

Manual de Equipo – Aurora Illusions

Versión En Español 2010

Filosofía de Equipo

Filosofía:

Para proveer un programa que es para gimnastas, permitiéndoles divertirse mientras están aprendiendo y auto-descubriéndose por medio de los desafíos físicos y mentales de la gimnasia competitiva.

Para proveer instrucción con atención individual, desafiándola a alcanzar su mayor potencial y proveerla con las habilidades necesarias para afrontar la vida y la competición con orgullo y auto confianza.

Nosotros nos esforzamos para lograr un programa que sea diferente de otros que son ofrecidos en el área; que es menos costoso y con mayor flexibilidad con el compromiso del tiempo. C.A.R.A (Colorado Association of Recreational Athletics = Asociación De Atletismo Recreativo de Colorado) provee competencias con menor presión. Cada chica participa sin llevar la cuenta de los puntajes del equipo, para que así pueda mejorar y alcanzar sus metas personales – esto es la marca del éxito.

Nosotros creemos que es verdaderamente importante divertirse; parte de la diversión involucra trabajar duramente y tratar de mejorar como una atleta. Nosotros estamos esperanzados que tu encuentres nuestro programa muy agradable, y que pueda satisfacer sus necesidades para la gimnasia.

Declaración de Misión:

Aurora Illusions esta comprometida a inspirar el desarrollo seguro de sus niños por medio del deporte de gimnasia. Esperamos que puedas detectar el sentir de comunidad que existe en nuestro programa y que la experiencia enriquezca su vida.

Nosotros deseamos que todos los sueños de nuestras atletas crezcan; que por medio de su auto-confianza desarrollada y su experiencia puedan empezar a creer en sus habilidades y que por medio de sus esfuerzos y dedicación puedan lograr alcanzar todas sus metas.

Soñar – Creer – Lograr

Reglas Y Políticas de Equipo

Integrándose al Equipo

1.1 Pruebas de Integración al Equipo y Responsabilidades

Cada miembro del Equipo de Gimnasia C.A.R.A. de Aurora, Aurora Illusions, tienen que someterse a un proceso de prueba con el supervisor del equipo. Las habilidades de cada chica son evaluadas en los cuatro aparatos de gimnasia. Después de haber completado la prueba, si el supervisor siente que la gimnasta demuestra un nivel competente para pertenecer al equipo, el está autorizado a ofrecer una INVITACION a la jovencita y a sus padres a integrarse al equipo. Entonces será su decisión si QUIEREN tomar la responsabilidad de integrarse al equipo competitivo de gimnasia. La invitación es extendida tanto al padre como a la gimnasta porque ambos tendrán obligaciones si deciden aceptar. La gimnasta tendrá la responsabilidad de asistir y de trabajar en los entrenamientos y de cuidarse físicamente y mentalmente para estar preparada para la competencia. Ella también tendrá la obligación de asistir a las competencias y estar preparada para dar su mejor rendimiento para si misma como también para su equipo y participar de lleno en las actividades del equipo por lo mínimo durante una temporada. El padre se compromete en asegurar que la gimnasta asista a los entrenamientos y que llegue a tiempo a las competencias, que sus cuotas de equipo sean cancelados a tiempo, y que apoyen a "Aurora Illusions" por medio del voluntariado de tiempo y/o dinero al Fondo Voluntario de Padres para ayudar a que el programa sea exitoso. Incorporarse a cualquier equipo es un compromiso de tiempo y de energía. Tenemos la expectativa de todos aquellos que se incorporan al programa del equipo que se comprometan a la temporada entera antes de tomar una decisión de anular otras actividades. Mientras que se hayan comprometido con todo lo mencionado anteriormente y han aceptado la invitación, tanto la gimnasta como los padres se convierten en miembros del equipo.

1.2 Comunicado de Advertencia Y Comunicado de Consentimiento

Advertencia: Cualquier actividad que involucra moción física o altura, crea la posibilidad de sufrir una lesión grave, incluyendo parálisis permanente e incluso la muerte, que puede ser el resultado de caer sobre la cabeza o el cuello. La gimnasia es una actividad bajo esta clasificación. Como un participante registrado quien paga sus cuotas, estas accediendo a este comunicado de consentimiento al Programa de Gimnasia de la Ciudad de Aurora.

