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 2026.

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**

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.

2026 RMS Spartan

ESCUELA SECUNDARIA ROCORI

Espartanos

Programa SSA

(Fuerza, Velocidad, Agilidad)

1 de junio – 29 de julio

Inscripciones antes del 23 de mayo

Elegibilidad

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

Fechas y Horarios

1 de Junio – 29 de Julio
NO levantamiento del 19 de junio
NO levantamiento del 6 de Julio al 10 de julio.

Niños del 6 al 8 grado
lunes / miércoles
10:30 am – 12:00 p.m.
Sala de pesas de RMS

Niñas de 6 al 8 grado
martes / jueves
10:30 am – 12:00 p.m.
Sala de pesas de RMS

Tarifas

Niños de 6 a 8 grados: $55

Niñas de 6 a 8 grados: $55

Cada atleta solo está siendo cobrado alrededor de $3.44 por sesión para entrenar en este programa de 8 semanas!

Sala de Pesas RHS

Instrucciones
Estacione/deje en el lote en la parte trasera de RHS. Pasa por la puerta principal y gire a la izquierda por las escaleras hasta la sala de pesas de la escuela secundaria

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. 2025 _____

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 * $55

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

Cantidad Pagada **$_____**
*Dinero no reembolsable después del inicio del programa.