

DATOS PERSONALES

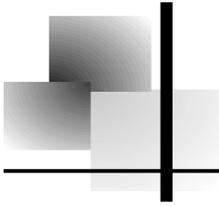
Nombre:	Oscar Diego
Apellidos:	Cuartas Alvarez
Cédula de Ciudadanía:	98.539.972 de Itagüí
Edad:	45 años
Estado civil:	Casado
Dirección:	Calle 57 68 c 65
Municipio:	Bello, Antioquia
Teléfono:	Cel: 311 377 94 22
E-mail:	oscarcuartas1a@hotmail.com

DESEMPEÑO DEPORTIVO

25 años practicando deporte
23 a nivel competitivo
15 años en la Natación con Aletas
13 años en alto rendimiento
Deportista Elite durante 13 años en selección Antioquia y Colombia

ESTUDIOS REALIZADOS

- ❖ Diseño Industrial, Universidad Pontificia Bolivariana, 5 semestres.
- ❖ Profesional en Deporte, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, cursando sexto semestre.



CONGRESOS

- ❖ Primer Congreso Nacional de Técnicos en Actividades Subacuáticas, Bogotá 2016

CURSOS

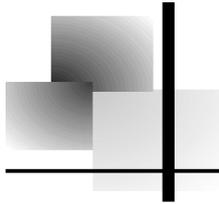
- ❖ Curso Entrenadores y Monitores de Natación con Aletas Nivel 1, modalidad a distancia, 2016, Sportsub.
- ❖ Instructor de los últimos 5 cursos de Entrenadores y Monitores de Natación con Aletas, modalidad a distancia, 2017 - 2018, Sportsub, donde se han capacitado más de 80 participantes de Colombia, Venezuela, Chile, Argentina, Australia, España, entre otros.
- ❖ Certificación por competencias en Entrenar deportistas según estándar técnico - táctico, dictado y avalado por el SENA, 2017, quedando en nivel avanzado.

CAPACITACION

- ❖ Capacitación Entrenador Gerente, Indeportes Antioquia, 2006.

DESEMPEÑO LABORAL

- ❖ Entrenador del semillero de Natación con Aletas durante 3 años contrato con Indeportes Antioquia.
- ❖ Instructor de natación Liga Antioqueña de Actividades Subacuáticas 1 año.
- ❖ Instructor de natación independiente 15 años.
- ❖ Entrenador Club Esturiones Antioquia desde 01 de agosto del 2015, hasta 20 de Diciembre del 2018, Tiempo durante el cual pase a Selección Antioquia a



- 7 deportistas, los cuales participaran en los próximos Juegos Nacionales a realizarse en Bolívar en el mes de Noviembre del presente año.
- ❖ 1 año como presidente Club de Natación con Aletas Esturiones 2003.
- ❖ Coordinador del Comité Técnico de la Liga de Actividades Subacuáticas de Antioquia 2018 - 2019.

REFERENCIAS PERSONALES

- ❖ Olga Lucia Quiroz Bastidas, Coordinadora Nutrición y dietética Indeportes Antioquia
- ❖ Felipe Marino, Medico Jefe Indeportes Antioquia.
- ❖ Cecilia Builes, Presidente Club Esturiones Antioquia
- ❖ William Peña, Presidente Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas, (Fedecas), Presidente CMAS América.

Anexos:

Certificados


Medellin, abril 27 de 2006

SISTEMA DEPARTAMENTAL DE CAPACITACIÓN Sdc

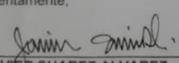
CERTIFICA E INFORMA

que el señor OSCAR DIEGO CUARTAS con C.C. 98539972, asistió al SEMINARIO ENTRENADOR GERENTE NIVEL I los días 25, 26 y 27 de abril de 2006 en el auditorio Antonio Roldán Betancur de Indeportes Antioquia en el municipio de Medellín.

