

**MARIAN**



**C R U S A D E R S**

**ATLÉTICO  
MANUAL  
2020-2021**



MARIAN

### **Oración del equipo atlético**

Señor Jesus,

Agradecemos su presencia aquí entre nosotros y su espíritu de amor vivo en nuestra comunidad de Marian High School. Hoy nos reunimos para representar a nuestra escuela. Bendíganos con un espíritu de equipo de buena voluntad, tanto para nosotros como para nuestra competencia. Ayúdanos a ser lo mejor que podamos ser jugando a nuestro máximo potencial.

Pedimos esto por intercesión de María, nuestra Madre, mientras oramos juntos: "Dios te salve María, llena eres de gracia ..."

**El programa de atletismo de la Escuela Secundaria Marian se ha desarrollado para brindar oportunidades a los estudiantes de secundaria que desean atletismo interescolar competitivo. El propósito del programa atlético es complementar nuestra misión religiosa y académica en el desarrollo de una mujer cristiana equilibrada.**

**Una estudiante que se involucra en el atletismo está mejor preparada para hacer una contribución positiva a su comunidad. Su participación la ayuda a reconocer y aceptar sus propias fortalezas y debilidades, así como las de los demás. A través de la cooperación y el trabajo en equipo, un atleta aprende que la debilidad se compensa con la fuerza y que el éxito a veces se logra solo después de la experiencia con el fracaso. Por esta razón, el atletismo de Marian High School complementa la realidad redentora de la misión religiosa de Marian High School.**

#### COMO ATLETA, ELLA :

- 1) Considere a todos los oponentes atléticos como invitados de Marian High School y trátelos con toda la cortesía de amigos e invitados.
- 2) Aceptar las decisiones de los funcionarios sin cuestionar.
- 3) Abstenerse de comentarios abusivos o irritantes, ya sea en el campo de juego o en el campo o desde la banca.
- 4) Exhibir y aplaudir el buen espíritu deportivo de oponentes y compañeros de equipo.
- 5) Esforzarse por la victoria a través del juego limpio de acuerdo con las reglas del juego.
- 6) Ama el juego por sí mismo, no por lo que ganar puede traer publicidad.

- 7) Haz todo lo posible para alentar el entusiasmo por el juego y la cortesía y el respeto por los jugadores, entrenadores y fanáticos.
- 8) Sé un humilde ganador (ganar sin jactancia) y ser un perdedor valiente y amable (perder sin excusas).
- 9) Haga todo lo que esté a su alcance para hacer que todo el programa deportivo sea algo de lo que todos estén orgullosos.
- 10) Aprende a crecer y madurar y convertirse en un cristiano adulto a través de las oportunidades y experiencias que son p resentido con ella.

Cualquier chica, grado s nueve a doce, es bienvenido a probar para cualquiera de los equipos interescolares disponibles para ella , proporcionando ella cumple con los requisitos establecidos por el Estado Activit Nebraska IES Asociación y de la escuela y se compromete a seguir las directrices establecidas en este folleto .

#### **FILOSOFÍA**

La relación del atletismo interescolar con la educación física es paralela a la relación de un estudiante dotado, en cualquier programa, con la de la masa de estudiantes en ese programa. Si bien el estado requiere que todos los estudiantes participen en educación física, no existe tal requisito para el atletismo entre escuelas. En cambio, el atletismo competitivo es un privilegio, otorgado por cada escuela. S Elf-disciplina y la interacción exitosa con otros dos son objetivo básico s de la educación, por lo tanto, atletismo competitivo deben ser considerados como un vehículo para estos objetivos. Como es una actividad extracurricular, la escuela tiene todas las razones para exigir que los participantes cumplan ciertos criterios antes de que se les permita el privilegio de competir.

Una gran tradición atlética no se construye de la noche a la mañana. Se necesita tiempo y sacrificio. Se necesita el trabajo duro y la dedicación de muchas personas durante un largo período de tiempo. Como miembro de un equipo interescolar, el estudiante atleta tiene ciertas responsabilidades que mantener.

Marian High School ha disfrutado durante mucho tiempo de una tradición ganadora. Nuestra tradición ha sido ganar para que el honor llegue a nuestra comunidad, nuestra escuela y nuestros atletas. Tal tradición es digna de los mejores esfuerzos de todos los interesados: los seguidores, el cuerpo técnico, los atletas y el cuerpo estudiantil. Siempre jugaremos para ganar, manteniendo el respeto por nuestra escuela, nuestros oponentes y , sobre todo, por nosotros mismos.

También jugaremos para ganar todos los juegos en los niveles universitarios junior, de reserva y de primer año ; Sin embargo, recordaremos que es en este nivel que se hacen los atletas con capacidad de equipo universitario. Además de poner énfasis en ganar, es nuestra filosofía dar a la mayor cantidad de individuos posible la oportunidad de jugar para que puedan desarrollar los fundamentos necesarios para participar en el nivel universitario. Esperamos eso  
Todos los atletas, al participar en atletismo interescolar, pueden obtener algunos de los valores y beneficios individuales del programa.

