

Anx.17 - DIMENSÃO FISIOLÓGICA ('PRATÉVOR')

NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO	ETAPAS DO PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM DO CANTO COLETIVO/ CORAL ("SABERES")	<p style="text-align: center;">Vocalizos para desenvolvimento de competências técnicas específicas</p> <p style="text-align: center;">(Técnica vocal adaptada a crianças e jovens em contexto escolar e coros não profissionais)</p> <p style="text-align: right;">[código de partituras: V.2]</p>
<p style="text-align: center;">Nível I (Elementar)</p>	<p style="text-align: center;">Saber ESTAR</p>	<p>Descoberta e tomada de conhecimento da voz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Expressões vocais: (sons de admiração; negação; expressão; risos; etc...)</i> - <i>Sons do quotidiano: (diversos)</i>
<p style="text-align: center;">Nível II (Iniciação-1)</p>	<p style="text-align: center;">Saber OUVIR (e EXPLORAR)</p>	<p>Tomada de conhecimento da voz cantada - Colocação (diferenciação tímbrica):</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>No seu berço lindo ("voz de bruxa vs. voz de fada" = "voz leve"):</i>
<p style="text-align: center;">Nível III (Iniciação-2)</p>	<p style="text-align: center;">Saber VOCALIZAR</p>	<p>Registração:</p> <p>Construção do registo "leve" (voz de cabeça)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Formas do som – (cont.):</i> <i>Pelos alunos, com reprodução gestual</i> - <i>Chupa-chupa - (1.2 e 23)</i> <p>Articulação / Colocação (registo agudo):</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Piri-piriquito - (7)</i>
<p style="text-align: center;">Nível IV (Iniciação-3)</p>	<p style="text-align: center;">Saber ENTOAR</p>	<p>Articulação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Luá - (12)</i> <p>Registração:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Piripiriquito - (13)</i> <p>Canções com fonomímica: (ordenação mental e flexibilização dos articuladores)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <i>(Intr.): Escala de dó-M com fonomímica</i> 2- <i>O pastorzinho - (13.1)</i>
<p style="text-align: center;">Nível V (Básico-1)</p>	<p style="text-align: center;">Saber ESCUTAR</p>	<p>Articulação (exercícios introdutórios):</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mula mole - (16)</i> - <i>Luá, luá, luá - (17)</i> - <i>Linda borboleta colorida - (18)</i> - <i>Lírio amarelo - (19)</i> <p>Vocalização polifónica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pica-pica-picapau (formação de acodes 5ªP e 8ªP) - (20)</i> 1 - <i>Estado fundamental - (20.1)</i> 2 - <i>1ª inversão - (20.2)</i>
<p style="text-align: center;">Nível VI (Básico-2)</p>	<p style="text-align: center;">Saber AFINAR</p>	<p>Controlo aerodinâmico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>"Máquina escavadora" (pêpêpêpê...)</i> <p>Ressonâncias e articulação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Miau, miau, miau - (26)</i> - <i>Luá, luá, luá - (27)</i> - <i>("Trrrr..."):</i> - <i>Pomba, Rola - (28)</i> - <i>Luá-luar-luá - (29)</i>

		<p>Registração e articulação: - <i>Fura bolo, mata piolho</i> - (30)</p> <p>Colocação com coordenação pneumofônica: - <i>Entoação com arpejos descend. / ascend.: M. / m.</i> - (v.I)</p>
<p>Nível VII (Intermédio-1)</p>	<p>Saber CANTAR</p>	<p>Coordenação aerodinâmica da voz cantada:</p> <p>Colocação com controlo pneumofónico: - <i>Entoação em sequências de arpejos descend. / ascend.: M./m./M.</i> - (v.II)</p> <p>Articulação: - <i>Lua, luna, lua</i> - (38) - <i>Zurra, zurra, burro</i> - (39) - <i>Flauta-ta-ta</i> - (40) (entoação ritmada sobre o arpejo: 1-Maior, 2-menor, 3-diminuto)</p> <p>Tessitura vocal : - <i>Estrela bonita</i> - (41)</p> <p>Registração: - <i>Vio-vio-violino</i> (trabalho da “5ª de base” nos naipes grave e agudo) - (42) - <i>Mi.i.i.au</i> (ascendente até à 10ª, e descendente) - (43)</p>
<p>Nível VIII (Intermédio-2)</p>	<p>Saber (en-)CANTAR... envolvendo-se (com a música que faz)</p>	<p>Coordenação pneumofônica rápida: (sinergia entre os músculos inspiratórios e expiratórios) - <i>Rir</i> (“à gargalhada”): “Ah; IH; Oh; Uh...” (*após o exercício, para recompor os músculos: massajar zona abdominal; respirar fundo e suspirar...)</p> <p>Colocação com percepção do gesto articulatório em cada vogal (controlo dos músculos articuladores, com estabilização da laringe): - Alternância de vogais a partir do O (O + vogais + O) 1- gesticulação sem som: (preparação) 2- Entoação sobre notas longas 3- Por graus conjuntos - (52) 4- Intervalos de 3ª e 2ª - (53)</p> <p>Legato: (com estabilização do diafragma) 1- <i>i-Ri-i-i</i> - (54) 2- <i>i-Ri-i-i (x2)</i></p> <p>Staccato (preparação): - <i>Gii-rafa</i> - (56)</p> <p>Tessitura vocal: - <i>IU = “chupa-chupa”</i> (portamentos de 5ª ascendente e descendente) – (57)</p> <p>Registração e articulação: - <i>Tudo o que gira</i> - (58) - <i>Bravo, bravissimo</i> - (59) - <i>Dó-dó, ré, mi-mi, fá, sol...</i> (“dó móvel”) - (60)</p> <p>Registo superior (“som de cabeça”): - <i>Vio, violino</i> - (61)</p> <p>Colocação com coordenação pneumofônica progressiva: - <i>Entoação de arpejos descend. / ascend.: M./m./dim.</i> - (v.III)</p>