El nivel II de este seminario, se llevara a cavo los días 16, 17, 18, 19 de mayo de 2006 en las instalaciones de Indeportes Antioquia.

Para participar en el nivel III del SEMINARIO ENTRENADOR GERENTE, el aspirante debe cumplir con el 90% de la intensidad horaria de los niveles I y II.

Atentamente,


JAVIER SUAREZ ALVAREZ
Coordinador de Capacitación,
Indeportes Antioquia.

ANTIOQUIA NUEVA: un hogar para la vida

INSTITUTO DEPORTES DE ANTIOQUIA - CALLE 48 70-180 TEL. 240 2111 FAX 240 01 60
www.indeportesantioquia.gov.co - E-mail: indeportes@ecm.net.co

 I CURSO 2016 DE
MONITORES Y ENTRENADORES
DE NATACION CON ALETAS NIVEL I
Modalidad a Distancia 

La Academia Deportiva Subacuática Sports sub y
la Federación Argentina de Actividades Subacuáticas, otorgan el presente

CERTIFICADO A:
Oscar Cuartas

Por haber Finalizado con una calificación de: **99,00** /100 puntos el
1er Curso 2016 de Monitores y Entrenadores de Natación con Aletas
Modalidad a Distancia
Realizado del 5 de septiembre al 5 de octubre 2016.
Duración: 20 horas académicas.

 
Lic. Miguel Cedeño O.
Instructor / Director de Sports sub

 
PNB. Francisco Lucase
Presidente FAASG

www.sportsub.org

Certificados



El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

En Cumplimiento del Decreto 933 de 2003
otorga

Certificado de Competencia Laboral a

OSCAR DIEGO CUARTAS ALVAREZ

Con CEDULA DE CIUDADANIA No. 98.539.972

Quien demostró su Competencia Laboral en la
Norma

NIVEL AVANZADO - Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico.

Código: 250801030

En testimonio de lo anterior, se firma el presente en **BOGOTÁ D.C.**, A los veinticuatro (24) días del mes de Agosto de dos mil diecisiete (2017)

Firmado Digitalmente por
JOSE GIOVANNI LOZANO BOLIVAR
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA
Autenticidad del Documento
Bogotá - Colombia

136948 - 24/08/2017
No Y FECHA REGISTRO

JOSE GIOVANNI LOZANO BOLIVAR
SUBDIRECTOR CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA
REGIONAL DISTRITO CAPITAL

VIGENCIA
24 de Agosto de 2020

La autenticidad de este documento puede ser verificada en el registro electrónico que se encuentra en la página web <http://certificados.sena.edu.co>, bajo el número 950800250801030CC98539972C.

Certificados

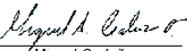
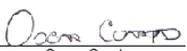
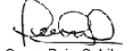


**CURSO DE
MONITORES Y ENTRENADORES
DE NATACION CON ALETAS NIVEL I
Modalidad a Distancia**

La Academia Sportsub, FEDESUB Chile, FVAS Venezuela y ACMAS México
otorgan el presente

**CERTIFICADO A:
Sportsub Admin**

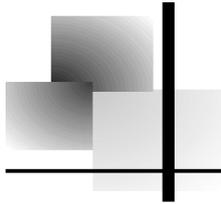
Por haber Finalizado con una calificación de: - /100 puntos el
**Curso de Monitores y Entrenadores de Natación con Aletas
Nivel 1 Modalidad a Distancia – 3ra Edición**
Realizado del 17 de julio al 24 de agosto 2017 a través del Aula Virtual Sportsub.

 Miguel Cedeño Director / Facilitador	 Oscar Cuatras Facilitador	 Rodrigo Figueroa Gerente Deportivo	 Oscar Ruiz Cubilan Coordinador	 Uises Portugal Presidente
---	--	---	---	--

La calificación aprobatoria del curso es de 75 puntos, en caso de que la calificación reflejada sea menor, sólo se acredita la participación en el mismo.