### **Responsabilidades a S elf**

Un atleta es aquel que acepta estas responsabilidades , se amplía y desarrolla la fuerza de carácter. Un atleta se debe a sí mismo obtener el mayor bien posible de sus experiencias escolares: sus estudios, su participación en otras actividades

co-curriculares y su participación en los deportes . Ella le debe s a ella sí LF hacer siempre todo lo que hace en la vida a lo mejor de su capacidad.

### **Responsabilidades a la escuela**

Al ser una atleta, tiene la responsabilidad ante su escuela de hacer siempre lo mejor y seguir las pautas establecidas por la escuela . Como atleta, representas a tu escuela y a tu comunidad. Asumes automáticamente un rol de liderazgo cuando estás en un equipo atlético. El cuerpo estudiantil, nuestra comunidad y otras comunidades escolares juzgan a nuestra escuela por su conducta y actitudes, tanto dentro como fuera del campo de juego. Debido a este papel de liderazgo, puede contribuir a nuestro espíritu escolar e imagen comunitaria. Debe tener altos estándares para su propio rendimiento y una devoción al equipo.

### **Valores fundamentales**

#### **Empoderamiento**

Se espera que los atletas de Marian crezcan como líderes en sus equipos y acepten la propiedad de su equipo. Los entrenadores se esforzarán por capacitar a los jugadores para que sean líderes dentro y fuera de la cancha. Los padres permitirán que sus hijas crezcan a través de su experiencia atlética en Marian al permitirles manejar sus éxitos y fracasos con el equipo y los entrenadores.

#### **Compasión**

Los equipos deportivos de Marian demostrarán compasión al reconocer oportunidades para ayudar a otros dentro de su equipo, su escuela y la comunidad. La compasión puede ponerse en acción después de ganar y perder un concurso

cuando los entrenadores, atletas y padres respetan los sentimientos del oponente.

### **Servicio**

El atletismo es una oportunidad para que un estudiante sirva a su escuela y a su comunidad. El voluntariado en la comunidad o para eventos relacionados con el deporte se considera parte del carácter de un atleta mariano.

### **Espiritualidad**

Una forma en que los entrenadores y atletas marianos proclaman su espiritualidad es a través de la oración. Cada equipo mariano rezará la oración del equipo atlético de Marian (según el frente del libro) antes de cada competencia. Los retiros en equipo que incluyen un componente espiritual son altamente alentadores.

### **Identidad Mariana**

Ser parte del programa de atletismo de Marian es una oportunidad para modelar las virtudes y conductas similares a las de Mary, idealmente esperadas de todas las chicas marianas. Ser un humilde ganador y perder con gracia se consideran representaciones de los valores de Mary.

### **Comunidad**

El atletismo mariano es una experiencia de construcción comunitaria. Al invitar a estudiantes, profesores y fanáticos de Marian a las competencias, Marian crece como una institución familiar. La comunidad comienza con la formación de equipos y se extiende por toda la escuela. Se espera que los entrenadores, atletas y padres representen positivamente a la comunidad mariana en palabras y acciones.

## **ATLETISMO INTERCOLASTICO** **Escuela Secundaria Mariana** **Programa atlético competitivo** **(Sujeto a disponibilidad de entrenadores)**

**Cross Country Track Natación Softbol y Bolos**

### **VÓLEIBOL**

**Equipos:** Varsity

Junior Varsity

reserva

Estudiante de primer año

**Fecha de apertura:** 10 de agosto de 2020

**Selección de equipos:** las pruebas comienzan el 10 de agosto. Las pruebas suelen durar de dos a tres días. Los estudiantes de primer año no elegidos para Varsity o Junior Varsity podrán probar para el Equipo de Freshman y el Equipo de Reserva.

### **GOLF**

**Equipos:** Varsity

Junior Varsity

**Fecha de apertura:** 10 de agosto de 2020

**Selección de equipos:** evaluación de habilidades de golf más rondas de golf clasificatorias de 9 hoyos. El criterio principal para la selección es el potencial para jugar en el nivel Varsity, ya sea en la temporada actual o en la próxima.

## **A CAMPO TRAVIESA**

**Equipos:** Varsity  
Junior Varsity

**Fecha de apertura:** 10 de agosto de 2020

**Selección de equipos:** contrarreloj y evaluación después de cada reunión. El equipo universitario puede variar cada semana en función de la mejora personal. Para permanecer en el equipo, un corredor debe poder completar una carrera de 5 km en 34:06 minutos o menos el miércoles de la tercera semana de la temporada.

## **SOEBOL**

**Equipos:** Varsity  
Junior Varsity

**Fecha de apertura:** 10 de agosto de 2020

**Selección de equipos:** Las pruebas se realizarán la semana del 10 de agosto. Se elegirán equipos universitarios y universitarios junior.

