



Cedar Hills Rec Center

MIDDLE SCHOOL TRACK & FIELD

Español

MANUAL 2024

Cedar Hills Recreation Center

11640 SW Park Way

Portland, OR 97225

(503) 629 - 6340



FECHAS DEL PROGRAMA

29 de febrero - 9 de mayo (No hay práctica el 3/26, 3/28 o 4/9)

Martes y jueves 4:15-5:30 pm (ISB 2:30-3:45)



Declaración de la misión de Track & Field de THPRD:

El programa de atletismo Track & Field de THPRD tiene como objetivo introducir y fomentar el deporte de atletismo entre los jóvenes de las escuelas de Beaverton. Nuestro objetivo principal es resaltar el valor del trabajo en equipo, fomentar las amistades y cultivar el buen espíritu deportivo durante todo el recorrido en el atletismo. Damos la bienvenida a estudiantes de todos los niveles y nuestro programa está diseñado con un fuerte enfoque en la recreación y el disfrute. ¡Únase a nosotros para experimentar el mundo del atletismo!

PRÁCTICAS:

Las prácticas se llevan a cabo en el campo de cada escuela a menos que el horario de su escuela muestre una práctica fuera del sitio. Las prácticas se llevan a cabo los martes y jueves de 4:15 a 5:30 p.m. [2:30 – 3:45 p. m. para la escuela ISB]

A menos que se indique lo contrario en el horario de su escuela, los equipos se reúnen afuera, debajo del área cubierta de su escuela.

No hay práctica si no hay clases por cualquier motivo (vacaciones, conferencias, clima).

PPROCEDIMIENTO DE RECOGER SU ESTUDIANTE:

Entendemos que no sólo los atletas son personas ocupadas, sino también los padres. Como tal, la práctica termina a las 5:30pm (3:30pm para la escuela ISB). Tenemos a los estudiantes listos para ser recogidos a la hora programada y requerimos que los padres sean puntuales.

UBICACIONES DEL PROGRAMA:

El programa se llevará a cabo en las siguientes escuelas: Cedar Park, Conestoga, Five Oaks, Highland Park, ISB, Meadow Park, Mt. View, Stoller, Tumwater y Whitford. (Las prácticas son en el campo de la escuelas y las reuniones competitivas se llevaran a cabo fuera del campo).

INFORMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:

Las inscripciones para Track & Field se abrirán el primer día de inscripciones de invierno, el 9 de Diciembre del 2023. Puede inscribir a su estudiante en línea: www.thprd.org, por teléfono: 503-629-6340 o visite cualquier instalación recreativa de THPRD. *Debe tener una cuenta THPRD para registrarse.

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA:

Formularios de emergencia y correos electrónicos: Debe tener un formulario de información de contacto de emergencia actualizado para su hijo, puede acceder a él en su cuenta THPRD en línea. Su cuenta THPRD también tiene un correo electrónico asociado a ello.

Este es el correo electrónico en el que recibirá actualizaciones y avisos importantes de nuestra parte durante toda la temporada.

**Asegúrese de que su correo electrónico y su número de teléfono estén actualizados.*

INCLEMENCIAS DEL TIEMPO:

Corremos y practicamos en todas las condiciones, frías y calientes, húmedas y secas, pero no bajo truenos y relámpagos. THPRD seguirá los cierres del Distrito Escolar de Beaverton. Por lo tanto, cuando las escuelas cierran, también se cancelan las prácticas en las escuelas.

Cedar Park	CH39100
Conestoga	CH39101
Five Oaks	CH39102
Highland Park	CH39103
Meadow Park	CH32904
Mt. View	CH39105
Stoller	CH39106
Tumwater	CH39107
Whitford	CH39108
ISB	CH39109



CÓDIGO DE CONDUCTA ESTUDIANTIL:

Política de tres strikes: para responsabilizar a los atletas por sus acciones, se implementará una política de tres strikes.

Advertencia – 1.ª infracción.

Strike 1– Advertencia y llamada o correo electrónico a casa a los padres.

Strike 2 – Se contactará a los padres y el atleta no participará en una práctica.

Strike 3 – El atleta será suspendido por una reunión, el personal administrativo de THPRD se comunicará con los padres y se programará una reunión para discutir la acción apropiada.



ACTITUD INAPROPIADA:

No se tolerará el comportamiento disruptivo ni la falta de respeto hacia los entrenadores, la propiedad u otros atletas. El niño no participará el resto de la práctica y se notificará a los padres al momento de recogerlo. Interrumpir o hablar cuando un entrenador se dirige al equipo recibirá una advertencia inicial primero y, si continúa, se considerará un strike.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS:

- Los teléfonos celulares sólo se pueden usar para pedir transporte antes o después de la práctica.
- No se pueden utilizar MP3, iPods o cualquier otro equipo electrónico similar durante la práctica.
- Todos los atletas firmarán su salida con un entrenador antes de salir de la práctica y después de las competencias. No hacerlo es un strike.

FIN DE LA PRÁCTICA:

- La práctica termina oficialmente a las 5:30/3:45 p.m. ISB. Por favor recoja a su hijo/a a tiempo.

HORARIO DE DÍAS DE COMPETENCIA:

En las fechas de la competencia: los entrenadores estarán con los atletas desde el tiempo de práctica habitual hasta el final de la competencia para que los recojan los padres. (Se proporciona supervisión en todo momento). Los autobuses deben llegar al lugar de la reunión entre las 4:40 y las 5 p.m. El horario de encuentro puede cambiar dependiendo de la llegada de los autobuses.