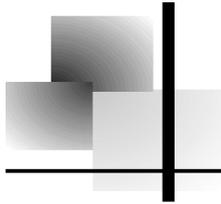
www.sportsub.org



**LOGROS OBTENIDOS COMO ENTRENADOR EN
CAMPEONATOS INTERCLUBLES**

OPEN PANAMERICANO, JUV.INTERCLUBLES POR CATEGORIAS Y UNIVERSITARIO NACIONAL 21-09-15				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2		X		JUVENIL
8			X	JUVENIL
1	X			MAYORES
3		X		MAYORES
3			X	MAYORES
15	X			SENIOR

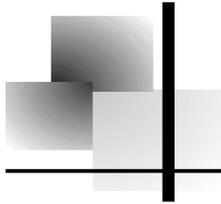
II COPA FEDECAS 22-03-16				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1		X		JUVENIL D
1			X	JUVENIL D
4	X			JUVENIL B
1		X		JUVENIL B
2			X	JUVENIL B
3		X		MAYORES
2			X	MAYORES



V RONDA COPA MUNDO 08, 10-04-16				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1	X			JUVENIL
6		X		JUVENIL
1			X	JUVENIL
1	X			MAYORES
3		X		MAYORES
2			X	MAYORES

NACIONAL LARGA DISTANCIA 29,30-06-16				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2	X			JUVENIL B
1		X		JUVENIL B
1			X	JUVENIL B
1	X			MAYORES
2	X			SENIOR

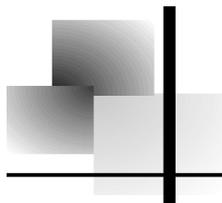
NACIONAL VELOCIDAD Y UNIVERSITARIO 30-09-01-10-16				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1		X		JUVENIL D
1		X		JUVENIL C
2			X	JUVENIL C
3	X			JUVENIL B
5		X		JUVENUL B
3			X	JUVENUL B
3	X			MAYORES



NACIONAL INTERCLUBLES 02,05-12-16				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1	X			JUVENIL D
6		X		JUVENIL D
3		X		JUVENIL C
4			X	JUVENIL C
4	X			JUVENIL B
2		X		JUVENIL B
8			X	JUVENIL B
4		X		MAYORES
1			X	MAYORES
7	X			SENIOR
2			X	SENIOR

NACIONAL CATEGORIAS 07,10-04-17				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1	X			MAYORES
1		X		MAYORES
1			X	MAYORES

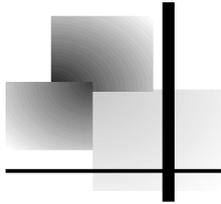
COPA MUNDO MASTER 08,09-07-17				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1	X			SENIOR
3		X		SENIOR
2			X	SENIOR



NACIONAL JUVENIL B, C, D Y MAYORES 14,16-07-17				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2		X		JUVENIL D
1			X	JUVENIL D
1	X			JUVENIL B
1		X		JUVENIL B
4			X	JUVENIL B
14	X			MAYORES
17		X		MAYORES
8			X	MAYORES

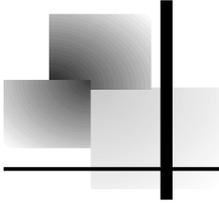
NACIONAL VELOCIDAD 21,22-10-17				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1		X		JUVENIL D
2		X		JUVENIL C
1	X			JUVENIL B
4		X		JUVENIL B
3			X	JUVENIL B
1	X			MAYORES
1		X		MAYORES
2			X	MAYORES
1	X			SENIOR
1		X		SENIOR

NACIONAL JUVENIL Y MAYORES 16, 19-03-18				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2		X		MAYORES



NACIONAL AGUAS ABIERTAS POR CATEGORIAS 01,02-09-18				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2		X		JUVENIL B
1			X	JUVENIL B
1	X			MAYORES
3		X		MAYORES
1			X	MAYORES

