



MANUAL DE RAINCROSS BOXING ACADEMY

Inculcando disciplina, tutoría y responsabilidad dentro de la comunidad de Riverside.

Tabla de Contenido

| | |
|--|----|
| Reglamentos de Inicio de Sesión..... | 3 |
| Programa de Tutoria | 5 |
| Asistencia..... | 5 |
| Regulaciones/Entrenamiento de Boxeo..... | 6 |
| Reglamentos para Amateur/Boxeador Profesional..... | 9 |
| Eventos..... | 10 |
| Infracciones..... | 11 |
| Voluntarios..... | 12 |
| Personal..... | 14 |

Horario del Programa

| | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--------|---|---|---|----------------|----------------|
| 5:00PM | Programa y tutoría comienza. | Programa y tutoría comienza. | Programa y tutoría comienza. | Gimnasio Libre | Gimnasio Libre |
| 5:30PM | Cortamiento para completar la tutoria | Cortamiento para completar la tutoria | Cortamiento para completar la tutoria | Gimnasio Libre | Gimnasio Libre |
| 6:00PM | -Término de tutoría -Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento | -Término de tutoría -Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento | -Término de tutoría -Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento | Gimnasio Libre | Gimnasio Libre |
| 6:30PM | Clase de principiante, entrenamiento intermedio y avanzado | Clase de principiante, entrenamiento intermedio y avanzado | Clase de principiante, entrenamiento intermedio y avanzado | Gimnasio Libre | Gimnasio Libre |
| 7:00PM | Termino de entrenamiento | Termino de entrenamiento | Termino de entrenamiento | Gimnasio Libre | Gimnasio Libre |
| 8:00PM | Término de programa y levantamiento de estudiante | Término de programa y levantamiento de estudiante | Término de programa y levantamiento de estudiante | Gimnasio Libre | Gimnasio Libre |

REGLAMENTOS DE INICIO DE SESIÓN

Iniciar Sesión/Visitantes

Estudiantes

- Todos los estudiantes de RBA **DEBEN** registrarse al ingresar al gimnasio
- Los estudiantes deben registrarse ANTES de las 5:30PM para completar el tiempo de tutoría **(Lunes-Miércoles)**
- Cualquier estudiantes que llegue después de las 5:30PM deberá terminar su tutoría antes de participar en los entrenamientos

Parents/Visitors

- Todos los padres o tutores que desean permanecer en el gimnasio con sus estudiantes deben registrarse en la sección "Visitante"
- Los visitantes y los padres están sujetos a todas las reglas y regulaciones del gimnasio
- Los visitantes deben ser autorizados por un miembro del personal antes de ingresar al gimnasio
- Al iniciar sesión, los padres y visitantes recibirán una etiqueta con el nombre para indicar que han completado el proceso de inicio de sesión
- Todos los individuos **DEBEN** mostrar una identificación en la entrada

Nota:

****Cualquier persona que no cumpla con estas regulaciones está sujeta a ser retirado de las instalaciones****

Voluntarios

- Los voluntarios deben registrarse al ingresar al gimnasio
- Al ingresar, los voluntarios también deben informar a un miembro del personal de nivel superior de su presencia
- Cualquier invitado externo que acompañe a los voluntarios debe ser autorizado de antemano con el personal del nivel superior
- Todos los individuos **DEBEN** mostrar una identificación en la entrada
- Los voluntarios y / o invitados están sujetos a todas las reglas y regulaciones

Dejar y Recoger

- Se espera que los estudiantes sean dejados a las **5:30PM**
- Se **requiere** que los padres / tutores recojan a los estudiantes antes de las **8:00PM**
- Los estudiantes no tienen permitido esperar fuera de las instalaciones del programa para ser recogidos
 - Se espera que los padres / tutores entren en el programa para retirar a los estudiantes
- El personal de RBA no es responsable de dar a los estudiantes paseos hacia o desde el programa
 - Esto incluye eventos también

Amateur/Boxeador Profesional (Sin Afiliación con RBA)

