

	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-GTH-06
	PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	VERSION	007

INFORME No. 06

Identificación del contrato No. 300.11.01.245-2025 DEL 14 DE MARZO DE 2025			
Nombre del Contratista		Objeto del Contrato	
HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMIA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDETY	
C.C. 1.005.966.000			
Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
14 de marzo de 2025	\$ 18.200.000	15 de marzo de 2025	30 de septiembre de 2025
Duración del contrato		Nombre del Supervisor	Cargo
214	DÍAS	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago	
1073711044	\$ 469.000	05 Agosto del 2025	
Valor y Forma de Pago			
El valor del contrato será la suma de DIECIOCHO MILLONES DOSCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$18.200.000); EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.600.000), la cual se pagará con corte al último día hábil de ABRIL, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) CINCO (05) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.600.000), cada una, las cuales se pagarán con corte al último día hábil de los meses de ABRIL, abril mayo, junio, julio y agosto, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de DOS MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.600.000), que se pagará a la terminación del contrato, cada una, previo informe de supervisión debidamente firmado.			

1. OTRO SI

# Otro SI	Tipo de Otro SI	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de PATINAJE, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Para este periodo los deportistas se encuentran 4 semanas donde se dividen en 1 mesociclo TRANSITORIO y 3 mesociclos DESARROLLADOR donde se realizarán los objetivos pertenecientes a cada semana para mejorar capacidades físicas y técnicas de acuerdo a la distribución de las zonas de entrenamiento.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumboños adscritos a las disciplinas de PATINAJE.	Para el mes de Agosto, se realizó intercambio de entrenamiento con el club win place de vijes. Para este periodo el patinaje tuvo participación en los juegos departamentales, donde participaron 6 damas y 2 varones, la categoría que participó en estos JJDD fue la sub 13.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión.	Para este mes se realizaron los debidos documentos de entrega como, mesociclo precompetitivo y competitivo, informes de gestión - ejecutivo- volúmenes, fotografías y planillas. Por otra parte se asistió a las reuniones organizadas por el coordinador LUIS CARLOS GALINDO, donde felicita a los entrenadores por su desempeño y resultado en JJDD, aliento sobre la posible realización de JJDD 2026, indicaciones a seguir como lo es la masificación de cada disciplina, entrega de informe técnico de competencia referente a JJDD.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades instruccionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Para este mes se realizó acompañamiento a los deportistas en los juegos departamentales, por otra parte también se participó con el grupo competitivo en la COPA VALLE ORO PURO, con una participación de 12 deportistas.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
E) Brindar apoyo en la consolidación, reporte, control, monitoreo y/o elaboración de informes de las actividades, programas y población atendida en el programa de altos logros.	Para este mes se realizó el seguimiento de los patinadores del grupo competitivo con 31 deportistas y el grupo formativo con 32 niños. Se realizó acompañamiento a los deportistas propicios a la creación y formación de experiencia competitiva.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
Observaciones		
No aplica para este periodo.		

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del Informe	Mes del Informe
\$ 18.200.000	\$ 2.600.000	\$ 18.200.000	1	MARZO
	\$ 2.600.000	\$ 15.600.000	2	Abril
	\$ 2.600.000	\$ 13.000.000	3	Mayo
	\$ 2.600.000	\$ 10.400.000	4	Junio
	\$ 2.600.000	\$ 7.800.000	5	Julio
	\$ 1.600.000	\$ 5.200.000	6	Agosto
			7	Septiembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en aplicación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2016, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de AGOSTO en ejecución del contrato No. 300.11.01.245-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de SEPTIEMBRE

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de AGOSTO de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.245-2025, en el Municipio de Yumbo, el día VEINTINUEVE (29) de AGOSTO de 2025.

FIRMA DEL SUPERVISOR
MARIO BALLESTEROS

FIRMA DEL APOYO A SUPERVISION
LUIS CARLOS GALINDO

FIRMA DEL CONTRATISTA
HEIDY VALERIA RODRIGUEZ



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

PROCESO: GESTIÓN DE DEPORTE Y LA RECREACION

CÓDIGO

FO-GDD-027

FORMATO

VERSIÓN

006

REGISTRO FOTOGRAFICO

PÁGINA

1 de 1

ACONTRATISTA

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

No. Contrato

300.11.01.245-2025

MES

AGOSTO

ACTIVIDAD
CONTRATUAL

A B C E



LUGAR PISTA DE PATINAJE GINEBRA

LUGAR CANCHA IMDETY

FECHA AGOSTO

FECHA AGOSTO

Descripción de la foto

Descripción de la foto

JUEGOS DEPARTAMENTALES

FLEXIBILIDAD



LUGAR LABORATORIO

LUGAR Congresillo tecnico

FECHA AGOSTO

FECHA AGOSTO

Descripción de la foto

Descripción de la foto

REUNION CON EL GESTOR GALINDO

CONGRESILLO JJDD

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de AGOSTO

A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas, proceso de captación, etc.

- Se reporta 61 mujeres
- Se reporta 7 hombres

Los niños que participan en el programa de deportes individuales del Imderty en el deporte de patinaje son dos grupos: grupo de competencia de patín profesional y grupo formativo de actividad institucional derivada al ciclo de ejecución y masificación del proyecto.

2) Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso). Si los tiene

- No hay ninguno

3) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

R// Para este periodo se asistió al evento deportivo Juegos departamentales el cual se tuvo el acompañamiento de un fisioterapeuta. Ella nos ayudo atender a los deportistas con dolores antes de la competencia. Por otra parte asistió a la deportista samantha navia quien se accidento durante una de las pruebas.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

Para el mes de agosto se participo en los juegos departamentales con 8 deportistas donde realizaron 6 pruebas, también se participo de la copa valle oro puro con 11 patinadores.

5) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.).

R// para este mes se asistió a la reunión realizada por el gestor Luis Carlos galindo, donde expreso felicitaciones a los entrenadores por su gran trabajo y esfuerzo, también alerto de la posibilidad de los juegos departamentales 2026 dando indicaciones de mantener o generar masificación en los deportes, realizar los informes correspondientes a cada mes y un informe referente a juegos departamentales.

6) Reporte de atletas o deportistas que estén bajo algún proceso de intervención por los profesionales como psicólogos etc.

R/ ninguno en el momento.

C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Nombre de la competencia	JUEGOS DEPARTAMENTALES
Fecha del evento	02 AL 04 DE AGOSTO
Tipo de competencia	Competencia departamental
Categoría	Sub 13
Lugar	Ginebra
Pruebas o modalidades en el evento	400m baterías, puntos, sentido horario, eliminación, carriles 50m
Departamentos o municipios asistentes	Selecciones municipales
Número de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	Entrenador, monitor y fisioterapeuta
Medallero obtenido	
Resultados como delegación	Como delegación yumbena, estuvo cercana a la clasificación final en las pruebas de eliminación y sentido horario con samantha navia y valentina quintero
Análisis de los resultados (descripción de los resultados obtenidos en las pruebas del campeonato, comparación con los otros departamentos año anterior y año en curso)	
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	

Atentamente,

ENTRENADOR: Heidy Valeria Rodriguez C
CC.1005966000



CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA DEPORTE: PATINAJE
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREPARADOR ESPECIFICO

FECHA: AGOSTO
DESDE: 2-ago
HASTA: 31-ago

DESCANSO ACTIVO
PREP. FISICA GNRAL
PREP. FISICA ESPECIAL
PREPARATORIO
COMPETITIVA

FECHA DE ENTREGA:
CATEGORIA: TODAS
LUGAR: IMDERTY PISTA DE PATINAJE
EDAD: 7 A 15

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6pm a 8pm	X	X	X	X	X		
7 am a 8:30 am						X	

DÍAS DEL MES	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	1
COMPETENCIAS		X	X	X																		X	X	X							
TEST CONTROL																															
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
R0	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, bandas elasticas, habilidad, test control, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, fortalecimiento	cronometro, pito, conos, aros, laso	70%	30%	80%
R2	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, balon inestable, laso, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, foguero (entrenamiento/competencia) simulacion de carrera	laboratorio lecyd, conos, topes, pito, cronometro, aros	70%	70%	80%
R2	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, bandas elasticas, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, contrapesos, reaccion, simulacion de carrera	cronometro, pito, conos, aros, laso, bandas elasticas, base inestable, ruedas	80%	80%	80%

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
VO2MAX		50%	80%	80%
movilidad articular, trote, coordinacion, ludica, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, series rotas, off skate, simulacion de carrera, JUEGOS DEPARTAMENTALES GINEBRA	bandas elasticas, laso, pito, conos, topes, cronometro			

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			

NOMBRE ENTRENADOR



HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

OBJETIVO: R2

SEMANA: 11 AL 17

MES: AGOSTO

SEMANA No: 30

MICROCICLO: PREPARACION

PERIODO: PREPARACION GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO: IMDERTY PISTA DE PATINAJE

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Tar	Noche
		X			X			X			X			X	X					
TEST CONTROL			RODAR			10 trote 3v 200 lasos			15 RODAR			10 Mov articular			15					
			TECNICA EN PATINES: EMPUJE, CAMBIO DE CONO SOSTENIDO - REZOS - CAMBIO DE CONO SEGUIDO			40 BANDA ELASTICA LATERAL RAYUELA + SENTADILLA CRONOMETRADA			25 TECNICA EN PATINES: CURVA : ELEVACION + EMPUJE - CURVA SOSTENIDA TOCANDO LA BOTA TW: 4 X 1" mp = 3 x 40"			30 RODAR			10					
			R2: 2(3 X 6KM) 3VS X 0,5VF mp= 4 x 3" MP= 4"			50 RODAR			10 SALIDAS: 8 CON TOPES			10 SAL/ACT: SALIDAS CON OBSTRUCCIONES			10					
			FLEXIBILIDAD			5 RL: 4 X 500M mp = 3 x 50" 4 x 300m mp= 3 x 40" 4 x 200m mp= 3 x 30" 4 x 100m mp = 3 x 20" MP = 5"			50 R1: 2 X 20V peque (grandes ayudan a pequeños) 26" - 2 X 20grandes 4vs x 1vf			50 RL: LANZADO 4 X 500M mp = 3 x 50" 4 x 300m mp= 3 x 40" 4 x 200m mp= 3 x 30" 4 x 100m mp = 3 x 20" MP = 5"			40					
						FLEXIBILIDAD			5 FLEXIBILIDAD			5 LUDICA LLEVA MUERTE			20					
												FLEXIBILIDAD			5					