NACIONAL DE VELOCIDAD 19,21-10-18				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2	X			JUVENIL C
1			X	JUVENIL C
1	X			JUVENIL B
2		X		JUVENIL B
6	X			MAYORES
3		X		MAYORES
6			X	MAYORES

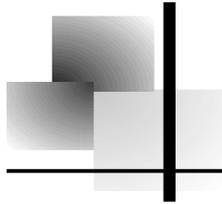


**LOGROS DE LOS DEPORTISTAS EN
CAMPEONATOS INTERLIGAS**

VII COPA FEDECAS 01,05-06-16				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1		X		ABIERTA
4			X	ABIERTA

NACIONAL INTERLIGAS JUVENIL ABIERTA Y MAYORES, PISCINA Y AGUAS ABIERTAS 18,21- 05-17				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
1	X			MAYORES
2		X		MAYORES
11			X	MAYORES
4		X		JUVENIL
3			X	JUVENIL

VIII COPA FEDECAS 05,10-12-17				
# MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2		X		ABIERTA
6			X	ABIERTA
SOLO 2 DE LOS 6 DEPORTISTAS QUE GANARON MEDALLA DE BRONCE NO SON DEL CLUB ESTURIONES				

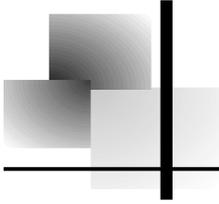


NACIONAL INTERLIGAS 17, 21-05-18				
#				
MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
3		X		ABIERTA
10			X	ABIERTA
PARTICIPARON DEPORTISTAS DE OTRO CLUB PARA APOYAR 4 PRUEBAS DE RELEVOS				

NACIONAL INTERLIGAS 06,09-12-18				
#				
MEDALLAS	ORO	PLATA	BRONCE	CATEGORIA
2		X		ABIERTA
8			X	ABIERTA
HUBO PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE OTROS CLUBES PARA LOS RELEVOS				

REFERENCIAS PERSONALES

- ❖ Olga Lucia Quiroz Bastidas, Coordinadora Nutrición y dietética Indeportes Antioquia
- ❖ Felipe Marino, Medico Jefe Indeportes Antioquia.
- ❖ Cecilia Builes, Presidente Club Esturiones Antioquia
- ❖ William Peña, Presidente Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas, (Fedecas), Presidente CMAS América.



OSCAR DIEGO CUARTAS ALVAREZ

EVENTOS Y RECONOCIMIENTOS MÁS DESTACADOS EN MI VIDA DEPORTIVA COMO NADADOR DE ALTO RENDIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS, MODALIDAD NATACIÓN CON ALETAS, ESPECIALIDAD VELOCISTA

1992

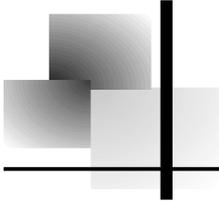
- ❖ Juegos Nacionales (Santa Marta) 2 Medallas de Oro, todas con Record Nacional
- ❖ Reconocimiento Deportista del Año de Cervecería Unión y Wbeimar lo Dice
- ❖ Selección Colombia Mundial Grecia

1993

- ❖ I Campeonato Panamericano (Bogotá) 3 Medallas de Oro, todas con Record Panamericano
- ❖ Mejor Marca Técnica del Panamericano
- ❖ Deportista del Año de Cervecería Unión y Wbeimar lo Dice

1994

- ❖ Campeonato Nacional Interclubes (Cali) 7 Medallas de Oro, todas con Record Nacional
- ❖ Mejor Deportista del Torneo
- ❖ Campeonato Mundial China - Tercer mejor nadador con aletas del mundo y Medalla de Bronce en 100 mts. inmersión y Quinto Lugar en 50 mts. Apnea; ambas con record Panamericano y Nacional
- ❖ Trofeo Ballena Jorobada como mejor Deportista Subacuático del Año (Cali), otorgado por Fedecas
- ❖ Deportista del Año Cicro-Deportes Antioquia Postobon, Acord Bronce (Medellín)
- ❖ Deportista del Año Coca-Cola, El Espectador, Mención de Honor (Bogotá)