- Todos los peleadores visitantes que ingresan al gimnasio **DEBEN** ser autorizados por el personal de la recepción antes de ingresar
- Tanto los boxeadores como los entrenadores se registran en la sección "Visitante"
- Cualquier entrenador visitante de otros gimnasios debe recibir etiquetas con el nombre del visitante que se marcarán al iniciar sesión
- Todos los luchadores y entrenadores están sujetos a las normas y regulaciones del gimnasio.
- Todos los individuos **DEBEN** mostrar una identificación en la entrada

Nota:

****Cualquier persona que no cumpla con estas regulaciones está sujeta a ser retirado de las instalaciones****

RBA Amateur/Boxeador Profesional

- Todos los boxeadores y entrenadores **DEBEN** registrarse al ingresar al gimnasio
- Los nombres y la información personal de los nuevos boxeadores que entrenan con el entrenador David Ortiz o el entrenador Henry Ramírez deben entregarse al personal de RBA para integrarse en el sistema
- Todos los padres, así como los hermanos que vienen con peleadores, se registran en la sección "Visitante"
- Cualquier amigo de los combatientes que entren a entrenar debe registrarse como visitante y completar una exención de responsabilidad.
- Todos los individuos **DEBEN** mostrar una identificación en la entrada

Area de Espera

- Se **requiere** que los padres / tutores se sienten en las áreas de espera designadas mientras los estudiantes están dando tutoría o capacitación
- Las áreas incluyen:

- Oficina frontal
- Áreas marcadas en el gimnasio
- Áreas marcadas en sala de tutorías.
- A los padres **NO** se les permite vagar libremente por el gimnasio a menos que el personal les dé permiso explícito

PROGRAMA DE TUTORIA DE RBA

Requisitos del Estudiante

- Todos los estudiantes **DEBEN** registrarse al ingresar al gimnasio
- Los estudiantes **DEBEN** registrarse antes de las 5:30 PM para completar el tiempo de tutoría (Lunes-Miércoles)
- Cualquier estudiante que llegue después de las 5:30 PM deberá terminar su tutoría antes de participar en los entrenamientos
- Los estudiantes deben completar al menos **2 días de tutoría** cada semana para mantener la inscripción

Reglas de la Sala de Tutoría

- Se requiere que los estudiantes trabajen en la tarea u otro trabajo escolar dentro del salón de tutoría
- Si los estudiantes no tienen trabajo escolar para completar, leerán o completarán otro trabajo educativo
- Se espera que todos los estudiantes traten al personal y los voluntarios con respeto y dignidad.
- Las conversaciones deben mantenerse al mínimo entre los estudiantes que están trabajando en el trabajo escolar.
- Se espera que los estudiantes que están leyendo permanezcan en sus tareas.
- Los teléfonos celulares u otros dispositivos electrónicos están permitidos en la sala de tutoría sólo cuando se usan para la tarea o con la aprobación del personal. El incumplimiento de esta regla resultará en la confiscación y pérdida de privilegios
- Hablar excesivamente / no seguir cualquiera de las reglas resultará en una acción disciplinaria

Asistencia

Requisitos del Estudiante

- Se espera que los estudiantes asistan al menos **2 días a la semana** para mantener la inscripción en el programa.
 - Los días deben completarse los Lunes, Martes o Miércoles
- Los Jueves y Viernes es gimnasio libre y no están obligados para mantener la inscripción
- La asistencia de los estudiantes será monitoreada diariamente por el personal de RBA.
- Se requerirá que los estudiantes que acumulen más de **6 ausencias injustificadas** tengan una conferencia de padres con el **Director** y el **Director Asistente** para discutir la inscripción adicional
 - Los estudiantes y/o padres que no se reúnan con el personal de RBA serán retirados del programa
- Los estudiantes que lleguen después de las 5:30 PM serán marcados como tarde
 - Cada 4 llegadas tardías se contabilizarán como una ausencia.
- Los padres / tutores son responsables de asegurar que los estudiantes asistan constantemente dentro del programa

REGULACIONES DE ENTRENAMIENTO Y BOXEO

Proposito

Raincross Boxing Academy es un programa de boxeo gratis que permite estudiantes de cualquier antecedente, barrio, o identidad aprender el deporte de boxeo. Los entrenadores voluntarios que son una parte de este programa trabajar sin parar hacia el desarrollo físico, mental, y emocional de cada estudiante de RBA.

Entrenamiento de Fuerza y Condicionamiento

Regulaciones y Esperanzas

- Todos estudiantes tienen que complete sus sesiones de tarea (**media hora mínima**) para participar en las sesiones de ejercicio
- La ropa de ejercicio es necesario
- Estudiantes siempre quieren que dar todas sus atenciones y respeto a cada entrenador/voluntario
- Intimidación nunca está permitido y será resultar en suspensión o posible despido del programa.
- Entrenadores pueden cambiar la rutina de ejercicio para cada estudiante
- Estudiantes que no participan en las sesiones de ejercicio o causen disturbios pueden perder sus privilegios de gimnasio
- Padres y visitantes NO se permite entrenar estudiantes
 - Por que espacio del gimnasio es limitado, los padres no pueden estar en áreas como:
 - Sección del saco de boxeo
 - Ring de boxeo
 - Sección donde esta las bolsas

Entrenamiento de Boxeo

Regulaciones y Esperanzas

- Estudiantes siempre tienen que respetar a los equipos
- Estudiantes que piden por las pesas necesitan que preguntar los entrenadores
- Si estudiantes están peleando van a perder sus permisos de entrenamiento
- Comida o bebidas azucaradas no se permite en el gimnasio
 - Agua está bien
- **Cada estudiante que no sigue los regulaciones puede ser disciplinado o removido de programa**

Clases de Precipitantes

- Estudiantes nuevas necesita entrenar en la clase de precipitante hasta que un entrenador los sube a próximo nivel.

- Después las clases de precipitantes los estudiantes van hacer ejercicios y pueden correr se los entrenadores permite
- Clases de precipitantes son una introducción básica a boxeo que incluir:
 - Movimiento
 - Golpes básicos
 - Practicar movimiento de boxeo
- Los entrenadores van a decidir cuando los estudiantes están listos para pasar al siguiente nivel
- Después clases de precipitantes, estudiantes van a usar el saco de boxeo o practicar movimiento de boxeo
- Precipitantes no pueden pelear nunca

Nota:

La programa y rutina cambia cuando van al próximo nivel

Entrenamiento Intermedio

- Estudiantes de nivel intermedio deben hacer:
 - 4 rondas de saltar la cuerda
 - 4 rondas de practicar el movimiento de boxeo
 - 4 rondas de bolsa pesada
 - 3 rondas de movimiento de boxeo
- La capacitación intermedia es un análisis más profundo del boxeo que incluye pero no se limita a:
 - Movimiento
 - Combinaciones y rotinas mas larga
 - Fuerte ejercicios
 - Salta la cuerda
 - Condicion
 - Deslizamiento y bloqueo
- Los entrenadores decidirán cuándo los estudiantes están listos para subir de nivel
- A los estudiantes en el nivel intermedio **NO** se les permite "sparring" hasta que hayan sido movidos a avanzado o tengan la aprobación del **Entrenador, Director o Asistente de Director**

Entrenamiento Avanzado

- Se espera que los estudiantes en el nivel avanzado completen:
 - 6 rondas de shadowboxing
 - 6 rondas de bolsa pesada
 - 6 rondas de cuerda para saltar
 - ~6 rondas de trabajo de mitones (según la disponibilidad del entrenador)

- El entrenamiento avanzado es el nivel más alto de entrenamiento que se enfoca en aumentar la resistencia, la fuerza y la precisión. Esto incluye pero no se limita a:
 - Movimiento
 - Combos y rutinas más largos
 - Trabajo pesado del mitón
 - Saltar la cuerda
 - Acondicionamiento
 - Sparring
- Cualquier estudiante que desee progresar más allá de la capacitación avanzada trabajará con el entrenador David Ortiz o el entrenador Henry Ramírez
 - **TODO** el entrenamiento amateur es realizado por el entrenador David Ortiz y el entrenador Henry Ramírez. No podremos preparar a los estudiantes para competir hasta que entrenen con estos entrenadores
- Para que un estudiante pueda progresar de un entrenamiento avanzado a uno amateur, requerimos
 - Continua dedicación para el programa de RBA, así como la formación
 - Alto nivel de respeto para el personal de RBA, entrenadores y voluntarios
 - Superar calificaciones en la escuela (2.0) Mínimo
- La formación de aficionados no está garantizada y, en última instancia, depende de la discreción del Director y de cada entrenador amateur.

