

Liberación de responsabilidad /

Yo, padre/tutor bajo firmante de

autorizo al personal a actuar en mi nombre de acuerdo con su mejor juicio en caso de emergencia requiriendo atención médica. También libero al Distrito Escolar 750 y al personal del programa de toda responsabilidad por las lesiones sufridas al participar en el programa *Spartan SSA* de 2023.

Certifico que, a mi leal saber y entender, el/la niño(a) se encuentra en buenas condiciones físicas y no tiene enfermedad o lesión que pudiera afectar su capacidad para participar en el campamento de verano.

Aseguradora Medica

Número de Póliza

Firma de Padres

Entrenadores de fuerza de verano

Jake Zauhar Entrenador Principal
de Fuerza

Will Kleinschmidt Entrenador de
Fuerza de MS
Futbol Americano del grado 9
Béisbol del grado 9

Justin Baumgarten Entrenador de
Fuerza de MS
Béisbol de MS
Entrenador Futbol Americano

Enfoque de elevación... Forma y técnica

Los atletas de los grados 6-8 se enfocarán en la forma y la técnica del levantamiento. Se prestará atención al movimiento adecuado utilizando diferentes barras con y sin peso adicional.

Este programa está diseñado para ayudar a cada atleta a convertirse en un competidor más fuerte, más rápido y ágil en cada uno de sus deportes. Nos centraremos en el levantamiento de pesas, polimetría y fuerza central para lograr estos objetivos.

2023 RMS

Spartan

ESCUELA SECUNDARIA ROCORI
Espartanos



Programa SSA
**(Fuerza, Velocidad,
Agilidad)**

6 de junio – 27 de julio
Inscripciones antes del 27 de
mayo

Elegibilidad

Todos los estudiantes que ingresan al 6° grado hasta 8° grado.

Fechas y Horarios

5 de junio – 26 de Julio
NO habrá levantamiento de pesas del 4 al 8 de julio.

Niños del 6 al 8 grado

lunes / miércoles
8:30 – 10:00 a.m.
Sala de pesas de RMS

Niñas de 6 al 8 grado

martes / jueves
8:30 – 10:00 a.m.
Sala de pesas de RMS

Tarifas

Niños de 6 a 8 grados: \$50

Niñas de 6 a 8 grados: \$50

Y Cada atleta solo está siendo cobrado alrededor de \$3.57 por sesión para entrenar en este programa de 7 semanas!

Sala de Pesas RMS

Instrucciones

Estacione/deje a su hijo(a) en el lote frente a RHS. Entren por las puertas principales de la oficina, baja las escaleras por el gimnasio RMS para encontrar los vestuarios y sala de pesas.

Donaciones

Si usted está interesado en donar dinero para equipo nuevo para la sala de pesas, por favor indíquelo en la sección "Wt. Room Donation".

Inscripcion

Nombre _____

Género M F

Grado en sept. 2023 _____

Dirección _____

Ciudad _____

Teléfono _____

Contacto de Emergencia/Número de Tel. _____

Envíe o entregue cheques a nombre de: **Rocori High Activities Office**
c/o Rocori Weight Room
534 5th Ave N
Cold Spring, MN 56320

Tarifa del Campamento * \$50

Wt. Room Donation \$ _____
Dinero se usará para una nueva sala de pesas.

Cantidad Pagada \$ _____

*Dinero no reembolsable después del inicio del programa.