



2026-2027 MINNESOTA STATE HIGH SCHOOL LEAGUE

Phau Me Nyuam Ntawv Qhia Txog Kev Muaj Cai Tsim Nyog Mus Koom Tau MSHSL Cov Kev Ua Kis Las

Phau me nyuam ntawv ntawm no yog ib phau ntawv uas muaj rau koj siv coj los ua lus qhia xwb. Yog koj muaj lus nug hais txog qhov hais tias saib nqis (cov) lus tswj yog txhais li cas, **nug mus rau koj lub tsev kawm ntawv tus neeg saib xyuas dej num (activities director) los sis tus thawj tswj (principal).**

Cov tub ntshais kawm ntawv: Koj txoj kev yuav mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las yeej yog muab saib raws li koj txoj kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau. Muab Minnesota State High School League cov lub tswj koj txoj kev yuav mus koom tau ntawm no coj los nrog koj ib tus (cov) niam txiv/tus (cov) neeg saib xyuas koj sib tham los mus tiv thaiv txoj kev muaj cai tsim nyog mus koom tau ntawd. Neeg yeej mus nrhiav tau cov lus tswj hwm thiab tsab ntawv tuav lub koom haum (bylaws) nyob hauv phau ntawv hu ua MSHSL Official Handbook, uas yeej muaj nyob rau ntawm txhua lub tsev kawm ntawv uas ua tswv cuab thiab yeej muaj nyob hauv online nyob ntawm: www.mshsl.org/governance.

Kuv yeej nkag siab hais tias kuv yuav tsum tau kos npe rau nqis lus rau kev muaj cai tsim nyog mus koom tau rau lub sij hawm ntawd ua ntej yuav mus koom rau txhua txhua ib lub xyoo kawm ntawv twg.

Kuv yeej nkag siab hais tias yog thaum twg kuv kos npe tag rau nqis lus rau kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau tag lawm, lub tsev kawm ntawv yeej muab tag nrho cov lus tswj txoj kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau coj los siv rau kuv:

- Kaum ob lub hlis hauv ib xyoo;
- Txawm hais tias kuv yuav mus koom tam sim no los sis tsis mus koom;
- Pib tsis muaj kev ncuaj sij hawm suav txij li thaum kuv kos npe rau nqis lus mus txog thaum tag lub sij hawm uas kuv muaj cai mus kawm ntawv nyob hauv tsev kawm ntawv theem siab (high school).

Cov Niam Txiv/Cov Neeg Saib Xyuas Me Nyuam: Txhua yam uas peb xav kom cov tub ntshais kawm ntawv ua tau nyob hauv qab no yeej yog ib cov uas nej yuav tsum tau muab coj los ua tib zoo xyuas.

Cov Lus Txheeb Tub Ntxhais Kawm Ntawv Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Mus Koom Tau (txhua tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tau muab ua kom tiav)

(Yog koj tsis kam lees tag nrho 8 nqis lus ntawm no, thov mus ntsib tus neeg saib xyuas dej num los sis tus thawj tswj nyob hauv koj lub tsev kawm ntawv)

1. Kuv yeej kawm tau ntawv nce zuj zus mus rau txoj kev yuav kawm ntawv tiav.
2. Kuv yeej tseem yuav tsis tau muaj hnub nyoog 20 xyoo thaum pib lub caij ua yam dej num (kis las) uas kuv yuav mus koom.
3. Kuv yeej tsis tau tso tseg txoj kev kawm ntawv los sis yeej tsis tau rov qab kawm dua ib qib ntawv pib thaum kuv nkag mus kawm qib 9 los mus.
4. Kuv yeej tsis tau siv thiab yuav tsis siv los sis muaj luam yeeb los sis cawv, siv, noj haus, muaj nyob ntawm nrog kuv, yuav, muag los sis muab lwm yam khoom muaj kev txwv rau lwm tus neeg, suav nrog rau cov tshuaj steroid, khoom siv haus yeeb haus tshuaj los sis cov khoom uas muaj los sis siv coj los xa tshuaj nicotine, cov khoom siv luam yeeb ua thiab lwm cov tshuaj.
5. Kuv yeej tsis tau ua thiab yuav tsis ua txhaum MSHSL cov lus tswj hais txog tej haiv tib neeg/kev ntseeg/kev hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev/kev ua phem thiab kev ua tej yam tsis zoo los sis txhaj muag rau ib tus neeg ua ntej tus neeg yuav mus koom tau ib yam dab tsi.
6. Kuv yeej pom zoo los mus qhia ncaj thiab qhia tseeb thaum muaj ib qhov kev nug kom paub qhov tseeb.
7. Kuv yeej pom zoo los mus ua raws nraim li tag nrho MSHSL cov lus tswj hwm thiab cov lus tuav lub koom haum es kuv thiab li yuav muaj cai tsim nyog mus ua ib tus neeg sawv cev kuv lub tsev kawm ntawv nyob hauv MSHSL cov kev kawm los sis kev sib tw, tsis hais txog qhov hais tias saib kuv yog ib tus neeg muaj hnub nyoog pes tsawg xyoo li.
8. Kuv yeej tau muab cov ntaub ntawv hais txog kev saib xyuas thaum muaj kev tsoo taub hau uas yuav ua rau tus neeg tsis meej pem uas muaj nyob hauv Phau Me Nyuam Ntawv Qhia Txog Kev Muaj Cai Tsim Nyog Mus Koom Tau thiab neeg yeej mus nrhiav tau nyob hauv lub vas sab ntawm no: www.cdc.gov/headsup coj los nrog kuv ib tus (cov) niam txiv/tus (cov) saib xyuas kuv sib tham tag lawm.

Cov Lus Txheeb Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Mus Koom Tau Kev Ua Kis Las (txhua tus tub ntshais ua kis las yuav tsum tau muab ua kom tiav)

(Yog koj tsis kam lees tag nrho 5 nqis lus ntawm no, thov mus ntsib tus neeg saib xyuas dej num los sis tus thawj tswj nyob hauv koj lub tsev kawm ntawv)

1. Kev twb muaj ib qhov kev kuaj ib ce uas muaj ntaub ntawv nyob hauv lub tsev kawm ntawv lawm, uas yog muaj nyob hauv lub sij hawm tsis dhau peb xyoo tag los no.
2. Kuv yeej tsis tau pauv tsev kawm ntawv li.
3. Kuv yuav tsis ua kis las ntau tshaj li rau lub caij ua kis las nyob hauv ib yam kis las twg thaum kuv kawm qib 7-12.
4. Yeej tsis tau muaj neeg muab nyiaj ntsuab los sis ib yam koom rau kuv uas ntaus nqi ntau tshaj \$100 rau qhov uas kuv tau mus ua ib yam kis las.
5. Kuv yeej tsis tau mus sib tw thiab yuav tsis mus sib tw nyob hauv cov kev sib tw uas tsis yog MSHSL cov kev sib tw ua kis las thaum tseem yog lub caij kuv ua kis las nyob hauv tsev kawm ntawv theem siab.