ENTRENADOR Y/O MONITOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE

PATINAJE

R0

SEMANA : 04 al 10

MES: AGOSTO SEMANA No: 29

MICROCICLO PREPARACION

PERIODO: PREPARACION GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE IMBERTY

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Ter	Noche
		X			X			X			X			X			X			
MOV ARTICULAR: RODAR		15	4 APOYOS, TOCAR PIES CRUCE, ELEVACION DE MUSLO LATERAL ABRE Y CIERRO ACOSTADO, EXTENSION DE CADERA EN 4 APOYOS, core subir y bajar, core			MOV ARTICULAR: RODAR		15	LUDICA: LLEVA PIEDRA (salta por encima) al pito realiza core			20	MOV ARTICULAR: RODAR	15	MOV ARTICULAR: TROTE abdominales dorsales 50rep		15			
FLEXIBILIDAD		5			20	FLEXIBILIDAD		5	SAL/ACT: 6 SALIDAS + TOPES /			10	FLEXIBILIDAD	5	ESCALERAS, ELEVACION DE PIERNAS LATERAL, 6 X C/LADO, SALTO LATERAL 4 X C/LADO, 4 X 20SEG 5REP SENTADILLA SOSTENIDA Y SALTO, 4 (SENTADILLA 30SEG - SKIPPING 20SEG - SALTO 4REP)		40			
SAL/ACT: LANZADOS DE CURVA 2(3 x 50m) 1°sentido horario + sentido competencia		15				SAL/ACT: LANZADOS DE RECTA 2(3 x 50m) 1°sentido horario + sentido competencia		15	R1: 12KM: 2(CARRERA CONTINUA (26"))			30	HABILIDAD: FIGURA 19	40						
R2: 10km 2 X 5KM: 1° 1VFX1VS 2° 2VFX1VS MP= 1 X 3"		30	SAL/ACT: 6 SALIDAS + TOPES / R1: 6KM: CARRERA CONTINUA (27")		25	R2: 12km: 2(2 X 3KM): ESCALERA DE TIEMPO 2(5v-24 5v-23 5v-22) CAMBIO DE RITMO: 2(1VSx1VF)		47	TL: 5 X 100M CONTRA PESO mp= 4 x 1" 5 x 200m: 100m contra peso 100m libre mp: 4 x 2" MP= 2"			20	SIMULACION: SENTIDO HORARIO, ELIMINACION, OLIMPICA	30						
SIMULACIONES: SENTIDO HORARIO - ELIMINACION - OLIMPICA		40	TL: ALCANZAR AL COMPAÑERO ref: cono a linea, 3 x 100m 3 x 200m mp= 5 x 1"		20	SIMULACION: ELIMINACION		20	RL: 5 x 200m Lanzados (el primero y el ultimo)			20	FLEXIBILIDAD	5	RODAR: ATRÁS/ADELANTE		5			
FLEXIBILIDAD		5	RL: 2 X 1Km 2 X 600m: mp 3 x 1"		20	FLEXIBILIDAD		5	FLEXIBILIDAD			5			RELEVOS:		20			
			FLEXIBILIDAD		5										FLEXIBILIDAD		5			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE

PATINAJE

OBJETIVO GENERAL: VO2MAX

SEMANA: 25 AL 31

MES: AGOSTO SEMANA No: 32

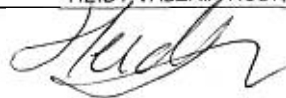
MICROCICLO: PREPARACION

PERIODO: PREPARACION GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7			
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO			
Mañana	Tarde	Noc	Mañana		Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde		Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Tar	Noche
		X			X			X				X			X	X					
movilidad Articular			10	RODAR		10	MOV ARTICULAR		5	RODAR		10	MOV ARTICULAR		5				FESTIVAL		
reaccion + coordinación - 3 v trote			30	SENTADILLA CRONOMETRADA - CORE - ABDOMINALES Y DORSALES		30	reaccion + coordinacion - 3 v trote		20	SENTADILLA CRONOMETRADA - CORE - ABDOMINALES Y DORSALES		30	reaccion + coordinacion - 3 v trote		20						
traslado de cadera			10	R2:2x 5KM :1' 4VS X 2VF 2' 4VS X 1VF		40	SALTO LATERAL EN PATINES		10	R2:2x 5KM :1' 4VS X 2VF 2' 4VS X 1VF		40	POSICION + ZAPATEO		10						
TL: 4 X 300M PITO Y PARA mp 3 x 90" 4 x 200m contrareloj			50	SIMULACION DE CARRERA: ELIMINACION - PUNTOS		20	TL: 2(500M + 400M + 300M + 200M +) mp = 2' + 1'30" + 1'+1' MP = 5'		30	SIMULACION DE CARRERA: ELIMINACION - PUNTOS		20	RELEVOS: 5 X 200M		30						
FLEXIBILIDAD			5	FLEXIBILIDAD		5	RL: 3 X 1KM MP = 3'		20	FLEXIBILIDAD		5	BATERIAS: 5 X 400M		20						
							LUDICA: LLEVA MUERTE		10				FLEXIBILIDAD		5						

ENTRENADOR Y/O MONITOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE: PATINAJE