Declaración de Consentimiento: Yo entiendo que las actividades y servicios oficiales de los que están inscritos (con el Programa de Gimnasia de la Ciudad de Aurora) llevan un elemento riesgo o de peligro inherente, y tomo la completa responsabilidad por las acciones de mi niña y de su condición física. Estoy de acuerdo de indemnizar y de eximir a la Ciudad de Aurora y sus empleados de toda responsabilidad por aquellas pérdidas, costos o gastos (incluyendo honorarios de abogados, gastos médicos o costos de transporte de ambulancia) que pueda incurrir mi hija mientras esté participando en un Programa de Gimnasia de la Ciudad de Aurora.

1.3 Comunicados de Equipo y de la Liga de Competencia

Tomamos toda iniciativa de comunicarnos efectivamente con el Personal de Gimnasia, los Padres, y los Participantes. Algunos recursos que te pueden ayudar a mantenerte informado de lo que sucede y de cómo funciona todo, están enumerados a continuación.

Sitios Web del Equipo y Programa: www.aigym.com

El Boletín Informativo del Equipo: Este es distribuido mensualmente a los participantes durante sus entrenamientos, por medio de un correo electrónico y también es publicado en el sitio web.

Contacte a Alan: Su correo electrónico es el siguiente – aherron@auroragov.org o Número de Teléfono: 303-326-8307

El Sitio De Web de la Liga: www.CARAgymnastics.com

La Lista de Distribución de Correos Electrónicos del Equipo: Inscríbese enviando su solicitud a aherron@auroragov.org

Políticas de Pagos

2.1 Cuotas de Equipo

Las cuotas de Equipo deben ser canceladas el primero de cada mes. Todo pago que se haga el día 15 del mes o después, automáticamente resultará en una multa de cinco dólares (\$5.00) que será aplicada a la cuenta de su familia. Si los pagos no se han realizado el día 20 del mes, su hija no podrá participar en los entrenamientos y eventos de competencia hasta que usted se ponga al día con su cuenta. Las cuotas del Equipo han sido establecidas por la Ciudad de Aurora y están sujetas a ser cambiadas. Cualquier incremento en las cuotas del equipo, NO pueden ser establecidas sin una notificación previa a los padres con treinta (30) días de anticipación, ya sea por una comunicación verbal o por escrito (por ejemplo, el Boletín Mensual del Equipo). Las cuotas del Equipo se basan por medio del número de prácticas al mes, el número de niñas en el programa, si tienes un status de residente o no-residente de la ciudad de Aurora, y el número de noches que su hija asista a entrenamientos. En el evento que surjan cambios en los horarios de entrenamiento, las cuotas serán prorrateadas por la oficina de gimnasia. Los participantes NO pueden prorratear sus propias cuotas si se ausentan de los entrenamientos. Los pagos de las cuotas de Equipo se pueden hacer por adelantado y hay becas que están disponibles por medio de la Ciudad para todos aquellos que califiquen. Para aplicar por una beca, llame al Morehed Rec Center (Centro de Recreacion Morehead) al número 303-326-8315.

2.2 Procedimientos para Pagos por medio de Internet

Para hacer pagos electrónicos en el Internet, tiene que tener un Barra de Cliente (Client Barcode), un PIN de Familia, un Número de la Clase que está en el Manual del Equipo o en el Boletín Mensual, y el número de tu tarjeta de crédito con la fecha de expiración. Vaya al sitio de web de la Ciudad a www.auroragov.org/leisure y oprima el botón que diga "Register Today! online" (Inscríbete hoy por Internet) y en la siguiente página web oprima el botón que dice "My Account" (Mi Cuenta). Agregue su información y haga su pago electrónico.

Sé te va a pedir que escribas tu PIN de Familia y la Barra de Cliente (Client Barcodes) en el espacio correspondiente varias veces.

Usamos un servidor muy seguro y serás alertado de eso cuando estés navegando dentro y fuera del servidor.

Tarjetas de crédito Visa, MasterCard y Discover son aceptados.

Para completar su inscripción exitosamente tiene que cancelar el balance de tu cuenta antes de salir del sitio web.