## **BALONCESTO**

**Equipos:** Varsity  
Junior Varsity  
Equipo de reserva / primer año

**Fecha de apertura :** 16 de noviembre de 2020

**Selección de equipos:** Las pruebas se realizarán los primeros 2 a 3 días de la temporada de deportes de invierno. Una vez que se seleccionan los equipos Junior Varsity y Varsity, se pueden requerir días adicionales de pruebas para los estudiantes de

segundo año y estudiantes de primer año restantes para seleccionar el equipo de Reserva.

## **NADAR-BUCEAR**

**Equipo:** natación universitaria  
Buceo

**Fecha de apertura:** 16 de noviembre de 2020

**Selección del equipo:** Las pruebas se realizarán los primeros 2 a 3 días de la temporada de invierno e incluirán la observación de la técnica, la capacidad de manejar los entrenamientos y una contrarreloj si es necesario.

## **BOLOS**

Los equipos y las pruebas se determinarán por nivel de interés.  
**Fecha de apertura:** 16 de noviembre de 2020

## **PISTA**

**Equipo:** Varsity  
Junior Varsity

**Fecha de apertura:** 1 de marzo de 2021

**Selección de equipo:**

Cada estudiante-atleta será evaluado en siete eventos durante los primeros dos días de la temporada. Esos eventos serán: 50 metros, obstáculos de 40 metros, 400 metros, 800 metros, salto de longitud, salto y lanzamiento de balón medicinal. Un estudiante atleta debe estar entre los 20 mejores en cualquier evento para formar el equipo.

## **TENIS**

**Equipo:** Varsity  
Junior Varsity

**Fecha de apertura:** 1 de marzo de 2021

**Selección de equipo:** según las pruebas realizadas al comienzo de la temporada.

## **FÚTBOL**

**Equipos:** Varsity  
Junior Varsity  
reserva

**Fecha de apertura:** 1 de marzo de 2021

**Selección de equipos:** según las pruebas realizadas al comienzo de la temporada.

## **POLÍTICAS GENERALES, DIRECTRICES E INFORMACIÓN**

### **Ingreso a un programa**

Antes de que un entrenador le permita a un estudiante probar , practicar o competir por un programa, el estudiante debe:

a) Entregue un formulario completo de consentimiento de los padres y examen físico y  
b) Lea y siga todas las reglas establecidas por la NSAA . Cualquier pregunta sobre elegibilidad debe dirigirse al Director Atlético.

c) Firme una carta de compromiso indicando que se está comprometiendo con cualquier equipo en el que se encuentre. Esto se aplica a cualquier deporte donde haya un

proceso de selección de equipo y / o se hagan recortes . Si un estudiante-atleta abandona el equipo después de las pruebas, por cualquier motivo que no sea una lesión física (que ha sido evaluada por el entrenador de atletismo de Marian), no se le permitirá probar ese deporte nuevamente en Marian.

### **Participación**

Una niña puede jugar solo un deporte mariano por temporada. Es prerrogativa del entrenador, en cualquier momento, cambiar el equipo deportivo de un atleta (Varsity, Junior Varsity, R ese rve y freshman ) por razones relacionadas con lesiones, disciplina o mejora del equipo . Una niña que es miembro del equipo atlético de Marian High School no puede participar en ninguna otra competencia atlética organizada en ese deporte , en la escuela o fuera de la escuela, después de la fecha oficial de inicio de N S AA hasta después de la fecha de cierre de la temporada. Ejemplo: un torneo AAU de baloncesto o club de golf.

Los entrenamientos o la práctica complementaria en otros deportes fuera de la práctica regular de escuadrón y la competencia no están restringidos específicamente. Sin embargo, se espera que los atletas que tengan el privilegio de representar a su escuela den su primera lealtad, en lo que respecta a la participación atlética, al equipo de Marian High School del que son miembros y a sus entrenadores responsables de la Desarrollo y rendimiento del atleta. Esta política no tiene la intención de restringir las actividades casuales o recreativas. Se insta a todas las niñas a asistir a clínicas de verano en el deporte que les interesa. Hay muchas clínicas excelentes ubicadas en todo el estado y la nación. El estudiante debe consultar con su entrenador para determinar el mejor sitio.

### **Participación y asistencia**

Cuando la escuela está en sesión, un miembro del equipo no tiene permitido practicar o competir en un concurso ese día a menos que esté en la escuela medio día ( **los últimos cuatro bloques durante un día de ocho períodos o los últimos dos bloques en un día de cuatro bloques** ) . Un estudiante no puede abandonar la escuela enfermo y luego regresar para practicar o competir en un concurso. La asistencia a una actividad patrocinada por la escuela, una cita dental o médica o la asistencia a un funeral son excepciones. Se espera que los atletas estén en todas las prácticas programadas por el entrenador. Si un atleta no puede asistir a una práctica, debe comunicarse con el entrenador al menos 24 horas antes de la práctica programada. Excepción: cuando un atleta está ausente de la escuela debido a una enfermedad o emergencia, no se aplica la regla de las 24 horas, pero debe comunicarse con el entrenador lo antes posible. La mayoría de los entrenadores aprecian saber la razón por la cual el atleta está ausente de la escuela y el tiempo que el estudiante se perderá las prácticas y competencias deportivas. Siempre se espera que todos los atletas lleguen a tiempo, de hecho, con anticipación, para todas las prácticas, concursos y salidas para concursos.