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

AGOSTO

PERIODO: PREPARATORIO

N° 29

MESOCICLO: PREPARACION GENERAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			15	15
INTENSIDAD			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			15	15
SESIONES			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
PRE.FIS.GENERAL	0	0	0	0	5	5	15	15	20	20	20	20	0	0	80	80
MOV ARTICULAR											5	5				
LUDICA									15	15						
FLEXIBILIDAD					5	5	5	5	5	5						
COORDINACION											15	15				
RECUPERACION																
REACCION																
TROTE																
RODAR							10	10								
PRE. FIS. ESPECIAL	0	0	90	90	60	60	30	30	40	40	15	15	0	0	235	235
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES					15	15										
TEST CONTROL			90	90	45	45	30	30								
RODAR											15	15				
CIRCUITO																
AGILIDAD																
OFF SKATE (tecnica en zapatos)									40	40						
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	0	0	40	40	60	60	50	50	45	45	0	0	195	195
R0																
R1					40	40										
R2																
RL									30	30						
TL							20	20	20	20						
HABILIDAD							40	40			45	45				
SALIDAS /ACTIVACIONES																
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20
OBSERVACIONES			10	10							total micro:				510	510

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	510	510	100%
PRE.FIS.GENERAL	60	60	100%
PRE.FIS.ESPEC	235	235	100%
PRE.TEC.TAC	195	195	100%
PREP.TEOR.SICOL	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

AGOSTO

PERIODO: PREPARATORIO

N° 30

MESOCICLO: PREPARACION GENERAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	2	2							11	11
INTENSIDAD	5	5	4	4	3	3	5	5							17	17
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1								
PRE.FIS.GENERAL	65	65	90	90	10	10	50	50	90	90	11	11			316	316
MOV ARTICULAR	5	5			5	5	5	5			5	5				
LUDICA																
TROTE							15	15			1	1				
COORDINACION	15	15					10	10								
FLEXIBILIDAD	5	5			5	5					5	5				
FUERZA																
AGILIDAD							20	20								
CIRCUITO	40	40														
ENTRENO VIRTUAL			90	90					90	90						
PRE.FIS.ESPECIAL	20	20	0	0	30	30	10	10	0	0	10	10			70	70
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES	20	20			15	15										
RODAR					15	15	10	10			10	10				
TEST FISICO																
TEST CONTROL																
OFF SKATE circuito fisico																
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	0	0	60	60	60	60	0	0	160	160			280	280
R0																
R1																
R2											30	30				
TL							20	20								
HABILIDAD					40	40	40	40			30	30				
SAL/ACT					20	20										
INTERCAMBIO ENTRENO											90	90				
RELEVOS											10	10				
PRE PSICOLOGICA															0	0
total micro:															666	666

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	666	666	100%
PRE.FIS.GENERAL	316	316	100%
PRE.FIS.ESPEC	70	70	100%
PRE.TEC.TAC	280	280	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#!DIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

AGOSTO

PERIODO: PREPARATORIO

N° 31

MESOCICLO: PREPARACION GENERAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	1	1	3	3	3	3	2	2	COP ORO PURO						#REF!	9
INTENSIDAD	5	5	4	4	4	4	5	5							18	18
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1								
PRE.FIS.GENERAL	15	15	25	25	15	15	25	25							80	80
MOV ARTICULAR	5	5			5	5										
LUDICA							20	20								
CIRCUITO FISICO			20	20												
BANDAS																
REACCION Y COORDINACION																
RECUPERACION																
FLEXIBILIDAD	10	10	5	5	10	10	5	5								
TROTE																
FORTALECIMIENTO																
PRE. FIS. ESPECIAL	10	10	0	0	10	10	0	0							20	20
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES																
OFF SKATE																
RODAR	10	10			10	10										
OFF SKATE																
TEST FISICO																
PRE FIS.TEC.TAC	85	85	65	65	82	82	80	80							312	312
SIMULACION																
R1			15	15			30	30								
R2	30	30			47	47										
RL			20	20			20	20								
TL			20	20			20	20								
SALIDAS /ACTIVACIONES	15	15	10	10	15	15	10	10								
HABILIDAD																
SIMULACIONES	40	40			20	20										
PRE.TEOR.SICOLOGICA															0	0
total micro:															412	412

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	412	412	100%
PRE.FIS.GENERAL	80	80	100%
PRE.FIS.ESPEC	20	20	100%
PRE.TEC.TAC	312	312	100%
PREP.TEORI.SICOL	0	0	#DIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

