

Downey High Atletismo 2025

Información y expectativas del programa

(Revisado el 27 de enero de 2025)

Familias de atletismo de Downey,

Bienvenidos al equipo de atletismo de otoño masculino y femenino de la escuela secundaria de Downey. En este paquete se incluye una breve explicación de la información vital del programa, las políticas del equipo y las responsabilidades de los atletas. Por favor, lea el paquete con su reproductor y devuélvalo **4 días** después de recibir el paquete.

Esperamos que su estudiante-atleta tenga una experiencia positiva y gratificante durante su tiempo como miembro de la familia de atletismo masculino y femenino de Downey.

Información de los entrenadores

Entrenador: **Robert Gleason** - rgleason@dusd.net

Entrenadores asistentes:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ● Entrenador Puga | ● Entrenador Marsetti |
| ● Entrenador John | ● Entrenador Myers |
| ● Entrenador Casillas | ● Entrenadora Cossio |
| ● Entrenadora Storey | ● Entrenador Nevarez |
| ● Entrenador Bravo | ● Entrenador Armon |
| ● Entrenador Ambriz | ● Entrenadora Salinas |
| ● Entrenador Chávez | ● Entrenador Muñoz |
| ● Entrenador Redfox | ● Entrenador Matthew |
| ● Entrenador Williams | ● Entrenadora Fleming |
| ● Entrenador Chris | |



No dude en ponerse en contacto con los entrenadores si tiene alguna pregunta o inquietud. El entrenador Gleason está en B205 y el entrenadora Storey está en Z6.

El objetivo principal del equipo de atletismo masculino y femenino de Downey

El equipo de atletismo masculino y femenino de Downey quiere que todos los atletas tengan una experiencia positiva y gratificante que creará recuerdos que durarán toda la vida mientras nos esforzamos por dar lo mejor de nosotros mismos tanto individualmente como en equipo. Cosas que nos esforzaremos por hacer para que esto suceda:

- Hacer que el bienestar físico, mental y emocional de cada estudiante-atleta sea nuestra principal prioridad.
- Fomentar un entorno en el que todos los atletas se sientan cómodos y seguros siendo ellos mismos.
- Crea un ambiente de trabajo en equipo positivo y camaradería.

Horarios de práctica

Se espera que los atletas lleguen a tiempo y asistan a todas las prácticas, a menos que se haya llegado a un acuerdo previo. Si un atleta se pierde una práctica durante la semana de una competencia, no se le permitirá competir esa semana. Incluso si un atleta no está compitiendo esa semana, se espera que asista a todas las prácticas y

participe plenamente. Todos tenemos ocasionalmente una práctica los sábados y se espera que los atletas asistan a menos que se haya llegado a un acuerdo previo.

El siguiente es un horario general de cuándo terminará la práctica. Es solo una estimación. Una vez que termine la temporada, se espera que los atletas aún se vistan para la actividad durante la clase.



LUNES//MARTES//VIERNES
La práctica debe terminar apx. 17:15 horas

MIÉRCOLES
Hora de inicio de 3:15 pm a 17:45 h

JUEVES
Despedido alrededor de la hora en que suena la campana, pero podría ir a las 3:30 pm

SÁBADO
Basado en Coach o Carreras

Comunicación

Se espera que los atletas se unan a **Remind text 81010 @dhstrkfld** para el equipo de atletismo.

Despeje atlético

Todos los atletas son requeridos por la administración de Downey High para obtener autorización atlética accediendo a athleticclearance.com. La autorización atlética también requiere que todos los jugadores se sometan a un examen físico deportivo completo antes de participar en cualquier práctica o juego durante una temporada. Los exámenes físicos se pueden obtener en el consultorio de su médico o verificar si puede hacerse uno en un centro de atención de urgencia.

