DE SENTADILLAS\*  
Escriba su resultado



Link del ejercicio : <https://youtu.be/hpeo18MYa8>

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia  
- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)  
E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)  
facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

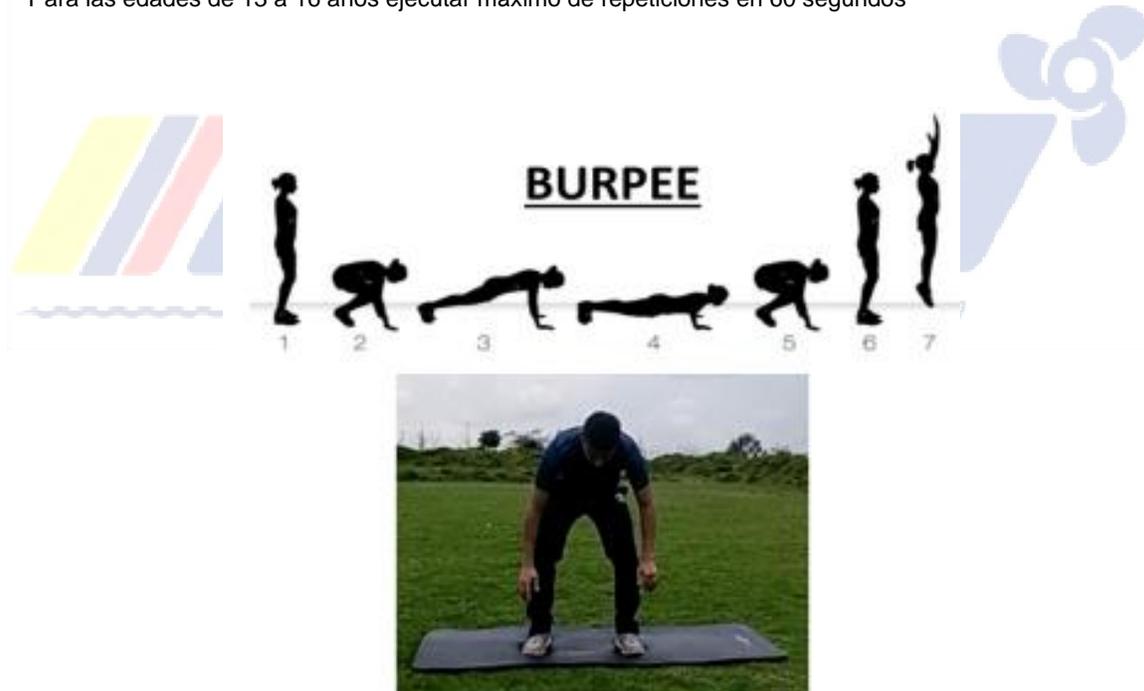
Mindeporte



#### 4. BURPEE

Ejercicio que mide la resistencia anaeróbica. Se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones y los saltos verticales) y con él se trabaja CVSFSC el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- \* Se parte de una posición inicial en **cuclillas** (o sentadillas) se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida
- \* Se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una **flexión de pecho**. Aquí debe mantenerse la espalda recta y tocar el suelo con el pecho.
- \* Se recogen las piernas para volver a la posición inicial.
- \* Por último, desde la posición inicial se levanta todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos. Se puede dar una palmada por encima de la cabeza.
- \* El burpee adaptado (½ burpee) para principiantes no requiere de flexión de pecho ni tocar el suelo con el pecho
- \* Para las edades de 10 a 12 años ejecutar máximo de repeticiones en 30 segundos, en adaptado (½ burpee)
- \* Para las edades de 13 a 16 años ejecutar máximo de repeticiones en 60 segundos



Link de ejercicios: [https://youtu.be/NFCsSnbD\\_DQ](https://youtu.be/NFCsSnbD_DQ)

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia  
- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)  
E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)  
facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

Mindeporte



#### 4. BURPEE ADAPTADO



Link del ejercicio: <https://youtu.be/udAXvKwb-1k>

Víctor Alonso Domínguez  
Presidente

Federación Colombiana de Motonáutica

Coordinador de UIM para la integración de las Autoridades Nacionales de Botes de Motor en América Central, Sudamérica y la Región del Caribe.

Calle 45 # 66 - 15 Salitre Greco Bogota Colombia

- CEL . 350 657 01 21 [www.federacioncolombianademotonautica.com](http://www.federacioncolombianademotonautica.com)

E-mail. [presidencia@federacioncolombianademotonautica.com](mailto:presidencia@federacioncolombianademotonautica.com) - [fcmpresidencia@hotmail.com](mailto:fcmpresidencia@hotmail.com)

facebook . [federacioncolombianademotonautica](https://www.facebook.com/federacioncolombianademotonautica)



El deporte  
es de todos

Mindeporte