MUAB COV LUS TSWJ UAS QHIA DAV DAV COJ LOS UA TIB ZOO XYUAS

Txhua qhov kev txiav txim hais txog kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las yeej yog muab saib raws nraim li tsab ntawv tuav lub koom haum (bylaw) uas muaj nyob hauv phau ntawv siv tam sim no hu ua MSHSL Official Handbook uas muaj nyob hauv online nyob ntawm: www.mshsl.org/governance

- 1. LUB HNUB NYOOG** — Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas muaj 20 xyos rau lub sij hawm nws kawm semester 11 los sis 12 suav txij li thaum nws nkag mus kawm qib 7 los mus yeej mus ua tau kis las mus txog thaum nws kawm tag semester 12. Cov tub ntshais kawm ntawv uas mus koom qhov kev ua kis las hu ua Adapted Athletics Program yuav tsum yog cov uas tsis tau muaj hnuv nyoo 22 xyos. Ib tus tub ntshais kawm ntawv tsis tau muaj hnuv nyoo 22 xyos uas twb mus pib ua kis las rau ib lub caij ua kis las lawm yeej mus ua tau kis las kom tag lub caij ua kis las ntawd. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 101)*
- 2. IB TUS NEEG UA IB YAM DEJ NUM UAS TSEEM YOG UA DAWB XWB (AMATEUR STATUS)** — Ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav mus ua MSHSL cov kis las tsis tau tshwj hais tias tus tub ntshais kawm ntawv yeej tseem yog ib tus neeg ua yam kis las ntawd uas tseem yog ua dawb xwb. Tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum yog ib tus uas tsis tau nyiaj hli noj, neeg tsis muab nyiaj ntsuab los sis khoom rau nws siv rau txoj kev mus ua yam kis las ntawd. Ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsis poob qhov hais tias nws yog ib tus neeg ua kis las uas tseem ua dawb xwb yog hais tias nws tsuas tau ib cov nyiaj ntxiv rov qab rau txoj kev mus ua ib tus txwj laus saib xyuas kev ua kis las, rau txoj kev qhia los sis kev cob neeg ua ib yam kis las. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 201 yog xav paub ntau tshaj qhov no hais txog cov lus tswj cov neeg ua ib yam kis las uas tseem yog ua dawb xwb)*
- 3. KEV MUS KAWM NTAWV** — Cov tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tau mus kawm ntawv thiab mus rau hauv cov chav qhia ntawv tsis tu ncu. Cov tub ntshais kawm ntawv uas raug rho tawm hauv tsev kawm ntawv vim pheej tsis mus kawm ntawv, tseg ntev tsis mus kawm ntawv, los sis raug muab ncu tsis pub mus kawm ntawv yuav tsis muaj cai mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 102)*
- 4. NTAWV LOS SIS KHOOM QHUAS** — Cov ntawv los sis khoom qhuas uas muab rau cov tub ntshais kawm ntawv yuav yog ib cov uas muaj nuj nqi. Cov neeg tuav dej num nyob hauv tsev kawm ntawv yuav xyuas kom meej hais tias cov ntawv los sis khoom qhuas yeej muaj raws li cov lus hais tseg, txoj kev xav thiab lub hom phiaj ntawm tsab ntawv tuav lub koom haum. Kev Rau Txim: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL ib qhov kev sib tw nyob rau yam kis las los sis dej num ntawd mus ntxiv li lawm. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 204 yog xav paub ntau tshaj qhov no hais txog cov lus tswj cov ntawv los sis khoom qhuas)*
- 5. QHOV HAIS TIAS SAIB YUAV TSUM TAU KAWM NTAWV NTAU NPAUM LI CAS** — Cov tub ntshais kawm ntawv yuav tsum yog ib tus uas kawm puv sij hawm raws nraim li Minnesota Department of Education cov lus qhia. Cov tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tau kawm tau ntau ntawv zoo li yam li txhua yam uas lub tsev kawm ntawv yuav tsum kom kawm tag li ntawm rau xyoo es thiaj li yuav kawm tiav (12 semester sib law) pib thawj hnuv thaum mus pib kawm qib 7. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 103)*
- 6. KEV TSO NPE MUS KAWM NTAWV** — Tsuas yog cov tub ntshais kawm ntawv uas yeej mus tso npe kawm ntawv puv sij hawm nyob hauv ib lub tsev kawm ntawv thiaj li yuav muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las uas muaj nyob hauv lub tsev kawm ntawv uas tus tub ntshais kawm ntawv ntawd mus kawm. Cov Kev Zam: Co-ops, online, Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 111.1.D(i). *Rau cov hom phiaj ntawm txoj kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL ib yam kev ua kis las rau kev pauv tsev kawm ntawv, peb yeej muab qhov no tso hais tias tus tub ntshais kawm ntawv yeej kawm ntawv puv sij hawm nyob ntawm lub tsev kawm ntawv ntawd. (Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 104)*
- 7. COV TUB NTXHAIS KAWM NTAWV UAS TXAIS LWM LUB TEB CHAWS TUJ KAWM (FOREIGN EXCHANGE STUDENTS)** — Cov Tub Ntxhais Uas Txais Lwm Lub Teb Chaws Tuj Kawm uas tau lus pom zoo yeej tsuas muaj cai mus koom tau cov kev ua kis las ntev li ib xyoo nyob rau lub sij hawm lawv kawm tsev kawm ntawv theem siab suav pib txij li thaum thawj hnuv uas lawv muaj npe thiab mus kawm ntawv los mus. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 111)*
COV TUB NTXHAIS KAWM NTAWV UAS TUJ TXAWV TEB CHAW TUJ — Cov tub ntshais kawm ntawv uas tsis yog cov nyob hauv ib qhov CSIET uas yog ib qhov kev pab cuam tau lus pom zoo los mus txais tub ntshais txawv teb chaws tuj kawm ntawv tsuas muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev ua kis las nyob rau theem sub-varsity (theem hauv qab varsity) ntev li ib xyoo xwb. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 111)*
- 8. TXHUA YAM UAS YUAV KOM UA TAU THIAB MUJ ES THIAJ LI YUAV MUJ CAI TSIM NYOG YUAV MUS KOOM TAU** — Yuav kom muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev uas kis las hauv lub caij ua kis las thiab MSHSL qhov kev sib tw tom qab lub caij ua kis las xaus, ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum kawm tau ntawv nyob rau qhov hais tias tsis muaj teeb meem dab tsi. Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas lub tsev kawm ntawv muab nws tso mus tsev los sis nws ua txhaum nqis lus hu ua Student Code of Responsibilities (Nqis Lus Hais Txog Tub Ntxhais Kawm Ntawv Cov Dej Num), yog ib tus tub ntshais uas yeej muaj teeb meem thiab yeej tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau rau ib lub sij hawm zoo li qhov uas tus thawj tswj ntawm lub tsev kawm ntawv tau txiav txim sawv cev cov txwj laus saib xyuas tsev kawm ntawv. Qhov League yeej lees paub hais tias muaj tej yam uas neeg ua yeej yuav tsum tau muaj ib cov txim uas yeej hnyav tshaj cov txim uas ib txwm siv rau cov kev ua txhaum thawj zaug. Piv txwv, thaum muab ib tus tub ntshais kawm ntawv ncu sij hawm tsis pub mus kawm ntawv, tus tub ntshais kawm ntawv yeej yog ib tus uas muaj teeb meem thiab yuav pib mus nyob lub txim tsis tau mus txog thaum tus tub ntshais kawm ntawv nyob tag lub sij hawm uas muab nws ncu sij hawm tsis pub mus kawm ntawv thiab twb rov qab mus nyob rau qhov hais tias nws yeej yog ib tus tub ntshais kawm ntawv uas tsis muaj teeb meem lawm. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 206)*