### **Atletismo y academia**

Los atletas que estén reprobando dos clases en cualquier momento durante un semestre estarán en período de prueba atlético. Los entrenadores y administradores controlarán las calificaciones del atleta durante toda la temporada . La falta de elevar estas calificaciones dará como resultado la suspensión del atletismo hasta que el entrenador y la administración hayan determinado que se mantienen los requisitos del curso y las calificaciones aprobatorias.

### **Conflictos en actividades extracurriculares**

Un estudiante individual, que intente participar en varias actividades extracurriculares, estará indudablemente en una situación de conflicto de obligaciones. El Departamento de Deportes / Actividades reconoce que cada estudiante debe tener la oportunidad de una amplia gama de experiencias en el área de actividades extracurriculares, y con este fin, intentará programar eventos de manera de minimizar los conflictos. Los estudiantes tienen la responsabilidad de hacer todo lo posible para evitar conflictos continuos. Esto incluiría ser cauteloso al participar en demasiadas actividades donde los conflictos están destinados a suceder.

También significa notificar a los patrocinadores del entrenador / facultad involucrados inmediatamente cuando surja un conflicto. Cuando surge un conflicto, el entrenador / los patrocinadores encontrarán una solución para que el estudiante no se sienta atrapado en el medio. Si no se puede encontrar una solución, el Director de Atletismo / Actividades tomará la decisión basándose en todo lo siguiente:

- La importancia relativa de cada evento.
- La importancia de cada evento para el alumno.
- La contribución relativa que puede hacer el alumno.
- Cuánto tiempo se ha programado cada evento.
- Habla con los padres.

Una vez que se haya tomado la decisión y el estudiante haya seguido esa decisión, el entrenador / patrocinador no la penalizará. Si resulta obvio que un estudiante no puede cumplir con la obligación de una actividad escolar, debe retirarse de esa actividad.

### **Cuota de participación**

Como se señala en el Manual del plan de estudios de la escuela secundaria Marian, a cada atleta se le cobra una tarifa de \$ 50 por cada deporte durante todo el año. La tarifa se evaluará al comienzo de cada temporada deportiva. Si un estudiante está en un equipo por 3 o más semanas, la tarifa no será reembolsada. Esta tarifa debe enviarse a la Oficina de Negocios, ATTN: Shari Reynolds

Tarifa deportiva

deportiva

### **Despido y libertad condicional atlética**

Un estudiante que se encuentre en período de prueba disciplinaria escolar (acumulando 20 puntos a través del Sistema de Puntos de la Junta de Revisión de Marian) será expulsado del programa deportivo por el año escolar restante.

### **Código de conducta (cuando los puntos escolares son menos de 20)**

El cuerpo técnico y la administración escolar esperan que nuestros atletas cumplan con ciertos estándares:

**Conducta general** : todos los atletas seguirán las decisiones de los entrenadores sobre conducta, horarios de práctica, conducta del juego, participación, otras expectativas de los entrenadores y todas las pautas del manual deportivo. Cualquier atleta que no siga las pautas establecidas por el entrenador, el director de atletismo o el director y que no siga el manual de atletismo está sujeto a suspensión y / o remoción de la participación en el programa de atletismo.

**Disciplina y responsabilidad propia** : ser miembro de un equipo atlético mariano significa que eres responsable no solo de ti mismo, sino también de tus compañeros de equipo y

entrenadores / moderadores / directores. Usted es un representante público de nuestra escuela y su equipo.

Si un miembro de cualquier equipo deportivo recibe 10 puntos disciplinarios en cualquier momento durante el año escolar, se tomarán las siguientes medidas disciplinarias:

- El entrenador / moderador retendrá al estudiante de la próxima competencia o actuación.
- Por cada dos puntos después de las diez, se asignará una consecuencia al estudiante a discreción del entrenador y el director de actividades.
- Un estudiante que tenga diez puntos no podrá viajar a ninguna competencia que implique pasar la noche. Esto incluye competiciones estatales.

### **Uso o posesión de productos de tabaco, alcohol o drogas ilegales**

: no se tolerará el uso o posesión de dispositivos o sustancias de vapeo, productos de tabaco, alcohol o drogas ilegales . Cualquier persona que use o posea estos productos durante su temporada deportiva tendrá las siguientes sanciones:

**PRIMERA OFENSA: Suspensión de dos semanas de todas las competiciones.**

### **DISPOSICIONES DE REINSTALACIÓN:**

- Si se trata de alcohol o drogas ilegales, el atleta puede tener que completar una evaluación de alcohol o drogas de un consejero registrado a expensas del atleta , y se debe entregar una copia del informe al Director Atlético y al Decano de Disciplina.
- El atleta que viole la política anterior puede estar sujeto a consecuencias adicionales. Incluyendo, pero no



limitado a: escribir un informe sobre los peligros del alcohol, el tabaco o las drogas ilegales, reunirse con el consejero escolar regularmente o participar en un contrato especializado de comportamiento.

