**WASHINGTON-LIBERTY HIGH SCHOOL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Principal**Antonio Hall**International Baccalaureate****Coordinator**Julie Cantor | **Assistant Principals**Maggie HsuBetty SandersVica IrvingPaul JamelskeTimica Shivers | Director of CounselingJessica Gregory**Student Activities**Justin Bolfek, DirectorKevin Healy, Asst. Director |

Estimados generales,

Esperamos verlo este otoño e incluirlo en nuestra gran tradición atlética aquí en Washington-Liberty. Todos los atletas en todos los deportes deben entregar un Formulario de Autorización Atlética VHSL, con un examen físico fechado después del 1 de mayo de 2023 para ser autorizados a practicar deportes para Washington-Liberty. La temporada de deportes de otoño comenzará el 31 de julio de 2023. Consulte a continuación para obtener más información sobre los deportes de otoño y visite nuestra página de atletismo escolar en [www.wlgeneralsathletics.com](http://www.wlgeneralsathletics.com).

**CHEERLEADING**

Únase al equipo de porristas competitivo mixto de Washington-Liberty y ayude a animar a sus equipos a la victoria. Únase a nosotros para las pruebas del 31 de julio al 3 de agosto, de 6 p. m. a 9 p. m. en el gimnasio WL para mostrar su talento, energía y habilidades de trabajo en equipo. Desarrolle fuerza, coordinación y agilidad mientras forma amistades para toda la vida. Ya sea que sea una animadora experimentada o nueva en el deporte, invitamos a todos a que vengan y prueben. Use ropa y zapatos deportivos. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, comuníquese con Ghita Haronni en Ghita.haronni@apsva.us.

**CROSS COUNTRY**

La temporada de Cross Country Running comienza el 7 de agosto. La práctica será de 7:30 a 9 am del 7 al 16 de agosto y de 3:45 a 5:15 pm el 17 de agosto durante el resto de la temporada. Nos reunimos todos los días de la semana, de lunes a viernes, hasta el final de la temporada (mediados de octubre para los no universitarios), y todos los atletas tendrán la oportunidad de correr algunas carreras de 5 km. Los corredores que cumplan con ciertos requisitos tendrán la oportunidad de competir en grandes invitaciones los fines de semana y en las carreras de campeonato posteriores a la temporada. Los corredores de todos los niveles son bienvenidos y no hay pruebas. Se requiere un compromiso significativo de todos, ya que seguimos un programa de entrenamiento riguroso que nuestros atletas encuentran tanto desafiante como gratificante. Póngase en contacto con el entrenador Rigali (paulette.rigali2@apsva.us) si tiene alguna pregunta.

**FIELD HOCKEY**

Las pruebas comienzan el 31 de julio y duran de tres a cuatro días. El horario es de 6:30 a 9 am y de 6:30 a 8:30 pm todos los días. Todos están invitados a salir y dar todo lo que tienen para ser parte de un equipo increíble. Las selecciones se anunciarán el jueves después de la sesión de la mañana, para el equipo Freshman, JV y Varsity. Las prácticas comenzarán el jueves 3 de agosto con un posible scrimmage la semana siguiente. No se requiere experiencia previa y todos son bienvenidos. Para obtener más información, comuníquese con la entrenadora Beth Prange en beth.prange@apsva.us.

**FOOTBALL**

El fútbol Varsity y JV comenzará el 31 de julio a las 3:30. Los jugadores deberán asegurarse de cargar sus exámenes físicos. Asegúrese de mantenerse hidratado y estar listo para los entrenamientos físicos antes de recibir toallas sanitarias. Cualquier pregunta relacionada con el programa de acondicionamiento de temporada baja debe dirigirse a Adam Moir, entrenador asistente de fútbol americano del equipo universitario, en adam.moir@apsva.us.

El equipo de fútbol de primer año está abierto a los estudiantes de octavo y noveno grado. Todos los jugadores que estén interesados ​​pueden unirse al equipo, no se necesita experiencia. Los jugadores vendrán el lunes 7 de agosto y el martes 8 de agosto a las 3:30 p. m. para la entrega del equipo. No se distribuirá ningún equipo a ningún jugador que no haya sido autorizado. Recomendamos encarecidamente a los estudiantes de 8.° grado que ingresan al equipo, ya que les permitirá jugar para nuestros entrenadores durante dos temporadas en el nivel de primer año. Esta es una gran ventaja para los jugadores, ya que conocen muy bien a los entrenadores y nuestro sistema de fútbol antes de pasar a los niveles Junior Varsity y Varsity. Cualquier pregunta sobre el programa en su conjunto, comuníquese con el entrenador Josh Shapiro en Josh.Shapiro@apsva.us.

