Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior MESTRADO EM DESPORTO

Estágio realizado com a equipa de natação absoluta do Clube dos Galitos

Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo

Luís Pedro de Oliveira Gordinho

Orientador(ES): Professor Doutor Hugo Louro

Professor Doutor Daniel Marinho

Rio Maior, Janeiro de 2020

PARTE I - REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO	5
AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	5
Análise da atividade	5
Análise do envolvimento	6
O Clube	6
Recursos Humanos	7
Análise dos praticantes - equipa	8
CALENDARIZAÇÃO	9
PLANEAMENTO ANUAL:	9
Competições	11
PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO	12
PLANEAMENTO DA ÉPOCA	13
INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	14
Como treinador adjunto:	14
COMO TREINADOR PRINCIPAL:	18
Como escolas de natação	20
Planeamento de Preparação do Primeiro Macrociclo	22
Planeamento de Preparação do Segundo Macrociclo	23
Planeamento de Preparação do Terceiro Macrociclo	25
2– PARTE II - ENQUADRAMENTO DO ESTUDO	27
2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	27
2.3. Objetivos Gerais	30
2.4. METODOLOGIA	30
2.4.1. Caracterização da Amostra	30
2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	31
2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	31
2.4.5. Limitações	
2.5. RESULTADOS E ANÁLISE	32
2.6. REFLEXÃO PESSOAL	35
AGRADECIMENTOS	36
BIBLIOGRAFIA	37
ANEXOS	41
Provas	43

Índice de figura

FIGURA 1 - REGISTO DE PRESENÇAS	17
FIGURA 2 - EXEMPLO DE UM MICROCICLO	19
FIGURA 3 - TEMPO DOS 10M À PAREDE	33
FIGURA 4 - TEMPO DA PAREDE AOS 10M	34
FIGURA 5 - VALOR MÉDIO E DESVIO PADRÃO	34
FIGURA 6 - PLANEAMENTO ANUAL	41
FIGURA 7 - VOLME DE TREINO A NÍVEL PERCENTUAL	42
ÍNDICE DE TABELAS	
Tabela 1 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo	10
Tabela 2 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo	12
Tabela 3 - 1ª Avaliação	32
TARFLA 4 - 2ª AVALIAÇÃO	33

Introdução

O Estágio estava inserido no programa curricular para a obtenção do grau de Mestre em Desporto – Especialização em Treino Desportivo em Natação, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e teve como principal objetivo observar, analisar e avaliar os nadadores do Clube dos Galitos, para saber se o processo de treino estava adaptado e se os mesmos estavam a obter resultados desportivos.

Sendo a Natação Pura Desportiva (NPD) uma das modalidades desportivas em que a multiplicidade de estudos em várias áreas de investigação era notória, cada vez mais a Biomecânica era uma das áreas que mais tem contribuído para o desenvolvimento desta modalidade, tanto numa lógica quantitativa como qualitativa contribuindo para um forte crescimento do desporto em geral e da natação. Neste contexto, o recurso à observação sistemática e orientada para a análise técnica tem vindo a ser um fator de elevada importância, uma vez que permite retirar um conjunto de informação preponderante dos movimentos em estudo. (A. T. S. Conceição, 2010)

Diversos estudos têm sido realizados no sentido de determinar os fatores que mais e melhor predizem a performance em natação, verificando-se que se encontra associada quer a pressupostos bioenergéticos, quer a pressupostos biomecânicos. (T. M. Barbosa et al., 2009)

O documento é constituído pelos seguintes pontos: objetivos do estágio; caracterização dos recursos; estratégias de formação/implementação; área de Intervenção: objetivos gerais; objetivos específicos; planeamento e calendarização; avaliação e controlo do treino.

Parte I - Realização do Estágio

Avaliação do Contexto Análise da atividade

O estágio foi realizado num clube de natação (Clube dos Galitos), na equipa absoluta (juvenis, juniores e séniores). A Equipa Técnica foi constituída por 3 elementos, o Treinador Principal, e dois treinadores adjuntos.

A função ocupada foi a de treinador adjunto. Deste modo tive intervenção na ajuda do processo, acompanhamento e controlo do treino, que visou posteriormente uma análise específica de cada atleta, onde os objetivos principais foram a melhoria dos resultados desportivos.

Análise do envolvimento

O Clube



O CLUBE DOS GALITOS, fundado em 25 de Janeiro de 1904, em Aveiro, por um punhado de homens decididos a dotar a sua terra de uma instituição social capaz de dinamizar a cultura, o desporto e o convívio recreativo, celebrou, no ano de 2004, cem anos de existência. O sulco marcado pela acção do GALITOS na vida da cidade da Ria, de Santa Joana e de José Estevão foi de tal modo indelével que se torna impossível dar, na situação presente, a sua síntese. Todavia, para quem não conhece a história do Clube, é necessário dizermos que ele foi, durante a sua já longa vida, um símbolo permanente da própria cidade, exprimindo-a e honrando-a nas suas múltiplas realizações, não só locais, como nacionais e internacionais.

A atual Direção, consciente do papel importante que tem o Desporto e Cultura na formação dos nossos jovens e desenvolvimento da personalidade do cidadão, deseja ver cada vez mais frequentadas por crianças e jovens todas as suas instalações desportivas tendo desenvolvido ações que reanimaram atividade cultural, recreativa e desportiva do Clube.

Instalações

O Clube assinalou o seu centenário em 2004 passando a ter a responsabilidade da gestão da piscina em que sempre funcionou - a piscina do IDP.

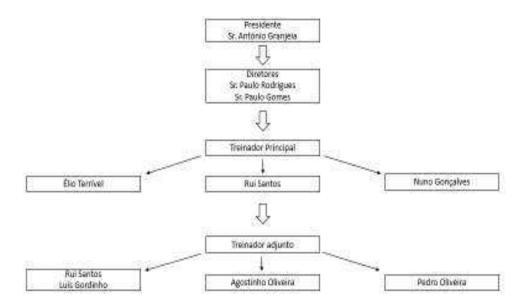
Piscinas

As Piscinas encontram-se abertas durante todo o ano e são compostas por uma piscina desportiva com 5 pistas de 25 metros, uma piscina de aprendizagem e um chapinheiro para adaptação ao meio aquático. As piscinas interiores só podem ser frequentadas por sócios, podem ser ainda alugados espaços nos planos de água a instituições, escolas do nosso concelho.

Recursos Humanos

O clube conta com a direção, da qual fazem parte o Presidente, e os dois Vice-Presidentes. Existem dois departamentos de natação, competição e Formação, em que para cada um existe também um coordenador.

O departamento da competição conta com dois diretores, uma equipa técnica constituída por três treinadores principais e quatro treinadores adjunto.



O departamento de formação está dividido em formação 1, formação 2, formação 3 e escola de natação, constituída por 5 níveis.

Análise dos praticantes - equipa

No que respeita à caraterização dos praticantes, contámos com trinta e quatro nadadores de natação, divididos em quatro grupos de treino:

Escalão	Escalão			Grupos de treino		
a.	Fem.	3	0	G 1	1	
Séniores	Masc.	5	8	Grupo 1	1	
Junionas	Fem.	4	8	Grupo 2	3	
Juniores	Masc.	4	0	Grupo 2	3	
Juvenis A	Fem.	2	7	Grupo 3	18	
Juvenis A	Masc.	5	/	Grupo 3	10	
	Fem.	6			12	
Juvenis B	Masc.	5	11	Grupo 4		

Horários de treino

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06h15- 08H00	Natação +	Descanso	Natação +	Descanso	Natação +	Natação (9H30- 11H30) +++	
14H15- 16H15	Natação +	Natação ++	Natação +++	Natação +	Natação +++		Descanso
18H30- 19H00	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Natação (18H30- 20H30) +++	
19H15- 21H15	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação		

Calendarização

Planeamento Anual:

- Constituído por três macrociclos;
- Onze mesociclos;
- Quarenta e sete microciclos. (ver anexo 1)

	1														
9	SETEMBRO)		OUT	JBRO			١	OVEMBR	0			DEZEMBRO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
7500	7500	6100	6900	11900	12650	7350	12500	8850	13100	12600	8050	9150	7050	4900	
10600	16300	7100	9800	6500	8200	11100	10050	12200	8500	6250	8200	8200	5350	7600	
	200	3800	1200	2000	4300	200	800	1800	2000	1400	1000	1400	600		
	200	1000	2700	3600	2600	700	1200	1200	800	1200	1200	1600	900		
			200	800	1200	1200	2800			1200	900	800	600	200	
			200				900		300						
		200		200	300	300	650	400	900	900	100	550	100		
500	525	400	400	550	250	250	300	500	500	600	350	200	100	100	
18600	24725	18600	21400	25550	29500	21100	29200	24950	26100	24150	19800	21900	14700	12800	

Figura - Primeiro Macrociclo

Calendarização da Época

	Mês	Se	temb	ro		Out	ubro			No	vem	bro		De	zeml	oro	
Cr0	Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Macro	Início semana	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	
7	Mês		J	aneir	o			Feve	reiro			Ma	ırço			Ab	ril
cro	Microciclo	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Macro	Início semana	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15
6	Mês	At	ril		Ma	aio			Jur	iho				Julho)		Agosto
ro.	Microciclo	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Macro	Início	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5
	semana																

Época/ Meses	Objetivos a Atingir
Outubro	Macrociclo I
Novembro	• Juvenis, Juniores e Séniores :
Dezembro	Parte geral (trabalho técnico e Trabalho Aeróbio Base)
Janeiro	Macrociclo II
Fevereiro	 Juvenis: Parte geral (trabalho técnico e Trabalho Aeróbio
Março	Base/Limiar)
Abril	Juniores e Séniores:Parte específica (fase de especialização)
Maio	Macrociclo III
Junho	• Juvenis, Juniores e Séniores :
Julho	 Parte específica (fase de especialização)
Agosto	

Tabela 1 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo

Competições

- 1. Torneio regional de abertura (20 e 21 outubro) Viseu
- 2. Meeting do Algarve (3 e 4 novembro) vila real de Santo António
- 3. Campeonato regional de juv, jun, sen (10 e 11) Viseu
- 4. Regional de fundo juv (24 e 25 novembro) Gafanha
- 5. Campeonato nacional 2ª divisão (8 e 9 dezembro) St.antonio cavaleiros
- 6. Zonal de juvenis zona norte (14 e 16 dezembro) Braga
- 7. Campeonato nacional jun e sem PC (21 a 23 dezembro) Felgueiras
- 8. Troféu das fogaceiras (12 e 13 janeiro) Santa Maria da feira
- 9. Taça ANCNP (19 janeiro) Estarreja
- 10. Meeting internacional da Póvoa de Varzim (2 e 3 fevereiro)
- 11. Torneio de preparação (2 e 3 de fevereiro) Viseu
- 12. Meeting internacional de Lisboa (9 e 10 fevereiro) Jamor
- 13. Campeonato interdistrital (15 a 17 março) Coimbra
- 14. Campeonato nacional (4 a 7 abril) Coimbra
- 15. Nadador completo juv (11 e 12 maio) Castro d'Aire
- 16. Meeting internacional de Coimbra (25 e 26 maio) Coimbra
- 17. Meeting internacional do Porto (1 e 2 junho) Campanha
- 18. Torneio cidade de Estarreja (10 junho)
- 19. Campeonato interdistrital (12 a 14 julho) Coimbra
- 20. Open de Portugal (1 a 4 agosto) Madeira

Planeamento e Calendarização

De forma geral e caracterizada, no presente quadro estão referidos os objetivos gerais a atingir ao longo da época desportiva e no âmbito do estágio.

Época/ Meses	Objetivos a Atingir						
Outubro	Macrociclo I						
	Integração no Clube dos Galitos						
Novembro	 Integração na Equipa de trabalho 						
	 Observação de todo o processo de treino 						
Dezembro	Análise prática e teórica da natação pura						
2 0201131 0	Apresentação do projecto						
Janeiro	Macrociclo II						
	Entrega do Projeto de Estágio						
Fevereiro	• Início da observação, análise e da avaliação dos nadadores em						
revereno	treino e em competição.						
	Observação e análise da viragem						
Março	Apresentação de Documentos Escritos						
Abril							
	Macrociclo III						
	• Continuação da observação, analise e da avaliação dos						
Maio	nadadores em treino e em competição						
	 Continuação da observação e análise da viragem 						
	Relatório Final						

Tabela 2 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo

Planeamento da época

O planeamento era elaborado pelo treinador, chamado de Modelo de Periodização Tripla, composto por três macrociclos, este modelo é utilizado devido à época contar com três momentos competitivos importantes. Considera-se um macrociclo uma macro-estrutura do processo de treino, constituída por outras sub-estruturas, onde se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo. (Maglischo, 2003)

Picos de Forma

• Macrociclo 1

- o Campeonato nacional 2ª divisão (8 e 9 dezembro) Equipa masculina
- o Zonal de juvenis zona norte (14 e 16 dezembro)
- o Campeonato nacional jun e sem PC (21 a 23 dezembro)

Macrociclo 2

o Campeonato nacional (4 a 7 abril)

Macrociclo 3

Open de Portugal (1 a 4 agosto)

Estes três momentos de competições importantes finalizam os macrociclos, mas não impedem que não haja outras competições durante esse período.

Intervenção profissional

Ao longo estágio, a minha intervenção profissional foi diferente. Tive como principal papel, o de treinador adjunto, mas também, tive o papel de treinador principal e nas escolas de natação. Neste ponto, foquei-me nos objetivos e metas que foram cumpridas ao longo do estágio, umas mais fáceis e outras mais difíceis.

Como treinador adjunto:

- Melhorei no processo de intervenção no treino, ou seja, tudo o que estava relacionado com o treino propriamente dito, tais como, a instrução, o feedback, a organização, a afetividade e a observação. Como no início do estágio estive com algumas dificuldades neste objectivo, pedi ao orientador académico uma reuniaõ com a finalidade de perceber e melhorar o que estava a fazer de mal e o que tinha de melhorar. Recomendou-me ler a análise SOTA, para depois debatermos e assim perceber o que estava a fazer de bem e de mal. Através desta reunião e de alguns debates, consegui melhorar a minha intervenção e com isso, consegui que as minhas ideias fossem percebidas pelos atletas. Com o melhoramento da minha intervenção no treino pude prestar um melhor auxílio ao treinador principal, ou seja, quando explicava uma tarefa no treino os atletas conseguiam qual era o principal objetivo, sem que tivesse que explicar novamente e focando-me no objetivo da tarefa.
- Com o melhoramento da minha intervenção pude ter outro tipo de responsabilidade. Essa responsabilidade passou por delinear objetivos para o grupo 4 e quatro atletas do grupo 2, quer a nível técnico, quer a nível tático. A nível técnico tive que observar, analisar e corrigir a técnica dos atletas deste grupo, bem como, a partida, a viragem e a chegada. Na partida, o erro comum nestes atletas era que estes se deixavam cair, em vez de saltar. Na viragem, não havia uma pequena aceleração para a parede, bem como a rotação era feita de forma lenta. Na saída subaquática não havia nenhuma preocupação das atletas, daí tive que optar por diferentes estratégias para que houvesse uma melhoria. Na chegada as atletas desaceleravam para a parede, por isso em todas as chegadas estas atletas

deviam fazer uma pequena aceleração para a parede, para que percebessem que o objectivo é chegar mais rápido e não perderem tempo na chegada. Com o delinear de objectivos para estes atletas pude observar que os mesmos de semana para semana melhoravam em pequenos aspectos, que mesmo sendo pequenos eram importantes, tais como, a entrada da mão na água ou a parte subaquática da braçada o que levaria a uma melhoria na sua performance competitiva.