Si tiene alguna pregunta, problemas con el servicio de Internet, o si necesita asistencia, por favor llame a la Oficina de Inscripción al número 303-326-8650

Por su puesto puede traer el pago de su cuota o enviarlo por correo al Mostrador de Recepción de Meadowood Center. Por favor NO envíe efectivo por el correo y SIEMPRE recomendamos que obtengas un recibo para sus archivos en caso que surja un error de oficina. Los cheques deben de ser hechos a nombre de "City of Aurora Gymnastics."

PIN de Familia _____ Barra de Cliente 1: _____ Barra de Cliente 2: _____

* Cualquier pago realizado el día 15 del mes o después será penalizado con una multa de \$5.00 por tardanza, que NO PUEDE ser cancelada por medio del teléfono y los servicios del Internet.

2.5 Leyendo y Comprendiendo La Tabla de Pagos

La tabla de pagos (2.3) muestra los precios que son basados en el número de entrenamientos por mes. El número de entrenamientos que recibas por el mes puede ser cambiado, basado en la cancelación de entrenamientos o cuando el calendario del mes incluye un Lunes, Martes, Jueves o Viernes adicional.

Solamente la Oficina de Gimnasia de Meadowood puede prorratear las cuotas. Si te ausentas de un entrenamiento, puedes reponerlo pero NO puedes cambiar tu cuota. Si tienes preguntas acerca de los pagos de las cuotas de equipo, por favor converse con Alan o Marlene en la Oficina de Gimnasia de Meadowood llamando al siguiente número: 303-326-8307.

2.6 Política Sobre Cheques Retornados

Cheques que son hechos a nombre de “City of Aurora” para cancelar las cuotas serán entregadas a “Creditcheck.” Si un cheque es devuelto por fondos insuficientes, hay un costo de \$20 en adición a los costos incurridos en la devolución del cheque por medio de la Ciudad. Cada cheque que es devuelto a la cuenta de “Aurora Illusion” será multado con una cuota de \$20 más el valor del cheque. Si en alguna ocasión te das cuenta que un cheque enviado a “Aurora Illusions” será devuelto por fondos insuficientes, por favor notifíquenos lo mas antes posible.

2.7 Calendario Anual del Equipo 2010

La siguiente lista corresponde a las fechas cuando hay una cancelación de entrenamientos o cuando NO tienes que pagar por esa noche de entrenamiento.

8 de Mayo – Fotos de Equipo

31 de Mayo – Día de Conmemoración a los Caídos

2 al 13 de Agosto – Receso del Final de Temporada

6 de Setiembre – Día del Trabajador

11 de Noviembre – Día de los Veteranos

25 de Noviembre – El Día de Acción De Gracias

22 de Diciembre al 1ero de Enero – Receso de Navidad

2.8 Cuotas Extras

En adición a las Cuotas de Equipo, hay algunas cuotas extras que tiene que pagar durante el transcurso del año. Algunas de estas cuotas adicionales incluyen:

- El Fondo Voluntario de Los Padres de Familia (\$50)
- Uniforme de Equipo (malla de gimnasia) (\$95), Pantalón corto de Equipo (\$20), Ropa Interior Atlético (\$15)
- C.A.R.A. Cuota de Competencias de la Liga (\$100)
- Cuotas de competencias de pre-temporada y actividades especiales (\$5).

La mayoría de las cuotas corresponden con la temporada de competencia y hay que pagarlas durante ese tiempo. Existen situaciones que pueden surgir durante el año que pueden requerir cuotas adicionales. Sin embargo, las fechas y la cantidad de esas cuotas serán comunicadas de antemano por medio de nuestro Boletín Informativo avisándole con anticipación sobre las fechas pendientes de pago.

2.9 Fondo Voluntario de los Padres de Familia

El Fondo Voluntario de los Padres de Familia es una recolección de dinero (\$50.00 por familia) guardado como un depósito por 6 horas de trabajo voluntario aportado por los padres. A todos aquellos padres que realicen 6 horas o más de trabajo voluntario durante la temporada de competencias (Febrero a Julio) recibirán de regreso su depósito. El depósito de los \$50.00 pueden ser aplicados a la mensualidad de Setiembre. Si las 6 horas de trabajo voluntario no son cumplidas durante la temporada de competencias, los \$50.00 quedarán en manos del equipo. Hay una serie de cosas que puede hacer para cumplir con las horas de trabajo voluntario que requerimos de los padres. Converse con Alan o con un miembro de la Directiva de AIPS para conocer los detalles. El depósito será recogida en Febrero o Marzo. Si se trabaja más de las 6 horas durante el año, esas horas adicionales NO pueden ser acreditadas al próximo año, pero estamos grandemente agradecidos con su cooperación. Solamente adultos mayores de los 18 años pueden cumplir con las horas de trabajo voluntario. El propósito detrás de este fondo es para poder incrementar la participación de los padres de familia y contribuir con el éxito de nuestro equipo! Muchas gracias de antemano por su trabajo.