Para subirlos, vaya al sitio web del DHS y en Atletismo: busque las pestañas amarillas y obtenga el formulario, y los sube. Un entrenador **NO PUEDE** tomar su papel Físico. También esté atento a cuándo caduca su examen físico. No dejes que caduque

Estándares Académicos

Todos los estudiantes-atletas deben mantener la elegibilidad académica durante toda la temporada al tener al menos un promedio de calificaciones de 2.0 con no más de 2 D o F en sus boletas de calificaciones de los períodos de calificaciones trimestrales y semestrales antes y durante la temporada programada de un atleta. Estas son solo las calificaciones mínimas requeridas para correr. Tenemos expectativas muy altas para nuestros jugadores. Todos los atletas que logren un GPA de 3.5 o superior en el primer semestre recibirán un premio al atleta escolar en nuestro banquete.

Recibir una "A" no se otorga. Se espera que los atletas asistan a la práctica a tiempo y estén preparados, lo que incluye usar el equipo de Downey. Dos incidentes de no participación resultarán en una disminución de la calificación.

Política de ausencias

Todos los atletas deben estar en todos los eventos programados. La falta de prácticas/eventos programados puede ser un motivo de expulsión del equipo. Es responsabilidad de los atletas firmar la salida al final de la clase/práctica.

Novatada

La administración de Downey High ha emitido una política de tolerancia cero en referencia a las actividades de novatadas. Cualquier jugador que se descubra que ha participado en actividades consideradas como novatadas será eliminado del programa de inmediato y estará sujeto a cualquier castigo que los administradores que investiguen el incidente consideren apropiado, hasta e incluyendo la suspensión y / o expulsión de la escuela en función de la gravedad del evento.

Transporte

Todos los atletas que se hayan comprometido a ayudar financieramente al equipo, tendrán transporte hacia y desde los encuentros fuera de casa.

Si un atleta desea irse con un padre o tutor después de una competencia, se le pide que se retire con el entrenador Gleason. Si está pidiendo irse con los padres de otro atleta, se debe entregar una nota el día antes de una competencia al Sr. Fowler (Administrador).

Expectativas de las redes sociales

Se requiere que todos los atletas mantengan el cuidado adecuado al usar las redes sociales, y actos como la intimidación, el insulto o el lenguaje soez, el comportamiento inapropiado o lascivo o el intercambio de actividades poco éticas o ilegales serán motivo de expulsión del programa.

Se insta a todos los atletas a usar el sentido común y el buen juicio antes de publicar cualquier cosa en un sitio de redes sociales.

Nuestra cuenta oficial de Instagram es [downeycctrackfield](#)

Actividades de verano y fuera de temporada

Se requiere la participación en actividades fuera de temporada (primavera, verano, otoño) como prácticas, encuentros, entrenamientos, correr, etc. A los atletas se les permite perderse actividades fuera de temporada por razones excusables (tareas excesivas, citas médicas, iglesia, vacaciones). Tenga en cuenta que perderse muchas actividades fuera de temporada puede afectar a los atletas que están en el equipo. Se anima a los atletas a practicar otros deportes escolares y trabajaremos con ellos. Si tiene preguntas sobre lo que se excusaría, hable con el entrenador Gleason.

Requisito de la tarjeta ASB

La administración de la escuela requiere que todos los atletas compren una tarjeta ASB de \$45 como condición para ser elegibles para participar en un deporte extracurricular. Los fondos de la tarjeta ASB se utilizan para pagar a los oficiales por eventos programados, así como para otros costos incurridos por la escuela en la realización de actividades deportivas extracurriculares. Se hará todo lo posible para encontrar donaciones para los jugadores cuyas familias no pueden pagar los costos de una tarjeta ASB para su jugador, no dude en ponerse en contacto con el entrenador Gleason si esto es un problema para usted y su jugador.

- Se espera que los atletas tengan su tarjeta ASB lista antes del 15 de **febrero de 2025**

Reglas y expectativas para los atletas

REGLA #1:

"No hagas nada que pueda dañarte a ti mismo o al programa".

OTRAS REGLAS:

- ¡Llega a tiempo!
- ¡Ponte el equipo de Downey! No hay AZUL en la parte inferior.
- Todo el equipo debe estar relacionado con Downey o con los colores de Downey para los pantalones.
- Si va a llegar tarde o perderse alguna actividad del equipo, debe enviar un mensaje de texto a través de Remind to Coach Gleason con anticipación. Una ausencia sin comunicación previa puede resultar en la pérdida de un encuentro. La falta de responsabilidad afectará a los encuentros y puede resultar en la expulsión del equipo.