Nqis Lus Hais Txog Tub Ntxhais Kawm Ntawv Cov Dej Num

Txoj kev mus koom MSHSL cov dej num yeej yog ib lub meej mom uas muaj ib txoj hauj lwm. Ua ib tus tub ntshais kawm ntawv uas yuav mus koom MSHSL cov dej num, kuv yeej nkag siab thiab lees cov hauj lwm nyob nram qab no:

- A. Kuv yuav hwm cov cai thiab cov kev ntseeg ntawm lwm cov neeg thiab yuav ua siab ntev thiab yuav muab lwm tus neeg saib muaj nuj nqis.
- B. Kuv yuav lav ris txhua yam ntawm cov dej num uas kuv ua thiab txhua yam uas tshwm sim los ntawm cov dej num uas kwv ua.
- C. Kuv yuav hwm lwm tus neeg cov cai thiab tej khoom.
- D. Kuv yuav hwm thiab kuv yuav ua raws nraim li cov lus tswj ntawm kuv lub tsev kawm ntawv thiab cov kev cai lij choj ntawm kuv lub zej zog, lub xeev thiab lub teb chaws.
- E. Kuv yuav hwm cov neeg uas yog cov los tuav cov lus tswj ntawm kuv lub tsev kawm ntawv thiab cov kev cai lij choj ntawm kuv lub zej zos, lub xeev thiab lub teb chaws.

Ib tus tub ntshais uas raug rho tawm ntawm ib qhov kev sib tw yuav mus koom tsis tau ib qhov kev sib tw nyob rau hnuv ntawd ntshiv lawm. Tus tub ntshais kawm ntawv los yeej yuav raug muab ncuu sij hawm tsis pub mus koom qhov kev sib tw nyob hauv lub caij ua yam kis las ntawd, qhov kev sib twb uas muab teem dua rau lwm lub sij hawm, los sis ib qhov kev sib tw uas muaj ntawv cog lus coj los sis tw nyob rau theem kev sib tw ntawd thiab tag nrho cov kev sib tw nyob rau lub sij hawm ntawd uas muaj nyob rau lwm theem kev sib tw. Tag nrho cov kev raug rho tawm tom qab ntawd yeej muaj ib lub txim uas yuav tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau plaub qhov kev sib tw uas muaj nyob rau lub caij ua yam kis las ntawd. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 206)*

9. **COV CAIJ UA KIS LAS UAS PUB MUS KOOM TAU** — Cov tub ntshais kawm ntawv yuav mus koom tsis tau ntau tshaj li MSHSL ib lub caij ua kis las rau ib yam kis las nyob hauv ib lub xyoo kawm ntawv twg los sis ntau tshaj li MSHSL rau lub caij ua kis las rau ib yam kis las twg thaum lawv kawm qib 7 mus txog qib 12. Txoj kev mus koom, tsis hais txog qhov hais tias saib mus koom ntau npaum li cas, yeej yog ib zaug uas yuav muab suav hais tias yog tau mus koom ib lub caij ua kis las lawm. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 109)*
10. **COV SEMESTER UAS MUAB NPE MUS KAWM** - Txhua tus tub ntshais kawm ntawv yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las plaub xyoo sib law uas yog pib thaum lawv nkag mus kawm qib cuaj thawj zaug los sis thaum mus koom MSHSL cov kis las nyob hauv qib 9. Qhov kev txwv ntawm ib lub xyoo kawm ntawv ntawm no yeej yog ib qhov uas yuav muab siv, txawm hais tias tus tub ntshais kawm ntawv yuav yog ib tus tub ntshais uas mus koom MSHSL cov kev ua kis las los sis tsis yog. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 110)*
Cov tub ntshais kawm qib 7 thiab 8
 - Yeej mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las raws nraim li Nqi Lus Tuav Lub Koom Haum 105.1.
 - Yeej pib mus koom tau thaum lawv mus xyaum thiab mus sib tw nyob hauv MSHSL cov kev ua kis las.
 - Cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus ua tau MSHSL cov kis las ntev li ib lub xyoo kawm ntawv rau qib 7 thiab ntev li ib lub xyoo kawm ntawv rau qib 8.
11. **QIB NTAWV UAS MUAJ CAI TSIM NYOG YUAV MUS KOOM TAU** — Txoj kev yuav mus koom tau MSHSL cov kev ua kis las yeej tsuas muaj rau cov tus ntshais uas kawm qib 7 mus txog qib 12 xwb. Cov tub ntshais uas kawm qib 7 thiab 8 tsuas mus koom tau rau thaum lub tsev kawm ntawv uas lawv kawm yeej yog ib lub uas yuav kawm tau ntshiv mus rau lub tsev kawm ntawv theem siab ntawd xwb.
Cov tub ntshais kawm ntawv uas kawm qib K-6 yuav tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL ib yam kev ua kis las. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 105)*
12. **COV TUB NTSHAIS KAWM TAG TSEV KAWM NTAWV NYOB NTU OB (SECONDARY SCHOOLS)** — Cov tub ntshais kawm ntawv uas lawv kawm tag ib lub tsev kawm ntawv nyob rau ntu ob, los sis lawv twb kawm tag qib kawg ntawm ib lub tsev kawm ntawv nyob rau ntu ob, los sis lawv twb kawm tau ib daim GED los sis ib daim ntawv kawm tiav qib kaum ob lawm yeej tsis muaj cai yuav tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL ib yam kev ua kis las li. Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas nws kawg tiav thaum nws tseem yog ib tus neeg ua kis las nyob hauv ib pab kis las uas tseem yog lub caij ua kis las yeej mus ua tau kis las mus txog thaum lub caij ua kis las xaus yog hais tias nws tsuas tshuav ntev li peb los sis tsawg tshaj peb lim piam nyob hauv lub caij uas kis las ntawd xwb, uas yuav tsis suav Lub Koom Haum (League) cov kev sib tw rau tom qab lub caij ua kis las xaus. *(Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 106)*
13. **KEV TSIS MUAJ CAI TSIM NYOG YUAV MUS KOOM TAU VIM KEV SIV YEEB SIV TSHUAJ LOS SIS KEV HAUS DEJ HAUS CAWV** — Nyob rau txhua lub sij hawm hauv lub xyoo kawm ntawv, ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tsis txhob siv yeeb siv tshuaj los sis haus dej haus cawv, tsis hais txog qhov hais tias saib yuav yog siv los sis haus ntau npaum li cas:
 - siv, noj los sis haus, muaj nrog nws ib yam dej haus uas muaj cawv nyob hauv;
 - siv, noj los sis haus, muaj luam yeeb nrog nws; los sis
 - siv, noj los sis haus, muaj luam yeeb nrog nws, yuav, muag, los sis muab ib yam khoom uas muaj kev txwv los sis khoom siv yeeb siv tshuaj rau lwm tus neeg.
 - siv, noj los sis haus, muaj nrog nws, yuav, muag, los sis muab cov khoom uas muaj los sis cov khoom uas yuav muab siv rau kev xa cov tshuaj hu ua nicotine, cov khoom muaj luam yeeb nyob hauv thiab lwm yam tshuaj rau lwm tus neeg.
“Cov khoom muaj luam yeeb nyob hauv” yog txhais hais tias: yog ib yam khoom muaj los sis siv luam yeeb ua uas yeej yog cov npaj rau tib neeg siv, txawm hais tias nws yuav yog cov zom hauv qhov ncauj, haus, muab npleev rau tej tawv nqaij, tso kom yaj rau hauv qhov ncauj, nqus pa, nqus ntawm qhov ntswg, hnua, los sis siv lwm txoj kev coj los txhaj, los sis ib yam khoom, ib qhov khoom los sis khoom siv ib yam khoom uas muaj luam yeeb nyob hauv.
 - siv, noj los sis haus, muaj nrog nws, yuav, muag los sis muab ib yam tshuaj los sis khoom uas txoj kev siv yam tshuaj los sis yam khoom ntawd yeej yog los mus ua kom qaug, ua kom lub cev nyob tsis tus, los sis ua rau tus neeg xav tsis tau dab tsi rau lwm tus neeg, tshwj hais tias yog muab raws li qhov uas ib tus kws kho mob qhia thiab yeej muaj ib tus kws kho mob saib xyuas. Cov tshuaj los sis khoom zoo li no yeej yog suav, tiam sis tsis yog tag rau, cov tshuaj uas siv lwm yam tshuaj coj los ua, roj khiav tsheb, kua nplaum (glue), khoom tsuag tshuaj, ntsev da dej (bath salts), thiab ib yam tshuaj dab tsi uas muaj nyob hauv Minnesota los sis Tsoom Fwv cov kev cai lij choj.
Yeej muab tsab ntawv tuav lub koom haum siv tau tsis tseg mus ntshiv txij li thaum kos npe rau tub ntshais kawm ntawv Phau Me Nyuam Ntawv Hais Txog Kev Muaj Cai Tsim Nyog Yuav Mus Koom Tau.
Yog ib tus tub ntshais muaj nrog nws ib yam tshuaj muaj kev txwv uas ib tus kws kho mob muab rau nws siv, nws yeej tsis yog ib qhov kev ua txhaum cov lus tswj.