2.10 Coreografía Opcional

Miembros del equipo opcional pagan \$80.00 para obtener una nueva coreografía para su rutina de piso. Nosotros le sugerimos a las chicas que mantengas sus rutinas por dos años, sin embargo, existe la opción que las cambien cada año. Si hay que comprar música para la rutina, el equipo pagará la tercera parte del costo para así obtener los derechos de añadirla a nuestra biblioteca de música después que la gimnasta termine de usarla.

Políticas de Entrenamiento

3.1 Políticas de Dejar y Recoger a Su Niña

Nosotros requerimos que un padre o un adulto que está encargado de la gimnasta los acompañe adentro del edificio al dejarla y recogerla para los entrenamientos. Este requisito es para la seguridad de su niña. Todas las gimnastas tienen que permanecer dentro del edificio con nuestro equipo de entrenadores hasta que el padre o el adulto encargado llegue a recogerlas. Les pedimos que le recuerde a su niña de permanecer dentro del edificio hasta que sea recogida. Nunca hemos tenido un incidente de seguridad, y nosotros sentimos que esto se debe a la presencia de los padres en el edificio. Otra razón por la cual es importante que acompañe a su niña al gimnasio es porque existe la posibilidad de cambios con el horario a última hora. Una razón final para que acompañe a tu niña antes y después del entrenamiento es para que tenga la oportunidad de conocer a los entrenadores y para que nosotros también podamos conocerla. A veces esto nos brinda la oportunidad de contestar pequeñas preguntas durante este tiempo que pueden servirle mucho a usted y a tu gimnasta para así poder evitar problemas de comunicación.

3.2 Horarios de Entrenamientos

Nosotros ofrecemos ocho diferentes tiempos de entrenamiento. Lunes de 5:30pm a 7:30pm, Jueves de 5:00pm a 7:00pm y los Viernes de 4:00pm a 6:00pm para las gimnastas de Obligatoria. Los Lunes, Martes y Jueves las gimnastas Opcionales tienen sus entrenamientos de 6:30pm hasta las 9:00pm, pero también se incluyen los Viernes de 4:00pm a 6:00pm.

3.3 Oportunidades de Observación para Padres

Nosotros le permitimos a los padres durante la primera semana de cada mes observar los entrenamientos dentro del gimnasio. Durante otros tiempos los padres NO están permitidos estar dentro del gimnasio durante los entrenamientos para las gimnastas de categoría Obligatoria y Opcionales. Además, es nuestra política que las gimnastas lleguen a tiempo para entrenar y que no se vayan hasta que haya concluido el entrenamiento y los entrenadores las hayan despedido. Esta política ayuda a mantener la concentración de los entrenadores como también a las gimnastas y les permite correr con mucha seguridad en el gimnasio con las más mínimas distracciones posibles. Nosotros animamos a las chicas a trabajar en casa y nos gustaría tener el apoyo e involucramiento de los padres en esto, sin embargo, solo tienen que ser entrenados SOLAMENTE por el equipo de entrenadores. Si en algún momento sientes que hay un problema con el entrenamiento que su hija está recibiendo, por favor traiga su preocupación a la atención del Supervisor del Equipo, Alan Herron.

3.4 Cambiando Noches Y Planificando Reposiciones

NO es permitido que cambie las noches de los entrenamientos de su hija sin el permiso de la Oficina del Equipo de Gimnasia. Para solicitar el permiso, tiene que llamar a la oficina, y si hay espacio disponible, se te permitirá cambiar noches. Para planificar para la reposición de un entrenamiento no acudido, tiene que enviar un correo electrónico a la oficina y solicitar asistir una de las otras noches cuando los entrenamientos son ofrecidos. Los entrenamientos que han faltado las gimnastas NO están sujetos al prorrateo de las cuotas, sin embargo, a los entrenamientos que se han faltado, se pueden recuperar poniéndose en contacto con la oficina de gimnasia para solicitar una fecha alterna. Los participantes tienen un mes desde la fecha que faltaron el entrenamiento para reponerlo. Cada entrenamiento que no se reponga en un espacio de un mes, la participante pierde su derecho de reponerlo.