AGOSTO

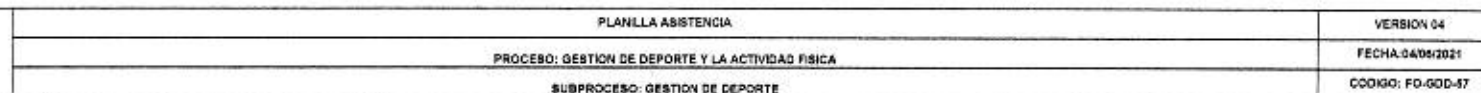
PERIODO: PREPARATORIO

N° 32

MESOCICLO: PREPARACION GENERAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN															0	0
INTENSIDAD															0	0
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1								
PRE.FIS GENERAL	30	30	10	10	35	35	25	25	20	20	0	0	0	0	120	120
MOV ARTICULAR																
LUDICA					20	20							FESTIVL			
FLEXIBILIDAD	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
CIRCUITO FISICO																
COORDINACION Y REACCION	15	15							15	15						
PROPIOCEPCION																
TROTE			5	5												
FUERZA							20	20								
FORTALECIMIENTO	10	10			10	10										
RECUPERACION																
PRE. FIS. ESPECIAL	0	0	20	20	0	0	10	10	45	45	0	0	0	0	75	75
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES																
OFF SKATE (tecnica en zapatos)			20	20					45	45						
RODAR							10	10								
INTE FISIOTERAPIA																
TEST CONTROL																
RECUPERACION																
PRE.FIS.TEC.TAC	75	75	75	75	65	65	52	52	40	40	0	0	0	0	307	307
HABILIDAD					40	40										
R1	45	45					52	52								
R2			35	35												
RL									25	25						
TL	20	20														
SIMULACION			30	30	25	25										
SALIDAS /ACTIVACIONES	10	10	10	10					15	15						
PRE.TEOR.SICOLOGICA															0	0
OBSERVACIONES																
															total micro:	502
																502

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	502	502	100%
PRE.FIS GENERAL	120	120	100%
PRE.FIS.ESPEC	75	75	100%
PRE.TEC.TAC	307	307	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#DIV/0!



GRAFICA DE ASISTENCIA

CATEGORIA	Mujeres	Hombres
1	87	0
2	0	0
3	0	0
4	53	2

PROGRAMA 8	MABIFICACION		
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	EVNACION	CLIC
	PRIMERA INFANCIA	EDUCACION	ESCUELAS DE FORMACION X
		COMPETENCIA	
	CONJUNTO	INOMD	ADAPTADO
		X	

DEPORTISTAS POR EDAD		COMUNAS			
MEJORES DE 3 AÑOS	11	COMUNA 1	2	COMUNA 2	3
8 A 10 AÑOS	21	COMUNA 2	13	COMUNA 3	0
11 A 14 AÑOS	3	COMUNA 3	4	COMUNA 10	0
15 A 18 AÑOS	0	COMUNA 4	8	COMUNA 11	0
20 A 29 AÑOS	0	COMUNA 6	6	COMUNA 12	0
30 A 39 AÑOS	0	COMUNA 9	0	COMUNA 13	0
40 A 49 AÑOS	0	COMUNA 10	0	COMUNA 14	0
50 A 59 AÑOS	0	COMUNA 11	0	COMUNA 15	0
60 A 69 AÑOS	0	COMUNA 12	0	COMUNA 16	0
70 A 79 AÑOS	0	COMUNA 13	0	COMUNA 17	0
80 A 89 AÑOS	0	COMUNA 14	0	COMUNA 18	0
90 A 99 AÑOS	0	COMUNA 15	0	COMUNA 19	0
TOTAL	35	COMUNA 16	0	COMUNA 20	0
		COMUNA 17	0	COMUNA 21	0
		COMUNA 18	0	COMUNA 22	0
		COMUNA 19	0	COMUNA 23	0
		COMUNA 20	0	COMUNA 24	0
		COMUNA 21	0	COMUNA 25	0
		COMUNA 22	0	COMUNA 26	0
		COMUNA 23	0	COMUNA 27	0
		COMUNA 24	0	COMUNA 28	0
		COMUNA 25	0	COMUNA 29	0
		COMUNA 26	0	COMUNA 30	0
		COMUNA 27	0	COMUNA 31	0
		COMUNA 28	0	COMUNA 32	0
		COMUNA 29	0	COMUNA 33	0
		COMUNA 30	0	COMUNA 34	0
		COMUNA 31	0	COMUNA 35	0
		COMUNA 32	0	COMUNA 36	0
		COMUNA 33	0	COMUNA 37	0
		COMUNA 34	0	COMUNA 38	0
		COMUNA 35	0	COMUNA 39	0
		COMUNA 36	0	COMUNA 40	0
		COMUNA 37	0	COMUNA 41	0
		COMUNA 38	0	COMUNA 42	0
		COMUNA 39	0	COMUNA 43	0
		COMUNA 40	0	COMUNA 44	0
		COMUNA 41	0	COMUNA 45	0
		COMUNA 42	0	COMUNA 46	0
		COMUNA 43	0	COMUNA 47	0
		COMUNA 44	0	COMUNA 48	0
		COMUNA 45	0	COMUNA 49	0
		COMUNA 46	0	COMUNA 50	0
		COMUNA 47	0	COMUNA 51	0
		COMUNA 48	0	COMUNA 52	0
		COMUNA 49	0	COMUNA 53	0
		COMUNA 50	0	COMUNA 54	0
		COMUNA 51	0	COMUNA 55	0
		COMUNA 52	0	COMUNA 56	0
		COMUNA 53	0	COMUNA 57	0
		COMUNA 54	0	COMUNA 58	0
		COMUNA 55	0	COMUNA 59	0
		COMUNA 56	0	COMUNA 60	0
		COMUNA 57	0	COMUNA 61	0
		COMUNA 58	0	COMUNA 62	0
		COMUNA 59	0	COMUNA 63	0
		COMUNA 60	0	COMUNA 64	0
		COMUNA 61	0	COMUNA 65	0
		COMUNA 62	0	COMUNA 66	0
		COMUNA 63	0	COMUNA 67	0
		COMUNA 64	0	COMUNA 68	0
		COMUNA 65	0	COMUNA 69	0
		COMUNA 66	0	COMUNA 70	0
		COMUNA 67	0	COMUNA 71	0
		COMUNA 68	0	COMUNA 72	0
		COMUNA 69	0	COMUNA 73	0
		COMUNA 70	0	COMUNA 74	0
		COMUNA 71	0	COMUNA 75	0
		COMUNA 72	0	COMUNA 76	0
		COMUNA 73	0	COMUNA 77	0
		COMUNA 74	0	COMUNA 78	0
		COMUNA 75	0	COMUNA 79	0
		COMUNA 76	0	COMUNA 80	0
		COMUNA 77	0		

