

Phoenixville



Track & Field

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

Entrenador en jefe
Entrenador Asistente
Entrenador Asistente
Entrenador Asistente

Práctica

¡Bienvenido a la temporada 2021 de Spring Track! La expectativa es que asista a todas las prácticas. Esto es particularmente importante si usted está en un equipo de relevos (4x100, 4x400). Las ausencias constantes cuando usted está en un relevo dará lugar a que el atleta sea reemplazado durante la temporada. Creemos que cada atleta debe prestar mucha atención a lo siguiente:

1. Se espera que te cambien en un baño y camines hasta Washington Field hasta el otro extremo con todas tus cosas. No puede haber más de 4-5 estudiantes en el baño a la vez. Las habitaciones de baño deben estar limpias y ordenadas cuando salgas.
2. **No hay uso de teléfonos celulares durante la práctica**, a menos que sea una emergencia y usted debe tener el permiso de **un entrenador**.
3. Usted debe vestirse apropiadamente (y estar preparado para los turnos en el clima). La temporada de atletismo puede ir de 20 grados un día a 80 grados al día siguiente. Estaremos afuera de cualquier manera.
4. Trae tu propia agua. No se le permite tocar el agua de nadie más por ninguna razón.
5. La práctica y las actualizaciones de los encuentros se publicarán en Remind
6. Te uniste al equipo de atletismo. Se espera que realices los entrenamientos que preparamos para ti. Si no puede correr las vueltas de calentamiento sin detenerse, es posible que no se le pida que corra en las reuniones
7. Hay tolerancia cero para cualquier acoso. Si no tienes nada que decir, no lo digas. Estamos todos juntos en este equipo, nos apoyamos y nos animamos mutuamente.
8. **La asistencia es obligatoria.** Usted ha hecho un compromiso con el programa de pista. Las ausencias constantes de la práctica, cuando el atleta ha estado en la escuela ese día, podrían resultar en no correr en reuniones y / o la eliminación del programa.
9. **LAS MÁSCARAS DEBEN USARSE EN TODO MOMENTO, ESTO INCLUYE LA COMPETENCIA**

Lesiones y cuidado físico

Las lesiones pueden y sucederán. Hay un protocolo que debemos seguir. Cualquier lesión durante la temporada debe ser reportada. Es su responsabilidad informar al entrenador primero y su entrenador se encargará de que usted vea al entrenador. También es su responsabilidad completar el programa requerido establecido por el personal de capacitación. Si va **a un médico y no al entrenador**, sólo un médico puede clear que para reanudar la práctica. Usted **no** puede practicar o competir en reuniones sin una nota **written** que le despeja de su **médico**. Su nota debe estar registrada en el departamento de capacitación.

Políticas de EQUIPO y ESCUELA

1. Las expectativas de comportamiento son las presentadas en el manual del estudiante y el manual del jugador
2. La deportividad adecuada debe ser presentada por todas las partes involucradas (jugadores, entrenadores, padres/tutores yaficionados)
3. Cualquier uniforme/equipo distribuido por la escuela debe ser devuelto a la salida del atleta del equipo
4. Si se le coloca en OSS, entonces usted es ineligible para participar en la pista de ese día.
5. Por favor, notifique al personal de entrenamiento si va a perder la práctica con un día determinado de antelación. Si es una emergencia, por favor utilice la aplicación recordar para decir por qué le falta práctica

Transporte

Usted está obligado a viajar en autobús a todos los partidos de distancia y viajar con el equipo de vuelta a PAMS. Si sus padres/tutores sienten que necesita volver con ellos, debe llenar un formulario de liberación de viaje y tenerlo firmado por sus padres/ tutores y uno de los directores. Una vez que entregues un formulario de lanzamiento de viaje, es bueno para toda la temporada de atletismo. Si es una emergencia, sus padres/tutores deben llenar el formulario en el juego y firmarlo.

ESTUDIANTE PRIMERO, ATLETA SEGUNDO

Usted asiste a la escuela secundaria de Phoenixville para recibir una educación y nada debe interferir con su búsqueda para lograr el éxito académico. Durante la temporada, sus prioridades son la familia, los académicos y luego el seguimiento.

Eventos de pista de la escuela media para niños y niñas:

Eventos de retransmisión:Obstáculos:

4x100m 55m
4x400m

Sprints:Distancia:

100m 800m
200m 1600m
400m

Eventos de campo:

Shotput
Salto de altura
Salto de longitud

Por favor, corte y devuelva esta parte inferior con su paquete físico completado al Sr. Gabb.

*Yo, _____ he leído las expectativas y entiendo lo que se espera de mí.

_____ (FIRMA DEL ALUMNO)

- Nosotros, los padres/ tutores de _____ hemos leído las expectativas y entendemos lo que se espera de nuestro hijo/hija.

_____ (firmas)