Nota:

El horario y la rutina están sujetos a cambios según el nivel de habilidad del estudiante y las preferencias del entrenador

REGULACIONES AMATEUR / BOXEADORES PROFESIONALES

Proposito

El objetivo de los equipos amateur de Raincross Boxing Academy es desarrollar luchadores jóvenes y talentosos que muestren la dedicación y disciplina necesarias para sobresalir en el deporte. Para lograr esto, debemos asegurarnos de que nuestro programa priorice el trabajo duro y la persistencia. Estas regulaciones están destinadas a garantizar que sepamos quién ingresa al gimnasio y quiénes son nuestros peleadores.

Iniciar Sesión/Visitantes

Amateur/Boxeadores Profesionales (Sin afiliación con RBA)

- Todos los personas necesitan ir a la frente de la oficina para firma su nombre
- Los peleadores y entrenadores quieren que firmar su nombres en la pagina de "Visitantes"
- Los entrenadores que vienen de otro gimnasios necesitan un pase de visita para entrar el gimnasio
- Cada persona necesita presentar una identificación

Nota:

Cualquier persona que no cumpla con estas regulaciones está sujeta a ser retirado de las instalaciones

RBA Amateur/Boxeadores Profesionales

- Todos los boxeadores y entrenadores **DEBEN** registrarse al ingresar al gimnasio
- Los nombres y la información personal de los nuevos boxeadores que se entrenan con el entrenador David Ortiz o el entrenador Henry Ramírez deben entregarse al personal de RBA para integrarse en el sistema
- Todos los padres, así como los hermanos que vienen con peleadores, se registrarán en la sección "Visitante"
- Cualquier amigo de los combatientes que entren a entrenar debe registrarse como visitante y completar una exención de responsabilidad.
- Todos los individuos **DEBEN** mostrar una identificación en la entrada

Entrenamiento

Todos los entrenadores de 3rd Street y también el entrenador Henry Ramírez tienen libertad para entrenar a sus boxeadores a su propia discreción. Cualquier nuevo estudiante RBA o individuo fuera de la organización que quiera participar en nuestro entrenamiento aficionado necesita hablar y obtener el permiso de nuestros entrenadores de antemano. Excepciones se aplican

Excepciones

- Los estudiantes actuales de RBA que muestran una falta de desempeño académico y/o muestran un patrón de mala conducta dentro del programa.
- Miembros externos que muestran falta de respeto hacia los trabajadores de RBA, propiedad y/u hacia otros miembros del programa

Nota:

Entrenar es un PRIVILEGIO y una falta de respeto o rompimiento de las Reglas y Reglamentos va a resultar en pérdida de ese privilegio

EVENTOS

Proposito

Raincross Boxing Academy proporciona una abundancia de oportunidades de aprendizaje para sus miembros. Con el apoyo de sus patrocinadores y fundadores, podemos exponer a nuestros estudiantes a una variedad de campos educativos, profesionales y técnicos. Esto proporciona conocimientos y conexiones en la Ciudad de Riverside que permite a los miembros de RBA a prosperar.

Eventos Academicos

Regulaciones y Expectativas

- Eventos educativos son **OBLIGATORIOS** para todos los estudiantes.
- Los estudiantes deben tratar a invitados de fuera con respeto y cortesía.
- Si los estudiantes no pueden presentarse a los eventos, deben informar a los trabajadores de RBA por correo electrónico a (**info@raincrossboxingacademy.com**) por el estudiante o los padres.
 - Notificación de cualquier ausencia está esperado a lo menos **una semana** antes del evento
- Estudiantes que faltan de informar a un RBA personal de su presencia será marcado ausencia para ese evento
- Estudiantes que tengan **3 o más ausencias sin excusas** será suspendido y/o hay posibilidad de eliminación de la programa
- Excepciones se aplican si hay:
 - Enfermedad (**Nota del doctor es necesaria**)
 - Emergencias de Familia
 - Eventos de la Escuela (Con notificación antes del evento)

Eventos Sociales

Reglamentos y Expectativas

- Los eventos sociales no son obligatorios para la asistencia pero se anima a todos los miembros de participar

- Las reglas principales y normas se aplican.
- Algunos eventos sociales pueden ser obligatorios. Sin embargo, luego de confirmar su asistencia, todos los miembros de RBA serán informados de cualquier cambio.

