



CROSS COUNTRY 2019

INSTRUCTIVO APODERADOS

El "Cross Country" es una competencia atlética deportiva que se realiza todos los años en nuestro colegio la cual da inicio a las actividades que otorgan puntaje para las "casas".

Todos los alumnos pueden participar (3º básico a 4º medio), teniendo la autorización correspondiente de sus apoderados. Estos dependiendo del curso, recorren distintas distancias las cuales están segmentadas por tramo en dirección a nuestro campo deportivo.

Fecha 12 a abril

Consideraciones:

- 1- Alimentación: Los alumnos deben tomar un buen desayuno.
- 2- Horas de descanso: Dormir mínimo 8 horas.
- 3- Hidratación: Traer una botella de agua para beber antes y después de la competencia.
- 4- Indumentaria: Short o calzas del colegio y polera de la casa (si no la tiene puede asistir con una similar respetando el color)
- 5- Bloqueador solar: Este debe ser aplicado en los hogares y no se debe traer para la competencia.
- 6- Certificados Médicos: Los alumnos que presentan certificado o restricción médica no podrán participar del evento.
- 7- Los alumnos que no deseen participar estarán de todas formas alentando a su "casa" siendo parte de la celebración.

Distancias:

3º y 4º básico	600mts
5º y 6º básico	1000mts
7º y 8º básico	1600 mts
1ºy 2º medio	2000 mts
3º y 4º medio D	2000mts
3º y 4º medio V	4000 mts



AUTORIZACIÓN PARTICIPACIÓN CROSS COUNTRY 2019

Yo, _____, apoderado del alumno(a) _____, curso: _____, autorizo la participación mi pupilo(a) en la competencia atlética "Cross Country" del día viernes 12 de abril.
Ésta se llevará a cabo durante la jornada y en las dependencias del establecimiento (campo deportivo).

firma