EXPECTATIVAS:

- Apoya las decisiones tomadas por tu coach.
 - Acepta tu rol en el equipo.
 - Sé positivo incluso si no compites.
 - No te quejes.
 - Comunícate directamente con el entrenador si tienes alguna pregunta.
- Sé un buen compañero de equipo.
 - Anima a tus compañeros de equipo.
 - Muestra entusiasmo cuando tus compañeros de equipo tengan éxito.
 - Anima a tus compañeros de equipo cuando se sientan frustrados.
 - Comunícate con tus compañeros de equipo.
 - Comunícate con tu entrenador si hay un problema en el equipo.
 - No haga pucheros.
- Muestra deportividad.
 - Sé positivo y amable en tus interacciones con los demás. .
 - Sé consciente de tu lenguaje corporal.



Gastos del programa

Los costos para ejecutar y mantener el programa de atletismo masculino y femenino de Downey High varían de un año a otro, pero en general estos son los siguientes gastos que nosotros, como equipo, debemos pagar por el programa durante un año normal:

Gastos de primavera

- Cumplir con Tarifas/Resultados/Locutores
- Transporte en autobús
- Premios/Medallas
- Gastos varios (actividades de team building, premios de banquetes, otros gastos)
- Equipo/Tecnología/Suministros
- ASB/Nómina para entrenadores

En un año promedio, el programa del **Equipo de Atletismo de Niños y Niñas de Downey High** requiere un estimado de \$90,000 para funcionar y mantenerse. Cada año, el distrito escolar proporciona a los equipos deportivos una cantidad predeterminada de fondos para ayudar a compensar los costos de funcionamiento de un programa.

Atuendo deportivo

- **TODOS los** jugadores deben usar su propio equipo de práctica para el 6^o período. Puede ser cualquier camiseta del DHS relacionada o recibida de un evento del DHS. Atletas: echen un vistazo a sus pantalones cortos y asegúrense de que sean de los colores DHS o negros. Si tiene preguntas, simplemente pregunte. Otro color principal de la escuela para los pantalones cortos es un **No**.
- Todos los atletas de primavera tendrán la oportunidad de comprar ropa adicional de la empresa en línea respaldada por los equipos. Recuerde que no son Amazon con entrega al día siguiente, así que esté preparado. Esté atento a Recordar cuándo abre la tienda. Esto es opcional
- Las camisetas anteriores del equipo se pueden comprar por \$5.00 la camiseta o 6 por \$20.00. Cantidades limitadas
- Los atletas **DEBEN** estar en los calentamientos (pasados o nuevos) arriba y abajo para subir al autobús para los encuentros fuera de casa.



Gastos de primavera para atletas

Recaudación de fondos generales de atletismo - Fuentes de ingresos

TODO EL DINERO ES PAGADERO AL CONTADOR DE ASB DURANTE EL DÍA ESCOLAR ***

Las contribuciones financieras de todos los atletas son fundamentales para el equipo.

- **La contribución financiera cubre:**
 - Paquete de espíritu de equipo de camiseta(s) y calentamientos
 - Entrenadores
 - Uniforme
 - Equipamiento deportivo
 - Servicios de cronometraje y tarifas de inscripción para cumplir
 - Premios por equipos y premios a los atletas
 - Otros imprevistos del equipo a lo largo de la temporada

Atletas que regresan de la Temporada XC \$ 300.00 mínimo (con uniforme)

Atletas Temporada 2025 \$400.00 mínimo (con uniforme)

Desglose financiero

- Si un atleta compró y pagó el paquete Fall Spirit con XC, el costo de su paquete Spring Spirit es de \$ 50.00. Si un atleta **no** hizo XC, su paquete es de \$ 150.00
- Cada atleta comprará su uniforme para que lo conserve. El costo estimado es de \$100.00
- Se le pide a cada atleta que venda **2 cajas** de chocolate para el equipo como recaudación de fondos o pueden optar por no participar en esta recaudación de fondos y hacer una donación de \$ 50.00 al contador. Nuestra semana es del 10 al 21 de marzo. **EL DÍA DE SALIDA ES EL 6 DE MARZO con Coach Storey en Z6. EL DINERO VENCE EL 26 DE MARZO**
- Se le pide a cada atleta que ayude a recaudar fondos con nuestro programa en línea: recaudación juvenil y una cantidad mínima de \$ 100.00 para el equipo o haga una donación mínima de \$ 100.00.
- Se le pide a cada atleta que traiga un artículo para la choza de bocadillos.