**VOLLEYBALL**

Los entrenadores del programa WL Volleyball lo invitamos a unirse a nosotros para probar la próxima temporada este otoño. Todos los años somos competitivos en nuestra conferencia y nos divertimos mientras lo hacemos. Trabajamos duro y tenemos grandes expectativas para nuestros jugadores. Si está buscando ser parte de un equipo comprometido con la excelencia, ¡visítenos! ¡Nuestra página de equipo tendrá toda nuestra información para las pruebas actualizada pronto! ¡Trae tu físico actualizado, rodilleras, cantimplora y plan para sudar! Si tiene más preguntas, comuníquese con el entrenador Bongo en Keri.Bongo@apsva.us.

Estimados estudiantes y familias de W-L,

La temporada atlética de otoño de 2023 comienza el 31 de julio de 2023. Nuestros deportes VHSL de otoño incluyen porristas, campo traviesa, hockey sobre césped, fútbol, ​​golf y voleibol. Además, ofrecemos Danza intramuros, Guardia de color y Ultimate Frisbee.

Visite <https://wlgeneralsathletics.com/> para obtener información específica del equipo, incluida la información de contacto del entrenador, el entrenamiento previo a los "días verdes", la información de prueba y los horarios de los juegos.

También puede registrarse para deportes de invierno y primavera AHORA.

Los deportes de invierno comienzan el 7 de noviembre de 2023 y los deportes de primavera comienzan el 19 de febrero de 2024.

Para probar y/o participar en un equipo atlético (incluidas las pruebas y los días verdes fuera de temporada), los estudiantes deben estar registrados y autorizados. La autorización atlética incluye el registro SY 2023-24 y la autorización física/médica anual actual de VHSL con fecha posterior al 1 de mayo de 2023 (solo en la página 3). El examen físico escolar se puede encontrar aquí: [**VHSL Medical Physical**](https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fwlathletics-ar.rschooltoday.com%2fsites%2fwlathletics-ar.rschooltoday.com%2ffiles%2fupload%2fPart3.pdf&c=E,1,4pjHfzuSziVY2Rd05iXkVf4CXjjGxHyA37WXFWqd1r6h5vTGLJT5KRgmTa-O1cL1bM4QqNua2_d3Ryn4fWFsJpZUiyJsSbP2-fVkezzobQ,,&typo=1)**.**

Para comenzar el registro atlético W-L, haga clic aquí: [https://wlathletics-ar.rschooltoday.com/viewmyaccount](https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fwlathletics-ar.rschooltoday.com%2fviewmyaccount&c=E,1,0J2uh8TMO9NtaTy4t3cZqK0kEAZ2GjaHYBgA6sskxt1iDbY7So52BKH4b7soY4riiliNb6vxlzV5-0HiTBKXxR6Io0P-TWCl7wY0RUQjLlnyDA,,&typo=1)

El proceso incluye los siguientes pasos (vea el video y los consejos útiles a continuación):

* Inicie sesión o cree una cuenta Rschool
* Completar la participación atlética de VHSL/consentimiento de los padres/historial de salud/información del seguro/información de emergencia (formularios en línea)
* Subir página 3 Examen físico (fechado después del 1 de mayo de 2023, firmado y sellado)
* Firmar el Acuerdo de Participación Atlética/Co-Curricular en línea de las Escuelas Públicas de Arlington

El registro atlético incluye los siguientes pasos:

Nuevos usuarios: [https://screencast-o-matic.com/watch/c36qFRVtWln](https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fscreencast-o-matic.com%2fwatch%2fc36qFRVtWln&c=E,1,FgAAYBVAh6QdXXAii2JB_6kciaRIT1GryGVd5WCj9_nBvoGWS9I3hMiaPjuSdULZu_NpINBHV0DzFyC6gSjp7XO46EwIHIJb3F53dBF0yWx9zjGhoV0,&typo=1)

Usuarios recurrentes: [https://screencast-o-matic.com/watch/c36qqhVtWIo](https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fscreencast-o-matic.com%2fwatch%2fc36qqhVtWIo&c=E,1,Cx-7FuGg1rgIojCOVjLnvD65xChW7o7MeZN69YKkT_r7GtBMrEYiXk0Az3P50Fpl3istpb5hHUhtzwT4x3r1QI8_d0Vc3l6yi00RFb8AUNQFx2UyeJ8,&typo=1)

VHSL requiere que todos los atletas deben tener un seguro médico. Para aquellos estudiantes que aún no están cubiertos, el seguro de accidentes para estudiantes recomendado por APS está disponible para comprar. La información sobre este seguro se puede encontrar en <https://www.hsri.com/K12_Enrollment/Main/browse.asp>

Considere unirse a W-L Athletic Boosters. La información de membresía se puede encontrar en: [https://wlgeneralsathletics.com/boosters-home/](https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fwlgeneralsathletics.com%2fboosters-home%2f&c=E,1,bay3dexPngnPa3vP8PBCIgkpmyxgbAxpWcupD1FPKPJ3CkCyFmkE1mJqJfAGjNOnqHfCIE7qQJE5OWXxPUjC9WBhBXnlWLJVSR3dvzVycNlQ&typo=1)