3.5 Código de Vestimenta, Objetos de Valor, Comida y Bebidas en el Gimnasio

Vestuario Apropiado: Sus hijas deben de estar en ropa de gimnasia. Es nuestra preferencia que vistan con la malla de gimnasia de una pieza y con un pantalón corto si lo desean. La práctica de la gimnasia NO se debe de hacer en pantalones de mezclilla aunque sean cortos.

Objetos de Valor: Nosotros esperamos que todos los que vienen a nuestro gimnasio respeten la propiedad de otros. Sin embargo, como los objetos de valor no pueden ser protegidos en el gimnasio, les pedimos que dejen objetos de valor y dinero en sus casas. El Programa de Gimnasia de la Ciudad de Aurora NO se hacen responsables por objetos de valor que se pierden.

Comida Y Bebidas: Ningún tipo de comida es permitido en el gimnasio. La única bebida que se permite en el gimnasio es agua. El agua debe de estar en un contenedor con una tapa.

Políticas de Competencia

4.1 Competencias

Nosotros competimos en una liga de gimnasia llamada C.A.R.A (Colorado Association of Recreational Athletics – Asociación de Deportes Recreativos de Colorado). Cada chica tiene la oportunidad de competir y la disciplina de gimnasia esta dividido en grupos de diferentes edades y niveles de habilidad.

Por razón de tener un equipo como el tamaño del nuestro, es muy importante que mantengamos el control de nuestras gimnastas a todo tiempo. Nosotros tenemos una magnífica reputación de excelencia dentro y fuera de la competencia. Estamos muy orgullosos del duro trabajo requerido para obtener esta reputación y por lo tanto, esperamos un estándar de comportamiento y disciplina deportivo muy alto de nuestro equipo, padres y entrenadores.

Tenemos muchos requisitos para nuestras gimnastas y padres durante las competencias.

1. La expectativa es que todos se hagan presente a las competencias a tiempo. La direcciones pueden encontrarse en la parte trasera del manual de equipo, la página web de C.A.R.A (www.caragymnastics.com), o pueden ser obtenidas de la oficina de gimnasia antes de la competencia. Los reglamentos de C.A.R.A indican que gimnastas que no participan en el desfile de entrada de las atletas al gimnasio NO PUEDEN competir. Las gimnastas que no estén presente durante el calentamiento físico antes de la competencia tampoco pueden competir, pero eso está a la discreción del entrenador.

2. Las participantes tienen la obligación de permanecer con el equipo a todo tiempo durante la competencia. Durante los recesos, a las gimnastas se les permite reunirse con sus padres mientras ellas se reintegren puntualmente al equipo a la hora indicada por el entrenador.

3. Los padres de familia no deben de interferir con los entrenadores o los jueces durante la competencia, ni son permitidos a ingresar las áreas de competencia. Si tienen preguntas o preocupaciones, estas deben de atenderse antes de la competencia o después que la competencia haya concluido. En caso de una emergencia o alguna situación especial donde usted necesita a su hija, busque la atención del entrenador y durante la transición de eventos, el entrenador guiará a su hija al lugar donde estén. Los padres nunca están permitidos a entrar en las áreas de competencia con la excepción si son oficialmente parte de la competencia. Los puntajes y comentarios de los jueces pueden ser obtenidos por los entrenadores y serán compartidos con los padres quienes tienen interés en verlos mas tarde. Cualquier investigación sobre el puntaje o una decisión de un juez puede hacerse por medio del

entrenador principal de acuerdo a su discreción. Los padres no están permitidos en ningún momento a acercarse a los jueces por este motivo, antes, durante o después de una competencia.