- Com a ajuda do treinador principal consegui perceber e compreender o processo de treino e como o organizar. Ao longo estágio foi-me explicando como organizar macrociclos, mesociclos e microciclos para os vários grupos de treino, como diferenciar e como ajustar o treino a cada grupo como a cada atleta. Tendo sempre como objetivo principal, a principal competição do macrociclo, fazendo com que o atleta atingisse assim o seu pico de forma. Com as explicações e a ajuda quer do treinador principal, quer das reuniões com o orientador académico consegui ganhar competências de análise e reflexão do processo de treino, consegui perceber o porquê de ser aquele exercício/tarefa e não ser outro, como consegui perceber o que estava bem ou mal numa tarefa ou num exercício, bem como o seu principal objetivo.
- No papel de treinador adjunto estive em contacto com pais de atletas e com dirigentes/treinadores, quer do clube, quer de outros clubes. A ida a meetings internacionais e a nacionais permitiu o contacto com dirigentes e treinadores de outras entidades/clubes para conhecer outras realidades, adquirir nos conhecimentos relativos a processos de treino, bem como, conhecer novos métodos de treino e perceber qual o mais indicado, de acordo com o objetivo delineado.
- Os momentos de avaliação foram:
 - As provas
 - Teste de 2x1000, com o objetivo de calcular o limiar anaeróbio.

O Processo de avaliação e controlo do Estágio foi uma tarefa com o intuito de verificar se os objetivos do Estágio estão, ou não, a ser cumpridos. Esta avaliação foi desenvolvida de diferentes formas e em fases diferentes do Processo de Treino e da competição. Quanto as formações contínuas, participei numa sobre primeiros socorros e participei no congresso de pedagogia realizado na ESDRM.

Diariamente foram elaborados relatórios de Treino e registo de Presenças. Os relatórios de treino tiveram como intuito avaliar todo o decorrer da sessão de treino, avaliando as instruções e feedbacks dos treinadores, a operacionalização dos exercícios, a sua dinâmica e intensidade, o cumprimento de objetivos e o desempenho dos jogadores, tudo isto nos diferentes exercícios de treino. Assim, foi possível uma reflexão mais detalhada e cuidada das tarefas do treino, e posteriormente uma possível melhoria da metodologia e operacionalização dos exercícios. O registo de presenças serviu para saber que nadadores treinaram e que nadadores treinaram mal.

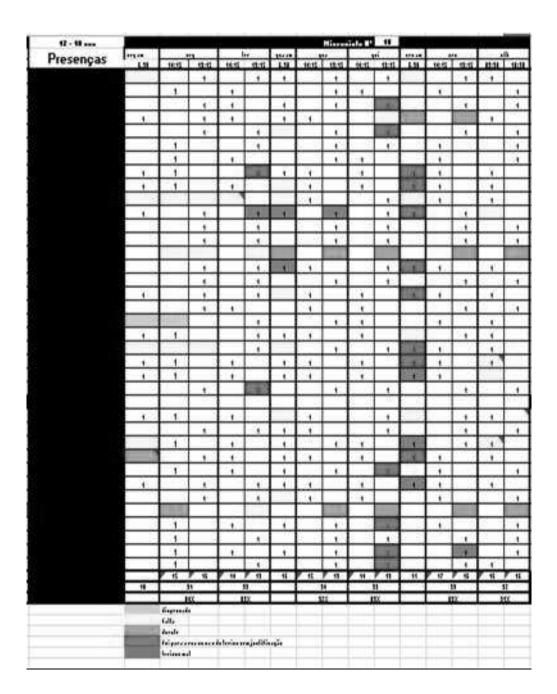


Figura 1 - Registo de presenças

Como treinador principal:

- O papel de treinador principal desempenhei-o quando o treinador principal se encontrava ausente. No desempenho deste papel pude dar treino a um atleta olímpico e a um atleta paraolímpico, bem como a restante equipa quando estes estavam ausentes. No papel de treinador principal tive que ganhar competências de liderança de treino e de grupo para isso pedi ajuda ao orientador académico de forma a ganhar essas competências. Ao longo do estágio e com a ajuda do orientador académico e do treinador principal consegui ganhar essas competências, através da criação de regras e limites que tive que impor para que essa "liderança" não fosse afetada.
 - No papel de treinador principal pude ficar com a organização do treino fora de água ("dryland"). Para a realização dos treinos fora de água tive que procurar documentos e vários exercícios para realizar os planos de treinos.
 - Os treinos estavam pensados de acordo com as necessidades dos atletas bem como interligados ao treino dentro de água. O principal objectivo do treino fora de água era a estabilização da zona do tronco, pois era uma das principais zonas e a mais utilizada pelos atletas. A partir daí organizaram-se os treino como podemos observar em baixo.

				Micro 2				
	Seg	unda-feira			Terça-fe	ira		
	Jumping jac	ks	30"		Rotação Br	30"		
	C-t-l		30"	1	Balanço Pr	30"	٠	
	Catdog		30"	- 2x	Dog bird	30"	2x	
	Rotação tronco	pe-pe	30"	1			1	
	Sit up		20		Agachamento	15		
	Prancha		30"	1	Dorsal sup	20	1	
	Crunch		20	1	Lungues c/Rot	20	1	
	Prancha lat	: E	30"	1	Dorsal inf	20	1	
				•	Agachamento		1	
	Mountain cli	mb	30"		c/10" 90º	10		
	Prancha lat	D	30"	2x	Dorsal cto	20	2x	
	Abd remo)	20		Lungues c/ salto	20		
	Prancha dor	sal	30"		Dorsal alternados	20	1	
					Agachamento c/salto	8		
	4x(3 flexõe	s)			C/Saito			
		ıarta-feira	20"		Quinta-fe		ı	
	Jumping jac		30"		Rotação Br	30"		
	Rotação ombro	Interna	30"	2x	Balanço Pr	30"	2x	
	D-+~-	Externa	30"		Catdog	30"		
	Rotação tronco	iaterai	30"		611			
	Prancha		30"		Sit up	20		
	Flexões	_	10		Prancha	30"		
	Prancha lat		30"		Crunch	20	2x	
	Burpees s/fle		10		Prancha lat E	30"		
	Prancha dor		30"	2x	Mountain climb	30"		
	Flexões c/ 5" pa		8		Prancha lat D	30"		
	Prancha lat				Abd remo	20	ļ	
	Mountain cli	mb			Prancha dorsal	30"		
					4x(3burpees)			
		exta-feira						
	Jumping jac	ks	30"]				
	Rot. Tronco	Lateral	30"	3x				
		Pé-pé	30"] 5^				
	Rot. Cabeo		30"					
	Agachamen		15]				
	Dorsal sup Lungues c/Rot Dorsal inf Agachamento c/salto		20]				
			20]				
			20	3x				
			10	J 3x				
	Dorsal cto)	20]				
	Lungues c/ sa	alto	20]				
	Dorsal alterna	ados	20					

Figura 2 - exemplo de um microciclo

Como escolas de natação

Incluí este ponto das escolas de natação, porque ao longo do estágio pude estar ligado as escolas de natação, pudendo dar aulas a vários níveis das escolas de natação. E pude observar o processo que é feito desde das escolas de natação até à competição (alto rendimento). Para isso abordei um pouco sobre o tema das escolas de natação.

Através das escolas de natação podemos iniciar o processo de treino de jovens e para Para Resende (2015), a prática desportiva dos jovens ultrapassou a iniciação desportiva para qualquer desporto e, num período inicial a prática desportiva era uma forma de "fazer bem à saúde. No contexto actual constitui-se um espaço formativo, que para além das capacidades e competência apreendidas pelos jovens, também poderão ser utéis noutras vertentes da sua existência. Neste contexto será importante reconsiderar ou recolocar o desporto juvenil num patamar em que as valências positivas que proporciona não sejam contrariadas pelo decalcar do desporto de rendimento adulto em que os resultados obtidos e consequente espetáculo constitui o objetivo derradeiro. Enquanto a American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD, 2013) defende a participação enquanto jovens em vários desportos e diferentes atividades físicas proporciona um desenvolvimento físico equilibrado, incrementa a possibilidade de desenvolvimento de habilidades técnicas, estimula a participação desportiva e potencia uma atitude para uma vida saudável a longo prazo.

Para o treino de jovens existe um conjunto de etapas de formação que não devem ser passadas por cima e por isso, segundo Marques (1991), A preparação desportiva é " um processo permanente que começa cedo na vida da criança e acaba tarde numa fase avançada a vida do indivíduo " (Marques, 1991). Na Planificação a Longo Prazo partese da premissa que o importante não é chegar antes, mas sim o mais longe possível (Bañuelos, 1999).

Fases:

- Iniciação 1°s contactos c/ modalidade; treino base
- Orientação/desenvolvimento aperfeiçoamento; provas regionais
- Especialização optimização das possibilidades; pr.nac. e C.M. Jun.
- Alto Rendimento manutenção e estabilização do nível máximo
- Diminuição progressiva (Destreino)- retirada de competição

Competências dos professores

A competência do professor/treinador de natação abrange a necessidade e a capacidade de articular o conhecimento teórico à sua prática profissional. O professor competente, deve ter estas componentes:

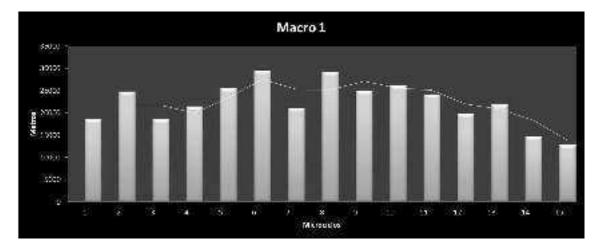
- Conhecimento (conhecer a modalidade)
- Capacidades (comunicação)
- Habilidades (execução de tarefas)
- Hábitos de trabalho (horários)

Estilos de EnsinoCada aula é dada de acordo com um conjunto de decisões que terão subjacente um processo de aprendizagem. Assim, os vários estilos de ensino são adoptados em termos de interações entre alunos-professores nas aulas e as suas repercussões.

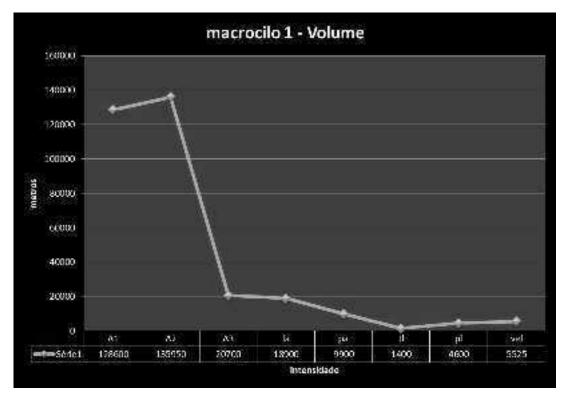


Planeamento de Preparação do Primeiro Macrociclo

Este primeiro macrociclo conta com um total de 15 semanas, e teve como principal objetivo preparar todos os nadadores para atingirem o primeiro pico de forma nos Campeonatos Zonais de Juvenis ou os Campeonatos Nacionais de Piscina Curta. Assim, o primeiro macrociclo contou com o retorno dos treinos após um grande período de paragem. Foi necessário readaptar o corpo ao treino, é uma fase importante e que serve para criar alicerces para toda a época desportiva.

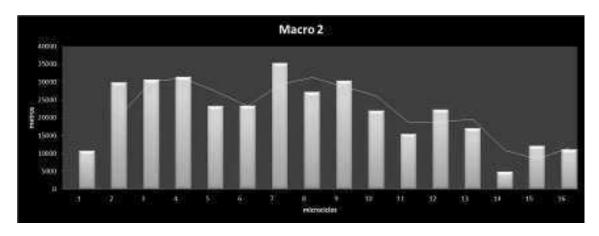


Este macrociclo conta com um período preparatório geral de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 62Km, em que Zona A1 foram nadados 13.6km, em A2 34km, em A3 4km, em LA 1.2km e em Vel 1.5km. O principal objectivo deste mesociclo foi a componente técnica. No segundo e terceiro mesociclo, o volume aumento significativamente e começou-se a abordar zonas de intensidade mais altas. Foram nadados 222km no total, sendo que, em A1 foram nadados 94km, em A2 81km, em A3 15km, em LA (limiar aeróbio) 15km, em PA 8km, em TL 1.4km, em PL 3.7km e em Vel 3.7km. Nestes mesociclos o objectivo foram o aumento da força e o trabalho de resistência. No último mesociclo foram nadados 49km. Neste mesociclo o objectivo foi o trabalho de força.

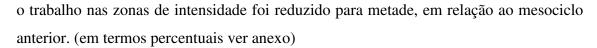


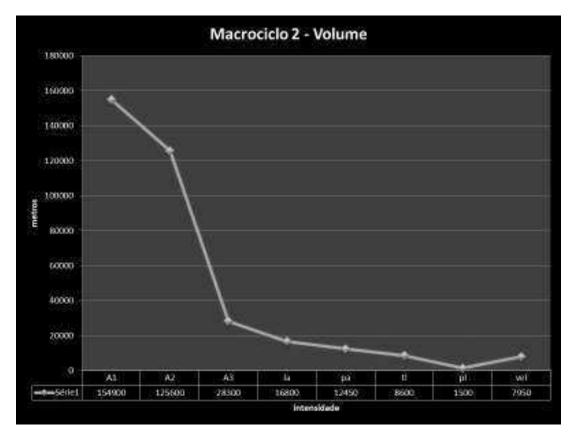
Planeamento de Preparação do Segundo Macrociclo

O segundo macrociclo, conta com um total de 16 semanas e tem como principal objectivo preparar todos os nadadores para atingirem o pico de forma nos Campeonatos Nacionais de Piscina Longa. Neste macrociclo houve um aumento de volume e intensidade, relativamente ao macrociclo anterior.



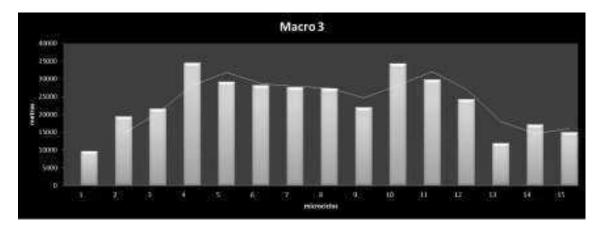
Este macrociclo conta com um período de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 126Km, em que Zona A1 foram nadados 44km, em A2 44km, em A3 13km, em LA 9km, em PA 5.5km, em TL 3.5km e em Vel 1.5km. O principal objetivo deste mesociclo foi o trabalho de força e o trabalho de resistência. No segundo foram nadados 116km, sendo que, em A1 foram nadados 51km, em A2 42km, em A3 7km, em LA 4.5km, em PA 5km, em TL 3km, em PL 0.5km e em Vel 2.5km. No terceiro foram nadados 76km, sendo que, em A1 foram nadados 40km, em A2 20km, em A3 7.5km, em LA 2km, em PA 2km, em TL 1km, em PL 1km e em Vel 3km. Nestes mesociclos os objectivos foram o aumento da força e o trabalho específico, tendo em vista os campeonatos nacionais. No quarto e último mesociclo e com o pico de forma no final deste mesociclo, houve uma diminuição no volume, bem como, na intensidade, com o objetivo principal de preparar os atletas para as suas principais provas, nos campeonatos nacionais. E, neste mesociclo foram nadados 37Km, sendo que



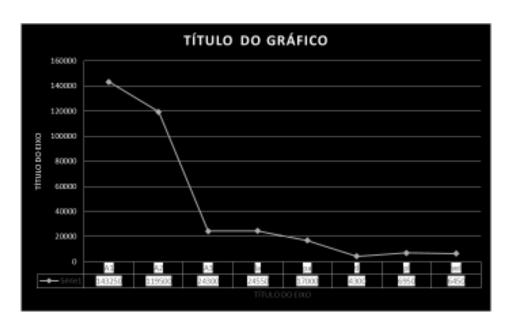


Planeamento de Preparação do Terceiro Macrociclo

O terceiro e último macrociclo, conta com um total de 15 semanas e tem como principal objectivo preparar todos os nadadores para atingirem o pico de forma no Open de Portugal. Neste macrociclo houve uma diminuição no volume e um aumento de intensidade, relativamente ao macrociclo anterior.



Este macrociclo conta com um período de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 104km, sendo que, em A1 foram nadados 40km, em A2 40km, em A3 4km, em LA 14km, em PA 3km, em TL 1km, em PL 1km e em Vel 1.5km. No segundo foram nadados 169km, sendo que, em A1 foram nadados 67km, em A2 61km, em A3 12km, em LA 7km, em PA 9km, em TL 3km, em PL 5km e em Vel 4km. Nestes mesociclos os objectivos foram o aumento da força e o trabalho específico, tendo em vista os campeonatos nacionais. No terceiro mesociclo, os dados registados são até ao dia de 07/07/2019. No total, estão nadados 20km.



2- Parte II - Enquadramento do Estudo

2.1. Enquadramento Teórico

A natação é uma modalidade extremamente física e exigente, com os atletas a competirem em distâncias de 50m a 1.500 m em piscina. Os nadadores precisam de grande força e resistência, bem como uma técnica perfeita (Comité Olímpico).

Segundo Ericsson (1993), um atleta para atingir a excelência desportiva precisa de 10 anos ou 10000 horas de treino. Para isto acontecer, tanto o atleta como o treinador precisam de 3 horas diárias de treino, sem desvios. Este conceito revela-se um pouco restritivo, quando aplicado a uma larga diversidade de populações com características tão distintas. Para se retirar o melhor partido do atleta o planeamento deve ser ajustado a um quadro de desenvolvimento maturacional, e com o propósito de não saltar etapas de treino, de forma a alcançar patamares mais avançados de rendimento. Isto vai levar a que o atleta consiga melhorar a sua forma desportiva ano após ano. (Ericsson et al., 1993)

Segundo Morais (2014), os jovens seguem o mesmo padrão de desenvolvimento desde a infância até a adolescência, e ao longo deste processo temos que tomar atenção as diferenças individuais quer de magnitude, quer no instante temporal em que estas acontecem. Para Balyi e Hamilton(2004), tem-se popularizado o conceito de "janelas óptimas de desenvolvimento", que são considerados momentos ideais para aperfeiçoarem certas capacidades. No entanto, segundo a FPN(2014), a não estruturação do desenvolvimento a longo prazo pode levar a desmotivação e ao abandono precoce da prática da natação. (Balyi & Hamilton, 2004; Morais et al., 2014)

No que diz respeito à idade de desenvolvimento, Rushall e Pyke(1990), defendem que o uso da idade cronológica poderá contrariar o principio da individualidade. O principio da individualidade, suporta o uso da idade maturacional como forma de saber o estado de desenvolvimento do nadador. Os nadadores com maturação precoce tendem

a ter sucesso mais cedo que os nadadores com maturação tardia. Isto acontece devido à sua vantagem maturacional e não tanto devido às suas capacidades ou skills de nado (Rushall e Pyke, 1991).

Segundo Platanov(2005) e numa perspetiva puramente de logística, entendemos que a adoção de idades cronológicas na definição de escalões de competição, confere aplicabilidade e rigor para congregar grupos de treino e de competição. Numa perspetiva mais individualizada, estamos em crer que a adoção da idade maturacional será a ferramenta mais apropriada para interpretar resultados em grupos de idade cronológica semelhante.

A FPN, em 2014, sugere um modelo que se sustenta em 5 fases determinantes:

1ª fase: "Aprender a fazer", subjacente ao escalão de cadetes;

2ª fase: "Perceber a fazer", subjacente ao escalão de infantis;

3ª fase: "Treinar para fazer", subjacente ao escalão de juvenis;

4ª fase: "Fazer para competir", subjacente ao escalão de juniores;

5ª fase: "Fazer para ganhar", subjacente ao escalão de seniores.

Viragem

A viragem é um gesto técnico que permite ao nadador inverter o sentido do deslocamento, uma vez atingida a extremidade da piscina. Consoante o estilo de nado será adaptada uma técnica para realizar a viragem e nas provas de natação as viragens podem ser classificadas em: i) "cambalhotas/rolamentos" (costas e Crol) e ii) viragens abertas (Bruços e Mariposa). (T. Barbosa et al., 2015)

A técnica de viragem é composta por: Aproximação à parede, Viragem, Impulso-Deslize e Início de nado. (T. Barbosa et al., 2015)

Na aproximação à parede o nadador deverá aproximar-se da parede sem diminuir a sua velocidade. A viragem propriamente dita, nas técnicas de costas e Crol, tem início na fase em que falta uma ação de MS para o inicio da rotação ventral do corpo (rolamento). Nas técnicas de mariposa e bruços, existe uma rotação do corpo sobre o eixo frontal e longitudinal, culminando com o apoio dos MI na parede. O impulso tem inicio após o contacto dos MI na parede após a rotação/rolamento. O impulso e o deslize caracteriza-se pela adoção da posição hidrodinâmica fundamental(PHF), permitindo um inicio de nado mais eficaz. (T. M. Barbosa et al., 2015; Rushall & Pyke, 1990)

A técnica de viragem é composta por: Aproximação à parede, Viragem, Impulso-Deslize e Início de nado. (T. M. Barbosa et al., 2015)

Na aproximação à parede o nadador deverá aproximar-se da parede sem diminuir a sua velocidade. A viragem propriamente dita, nas técnicas de costas e Crol, tem início na fase em que falta uma ação de MS para o inicio da rotação ventral do corpo (rolamento). Nas técnicas de mariposa e bruços, existe uma rotação do corpo sobre o eixo frontal e longitudinal, culminando com o apoio dos MI na parede. O impulso tem inicio após o contacto dos MI na parede após a rotação/rolamento. O impulso e o deslize caracteriza-se pela adoção da posição hidrodinâmica fundamental(PHF), permitindo um inicio de nado mais eficaz. (T. M. Barbosa et al., 2015)

Tempo de Viragem

Para alguns autores o tempo de viragem é considerado uma das componentes mais importantes do tempo total da prova e diz respeito ao tempo que decorre entre a aproximação do nadador à parede, medido a partir da cabeça do nadador até que este reinicie o nado. As marcas de referência para obter o tempo de viragem não é consensual existindo autores que defendem o cálculo do tempo de viragem colocando os referenciais de início de aproximação à parede, aos 5 metros antes e depois da parede, outros ainda colocam-nos aos 5 metros antes e 10 metros depois e ainda 7,5 metros antes e depois da parede. (Chollet, 2003; MacLaren et al., 1992)

2.3. Objetivos Gerais

O objetivo deste estudo consiste em aprofundar os conhecimentos relativos ao rendimento desportivo da modalidade de natação pura na presente época desportiva e saber se existem melhorias dos resultados desportivos.

- 1- Identificar os resultados obtidos das avaliações;
- 2- Comparação dos resultados dos testes efetuados nas avaliações.
- 3- Aplicação de um programa de treino

2.4. Metodologia

2.4.1. Caracterização da Amostra

Para este estudo, vão ser estudados os nadadores do Clube dos Galitos. Contamos com um total de 12 nadadores do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos de idade.

2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Para a recolha de dados necessária para este estudo, será utilizado duas câmaras de filmar e o cronometro. Para o tratamento dos dados será utilizado o Kinovea, o excel e o Word.

2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

As viragens serão realizadas após um breve aquecimento. Será utilizado duas câmaras e um cronómetro, observar alguns parâmetros importantes na realização da viragem. Em cada viragem será obtido a velocidade de nado (m/s), o tempo de aproximação(s), e o impulso/deslize (m).

No tratamento dos dados, será utilizado uma ficha de diagnóstico que irá ter o que é pretendido, o que fez e a correção individualizada.

2.4.5. Limitações

As limitações do estudo serão as dos nadadores que, no momento da avaliação, se tiverem alguma lesão.

2.5. Resultados e Análise

1. Resultados Gerais

Nas tabelas 1 e 2 estão os resultados as duas avaliações, a 1ª realizada em dezembro e a 2ª realizada em março. Estas avaliações foram feitas nesta altura, devido ao facto de serem o fim do macrociclo 1 e do macrociclo 2 respetivamente, e porque são os meses onde há competições importantes (Nacionais de piscina curta e de piscina longa). Nas tabelas podemos observar a média e o desvio padrão da amostra.

Na 1ª avaliação (Tabela 1), 58% dos atletas estão dentro da média do tempo total de viragem, 34% estão abaixo da média e 8 % estão acima da média.

		5M-PAREDE	10M-	PAREDE- 10M	TOTAL	PERCURSO
	10M-5M (s)	(s)	Parede (s)	(s)	VIRAGEM (s)	SUBAQUÁTICO (M)
1	3,02	2,82	5,84	6,39	12,23	4,5
2	3,05	2,85	5,9	6,2	12,1	5
3	2,99	2,9	5,89	6,1	11,99	3
4	3,04	2,87	5,91	6,2	12,11	3
5	3,08	2,84	5,92	5,9	11,82	4
6	3,16	2,88	6,04	6,4	12,44	6,5
7	3,09	2,99	6,08	6,3	12,38	3
8	3,4	2,78	6,18	5,99	12,17	5
9	3,1	2,73	5,83	6,04	11,87	4
10	3,3	2,79	6,09	6,02	12,11	3,5
11	3,2	2,89	6,09	6,1	12,19	4
12	3,08	2,97	6,05	6,3	12,35	4,5
Média	3,13	2,86	5,99	6,16	12,15	
DesvPad			0,12	0,16	0,19	

Tabela 3 - 1^a Avaliação

Na 2ª avaliação (tabela 2), podemos obsevar que 75% dos atletas estão dentro da média, 17% estão acima da média e 8% abaixo da média.

Numa primeira análise aos resultados, pude concluir que os atletas, da 1ª para a 2ª avaliação aproximaram-se mais da média do tempo de viragem, mas estes resultados podem não indicar que houve uma melhoria no ataque à parede ou da saída da parede.

	10M-5M (s)	5M-PAREDE	10M- Parede (s)	PAREDE- 10M (s)		PERCURSO SUBAQUÁTICO (M)
1	3,02	2,76	5,78	6,2	11,98	4
2	3,09	2,88	5,97	6	11,97	5
3	3	2,85	5,85	5,89	11,74	3
4	3,01	2,98	5,99	6,4	12,39	4,5
5	2,99	2,88	5,87	6	11,87	4
6	3,04	2,76	5,8	6,2	12	6
7	3,11	3	6,11	6,36	12,47	3,5
8	3,1	2,84	5,94	5,94	11,88	6
9	3,05	2,79	5,84	5,82	11,66	4
10	3,01	2,82	5,83	6,2	12,03	3,5
11	3,08	2,95	6,03	6,09	12,12	3,5
12	3,1	2,89	5,99	6,1	12,09	4
Média	3,05	2,87	5,92	6,10	12,02	
DesvPad			0,10	0,18	0,24	

Tabela 4 - 2ª Avaliação

Na tabela 3, podemos observar e analisar os resultados que dizem respeito ao "ataque à parede", seja, dos 10M à parede. Ao analisar os dados pude observar que 75% dos atletas se encontram dentro da média, tanto na 1ª como na 2ª avaliação. Na 1ª avaliação 17% estão abaixo da média e 8% acima da média, na 2ª avaliação é o vice-versa.

	10M-Pa	10M-Parede (s)				
Atleta	1ª Avaliação	2ª Avaliação	Diferença			
1	5,84	5,78	0,06			
2	5,9	5,97	-0,07			
3	5,89	5,85	0,04			
4	5,91	5,99	-0,08			
5	5,92	5,87	0,05			
6	6,04	5,8	0,24			
7	6,08	6,11	-0,03			
8	6,18	5,94	0,24			
9	5,83	5,84	-0,01			
10	6,09	5,83	0,26			
11	6,09	6,03	0,06			
12	6,05	5,99	0,06			
Media	5,99	5,92				
DesvPad	0,12	0,10				

Figura 3 - Tempo dos 10M à parede

Na tabela4, podemos observar que em ambas das avaliações, 8 atletas estavam dentro da média (67%), 2 atletas acima da média (16.5%) e 2 atletas abaixo da média (16.5%).

	PAREDE- 10M (s)		
Atleta	1ª Avaliação	2ª Avaliação	Diferença
1	6,39	6,2	0,19
2	6,2	6	0,2
3	6,1	5,89	0,21
4	6,2	6,4	-0,2
5	5,9	6	-0,1
6	6,4	6,2	0,2
7	6,3	6,36	-0,06
8	5,99	5,94	0,05
9	6,04	5,82	0,22
10	6,02	6,2	-0,18
11	6,1	6,09	0,01
12	6,3	6,1	0,2
Media	6,16	6,10	
DesvPad	0,16	0,18	

Figura 4 - Tempo da parede aos 10M

Depois de analisar os resultados, quer do tempo total de viragem, quer das parcelas que o constituem, pude observar que no tempo total de viragem houve ligeira melhoria, visto que, da 1ª para a 2ª avaliação houve uma melhoria de 17%.

Se observamos os resultados médios da tabela 3 e 4 podemos ver que não houve nenhuma melhoria quer na aproximação à parede, quer na saída da parede até aos 10m.

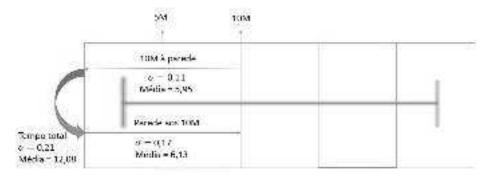


Figura 5 - Valor médio e desvio padrão

2.6. Reflexão pessoal

Ao longo de uma época desportiva tive a oportunidade de estar numa entidade (Clube dos Galitos) que me recebeu muito bem e de estar rodeado de um conjunto de treinadores que me ajudaram a evoluir bastante quer a nível profissional quer ao nível pessoal. A nível de planeamento, pude perceber depois da elaboração do meu planeamento anual, como criar e aplicar as unidades de treino, bem como elaborar macro, mesos e microciclos adequados ao escalão e perceber se os atletas estão a atingir o pico de forma no período que estava previsto. A nível das capacidades, comecei por ter dificuldades na colocação da voz, bem como na correção técnica e no feedback, após algumas dicas melhorei a minha prestação e fui progressivamente sendo mais autónomo na aplicação do treino. A nível competitivo, evolui no que diz respeito à análise pósprova, identificando e dizendo aos atletas os erros que tiveram ao longo da prova com o objetivo de eles melhorarem estes aspetos no treino.

Quanto ao grupo que acompanhei ao longo do ano foi um conjunto de atletas que me receberam muito bem e que me integraram também muito bem. Este grupo tinha três caraterísticas que me fascinaram, a saber: a sua boa disposição e humor, a sua capacidade de empenho durante o treino e o espírito de grupo quer em competição quer em treino. Os atletas sabiam distinguir quando era para brincar ou quando era a sério, mas também eram um conjunto de atletas que procuravam estar sempre a evoluir. Ao longo do ano, os atletas pediram-me conselhos de como melhorar desde aspetos técnicos até como gerir uma prova de longa distância. A terceira caraterística fascinou-me muito, pois no treino formavam grupos equilibrados de forma a puxarem uns pelos outros. Em competição estavam sempre a torcer pelos colegas enquanto nadavam.

Em resumo, foi uma época fenomenal pois tive a oportunidade de trabalhar com um conjunto de treinadores espetaculares que me ajudaram quando precisei e me fizeram evoluir e a melhorar quer a nível profissional quer a nível pessoal. É grupo impecável que me recebeu muito bem e foi um prazer estar e trabalhar com e para eles.

Agradecimentos

Este relatório não teria sido possível sem os contributos de diversas pessoas e instituições que foram fundamentais para o desenvolvimento deste estágio, criando e fornecendo as condições necessárias para que todo o meu percurso nesta unidade curricular fosse o melhor possível.

O meu primeiro agradecimento é dirigido à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na pessoa do regente da unidade curricular Professor Nuno Loureiro, que me proporcionou condições excecionais de trabalho para que o resultado final fosse bastante positivo, e também, de uma forma mais particular, aos orientadores académicos Professor Hugo Louro e ao Professor Daniel Marinho pela ajuda e apoio que me deram ao longo de todo o Estágio e pelo conhecimento que me transmitiram.

Gostaria também de agradecer à entidade acolhedora, Clube dos Galitos, a oportunidade que me deram de poder aprender com os seus reconhecidos profissionais e pelo apoio incansável que me deram ao longo do ano letivo e desportivo. Aos responsáveis máximos da entidade acolhedora, Presidente António Granjeia, delegado Paulo Rodrigues e, de forma muito particular, ao Técnico Élio Terrível por todo o seu apoio e pelas oportunidades únicas que me proporcionou.

A todos os docentes, técnicos/agentes desportivos e demais intervenientes um sincero OBRIGADO pelo papel importantíssimo que tiveram na minha evolução, tanto a nível pessoal como a nível académico e profissional.

A todos, uma vez mais, o meu mais sincero OBRIGADO!

Bibliografia

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT:

 TRAINABILITY IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE. 15.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queiros, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J.,
 & Silva, A. (2015). Manual de referência FPN para o Ensino e
 Aperfeiçoamento Técnico em Natação.
- Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L.,
 Machado, J., & Silva, A. J. (2015). Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação. 188.
- Chollet, D. (2003). *Natacion Deportiva by Didier Chollet—AbeBooks*.

 https://www.abebooks.com/book-search/title/natacion-deportiva/author/didier-chollet/
- Conceição, A. T., Garrido, N., Marinho, D. A., Costa, A. M., Barbosa, T. M., Louro, H., Reis, V. M., Ferraz, P. C., & Silva, A. J. (2011). As técnicas alternadas em natação pura desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico, modelo de ensino. Em *As técnicas alternadas em Natação Pura Desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico, modelo de ensino*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Centro de Investigação em Desporto Saúde e Desenvolvimento Humano. https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/4149

- EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DE NATACIÓN Librería Deportiva. (sem data).

 Obtido 24 de Junho de 2020, de https://www.libreriadeportiva.com/libro/elentrenamiento-fisico-de-natacion_66119
- ENTRENAMIENTO DE LAS ESPECIALIDADES DE NATACIÓN Librería Deportiva.

 (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-de-las-especialidades-denatacion_30405
- ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN Librería Deportiva. (sem data).

 Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-tecnico-denatacion_30404
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). *The Role of Deliberate*Practice in the Acquisition of Expert Performance. 44.
- GUÍA COMPLETA DE NATACIÓN. PROGRAMAS PROGRESIVOS, PASO A PASO,

 DESDE Librería Deportiva. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/guia-completa-de-natacion-programasprogresivos-paso-a-paso-desde_25146
- Identificação de Talentos no Desporto—Livro—WOOK. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de https://www.wook.pt/livro/identificacao-de-talentos-no-desporto-antonio-jose-da-silva/2694956
- Louro, H., Garrido, N., Ferraz, P. C., Marinho, D. A., Conceição, A. T., Neto, J. T. M., Tolentino, T. M., Barbosa, T. M., & Silva, A. J. (2009). As técnicas simultâneas

- em natação pura desportiva. Em *As técnicas simultâneas em natação pura desportiva*. Unimontes. https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/3561
- MacLaren, D., Reilly, T., & Lees, A. (1992). *Biomechanics and Medicine in Swimming:*Swimming Science VI. Spon.
- Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
- McLeod, I. (2010). Swimming Anatomy. Human Kinetics.
- Morais, J. E., Marques, M. C., Marinho, D. A., Silva, A. J., & Barbosa, T. M. (2014).

 Longitudinal modeling in sports: Young swimmers' performance and biomechanics profile. *Human Movement Science*, *37*, 111–122.

 https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.07.005
- Piasenta, J. (2000). Aprender a observar: Formación para la observación del comportamiento del deportista. INDE Publicaciones.
- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y SU CONTROL Librería Deportiva.

 (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/planificacion-del-entrenamiento-y-sucontrol_30403
- Prevenção de Lesões no Desporto—Livro—WOOK. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de https://www.wook.pt/livro/prevencao-de-lesoes-no-desporto-luis-horta/10691786
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. South Melbourne; Crows Nest, N.S.W.: Macmillan. https://trove.nla.gov.au/version/45722997

Anexos

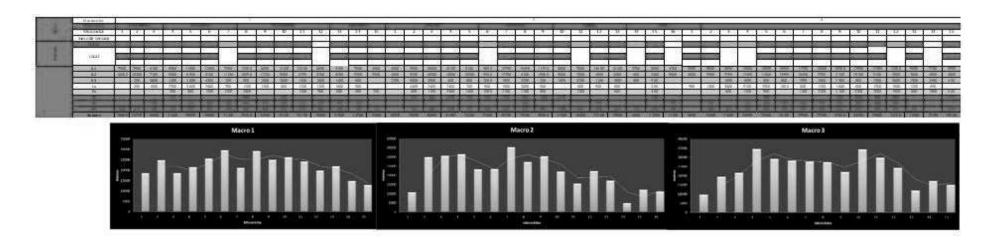


Figura 6 - Planeamento Anual

	Mac	ro 1	Mad	cro 2	Macro 3		
A1	136100	41%	150950	44%	144500	41%	
A2	135950	41%	120800	35%	122900	35%	
А3	20700	6%	28300	8%	24300	7%	
La	18900	6%	15900	5%	25450	7%	
Pa	9900	3%	12450	4%	17000	5%	
TL	1400	0%	8600	2%	4300	1%	
PL	4600	1%	1500	0%	6950	2%	
VEL	5525	2%	7950	2%	6350	2%	

Figura 7 - Volme de treino a nível percentual

Provas



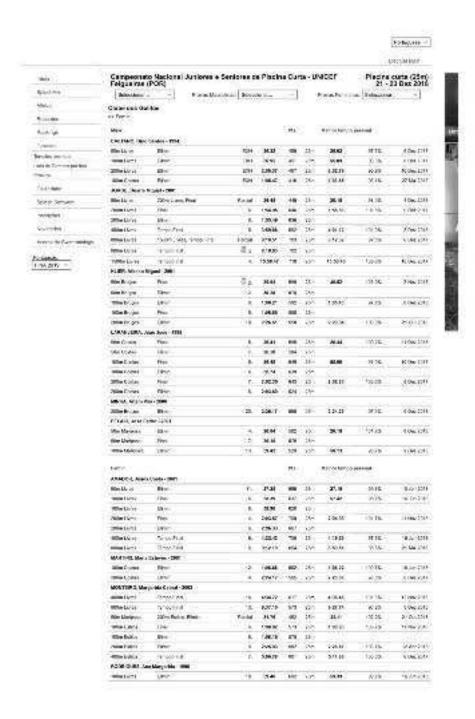
Min II. in	Mile Lines, Timpa Pene	Facts.	31.6	26	Ne			
Bin Ger	Temps Filed	21	un	47	7900	nn-	1865	20.08/0548
Sittle Design	Terror France	3.6	20.0	10	20e	28536	28,74	236.000
Sim Critica	- Killer Comm. Throater Philip	Persist	HB	108	25m	1131	11485	38 He 23 F
man Colonia.	beign files	- 3	700.04	200	796	1999	1036	20,964,500
Wintlest Les	As Minter it homeful.	hour	800		200	nn.	70.5%	M 0m 1288
CONCRETE ANY								
Meters	SOCIATE Service Small	Parce.	1201	200	Sim.	nn.	198,75	- PACKET
mentant.	Serge Faci	17.	1500	44	200	15 M	400.	1200726
Welgn.	Times Francis		20140	192	Zie:	200	100.00	\$1 Her york
Sine Webser	Terpo Place	110	200.48	-	AND .		-	14 144 34
emateration.	- Contrate Locks, begin file:	149	Serie	-	TH	100	1900	540,000
MINE Lab Com	m 3000							
000 0254	econoline longe com	Territor	1964	19	the	3100	1111/5	22024
Stell LL H	1900 Girler House Read	Alexan	1946	100	2hi			
Wite Day of	Serge Flad	30	110.00	38	200	(fast)	18.75	234-129
200 a Livro	Steps Fled	11	100	229	20m	207.00	20.0%	20.5-1200
Sen Commi	DESCRIPTION STATES TO	Territy	1-11	10	(feet)	4690	Mich	18244781
DESCRIPTION .	Tomps Over	3:	400.00	24	(fige)			
eren nesse.	PRO PRINC							
Me LL et	355: Unio Terror Final	Sens	1917	=	2lec	31.10	18.85	3.4 pH
market :	a a littley is seen Terror	Total	400	100	/ier	7140	9675	19 46-12/47
Min Living	herpi Free	4.	TIM	-01	280	28739	90%	2000年10日
Mar Contra	160e Comm. School Plan	1960	0.0	1.5	. Mar	H3K	67.0%	196-198
Mile Dovins	Torque Flori	180	18/31	201	(free	188.60	61.74	5 mg. 2588
Nim Lindpoor	100- Malyana Torya Pent	Pantie	19.54	76	/lw	11.11	80.00	4 96-28
WANGELL.	Nettyn Freid		100,10		200	STREET,	198.7%	Mark State
JOB DE Dear of	7 (C)	-				3000	- 11	10000
Mile Live.	Seeps Plant	- B.	11.15	103	290	11.11	MA	1 Dec 2016
STIM WHITE	Seeps Fred	- Ey	1,00,00	100	Die	30.00	800	196 (2)
She Sirker	2000 Colora Strave Strail	- Paris	35.00	IDH.	20m	11.11	825	716/1211
Office Codes	Seep First	0.2	2,800	+	Ser.	278.00	MASS	HINGH
Mindkeylay	4 is Mindle on Name Print	No.	11.11		3be	0.86	875	3,0 to 1011
ra d'it, lecres de	This of Charles we have been been as a second		92			100		-33.00
Me la vi	200: Green Revise Head	Famula	nat	- 760	Sie	3146	96.0%	17 Jun 2016
Stilletion	Serge Fred	100	28187	42	20e	1880	11135	13 No. 1281
www.brucks	Herrys Free	10.1	mater.	34	28	13834	198.50	6/6/000
(New York or)	- Jampa Floor	- TE (***	500	(/w)	2000	10,0%	55,062041
********	A street (large beautiful)	Cent	9.00		100	30.0	95.95	.00e20H
CARACTERS, AN	m.kov IIII				-105			-2000
SERVICE .	44 little 45 to Tempo Pro-	Text	15.11	the	Ne	44.44	94.0%	\$1.04 CHE
PRINCE LAND	Subgraffice:	100	-	140	(New	248/2	(44.4%	economic and
Windshie	Terps Fins.	7.	1940	80	2be	46.46	81.25	10 Dec 2015
Min Dates	Sept New	0.7	24500	100	. Elec	130,30	80.0%	On 120
UNION Design	Quel - 2000	-		1-1-00		-100,400		200410-11
Ole (Arte	(Ne Livis Beyn Fred	- Perris	3000	190	No.	:: M 40::	90.05	37 kg 256
remarkable :	45 MW/s/14 Migration	5441	-1610	4	200	3.0	98.5%	2770500
whether	Recipio Franci	8.	2012	-07	Ter-			
Mile Broke	Michigan Sensitiva	Percent	19.36	0	Te	ann.	80.00	28,600,000
Windson.	Serge Fred	100	18.8	· er	Sie	1,8840	88.2%	3624-1216
With Mileson	bergis Filos	100	100.00	100	zw.	2000	91.70	thanset.
MANUAL AND THE				-			1000	
Minister	Torqui Plani	7 - 10	ADM:	-	20er	one:	110000	2016/2017
Min for yet	Temps First	2.0	100.07	877	Ne	145.4	distr-	146/000
200e Brown	Sees Fac	171	23171	80	2he	12724	874	1 10 1219
(Challen Lan	As Minches or Person Print	84	mir	1000	20e	nn.	101.7%	MA DIT
FRAG And Par			100/20		100	346 154 15-	-0000	- FOI 190-
merch!	lumps Floor	120	-88.94	14060	COM 1	219945	-041561	# Devote:
distant.	A Ville Corp. Sesper Tree	Code	5004	100	-	111192		- 2000
1909 (371)	beign files	100	2017	100	-	assess:	1000	NOW/S20
control is before		- 37						
ittim Undervo	Serge Pari	: 41	196.0	100	/Vec	8.4	90%	18 45/5/65
	Company of the Compan							
and the second part of the second part of the	A Library Land B	7 44.7	distribution.	-	Contract of	Taken 5		Selection of the Control
Mar the ex	EXcluse heartest	Paris.	nhr nn	104	The	86.B	87.76	39M-joh
FTE FALL, Flegarie Stie Livre Stie Livre Stie Livre	A Library Land B	Facility Names (2)	10.00 10.00 14.001	an an	Ster Ster	50 H	97.75	Sewich Medical

200 a 1,000 1 r	Sept Red	2500	200	100	Ster 1	2,000	0.000	3856600
Side Margania	100m Marijamu, Tomye Planel	Terris	1214	164	Ne	1146	4475	2 May 216
With Ministry	Sergia Probi	- 2	1,00,04	139	26	17880	1905	Merch
Alle Live Law	La Maria y Terror Pina	Back	14138		70e	1814	MA.	100%-508
Design Broads	- 1 P P P P P P		******	-	d.	-	0.000	40.00
Min Liver	Steeps Fred	- 1	2388	2.0	200	2.4636	31.8%	3170-126
Siller Rouges	Torqui Più d	586	2001	180	200	L.		
Kille Uphot.	Stille Ballot Temps Pleat	Patrick	LEAN	-	3h	1,0830	8.35	1970-01
We have	Sample Princi	- E+	410	360	256			
	ori Devotror 2002	1,110		-		-046		-
98654	contame terpolae	lede	.034	100	7#	91.94	100.01	WHENCH
Blackers .	Surpe Plant		1,61,37	42	20e	1830	3025	RHe-101
Stille Colum	Though Play	- 5	258	-03	26	2000	10.7%	9940
Mar Nogen	Alter Bragas, Tempo Piss	Parche	11.50	n	76m	ни	88.5%	M 764 205
Min Rope	Temps Flast	- THE	28127	10	35m	204.68	6.5	30609
E. W. Chapt High		14.000	-	-	7020	1000		2005000
SSE Live	Standards Barocking Standards Barocking	Period	10.00	23	Ties Zies	3660	Friend.	29(94)(2
Mile Live	Torque Plani	37	1614	380	20e	BANC	11125	1146 88
	-00000000	12.						
28641/34	Securities	-	2.031	100	The .	1.930	98.5%	10%±125
She Cydus	Ritto Concour Territor Pillips	Fante	11.11	27	2300	11.00	28.5%	23 Feb 201
Mile Coles	Sergia Pital	37	7838	-39	261	1788	30%	3876/301
	de Briddgest, 1201			1100	-	Openior of the	and the second second second	40,000
0010531	or the charge completions	Terrisc	34.55	166	-	4.46	10 Ye	900000
38etics	None Flori	- 1	188	200	2lei	232.9	933%	P fe Di
Silve Collect		To be	1911	W	Ne	ши	1000	- 5 West 216
	Tongs Papi			*	(real	100.00		0.94(20)
tion Margor	tide seeling to be com-	Tearly	10.00		mark property	11-0	80.0%	859678
wasteness.	Supplified.	31	98189	366	(Figel	198.00	46.00	100020
Temporal second	All remarks to be designed that	CARR	AME IN	-	7.0	200.00	40.7%	11907
Statement of the Control	Miller) Arten Brettye Plane	Twick	- 2012	101	- Year	20.00	996	1.060
manen.	holps than	- 1	20.00	-	28	20	10.7%	Tie D
Ste Broom	100 Pages Tream Plant	Pentis	un	101	No.	11.07	805	357w 201
New Bolgot	- Good English, Triange Final	Patrick.	14 68	100	24			-99
Winds on	Serge Fred	-	183	30	Zip.	1/848	86.25	12 fer (2)
James For you	Tempo Files	- 0	200	300	Ne	200.70	840.	1979-20
MALE FROM MALE	E-1005							
Birth m	Mile Lives Berge Final	Paris	1141	100	3%	MAC	10.8%	20020
900 0-255	CONTRACTOR STORY COME	, Heres	. etc.	190	700			
Mile Live 1	Street Filed	(%)	100	200	Z)e	1/834	20.2%	10,44,000
Sellin (Un)	Timps Fluid	- 18	241.4	34	Ne	Switte	10.0	26 Year 216
Me Megas	EXCHANGE RECEIVE	Fece	4932	125	Xie	40%	87,5%	1836-17
itte Urba-	Term Place	т.	TELES	29	296	1,0108	6.45	36,6-23
Paler				-		Marin way	anne.	
ALLENCA CHAR	- America 2004						Marie	
9801574	NOOPLAND MINNEY PRE	- TWO	-0014	481	296	1141	40.0	360m 24
The Dors	Story Urray, Torica Pinal	Navis.	21.49	27	The			
Welver	Seeps First	20.	1408	57	70m	1838	10.75	B104-175
25% LV 16	Serge Prod	様々	211.00	24	toe	£18.90	with	9 Me 22
Mai Vista	No. Co. o. Tenor's a	Family	22.16	201	20e	100	34.25	28 May 275
Win Color	Seeps Fred	- 3	1 831	171	The	1,0429	90.5%	a build
ALBERTA Merit				=				3,500
Sin 15-tr	Mile Green Broom Presid	Perso	1416	0	700	HW.	11.00.00	2676-25
Print Livre	Tempo Final	100	-	ár.	de	200 M	10.00	24/76/2016
State Management	Actes topo Serger Steel	yanda.	50.15	-	(Table	Ayes	Wife.	6786750
Ste Sego.	2004 Marignay, Turk of Print	Marcia	1111	780	20e	to the wr	- 1	a Vely
	Alle Polis, Teeps Plant	Pante	166.00	80	Ale	-	40.	4 460 200
Min Motors		31	***		des	2007	186	(796) D
Palle Modern	Tompo Paris					526.00		1699-100
		7.	0.000	188	200	B-28-80	80.0%	
John Sales Silve Balley	Tempo Final		9.3830 14844	· at	Jim Jim	40.00		and the latest terminal termin
John Motors	Tempo Final La Mina Di es Tempo Final	T) And		· at			MAN.	and the latest terminal termin
Palle Daller Silve Baller Silve Daller	Tempo Final La Mina Di es Tempo Final			-				1 64-25
Palle Baller Silve Baller Silve Baller ALMERICA MARTIN	Sept Fed La Ministre Sept Fed Ministre	Red	HILBH		,Nec	444	M25.	1 64-25
Palite Motion Siller Bulley Siller Motion (sep 4) NOTES Marrier Silver Motion	Tempo Final (a Silve D. o. Tempo Final Silve Direct Tempo Final	North Name	1010	190 Na	,76m Sim	444	M25.	4 Av-104
Palin Males Mile Ballon Mile Marriag Andrew Marris Martin or Martin or Martin or	Tempo Final (a Silve Liv or Tempo Final Silve Liv on Tempo Final Silve Liv on Tempo Final Silve Liv on Tempo Final	Rent Renta Service	1018 1018 1010	190 Na	Jiles Siles John	1141	MAN.	1 Aug 200 8 Aug 200 30 Aug 200

With Market a	200n Malanau, Roine Pinel 200n Malanau, Ronyo Anat	Panto	10.00	200	She:	1946	mar-	9 and 201
the state of the s	-0.00 4 (40% ph/s 104 400 400 400	-	Andreador and the	-	h (Admin	100.00	417	4.000.00
rema Greinvo	Surper Free!	27.1	101.46	244	Links			
A PERSON NAMED IN	V-0/00104-0	- 2						
******	Name (no.	- R1	1010	14%	THE .	1141	95.75	24 MARSH
Allest Services	Tompis Fines	3)	268.88	679	-	267.66	40.0	4 No. 1345
ette Coles	Terms Plant	70	LEF	69	33te	1,4730	BUTS	4.06-193
Minthesis.	the Mint Comp Street Print	See	mm		20m	11.0	HUP	Univ.2011
COMES, UNI	(C) (CH4 - (HH4)	100	Charles and A.			-	49.90	
Min M. or	160 - Livre Terra Foot	(Parish)	10.00	37	Shr.	30.00	99.5%	3394.131
900 Lane	Note Liven Days See	Sheets.	1625	300	Ne			
white Carby	Sergir Frage.		339041	400	240	1,95,90	10000	present.
Spite Lock	heres treet	3.5	1306	40	28	2.00.09	20.5	1000000
Wite Donley	beautiful		3234	100	Sie	170.00	90.75	PMeiON
CEC's Jones to	nim 2001							
991049	VOPUSH MIDNER	fields.	arts.	50	200	itu	10,000	19,00000
Stille Live	Temps Final	- 1	2.0.0	-	200	28.4	862%	150m-2016
SSM CCAN	20Ge Georg, Tressylve	- Decision	(at)	140	dist.	. 44.44	0.00	-ylas-241
www.com.	ways free	32	10.74	44	rive .	1987	96	Hacket
SALE MANAGES	1000 Margaille, 10702 (1988)	hance	1910	100	040	114	100.00	£1000000
With Market	Seage Cher	- 87	170.00	-	DM.	27900	08.70	0.764500
emateration	4's title Lyne beganise	344	VIET THE		Te	1,88,00	100.7%	e-bi-co
DAL Separat				-				61901100
000,0534	KONTAND SOME COM	Teachy	0.34	-	-	4000	1945	2.0000
Whether	See Par	25	TRC	77	The	13130	8121	2.67 1010
Sin Brigar	Manufactor Tensor Sco	Paris.	45.51		Ne	41.41	97.00	50,64200
State of	With the continue of the	Texas:	tota	794	78		11,6000	.29.00
Miles Brigary	June Flori	T	VILD	200	Siles	11000	FUN	2006-000
matron.	Surger Floor	- 2	arm.	140	-	1000001	-(1200)	-000000
	alica Mini Mar 2000	4 - 17	-	-	-	-		
Whether	Sugar Print.		OTHER.	104	. Die:	10.00	0.838410	256 20
Ster Codes	Stor Co. or Teraco P to		1136	-01	20e	11.00	8.7%	28 Per 2211
Sen Cross	ARTHUR THE TOTAL	Feeder	14.05	-	-	0.00		
wine Lotter	marger (peri	201	798.41	100	(Van	198.00	1174/75-	140000
	17 (2000)							
John Corine	Seep Fee	Er.	284	-00	(Per	500,30	66.75	38 PW 2018
William Light 1907	dia allegia de les Berri	740	141.01		/Ver	1000	MP.	306000
MATERIA MATE								
389 (7.1)	Nervo Free	- 4	THM	100	786	EAS.	6.59	5.946034
man Colonia	Service Class	- 100	101.00	000	-700	198,02	41.6%	16 10/24
Sille Codes	Seeps Flori	五.	APP.	108	Ne	20239	SLP-	20m 259
distantian	in Berthey Sear Sec.	764	193,60		//w	40.00	9625	E394200
MONTHS MAD	2000 C 1000 - 2002							
products.	boys than	100	210.00	: 660	S also	Peterson	18000	304.00
Me Meless	Stor Manager No. of York	Facos	90.75	100	Zie	11.8	102.6%	200 000
Min Universi	See Park		100.00	- 1	The .	180	800	494 (20)
MARKATE PROPERTY.	- CEO/COURT		-	-	-			1000
Otor Given	100e) Joseph Regar Plant	- Femile	110454	- 2mi	- West	200M3	1000	9676/916
Windows	tengi Free	-	1980	37	24	1780	W13%	D/ext
Min C. See	100e Corne Terms Fine	Parite	9.0	308	Ne	14.00	14.5	7724-1516
medicable.	GERTAFIE MINNEY	Patrole	42.85		200			
week to deli	Serger France	100	1154.01	100	met	12278	Nr.	manustr
Same Court	Augustical	-	100.00		THE.	200.00	100.75	14 5/14/4
OLIVERA BATTA			-	Cas	-	3000	367.9	* (/11/4)
DOMESTIC:	School school beings from	Facely	1436	-	de	41.00	1675	6 Ma (24)
200ml/st	Steep Paul	1	2230	**	200	1,000	9479	35.00
Olm Corbon	Elife Course Terms From	Parite	11.11	71	70m	8.46	Mari	736200
SAME CORNE	SOUTH WAS TO	THEORY	10.50	200	the			OC MET WHITE
Mile Dales	Sept Flad		188			THE	8475	77A DH
Office Corner	Steeps Place		24(4)				90.00	BJ-134
		. 95	- American	-		2000	98.55	400 000
OLATEL See		104000	200	- 100	T dead		110000	W 10 2021
900.05-9	EUROPE RESIDEN		16.55			94.00	00,000	H (4450)
Mile Liver	Teripo Pital				2bc	7/018	#175	30,400
thin Critics	Miller Coping, Tamon Print	Pents		200		A.M	47.4%	2 AR 24A
She Cohe	3000 Cye as Teraco Fra		4009		200			
Wile Craim	Seepo Files		E LANGE			1,846	(44 P)	37.4×1381
pelaccobet	Serger Ever	- 7	2100	45	700	258,00	94.75	111624
PRINTE, Sec		- 12	-9/01	150	2 - 2 -	7.1.1.1.	7700	
Sile I Law	State Street, Maryy Fired	Perm	18.50	144	1990	D.M	80%	1 Tex 2041

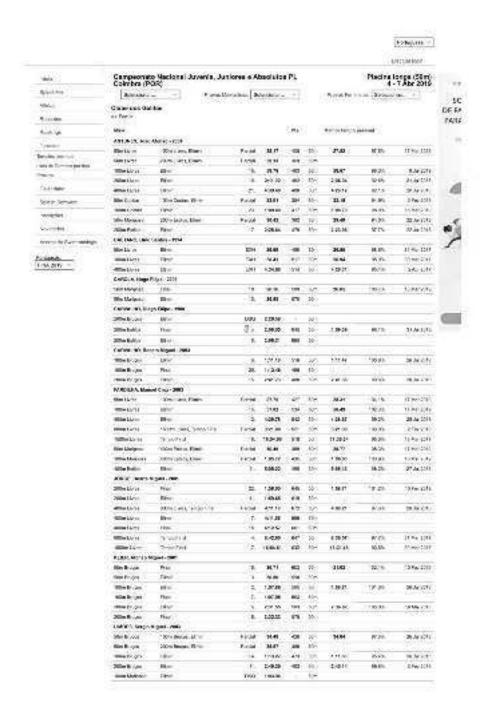
Mar II			Liver, Torqu Per	٧	Plenta	1032		Me			
-			filed		- 1	19,91		THE	229.86	16.6%	Marke
Sille Lie			Find			3.81.46	361	3hr	206.1	3605	28 Fer 13
ion Lie		600	Ampiron Surger	100	Tech	JAN.	4.4	ma	MA	82.6%	26,000
100		200	(inc.		10.4	75.00	4.	194	1988	10.00	12.000
MIT	, was trained	-121								4.200	
100 m	494	14.0	fellow, bear	Proc	1944	1/0130	100	70m	1.01.28	1875	#Me 10
Min Li	en .	Temps	Fled		9.	1034	les-	30m	Tr. F.		
me Li	rie .	Name of	tion		10.	INH	101	žw.	E1949	1.002411	27,60%
-		heigh	The same		100	***	-	-	(max	40.00	Alwey's
		200					- 174				-5000
	L Delever By					< 10.00	2.83	- Ober	THE RES	3000	HACE
Was Lik			Union Tennas Pine		Parallel	18.0	200	200		20.00	
one y		Somp			- 1		248		100/16		4,900-27
Selle Lie			Tree		-30	1,1180	200	Te.	3/3/8	27/79	28,000
Sie (co			Conne Tenne Fr	n .	Panite	18.00	100	She	4636	1885	1601
Marie C		heliqui	171-91-91-91	-	279	1700.00	-3	DM.	roader.	W/A	- Merce
We Lie			fee Liv on Terror	Pia -	Buil	Jan 8		250	1,3034	00.3%	2,2710
	M. Inner		in the same of the same of	_		-	-	-		-	
an Lie			Urse harakten		Finan	164)	200	200	TEN	95.74	Die
Mile 1.		log			+	104.85	100	Ne	146.7	816	(39e-13
min to a			(19 N. WINS IT		Hercisc	30	-	10	0.16	10.5%	94972
Re Co			Co.o. Seasoft		Patrick	16.11	28	2hr			
-		Seep			%	+0.8	Wit.	/in	15476	90.0%	0,984.2
	metota my					248	100	280	£3836	182/19	1976 E
Mile II.			Red in the Street	Pine	764	347.44		No	14738	8.5	14 No. 12
CHARCY	, Minara				0.02.0	1050	- 1	220	37233	A. 625.	1,500
the Bra	out.		Book Search		Section	36.01	27	20-	HH	train.	31 He Vi
Miles for	grid.	Sop	Films		3,1976	40.0	low	Alex	142,00	104	35,000 (1)
die Me	to Mergins - Assistante Ampalement		Face	3031	286	200	71.00	98.7%	19/9/30		
No Me	Spile.		Marjama, Torqui I		Section	1100	30	20e		5000	
	material automost septima		1000	100.00	700	0.00	10000	46.7	3-346 2		
Mile U	efect.	3000	Margaria, Nelson I	No.	Paris.	120	20	The .			
othe U.	Clin Matoria - Norga Provi		- 32	246.00	27	2les	2-6-6	10375	210/33		
-	No.	-	1000		17.	CHA!	200	-	5080W	90.00	Medical
353	AND DES		C. Carrette		100.1						
No IL			Army Barrie Fine		Seedle	1815	Sept.	200	11.11	66.05	20 Me 12
-1			Cites .				-	200		. 100	CH 504 11
Ste Br.			Days Search	-	Panis	H.ft	382	Zie	1131	96.0%	27,640
latine for		logo		7.1	-	200.64	300	Ne	200	60.	18 per 21
die Me			Magnati, Nicos I	100 C	Perce	1000	n	28		100.00	4,00
Min to				30			238	200			
		-				une	-				
Me Iv			agent anno Union Barron Pero			- 104E	47.	- Ober	0.0140	THUR-	10.9a 12
200					Patition			1003544	4000		
little Li.		Jeen	7.55		114	1869	45	20er	1,807.9	III.2%	1996 L
Mile 1A			State of Street		Bull	19136	46.	- Sher			
900		***	Contract Temporal St	N'	Twite	44.	45	154	FIFT	100.00	A MOST
Me Co	(m.	300-	Çara Yestor Fi		Paris	1945	372	She			
Web.	of an i	-	Hed		事。	THE	-98	300	1,04,00	8184	946-77
ma Co	gat.	terror.	1 mol		E.	THE	40	200	Care	1845	12160
	Marie Lat					0.75					
Min Da			Arms, Beton Flor		Partic	16.65	21	70er	1144	863%	3,610
me to			Falc		-	TAKE	-	200	1000.CM	100	78.85 V
Min Du			Course Tentor Fr	4	Patrick	0.00	228	Zie.	0.00	TOUR	30.00
Mile C.			Final	-	11.	UM	200	Zin	1,00,00	120	9.00 11
fatom)		2000	-			(1.11	1877				
Min Ua			Marjanus Tromp	True .	Parita	- / /	172	20pt	RM	188-	1.60-55
Mile U.	riem.	pak	Pleat		- B+	427.44	77	70e			
No.	41,285	vere:	190000000	54	11/1/11	540 C (SC)	150	15.50	SUPPLIES.	Arme S	
		indiani,	000000		140	hin yes				anni mesi	
New .	A to challeng		Seata	-4.00	100						
Banton May Mga	200000	The same of the		200	B 14.11	981, 781					
Man Light Ulam	44 (Em)	-		100	357777	CINCIP					
Man Days Days Man	to dies		2564	-20.5	180	40 25					
Man Japa Jam	44 (Em)			-20.5	100	10,000			67 Toma 60 Toba		
Man Japa Jana Man	to dies	veres veres	2564	0,		10,000	(m)	10.4	407.7 Sole		

Preservation allowed arm pringers in which whip, conductings act as



18th Mesons	20-1		18.81	588	325	20.00	125.98	11.0% (01)
Min Maryons	Hair	8.	25.81	100	325			
With Edition C	tre		1,60,00	100	300	13030	91.09	7820 68
Willia Medicine	10 -	- 6	1,50,00	100	35			
Stilling State on C.	The .		117.75	804	780	70.6	8:09	2016-1011
State Methods	William	- 1	6,000.00	1981	320			
Street Baltice	1800		1.90.46	187	350	1,0000	105,700	10000000
14117.411	dick egota :							
Shirth in	284	20.	38.31	204	337	20.00	n.12	states with

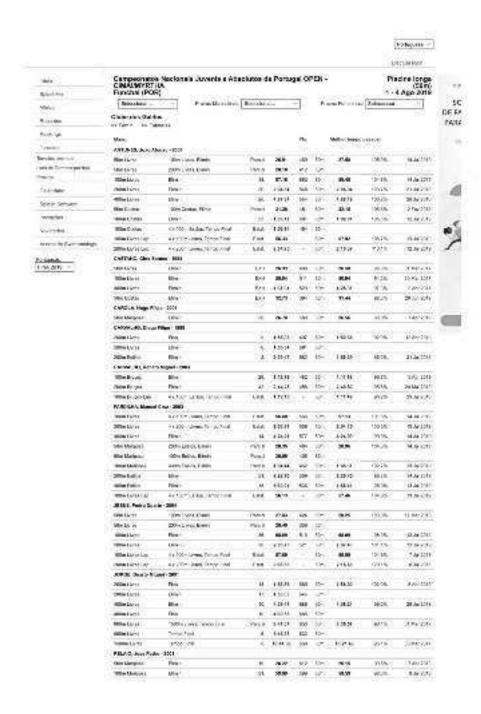
Protection personal and conductions to the quantum content or seriago of tradlet in respectitions.



FILE 2. June For Siles Management	free		Mar	100	100	821	4.74	76 Ac 274
Site Margori	March.		20.00	NO.	200		474	10.00
(Cin Union)	No.	2	Hei	63	80-	81.00	M.M.	8,44,000
Terra Salara	rea.	-	77	100	200	-		
a periodical different according	And the latest and th		-					/
PERSONAl Thomas		Forte	AL AL		100	40	nn.	H36-29
Black Fright	Men Balgary Tilesto	1000	-			17536	WAL.	
- tr.or	Wir		17589	48	300	17886	PRIOR.	Post Da
200e By par	Ner	000	105.00		00-1			
	at layers per		44160			Carlott.		
Stille Broke	He .	178	13439	112	200	13939	10.00	D 40 Dt
ment attended to the law and to	de Bridgent (2002							
We Meigree	"Street Follows, Lines.	Fernal	19.41	2.0	90	***	610	5/9000
Mile Union	Ber		19979	-	45%	13635	M.5%	18-9-1289
Pertin				Pro-		No other		
ALMERON, Committee						and the same of		
	- Andrew Control Street Control	1955	11.6	44	400	12000	800	1.615.004
188 (4.14	(One was then	1,000		10.57V	35	71.00	(0.00)	\$19450H
West in	Street and Bleen	Frid	11.77	-08	10.	F2004		
metant.	Dec	- 1	1964	No.	400	1 (8,20	7.70	Starch
25 UH	DF=		L. 8.84	596	300	11635	19970	15 % 10%
Mile I Gree	New	- 3	180,0	64	Mic	r skill.	8.00	(18e-28)
1 mm	1500.08		10000	188	35	17,0000	16:100	4.86.69
ATMENT NAMED OF								
Billio Motory	Phot	- 3	140.06	- 60	Min	19000	96.65	15/900-2081
Whiteless	The	25	1.0000	594	39			
Jille Unions	Rec	20	200.00	80	Pr-	100	36.56	U 50 100
(MOR SANGOL)	1844	- 1	cen	49	200			
We Butter	Die	- 13,	24.34	6.8	70	1.000	16.15	10%-120
AMERICA, Manual		144		-		153131		
Mer Griss	Mr.	. 2	36.81	100	100	26.22	1997	P + 1.71
Mile CO to	No.	1.0	18.50	Ref.	45	H.C.	10:4	26.3a 0015
(mm (0.14	Other	- 1	27810	100	20	of the late.	030-	0.8654
-Miller Lives	. Hair	36	12.86	818	10.	+2010	K.80	#Je 039
partie (Sept	Tiest .		606 KL	630	800			
- 10°H	2500 FK		REP.IN	15	30	63.0	600	AMORE
CORN, Joseph Re	1006 mines 1006							
Self-Colley	TiMe:	- 19	20.00	187	1000	4144	1997%	42.66.59
Min Cycles	26-	4.	D.C	- 996	20			
SEE COME.	Tierr	1.0	1+840	600	Am	i-ibia.	- Nr. Nr.	78.44114
West Color.	1 Pier	10	128/6	355	20			
200 a Coday	Three	27.	300.8	106	40-	100	10.7%	18:80-220
CHARLE CORP.	(me)		COMM.	5.00	1500			
Mir Meloni-	"Streets over these	91/38	1140	100	20	23.81	RIAN.	W. Art (24)
Stille Markey	Steri	- 26	(10.86)	de	Mr.	66628	16.0%	W-64 (20)
FLINWING CO. CO.	des territorios como							
Wite Live	No.	- 5	8.8	-	46	81.00	7.36	18 Au 2010
0001620	1990	1.0	**	-	6065			
289 No. 11	No.	25.	1/12	478	20 -	DOM:	80.60	\$1.0e.356
Siletten	Filter	- 1	2/2.80		40%			
1989 00/000	70% SOME UPST	Forme	1100	148	40	town:	19093	(0.8917)41
Me Colon	We bein Wa	Richard	1144	-	200			4,000,000
Sim Course	200s Senso Piror	Fortid	40	49	100			
Me Color	DD v Sades, fr a	Record	ми	414	10			
Mile Color	filter		14630		Alex	1,60.62	3636	18.8pc (%)
tematicinal	100	- A	1397		20			
200e Coles	Ber		20689	-	10	1204	10.00	10 Au 228
CHOICE CONTY	Ten	133	See an	140	100			
Wind Market	Trús .	. 6.	1.50.60		100	136.65	199.30	20,000
Mile Mobile	No.		140.60	-	45-	con.	-60,00	4130040
MATTER, MATTE	State of the last			-	39.1			
Mile Coles	De	-	17870	100	- 00	13834	10.2%	904(2)
Print Comm	ribo.	- 1	20027	-	400	200.00	9.15	26,046,016
The Local	1811		CELTE	-				
	Mir Cook 300		10.14	111	000			
anning may	SERVICE TOOL OF		rw v			Ances	No. of the	1818444
	- A regular for the property of the property o	1000		100	2/5	AND IN	96/3	1919623
- Allthon Live as	Security .	- 4	44474	11	00	Late	MIN	on the order
manufactors		- 9	Sept.	604	Ne	04042	8.86	What The
Min Margon II	(SO) - Lebica, Free!	1404	21.61	48	W	71.72	130,30	to Person
	Contract of the Contract of th		The second second					
Sile Union	180m Railras Pand	Fryski 22	119.45 COM NO.	60	1665 1005	COURT	0.75	5 Page 2010

John Baller	Basic	100	20.78	601	45%			
Still Bally	Place		603	-	40%	BURGE.	3626	27 de 1011
Other Red to	Disc	A.	BORD.		440			
PAINTIL Ser	Catalog - 1000							
Min Meteory	180 to con these	F-9466	30%	det	200	38.77	129.15	25%0.1281
Mir Maryon	200 to fire costs, broken	Raided.	26.71	312	10			
With March 1	190		17497	48	305	115.00	199.80	foote sate
PROPERTY.	1800	1.00	Cole Str.	704	36	646.05	6530	nacch
ADDRESS OF CASE	Managarata - 1978							
mint sent	F#NP		1100.66	100	400	TREAS	30.30	11/80/2004
Sim Liniproc	Fee	10	28.54	64	160	20.64	10.36	25,494,2564
Sim Limpor.	Sec	- 1	46.81	-	45%			
Mile Union	Bee	A.	1,00.00	800	150	1,3040	10.6%	104-046
Stire Medicani	Proc	1.	1,00.17	67	10-			
20the Markon v	10-	4.	1,2039	68	100	440.19	80.50	F Per 1010
Sittle University	Proj.	7.	12820	80	99			
14153.545	dn - 1011							
Sept times	1890	19	91.95	200	927	20.00	10.10	0.000
Spring Secret	(April)	. +	1000	94	3/3	180	10,00	0.00000
SARCHE THE	Large Secregory Court							
1000 25/10	SMITH CHARLES FRANCE	1-9796	22		80	8147	19.55	10.000 (-0.00)
Alle (Arro	200% Care Floors	Frenk	3141	291	Ale			
folios Escrit	Ner:	. A.	1 46.80	107	1968	1.06.86	36.36	2766,2081
200ml/cm	Ber	4.	21946	820	40%	249.30	2016	16 59(300)
Me Color	Win Solan Birds	Problem	1646	-81	-55-	26.00	10.5	17m-12H
Ble Color	280 n Davier, 18 - to	Problem	HH	24	70			
Windows:	N-		1,1039	-	90	33526	190.00	3256 (21)
William Scotters	Mary .	110	0.00.00	40	300	6.44.60	177.90	1000-000

Preserviges all to sales outs posterorable a ettp of select rept. and



Blan Progra	Ter Barro Floor	Page	3454	100	100	26.64	160	-12 de 2%
Stell Billions	DVI Book BCY	140.6	20.7	200	100			-9999
							36.15	50000
Minte year	Birth	.11	mar	465	15	tien	1503%	13.46(00)
ment of an	bilat	- 14	2.565	100	W.	CAR	rocan.	17 60 20
Bir Meleni i	400 a latitus Elect	Pent	274	258	10-	R.H	60.0	There
Com Medicary	sides Swinc Falses	19969	1000	301	15	196.00	N/4.	30.000
1000	DR4	- 95	2004	207	100	23636	W.C	19.660
Mile Live Lay	Carlotte Lineau, Printer Plant	Mad.	06.50		150	100.00	F141.	7.36 30
recent artists	exportation from the	Chie	4.850		100			
POSE OURS Floor	and the state of t							
Auto By you	Pira :	.94	1000		Tarin.	1424	56,000	26,148,75
described beauty to the second	27.	- 100			250	12.000	-2.5	
MW.1.Deep.	5.600 (1990) Z.W.							
Ric Determ	Site for time. Fixed	Pess	34.0	-57	100	3833	136.8%	95,0433
oun Asseption	"Diskorpolic Flatte	1,464.6	04.90	150	15-			
Site Melous	20th Valvau Eleft	Page	100	200	12			
this Meloco	Rec	4	.64500	550	150	10130	1552%	14,3400
Millio Malescoli	Disk	.8.	13130	500	100	12.00	-1000	- 1200
Stille United	Dist	34.	12011	98	10	120.00	401 h.	HACT.
and before a	AVERTONIA Developed	644	1969		000	1004	120,000	2,64.00
100.7				200		beauty stage	20080N	
ACMODIA, COMMON	Sec. 1994			140		Villa Tark	-10005	
	71.70.7030.)	1900	22.0	120	100	101	70000	0.00
Me D. n	200m Linta, Bleefe				10		KITS.	I Fee II
Ministry	Bro .	AC.	41516	506	100	21kla	90.0%	746/20
Mille Labor	Die	- 50	3.497	148	10	1992	99.25	19.36%
Willed Low Lay.	Haller Street, Print, Fred	Fee.	14034		\$5m	100	7.510.	Dule 11
ACMERICA MARTINA	A116-V005				2.72			37045
No News	the .	24.	20.00	20	to.	20.00	MOS.	Ti As 17
William Mandows	19m	1.2	14515	100	150	1966	(35.56)	44.000
With Markon's	LN W	- +	1.0000	59	100			
		B-	4.8810			11335	1000	3125
Mine Mark de s	1946			360	HC.	1011	1,003/20-	14.600
Min University	the	- 5	130	50	100			0.000000
Stille Editor	Barr		ACOM	50%	15-	136.30	150.4%	34/6/23
WHEN THE PARTY OF	Extractures, Notice and	CAR	1 30 10	0.00	120	1399	590.26	21.00
200 to Land	4 x 300 in department of the Park	MAL.	1,1111		150	2473)	17.00	6.34 (2)
- terminal	exercise/man, heryelim	6-6	Cont.		10-	1 (6.5)	1000	19.46(2)
ANADOL America	60 300							
Siles (Live	First .	:30	26.60	450	455	- 3691	06301	7.07.04(2)
- Temporal	(96)	100	12131	300	-	95	10.00	marc.
					-30			
Sille Live	Bis	11.	1300	622	10%	13031	66.7%	27,3410
Printed Survey	Discr	- 11	2-90-03	Mr	15			
Stille Living	4 A SOC Green To Social	544.	1,2011	100	100	12/12/2013	0000	
Stille Slave	fin.	11.	ADD:	586	Co	440.00	10.18	8,4400
emetical .	000		4.5616	tres	W.		5.75	
Min 15 on Lab	Coliff Comp. Dirac Colf.	Red	27.00		154	27.94	erra.	200417
			20.00		100			
District Co. Trans. Page	a price Property Street Price	1000						
wheels exprise program	a y tom make to you had a					27	10.77	71.66.00
MINERAL .	ex for sales, recovered	606	20.00		300	9.7	1012	TAKE
Mile Novi Lan	ex file tar has removement as a text times. To the Park					9.7	pet.	ПАС
Mile Dalvidos. Mile Dalvidos Cristina, sobre dess	ex for tarbourge, or our carbon draw, Tonia Pad carbon	Sed. Post	3685 (3631		lo-			
Mile Dalvido. Mile Davido (Mile Davido) Mile Davido	ex for up his, har or head ex for chains. The in Paul ex fore 20th Linux Blade	Sad Rad Tend	70.20 71.20	•	10-1 10-1	347	HTB.	Haleto
Miller Color Color Miller Color Color Color In School Shool Miller Color Miller Col	N. 1001 for the Terror Hold on 2004 Green, Torror Hold 04-1004 2004 Layer, Blook Day	Poid Poid Poid A	2000 (2011 2020 1000	100	lo-			HARD HARD
Miller Color Color Miller Color Color Color In School Shool Miller Color Miller Col	ex for up his, har or head ex for chains. The in Paul ex fore 20th Linux Blade	Sad Rad Tend	70.00 (20.11 70.20 100.00 70.00		10-1 10-1	347	HTB.	Haleto
Mile Dalvido. Mile Davido (Mile Davido) Mile Davido	N. 1001 for the Terror Hold on 2004 Green, Torror Hold 04-1004 2004 Larror Birels Daniel	Poid Poid Poid A	2000 (2011 2020 1000	44	10-1 10-1 10-1	967 166	BYTE.	HJelo HJelo
Mille Date Co. Mille Date Com Mille Date Com Mille Date	to Foot lat his range had a professional Projection a professional English 20th Lange English English	Paul Paul Paul Al	70.00 (20.11 70.20 100.00 70.00	44 38	19 19 19	967 166	BYTE.	HJeld HJEL DWeid
With Color Col. With Live Color Color Color With Color	es filos datas, filoso filad e p 100 - denna filoso filad e - 1004 100 - Locas Bindo Filoso (a No- Filoso Filoso Filad 100	Paul Paul Paul Al	70.00 (20.00 70.00 100.00 70.00 20.00	504 209 888	10° 10° 10° 10° 10° 10°	34.7 160 163	HTS. N.A. HCS.	HJeld HJEL DWeid
Willia Color Color Willia Color Color Willia Color Color Willia Color	en Foot Sat han "Prince "Half en 1900" Green Torres "Half en 1900" "When Lean Birely Frence Direction Torres Food en November 1900 Eller	Point Point Al 21 End	7600 (2011 7620 1000 7680 2680 1700 1700 1700 1700	504 309 300 300	10 to	#7 100 ES	RTA NA RTA	HAND MARI DMARI
Hillie Davis Col. Hillie Davis Col. Hillie Davis Col. Hillie Davis Hillie Davis Hillie Davis Hillie Davis Hillie Col. Hillie Davis Hillie Col. Hillie	es for let he refres final es for deep from Paul 14-100. The continue the paul force the paul es force the paul es force from from final tree. The final	SAS Place Panal Al Al Sas Sas Al	2000 (2001 2000 2000 2000 (2000 (2000 (2000) (2000)	5% 58 58 50 50 66	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	34.7 160 163	HTS. N.A. HCS.	HJelo HJelo
Wile Carlo Cas. Wile I Live Cas. Wile I Live Cas. Wile Cas.	on Foot Sather, To have "seed on 100m Chann, To have "seed to 100m Chann, Elizab To have Elizab Channel Chann, Elizab Channel Chann, Elizab Channel Chann, Elizab Channel Channel Channel Chann Channel Channel Channel Chan	Find Plant Pend O 21 Find 1	7000 (1001) 7120 (1001) 7200 (1001) (1001) (1001)	504 309 300 300	19 19 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	#7 100 83 190	WILL WA WILL WILL WAL	HARD MAC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DM
With Carlot Carl	en Foot hat he mit not midd en 1904 dean, Torres Paul en 1904 1906 dean Binds Foot- ties - Torres Foot Foot Foot- Bins - Foot- Bins - Foot- Foot- George Comment Torres Foot en 1906 deans, Torres Foot en 1906 deans, Torres Foot	Paul Paul Paul 31 Paul 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7000 (2001) 7000 1000 7000 (200) 1000 (200) (200) (200) (200)	5% 58 58 50 50 66	10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-1	#7 100 ES	RTA NA RTA	HAND MARI DMARI
William Laboration William William Laboration William William Laboration William	es for les has force field es for classes. The conflict field for the field fi	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	2000 2001 2001 2000 2000 2000 2000 2000	504 309 300 500 500 500	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	967 100 103 190 100	WYTE NA NA WYTE WYTE WYTE WYTE WYTE WYTE	HARD SHEET S
With Color Co. When I have been been been been been been been be	ex FOOT Gat his reproducting a 100 million. Typics Post 1 million Typics Post 1 million Typics Post 1 million Typics Typi	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	7000 (2001) 7000 1000 7000 (200) 1000 (200) (200) (200) (200)	504 309 300 500 500 500	10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-1	#7 100 83 190	WILL WA WILL WILL WAL	HARD MAC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DMC DM
With Early Co. Silve Live Live Chick Co. Silve Live Silve Live Silve Co. Silve Live Silve Silv	ex FOOT Gat his reproducting a 100 million. Typics Post 1 million Typics Post 1 million Typics Post 1 million Typics Typi	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	2000 2001 2001 2000 2000 2000 2000 2000	504 309 300 500 500 500	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	967 100 103 190 100	WYTE NA NA WYTE WYTE WYTE WYTE WYTE WYTE	HARD SHEET S
Hillie Labor Can Hillie Labor Can Chan M. Marke Made Hillie Labor Hillie Code Hillie Code	ex 100 to his reproduct on 100 to his Type of Paul 1-1004 The control to the type of Paul 1-1004 The control to the type of Paul 1006 The control to the type of Paul 1006 The control to the type of Paul 1006 The control to the type of Paul 1007 The control to the type of The control to	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	2000 2001 2001 2000 2000 2000 2000 2000	504 309 300 500 500 500	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	967 100 103 190 100	WYTE NA NA WYTE WYTE WYTE WYTE WYTE WYTE	Habit Mail C Park C Mail C Mail C Mail C
With Carlot Co. With I Live List Who I Live List Who I Live Wh	ex 100 to his Tyron Your San to 100 to his Tyron San San Tyron San	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	2000 2000	504 586 589 505 505	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	#7 199 53 199 198 188 195	97% N. N. N. O. M. Ch. M. Ch.	Hale of the Common of the Comm
With Earlie Co. With a Law Law When Law Law When Law	ex 100 to his reproduct on 100 to 100	Final Point of Point	2005 2007 2007 2009 2009 1007 1007 1007 1007 1007 1007 2009 1007 1007 1007 1007 1007	504 386 509 509 509 509 509 509	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	#7 190 53 190 190 186	9718. N. VA. PF CS. NO.VA. 15038.	Hale of the Common of the Comm
With Carlot Car. What I are to an extended the base of the base o	ex 100 to his reproved as 100 to them. These Paul 1 to 100 to them. The paul 1 to 100 to them. The paul 1 to 100 to them. The paul 1 to 100 to	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	20.00 20	504 305 509 509 509 509 509 509 509 509 509	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	#7 199 53 199 198 188 195	97% N. N. N. O. M. Ch. M. Ch.	Habita Maria DMaria DMaria DAAC MARIA
With Carlot Car. What I are to an extended the base of the base o	An Foot Carbon, Tyrico, Poul Sci 1990. See March 1994. See Mar	Final Point of Point	70.00 (100.01 70.00 (100.00 (1	504 386 509 509 509 509 509 509	8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	#7 199 53 199 198 188 195	97% N. N. N. O. M. Ch. M. Ch.	Habita Maria DMaria DMaria DAAC MARIA
With Earlie Co. With Earlie Co. With Earlie Co. With	ex 100 to his reproved as 100 to them. These Paul 1 to 100 to them. The paul 1 to 100 to them. The paul 1 to 100 to them. The paul 1 to 100 to	Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul Paul	20.00 20	504 305 509 509 509 509 509 509 509 509 509	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	#7 199 53 199 198 188 195	97% N. N. N. O. M. Ch. M. Ch.	Habit MACO DMCO MACO MACO MACO MACO MACO MACO MACO M
With Carlot Carl With Carlot Carl With Carlot Carl With Carlot Wit	ex 100 tar has reproduced as 100 tarent. Three Paul 1 tarent Binds From 100 tarent Binds	Final Point	2000 (2001) (2001) (2000) (2000) (2001) (200	04 36 30 30 30 30 30 30 30 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	86 85 86 86 86 86 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	#7 199 53 199 198 188 195	9718. 9749. 9749. 1909. 1909. 1909.	Habitation of the Common Commo
With Color Co. When I have been been been been been been been be	An Foot Carbon, Tyrico, Poul Sci 1990. See March 1994. See Mar	Panis Flat 21 21 23 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24	70.00 (100.01 70.00 (100.00 (1	64 39 39 50 66 50 70 70 68 68	8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	100 100 100 100 100 100 100 100	97% N. N. N. O. M. Ch. M. Ch.	HARD SHEET S

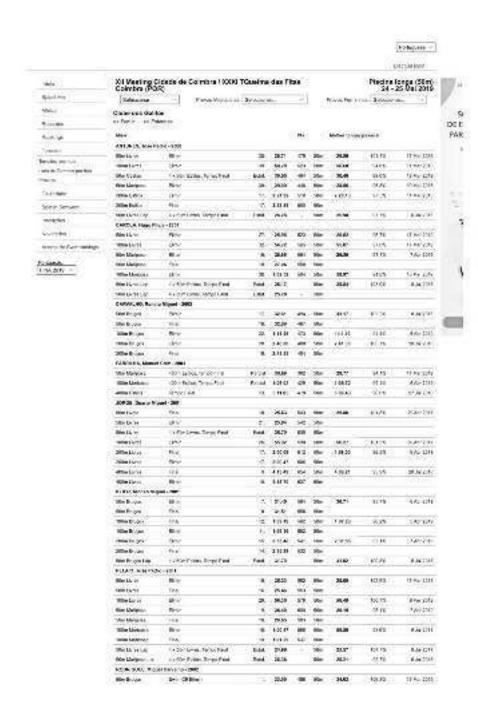
Illia Curias	Co. 100 - States Taxon Food	534	1 10:11	100	15	1.00,00	66.7%	190,400
Sile Solar	Ru	5.	1994	186	10-			
Wie Coles	co 28 - Stube Services	East	10001	w	12-			
SHIP COUNT	(see		11500	586	100			
Ster Margare i	Ru	11.	28/5	200	100	38.46	100205	20 Ma 101
One Marignay	Blee	68.	262	10	150			
Initial Marketon	Bris.	54	6964	W	15-	14000	3556	Jan Serbini
was theory	Dear	10	43511	44	4.50			-9000
MATERIA No. (Tel				100				
Wile Codes	flex	16	100	94	10-	108.56	Wille	A Lie Co
Time Coper	000	71	41720	354	100			
Sille Color	Bio.	71	100	27	15	15.0	F-18.	7,60-100
dama Colona	Dex	- 4	2400	65	10-			
MONTEN A MARINE	for Colonel - 19882			-				
distant	Dire	.24	646.22	411	10-	11225	10 0%	137w 25
Sele Colors	1997	- 2	200	100	S.A.	20.70	130.05	11,000
Min Brown	nu nu	15	100	208	to-	188	18000	24Ma 12
Attacks on	Fire:	- 70	240	500	100	9,000000		- 3000
Still Melyona	20% billion had	190.0	TU.	100	100	THE	12.25	With
Willia Merken	GO's Ration, Fleet	Ave.	1904	6	100	ion	(36) 8.	4/6-11
Testin Carrie	(ine	- 10	con	42	350	1795	19.75	Y 200 200
20a billio	Me	11.	1101	189	10			
anna Francis	Direct	At-	*****	100	4-	442.24	10.00	history
- Later	Disk.	- 8	17911	207	100		12.14	
imelionis;	de DO-Come Tress field	8.64	10111		15<	14030	12:34	- Diam'to
medical at	Andrew Joseph Terror Test	Cor	(21.0)			700	17.4%	March
the Brown Law	1500 Boles to collect	804	24,00		15	T.00	100.00	23 to 10
mark years	a a 100m Parism, Tompo Parism	Free	1014		10-	12015	16.1%	19.34000
PRINCE SALES			10100		1,447.	1,440	354.56	
No Metern	(Con Patron Plants	Post	Nile I	166	10-0	3639	18086.1	1826-01
State Manageria			20.00		100	24.50	10.00	· PACE
Sille Meturi	SUPPLY OF SUPPLY	1999	1101	100		1818		
dille Palice	Direction of the Control of the Cont	1K	1450	4	2	tuit	90 TA	(M,340)
and the factories of the contract		- "	14511	960	100	144.01	26.00	0.00
KEN DU AND		- 1	-	-	100		1000	
Black to	Red	Н.	26,69	100	AQ-	30.60	5534.	19 Jay 10
Glad Ellings	(de-	16.	4.5	20	10-	7,122	7	342.0
Making .	64	u.	10,00	P-3	11-	900	1616	943612
Ministers.	Des	14	10034	426	1-			
gene Cirile	Dry .	- 0	4.1540	N7	100	1224	W.25	TING
Min Union	Be-	- 3	36.60	107	15-	38.91	197.3%	799-10
Contractions	(Inc.	- 0	1950	9.1	100			
Wind Charles on a	N=	- 1	1.00	100	193	1,00,00	17.70	NR 12
islin Universi	Bisc.	- 2X	140.0	67	42-			
distribution t	10a	.01.	100	-500	100	11000	: M25:	Freign
Sille Meters	fin-	18	1101	100	15-			
See Lightley.	EXCEPTIONS FOREIGN	CHA	0.4		15	C. 65.00	12:5%	9.67
With Davis Line	4 a 100 harmon by too head	866	19079		12	1,30.30	120(1)	140
Wile Herring	cold Management Toront Annal.	Find.	14344	111	250	20.0	36384	11,00-25
Mat Marycot Lt.	Record Labor, laboration	1.66	05.65		W.	19.75	1200%	200
Wite Unitable state	41,150 citation, Torso Anal	8.64	12441		45	1,0031	26.0%	0.40
CHECKS, WOLLOW	200							
Min Dicyr	Dire	71.	28.6"	100	100	30.00	Fig.	8 AF 12
Bliefore	Dist	36	60010	100	150	Ti di	36.56	Wie 25
mental pl	(disc)	116	cun	100	183	4.5260	30.4%	SHAP C
Me Livering	systematical field	1.00	36.34		10	30,81	H18.	36 Ja 13
The Liver Land	4 a 20 million Troop Time	644	4000		10-	27636	60.	36.46.13
MAKENESIMA LA		1000				-		
New 1 Laws	Otro Ligan, Plants	: President	38.00	1967	160-0	3633	98.96%	1914665
9861638	PRESIDENCE COMMITTEE	11971	N.M.	36	No.	5 V230	1000	73.00
Weller	Black Comment	34.	1201	100	15-	1.00.30	10:3	01.le 12
market.	Dec		200.01	100	100	71052	N/A	320-10
Mer boyler	190 o Double 180 or	-	9.0	100		20,000		
		Person	2779	10.70	100	100	Right.	366
Bie Conn	200m Design, William			MA		11996	26000	74000
emercent.	060	- 5	1000	w	35	description of the second con-		
Sillie E y/an	TO CONTRACT TO STATE	- 4	1/136	-	18	1.631	R7h	16-12
min later of	4 a 1 Y T Theles, Companies	Con	1900		1.5	1966	Grant.	3,94,25
WIND LINE VIEW	Rock Committee Control of the Contro	6.6.6	1.000	V-F.	1425			

Brichle

May 1. May be a factor of 140 to 18 May factor forms that for all

Mex	Expenditions	90079	- 8	A 19.80	- 64	186	Tarmen, West, Street, Base F. Scotte.
Men	14 Mile Febru	Section Sec		416.0	114	Perm	common A. Lamater E. Stroyte B. Parrier M.
(mm)	ANDRESS	1000.00	95	111.41	1114		(Streens) provide alter antiques of
Dette:	As Mosterie		4	400.71	200	70	termin hitser, running, to a
Pot to	A / Miller Global	Secretary.	24	498.0	401	Mr.	Personal Armada Security Security
Perm.	1 + John Gree	Termotica:	. 4	416.16	40	die.	Product, Paris and America Street, M.
(Mee)	43 0000 Gen	"Shirt has	82	with.	29	100	Yespiday' (Johnson, Lorenz, January)
born.	A STREET, MISS.	3000000		10040	100	-	Claim Commission in Adaptive by School or C.
Carte.	to won farm	Tena Soci		£41.44	347	No	Formula C. Treme U. Propins C. November
turne .	AN MORE COMP.	4400 06	3.5	45.0	-	Train.	DESCRIPTION OF STREET, SHOW ON

Person layers have an extraor pale possing or early a serior a section of section between

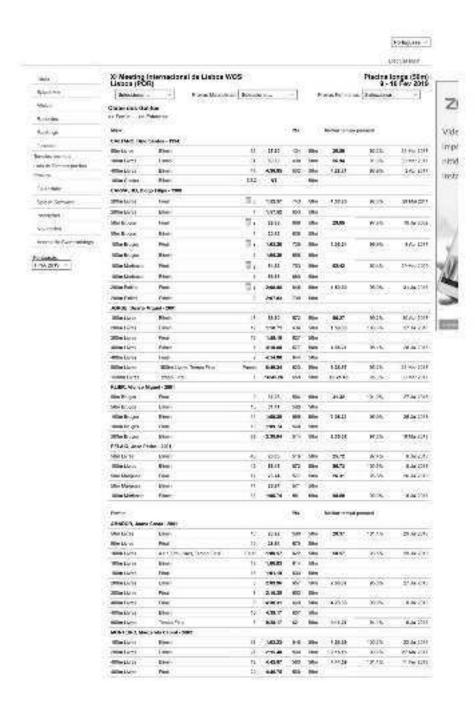


Ste Book	1994	20	99,00	-99	800			
make ger	fina	- 4	1 11.00	9%	60m	11224	954.9E	45,992,200
7856 St. Oct.	40	155	13840	44	Mel			
Sille Boyer	The .	1.	311.0	172	No	14:41	K146	11 No 1247
research gris	0692	764	11.04/07	140	1866	3000	3700-0	1,070
ters				mi		Remarks to the	epites.	
ALMERA COMPT	Sec. 904							
emature.	en-	200	3.0040	80	200	1,000	01.10	15% 190
- terri	Dec.	- 14	48.60	SH	Over			
ALMER'S Marie Co.	evi = 1000							
Ne Union	Rec	- 14	19.50	180	100m	2670	34.00	3006.080
Mer Marquise	1999	36	1000	-	-166	33550	TIV CO	23,000
Wite Union i	No.	12.	100.00	MO	Sin.	1.00.01	600 100	MAI (28)
min Monter	196	- 4	45194	160	tee		10.5%	
attine Memoria	Ré	74.	300	-00	25e	12000	633	1000 1010
200 Union	Rem		IMP	45	No.			
ANALYSIA, Arrest Co.	iota - meri							
Mer Liv or	Codds Liver To to Kind	Bala.	28.56	60	No.	21.19	100.00	363 (20)
Sales P. Color	fine		20.00	644	1000			
Steel Ele Fe	907	- 7	terr	160	1000			
imeton	No.		140.44	60	die	ME	01.00	26.34(20.0)
emetions.	186	1	111.0	ME	1988			
Sille Mark	100		160	-	26-	23636	909	95,64(01)
Allest Local	See	- 4	4100	611	No.	- Partie	- 100	- 500
4th Livin	RA.	- 0	43436	626	Man	Appen.	92.75	18 (40)
distant.	No.	- 22	11100	100	No.	7753		-
900 FD N	A CONTRACTOR MODEL BOX	Time.	No.	-	Name .	81.74	1116	march.
CORN And her		-1100	W. 1885	-7	1	211535	-7/7	-
Om Conn	a Citie Craim, Doyle Fami	Feld	236	100	He	23.34	65.76	46029
Min Cohoi	1800	- 4	36.05	184	No.			
Sin C. na	Bul	100	1034	-	No.			
www.Colori	199	- 3	111.01	100	See	13000	100 00	30405041
Wile Color	0.0		191	177	36+	1,1000	1,50,19	30,40,00
Mint year	Disc.	- 4	0.04.03	10	-	208	11.16	0.84291
attine Cores	W.	114	Contract of the Contract of th	*	360	.000	10.00	Myerce:
Mr. C. Chan Figur		-3	188	-	-			
GOVERNORS PARK	Tes.	140	19.25	160	100=		-1-006	75 (852)(0
	H.	- 7	2620	+40	100	100	- 300	1,000
Me Bron		- 4		46	Sim	. sink	40.16	45 April 2018
Miles Brogers	This		108			111111	0.46	\$150 S.41
White on	Like	- 1	T. 20.04	40	Cale .		2000	1.40-210
Stille Brigar	- Rec		200	40	Size:	11/10	0116	3.60.00
come by get		- 3		-		-3200	47.44	- 10-23
Min Brook Lar	5+30: Side, N. sc Fed	103	< 97.00		Ste	37/0	1111	0.9e-156
MONTHS Mayor		-00		-	-0-			10000000
ethelicht :	0.00	- 2	4.878	548	186	4.4634	51,00	Wie City
Stille By Jan.	Photo:	- 8	248	Kin.	Re	110.0	1531	MAL DR
recent year	One	714	0.0034	144	-			
Win Detota	20 - Fin uses Finel	P4 34	111.4	4	200	111.07	96.25	390-016
Pille Melovo	Flor	- 0	9,90,00	816	90m	13536	199	8.60%
china Marijora	1862	36	11000	400	dec			
200a Billion	7.9%		11111	107	-	1468	8.53	0.64 (21)
Police English	Photo:	- 14	114.60	140	- Killer		3000	
ettle katrus	throughout	1. 4	13991	560	Wer	2.55.83	90.95	MAN ON
Bire Liver Logical	Colle Limas, Dayle Faul.	Fee	26.50		Sim	34.76	996	26/Me 2011
STREET, SALE	dar i the tree							
Mir Live	10.00	11.4	20.3	90	Die	28.46	10130	3834 (11)
Die (Sty	Dec	+	26.50	54	100			
emerge (c)	ACV.	- 30	160	100	360	1,20,62	10.65	18 (600424)
Mile Live	Print		\$400.04	61	66m			
term (Arti	002	100	11(1)	100	See	cen	1045	1096506
200m Livre	Prof.	- 1	188	100	- 20e			
Ste Melecc	n-1	0.	28.80	-	200	28.74	01-10	994-086
No Majern	n-	7.6	28.26	80	10-			
Min Lighter		0.			No	1000	4666	William .
	. Pro		10170	-		(86.8)	466	3/6-118
illia Lieboo	(B)	- 1	905.00	600	Bir.	200.00		
THE MINES	186	- 39	189	414	-	Y 27.00	40.5	PAGE
Mile Union	Min.	- 6	THE	HC	He			
Bear Barbarry.	4 a North Steet, Toryce Class	Feet	2009		000	NO.	160166	18,460095
Me Mekker, II	S CONTRACTOR NUMBERS	644	2009	. +	350	200	91.05	(196-64)

AMERICAN PROPERTY.	w-1801							
Might I Law	The	178	74.15	400	Sec.	-0.00	OFF	Table 2001
586 55 74	Mrsc	15	2016	508	366		10040	11 (38.17
Mile LLCo.	PH	. 4.	14101	679	Se.	1.01.71	0000	4.60,100
restaurion i	.0692	76	twit	MY	186			
Mile Lynn .	114	12.	10%	400	28m	1.00%	101.15	FF= 1211
delici	Steel	. 30	40.0		-			
- MARCH	ira:	196	34001	381	186	1999	tain	3,46,030
-60be LL-re	(the	20.	400	11	Mer			
000 (A11-) AC	ex Services (orported)	196	804	-	700	100,000	00.00	18 76 275

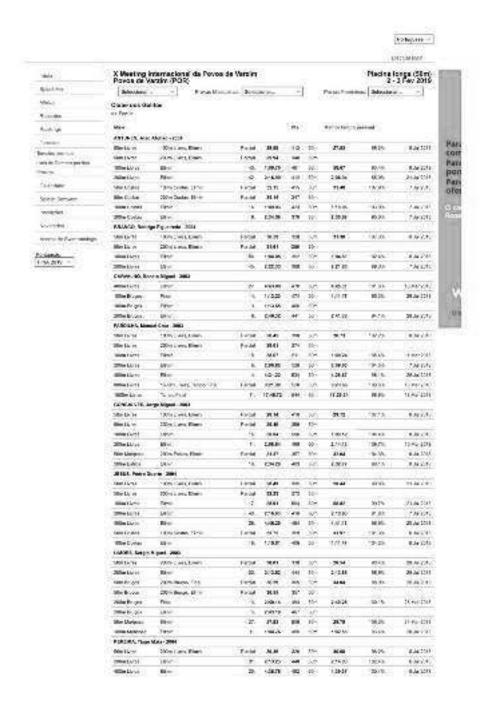
Mer. 1 - 20 Dr et Bessettes 1 CAST 207 208 (no. 1 - 204 1 Ann. 2 -
tale Activide Marine 4 from process of the American American
Parks 1185-200s Besselter 1 5000 W - De Constitution Science S
Mark 1 x MOD (pres Supplies 4 5 A) 41 . Mark Supplies Supplies Supplied Supplies Sup
Mic Automotive Newscore C 4000 - Me constitute following print

Presentações par caracterias pala quatira transfer y antiga e methor tempo acuam



Stir Malpotati	Store Bullion Blacks	Control (3000	100	(Block)	0.33,37	13000	20.463311
Side Mespers	alting Pating Temps Fire	Petrological	2041	360	Oin .	1000		
With Medical	Mille Ballick, Names Print	Neces	1.730	494	384	17834	18.5%	desate
200m Page 1	Rini:	11	231.79	10	Bire.	14035	98.85	9046200
arms table	Tation into		100.00	6	100	55555	0.0	25.36.20
Wile Liver Lie.	Half Strainberg Terrandical	Shell	18146	+	Mr.	1,000	18.2%	25 Ju 1711
POW DELLAN	Magnetic Will		a in Equipment					
MINN NACH	less.	197	TOTAL .	**	384	13040	805°	29.06 (25)
Mile Liver	The	11	160.67	45	Die			
reservations!	Own	1)	interior.	161	See	199995	1000h	3596304
Sillie Like of	Mine)	16:	226	.00	20x			
tion Lindpro.	Firm:	- 1	1044	c	See.	20.00	ACCE.	\$0 me \$500
Mir Miranes	Jen -	- 7	1990	57	560			
Wite Medicini	Print.	4.5	161.60		Die	1.2020	8000	1,044,000
time Seriosco	Chen	- 1	194 (4)	40	sing			
30h Orioni	Prof		2300	581	594	10.0	80.00	The pto
Willia Motorio	Rec		206.76	864	Sites			31.552
Westernos	ACTOS WAL 9/20/- VA	1,000	1000	-	588	5.5000	843	10000
BASTEL South	in 100							
See 65 50	Color	9.	2011				97.56	0.002365
Western .	Une	- 0	181.48	398	She	130.05	W.FE.	436-000
Sile Heat	Free	100	24446	gro.	No.	2000	130.76	7.44794
Servoyse	Girc	10	3404	400	389	11.7	2019	22.000
Mile Door Law	An Libraryana, Toronto Plant	16-7	VID D		200	1.0028	M.th.	27 de 2018

Powder 1 (CC) areas - Margar Date - 1 4 445.65 - 674 - 775 - major 3 (1000 -



Medican :	CONTRACTOR NO.	20040	301	.247	100%	37.00	2.85	23,44001
Size Fr. ger	20th Report Shirt	Freds	.041		100			
Winds on	DOTE BYOM 11'S	Recei	1000	46	200	11990	18/20	\$1.00 cct
Mark-yes	200m Brown, William	Fr44	118.60	38	46-			
desir yo	tria	14	class.	1004	400	490.00	1900	21.34.63
Sille Bridge	Ber	1.	04.36	40	160-			
VALUE FARMS	reality agent 2004							
Stee Dame	"Receiption	Facility	2540	7.7	100	20.70	199.83	1.66.05
Hite Live	Ber	- 4	100.07	140	40-	1.00.10	28.25	21,34,000
Sem Codes	1905 Rosen (\$50)	1000	21.00	41	30	14.61	19949	0.0000
Mile Color	H =	19.	10000	-01	200	1500	28.25	N. Apr. 201
New Warlpron	Markeyons, Page	Forte	3641	374	Alex.	26.00	90.6	89423
With Makes C	189	78.	139.30	494	-97	1.800	19658	10000
1000 inc	Daniel - 2006							
100016-74	105 cars (lines	1499	19.94		.707	75.00	9.0	4.46(0)
50m \$5. in	COSt Lines Blade	Read	K.H	770	30			
Mile Herry	Nec	- 36	19826	0	30%	1 66 10	90.9%	8,44,000
289w14/04	Direct	20.	CAD	400	20	1717.00	190,000	2.00
Allia Lices	Dec	26.	66.86	61	46-	1400	10.8%	15 % 25
Perce				Pa.		With the beautiful and the	marani.	
ALMERICA, Colors	or Sales 2001							
1600 CA 74	100 part tiers	1904	79.00	431	3.0		190734	0.36.676
Me LL in	COn a loss Bleen	Field	11.11	30	10			
distant.	Pitel	-	14626	**	45	1,04.20	10.76	16,64,000
State Lives	Die.	. 6	CON	109	10	X 2017	199,03	7,660,0
distant	Ber		140.1	88	$R_{\rm Pl}$	1.65.35	10.86	93611
ALMERIC MATE	decide visit			100	300	22.5		19990
Min Divin	200 (Long Blee)	No. let	11.01	274	10	пл	807.5%	21.le.321
Attentions:	Dime	29	50 M	100	Me.	201.66	100.9%	21,4100
Me Messai	3990	19.	78.70	100	327	TIAL	12875	TO AF CO.
Stirr Maripus	No	1.0	84	836	45			
man Method	Pine:	11	130070	Are	36	7903A	96.9	11.49.01
Whe United	III -	2.	139/6	100	-60			
Print Enter	Tiest.	1.2	24420		800	240.48	904	27.34.276
COPS, March	H601-1084							
Ble th v	Other Lans Black	Entel	2341	gasi.	465	3030	636	8.6x (0)
(See Carri	Title	.0.	bone.	441	1000	999.04	19925	-6 Jan 104
She Cycles	Mrs.	12.	11.18	507	20	33.86	875	28 May 22 N
Side Crisina	Tires.	- 1	44.54	**	450			
West Const.	1 may	14	127.50	518	-20	11994	MC1-	26,3414.6
Win Curior	No.	A.	1/2/0	83	50-			
cheeks Artes	TRA	18	can	1400	500	276 for	70.75	27.00 cm
Stille Corps	Hr.	4	137.00	48	20			
MATERIAL MATERIAL	Salaren 200							
SHALLING	1810	- 14	corr	101	30	\$195W	Pr/2	73 64 52
Rice Codes	Dec.		1141	and	46-	nu.	20.8%	26.34(32)
Sales Colone	1990		-11.76	606	400			
With Lories	De	1.	130.00	1.	20.	1.90.00	PC256	38M+08
intim Corper	Thro	- 5	1-3-6	-	45%		-	
(Street, Street	166	- 4	COL	100	100	77000	1030	2016-01
Sittle Codes	Bell	- 1	1,0830	-	10			7000
CHENTINA MARKET	ou to he come		-000	-17				
Me to e	"Sing one Birm"	Arrest	144	204	100	Time	W(20)	Barot
thin the w	200m Lyans Pillars	Ports	1141	50	Alex	-		
resta tachi	1897	90.	1799	18	20	1100	with	13664
200m Earth	Dec.	- 20	2218	20"	10	10.0	10/5	73401
CHINID OF		-		-			100.00	
Me Meloco	"30% ha local same	Reput	10.07	327	100	17.00	198.00	1465
file Union	200m for total Place	Front	2446	/1	65-	100	14.50	100.00
With Marie	18nc		175.00		10	779.60	1900	21.000.00
Willia Gebroom	Be	- 1	DATE			24644	11/16	21.84325
	W 145 7-205	-	prose :	- 54	90	200.00	LEGGE	W (1881)
the Real Property Control		7.1400 to 4.1	100	-	Library	Capper C	9111	19000
Stell Links	1879 Corp. Lines	Fear	met.	-	000	10.29	66	1000
(No 14 m)	200m Lane, Pharis	Freid	31.01	326	85%			
1000 13-11	Desc.	41	197.54	48	200	THA	967%	71.69 (24
Stille Living	800	25	108.9	-01	00	1800	37.30	TAIDS
Mile College	Sim Sealer, Florid	Fore	31.81	877	Men	4104	9.35	E-8423
Whe toke	Jan	190	10079	404	11	1.1634	194.81	1.0000
	Lien Servigeor 2001	-	1000			10000	110000	
986 0256	7895 (340, 1946)	1,959	9.9	. 4%	- 10%	n.u.	19975	DESANDE

Stee SA, or	200 of a year, Cheers	1.59646	23.04	307	300			
min tions	Filter	16	196.00	404	100	146.25	136.9%	391. dec 2545.
Street Livini	2607	25.	CPUT.	478	100	1000	199.30	"Mesofic
- Gibe Livin	No.	20.	1/32	CH	460	10000	8.7%	8.463395
Sections	TRANSPORE PROFE	Lincoln.	**	414	160	00.00	1977	MANUEL .
With Cortan	Dec	1.	1/079	246	550-	2.000	100,000	21.36 (21)

Percent compating contains, who proper to refer a principle already to see a color