**SEGUNDA OFENSA: Expulsión inmediata de los equipos deportivos marianos por 45 días escolares.**

**DISPOSICIONES DE REINSTALACIÓN:**

- Conferencia con padres y deportista.
- Evaluación completa de drogas, alcohol y tabaco.
- Complete las actividades según lo decida la administración de la escuela.

**Fuera de uso de la estación o posesión de alcohol, tabaco o drogas ilegales** - El alcohol, drogas ilegales, sustancias vaping, o el consumo de tabaco o la posesión durante el atleta 's fuera de la temporada va a afectar la salud del atleta y conditio Ning y va en detrimento de su Desarrollo atlético. Los atletas no deben poner en peligro sus oportunidades atléticas al usar estas sustancias ilegales. Los entrenadores pueden utilizar el conocimiento de estas actividades ilegales en el proceso de toma de decisiones cuando se eligen equipos.

**La política de disciplina escolar SIEMPRE reemplaza el Código de Conducta Atlética . Un atleta colocado en libertad condicional disciplinaria será despedido de TODOS los programas deportivos durante todo el año escolar.**

**Elegibilidad**

La escuela sigue los requisitos de elegibilidad establecidos por la Asociación de Actividades Escolares de Nebraska.

2.2.1 El estudiante debe ser un estudiante universitario.

2.2.2 Después de la inscripción inicial de un estudiante en el noveno grado, él / ella no será elegible después de ocho semestres de membresía escolar a partir de su inscripción en el noveno grado.

2.3.1 El estudiante no es elegible si tiene diecinueve años antes del 1 de agosto del año escolar actual. (El estudiante puede participar en un equipo de escuela secundaria si tenía 15 años de edad antes del 1 de agosto del año escolar actual).

2.4.1 El estudiante debe estar inscrito en alguna escuela secundaria en o antes del undécimo día escolar del año en curso.

2.5.1 El estudiante debe estar inscrito en al menos veinte horas por semana y asistir regularmente, de acuerdo con la política de asistencia de la escuela en la escuela que desea representar en una competencia interescolar.

2.5.2 El estudiante debe haberse matriculado y recibido veinte horas en la escuela el semestre anterior inmediato.

2.6.2.1 La **tutela no cumple con la definición de padre**. Si se ha designado un tutor para un estudiante, el estudiante es elegible en el distrito escolar donde sus padres naturales tienen su domicilio. Las situaciones individuales que involucran la tutela pueden presentarse al Director Ejecutivo para su revisión y resolución.

2.6.3 El estudiante que entra al noveno grado por primera vez después de haber sido promovido de grado eighth de un máximo de dos años menor, o una escuela media de tres años,

o entrar en una escuela secundaria por primera vez después de haber sido promovido al grado diez de una escuela secundaria menor de tres años es elegible. Después de que un estudiante haga una elección inicial de las escuelas secundarias, cualquier transferencia posterior, a menos que haya habido un cambio de domicilio por parte de sus padres, hará que el estudiante no sea elegible por noventa días escolares.

Si el estudiante ha participado en un equipo de la secundaria en cualquier nivel que un séptimo, de ocho horas, o estudiante de noveno grado, él / ella ha establecido su / su elegibilidad en la escuela secundaria donde él / ella participó. Si el estudiante elige asistir a otra escuela secundaria al ingresar al noveno o décimo grado, no será elegible por noventa días escolares.

**La elegibilidad del estudiante relacionada con el domicilio se puede lograr de las siguientes maneras:**

2.6.9.1 Si el cambio de domicilio de los padres ocurre durante un año escolar, el estudiante puede permanecer en la escuela a la que asiste y ser elegible hasta el final del año escolar o transferirse a una escuela secundaria ubicada en el distrito escolar donde los padres establecieron su domicilio y serán elegibles.

2.6.9.2 Si los padres se mudaron durante los meses de verano y el estudiante está en el grado doce, el estudiante puede permanecer en la escuela secundaria a la que asistió y retener la elegibilidad.

2.6.9.3 Si el estudiante ha estado asistiendo a la misma escuela secundaria desde la inscripción inicial en el noveno grado, él / ella puede permanecer en esa escuela secundaria y conservar la

elegibilidad, o él / ella es elegible en una escuela secundaria ubicada en el distrito escolar donde / sus padres establecieron su domicilio.

2.6.10 Si los padres de un estudiante cambian su domicilio de un distrito escolar que tiene una escuela secundaria a otro distrito escolar que tiene una escuela secundaria, el estudiante será elegible inmediatamente en el distrito escolar donde los padres establecieron su domicilio.