<p>Nível IX (Avançado-1)</p>	<p>Saber (EN)-CANTAR... relacionando-se (através da música que partilha)</p>	<p>Dinâmica diafragmática e abdominal (sinergia entre os músculos inspiratórios e expiratórios): - Ritmos diversos na zona abdominal (em Chhh, SSS, FFF, HHH)</p> <p>Colocação com percepção do gesto articulatório a cada vogal (controlo e eficácia da pressão subglótica com estabilização do diafragma): - O + vogais + O - (70) - Vocalização melismática sobre cada vogal - (71)</p> <p>Emissão com apoio (controlo aerodinâmico da voz): - Zurra burro (ou Arre burro) - (72) - Giiii-giiii-rafa - (73)</p> <p>Stacato: - ji-iboooooooo-ia - (74)</p> <p>Projeção / Emissão com apoio (controlo da respiração fonatória “lombar”) 1- Ri-i-i-i (arpejo, modo Maior) - (75) 2- i-i-i-i (duplo arpejo, modo Maior) - (76) 3- i’ Ri-i-i (intervalos de 5ª ascendente e intervalos conjuntos descendentes) - (77)</p>
<p>Nível X (Avançado-2 e 3)</p>	<p>Saber (EN)-CANTAR... transcendendo-se (quando é possível atingir-se uma dimensão supra-mental)</p>	<p>Dinâmica diafragmática e abdominal (sinergia entre os músculos inspiratórios e expiratórios): - “O Comboio” (cadência na expiração abdominal, em acelerando...)</p> <p>Colocação / impostação - Círculo das vogais: (mU-O-A-E-I-U) 1- A uníssono 2- Em acordes</p> <p>Registração: (Homogeneização de registos – legato): - “IA” (arpejo de 5ª) - (87)</p> <p>(Registo agudo / “de cabeça” - staccato): 1- Zi - i-i-i-i - (88) 2- Zi - i-i-i-i - (89) 3- Giiii-giiii- giiii-rafa - (90)</p> <p>(Registo médio-grave): - “IA” (arpejo 8ª descendente) - (91)</p> <p>Controlo e gestão aerodinâmica da voz: - “IA” (com dinâmicas diferenciadas: “messa di voce”) - (92) - “Ri-i-i, ri-i-i-i, ri-i-i-i-I” - (93)</p> <p>Extensão vocal e versatilidade: - “IA”... (legato / staccato, até à 10ª) - (94)</p> <p>Colocação com total controlo pneumofónico: - Entoação de arpejos descend. / ascend.: variações - (v.V)</p>

VOCALIZOS PARA DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS

Técnica vocal adaptada a crianças e jovens em contexto escolar
e coros não profissionais – (V.2)

NÍVEL I

NÍVEL II

No seu berço lindo

Cânone

E. Willems

1

No seu ber - ço lin - do o be - bê sor - rin - do

2

dor - me, dor - me ó - ó, faz ó - ó!

No seu berço lindo
O bebê sorrindo
Dorme, dorme
Ó-ó, faz ó-ó!

No seu berço d'oiro
Dorme o bebê loiro
Dorme, dorme
Ó-ó, faz ó-ó!

NÍVEL III

* Vocalizo 1.2

Ú - Ú - Ú

*Vocalizo 7



Pi - ri pi - ri pi - ri pi - ri - qui - to

NÍVEL IV

* Vocalizo 12



Lu - á, Lu - á, Lu - á.

* Vocalizo 13



Pi - ri - pi - ri - pi - ri - pi - ri - qui - to.

O pastorzinho

Inf. brasileira



Ha-vi-a um pas-tor - zi - nho que an-da - va a pas-to - rear. Sa - iu de su - a ca - sa e pôs-se a can -



tar: dó, ré, mi, fá, fá, fá, dó, ré, dó, ré, ré, ré, dó, sol fá, mi, mi, mi, dó, ré, mi, fá, fá, fá.

Havia um pastorzinho que andava a pastorear.
Saiu de sua casa e pôs-se a cantar:
Dó, ré, mi, fá, fá, fá, dó, ré, dó, ré, ré, ré,
Dó, sol fá, mi, mi, mi, dó, ré, mi, fá, fá, fá.

Chegando ao palácio, a rainha lhe falou:
Alegre pastorzinho, seu canto me agradou!...
Dó, ré, mi, fá, fá, fá, dó, ré, dó, ré, ré, ré,
Dó, sol fá, mi, mi, mi, dó, ré, mi, fá, fá, fá.

NÍVEL V

* Vocalizo 16



Mu - la mo - le mu - la mo - le mu - la!

* Vocalizo 17



Lu - á, Lu - á, Lu - á.

* Vocalizo 18



Lin-da bor-bo - le - ta co - lo - ri - da!

* Vocalizo 19



Lí - rio a - ma - re - lo, lí - rio lin - do a - ma - re - lo

* Vocalizo 20.1 (Estado Fundamental)



Pi - ca, pi - pi - ca, pi - ca - pau. Pi - ca, pi - pi - ca, pi - ca - pau. Pi - ca, pi - pi - ca, pi - ca - pau.