Q. *Vim txoj kev xas twb yog ib yam uas tsis txhaum txoj cai lawm, kev siv xas puas yog ib qhov uas ua txhaum kev siv yeeb siv tshuaj?*
A. *Yog, kev siv xas yeej yog ib qhov uas ua txhaum kev siv yeeb siv tshuaj rau ib tus tub ntshais uas siv los sis haus dej haus cawv, luam yeeb, los sis lwm yam tshuaj. Xas, zoo ib yam li dej cawj thiab luam yeeb, yeej yog ib yam tsis txhaum txoj cai rau cov neeg laus siv tiam sis yuav yog ib qhov kev ua txhaum kev siv yeeb siv tshuaj yog ib tus tub ntshais kawm ntawv siv los sis haus.*
- A. **Cov Txim Uas Muaj Rau Cov Dej Num Yam I**
Cov Lus Txhais - Cov Dej Num Yam I: MSHSL cov dej num uas ib lub tsev kawm ntawv tau teem ib lub sij hawm rau MSHSL cov kev sib tw lawm, tsis suav cov kev sib tw tom qab lub caij ua yam kis las ntawd.
 - Cov Dej Num Ua Kis Las
 - Cov Dej Num Ua Yeeb Yam 1) Kev Sib Cav Lus (Debate), Kev Hais Lus (Speech) thiab Kev Ua Ib Tshooj Yeeb Yam thaum ib lub tsev kawm ntawv teem cov kev sib tw hauv lub caij ua MSHSL cov dej num sib tw.

1. **Lub Txim Rau Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Thawj Zaug:** Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw li ntawm ob zaug sib law los sis ob lim piam, 14 hnub tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
2. **Lub Txim Rau Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zau Ob:** Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw li ntawm rau zaug sib law los sis peb lim piam, 21 hnub tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
3. **Lub Txim Rau Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaum Peb los sis Tom Qab Zaum Peb:** Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw li ntawm 12 zaug sib law los sis plaub lim piam, 28 hnub tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
Ib tus tub ntshais uas nws txiav txim mus kho yeej rov qab muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau qhov dej num tom qab ib lub sij hawm luv kawg los yeej yog ntev li 6 lim piam tom qab mus kho tag yog nws yeej ua tau txhua yam zoo li nram qab no:
 - Yeej kuaj pom hais tias tus tub ntshais kawm ntawv yog neeg quav yeeb quav tshuaj,
 - yeej txiav txim nws tus kheej mus kho, thiab
 - tus neeg saib xyuas hauj lwm ntawm lub chaw kho yeej lees paub hais tias tus tub ntshais kawm ntawv twb ua tau tag txhua yam nyob hauv qhov kev kho lawm.
 - Yuav siv tsis tau qhov kev kho rau qhov kev ua txhaum cov lus tswj thawj zaug los sis zau Ob. Ib qhov kev ua tau txhua yam nyob hauv ib qhov kev kho txoj kev quav yeeb quav tshuaj tsuas daws tau lub txim ntawm qhov kev ua txhaum cov lus tswj uas nyuam qhuav muaj tag los sai tshaj xwb. Rau lwm qhov kev ua txhaum cov lus tswj uas tus tub ntshais kawm ntawv tseem tsis tau nyob tag lub txim, nws yeej tseem yuav tsum tau mus nyob kom tag lub txim.
4. **Cov txim yeej yog ib cov uas rau txim hnyav zuj zus thiab rau txim sib law.**
5. **Kev Tsis Kam Lees Hais Tias Tau Ua Txhaum Cov Lus Tswj:** Ib tus tub ntshais yuav tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tag nrho MSHSL cov kev ua kis las li ntawm cuaj lim piam ntshais rau lub sij hawm uas tus tub ntshais yuav tsis muaj cai mus koom thaum xub thawj yog thaum twg tus tub ntshais tsis tau txais lus pom zoo hais tias nws yeej tsis tau ua ib yam uas txhaum cov lus tswj, yog lub tsev kawm ntawv yeej tso nws mus koom thiab mam li txiav txim hais tias nws yeej tau ua txhaum cov lus tswj.

B. Cov Txim Uas Muaj Rau Cov Kev Ua Kis Las Yam II

Cov Lus Txhais - Cov Kev Ua Kis Las Yam II: MSHSL cov dej num uas ib lub tsev kawm ntawv yeej tsis tau teem ib lub sij hawm rau MSHSL cov kev sib tw, tsis suav cov kev sib tw tom qab lub caij ua yam kis las ntawd xaus.

Cov Dej Num Rau Kev Ua Yeeb Yam

1. Kev Sib Cav Lus (Debate), Kev Hais Lus (Speech) thiab Kev Ua Ib Tshooj Yeeb Yam thaum ib lub tsev kawm ntawv yeej tsis teem sij hawm rau MSHSL cov dej num sib tw thiab tsuas yog muaj MSHSL cov kev sib tw tom qab lub caij ua yam dej num ntawd xaus xwb.
2. Cov Dej Num Ntaus Suab Paj Nruas.
3. Cov Dej Num Kos Duab.

Txhua txhua ib lub tsev kawm ntawv twg uas ua tswv cuab yuav tsum tau npaj ib cov txim uas yuav muab siv tau rau cov dej num ntawm no. Muab lub tsev kawm ntawv cov lus tswj hwm luam ib tsab coj mus zwm cia rau hauv tus thawj tswj tsev kawm ntawv lub chaw khiav hauj lwm. lub tsev kawm ntawv uas ua tswv cuab txoj cai yuav raug khaws cia ua ntaub ntawv nyob rau hauv tus thawj coj tsev kawm ntawv lub chaw hauj lwm.