Cualquier jugador que tenga problemas con estos costos puede hacer pagos o llegar a un acuerdo con el entrenador Gleason o el entrenador Storey. El dinero no se interpondrá en el camino de alguien que participe en el atletismo masculino y femenino de Downey, pero se le pide al atleta que se comprometa a ayudar al equipo.

- Un pago mínimo es de \$ 100 al tenedor de libros de ASB antes de que se emitan los artículos.

Cualquier jugador que tenga dificultades financieras, hay formas para que los atletas ayuden en la recaudación de fondos. Cuanto antes hables con un coach, mejor.

Downey High Atletismo Masculino y Femenino

El código QR de Youth Raise está listo para funcionar. Crea tu cuenta y envía mensajes de texto a familiares y amigos.



Al final de la recaudación de fondos en línea, se elegirán 2 atletas para recibir tarjetas de regalo.

RECAUDACIÓN DE FONDOS DE CHOCOLATE

- A cada jugador se le pide que venda **dos** cajas, o que las compre por \$50.00. Si planeas vender chocolate, escanea este código para reservar tu chocolate. Solo se pedirá una cierta cantidad de cajas y si reserva una caja, se le asigna una caja y debe venderla. Todo el dinero de Chocolate debe entregarse antes **del 26 de marzo** en la oficina de contabilidad o se colocará una retención en su cuenta.



UNIFORME

Su uniforme se ordena por adelantado con las tallas que elija en el formulario de Google.

- No es necesario que vuelva a llenar este formulario si ya lo ha hecho. Tu uniforme es tuyo para que lo conserves.

LA FORMA UNIFORME ESTÁ EN RECUERDO

Para Recibir tus Objetos Espirituales y tu Uniforme debes:

- **Al menos pagó hasta el 75% de los artículos.**

Información de los Estudiantes Atletas

Código QR del paquete Spirit para tallas si NO ESTABAS EN XC



Si estabas en XC y solo quieres la mitad del paquete Spirit



INFORMACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Si usted es un estudiante de último año, complete este formulario de Google para el equipo de atletismo masculino y femenino



Padres

Expectativas para nuestros padres de atletismo

- Apoye a sus estudiantes-atletas ayudándolos a obtener la autorización, recaudar dinero y ayudarlos a comprometerse con las horas del equipo mientras trabajan con los entrenadores que están allí para ellos.
- Sé un ejemplo de buen espíritu deportivo absteniéndote de hablar con los funcionarios.
- Anima a nuestro equipo.
- Nuestros atletas tienen muchas cosas en las que pensar mientras corren. Trabajamos en cosas específicas en la práctica y corregiremos cosas en la práctica también. Los atletas deben tener una mente clara para implementar los ajustes realizados por el entrenador.
- Una de nuestras recaudaciones de fondos para el equipo es nuestra cabaña de bocadillos y boletería, donde necesitamos padres voluntarios para ayudar. Sin el apoyo de los padres, no tendremos la oportunidad de estar abiertos o tendremos limitaciones.
- Anime a nuestro equipo, pero no haga comentarios negativos hacia nuestros estudiantes-atletas.
- Si tienes alguna inquietud, comunícate con el entrenador Gleason. Si cree que su inquietud no se está resolviendo adecuadamente, comuníquese con el Director Atlético Mark Rand al mrاند@dusd.net

Hemos creado un grupo de recordatorio para que los padres se unan para comunicarse con Coach Storey, si está interesado, únase enviando un mensaje de texto al número **81010** y en el mensaje escriba **@dhstrp25** para unirse al grupo.

Estamos emocionados por lo que nos deparará la temporada. En el contrato estudiantil anterior, revisamos las recaudaciones de fondos para el equipo y cómo los estudiantes pueden recaudar fondos para sí mismos si no pueden debido a la situación financiera en casa.

