

## Phoenixville



## Track & Field

Jonathan Gabb  
Sr. Kyle Worrell  
David Saville  
Sra. Meghan Quinn

Treinador Principal  
Treinador Assistente  
Treinador Assistente  
Treinadora Assistente

### Prática

Bem-vindos à temporada 2021 spring track! A expectativa é que vá a todos os treinos. Isto é particularmente importante se estiver numa equipa de retransmissão (4x100, 4x400). Ausências consistentes quando se está numa estafeta resultarão na substituição do atleta durante a temporada. Acreditamos que cada atleta deve dar atenção ao seguinte:

1. Espera-se que se troça de roupa numa casa de banho e que entre em Washington Field até ao fim com todas as suas coisas. Não pode haver mais de 4-5 alunos na casa de banho de cada vez. As salas de banho devem estar limpas e limpas quando saírem.
2. Sem **uso do telemóvel durante o treino**, a menos que seja uma emergência e você deve ter **a permissão de um treinador**.
3. Deve vestir-se adequadamente (e estar preparado para turnos de tempo). A temporada de pistas pode ir de 20 graus um dia a 80 graus no dia seguinte. Estaremos lá fora de qualquer forma.
4. Traga a sua própria água. Não pode tocar na água de mais ninguém por qualquer motivo.
5. A prática e o cumprimento das atualizações serão publicadas no Lembrete
6. Juntaste-te à equipa de atletismo. Espera-se que realize os treinos que preparamos para si. Se não conseguir correr as voltas de aquecimento sem parar, não pode ser convidado a correr nas sequis
7. Não há tolerância zero para qualquer touro. Se não tem nada a dizer, não diga. Estamos todos juntos nesta equipa, apoiamo-nos e encorajamo-nos mutuamente.
8. **A presença é obrigatória.** Assumiste um compromisso com o programa de pistas. Ausências consistentes da prática, quando o atleta esteve na escola nesse dia, podem resultar em não correr em encontros e/ou remoção do programa.
9. **MÁSCARAS SÃO PARA USAR EM TODOS OS MOMENTOS, ISTO INCLUI COMPETIÇÃO**

### Lesões e cuidados físicos

As lesões podem e vão acontecer. Há um protocolo que devemos seguir. Qualquer lesão durante a temporada deve ser reportada. É da sua responsabilidade informar primeiro o treinador e o seu treinador providenciará para que veja o treinador. É também da sua responsabilidade completar o programa exigido pela equipa de formação. Se for **a um Médico e não ao treinador**, só um médico pode encadá-lo para retomar a prática. Não praticarem compete em encontros sem que uma nota escrita o libere **do seu médico**. A sua nota deve estar arquivada no departamento de treino.

### Políticas de EQUIPA e ESCOLA

1. As expectativas de comportamento são as apresentadas no manual do aluno e no manual do jogador
2. O desportivismo adequado deve ser apresentado por todas as partes envolvidas (jogadores, treinadores, pais/encarregados de tutela e adeptos)
3. Qualquer uniforme/equipamento distribuído pela escola deve ser devolvido após a saída do atleta da equipa
4. Se você é colocado na OSS, então você está ineligível para participar em pista nesse dia.
5. Por favor, notifique a equipe de treinadores se você vai faltar ao treino em um determinado dia com antecedência. Se for uma emergência, por favor use a app de lembrete para dizer por que está faltando a prática

### **TRANSPORTE**

Você é obrigado a viajar de ônibus para todos os jogos fora e viajar com a equipe de volta para PAMS. Se os seus pais/encarregados de tutela sentirem que precisam de voltar com eles, deve preencher um formulário de libertação de viagem e tê-lo assinado pelos seus pais/encarregados de tutela e um dos principais. Uma vez que você entrega um formulário de lançamento de viagem é bom para toda a temporada de pista. Se for uma emergência, os seus pais/encarregados de segurança devem preencher o formulário no jogo e assiná-lo.

### **ESTUDANTE PRIMEIRO, ATLETA EM SEGUNDO**

Frequenta a escola secundária de Phoenixville para receber uma educação e nada deve interferir na sua busca para alcançar o sucesso acadêmico. Durante a época, as suas prioridades são a família, os académicos e depois o rastreio.

Eventos de pista do ensino médio para meninos e meninas:

#### Eventos de retransmissão:Obstáculos:

4x100m                    55m

4x400m

#### Sprints:Distância:

100m                    800m

200m                    1600m

400m

#### Eventos de campo:

Shotput

Salto em altura

Salto em comprimento

---

Por favor, corte e devolva esta parte inferior com o seu pacote físico completo ao Sr. Gabb.

\*I, \_\_

- 
- Nós, os pais/guardiões de \_\_
-