1995

- ❖ I Campeonato Nacional Interclubes (Cali) 2 medalla de Oro
- ❖ Mejor Marca Técnica del Campeonato Categoría Abierta

1996

- ❖ Juegos Nacionales (Barrancabermeja) 4 Medallas de Oro, todas con Record Nacional
- ❖ Campeonato Mundial Hungría, 9º Lugar
- ❖ II Campeonato Panamericano México, 3 Medallas de Oro con Record Panamericano
- ❖ Mejor Deportista del Panamericano
- ❖ Nacional Aguas Abiertas (San Andrés) Medalla de Bronce, Prueba Individual 8000mts

1997

- ❖ Campeonato Nacional Interclubes (Cali) 2 Medallas de Oro

1998

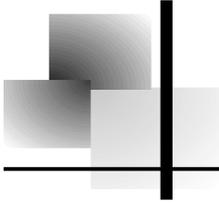
- ❖ Selección Colombia Mundial Aguas Abiertas, 5º Lugar en Relevos
- ❖ Campeonato Mundial (Cali) 6º Lugar con Record Panamericano y Nacional

1999

- ❖ I Campeonato Nacional Interligas Categoría Abierta (Bogotá) 3 Medallas de Oro

2000

- ❖ Campeonato Mundial Palma de Mallorca (España) 5º Lugar con Record Nacional y Panamericano
- ❖ Nacional Interclubes (Cali) Mejor Marca Técnica
- ❖ Juegos Nacionales (Moniquirá) 5 Medallas de Oro con 2 Record Nacionales



2001

- ❖ Nacional Interligas (Cali) 5 Medallas de Oro
- ❖ Nacional Interligas (Medellín) 3 Medallas de Oro
- ❖ Reconocimiento por la excelente labor realizada en Campeonatos Nacionales e Internacionales otorgado por LASA
- ❖ Selección Colombia Juegos Mundiales, Akita, Japón.

2002

- ❖ Nacional Interclubes (Bogotá) 4 Medallas de Oro
- ❖ Selección Colombia a próximo Campeonato Mundial Grecia.
- ❖ Nacional Interligas (Cali) 3 Medallas de Oro

2003

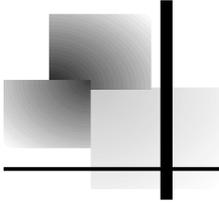
- ❖ Nacional Interclubes (Medellín) 2 Medallas de Oro
- ❖ Nacional Interligas (Cali) 3 Medallas de Oro
- ❖ Exaltación Deportiva por el Politécnico Colombiano "Jaime Isaza Cadavid"

2004

- ❖ Nacional Interclubes (Neiva) 3 Medallas de Oro
- ❖ Nacional Interligas (Neiva) 2 Medallas de Oro
- ❖ Nacional Interclubes Aguas Abiertas (San Andrés) 1 Medalla de Oro
- ❖ Selección Colombia Mundial China
- ❖ Juegos Nacionales (Girardot) 2 Medallas de Oro

2005

- ❖ Nacional Interclubes de Velocidad (Girardot) 4 Medallas de Oro
- ❖ Nacional Interligas Categoría Abierta (Cali) 5 Medallas de plata, 2 de Bronce



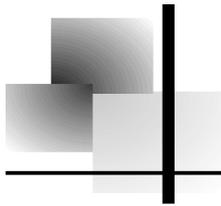
Campeonatos en los que he participado en la categoría Sénior

