



November 11, 2021

Dear Parent/Guardian of Wrestlers,

The PIAA is continuing its means of monitoring wrestlers' weight loss practices. The National Wrestling Coaches Association (NWCA) has implemented a weight management program by which all wrestlers must comply.

The rules governing this weight management program are as follows:

- The establishment of a lowest allowable weight class for each wrestler at a minimum body fat of 7% for boys and 12% for girls.
- Inclusion of a hydration test (specific gravity of urine must be equal to or less than 1.025).
- The establishment of a safe weight loss descent plan (a wrestler can lose no more than 1.5% of his body weight per week).
- *Each wrestler must meet the above stated requirements.*

The goal of this program is to eliminate weight control policies that potentially risk the health of wrestlers making losing weight safer and healthier!

The conduct of losing weight in an unsafe manner has never been an issue here at Kennett. Our wrestlers are encouraged to wrestle at the weight class nearest to their natural weight.

All wrestlers must have a body fat analysis and hydration test performed **before he/she is allowed to compete.** Body fat analysis will be performed using a Lange Skinfold Caliper. Hydration will be tested using the Mannix Urine Protein Refractometer. Please be advised that this urine test will be conducted only for purposes of obtaining the body's hydration level; it will not yield any drug or supplement use. A certified weight assessor will perform these tests once prior to the start of the season. Kennett's certified weight assessor will be our KHS Athletic Trainer.

Each wrestler's test results will be computed to calculate a certified *minimum* weight class under which the wrestler is not allowed to compete. The calculator will show how much weight each wrestler is allowed to lose on a daily basis before reaching the certified minimum weight class.

Below find some guidelines to follow prior to test day.

- No rigorous activity before testing.
- No diuretics (that includes caffeine).
- Drink 17 oz. of fluid on test day.
- Avoid vitamins and minerals 2 days before test day.
- Be awake for at least 3 hours.
- No eating 2 hours before testing.



By signing below, you give your child permission for the KHS Athletic Trainers to perform the required body fat analysis and hydration test for your child.

- **Please be advised that no one is allowed to compete until they have passed this test.** Testing for KMS wrestlers is Thursday, NOVEMBER 18, 2021 at Kennett Middle School during school hours beginning at 1:30pm.
- *Boys and girls should hydrate **well** over the week leading up to the hydration test.

Student's Name (PLEASE PRINT): _____

Parent's/Guardian's Signature: _____ Date: _____

Student's Signature: _____ Date: _____

After you have read this letter, and you and your child have signed the above permission statement, please return this form to the Kennett Middle School office by Tuesday, November 16, 2021.

Sincerely,

Lorenzo G. DeAngelis, Jr.
KMS Principal



11 de noviembre de 2021

Estimado padre / tutor de luchadores,

La PIAA continúa con sus medios de monitorear las prácticas de pérdida de peso de los luchadores. La Asociación Nacional de Entrenadores de Lucha Libre (NWCA) ha implementado un programa de control de peso que todos los luchadores deben cumplir. Las reglas que rigen este programa de control de peso son las siguientes:

- El establecimiento de una categoría de peso mínima permitida para cada luchador con una grasa corporal mínima del 7% para los niños y del 12% para las niñas.
- Inclusión de una prueba de hidratación (el peso específico de la orina debe ser igual o menor a 1.025).
- El establecimiento de un plan de descenso de pérdida de peso seguro (un luchador no puede perder más del 1,5% de su peso corporal por semana).
- Cada luchador debe cumplir con los requisitos establecidos anteriormente.

El objetivo de este programa es eliminar las políticas de control de peso que potencialmente ponen en riesgo la salud de los luchadores, ¡haciendo que perder peso sea más seguro y saludable!

La conducta de perder peso de una manera insegura nunca ha sido un problema aquí en Kennett. Se anima a nuestros luchadores a luchar en la categoría de peso más cercana a su peso natural.

Todos los luchadores deben tener un análisis de grasa corporal y una prueba de hidratación antes de que se les permita competir. El análisis de la grasa corporal se realizará con un calibrador de pliegues cutáneos Lange. La hidratación se probará con el refractómetro de proteínas en orina Mannix. Tenga en cuenta que esta prueba de orina se realizará solo con el fin de obtener el nivel de hidratación del cuerpo; no producirá el uso de ningún fármaco o suplemento. Un evaluador de peso certificado realizará estas pruebas una vez antes del inicio de la temporada. El evaluador de peso certificado de Kennett será nuestro entrenador atlético de KHS.

Los resultados de las pruebas de cada luchador se computarán para calcular una clase de peso mínimo certificado bajo la cual el luchador no puede competir. La calculadora mostrará cuánto peso puede perder cada luchador a diario antes de alcanzar la categoría de peso mínima certificada.

A continuación, encontrará algunas pautas a seguir antes del día del examen.

- Sin actividad rigurosa antes de la prueba.
- Sin diuréticos (eso incluye cafeína).



- Beber 17 oz. de líquido el día de la prueba.
- Evite las vitaminas y minerales 2 días antes del día de la prueba.
- Estar despierto durante al menos 3 horas.
- No comer 2 horas antes de la prueba.

Al firmar a continuación, le da permiso a su hijo para que los entrenadores atléticos de KHS realicen el análisis de grasa corporal y la prueba de hidratación requeridos para su hijo.

- Tenga en cuenta que nadie puede competir hasta que haya pasado esta prueba. Las pruebas para los luchadores de KMS son el jueves 18 de noviembre de 2021 en Kennett Middle School durante el horario escolar a partir de la 1:30 pm.
- Los niños y las niñas deben hidratarse bien durante la semana previa a la prueba de hidratación.

Nombre del estudiante: _____

Firma del padre / tutor: _____ Fecha: _____

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

Una vez que haya leído esta carta y usted y su hijo hayan firmado la declaración de permiso anterior, devuelva este formulario a la oficina de Kennett Middle School antes del martes 16 de noviembre de 2021.

Atentamente,

Lorenzo G. DeAngelis, Jr.
Director de KMS