Tenemos una taquilla en los siguientes eventos: - Los padres son muy necesarios aquí

**Downey Todos los que llegan
Relevos de John/Myers Downey**

The Snack Shack está abierto en todos los Downey Home Meets y Middle School Meets.

Se enviará un formulario en línea a través de REMIND cuando nos acerquemos al inicio de la temporada para inscribirnos en un turno. Pedimos que cada padre se inscriba en al menos un turno para ayudar al equipo. Si puedes hacer más de un turno, eso es genial y **te APRECIAMOS**.

Entendemos que no todos los padres pueden tomarse un tiempo fuera del trabajo o del hogar y no pueden ayudar.

Otra forma en que estamos pidiendo ayuda es donar artículos para la choza de bocadillos para ayudar a mantener bajos los gastos del equipo con la compra de los siguientes artículos. CADA ATLETA se le pide que done al menos un artículo.

Artículos que necesitaremos:

- Cajas de refrescos -Coca-Cola, Sprite, Diet
- Caja de Gatorade 20 oz
- Estuche de botellas de agua
- taza de fideos - pollo, carne de res y camarones
- Caja de patatas fritas mixtas
- Caja de patatas fritas picantes

Los artículos se pueden traer en cualquier momento durante nuestras prácticas antes de que comiencen nuestros encuentros, o en los días de los eventos. También se pueden hacer donaciones monetarias si desea ayudar a patrocinar alimentos para la choza de bocadillos.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el entrenador Storey por correo electrónico: dstorey@dusd.net, a través de la aplicación Parent Remind o on the Track Remind que usan los atletas.

Gracias a todos ustedes por su ayuda y apoyo esta temporada.

DOWNEY ATLETISMO TEMPORADA 2025

23 DE ENERO DE 2025 - JUEVES - REUNIÓN DE PADRES/ATLETAS @ 6:30 P.M. EN EL TEATRO DHS (FRENTE A LA OFICINA PRINCIPAL)

15 DE FEBRERO DE 2025 - SÁBADO - TODOS LOS PARTICIPANTES @ DOWNEY H.S. @ 9:30 A.M.

Estudiantes en Downey @ 7:30 A.M.

El costo de los atletas es de \$ 5.00 - EFECTIVO - Compre la pulsera con anticipación

La entrada a la taquilla cuesta \$5.00

22 DE FEBRERO DE 2025 - SÁBADO - EL ENTRENADOR JOHN Y EL ENTRENADOR MYERS DOWNEY RELEVOS @ 8:00 A.M.

Estudiantes en Downey @ 6:00 A.M en la "D" en el campo de fútbol.

