Liberación de Responsabilidad / Consentimiento Médico

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**

Alex Larson — **Entrenador Asistente**

Desafío Espartano de Verano

Los atletas tendrán la oportunidad de un reconocimiento en Entrenamiento de Fuerza al mostrar una mejora a lo largo de su programa, asistiendo al 80% de las sesiones de levantamiento y compitiendo en la competencia de levantamiento *Spartan Challenge* (Desafío Espartano) el 31 de julio.

2026 RHS Spartan

ESCUELA PREPARATORIA ROCORI

Espartanos

Programa SSA (Fuerza, Velocidad, Agilidad)

1 de junio – 31 de julio

Inscripciones antes del 22 de mayo

Elegibilidad

Todos los estudiantes inscritos en la RHS hasta el grado doce (12).

Fechas y Horarios

26 de mayo – 28 de mayo
Peso Máx. – Fecha No Determinada
2 de junio – 30 de julio
NO levantamiento del 19 de junio
NO levantamiento del 6 de Julio al 10 de Julio.

Hombres de Grados 11 - 12
lun./mar./mié./jue.
7:00 – 8:30 a.m.
Sala de pesas de RHS

Hombres de Grados 9 - 10
lun./mar./mié./jue.
8:00 – 9:30 a.m.
Sala de pesas de RHS

Mujeres de Grados 9 - 12
lun./mar./mié./jue.
9:00 – 10:30 a.m.
Sala de pesas de RMS

Tarifas

Hombres de Grados 9-12: $90

Mujeres de Grados 9-12: $90

🍸 ***Solo se le está cobrando a cada atleta alrededor de $2.81 ¡por sesión para entrenar en este programa de 8 semanas - obtendrán una camiseta de ajuste seco***

Programa SSA

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

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".

Inscripción

Nombre _____

Grado en 09/2026 ___ **Género: M F**

Dirección _____

Ciudad _____

Teléfono _____

Contacto de Emergencia / Número de Teléfono

_____

_____

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* $90

Talla de Camiseta: S M L XL XXL

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

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