3.1 Una vez que comience la temporada de un deporte, un estudiante competirá solo en competencias / encuentros deportivos en ese deporte que estén programados por su escuela. Cualquier otra competencia hará que el estudiante no sea elegible para una parte o toda la temporada de ese deporte. La temporada de un deporte comienza con la primera fecha de práctica permitida por las reglas de la NSAA. Los deportes de otoño se ASON comienza 17o de agosto de, 2017, y termina con el Estado se reúne en los deportes de otoño. La temporada de deportes de invierno comienza el 13 de noviembre de 2017 y termina con las reuniones estatales en los deportes de invierno. La temporada de deportes de primavera comienza el 26 de febrero de 2018 y termina con las reuniones estatales en los deportes de primavera.

3.5.1 Un estudiante no debe participar en campamentos deportivos o clínicas durante la temporada de un deporte en el que él / ella está involucrado, ya sea como individuo o como miembro de un equipo.

3.6 Un estudiante no deberá participar en un equipo de estrellas mientras esté en la escuela secundaria.

3.7 Un estudiante debe mantener su estado de aficionado.

3.9.1 Un estudiante no deberá participar en un concurso con un nombre falso.

### **Requisitos previos a la práctica**

Todos los atletas deben devolver el examen físico y el formulario de consentimiento de los padres al entrenador del equipo universitario o al entrenador atlético.

### **Sesiones de práctica**

Todos los entrenadores deben usar su buen juicio en la duración de las sesiones de práctica. Todos los horarios de inicio de las prácticas serán designados por el entrenador individual. Se espera que todos los atletas estén en la cancha o en el campo a la hora establecida por el entrenador. En condiciones normales, se requerirá que todos los atletas se presenten a la práctica, vestidos, a más tardar quince minutos después del horario de salida de la escuela. Un atleta que llega tarde frena a todo el equipo.

### **Reglamento de práctica**

Para que siempre tengamos un programa atlético completo en Marian High School, y debido a las limitadas instalaciones para algunos deportes, se siguen las siguientes pautas con respecto a las prácticas fuera de temporada y en temporada:

- 1) El deporte de temporada o el deporte que aún no ha terminado su temporada siempre tendrá prioridad en el uso del gimnasio.
- 2) Ningún atleta practicará el uso de las instalaciones escolares a menos que esté bajo el patrocinio directo de un entrenador, o use la sala de pesas a menos que sea patrocinado por el entrenador de entrenamiento de fuerza o un entrenador de un deporte escolar mariano.

- 3) Ningún individuo podrá cambiar de deporte durante una temporada a menos que cuente con la aprobación del entrenador del deporte que está abandonando.
- 4) Si un estudiante es expulsado de un escuadrón debido a razones disciplinarias, no puede practicar para la próxima temporada deportiva, utilizando las instalaciones escolares o bajo la supervisión de un entrenador, hasta que se complete el deporte del que fue despedida.
- 5) Si el personal de entrenamiento excluye a un individuo de un escuadrón, puede participar en otro deporte de esa temporada si lo permiten las reglas de la Asociación de Actividades de las Escuelas de Nebraska.

### **Cortando el escuadrón**

Debido a las instalaciones y transporte, Marian High School está limitado como al número de participantes que puede continuar cada escuadra. Esto varía con cada deporte.

Cuando un atleta es cortado, el entrenador puede tomarse un tiempo para explicarle al individuo por qué está siendo cortado. Generalmente esto ocurre cuando un individuo no desea seguir las pautas atléticas o cuando un entrenador determina que una niña no podrá competir en ese nivel. La competencia universitaria está abierta a todas las niñas de los grados 9-12. Según la decisión del entrenador, los equipos universitarios estarán formados por los mejores competidores, independientemente de su grado.

### **Audiciones**

Los entrenadores revisarán los requisitos para las pruebas con los futuros estudiantes que participan en las pruebas. Una vez que los miembros del equipo o los elencos son seleccionados,

los estudiantes que no formaron un equipo pueden discutir con el entrenador o director su prueba y qué pueden mejorar. Sin embargo, todas las decisiones de prueba son finales y no se discutirán más después de la sesión de retroalimentación entre el alumno y el entrenador.

### **Uniforme / Responsabilidad del equipo**

Todo el uniforme / equipo será entregado a las personas al comienzo de la temporada por el gerente de equipo de uniforme. El atleta será responsable de este equipo y debe estar preparado para pagar el costo del reemplazo si no se registra al final de la temporada en condiciones razonables.

Los atletas deben revisar todos los uniformes, calentamientos y equipos al momento de la emisión. Si hay algún daño o condición cuestionable, se debe informar al gerente del equipo de inmediato. Cualquier daño no informado será cargado al atleta al final de la temporada.