(Mus saib hauv *Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 205*)

14. KEV HAIS LUS PHEM CUAM TSHUAM RAU KEV SIB DEEV/NEEG DAIM TAWV NQAIJ/KEV NTSEEG/KEV UA PHEM THIAB KEV UA IB YAM UAS YUAV UA RAU TUS NEEG TXAJ MUAG UA NTEJ TUS NEEG YUAV MUS KOOM TAU IB YAM DEJ NUM

Ib tus tub ntshais yuav tsum tsis txhob hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev/neeg daim tawv nqaij los sis kev ntseeg, ua ib yam phem los sis ua ib yam uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej tus neeg yuav mus koom tau ib yam dej num nyob hauv lub xyoo kawm ntawv los sis ib ntus sij hawm ntawm lub caij ua ib yam dej num uas muaj rau thaum ua ntej yuav pib lub xyoo kawm ntawv los sis tom qab tag lub xyoo kawm ntawv.

Cov Kev Hais Qhia Paub

1. Ib tus tib neeg twg uas nws ntseeg hais tias muaj neeg tau hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev, neeg daim tawv nqaij, kev ntseeg, tau ua phem los sis ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag los sis ib tus neeg twg uas paub txog los sis ntseeg hais tias tej zau Ob yam uas ib tus neeg ua yeej yog kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag, yuav tsum tau muab qhov uas ib tus neeg ua ntawd coj mus hais qhia rau koog tsev kawm ntawv tus neeg tuav dej num uas cov lus tswj hwm ntawm no tso cai rau nws paub.
2. Tus thawj tswj ntawm lub tsev kawm ntawv yog tus neeg uas muaj feem cuam los mus txais cov lus hais qhia paub hais txog kev hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev, tib neeg daim tawv nqaij, kev ntseeg, kev ua phem sib nrig sib ntaus los sis kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej tus neeg yuav mus koom tau ib yam dej num uas muab tshwm sim nyob rau theem ntawm lub tsev kawm ntawv. Tej zau Ob tej tug neeg yuav tshaj tawm txog qhov kev ua yam muaj kev phom sij ncaj nraim mus rau koog tsev kawm ntawv tus neeg ua hauj lwm txog tib neeg cov kev muaj cai los sis tus thawj coj saib xyuas tsev kawm ntawv.
3. Cov xib hwb qhia ntawv, cov coj, cov neeg tuav dej num, cov neeg pab hauj lwm dawb thiab cov neeg ua hauj lwm hauv koog tsev kawm ntawv yuav tsum tau ceev faj txog cov sij hawm, cov teeb meem los sis tej yam dab tsi uas yeej yog suav kev hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev, neeg daim tawv nqaij, kev ntseeg, kev ua phem los sis kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej tus neeg yuav mus koom tau ib yam dej num. Ib tus neeg zoo li no uas txais tau ib cov lus, pom, los sis paub txog los sis ntseeg hais tias ib yam uas ib tus neeg ua, uas yeej yog suav kev hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev, neeg daim tawv nqaij, kev ntseeg, kev ua phem los sis kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej tus neeg yuav mus koom tau ib yam dej num, yuav tsum tau qhia rau tus thawj tswj ntawm ntawm lub tsev kawm ntawv ntawd sai sai.
4. Kev xa ib cov lus tsis txaus siab los sis ib cov lus qhia txog kev hais lus phem cuam tshuam rau kev sib deev, neeg daim tawv nqaij, kev ua phem los sis kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej yuav mus koom tau ib yam dej num yeej yuav tsis tsim teeb meem dab tsi rau tus neeg tsis txaus siab los sis tus neeg hais qhia paub txoj kev ua hauj lwm yav tom ntej, cov qhab nia (grades) los sis cov hauj lwm uas yuav muab rau ua.

Kev Ua Phem Rov Qab

Koog tsev kawm ntawv yuav qhuab qhia los sis yuav rau ib lub txim uas tsim nyog rau tus tub ntshais kawm ntawv, tus xib hwb qhia ntawv, tus coj, tus neeg pab hauj lwm dawb, tus kws qhia ua kis las, tus neeg tuav dej num los sis tus neeg ua hauj lwm hauv koog tsev kawm ntawv uas tau ua phem rov qab rau ib tus tib neeg twg uas tau qhia raws li qhov nws paub hais txog kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej tus neeg yuav mus koom tau ib yam dej num los sis rau ib tus tib neeg twg uas tau tawm suab ua pov thawj, tau pab los sis tau mus koom ib qhov kev nug kom paub qhov tseeb, los sis rau ib tus tib neeg twg uas tau tawm suab ua pov thawj, tau pab los sis tau mus koom ib lub rooj sib tham los mloog ob tog cov lus hais txog kev ua ib yam dab tsi uas yuav ua rau tus neeg txaj muag ua ntej yuav mus koom tau ib yam dej num zoo li no. Kev ua phem rov qab yeej yog suav, tiam sis tsis yog tag rau, ib yam dab tsis uas yuav ua kom tus neeg ntshai, kev ua phem rov qab los sis kev hais lus phem rau.

Cov Txim Uas Muaj Rau Cov Dej Num Yam I

1. Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Thawj Zaug: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw li ntawm ob zaug sib law los sis ob lim piam, 14 hnuv tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
2. Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaum Ob: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw li ntawm rau zaug sib law los sis peb lim piam, 21 hnuv tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
3. Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaum Peb los sis Tom Qab Zaum Peb: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw li ntawm kaum ob zaug sib law los sis plaub lim piam, 28 hnuv tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.

Cov Txim Uas Muaj Rau Cov Kev Ua Kis Las Yam II

Txhua lub tsev kawm ntawv uas yog cov tswv cuab yuav tsum tau npaj ib cov txim uas lawv yuav muab siv tau rau cov tub ntshais uas mus koom cov dej num ntawm no. Lub tsev kawm ntawv uas yog ib tus tswv cuab yuav tsum tau muab lub tsev kawm ntawv cov lus tswj hwm uas siv tam simno luam ib tsab coj mus khaws cia rau ntawm lub tsev kawm ntawv. (*Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 209*)