4. Las gimnastas están bajo la obligación de permanecer durante las competencias hasta que los premios sean entregados y después pueden irse cuando uno de los entrenadores las despidan. En algunas ocasiones en otros gimnasios, la expectativa para nuestras gimnastas es de ayudarle al equipo anfitrión a guardar los implementos de competición como también recoger cosas en el gimnasio.

5. El espíritu deportivo es una parte muy importante de la competencia. Nosotros tenemos la expectativa de que cualquier persona representando a “Aurora Illusions” tiene que hacerlo de la forma mas positiva que sea posible. Padres de familia, acuérdense que uno siempre no sabe quienes están sentados alrededor suyo, por favor asegúrese que todos sus comentarios reflejen positivamente sobre nuestro equipo.

4.2 Compitiendo Al-Completo (Las 4 Modalidades)

Nosotros tenemos una política que todas las gimnastas tienen que competir y que todas tienen que competir en las cuatro modalidades. Esto es necesario por las siguientes razones. C.A.R.A. le provee a cada gimnasta la experiencia de competir, pero como no se tabulan los puntajes, no hay presión sobre las chicas mas allá de sus metas personales. La otra razón por la cual tenemos a las gimnastas compitiendo en todas las modalidades es porque sentimos que aprenden más sobre ellas mismas y sobre la gimnasia al enfrentar estos desafíos adicionales.

JUNTA AIPS

La Junta de Padres de Aurora Illusions (AIPS Board) es un comité de padres de familia quienes representan cada nivel de competencia. La junta fue fundada en 1994 para crear un foro para sostener dialogo entre el supervisor del equipo y los padres de las participantes. No es una junta de gobierno para nuestro programa sino mas bien para discutir preocupaciones, sugerencias, e ideas para el futuro del Equipo de Gimnasia de Aurora Illusions.

La Junta te ayuda por medio de ofrecerte una manera de cómo canalizar los comentarios de los padres. Esto ayuda al supervisor del equipo de mantenerse al tanto con las preocupaciones y los deseos de las participantes como también de proveerle a el un recurso de cómo ayudar a organizar a los otros padres. Se tienes interés en ser parte de la Junta, por favor contacte a Alan o a un miembro de la presente Junta. Si tienes algún comentario o preocupación, este comité está a su disposición – pero por favor acuérdense que Alan siempre está disponible para dialogar sobre cualquier tipo de preocupaciones que usted pueda tener. Yo me gozo mucho de poder platicar con los padres y siempre estoy anuente a conversar contigo en cualquier momento.

Ver el Manual de Equipo para nombres y números de teléfono.

Preguntas Comunes

A continuación encontrará algunas de las preguntas más comunes que surgen cada año. He hecho lo mejor posible para brindar respuestas claras a estas preguntas pero si no he aclarado las cosas muy bien, por favor converse conmigo.

P: ¿Cuándo y donde puedo conseguir el Boletín Informativo del Equipo?

R: El Boletín Informativo del Equipo son distribuidos durante el entrenamiento la primera semana de cada mes. Es sumamente importante conseguir el boletín y leerlo. Si su hija no lleva el boletín a casa después de recibirlo durante su entrenamiento cada mes, por favor pídale a uno de los entrenadores que te entregue un copia! Esta es nuestra forma de comunicación primaria. También puedes conseguir el boletín por medio de correo electrónico. Envía un correo a aherron.@auroragov.org, solicitando que seas agregado a la lista de correos electrónicos.

P: ¿Qué es lo que tengo que hacer y cuánto debo de pagar cuando mi hija se ausenta de su entrenamiento?

R: Cuando te ausentas de un entrenamiento, estas invitada a reponer el entrenamiento durante otra noche. Si entrenas durante las cuatro noches disponibles o si no puedes asistir las otras noches, estas mas que bienvenida de asistir nuestro tiempo de gimnasio abierto para así poder reponer el día de entrenamiento perdido. NO se te permite prorratar tus cuotas mensuales por practicas que no pudiste asistir. No tienes que pagar por entrenamientos que nosotros hemos cancelado por motivos de días feriados o conflictos de horario.

P: ¿Cómo puedo cumplir con las horas de trabajo que se requieren para el Fondo Voluntario de los Padres?