[illegible]

5 B5 COORDINADO

Simple

PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-08-05 03:06:26 PM

Tipo Planilla:

I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 1073711044

Periodo Cotización: julio de 2025

Periodo Servicio: julio de 2025

Referencia pago (PIN): 8810058572

PAGADO 05/08/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA	Dirección	CL 11B #12 A - 20 COLINAS
Documento	CC1005966000	Teléfono	3245704264
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Forma Presentación	ÚNICO
Tipo Persona	NATURAL	Departamento	VALLE DEL CAUCA
Ciudad	YUMBO	Identificación	
Representante Legal		ARP	POSITIVA DE SEGUROS
Total Afiliados	1		

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades												Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas				Parafiscales				Total																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotización	Salario Cotización	ING	REST	REST 7	REST 8	REST 9	REST 10	REST 11	REST 12	REST 13	REST 14	REST 15	REST 16	REST 17	REST 18	REST 19	REST 20	REST 21	REST 22	REST 23	REST 24	REST 25	REST 26	REST 27	REST 28	REST 29	REST 30	REST 31	REST 32	REST 33	REST 34	REST 35	REST 36	REST 37	REST 38	REST 39	REST 40	REST 41	REST 42	REST 43	REST 44	REST 45	REST 46	REST 47	REST 48	REST 49	REST 50	REST 51	REST 52	REST 53	REST 54	REST 55	REST 56	REST 57	REST 58	REST 59	REST 60	REST 61	REST 62	REST 63	REST 64	REST 65	REST 66	REST 67	REST 68	REST 69	REST 70	REST 71	REST 72	REST 73	REST 74	REST 75	REST 76	REST 77	REST 78	REST 79	REST 80	REST 81	REST 82	REST 83	REST 84	REST 85	REST 86	REST 87	REST 88	REST 89	REST 90	REST 91	REST 92	REST 93	REST 94	REST 95	REST 96	REST 97	REST 98	REST 99	REST 100	REST 101	REST 102	REST 103	REST 104	REST 105	REST 106	REST 107	REST 108	REST 109	REST 110	REST 111	REST 112	REST 113	REST 114	REST 115	REST 116	REST 117	REST 118	REST 119	REST 120	REST 121	REST 122	REST 123	REST 124	REST 125	REST 126	REST 127	REST 128	REST 129	REST 130	REST 131	REST 132	REST 133	REST 134	REST 135	REST 136	REST 137	REST 138	REST 139	REST 140	REST 141	REST 142	REST 143	REST 144	REST 145	REST 146	REST 147	REST 148	REST 149	REST 150	REST 151	REST 152	REST 153	REST 154	REST 155	REST 156	REST 157	REST 158	REST 159	REST 160	REST 161	REST 162	REST 163	REST 164	REST 165	REST 166	REST 167	REST 168	REST 169	REST 170	REST 171	REST 172	REST 173	REST 174	REST 175	REST 176	REST 177	REST 178	REST 179	REST 180	REST 181	REST 182	REST 183	REST 184	REST 185	REST 186	REST 187	REST 188	REST 189	REST 190	REST 191	REST 192	REST 193	REST 194	REST 195	REST 196	REST 197	REST 198	REST 199	REST 200	REST 201	REST 202	REST 203	REST 204	REST 205	REST 206	REST 207	REST 208	REST 209	REST 210	REST 211	REST 212	REST 213	REST 214	REST 215	REST 216	REST 217	REST 218	REST 219	REST 220	REST 221	REST 222	REST 223	REST 224	REST 225	REST 226	REST 227	REST 228	REST 229	REST 230	REST 231	REST 232	REST 233	REST 234	REST 235	REST 236	REST 237	REST 238	REST 239	REST 240	REST 241	REST 242	REST 243	REST 244	REST 245	REST 246	REST 247	REST 248	REST 249	REST 250	REST 251	REST 252	REST 253	REST 254	REST 255	REST 256	REST 257	REST 258	REST 259	REST 260	REST 261	REST 262	REST 263	REST 264	REST 265	REST 266	REST 267	REST 268	REST 269	REST 270	REST 271	REST 272	REST 273	REST 274	REST 275	REST 276	REST 277	REST 278	REST 279	REST 280	REST 281	REST 282	REST 283	REST 284	REST 285	REST 286	REST 287	REST 288	REST 289	REST 290	REST 291	REST 292	REST 293	REST 294	REST 295	REST 296	REST 297	REST 298	REST 299	REST 300	REST 301	REST 302	REST 303	REST 304	REST 305	REST 306	REST 307	REST 308	REST 309	REST 310	REST 311	REST 312	REST 313	REST 314	REST 315	REST 316	REST 317	REST 318	REST 319	REST 320	