15. **KEV NYOB KOM TAG MSHSL IB LUB TXIM** — Ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum yog ib tus uas tsis muaj teeb meem dab tsi, thiab yeej mus koom tau qhov kev sib tw tshwj hais tias nws muaj ib lub txim uas nws yuav tsum tau nyob kom tag. (Cov tub ntshais kawm ntawv uas lawv muaj teeb meem vim kev muab ncuas tsis pub mus kawm ntawv, kev muab rho tawm hauv tsev kawm ntawv, kev raug mob, kev muaj mob, cov sij hawm tsev neeg yuav so mus ncig ua si, tej yam zoo li no, yog ib cov tub ntshais uas yuav mus koom tsis tau ib qhov kev sib tw thiab yog li ntawd, yuav muab cov kev sib tw ntawd suav tsis tau rau lub txim uas lawv yuav tau nyob kom tag) (*Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 206*)
16. **COV TXIM HNYAV ZUJ ZUS THIAB COV TXIM UAS YUAV TSUM TAU NYOB KOM TAG SIB LAW** — Yuav muaj cov txim hnyav zuj zus thiab cov txim uas yuav tsum tau nyob sib law kom tag uas yog pib thaum tus tub ntshais kawm ntawv mus koom MSHSL ib yam dej num thawj zaug mus txog thaum tus tub ntshais kawm ntawv lub sij hawm kawm tsev kawm ntawv theem siab xaus.
17. **COV KIS LAS LOS SIS DEJ NUM NYOB HAUV TSEV KAWM NTAUV QIB SIAB OB XYOOS/PLAUB XYOOS** — Cov tub ntshais kawm ntawv uas lawv twb tau mus ua ib yam kis las los sis dej num rau ib pab kis las los sis ib pab neeg ua dej num hauv ib lub tsev kawm ntawv qib siab ob xyoos los sis plaub xyoos yog ib cov tub ntshais uas yuav mus koom tsis tau ib yam kis las los sis dej num nyob hauv qhov League. (*Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 106*)
18. **TXOJ KEV YUAV MUAJ IB LUB ROOJ SIB THAM LOS MLOOG OB TOG COV LUS KOM MUAJ KEV NCAJ NCEES** — Tsab Ntawv Tswj Hwm (Constitution) Lub Koom Haum MSHSL yeej teev muaj ib txoj kev khiav hauj lwm rau Txoj Kev Yuav Muaj Ib Lub Rooj Sib Tham Los Mloog Ob Tog Cov Lus Kom Muaj Kev Ncaj Ncees rau tus ntshais kawm ntawv, ib tus (cov) niam txiv los sis tus (cov) neeg saib xyuas tus tub ntshais los mus hais tias lawv tsis pom zoo raws li qhov uas lub tsev kawm ntawv tau txiav txim hais tias lawv tus me nyuam yeej tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau. **Tus tub ntshais kawm ntawv yeej muaj sij hawm ntev li ntawm 10 hnuv los mus hais tias nws tsis pom zoo raws li qhov uas lub tsev kawm ntawv tau txiav txim.** Txoj kev los mus hais tias tsis pom zoo raws li qhov uas lub tsev kawm ntawv tau txiav txim yeej yog suav ib qhov kev mus hais tias tias pom zoo raws li qhov kev txiav txim rau ntawm ib cov txwj laus nyob ntawm lub tsev kawm ntawv thiab txoj kev muaj cai, yog xav mus hais, mus hais tias tsis pom zoo raws li qhov kev txiav txim rau ntawm cov League's Board of Directors. Ib tus neeg txheeb xyuas lub rooj sib tham los mloog ob tog cov lus sab nraum yuav los mloog cov lus tsis pom zoo raws li kev txiav txim thiab mam li sau ntawv hais tias saib cov lus muaj tseeb yog muaj zoo li cas, mam li sau ntawv hais tias saib nws xav li cas thiab mam li muaj ib cov lus hais tias nws pom zoo kom ua zoo li cas coj los muab rau cov Board of Directors tom qab muaj lub rooj sib tham los mloog ob tog cov lus. Qhov uas cov Board txiav txim yuav yog qhov kawg. Neeg yeej mus nqa tau ib phab ntawv uas muaj tag txhua yam ntawm Txoj Kev Yuav Muaj Ib Lub Rooj Sib Tham Los Mloog Ob Tog Cov Lus Kom Muaj Kev Ncaj Ncees nyob ntawm tus neeg saib xyuas hauj lwm rau kev ua kis las los sis tus thawj tswj ntawm lub tsev kawm ntawm los sis ntawm www.mshsl.org/governance. (*Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 300*)

COV LUS TSWJ KEV UA KIS LAS

1. **KEV KUAI IB CE** — Cov tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tau muaj ib cov ntaub ntawv hais txog kev kuai ib ce los ntawm ib tus kws kho mob nyob hauv peb lub xyoo tag los no coj mus zwm rau ntawm lub tsev kawm ntawv ua ntej tus tub ntshais yuav mus koom tau ib yam kis las los sis dej num. Tus tub ntshais kawm ntawv ib tus (cov) niam txiv los sis ib tus (cov) neeg saib xyuas yuav tsum tau muab ib cov lus nug hais txog tus tub ntshais txoj kev noj qab nyob zoo teb kom tag txhua txhua ib xyoo twg thiab yuav tsum tau muab coj mus khaws cia rau hauv lub tsev kawm ntawv. Cov lus nug yeej qhia tau hais tias saib tus tub ntshais kawm ntawv puas yuav tsum tau muaj ib qhov kev kuai ib ce ua ntej nws yuav mus koom tau ib yam kis las los sis dej num. Ib tus (cov) niam txiv los sis ib tus (cov) neeg saib xyuas yuav tsum tau kos npe rau cov lus nug los mus tso lus rau tus tub ntshais mus koom. (*Mus saib hauv Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 107*)
2. **HNUV TOM QAB KAWG UAS YUAV MUS KOOM TAU IB PAB KIS LAS** — Yuav kom muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw tom qab lub caij ua ib yam kis las, ib tus tub ntshais yuav tsum tau mus ua kis las nyob hauv lub tsev kawm ntawv ntawd pab kis las MSHSL tsis pub lig tshaj hnuv Monday thib plaub ntawm lub caij pib yam kis las ntawd. Cov tub ntshais ua yam kis las dhia ntaus nrig phau (gymnasts) yuav tsum tau mus ua ib tus tub ntshais ua kis las nyob hauv lub tsev kawm ntawv pab kis las rau yam kis las ntawd tsis pub lig tshaj hnuv Monday thib peb ntawm hnuv pib lub caij ua yam kis las ntawd. Yog hais tias lub caij uas pib ua ib yam kis las yog pib rau ib hnuv Monday, hnuv ntawd yog hnuv uas yuav muab suav hais tias yog thawj hnuv Monday. (*Mus saib cov lus tuav lub koom haum hais txog kev ua kis las nyob rau cov nqis lus 500*)

3. **MSHSL Pab Kis Las (208.07)** – MSHSL pab kis las yeej yog suav tag nrho cov tub tub ntshais kawm ntawv uas lawv txiav txim lawv tus kheej hais tias lawv yuav cia ib tus kws qhia ua kis rau yam kis las ntawd los mus saib xyuas lawv, los mus tswj lawv thiab los mus qhia lawv ua kis las. Ib lub tsev kawm ntawv ntawm cov tsev kawm ntawv uas muaj qhov League (qhov kev sib tw ua kis las) yeej teem tau kev sib tw nyob rau tej theem zoo li varsity (theem keej tshaj) thiab sub-varsity (theem tshua keej pes tsawg). (Mus saib ntawm: Tej Theem Ntawm MSHSL Pab Kis Las)

Tej Theem Ntawm MSHSL Pab Kis Las – Nram qab no yog tag nrho cov npe uas yuav muab siv coj hu cov pab kis las nyob rau tej them nyob hauv MSHSL cov tsev kawm ntawv.

- Varsity (V): Ib pab kis las rau MSHSL ib lub tsev kawm ntawv uas yeej muaj cai tsim nyog mus sib tw tau nyob hauv MSHSL qhov kev sib tw tom qab lub caij sib tw ua kis las twb xaus lawm.
- Sub-varsity: Cov theem nyob nram qab no yeej muaj ntau ntau pab kis las MSHSL:
 - Junior Varsity (JV, JV2, tej cov npe zoo li no),
 - B-Squad/B (pab A, pab B, tej cov npe zoo li no),
 - Pab Kis Las Qib 10 (pab 10A, pab 10B, tej cov npe zoo li no),
 - C-Squad/C (pab A, pab B, cov npe zoo li no), los sis
 - Pab Kis Las Qib 9 (pab 9A, pab 9B, cov npe zoo li no).

Pab Kis Las Uas Tsis Yog MSHSL (208.07) – Ib cov tub ntshais kawm ntawv twg uas muaj uas tau kev qhia, kev xyaum, khaub ncaws los sis khoom siv los sis mus koom ib qhov kev xyaum ua kis las, kev sib ua kis las, kev sib tw ua kis las, kev sim ua kis las los sis ib kev kev sib twg uas MSHSL tsis yog tus saib xyuas.

4. **COV KEV SIB TW THIAB KEV XYAUM KOM LUB CEV KHOV THIAB MUAJ ZOG UAS TSIS YOG MSHSL (COV KIS LAS UAS YOG IB PAB KIS LAS UA THIAB COV KIS LAS UAS YOG IB TUS NEEG UA)**

A. Nyob Hauv Lub Caij Ua MSHSL Cov Kis Las los sis Dej Num: Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas nws yog ib tus tub ntshais ua kis las nyob hauv MSHSL ib pab kis las yuav mus ua tsis tau ib yam kis las uas yog ib tus neeg ua xwb los sis yuav mus ua tsis tau ib tus tub ntshais ua kis las nyob hauv ib pab kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las rau tib yam kis las nyob rau lub caij ua MSHSL cov kis las. Txoj kev yuav mus koom yog muab txhais hais tias yog kev mus sim saib lub tsev kawm ntawv puas yuav txais mus ua (tryouts), kev mus xyaum kom lub cev khov thiab muaj zog (training), kev mus xyaum ua yam kis las ntawd (practice), cov kev sib tw ua si (scrimmages) thiab cov kev sib tw tiag (contests). Ntaus baseball, ntaus softball rau cov me nyuam ntshais thiab caij ski yog ib cov kis las yuav tau kev zam rau ntawm cov lus tuav lub koom haum ntawm no. Lub Caij Ua Ib Yam Kis Las los sis Dej Num Yog Muab Txhais Hais Tias: Lub caij ua MSHSL cov kis las yeej yog suav thaum thawj hnuv uas pib mus xyaum ua yam kis las ntawd mus txog thaum pab kis las ntawd tau swb thiab tau tawm hauv MSHSL qhov kev sib tw tag lawm. Kev xyaum ua cov kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las nyob rau lub caij ua MSHSL cov kis las rau cov tub ntshais kawm ntawv uas tsim nyog yuav mus ua cov kis las uas ib tus neeg ua xwb nyob hauv lub xeev qhov kev sib tw: (Cross Country Running (Kis Las Khiav), Girls Gymnastics (Kis Las Ntaus Nrig Phau Rau Cov Me Nyuam Ntxhais), Golf (Kis Las Ntaus Golf), Skiing (Caij Ski), Swimming (Kis Las Ua Luam Dej) thiab Diving (Kis Las Dhia Dej), Synchronized Swimming (Kis Las Muaj Coob Tus Neeg Ua Luam Dej Ua Ke), Tennis (Kis Las Ntaus Tennis), Track and Field (Kis Las Sib Tw Khiav, Dhia Siab, Dhia Deb, thiab Cuam Khoom Ub Khoom No) thiab Wrestling (Kis Las Sib Ntsuas Zog)).

- 1. Cov Kev Kawm Ua Kis Las/Kev Xyaum Ua Kis Las:** Nyob rau lub caij ua MSHSL cov kis las, cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus kawm tau ib cov kev kawm nyob ntawm cov neeg muaj kev kawm thiab lwm cov kws qhia ua cov kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las tsis muaj kev txwv hais tias yuav mus xyaum nyob rau lub chaw twg, thaum twg los sis leej twg yuav yog tus qhia. Yog cov tub ntshais kawm ntawv muaj ib qhov kev mus xyaum ua, mus sib tw ua los sis mus ua MSHSL cov kis las, lawv yuav tso tseg tsis tau qhov kev xyaum los sis kev sib tw ntawd es mus kawm los sis mus xyaum ib qhov kev ua ib yam kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las rau tib lub sij hawm ntawd. Cov tub ntshais yeej mus kawm tau ib cov kev kawm thiab/los sis mus xyaum ua kis las tau nrog ib pab kis las/ib cov kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las nyob rau lub caij ua MSHSL cov kis las rau tib yam kis las ntawd.
- 2. Kev sib tw ua kis las:** Cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus sib tw tau nyob hauv cov kev sib tw uas tsis yog MSHSL cov kis las thiab tsis yog tib cov kis las uas cov tub ntshais tab tom mus sib tw nyob hauv MSHSL cov kev sib tw.

Kev Zam: Lub Sij Hawm So Thaum Caij Ntuj Sov - Cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus koom tau cov chaw qhia ua kis las, cov kev qhia ua kis las thiab tej pab kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las nyob rau tib yam kis las uas lawv tab tom ua nyob hauv tsev kawm ntawv theem siab nyob rau lub sij hawm so thaum caij ntuj sov. (Mus saib cov lus txhais ntawm lub sij hawm so thaum caij ntuj sov uas muaj nyob hauv qab no)

B. Nyob Rau Lub Sij Hawm Hauv Lub Xyoo Kawm Ntawv, Thaum Ua Ntej thiab Thaum Tom Qab Lub Caij Ua MSHSL Cov Kis Las - Ib tus tub ntshais kawm ntawv yeej mus ua tau ib tus tub ntshais ua kis las rau cov kis las uas ib tus neeg ua xwb los sis rau cov kis las uas coob tshaj ib tus neeg ua ua ke uas tsis yog MSHSL cov kis las, yog hais tias tus tub ntshais ntawd yeej txiav txim nws tus kheej mus ua thiab yeej tsis muaj ib tus kws qhia ua kis las uas tau los sis tsis tau nyiaj hli noj ntawm tus tub ntshais cov kws qhia ua MSHSL cov kis las los mus ntshais los sis hais kom tus tub ntshais mus ua.

- Ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tsis txhob siv ib yam khaub ncaws dab tsi ntawm MSHSL pab kis las cov nkaub ncaws li.
- Ib tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tsis txhob tau kev qhia los sis kev xyaum los ntawm ib tus kws qhia ua kis las uas tau los sis tsis nyiaj hli noj ntawm tus tub ntshais cov kws qhia ua MSHSL cov kis las rau yam kis las ntawd li. Kis las caij khau log, kis las ntaus tennis, kis las dhia ntaus nrig phau, thiab kis las ncaws pob nyob hauv tsev yeej yog cov kis las uas yuav muab suav rau hauv qhov kev txwv ntawm no tib si.
- Ib tus tub ntshais kawm ntawv yeej mus kawm los sis mus xyaum ua kis las tau, suav nrog rau cov kev qhia ntiav, rau ntawm ib tus neeg uas nws tsis yog ib tus kws qhia ua kis las uas tau los sis tsis tau nyiaj hli noj ntawm tus tub ntshais cov kws qhia ua MSHSL cov kis las rau yam kis las ntawd.
- Tus tub ntshais los sis tus tub ntshais ib tus (cov) niam txiav los sis tus (cov) neeg saib xyuas yuav tsum tau them cov nqi thiab nuj nqis ntawm qhov kev qhia ua cov kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las, tshwj hais tias cov txwj laus League's Board of Directors twb muab lus pom zoo tag rau lawm.

