



## Carthage Junior High Summer Weights Program Information Packet

Dear Junior High Athletes and Families,

We are very excited to start a new summer with you. We would like to welcome the incoming 6<sup>th</sup> graders to Carthage Junior High athletics. As well, we are looking forward to seeing the positive progress of our current 7<sup>th</sup> graders. Within this packet you will find the information you will need to participate in summer athletic weights. Though not required for any sport, we encourage every athlete, no matter the sport, to participate. By focusing on teaching safe and correct technique of weightlifting, our athletes improve speed, power, and injury prevention over the summer. Below is a checklist of items to complete, so your daughter can participate in summer weights. If you have questions please don't hesitate to contact us. We are looking forward to another great athletic year. Go Tigers!!

### Required Before Participation in Summer Weights

- Current Sports Physical *on file* with the Junior High  
Information for free physicals are included in the packet
  - Completed following forms and *on file with the Junior High*:  
2023-24 MSHSAA Annual Form (Including Proof of Insurance)
    - Code of Conduct
    - Annual MSHSAA Pre-Participation Form (Authorization for Treatment)
    - Mercy Treatment Consent Form
- (Copies of forms can be found at the Junior High or on the school athletic website:  
[www.carthagetigers.net](http://www.carthagetigers.net) under "Inside Athletics")
- Parent Permission Form Signed and Returned
    - 6<sup>th</sup> Graders to Coach Hance
    - 7<sup>th</sup> Graders to Coach Sailor or Coach McConnell

### Please Sign up for Communication

- Sign up for Remind App (see calendar for code)

Follow the instructions on the Remind paper, in the packet, to stay connected on announcements for summer weights.

- Coach McConnell: [mcconnellk@carthagetigers.org](mailto:mcconnellk@carthagetigers.org)
- Coach Sailor: [sailorj@carthagetigers.org](mailto:sailorj@carthagetigers.org)



## Programa de Pesas de Verano de Carthage Junior High Paquete de información

Estimados atletas y familias de Junior High,

Estamos muy emocionados de comenzar un nuevo verano con ustedes. Nos gustaría dar la bienvenida a los alumnos entrantes del 6to grado al atletismo de Carthage Junior High. Además, esperamos ver el progreso positivo de nuestros actuales alumnos de 7mo grado. Dentro de este paquete encontrarán la información que necesitarán para participar en las pesas atléticas de verano. Aunque no es obligatorio para ningún deporte, alentamos a todos los atletas, sin importar el deporte, a participar. Al enfocarse en enseñar técnicas seguras y correctas de levantamiento de pesas, nuestros atletas mejoran la velocidad, la potencia y la prevención de lesiones durante el verano. A continuación hay una lista de verificación de los elementos que debe completar para que su estudiante pueda participar en las pesas de verano. Si tiene preguntas, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Esperamos otro gran año atlético. ¡¡Vamos tigres!!

### Requerido antes de la participación en las Pesas de Verano

- Físico deportivo actual en *archivo* con la Junior High

La información para exámenes físicos gratuitos está incluida en el paquete.

los siguientes formularios completados y en *archivo* con la Junior High:

Formulario anual MSHSAA 2023-24 (incluida la prueba de seguro medico)

- Código de conducta
- Formulario de Pre-Participación Anual de MSHSAA (Autorización para Tratamiento)
- Formulario de consentimiento para el tratamiento de Mercy

(Se pueden encontrar copias de los formularios en la Junior High o en el sitio web deportivo de la escuela: [www.carthagetigers.net](http://www.carthagetigers.net) bajo “Inside Athletics”)

- Formulario de permiso de los padres firmado y devuelto
  - Estudiantes del sexto grado a Coach Hance
  - Estudiantes del séptimo grado a Coach Sailor y McConnell

### Por favor regístrese para la comunicación

- Regístrese en la aplicación Remind (consulte el calendario para ver el código)

Siga las instrucciones en la hoja Remind, en el paquete, para mantenerse conectado con los anuncios de pesas de verano.