Es responsabilidad del atleta registrar el equipo al final de la temporada ante el gerente del equipo, o inmediatamente ante el entrenador, en caso de que abandone un deporte. Si un atleta no registra su equipo a la hora designada, se espera que pague el costo del reemplazo. En ningún momento un atleta debe usar el equipo prestado a ella, excepto para concursos o prácticas. Cualquier atleta que se encuentre usando equipo escolar fuera de la práctica o que posea equipo escolar puede esperar ser tratado como poseedor de una propiedad que no le pertenece.

### **Depósito de seguridad uniforme**

Se requiere un depósito de \$ 250 para uniformes antes de que se emita un uniforme a un atleta. Este control se llevará a cabo

durante la temporada y se devolverá cuando el uniforme o el equipo se devuelva en condiciones razonables al final de la temporada.

### **Lesiones**

En caso de lesión de un atleta, el entrenador o el entrenador atlético prestarán los primeros auxilios. En caso de lesiones graves, se contactará a un padre. Marian High School tiene un certificado de tiempo completo entrenador de atletismo cuya responsabilidad es evaluar, tratar y prevenir lesiones. Se recomienda a los padres y atletas que se pongan en contacto con el entrenador atlético para recibir instrucciones cuando se trata de lesiones deportivas.

Si, en caso de lesión, no se puede contactar a un padre, el entrenador o el entrenador atlético están autorizados a usar su mejor criterio para obtener atención y servicio médico. Los padres están obligados a pagar por servicios médicos profesionales y / o servicios relacionados. La escuela no será responsable por el pago de dichos servicios.

### **Seguro**

Marian High School requiere que los participantes en atletismo estén asegurados contra accidentes deportivos.

### **Examen físico - Consentimiento de los padres**

Debido a la pandemia de COVID-19, la NSAA (Asociación de Actividades Escolares de Nebraska) ha modificado los requisitos para los exámenes físicos de atletismo para el año escolar 2020-2021. En años anteriores, TODOS los estudiantes que participaban en cualquier práctica y / o competencia debían tener un examen físico anual con fecha posterior al 1 de mayo. SOLO para el próximo año escolar y el próximo año escolar , cualquier estudiante que regrese

que tenga un examen físico en el departamento de atletismo de Marian no están obligados a enviar un nuevo examen físico. La forma física 2019-2020 cumplirá el requisito. Sin embargo, TODOS los estudiantes nuevos (estudiantes de primer año y estudiantes transferidos) o aquellos que no tenían un examen físico en el archivo el año pasado, deberán presentar un nuevo formulario de consentimiento físico y parental al departamento de atletismo con fecha posterior al 1 de mayo de 2020 , antes de que sean permitido participar en las pruebas, prácticas o concursos requeridos.

*Debe completar el consentimiento de los padres y las firmas en el formulario mariano, incluso si tiene un formulario diferente al de su médico.*

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la entrenadora principal de atletismo [Melissa Brusnahan](#) al 402-934-1204.

### **Política de transporte estudiante-atleta**

Marian proporcionará transporte para después de la escuela, sitios de juego fuera del campus y prácticas basadas en la disponibilidad de vehículos, conductores y la ubicación del juego o práctica. Todos los conductores deben ser empleados de la escuela, que cumplan con todas las pautas estatales para conductores, así como con las calificaciones establecidas por la compañía de seguros para Marian. Los vehículos propiedad de la escuela / provistos serán utilizados para transportar a los estudiantes.

Marian no asume ninguna responsabilidad por los estudiantes que usan sus vehículos personales para llegar a juegos o prácticas. El patrocinador de la actividad proporcionará y aprobará el método de viaje de cada uno de los estudiantes miembros hacia y desde el evento. La política de transporte escolar está vigente cuando los estudiantes conducen a

eventos. Los estudiantes deben viajar con el equipo hacia y desde todos los eventos, a menos que el padre personalmente lleve al estudiante del evento y se entregue un aviso por escrito al entrenador.

Los estudiantes no pueden viajar en el vehículo personal de un entrenador.

### **Autobuses Chárter y Hoteles**

Para algunos eventos estatales, un equipo puede quedarse en un hotel. Todos los miembros del equipo deben permanecer con el equipo y seguir el itinerario del equipo.

### **Procedimiento obligatorio para estudiantes / padres que tienen una inquietud :**

1. Haga que el estudiante se reúna con el entrenador para discutir las preocupaciones. Si el estudiante y el entrenador no pueden llegar a un consenso, el siguiente paso sería el siguiente :
2. Envíe un correo electrónico al entrenador y programe un horario para que el entrenador pueda discutir la inquietud. Esta reunión puede realizarse por teléfono o en persona a discreción del entrenador. No hable con el entrenador antes o después de una práctica o actuación si no se ha hecho una cita previa. El estudiante también estará presente en esta reunión. **NO se organizarán reuniones para discutir el tiempo de juego .** Si no puede llegar a un consenso con el entrenador sobre otros asuntos, el siguiente paso sería el siguiente :

3. Envíe un correo electrónico al director de atletismo para programar una reunión para discutir las inquietudes. El director de atletismo se comunicará con el entrenador y el atleta para recopilar información para la reunión.

