FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

PLAN DE DESARROLLO:	UNIDOS HACIA LA TRANSFORMACIÓN DE ANDALUCÍA	**NÚMERO DE INFORME:**	UNO (01)
LINEA ESTRATEGICA:	UNIDOS HACIA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL	**FECHA ACTA DE INICIO:**	06 DE AGOSTO 2026
SECTOR:	DEPORTE Y RECREACIÓN	**NOMBRE CONTRATISTA:**	JOSE EDUARDO GUTIÉRREZ HERRERA
PROGRAMA:	UNIDOS POR UNA MEJOR COBERTURA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	**C.C. No:**	1 112 101 073
INDICADOR DE PRODUCTO:	NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES INSCRITOS EN ESCUELAS DEPORTIVAS	**DEPENDENCIA EN LA CUAL REALIZA LAS ACTIVIDADES:**	SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
NÚMERO DE CONTRATO:	PS-230-2026	**EJECUCIÓN DEL PERIODO:**	06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
OBJETO CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIO COMO APOYO A LA GESTION PARA REALIZAR ACTIVIDADES COMO MONITOR DEL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE BADMINTON EN EL MUNICIPIO DE ANDALUCÍA VALLE.	**PORCENTAJE (%) DE AVANCE EN EL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO:**	23.08%
DURACIÓN DEL CONTRATO:	CUATRO (4) MESES Y 10 DIAS CALENDARIO	**NÚMERO DE PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL**	37764564
VALOR TOTAL DEL CONTRATO:	$10. 400.000	**MES CANCELADO EN LA PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL**	JULIO

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
1. Realizar, mantener y presentar la base de datos actualizada de las deportistas de las diferentes categorías de bádminton, para llevar el seguimiento y la estadística que permitan medir el impacto deportivo, social y de nivel competitivo en el municipio	Diseñé y estructuré una base de datos actualizada para las deportistas que hacen parte del proceso de formación en la disciplina de bádminton. A través de esta herramienta realizo el seguimiento permanente a la asistencia en los entrenamientos y evalúo el crecimiento en la participación por cada categoría. Este instrumento facilita la organización de la información, permite obtener indicadores claros sobre la permanencia y el aumento de nuevas integrantes, y contribuye al análisis del impacto que el bádminton viene generando en el municipio de Andalucía.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
2. Presentar los planes de entrenamiento correspondientes al mes donde explique de manera detallada el contenido de cada sesión de entrenamiento con los diferentes grupos de competición.	Presenté de manera organizada las sesiones de entrenamiento diseñadas, consignándolas en los respectivos formatos de plan de clase. En cada documento establecí con claridad los objetivos propuestos para los diferentes grupos de bádminton, teniendo en cuenta sus edades y niveles de formación. La planificación contempla metas específicas orientadas al fortalecimiento de las capacidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. De igual manera, integré el desarrollo de las capacidades coordinativas y cognitivas, ajustándolas a las etapas del desarrollo motor de las deportistas.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
3. Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton con la población de 5 a 11 años	Desarrollé con la categoría de 5 a 11 años los entrenamientos de bádminton, donde se priorizan los componentes técnicos del deporte como los desplazamientos a las diferentes zonas de la cancha y las técnicas de agarre de la raqueta para los diferentes golpes, también en estas etapas de crecimiento y desarrollo es importante trabajar los periodos sensibles de resistencia y velocidad.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

4. Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton con la población de 12 a 18 años.	Ejecuté sesiones de entrenamiento con la categoría de 12 a 18 años, apoyándome en los formatos de plan de clase previamente estructurados. En esta categoría se incluyen conceptos tácticos avanzados para las diferentes modalidades tanto de individual masculino y femenino. En la parte técnica se realiza seguimiento al perfeccionamiento de los golpes de fondo y media pista, así como también a los golpes desde la red, en la preparación física se trabajan capacidades como la fuerza explosiva, y la resistencia cardio respiratoria indispensables para el buen desempeño dentro de la pista de bádminton.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
5.Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton con el equipo de deportistas avanzados para competiciones del calendario federado.	Realicé los entrenamientos con el grupo de bádminton que compite en el calendario nacional federado con deportistas que muestran un nivel competitivo avanzado, el trabajo en el gimnasio con el fortalecimiento físico hace parte fundamental de este proceso, así como también perfeccionamiento de las técnicas y tácticas avanzadas del bádminton.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
6. Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton de la modalidad de dobles con el equipo de competencias.	Desarrollé entrenamientos específicos para la modalidad de dobles femenino, dobles masculino y dobles mixtos. Táctica en saque, devolución, estrategias de juego para cada modalidad. Trabajo de remates paralelos, golpes suaves hacia la red para generar oportunidades de ataque. Rotaciones ofensivas y defensivas dependiendo la situación de juego y cómo salir de la presión con golpes estratégicos.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
7. Participar en competiciones locales, departamentales y nacionales con los diferentes grupos de bádminton con el fin de foguearlos para adquirir experiencia y mejorar el nivel competitivo	Organicé un fogueo deportivo con los deportistas de la pre selección de bádminton del municipio el día 5 de septiembre de 2026 donde realizamos una competencia por categorías, contando con un total de 30 deportistas andaluces, con el objetivo de ir mejorando el ritmo de competencias con	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

	miras a las próximas competencias oficiales del calendario regional y nacional.	
8. Prestar apoyo en las actividades concernientes al cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios que usa para los entrenamientos.	Brindé apoyo en la jornada de limpieza y mantenimiento del Polideportivo Central Jorge Homero Giraldo, ubicado en el sector centro. Realicé la recolección de residuos sólidos y el aseo general de las instalaciones, contribuyendo a la conservación y adecuado uso del escenario deportivo. Esta labor permitió garantizar que el espacio donde se desarrollan los entrenamientos de bádminton se encuentre en óptimas condiciones de higiene y seguridad, favoreciendo un ambiente adecuado para la práctica deportiva de las diferentes categorías.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
9. Las demás relacionadas con el objeto del contrato previo requerimiento del supervisor	Participé de la reunión con el secretario de desarrollo social, Martín Moncadan donde nos orientó sobre la actividad liderada por la secretaria, nos solicitó apoyo en la logística de la organización festival de cometas, que se llevó a cabo el día 09 de agosto de 2026 en la pista atlética del municipio de Andalucía.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

VALOR CONTRATO INICIAL	**$10.400.000**
VALOR A PAGAR	**$ 2.400.000**
SALDO POR EJECUTAR	**$ 8.000.000**

Se firma en Andalucía (V), a los ocho (8) días del mes de septiembre de 2026

Jose E. Gutiérrez H.

Firma Contratista

Nota informativa para el supervisor: Se debe revisar los siguientes documentos.

1. Planilla de Seguridad Social cancelada y recibo de pago.
2. Y demás documentos requeridos para la orden de pago.
3. Registro fotográfico (indicando día y actividad realizada)
4. Listado de asistencia (si aplica).
5. U otras evidencias que verifiquen la actividad.

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 1)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

1. Realizar, mantener y presentar la base de datos actualizada de las deportistas de las diferentes categorías de bádminton, para llevar el seguimiento y la estadística que permitan medir el impacto deportivo, social y de nivel competitivo en el municipio

Diseñé y estructuré una base de datos actualizada para las deportistas que hacen parte del proceso de formación en la disciplina de bádminton. A través de esta herramienta realizo el seguimiento permanente a la asistencia en los entrenamientos y evalúo el crecimiento en la participación por cada categoría. Este instrumento facilita la organización de la información, permite obtener indicadores claros sobre la permanencia y el aumento de nuevas integrantes, y contribuye al análisis del impacto que el bádminton viene generando en el municipio de Andalucía.