* Vocalizo 20.2 (1.ª inversão)



Pi - ca, pi - pi - ca, pi - ca - pau. Pi - ca, pi - pi - ca, pi - ca - pau. Pi - ca, pi - pi - ca, pi - ca - pau.

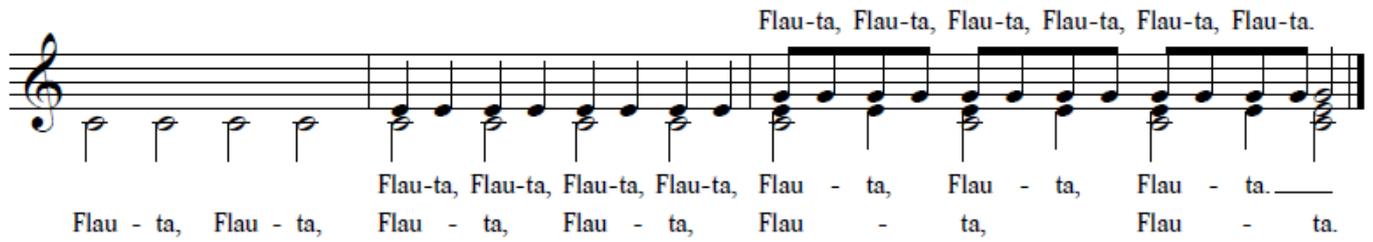
NÍVEL VI

* Vocalizo 26



Miau miau miau miau miau.

Arpejo E.F. Maior



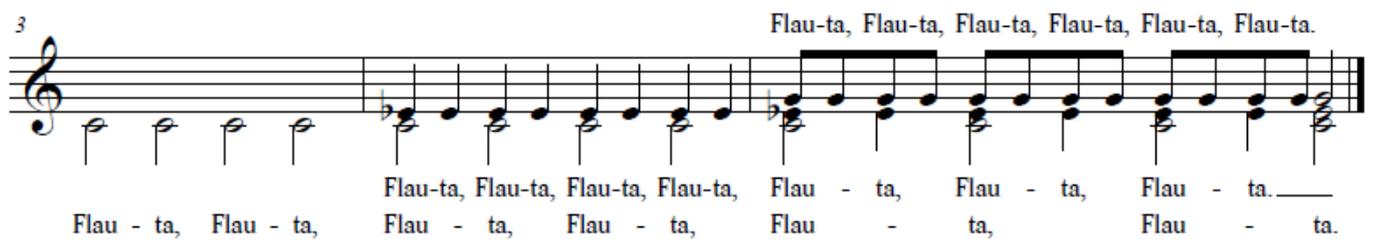
Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta.

Flau - ta, Flau - ta.

Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau - ta, Flau - ta, Flau - ta.

Flau - ta, Flau - ta.

Arpejo E.F. menor



3

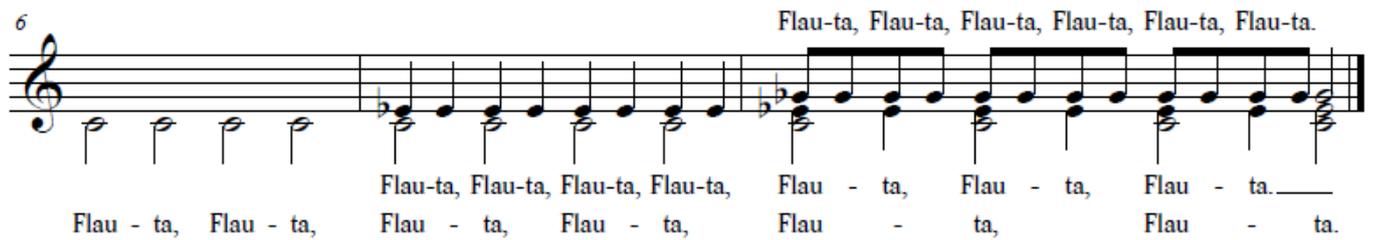
Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta.

Flau - ta, Flau - ta.

Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau - ta, Flau - ta, Flau - ta.

Flau - ta, Flau - ta.

Arpejo E.F. diminuto



6

Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta.

Flau - ta, Flau - ta.

Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau-ta, Flau - ta, Flau - ta, Flau - ta.

Flau - ta, Flau - ta.

NÍVEL VIII

Vocalizo 52



Musical notation for Vocalizo 52, consisting of two staves. The first staff contains three measures of music with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a common time signature. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter). The second staff contains two measures: the first has notes G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter); the second has notes G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter). The lyrics are: Ó - A - Ó - E - Ó - I - Ó - E - Ó - A.

Ó - A - Ó - E - Ó - I - Ó - E - Ó - A

Vocalizo 53



Musical notation for Vocalizo 53, consisting of two staves. The first staff contains three measures of music with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a common time signature. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter). The second staff contains two measures: the first has notes G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter); the second has notes G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter). The lyrics are: Ó - A - Ó - E - Ó - I - Ó - E - Ó - A.

Ó - A - Ó - E - Ó - I - Ó - E - Ó - A

Vocalizo 54



Musical notation for Vocalizo 54, consisting of one staff with a treble clef and a common time signature. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter). The lyrics are: i - ri - i - i.

i - ri - i - i

(Após a inspiração, estabilizar o diafragma sem fazer força "à frente" - atenção à posição da boca)

Vocalizo 55



i - ri - i - i - ri - i - i

(Após a inspiração, estabilizar o diafragma sem fazer força "à frente" - atenção à posição da boca)

* Vocalizo 56



Gi - i - ra - fa

Vocalizo 57



Iú...

Vocalizo 58



Tu - do o que gi - ra não gi - ra de - pres - sa nem tu - do o que gi - ra só gi - ra no ar!



Gi - ra que gi - ra lá tor - naa gi - rar o - ra gi - ra de - pres - sao - ra mais de - va - gar!

Vocalizo 59



Bra - vo bra - vis - si - mo bra - vo bra - vis - si - mo bra - vo bra - vis - si - mo bra - vo bra - vis - si - mo.

Vocalizo 60 ("dó móvel")



Dó dó ré mi mi fá sol sol lá sol fá mi re dó.

* Vocalizo 61 (rápido; com respiração "elástica")



Vi - o - vi - o - vi - o - vi - o - li - no

Vocalizo III - Entoação de arpejos descend. / ascend.: (M./m./dim.)



la

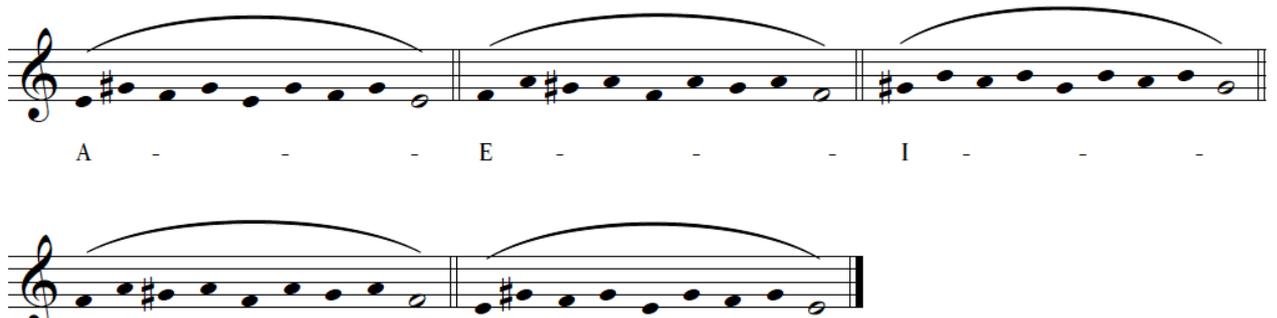
NÍVEL IX

Vocalizo 70



O - A - O - A - O - A - O, O - E - O - E - O - E - O, O - I - O - I - O - I - O, O - U - O - U - O - U - O,
O - I - O - I - O - I - O, O - E - O - E - O - E - O, O - A - O - A - O - A - O.

Vocalizo 71



A - - - E - - - I - - -
O - - - U

* Vocalizo 72.1



(com "apoio intercostal")
Zur - ra bur - ro!

* Vocalizo 72.2



Ar - re bur - ro!

* Vocalizo 73



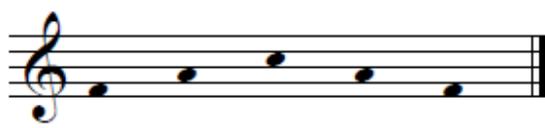
Musical notation for Vocalizo 73, 4/4 time signature. The melody consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4. The notes G4, A4, B4, and C5 are beamed together, as are B4, A4, and G4. There are slurs under the first four notes and the last three notes. The lyrics are: Gi - gi - ra - fa!

* Vocalizo 74



Musical notation for Vocalizo 74, 4/4 time signature. The melody consists of quarter notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4. The notes G4, A4, and B4 are beamed together. There are slurs under the first three notes and the last three notes. The lyrics are: Gi - bó - ó - ia!

Vocalizo 75 (rápido, com "com respiração lombar")



Musical notation for Vocalizo 75, 4/4 time signature. The melody consists of quarter notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4. The notes are spaced out across the measure. The lyrics are: ri

Vocalizo 76 (com respiração lombar)



Musical notation for Vocalizo 76, 4/4 time signature. The melody consists of quarter notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4. A long slur covers the entire phrase. The lyrics are: i...

Vocalizo 77 (respira na pausa e estabiliza o diafragma à frente)



Musical notation for Vocalizo 77, 4/4 time signature. The melody consists of quarter notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4. There is a quarter rest at the beginning. The notes G4, A4, and B4 are beamed together. There are slurs under the last three notes and the final note. The lyrics are: i, ri - i, ri - i - i.

NÍVEL X

Vocalizo 87 ("Voz leve de cabeça")

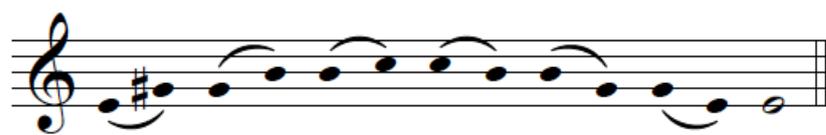


Musical notation for Vocalizo 87, featuring a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a single melodic line with a slur over nine notes. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4.

la a a a a a a a a

Vocalizo 88 (Legato de 2 a 2 notas, intercaladas por "cortes" com apoio)

Variante 1



Musical notation for Vocalizo 88 Variante 1, featuring a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a melodic line with slurs over pairs of notes. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4.

Zi - i i - i i - i i - i i - i i - i á

Vocalizo 89

(Neutralidade na parte posterior do diafragma, com apoio costodiafragmático no *staccto*)



Musical notation for Vocalizo 89, featuring a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a melodic line with slurs over pairs of notes. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4.

Zi - i i i i i i - i.

* Vocalizo 90



Musical notation for Vocalizo 90, featuring a treble clef, a key signature of one flat (Bb), and a melodic line with slurs over pairs of notes. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4.

Gi - gi - gi - ra - fa!

Vocalizo 91 (neutralidade na parte da frente do diafragma, com apoio costodiafragmático no ataque)
 Nota: começa com os naipes graves e prossegue com os agudos.



Musical notation for Vocalizo 91, consisting of three measures of a melodic line on a treble clef staff. The notes are: G4, A4, B4, C5 (first measure); D5, E5, F#5, G5 (second measure); A5, B5, C6, D6 (third measure). The notes are connected by a long slur. Below the staff, the syllables 'ia a a a' are aligned under the first measure, 'ia a a a' under the second, and 'ia a a a' under the third.

Vocalizo 92 (prepara o ataque no pp súbito com consciência do controlo pelo apoio)



Musical notation for Vocalizo 92, consisting of a single measure on a treble clef staff. The notes are: G4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5. A long slur covers the entire phrase. Below the staff, the syllable 'la' is under the first note, and 'a' is under the final note. The dynamic marking 'pp súbito' is placed above the final note.

Vocalizo 93



Musical notation for Vocalizo 93, consisting of a single measure on a treble clef staff. The notes are: G4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5, A5, B5, C6, D6, E6, F#6, G6, A6, B6, C7. A long slur covers the entire phrase. Below the staff, the syllables 'ri - ri - ri - i' are aligned under the notes.

Vocalizo 94



Musical notation for Vocalizo 94, consisting of a single measure on a treble clef staff. The notes are: G4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5, A5, B5, C6, D6, E6, F#6, G6, A6, B6, C7. A long slur covers the entire phrase. Below the staff, the syllable 'ia...' is aligned under the first notes.

Vocalizo V - Entoação de arpejos descendentes / ascendentes (Variações)