2015

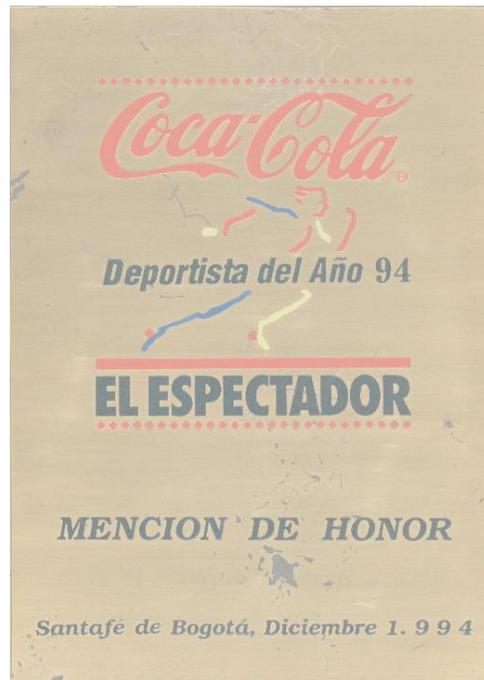
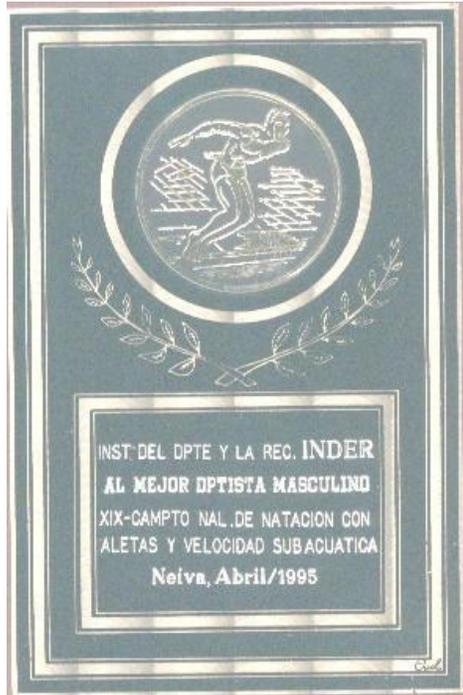
- ❖ Nacional interclubes por categorías Medellín, 4 medallas de oro, categoría sénior
- ❖ Nacional interclubes por categorías Cali, diciembre 3 al 6, 3 medallas de oro, categoría sénior

2017

- ❖ Copa mundo sénior de clubes Medellín, 2 medallas de bronce.
- ❖ Nacional interclubes por categorías y universitario, 1 medalla de oro, 1 de plata



ALGUNOS DE LOS RECONOCIMIENTOS OBTENIDOS



**LIGA ANTIOQUEÑA DE
ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS
LASA "14 años"**

Al Deportista

OSCAR CUARTAS ÁLVAREZ



/ EN EL FONDO LA MEJOR /

**Medallista Mundialista, Mejor Deportista Colombiano
en Actividades Subacuáticas**

MANUEL ORTEGA VELÁSQUEZ
Presidente

OLGA CECILIA MUÑOZ DE MEDINA
Secretaria-Tesorera

EL CLUB DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS
ESTURIONES A:

OSCAR DIEGO CUARTAS A.

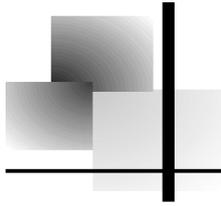
En reconocimiento por su excelente
labor como deportista a nivel
nacional e internacional.

Medellín . Junio 13 de 2001

I. CAMPEONATO PANAMERICANO
DE NA Y VS

*Mejor Marca Técnica
Varones*

BOGOTÁ, DICIEMBRE 3-7 DE 1988



PREMIACIÓN DE TERCER LUGAR (MEDALLA DE BRONCE, PRIMERA PARA COLOMBIA Y UNICA PARA ANTIOQUIA INDIVIDUAL) EN EL CAPEONATO MUNDIAL DE CHINA 1994