La entrada a la taquilla es de \$8.00

27 DE FEBRERO DE 2025 - JUEVES - QUAD #1 - @ DOWNEY H.S. @ 3:00 P.M.

JARDINES DE CAMPANA/CAPILLA DEL CALVARIO DE DOWNEY/INSTITUTO DOWNEY/
POR DETERMINAR

1 DE MARZO DE 2025 - SÁBADO - AVANCE DE LA PISTA DE LA CONFERENCIA MEET @ DOWNEY H.S

Estudiantes en Downey @ TBD

5 DE MARZO DE 2025 - MIÉRCOLES - QUAD #2 - @ DOWNEY H.S @ TBD

GAHR /LYNWOOD / PARAMOUNT / DOWNEY

7 DE MARZO DE 2025 - VIERNES - REDONDO TRACK MEET

LANZADORES Y DISTANCIA

Los estudiantes se van de DHS @ TBD

8 DE MARZO DE 2025 - SÁBADO - ENCUENTRO DE PISTA REDONDO

Estudiantes en Downey @ TBD

13 DE MARZO DE 2025 - JUEVES - QUAD # 3 @ DOWNEY H.S.

MAYFAIR/ NORWALK/ BELLFLOWER/DOWNEY

15 DE MARZO DE 2025 - SÁBADO - UBICACIÓN POR DETERMINAR

Estudiantes en Downey @ TBD

26 DE MARZO DE 2025 - MIÉRCOLES - QUAD #4 @ DOWNEY @ TBD

DOWNEY/LA MIRADA/TBD

29 DE MARZO DE 2025 - SÁBADO - RELEVOS DE BELL GARDENS

Estudiantes en Downey @ 6:00 A.M

2 DE ABRIL DE 2025 - MIÉRCOLES @ WARREN HIGH SCHOOL @ TBD

Los estudiantes se van de DHS @ TBD

4 Y 5 DE ABRIL - VIERNES/SÁBADO @ TRABUCO HILLS

VIERNES - SOLO DISTANCIA - LOS ESTUDIANTES SALEN DE DHS @ TBD

SÁBADO- SPRINTS Y EVENTOS DE CAMPO - ESTUDIANTES EN DOWNEY @ TBD

8 Y 9 DE ABRIL - MARTES/MIÉRCOLES - @ DOWNEY H.S. @ TBD

CAMPEONATOS DE LA CONFERENCIA SUBURBAN VALLEY

11 Y 12 DE ABRIL - VIERNES/SÁBADO

ARCADIA INVITATIONAL @ ARCADIA HIGH SCHOOL

Estudiantes en Downey @ TBD

23 DE ABRIL DE 2025 - MIÉRCOLES - ENCUENTRO CUÁDRUPLE Y NOCHE DE ÚLTIMO AÑO - @ DOWNEY H.S @ TBD

LYNWOOD/MAYFAIR/GAHR

BANNERS DE NOCHE PARA PERSONAS MAYORES - COMPRE CON ANTICIPACIÓN - LA INFORMACIÓN SALDRÁ EN RECORDATORIO

24 DE ABRIL DE 2025 - JUEVES - ENCUENTRO DE LA ESCUELA SECUNDARIA - DOTY VS GRIFFITHS

@ DOWNEY H.S.

29 DE ABRIL - PRELIMINARES CLASIFICATORIOS CIF @ WHS 3PM

Los estudiantes calificados abandonan DHS @ TBD

1 DE MAYO DE 2025 - JUEVES - ENCUENTRO DE LA ESCUELA SECUNDARIA - DOTY VS SUSSMAN @ DOWNEY H.S.**2 DE MAYO DE 2025 - FINALES CLASIFICATORIAS CIF @ WHS TBD**

Los estudiantes calificados abandonan DHS @ TBD

8 DE MAYO DE 2025 - JUEVES - ENCUENTRO DE LA ESCUELA SECUNDARIA - DOTY VS STAUFFER @ DOWNEY H.S**10 DE MAYO - PRELIMINARES CIF @ TRABUCO TBD**

Estudiantes calificados en DHS @ TBD

17 DE MAYO - FINALES DEL CIF @ MOORPARK HIGH SCHOOL @ TBD

Estudiantes calificados en DHS @ TBD

24 DE MAYO - MAESTROS DE LAS SECCIONES DEL SUR @ MOORPARK HIGH SCHOOL @ TBD

Estudiantes calificados en DHS @ TBD

16 DE MAYO DE 2025 - VIERNES - REUNIÓN DE TODO EL DISTRITO DE LA ESCUELA INTERMEDIA @ DOWNEY H.S
EVENTOS DE CAMPO @ 4P.M. CORRIENDO @ 5 P.M.

19 DE MAYO DE 2025 - LUNES - BANQUETE DE ATLETISMO @ STEVENS'S STEAKHOUSE - 6:00 PM - El costo de los atletas es de \$ 30.00 y el invitado de \$ 35.00 - Los boletos se pueden comprar temprano.

30/31 DE MAYO - CIF STATE CHAM @ BUCHANAN HIGH SCHOOL

HORARIO SUJETO A CAMBIOS

**DEBE DEVOLVER ESTA PÁGINA A COACH GLEASON O COACH STOREY DENTRO DE LOS 4
DÍAS POSTERIORES A LA RECEPCIÓN**

He leído y entiendo lo que se espera de mi atleta en la forma de ayudar a apoyar al equipo y en la forma de ayudar a recaudar fondos para el equipo.

Nombre del atleta _____

Firma del _____ del atleta

Nombre del padre o tutor _____

Firma del padre o tutor _____

El mejor número de contacto para padres _____