REST 321	REST 322	REST 323	REST 324	REST 325	REST 326	REST 327	REST 328	REST 329	REST 330	REST 331	REST 332	REST 333	REST 334	REST 335	REST 336	REST 337	REST 338	REST 339	REST 340	REST 341	REST 342	REST 343	REST 344	REST 345	REST 346	REST 347	REST 348	REST 349	REST 350	REST 351	REST 352	REST 353	REST 354	REST 355	REST 356	REST 357	REST 358	REST 359	REST 360	REST 361	REST 362	REST 363	REST 364	REST 365	REST 366	REST 367	REST 368	REST 369	REST 370	REST 371	REST 372	REST 373	REST 374	REST 375	REST 376	REST 377	REST 378	REST 379	REST 380	REST 381	REST 382	REST 383	REST 384	REST 385	REST 386	REST 387	REST 388	REST 389	REST 390	REST 391	REST 392	REST 393	REST 394	REST 395	REST 396	REST 397	REST 398	REST 399	REST 400	REST 401	REST 402	REST 403	REST 404	REST 405	REST 406	REST 407	REST 408	REST 409	REST 410	REST 411	REST 412	REST 413	REST 414	REST 415	REST 416	REST 417	REST 418	REST 419	REST 420	REST 421	REST 422	REST 423	REST 424	REST 425	REST 426	REST 427	REST 428	REST 429	REST 430	REST 431	REST 432	REST 433	REST 434	REST 435	REST 436	REST 437	REST 438	REST 439	REST 440	REST 441	REST 442	REST 443	REST 444	REST 445	REST 446	REST 447	REST 448	REST 449	REST 450	REST 451	REST 452	REST 453	REST 454	REST 455	REST 456	REST 457	REST 458	REST 459	REST 460	REST 461	REST 462	REST 463	REST 464	REST 465	REST 466	REST 467	REST 468	REST 469	REST 470	REST 471	REST 472	REST 473	REST 474	REST 475	REST 476	REST 477	REST 478	REST 479	REST 480	REST 481	REST 482	REST 483	REST 484	REST 485	REST 486	REST 487	REST 488	REST 489	REST 490	REST 491	REST 492	REST 493	REST 494	REST 495	REST 496	REST 497	REST 498	REST 499	REST 500	REST 501	REST 502	REST 503	REST 504	REST 505	REST 506	REST 507	REST 508	REST 509	REST 510	REST 511	REST 512	REST 513	REST 514	REST 515	REST 516	REST 517	REST 518	REST 519	REST 520	REST 521	REST 522	REST 523	REST 524	REST 525	REST 526	REST 527	REST 528	REST 529	REST 530	REST 531	REST 532	REST 533	REST 534	REST 535	REST 536	REST 537	REST 538	REST 539	REST 540	REST 541	REST 542	REST 543	REST 544	REST 545	REST 546	REST 547	REST 548	REST 549	REST 550	REST 551	REST 552	REST 553	REST 554	REST 555	REST 556	REST 557	REST 558	REST 559	REST 560	REST 561	REST 562	REST 563	REST 564	REST 565	REST 566	REST 567	REST 568	REST 569	REST 570	REST 571	REST 572	REST 573	REST 574	REST 575	REST 576	REST 577	REST 578	REST 579	REST 580	REST 581	REST 582	REST 583	REST 584	REST 585	REST 586	REST 587	REST 588	REST 589	REST 590	REST 591	REST 592	REST 593	REST 594	REST 595	REST 596	REST 597	REST 598	REST 599	REST 600	REST 601	REST 602	REST 603	REST 604	REST 605	REST 606	REST 607	REST 608	REST 609	REST 610	REST 611	REST 612	REST 613	REST 614	REST 615	REST 616	REST 617	REST 618	REST 619	REST 620	REST 621	REST 622	REST 623	REST 624	REST 625	REST 626	REST 627	REST 628	REST 629	REST 630	REST 631	REST 632	REST 633	REST 634	REST 635	REST 636	REST 637	REST 638	REST 639	REST 640	REST 641	REST 642	REST 643	REST 644	REST 645	REST 646	REST 647	REST 648	REST 649	REST 650	REST 651	REST 652	REST 653	REST 654	REST 655	REST 656	REST 657	REST 658	REST 659	REST 660	REST 661	REST 662	REST 663	REST 664	REST 665	REST 666	REST 667	REST 668	REST 669	REST 670	REST 671	REST 672	REST 673	REST 674	REST 675	REST 676	REST 677	REST 678	REST 679	REST 680	REST 681	REST 682	REST 683	REST 684	REST 685	REST 686	REST 687	REST 688	REST 689	REST 690	REST 691	REST 692	REST 693	REST 694	REST 695	REST 696	REST 697	REST 698	REST 699	REST 700	REST 701	REST 702	REST 703	REST 704	REST 705	REST 706	REST 707	REST 708	REST 709	REST 710	REST 711	REST 712	REST 713	REST 714	REST 715	REST 716	REST 717	REST 718	REST 719	REST 720	REST 721	REST 722	REST 723	REST 724	REST 725	REST 726	REST 