DATOS GENERALES

Monitor: JOSE EDUARDO GUTIÉRREZ HERRERA — Municipio: ANDALUCIA

Disciplina deportiva: BÁDMINTON — Escenario deportivo: POLIDEPORTIVO EL CENTRO

MES: AGO-SEP

LISTADO DE ASISTENCIA

No	NOMBRE BENEFICIARIO	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	Totales			
		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	31	1	2	3	4	5	A	F	E	% Asistencia
1	Daniela restrepo	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
2	Maria Jose Castillo Murillo	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
3	Luis Antonio Bustamante Martínez	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
4	Emmanuel Soto	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
5	Jorge Jaramillo	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
6	Brian stiven Izquierdo martínez	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
7	Miguel Salcedo	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
8	Maria José Cano	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
9	Valeria Salazar	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
10	Harold lerecit	A	A	A													A	A		A		A		A									12			100%
11	Leandro Chapuel	F	A	A													F	A		A		A		A				F					9	3		75%
12	Sara Camargo	A	F	A													A	F		A		F		A				F		F			7	5		58%
13	Jeronimo orjuela	A	F	A													A	F		A		A		A				F		A			9	3		75%
14	Samuel cardona	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
15	emanuel uribe	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
16	Fransheska Vélez	F	F	A													A	F		A		F		A				F		A			7	5		58%
17	Marianna Trillos	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
18	mariangel rodriguez	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
19	emmanuel herrera	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
20	Fabián Pérez	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12	3		80%
21	Camilo Cobo	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
22	Maria camila martinez aguirre	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
23	Manuela salcedo	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
24	Nathaniel xian calero	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
25	Maria ines Calero	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A			12			100%
26	Sebastian Gonzalez	A	A	F													A	F		A		F		F				F		A		F	A	6	6		50%
27	Sofia Gonzalez	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A		A	A	12			100%
28	Sebastian Chapuel	F	A	A													A	A		A		A		F				A		A		F	F	9	3		75%
29	Andrés Felipe bedoya Silva	A	A	A													A	A		A		A		A				A		A		A	A	12			100%
30	Santiago Sanchez torres	A	A	F													A	A		A		F		A				A		A		F	F	8	4		67%
	TOTAL ASISTENCIA DIA																																% TOTAL			91%

Convenciones: A: Asiste F: Falto E: Tiene Excusa

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 2)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

2. **Presentar los planes de entrenamiento correspondientes al mes donde explique de manera detallada el contenido de cada sesión de entrenamiento con los diferentes grupos de competición**.

   Presenté de manera organizada las sesiones de entrenamiento diseñadas, consignándolas en los respectivos formatos de plan de clase. En cada documento establecí con claridad los objetivos propuestos para los diferentes grupos de bádminton, teniendo en cuenta sus edades y niveles de formación. La planificación contempla metas específicas orientadas al fortalecimiento de las capacidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. De igual manera, integré el desarrollo de las capacidades coordinativas y cognitivas, ajustándolas a las etapas del desarrollo motor de las deportistas.

PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
INICIAL	1. saludo al grupo y llamado a lista. 2. Movilidad articular por segmentos. 3. Activación cardiorespiratoria con desplazamientos de trote continuo y ejercicios corrdinativos. 4. Calentamiento específico.
CENTRAL	1 Ejercicio de golpeo corto hacias la net en zona 1 y 2, organización 2 vs 1. 2 Ejercicio multivolante, 12 volantes x 6 repeticiones en cancha de individual. 3 Golpe corto hacia la net en toda la cancha y decepción a fondo empieza con saque 4 partidos 2 vs 1 a 15 puntos
FINAL	ESTIRAMIENTOS DESDE ABAJO HACIA ARRIBA DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, X 15 SEG, RETROALIMENTACIÓN SOBRE EL TRABAJO REALIZADO, LO POSITIVO Y LOS ASPECTOS A MEJORAR, RECOMENDACIONES PARA LA PRÓXIMA SESIÓN.

PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
INICIAL	1. saludo al grupo y llamado a lista. 2. Movilidad articular por segmentos. 3. Activación cardiorespiratoria con desplazamientos de trote continuo y ejercicios corrdinativos. 4. Calentamiento específico.
CENTRAL	1 Ejercicios de estabilidad manos atrás 30 seg x 6 rep 2 Ejercicios de reacción split y salida rápida 2 veces 4 esquinas 3 Golpes cortos 2 paralelos y cruzado cambia rol 4 Media cancha remate y tap o drop 5 Media cancha remate y push multivolante
FINAL	ESTIRAMIENTOS DESDE ABAJO HACIA ARRIBA DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, X 15 SEG, RETROALIMENTACIÓN SOBRE EL TRABAJO REALIZADO, LO POSITIVO Y LOS ASPECTOS A MEJORAR, RECOMENDACIONES PARA LA PRÓXIMA SESIÓN.

PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
INICIAL	1. saludo al grupo y llamado a lista. 2. Movilidad articular por segmentos. 3. Activación cardiorespiratoria con desplazamientos de trote continuo y ejercicios corrdinativos. 4. Calentamiento específico.
CENTRAL	1 Juego lúdico de la mosca, 2 filas de 5 por cada cancha frente a frente, sólo valen golpes de control, sin remate. 2 Control de volante desde la net hacia el fondo y drop. x 3 minutos y cambian los roles. 3 Recepción saqué de dobles. 10 x 3 saque de Flick recepción mano libre. 4 partidos de dobles mixtos
FINAL	ESTIRAMIENTOS DESDE ABAJO HACIA ARRIBA DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, X 15 SEG, RETROALIMENTACIÓN SOBRE EL TRABAJO REALIZADO, LO POSITIVO Y LOS ASPECTOS A MEJORAR, RECOMENDACIONES PARA LA PRÓXIMA SESIÓN.

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 3)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

3. Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton con la población de 5 a 11 años

Desarrollé con la categoría de 5 a 11 años los entrenamientos de bádminton, donde se priorizan los componentes técnicos del deporte como los desplazamientos a las diferentes zonas de la cancha y las técnicas de agarre de la raqueta para los diferentes golpes, también en estas etapas de crecimiento y desarrollo es importante trabajar los periodos sensibles de resistencia y velocidad.



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 4)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

4. Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton con la población de 12 a 18 años.

Ejecuté sesiones de entrenamiento con la categoría de 12 a 18 años, apoyándome en los formatos de plan de clase previamente estructurados. En esta categoría se incluyen conceptos tácticos avanzados para las diferentes modalidades tanto de individual masculino y femenino. En la parte técnica se realiza seguimiento al perfeccionamiento de los golpes de fondo y media pista, así como también a los golpes desde la red, en la preparación física se trabajan capacidades como la fuerza explosiva, y la resistencia cardio respiratoria indispensables para el buen desempeño dentro de la pista de bádminton.






Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 5)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

5. Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton con el equipo de deportistas avanzados para competiciones del calendario federado.

Realicé los entrenamientos con el grupo de bádminton que compite en el calendario nacional federado con deportistas que muestran un nivel competitivo avanzado, el trabajo en el gimnasio con el fortalecimiento físico hace parte fundamental de este proceso, así como también perfeccionamiento de las técnicas y tácticas avanzadas del bádminton.



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 6)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

6. **Realizar los entrenamientos con el grupo de bádminton de la modalidad de dobles con el equipo de competencias.**
   Desarrollé entrenamientos específicos para la modalidad de dobles femenino, dobles masculino y dobles mixtos. Táctica en saque, devolución, estrategias de juego para cada modalidad. Trabajo de remates paralelos, golpes suaves hacia la red para generar oportunidades de ataque. Rotaciones ofensivas y defensivas dependiendo la situación de juego y cómo salir de la presión con golpes estratégicos



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 7)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

7. **Participar en competiciones locales, departamentales y nacionales con los diferentes grupos de bádminton con el fin de foguearlos para adquirir experiencia y mejorar el nivel competitivo.**

   Organicé un fogueo deportivo con los deportistas de la pre selección de bádminton del municipio el día 5 de septiembre de 2026 donde realizamos una competencia por categorías, contando con un total de 30 deportistas andaluces, con el objetivo de ir mejorando el ritmo de competencias con miras a las próximas competencias oficiales del calendario regional y nacional.



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 8)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

8. **Prestar apoyo en las actividades concernientes al cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios que usa para los entrenamientos.**

Brindé apoyo en la jornada de limpieza y mantenimiento del Polideportivo Central Jorge Homero Giraldo, ubicado en el sector centro. Realicé la recolección de residuos sólidos y el aseo general de las instalaciones, contribuyendo a la conservación y adecuado uso del escenario deportivo. Esta labor permitió garantizar que el espacio donde se desarrollan los entrenamientos de bádminton se encuentre en óptimas condiciones de higiene y seguridad, favoreciendo un ambiente adecuado para la práctica deportiva de las diferentes categorías.



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-230-2026
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDAD 9)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 06 DE AGOSTO AL 05 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA DE LA ACTIVIDAD

9. Las demás relacionadas con el objeto del contrato previo requerimiento del supervisor

Participé de la reunión con el secretario de desarrollo social, Martín Moncadan donde nos orientó sobre la actividad liderada por la secretaria, nos solicitó apoyo en la logística de la organización festival de cometas, que se llevó a cabo el día 09 de agosto de 2026 en la pista atlética del municipio de Andalucía.



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Andalucía. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC