

SEQUOIA HIGH SCHOOL

Fall Athletics Information Sheet – 2019

Sequoia High School offers numerous athletic opportunities in the fall. All students must complete the athletic eligibility forms, including a current physical examination, before they may participate with the team. To begin the registration process, please visit <https://sportsnethost.com/sequoia> and create an account. **Please note that incoming students cannot complete the registration process in the SportsNet system until June 15th.** A physical is required each year for participation in athletics. Please plan for this and make sure you have an appointment set up well ahead of time. The form for the doctor to complete can be downloaded after logging in to SportsNet. This form can be turned in via SportsNet or to the Health Office at the school.

The official start date and packet due date for all fall sports is August 9, 2019, as established by CCS and the California Interscholastic Federation (CIF). However, teams are permitted to have summer conditioning workouts. It's best to contact the team's coach concerning the specific dates and times. Information will also be posted on the athletics website: www.seqsports.com.

Below are the various fall sports with the coaches' contact information and the official start time per Central Coast Section (CCS) regulations. Please contact a coach if you would like information related to that sport. If you have a general question regarding athletics, you may contact Melissa Schmidt, Sequoia's Athletic Director, by email mschmidt@seq.org or at (650) 367-9780, ext. 63703.

Información de Deportes del Otoño – 2019

*La escuela secundaria de Sequoia ofrece numerosas oportunidades de deportes en el otoño. Todos los estudiantes deben completar las formas de elegibilidad de deportes, incluyendo un examen físico actual, antes de que puedan participar con el equipo. Para comenzar el proceso de registro, visite <https://sportsnethost.com/sequoia> y cree una cuenta. **Tenga en cuenta que los estudiantes que ingresan no pueden completar el proceso de registro en el sistema SportsNet hasta 15 de junio.** Se requiere un examen físico cada año para participar en atletismo. Planifique y asegúrese de tener una cita programada con anticipación. El formulario que debe completar el médico se puede descargar después de iniciar sesión en SportsNet. Este formulario se puede entregar a través de SportsNet o a la Oficina de Salud de la escuela.*

La fecha oficial para los deportes del otoño y la fecha para el paquete es el 9 de agosto, 2019, establecido por CCS y la Federación Inter escolar de California (CIF). Sin embargo, se permite a los equipos tener entrenamiento de acondicionamiento durante el verano, sería mejor llamar al entrenador del deporte para saber los días y las horas específicas. La información también se publicará en la página de la red de deportes: www.seqsports.com.

A continuación encontrará los deportes del otoño y los nombres de los entrenadores y la fecha oficial del inicio por los reglamentos de la Sección de la Costa Central (CCS). Por favor comuníquese con el entrenador si gusta más información acerca del deporte específico. Si usted tiene una pregunta general, se puede comunicar con el Director de Deportes Melissa Schmidt por correo electrónico mschmidt@seq.org o teléfono (650) 367-9780, ext. 63703.

FALL SPORTS / DEPORTES DEL OTONO

Sport / Deporte	Head Coach / Entrenador Principal	Contact / Contacto
Boys Water Polo	TBD	
Girls Golf	Gary Sowers	floger96@sbcglobal.net
Girls Water Polo	TBD	
Cross Country	Mike McRae	coachmtmrae@gmail.com
Girls Tennis	TBD	
Volleyball	Kandace Korver	kkorver85@gmail.com
Football	Rob Poulos	rpoulos@seq.org