727	REST 728	REST 729	REST 730	REST 731	REST 732	REST 733	REST 734	REST 735	REST 736	REST 737	REST 738	REST 739	REST 740	REST 741	REST 742	REST 743	REST 744	REST 745	REST 746	REST 747	REST 748	REST 749	REST 750	REST 751	REST 752	REST 753	REST 754	REST 755	REST 756	REST 757	REST 758	REST 759	REST 760	REST 761	REST 762	REST 763	REST 764	REST 765	REST 766	REST 767	REST 768	REST 769	REST 770	REST 771	REST 772	REST 773	REST 774	REST 775	REST 776	REST 777	REST 778	REST 779	REST 780	REST 781	REST 782	REST 783	REST 784	REST 785	REST 786	REST 787	REST 788	REST 789	REST 790	REST 791	REST 792	REST 793	REST 794	REST 795	REST 796	REST 797	REST 798	REST 799	REST 800	REST 801	REST 802	REST 803	REST 804	REST 805	REST 806	REST 807	REST 808	REST 809	REST 810	REST 811	REST 812	REST 813	REST 814	REST 815	REST 816	REST 817	REST 818	REST 819	REST 820	REST 821	REST 822	REST 823	REST 824	REST 825	REST 826	REST 827	REST 828	REST 829	REST 830	REST 831	REST 832	REST 833	REST 834	REST 835	REST 836	REST 837	REST 838	REST 839	REST 840	REST 841	REST 842	REST 843	REST 844	REST 845	REST 846	REST 847	REST 848	REST 849	REST 850	REST 851	REST 852	REST 853	REST 854	REST 855	REST 856	REST 857	REST 858	REST 859	REST 860	REST 861	REST 862	REST 863	REST 864	REST 865	REST 866	REST 867	REST 868	REST 869	REST 870	REST 871	REST 872	REST 873	REST 874	REST 875	REST 876	REST 877	REST 878	REST 879	REST 880	REST 881	REST 882	REST 883	REST 884	REST 885	REST 886	REST 887	REST 888	REST 889	REST 890	REST 891	REST 892	REST 893	REST 894	REST 895	REST 896	REST 897	REST 898	REST 899	REST 900	REST 901	REST 902	REST 903	REST 904	REST 905	REST 906	REST 907	REST 908	REST 909	REST 910	REST 911	REST 912	REST 913	REST 914	REST 915	REST 916	REST 917	REST 918	REST 919	REST 920	REST 921	REST 922	REST 923	REST 924	REST 925	REST 926	REST 927	REST 928	REST 929	REST 930	REST 931	REST 932	REST 933	REST 934	REST 935	REST 936	REST 937	REST 938	REST 939	REST 940	REST 941	REST 942	REST 943	REST 944	REST 945	REST 946	REST 947	REST 948	REST 949	REST 950	REST 951	REST 952	REST 953	REST 954	REST 955	REST 956	REST 957	REST 958	REST 959	REST 960	REST 961	REST 962	REST 963	REST 964	REST 965	REST 966	REST 967	REST 968	REST 969	REST 970	REST 971	REST 972	REST 973	REST 974	REST 975	REST 976	REST 977	REST 978	REST 979	REST 980	REST 981	REST 982	REST 983	REST 984	REST 985	REST 986	REST 987	REST 988	REST 989	REST 990	REST 991	REST 992	REST 993	REST 994	REST 995	REST 996	REST 997	REST 998	REST 999	REST 1000	REST 1001	REST 1002	REST 1003	REST 1004	REST 1005	REST 1006	REST 1007	REST 1008	REST 1009	REST 1010	REST 1011	REST 1012	REST 1013	REST 1014	REST 1015	REST 1016	REST 1017	REST 1018	REST 1019	REST 1020	REST 1021	REST 1022	REST 1023	REST 1024	REST 1025	REST 1026	REST 1027	REST 1028	REST 1029	REST 1030	REST 1031	REST 1032	REST 1033	REST 1034	REST 1035	REST 1036	REST 1037	REST 1038	REST 1039	REST 1040	REST 1041	REST 1042	REST 1043	REST 1044	REST 1045	REST 1046	REST 1047	REST 1048	REST 1049	REST 1050	REST 1051	REST 1052	REST 1053	REST 1054	REST 1055	REST 1056	REST 1057	REST 1058	REST 1059	REST 1060	REST 1061	REST 1062	REST 1063	REST 1064	REST 1065	REST 1066	REST 1067	REST 1068	REST 1069	REST 1070	REST 1071	REST 1072	REST 1073	REST 1074	REST 1075	REST 1076	REST 1077	REST 1078	REST 1079	REST 1080	REST 1081	REST 1082	REST 1083	REST 1084	REST 1085	REST 1086	REST 1087	REST 1088	REST 1089	REST 1090	REST 1091	REST 1092	REST 1093	REST 1094	REST 1095	REST 1096	REST 1097	REST 1098	REST 1099	REST 1100	REST 1101	REST 1102	REST 1103	REST 1104	REST 1105	REST 1106	REST 1107	REST 1108	REST 1109	REST 1110	REST 1111	REST 1112	REST 1113	REST 1114	REST 1115	REST 1116	REST 1117	REST 1118	REST 1119</