Este procedimiento debe seguirse en el orden correcto. Esto es para asegurar que usted y su estudiante serán tratados de manera rápida y profesional para resolver cualquier inquietud que pueda surgir. El estudiante y el entrenador estarán presentes en todas las reuniones.

#### **Comunicación en general:**

Los entrenadores no usarán su teléfono celular personal o el teléfono de su casa / trabajo para ningún tipo de comunicación con fines de atletismo mariano. Esto incluye mensajes de texto y llamadas telefónicas a estudiantes atletas y padres. Todos los entrenadores deben utilizar una plataforma de correo electrónico para mensajes de texto grupales. Los ejemplos son: " Recordar M e" o los entrenadores en jefe pueden usar Hudl. El entrenador de su hija le informará sobre su método de comunicación.

#### **Decoraciones para Metro, Distritos y Estado**

La promoción de los equipos de Marian en el interior del edificio se limita solo a decoraciones de casilleros. Las paredes y los pasillos de Marian no se deben utilizar para decorar equipos. Los padres del equipo organizarán un horario de decoración de casilleros y una cita con su entrenador. Los casilleros deben decorarse una vez cada temporada. Las decoraciones deben estar hechas de papel y unidas solo con imanes.

Marian's Booster Club pagará por el equipo Varsity de cada deporte para tener una pancarta para exhibir en la escuela durante su temporada. El representante de Booster Club de cada deporte hará los arreglos para la imagen. Las pancartas para personas mayores están permitidas para cada deporte, pero deben ser financiadas y ordenadas por los padres mayores de ese deporte. Hay una restricción de tamaño en las pancartas para adultos mayores para que todos los deportes tengan la oportunidad de mostrarlas durante su temporada.

Si un equipo califica para el estado, se pueden mostrar señales de entrada la semana de su evento estatal. Estos serán a expensas de los padres del equipo.

Todas las pancartas y letreros deben usar el diseño y el fabricante aprobados por Booster Club.

#### **REQUERIMIENTOS DE LETTER**

Se otorga una letra atlética a un atleta que cumple con los criterios establecidos por la escuela y el entrenador. Ser miembro de un equipo universitario no otorga automáticamente a un atleta una carta mariana. Cada deporte tiene requisitos de letras específicos y se enumeran a continuación.

**GOLF** : un atleta puede enviar una carta compitiendo en el nivel de universidad en al menos el 33% de todas las reuniones de la temporada regular o el 25% de todos los torneos. Competir en Metro, Distrito o Estado también le daría una carta al golfista.

**PAÍS CRUZADO** : un atleta puede enviar una carta logrando uno de los siguientes:

1. Participando en el nivel universitario en el 25% de todas las reuniones a través del Distrito.
2. Ser un miembro del selecto pelotón de los viajes en el 25% de todos los viajes a través del Distrito.
3. Ser un jugador estado o corredor alternativo.
4. Ser un senior que compita al menos dos temporadas con buena reputación y con la recomendación del entrenador.

**SOFTBOL** - Para ser elegible para una carta, un atleta debe jugar el 33% de todos los juegos regulares de la temporada universitaria, excluyendo el Distrito o el Estado.

**VOLEIBOL** - Para ser elegible, un atleta debe jugar el 33% de los juegos del equipo universitario en todos los partidos jugados durante la temporada regular, excluyendo el Distrito o el Estado.

**NATACIÓN** - Para ser elegible, un nadador o buzo debe alcanzar un tiempo o marca de calificación estatal secundaria o automática.

**BALONCESTO** : para ser elegible, un atleta debe estar en el equipo Varsity y jugar al menos el 33% de los juegos Varsity de la temporada regular.

**BOLOS** - TBD

**FÚTBOL** : para ser elegible, un atleta debe estar en el equipo Varsity y jugar en al menos el 33% de todos los juegos regulares de la temporada del equipo universitario, excluyendo el Distrito y el Estado.

**TENIS** - Para ser elegible, un atleta debe:

1. Gana 50% o más partidos duales, ya sea individuales o dobles.
2. Ubíquese entre los seis primeros de un torneo por invitación o Metro.
3. Competir en estado.

**PISTA** - Para ser elegible, un atleta debe:

1. Coloque en una temporada regular por invitación como un individuo o en un relevo.
2. Lugar en un evento individual o relevo en la reunión de la conferencia.
3. Competir en estado

## **LISTA DE VERIFICACIÓN DE ATLETISMO**

- ✓ Físico completado antes de que comiencen las pruebas.
- ✓ Padres y el atleta han leído, firmado y devuelto la carta de compromiso.
- ✓ Padres han leído, firmado y devuelto el formulario de consentimiento de los padres ubicado en la parte posterior del formulario físico mariano.
- ✓ Padres y los atletas han terminado de leer el Manual de atletismo y le han devuelto el formulario de reconocimiento firmado a Marian.
- ✓ Al menos uno de los padres y el atleta han asistido a la reunión de Atleta deportivo / Padre