Musical notation for Vocalizo V, consisting of a single measure on a treble clef staff. The notes are: G4, F#4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3, B2, A2, G2, F#2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F#1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F#0, E0, D0, C0, B-1, A-1, G-1, F#-1, E-1, D-1, C-1, B-2, A-2, G-2, F#-2, E-2, D-2, C-2, B-3, A-3, G-3, F#-3, E-3, D-3, C-3, B-4, A-4, G-4, F#-4, E-4, D-4, C-4, B-5, A-5, G-5, F#-5, E-5, D-5, C-5, B-6, A-6, G-6, F#-6, E-6, D-6, C-6, B-7, A-7, G-7, F#-7, E-7, D-7, C-7, B-8, A-8, G-8, F#-8, E-8, D-8, C-8, B-9, A-9, G-9, F#-9, E-9, D-9, C-9, B-10, A-10, G-10, F#-10, E-10, D-10, C-10, B-11, A-11, G-11, F#-11, E-11, D-11, C-11, B-12, A-12, G-12, F#-12, E-12, D-12, C-12, B-13, A-13, G-13, F#-13, E-13, D-13, C-13, B-14, A-14, G-14, F#-14, E-14, D-14, C-14, B-15, A-15, G-15, F#-15, E-15, D-15, C-15, B-16, A-16, G-16, F#-16, E-16, D-16, C-16, B-17, A-17, G-17, F#-17, E-17, D-17, C-17, B-18, A-18, G-18, F#-18, E-18, D-18, C-18, B-19, A-19, G-19, F#-19, E-19, D-19, C-19, B-20, A-20, G-20, F#-20, E-20, D-20, C-20, B-21, A-21, G-21, F#-21, E-21, D-21, C-21, B-22, A-22, G-22, F#-22, E-22, D-22, C-22, B-23, A-23, G-23, F#-23, E-23, D-23, C-23, B-24, A-24, G-24, F#-24, E-24, D-24, C-24, B-25, A-25, G-25, F#-25, E-25, D-25, C-25, B-26, A-26, G-26, F#-26, E-26, D-26, C-26, B-27, A-27, G-27, F#-27, E-27, D-27, C-27, B-28, A-28, G-28, F#-28, E-28, D-28, C-28, B-29, A-29, G-29, F#-29, E-29, D-29, C-29, B-30, A-30, G-30, F#-30, E-30, D-30, C-30, B-31, A-31, G-31, F#-31, E-31, D-31, C-31, B-32, A-32, G-32, F#-32, E-32, D-32, C-32, B-33, A-33, G-33, F#-33, E-33, D-33, C-33, B-34, A-34, G-34, F#-34, E-34, D-34, C-34, B-35, A-35, G-35, F#-35, E-35, D-35, C-35, B-36, A-36, G-36, F#-36, E-36, D-36, C-36, B-37, A-37, G-37, F#-37, E-37, D-37, C-37, B-38, A-38, G-38, F#-38, E-38, D-38, C-38, B-39, A-39, G-39, F#-39, E-39, D-39, C-39, B-40, A-40, G-40, F#-40, E-40, D-40, C-40, B-41, A-41, G-41, F#-41, E-41, D-41, C-41, B-42, A-42, G-42, F#-42, E-42, D-42, C-42, B-43, A-43, G-43, F#-43, E-43, D-43, C-43, B-44, A-44, G-44, F#-44, E-44, D-44, C-44, B-45, A-45, G-45, F#-45, E-45, D-45, C-45, B-46, A-46, G-46, F#-46, E-46, D-46, C-46, B-47, A-47, G-47, F#-47, E-47, D-47, C-47, B-48, A-48, G-48, F#-48, E-48, D-48, C-48, B-49, A-49, G-49, F#-49, E-49, D-49, C-49, B-50, A-50, G-50, F#-50, E-50, D-50, C-50, B-51, A-51, G-51, F#-51, E-51, D-51, C-51, B-52, A-52, G-52, F#-52, E-52, D-52, C-52, B-53, A-53, G-53, F#-53, E-53, D-53, C-53, B-54, A-54, G-54, F#-54, E-54, D-54, C-54, B-55, A-55, G-55, F#-55, E-55, D-55, C-55, B-56, A-56, G-56, F#-56, E-56, D-56, C-56, B-57, A-57, G-57, F#-57, E-57, D-57, C-57, B-58, A-58, G-58, F#-58, E-58, D-58, C-58, B-59, A-59, G-59, F#-59, E-59, D-59, C-59, B-60, A-60, G-60, F#-60, E-60, D-60, C-60, B-61, A-61, G-61, F#-61, E-61, D-61, C-61, B-62, A-62, G-62, F#-62, E-62, D-62, C-62, B-63, A-63, G-63, F#-63, E-63, D-63, C-63, B-64, A-64, G-64, F#-64, E-64, D-64, C-64, B-65, A-65, G-65, F#-65, E-65, D-65, C-65, B-66, A-66, G-66, F#-66, E-66, D-66, C-66, B-67, A-67, G-67, F#-67, E-67, D-67, C-67, B-68, A-68, G-68, F#-68, E-68, D-68, C-68, B-69, A-69, G-69, F#-69, E-69, D-69, C-69, B-70, A-70, G-70, F#-70, E-70, D-70, C-70, B-71, A-71, G-71, F#-71, E-71, D-71, C-71, B-72, A-72, G-72, F#-72, E-72, D-72, C-72, B-73, A-73, G-73, F#-73, E-73, D-73, C-73, B-74, A-74, G-74, F#-74, E-74, D-74, C-74, B-75, A-75, G-75, F#-75, E-75, D-75, C-75, B-76, A-76, G-76, F#-76, E-76, D-76, C-76, B-77, A-77, G-77, F#-77, E-77, D-77, C-77, B-78, A-78, G-78, F#-78, E-78, D-78, C-78, B-79, A-79, G-79, F#-79, E-79, D-79, C-79, B-80, A-80, G-80, F#-80, E-80, D-80, C-80, B-81, A-81, G-81, F#-81, E-81, D-81, C-81, B-82, A-82, G-82, F#-82, E-82, D-82, C-82, B-83, A-83, G-83, F#-83, E-83, D-83, C-83, B-84, A-84, G-84, F#-84, E-84, D-84, C-84, B-85, A-85, G-85, F#-85, E-85, D-85, C-85, B-86, A-86, G-86, F#-86, E-86, D-86, C-86, B-87, A-87, G-87, F#-87, E-87, D-87, C-87, B-88, A-88, G-88, F#-88, E-88, D-88, C-88, B-89, A-89, G-89, F#-89, E-89, D-89, C-89, B-90, A-90, G-90, F#-90, E-90, D-90, C-90, B-91, A-91, G-91, F#-91, E-91, D-91, C-91, B-92, A-92, G-92, F#-92, E-92, D-92, C-92, B-93, A-93, G-93, F#-93, E-93, D-93, C-93, B-94, A-94, G-94, F#-94, E-94, D-94, C-94, B-95, A-95, G-95, F#-95, E-95, D-95, C-95, B-96, A-96, G-96, F#-96, E-96, D-96, C-96, B-97, A-97, G-97, F#-97, E-97, D-97, C-97, B-98, A-98, G-98, F#-98, E-98, D-98, C-98, B-99, A-99, G-99, F#-99, E-99, D-99, C-99, B-100, A-100, G-100, F#-100, E-100, D-100, C-100, B-101, A-101, G-101, F#-101, E-101, D-101, C-101, B-102, A-102, G-102, F#-102, E-102, D-102, C-102, B-103, A-103, G-103, F#-103, E-103, D-103, C-103, B-104, A-104, G-104, F#-104, E-104, D-104, C-104, B-105, A-105, G-105, F#-105, E-105, D-105, C-105, B-106, A-106, G-106, F#-106, E-106, D-106, C-106, B-107, A-107, G-107, F#-107, E-107, D-107, C-107, B-108, A-108, G-108, F#-108, E-108, D-108, C-108, B-109, A-109, G-109, F#-109, E-109, D-109, C-109, B-110, A-110, G-110, F#-110, E-110, D-110, C-110, B-111, A-111, G-111, F#-111, E-111, D-111, C-111, B-112, A-112, G-112, F#-112, E-112, D-112, C-112, B-113, A-113, G-113, F#-113, E-113, D-113, C-113, B-114, A-114, G-114, F#-114, E-114, D-114, C-114, B-115, A-115, G-115, F#-115, E-115, D-115, C-115, B-116, A-116, G-116, F#-116, E-116, D-116, C-116, B-117, A-117, G-117, F#-117, E-117, D-117, C-117, B-118, A-118, G-118, F#-118, E-118, D-118, C-118, B-119, A-119, G-119, F#-119, E-119, D-119, C-119, B-120, A-120, G-120, F#-120, E-120, D-120, C-120, B-121, A-121, G-121, F#-121, E-121, D-121, C-121, B-122, A-122, G-122, F#-122, E-122, D-122, C-122, B-123, A-123, G-123, F#-123, E-123, D-123, C-123, B-124, A-124, G-124, F#-124, E-124, D-124, C-124, B-125, A-125, G-125, F#-125, E-125, D-125, C-125, B-126, A-126, G-126, F#-126, E-126, D-126, C-126, B-127, A-127, G-127, F#-127, E-127, D-127, C-127, B-128, A-128, G-128, F#-128, E-128, D-128, C-128, B-129, A-129, G-129, F#-129, E-129, D-129, C-129, B-130, A-130, G-130, F#-130, E-130, D-130, C-130, B-131, A-131, G-131, F#-131, E-131, D-131, C-131, B-132, A-132, G-132, F#-132, E-132, D-132, C-132, B-133, A-133, G-133, F#-133, E-133, D-133, C-133, B-134, A-134, G-134, F#-134, E-134, D-134, C-134, B-135, A-135, G-135, F#-135, E-135, D-135, C-135, B-136, A-136, G-136, F#-136, E-136, D-136, C-136, B-137, A-137, G-137, F#-137, E-137, D-137, C-137, B-138, A-138, G-138, F#-138, E-138, D-138, C-138, B-139, A-139, G-139, F#-139, E-139, D-139, C-139, B-140, A-140, G-140, F#-140, E-140, D-140, C-140, B-141, A-141, G-141, F#-141, E-141, D-141, C-141, B-142, A-142, G-142, F#-142, E-142, D-142, C-142, B-143, A-143, G-143, F#-143, E-143, D-143, C-143, B-144, A-144, G-144, F#-144, E-144, D-144, C-144, B-145, A-145, G-145, F#-145, E-145, D-145, C-145, B-146, A-146, G-146, F#-146, E-146, D-146, C-146, B-147, A-147, G-147, F#-147, E-147, D-147, C-147, B-148, A-148, G-148, F#-148, E-148, D-148, C-148, B-149, A-149, G-149, F#-149, E-149, D-149, C-149, B-150, A-150, G-150, F#-150, E-150, D-150, C-150, B-151, A-151, G-151, F#-151, E-151, D-151, C-151, B-152, A-152, G-152, F#-152, E-152, D-152, C-152, B-153, A-153, G-153, F#-153, E-153, D-153, C-153, B-154, A-154, G-154, F#-154, E-154, D-154, C-154, B-155, A-155, G-155, F#-155, E-155, D-155, C-155, B-156, A-156, G-156, F#-156, E-156, D-156, C-156, B-157, A-157, G-157, F#-157, E-157, D-157, C-157, B-158, A-158, G-158, F#-158, E-158, D-158, C-158, B-159, A-159, G-159, F#-159, E-159, D-159, C-159, B-160, A-160, G-160, F#-160, E-160, D-160, C-160, B-161, A-161, G-161, F#-161, E-161, D-161, C-161, B-162, A-162, G-162, F#-162, E-162, D-162, C-162, B-163, A-163, G-163, F#-163, E-163, D-163, C-163, B-164, A-164, G-164, F#-164, E-164, D-164, C-164, B-165, A-165, G-165, F#-165, E-165, D-165, C-165, B-166, A-166, G-166, F#-166, E-166, D-166, C-166, B-167, A-167, G-167, F#-167, E-167, D-167, C-167, B-168, A-168, G-168, F#-168, E-168, D-168, C-168, B-169, A-169, G-169, F#-169, E-169, D-169, C-169, B-170, A-170, G-170, F#-170, E-170, D-170, C-170, B-171, A-171, G-171, F#-171, E-171, D-171, C-171, B-172, A-172, G-172, F#-172, E-172, D-172, C-172, B-173, A-173, G-173, F#-173, E-173, D-173, C-173, B-174, A-174, G-174, F#-174, E-174, D-174, C-174, B-175, A-175, G-175, F#-175, E-175, D-175, C-175, B-176, A-176, G-176, F#-176, E-176, D-176, C-176, B-177, A-177, G-177, F#-177, E-177, D-177, C-177, B-178, A-178, G-178, F#-178, E-178, D-178, C-178, B-179, A-179, G-179, F#-179, E-179, D-179, C-179, B-180, A-180, G-180, F#-180, E-180, D-180, C-180, B-181, A-181, G-181, F#-181, E-181, D-181, C-181, B-182, A-182, G-182, F#-182, E-182, D-182, C-182, B-183, A-183, G-183, F#-183, E-183, D-183, C-183, B-184, A-184, G-184, F#-184, E-184, D-184, C-184, B-185, A-185, G-185, F#-185, E-185, D-185, C-185, B-186, A-186, G-186, F#-186, E-186, D-186, C-186, B-187, A-187, G-187, F#-187, E-187, D-187, C-187, B-188, A-188, G-188, F#-188, E-188, D-188, C-188, B-189, A-189, G-189, F#-189, E-189, D-189, C-189, B-190, A-190, G-190, F#-190, E-190, D-190, C-190, B-191, A-191, G-191, F#-191, E-191, D-191, C-191, B-192, A-192, G-192, F#-192, E-192, D-192, C-192, B-193, A-193, G-193, F#-193, E-193, D-193, C-193, B-194, A-194, G-194, F#-194, E-194, D-194, C-194, B-195, A-195, G-195, F#-195, E-195, D-195, C-195, B-196, A-196, G-196, F#-196, E-196, D-196, C-196, B-197, A-197, G-197, F#-197, E-197, D-197, C-197, B-198, A-198, G-198, F#-198, E-198, D-198, C-198, B-199, A-199, G-199, F#-199, E-199, D-199, C-199, B-200, A-200, G-200, F#-200, E-200, D-200, C-200, B-201, A-201, G-201, F#-201, E-201, D-201, C-201, B-202, A-202, G-202, F#-202, E-202, D-202, C-202, B-203, A-203, G-203, F#-203, E-203, D-203, C-203, B-204, A-204, G-204, F#-204, E-204, D-204, C-204, B-205, A-205, G-205, F#-205, E-205, D-205, C-205, B-206, A-206, G-206, F#-206, E-206, D-206, C-206, B-207, A-207, G-207, F#-207, E-207, D-207, C-207, B-208, A-208, G-208, F#-208, E-208, D-208, C-208, B-209, A-209, G-209, F#-209, E-209, D-209, C-209, B-210, A-210, G-210, F#-210, E-210, D-210, C-210, B-211, A-211, G-211, F#-211, E-211, D-211, C-211, B-212, A-212, G-212, F#-212, E-212, D-212, C-212, B-213, A-213, G-213, F#-213, E-213, D-213, C-213, B-214, A-214, G-214, F#-214, E-214, D-214, C-214, B-215, A-215, G-215, F#-215, E-215, D-215, C-215, B-216, A-216, G-216, F#-216, E-216, D-216, C-216, B-217, A-217, G-217, F#-217, E-217, D-217, C-217, B-218, A-218, G-218, F#-218, E-218, D-218, C-218, B-219, A-219, G-219, F#-219, E-219, D-219, C-219, B-220, A-220, G-220, F#-220, E-220, D-220, C-220, B-221, A-221, G-221, F#-221, E-221, D-221, C-221, B-222, A-222, G-222, F#-222, E-222, D-222, C-222, B-223, A-223, G-223, F#-223, E-223, D-223, C-223, B-224, A-224, G-224, F#-224, E-224, D-224, C-224, B-225, A-225, G-225, F#-225, E-225, D-225, C-225, B-226, A-226, G-226, F#-226, E-226, D-226, C-226, B-227, A-227, G-227, F#-227, E-227, D-227, C-227, B-228, A-228, G-228, F#-228, E-228, D-228, C-228, B-229, A-229, G-229, F#-229, E-229, D-229, C-229, B-230, A-230, G-230, F#-230, E-230, D-230, C-230, B-231, A-231, G-231, F#-231, E-231, D-231, C-231, B-232, A-232, G-232, F#-232, E-232, D-232, C-232, B-233, A-233, G-233, F#-233, E-233, D-233, C-233, B-234, A-234, G-234, F#-234, E-234, D-234, C-234, B-235, A-235, G-235, F#-235, E-235, D-235, C-235, B-236, A-236, G-236, F#-236, E-236, D-236, C-236, B-237, A-237, G-237, F#-237, E-237, D-237, C-237, B-238, A-238, G-238, F#-238, E-238, D-238, C-238, B-239, A-239, G-239, F#-239, E-239, D-239, C-239, B-240, A-240, G-240, F#-240, E-240, D-240, C-240, B-241, A-241, G-241, F#-241, E-241, D-241, C-241, B-242, A-242, G-242, F#-242, E-242, D-242, C-242, B-243, A-243, G-243, F#-243, E-243, D-243, C-243, B-244, A-244, G-244, F#-244, E-244, D-244, C-244, B-245, A-245, G-245, F#-245, E-245, D-245, C-245, B-246, A-246, G-246, F#-246, E-246, D-246, C-246, B-247, A-247, G-247, F#-247, E-247, D-247, C-247, B-248, A-248, G-248, F#-248, E-248, D-248, C-248, B-249, A-249, G-249, F#-249, E-249, D-249, C-249, B-250, A-250, G-250, F#-250, E-250, D-250, C-250, B-251, A-251, G-251, F#-251, E-251, D-251, C-251, B-252, A-252, G-252, F#-252, E-252, D-252, C-252, B-253, A-253, G-253, F#-253, E-253, D-253, C-253, B-254, A-254, G-254, F#-254, E-254, D-254, C-254, B-255, A-255, G-255, F#-255, E-255, D-255, C-255, B-256, A-256, G-256, F#-256, E-256, D-256, C-256, B-257, A-257, G-257, F#-257, E-257, D-257, C-257, B-258, A-258, G-258, F#-258, E-258, D-258, C-258, B-259, A-259, G-259, F#-259, E-259, D-259, C-259, B-260, A-260, G-260, F#-260, E-260, D-260, C-260, B-261, A-261, G-261, F#-261, E-261, D-261, C-261, B-262, A-262, G-262, F#-262, E-262, D-262, C-262, B-263, A-263, G-263, F#-263, E-263, D-263, C-263, B-264, A-264, G-264, F#-264, E-264, D-264, C-264, B-265, A-265, G-265, F#-265, E-265, D-265, C-265, B-266, A-266, G-266, F#-266, E-266, D-266, C-266, B-267, A-267, G-267, F#-267, E-267, D-267, C-267, B-268, A-268, G-268, F#-268, E-268, D-268, C-268, B-269, A-269, G-269, F#-269, E-269, D-269, C-269, B-270, A-270, G-270, F#-270, E-270, D-270, C-270, B-271, A-271, G-271, F#-271, E-271, D-271, C-271, B-272, A-272, G-272, F#-272, E-272, D-272, C-272, B-273, A-273, G-273, F#-273, E-273, D-273, C-273, B-274, A-274, G-274, F#-274, E-274, D-274, C-274, B-275, A-275, G-275, F#-275, E-275, D-275, C-275, B-276, A-276, G-276, F#-276, E-276, D-276, C-276, B-277, A-277, G-277, F#-277, E-277, D-277, C-277, B-278, A-278, G-278, F#-27