R: La manera mas fácil es de inscribirse para ayudar durante los eventos de competencia. Nosotros necesitamos ayuda moviendo los aparatos de gimnasia, ayudando con las ventas, trabajando en las mesas de puntaje, y mucho más. También necesitamos ayuda con proyectos especiales, el mantenimiento de los implementos de competencia, y hacer llamadas telefónicas. Durante la reunión con los padres de familia, circulamos una lista para que te puedas inscribir para colaborar con las competencias. Un miembro de la Junta de Padres coordina la lista de inscripción. Tu puedes ponerte en contacto directamente con ellos o preguntarle a Alan que te de el nombre y número de teléfono de la persona responsable de la Junta de Padres (AIPS Board) para que llame. Nosotros realmente queremos tu ayuda para hacer que nuestro programa sea exitoso, por lo tanto, por favor involúcrese. Cualquier familia que contribuya con 6 horas o más de trabajo voluntario, recibirá de regreso su depósito de \$50.00 del Fondo Voluntario de Padres con nuestra profunda apreciación.

P: ¿Cuándo y cómo puedo recibir de regreso mi dinero del Fondo Voluntario de Padres?

R: Si completas tus 6 horas de trabajo voluntario durante la temporada (si no esta seguro de cuantas horas has trabajado, llame a la oficina para averígualo), nosotros vamos a acreditar el depósito de \$50 a la cuota de su mensualidad de Setiembre. Si decides NO continuar con nuestro programa, puedes solicitar un cheque y nosotros se lo enviaremos. Estás mas que invitado a donar sus \$50 al equipo y te lo agradeceríamos de antemano.

P: ¿No puedo comprender como es que mi hija recibe su puntaje, o en qué se le está descontando puntos. Cómo puedo aprender mas sobre la evaluación de los jueces.?

R: A veces el proceso de evaluar a las gimnastas tiene la apariencia de ser confuso, parcial e injusto, pero te quiero asegurar que casi siempre cuando un padre tiene una queja de un puntaje, el juicio del juez es usualmente correcto. Me alegraría mucho conversar con cualquier padre de familia acerca de cómo las rutinas son juzgadas o sobre las deducciones recibidas por su hija si estas interesado. Por favor converse conmigo si quieres entender mas sobre en puntaje. Acuértese, que los padres NUNCA deben de acercarse a un juez durante la rutina de su hija. Por favor busque a Alan para compartirle tus preguntas. Yo recibo las hojas de evaluación con los puntajes de los jueces después de cada competencia si estas interesado. También nosotros ofrecemos una clase cada año titulada “Arbitraje 101” que explica muchos de los aspectos relacionados con el puntaje de su hija.

P: ¿Qué es la competencia “Invitación a Broomfield” y cómo son seleccionadas las chicas para competir en ella?

R: La competencia “Invitación a Broomfield” es un evento que se lleva a cabo cada año por el equipo C.A.R.A. de Broomfield. Esta competencia es totalmente diferente a otras competencias de C.A.R.A. por el hecho de que solamente seis chicas en cada nivel de competencia opcional pueden competir en cada uno de las cuatro modalidades. No hay grupos divididos por edades como en una competencia normal y el arbitraje y la puntuación del equipo son anotados. Todos los equipos que participan tratan de seleccionar a sus mejores seis gimnastas en cada nivel y en cada evento. Nuestro equipo ha tenido mucho éxito en esta competencia durante muchos años. Yo siento que la razón número uno de nuestro éxito es por la profundidad del talento del equipo. Tenemos a muchas chicas que nos gustaría llevar, sin embargo, no podemos llevarlas a todas. Nuestra decisión de quienes seleccionar es muy difícil. Tratamos de incluir el mayor número posible de chicas tomando en consideración la actitud, madurez, esfuerzo exhibido en los entrenamientos, así como también sus habilidades gimnásticas. Las chicas de mayor edad son obviamente las que tienen la mejor oportunidad de participar en esta competencia porque como no hay división de grupos por edades. Una chica de 9 años de excelente talento va a tener grandes desafíos compitiendo en contra de una chica de 15 años. Esta competencia tiene como propósito que las chicas se diviertan y no de menospreciar a todas aquellas quienes no fueron seleccionadas. Esta competencia no va a afectar de ninguna manera a las competencias normales de C.A.R.A.; es simplemente otro tipo de experiencia competitiva para las gimnastas de nivel opcional.

P: ¿Tiene mi hija que trabajar con todos los entrenadores o solo debe que estar con un solo entrenador?