Infracciones

Reglas y Expectativas

- Todos los estudiantes son esperados a seguir a las reglas que se establece dentro de tutoría y entrenamiento
- Se espera que el mayor nivel de respeto se muestre a todos los miembros del personal y voluntarios
- La intimidación no es tolerada en absoluto y dará lugar a una suspensión / remoción inmediata del programa
- Falta de respeto para el equipamiento o el propiedad resultado en pérdida de los privilegios de este programa y hay una posibilidad de consecuencias adicionales si necesario
- Todos los estudiantes necesitan llegar a tiempo cada día y cada semana para mantener el inscripción.
- Si es necesario, el personal de RBA hacen todos los acciones disciplinarias.

Voluntarios

Estudiantes

- Cuando los estudiantes se gradúan de la escuela secundaria y cumplen 18 años, se salen del programa de RBA
- En este punto ellos puedan mantener sus afiliados con RBA pero tienen responsabilidades diferentes
- Estos responsabilidades incluyen pero no son limitadas a:
 - Limpiando el gimnasio y ayudando con algunos refacciones
 - Entrenamiento con los estudiantes de RBA cuando sea necesario
 - Instruir a RBA estudiantes cuando sea necesario
 - Eventos de Voluntario
- Todos los requisitos pueden cambiar de día a día de manera cuando es necesario.

- Los estudiantes mayores de 18 años ya no están obligados a completar la tutoría o el requisito de entrenamiento
- Es necesario para estos miembros registrarse en el sección "Voluntario"

Nota:

*** Los estudiantes que no cumplan con sus tareas serán retirados del programa después de una reunión con el personal***

Miembros Externos

- Cualquier persona externa mayor de 18 años **debe completar servicio voluntario**
- Los deberes incluyen pero no se limitan a:
 - Limpieza / mantenimiento de gimnasio
 - Entrenando los estudiantes
 - Tutoría para los estudiantes
 - Voluntar en eventos de RBA
- Los voluntarios también **deben obtener una verificación de antecedentes** antes de entrando la programa
- Los miembros no tienen una cantidad de días requeridos, pero se les pide ayuda cuando entran al gimnasio
- Reglas y regulaciones aplican a todos los voluntarios.
- Los invitados externos no están permitidos entrar sin registrarse con la programa y aprobado por el personal

Nota:

*** Cualquier persona que no cumpla con estas regulaciones está sujeta a ser retirado del programa ***

Voluntarios de Eventos

- **TODOS** los voluntarios están **obligados** a participar en eventos de RBA
- El personal de RBA tendrá oportunidades de voluntariado mensuales disponibles y publicado en el gimnasio
- Los voluntarios deben inscribirse en al menos 2 eventos de voluntariado al mes
 - Cualquier problema relacionado con el horario de la escuela / trabajo debe ser discutido con el **Coordinador de Voluntarios**

Personal

Nosotros, el personal de Raincross Boxing Academy, rechazamos cualquier compensación monetaria a cambio de nuestro servicio a RBA y, a través de ella, la Comunidad de Riverside. Estamos aquí para el mejoramiento de la juventud de Riverside, y por extensión, a nosotros mismos

Director de Operaciones – Chris Garza

Chris Garza se graduó de Poly High School y atiende a la Universidad de California en Riverside con especialización en Ciencias Políticas. Chris supervisa todas las operaciones administrativas diarias del gimnasio. También es responsable de administrar el personal de RBA.

Asistente de Direccion – Mackenzie Orr

Mackenzie Orr es estudiante de último año en UC Riverside y se graduará en junio con un título en inglés. Después de graduarse, planea realizar una maestría en salud pública antes de ir a la escuela de medicina donde espera especializarse en pediatría, para poder servir mejor a su comunidad local. Mackenzie se sintió atraída por RBA debido a su pasión por trabajar con niños y su deseo de retribuir a la comunidad en la que vive.