5:10pm - Niñas de 6º, 7º y 8º grado de 3,000 metros.

5:35pm - Niños de 6º, 7º y 8º grado de 3,000 metros.

LUGARES DE REUNIONES COMPETITIVAS:

Más información sobre el lugar estará disponible cuando esté finalizada.

TRANSPORTE:

THPRD proporcionará transporte en autobús de ida desde las escuelas hasta las competiciones, a través de los autobuses de Beaverton Transportation. Los padres deben hacer arreglos para recoger a sus hijos en el lugar de la reunión competitiva antes de la hora de finalización publicada del evento. Los mapas del recorrido de la carrera, el área de salida y llegada se enviarán por correo electrónico la semana de la competencia.

(Asegúrese de que su cuenta THPRD tenga una dirección de correo electrónico actual).

TRABAJAR COMO VOLUNTARIO:

Se necesita un número significativo de personas para llevar a cabo una competencia de atletismo de manera eficiente y exitosa. Apreciamos a los voluntarios.

En las reuniones de competencia: Solicite a través de servicios voluntarios para ayudar en las reuniones de su elección en el calendario. Normalmente publicamos un enlace en línea a principios de la temporada.

En las prácticas: Le pedimos que complete una solicitud de voluntariado general de THPRD.

Estos se pueden encontrar en línea aquí: <http://www.thprd.org/connect/volunteer>

INFORMACIÓN REUNIONES COMPETITIVAS:

Las reuniones de THPRD se llevan a cabo los martes y jueves en las escuelas secundarias del área. Los estudiantes se reúnen con los entrenadores como en un día de práctica normal para pasar lista e recibir instrucciones. Se proporciona transporte en autobús (solo ida) hasta el lugar donde la competencia se llevara a cabo.

Competiciones de niños y niñas en el 6º, 7º y 8º grado
Eventos de campo y eventos de Carrera comenzará a las 5:00 p.m.

1. Al menos que las Mejores Prácticas de la Liga dispongan lo contrario, el libro de reglas oficial será el N.A.S.F. reglas para el atletismo.
2. Todos los participantes deben ser inscritos por sus entrenadores en Athletic.net antes del día programado para la competencia. (A los entrenadores se les dará una fecha límite).

TENGA EN CUENTA: Los eventos en ejecución tienen prioridad sobre los eventos de campo. Cualquier participante convocado a un evento de carrera debe registrarse primero con el oficial del evento de campo actual. Al finalizar el evento de carrera del participante, al participante se le permitirá volver a ingresar al evento de campo (es decir, se le permitirá volver a ingresar a la misma altura, lanzamiento, intento, etc. donde salió el participante). Debe hacerse en un de manera oportuna, a más tardar 10 minutos después de la finalización de ese evento.

El atleta DEBE comunicarse con el secretario o no podrá completar todos sus intentos.

Los entrenadores ayudan tanto como sea posible pero, en última instancia, es responsabilidad del atleta estar al tanto del orden de los eventos.

El atleta debe tomar nota de la carrera anterior a su carrera y permanecer cerca del área de salida y estar al alcance del oído de los oficiales cuando se le llame para comenzar.

CALENDARIO DE EVENTOS
(Todos los horarios están sujetos a cambios)

EVENTOS DE CARRERA

Orden de ejecución para todos los eventos- Primero las niñas, seguidas por los niños.

**Los tiempos no son exactos, las reuniones se ejecutan de forma continua*

El horario variará según la cantidad de heats y la eficiencia. Es muy importante que los atletas conozcan el orden de las pruebas y estén preparados para presentarse al inicio de su carrera al menos 5 minutos antes de que comience.

5:10pm 4 x 100m relay
 5:25pm 1500 metros
 5:45pm 100 metros

6:10pm 400 metros
 6:35pm 800 metros
 6:55pm 200 metros
 7:20pm 4x400 relay

EVENTOS DE CAMPO

* LOS EVENTOS DE CARRERA TIENEN PRIORIDAD SOBRE LOS EVENTOS DE CAMPO*

5:00 - 6:10 pm

Boys High Jump
 Girls Shot Put
 Girls Long Jump (*and Boys, if two pits)
 Girls Finn Flyer Javelin
 Boys Discus

6:10 - 7:15 pm

Girls High Jump
 Boys Shot Put
 Boys Long Jump
 Boys Finn Flyer Javelin
 Girls Discus

Notas adicionales:

+El director puede optar por combinar género y grado para carreras de 1500 m si es necesario.

Público:

-Se espera que los padres y espectadores se mantengan alejados del campo de competencia. Por favor mire desde las gradas.

-Algunas escuelas organizan eventos de campo en las afueras del campo de competencia.

Esté atento y a una distancia adecuada de las áreas de lanzamiento.

Todos los deportistas deberán tener precaución extrema al cruzar la pista y realizar el calentamiento en los alrededores de las instalaciones.

-Tenga en cuenta que otros corren, lanzan y saltan por toda la instalación. Es muy importante para su seguridad y la de los demás y en aras de una competencia óptima ser respetuosos y conscientes de la competencia en curso.

RESULTADOS:

No utilizamos sincronización completamente automática. Utilizamos un sistema de cronometraje manual.

Los resultados se publicarán en [Athletic.net](#). Busque por fecha de reunión o nombre del equipo.

Espere que los resultados cronometrados manualmente que publicamos sean convertidos a cronometraje FAT por [Athletic.net](#). Así es como funciona:

Redondear la marca hasta la décima/segundo más cercano (como es el procedimiento estándar con tiempos manuales) añadir 0.24s para carreras de menos de 300 metros.