R: Nosotros sentimos que las gimnastas tienen que hacer ambas cosas! Tienen que trabajar con todos los entrenadores pero quedarse con solo uno. Permítame explicar. En preparación para las competencias y durante la temporada, nosotros preferimos que las chicas trabajen con un solo entrenador lo más posible, porque esto permite que el entrenador y la gimnasta puedan establecer una buena relación que le pueda brindar mas confianza a la gimnasta durante la competencia y también permite que el entrenador pueda percibir mas rápidamente áreas de desafíos que pueden ser corregidos durante los entrenamientos. Durante los tiempos fuera de la temporada de competencia, nos gusta mucho que las chicas trabajen con el mayor número posible de entrenadores, porque esto las ayuda a estar abiertas de trabajar con nuestro equipo total de entrenadores y esto ayuda a mejorar la transición de las gimnastas de un nivel a otro (de entrenador a otro entrenador). Esto también permite que nuestros entrenadores puedan compartir sus áreas de fortaleza técnica con mas gimnastas. Esta manera de compartir no solamente ayuda a desarrollar gimnastas mas fuertes, pero también nos ayuda a integrar a nuestro equipo de entrenadores al exponerlos a las diferentes estilos y técnicas favoritas de entrenar. Finalmente, al usar ambas formas de entrenar, mantenemos las cosas dinámicas y nuevas para que los entrenamientos puedan ser divertidos para todos.

P: ¿Yo siento que las chicas no están listas para competir cuando empieza la pre-temporada; no deben ser preparadas mas temprano para sus rutinas y trucos de habilidades?

R: Esta es una frustración muy común para los padres, gimnastas, y entrenadores pero yo pienso que hay dos cosas muy importantes que recordar: 1. El propósito de la pre-temporada y 2. La duración de la temporada. La pre-temporada es el tiempo para identificar las áreas de debilidad, ayudar a las chicas a tener experiencia de competir, y nos ayuda a calmar nuestros nervios de las distracciones y confusión que son parte de las competencias de gimnasia. Aunque la temporada pasa rápidamente, estamos trabajando en adiestrar a las chicas en sus habilidades y rutinas por casi seis meses! Nosotros queremos que nuestras chicas puedan alcanzar el peldaño máximo de eficiencia o tener la mejor ejecución posible al final de Julio, no a principios de Abril. Casi llegando al final de la temporada, es muy difícil de mantenerse enfocado en aptitudes y en rutinas que se han estado practicando por mas de seis meses, aunque nosotros tratemos de cambiar las cosas durante los entrenamientos – es siempre difícil. Hay mucho que aprender durante la pre-temporada mas allá de aptitudes y rutinas; ellas tienen mas que suficiente tiempo para aprender lo que tienen que aprender para la pre-temporada y suficiente tiempo para seguir trabajando en sus habilidades en el transcurso de toda la temporada.

P: ¿Cuándo es el mejor tiempo para conversar con Alan o el entrenador sobre mi hija?

R: El mejor tiempo para conversar con un entrenador es antes de los entrenamientos. Si puedes venir unos minutos antes del entrenamiento eso ayudaría mucho. También puedes solicitar un cita con Alan, y el estaría muy feliz de conversar contigo antes del entrenamiento. La comunicación por medio de correos electrónicos es también un forma rápida y fácil de comunicarte con Alan. Si ninguna de estas

alternativas funcionan, por favor siga tratando. Es importante mantener nuestras líneas de comunicación abiertas.

Oficina de Gimnasia – 303-326-8307 Correo Electrónico – aherron@auroragov.org

Timesheet of Work Hours & Dates:

2/9/10 7:25pm – 7:55pm; 8:15 – 8:50pm;

3/04/10 10:34pm to 10:57pm

3/5/10 5:25am to 7:00 am

3/5/10 7:43am to 9:15

3/5/10 1:00pm to 2:30pm

3/5/10 3:00pm to 4:20pm

3/6/10 8:05am to 8:11

3/6/10 8:17am to 9:01am

3/6/10 10:18am to 11:30am

3/6/10 12:00pm to 1:30pm

3/8/10 7:00pm to 8:15pm

3/9/10 6:45pm to 8:00pm

3/9/10 8:15pm to 8:45