Coordinadora de los Eventos – Diana Tran

Diana Tran se graduó de la Universidad de California en Riverside con una licenciatura en biología y una licenciatura en administración de empresas. Diana aspira a convertirse en optometrista y espera mejorar la salud general de la comunidad de Riverside. Como Coordinadora de Eventos, organiza eventos sociales y educativos para nuestro programa. Diana es parte de este programa porque reconoce que los jóvenes en riesgo en nuestra comunidad tienen un gran potencial, a pesar de los desafíos que enfrentan. Con nuestro programa, ella espera darles todos los recursos que les puedan faltar y animarlos a ser grandes líderes en su comunidad.

Gerente de Alcance Comunitario – Vivek Bhatt

Vivek Bhatt se unió a RBA antes del final de su segundo año en UCR. Actualmente es un estudiante de biología de 19 años que desea asistir a la escuela de medicina en el área para continuar su misión de servir a la comunidad. En RBA, continúa siendo voluntario en muchos de nuestros eventos comunitarios y da muchas ideas para tratar de mejorar el programa en general.

Coordinador de Redes Sociales – Dillon Dorado

Dillon atiende a la escuela secundaria John W. North y planea asistir a UCR. Como coordinador de redes sociales, Dillon supervisa el RBA Instagram, Facebook, la publicidad y el sitio web. Su objetivo es mostrar las increíbles oportunidades que RBA presenta a los jóvenes en riesgo de Riverside.

Coordinador de Voluntarios – Isaac Ngo

Isaac Ngo se graduó recientemente de UC Riverside con un título en biología. En RBA, Isaac trabaja con los estudiantes, ayuda a administrar los eventos, los voluntarios asiste a ellos y ayuda en las operaciones diarias. Isaac asistirá a la Escuela de Medicina de UC Riverside en el otoño de 2019 y continuará sirviendo a su comunidad en contextos médicos y no médicos.

Entrenador Certificado por USA Boxing – David Ortiz

David Ortiz comenzó a boxear a una edad temprana y ahora entrena boxeadores exclusivamente para Raincross Boxing Academy. David ha supervisado más de 100 peleas amateur. Actualmente entrena y supervisa el Equipo de aficionados competitivos de RBA. El equipo de David participa regularmente en torneos y otras competiciones.

Entrenador Profesional – Henry Ramirez

Henry Ramírez es el entrenador de los boxeadores profesionales de RBA, todos los cuales compiten regularmente en todo el país. Henry brinda un inmenso apoyo a la comunidad de Riverside a través de muchas horas de entrenamiento voluntario.

Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento, Certificado por USA Boxing – Jonathan Rodriguez

Jonathan Rodríguez ha obtenido una licenciatura en kinesiología y una maestría en ciencias del ejercicio, y la utiliza como entrenador de RBA. Jonathan es responsable del programa de fuerza y acondicionamiento para el equipo competitivo. Él está involucrado en el programa de acondicionamiento de boxeadores profesionales y se desempeña como asesor nutricional de RBA.

Entrenador de Boxeo– Jose Jimenez

José Jiménez se graduó de UCR en 2016 con una licenciatura en antropología. José es un entrenador de boxeo para RBA y supervisa la creación de rutinas de entrenamiento y la enseñanza de nuevas técnicas seguras y adecuadas para el ingreso de nuevos miembros. José se ofrece voluntariamente a

RBA porque disfruta enseñando a los nuevos miembros el arte del boxeo. José disfruta ver a sus estudiantes progresar de un principiante a un boxeador seguro, ya que esto es lo más gratificante que un entrenador puede recibir. José está actualmente aplicando a UCR para obtener un MEd en educación general con énfasis en la enseñanza. Su objetivo es convertirse en maestro en la región del sur de California.

Supervisor de Desarrollo Estudiantil – Saul Larios

Saul Larios es actualmente un estudiante de segundo año en UC Riverside y está trabajando para obtener un título en ciencias políticas. A Saul le encanta ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial y verlos alcanzar sus metas. Como Supervisor de Desarrollo Estudiantil, Saul supervisa el progreso de los estudiantes en el boxeo y la escuela. Saul espera continuar ayudando a la comunidad al convertirse en un oficial de policía después de que se gradúe de UC Riverside.