C. Lub Sij Hawm So Thaum Caij Ntuj Sov

Ib tus tub ntshais kawm ntawv yeej mus sib tw tau rau hauv cov kis las uas ib tus neeg ua xwb los sis cov kis las uas muaj coob tshaj ib tus neeg ua ua ke uas tsis yog MSHSL cov kis las txawm hais tias nws yeej mus sib tw ua yam kis las ntawd nyob hauv MSHSL cov kis las. Lub caij ntuj sov yeej yog muab txhais hais tias nws yog lub sij hawm thaum hnuv Saturday tom qab hnuv Friday thib plaub hauv Lub Tsib Hlis mus txog thaum hnuv Labor Day. Cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus ua tau cov dej num nyob rau lub caij ntuj sov, zoo li tau muab txhais nyob saum no, txawm hais tias lawv cov caij ua MSHSL cov kis las rau tib yam kis las ntawd twb pib lawm. Piv txwv, cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus ntaus tau tennis rau ntawm ib qhov kev sib tw uas tsis yog tsev kawm ntawv cov kev sib tw rau lub sij hawm uas lawv yeej yog ib tus tub ntshais ntaus tennis rau pab kis las ntaus tennis rau lub tsev kawm ntawv theem siab los sis yeejmus koom tau cov kev sib tw khiav thaum lawv yeej yog ib tus tub ntshais ua kis las rau lub tsev kawm ntawv pab kis las sib tw khiav mus txog hnuv Labor Day. Kev ncaws pob yog ib yam kis las uas yuav tsis muab suav rau hauv txoj kev yuav mus ua tau ob yam kis las zoo li tau muab txhais rau saum no.

D. Cov Txim:

1. Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Thawj Zaug: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw rau yam kis las ntawd li ntawm ob zaug sib law los sis ob lim piam, 14 hnuv tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
2. Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaug Ob: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw rau yam kis las ntawd li ntawm rau zaug sib law los sis peb lim piam, 21 hnuv tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
3. Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaug Peb los sis Tom Qab Zaug Peb: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw rau yam kis las ntawd li ntawm 12 zaug sib law los sis plaub lim piam, 28 hnuv tom ntej ntawm ib lub caij ua yam dej num uas tus tub ntshais yeej yog ib tus neeg mus koom, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
 - Yog hais tias cov kev sib tw uas tseem tshuav nyob hauv lub caij uas yam kis las ntawd yeej yog tshuav tsawg tshaj li ob zaug rau tus tub ntshais los mus nyob kom tag lub txim, nws yuav tau mus nyob kom tag lub sij hawm uas nws yuav tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau rau lub caij uas yuav ua yam kis las ntawd rau zaum txuas ntshis tom ntej.
 - Ib tus tub ntshais kawm qib kaum ob uas nws ua txhaum cov lus tuav lub koom haum rau thaum lub caij ua ib yam kis las xaus yuav tau mus nyob kom tag lub caij uas muab nws ncuu tsis pub mus ua yam kis las uas tus tub txhais ntawd ua nyob rau lub caij ua yam kis las ntawd rau zaum txuas ntshis tom ntej.

Cov txim yeej yog ib cov uas rau txim hnyav zuj zus thiab rau txim sib law.

E. Cov Kis Las Sawv Cev Lub Teb Chaws thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Kev Npaj Cov Neeg Yuav Mus Sib Tw Nyob Hauv Olympic

MSHSL yeej pub cov tub ntshais kawm tsev kawm ntawv theem siab mus koom cov Kis Las Sawv Cev Lub Teb Chaws los sis Teb Chaw Meskas cov kev pab cuam rau kev npaj cov neeg yuav mus sib tw nyob hauv Olympic yog hais tias:

- a. Qhov kev pab cuam yeej tau lus pom zoo thiab kev pab los ntawm lub koom haum tuav kev ua kis las los sis yog hais tias nws yeej muaj ib qhov kev pab cuam rau kev pab cov neeg uas lawv yuav mus xyaum thiab mus sib tw nyob hauv Olympic.
- b. Yeej tau nyiaj pab ncaj qha los ntawm ib lub koom haum tuav kev ua kis las nyob rau ib theem sawv cev lub teb chaws.
- c. Yeej tau kev tso cai los ntawm ib lub koom haum tuav kev ua kis las rau cov neeg ua kis las uas ntshis yuav mus koom tau Pab Kis Las Sawv Cev Lub Teb Chaws yav tom ntej.

Cov tub ntshais kawm ntawv uas lawv raug caw mus koom Cov Kis Las Sawv Cev Lub Teb Chaws los sis mus koom Cov Kev Pab Cuam Rau Kev Npaj Cov Neeg Yuav Mus Sib Tw Nyob Hauv Olympic yuav tsum tau mus nrog tus thawj tswj ntawm lawv lub tsev kawm ntawv tham mus nqa tsab ntawv teev npe thov mus koom. Yuav tsum tau muab qhov no ua kom tiav luv kawg los yeej yog li ntawm peb caug hnuv ua ntej yuav mus koom.

1. Nyob rau lub sij hawm hauv lub xyoo kawm ntawv, cov tub ntshais kawm ntawv uas mus ua ib yam kis las rau lawv lub tsev kawm ntawv yeej mus ua tau los ntawm txoj kev xyaum, txoj kev mus sim saib lub tsev kawm ntawv puas yuav txais lawv mus ua los sis txoj kev sib tw rau ib Pab Kis Las Sawv Cev Lub Teb Chaws los sis hauv Qhov Kev Pab Cuam Rau Kev Npaj Cov Neeg Uas Yuav Mus Sib Tw Nyob Hauv Olympic, yog hais tias tus tub ntshais kawm ntawv yeej tau txais ib tsab ntawv caw tuaj ntawm cov txwj laus Untied States Olympic Committee los sis lub koom haum United States National Governing Body nyob rau theem sawv cev teb chaws rau yam kis las ntawd.
2. Cov tub ntshais kawm ntawv uas lawv twb ua kis las tag raws li lub sij hawm uas lawv muaj cai tsim nyog yuav mus ua nyob hauv ib yam kis las yuav tau kev zam ntawm cov lus tswj qhov kev sib tw thiab kev xyaum nyob hauv yam kis las ntawd uas tsi yog ib qhov kev sib tw nyob hauv tsev kawm ntawv.

5. COV KEV KAWM UA KIS LAS THIAB COV KEV QHIA UA KIS LAS (ATHLETIC CAMPS THIAB CLINICS)

A. Lub Xyoo Kawm Ntawv — Cov tub ntshais kawm ntawv yeej mus koom tau cov kev kawm ua kis las thiab cov kev qhia ua kis las uas tus thawj tswj ntawm lawv lub tsev kawm ntawv twb muab lus pom zoo tag rau lawm.

B. Lub Sij Hawm So Thaum Caij Ntuj Sov — Yeej tsis tag yuav tau lus pom zoo es thiaj li yuav mus kom tau cov kawm ua kis las thiab cov kev qhia uas kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las.

1. Tus tub ntshais los sis tus tub ntshais ib tus (cov) niam txiaiv los sis tus (cov) neeg saib xyuas yuav tsum tau them cov nqi ntawm qhov kev qhia ua cov kis las thiab kev xyaum ua kis las uas tsis yog MSHSL cov kis las, tshwj hais tias cov txwj laus Board of Directors twb muab lus pom zoo tag rau lawm.
2. Ib tus tub ntshais kawm ntawv yeej mus koom tau ib qhov kev kawm ua kis las los sis kev qhia ua kis las yog hais tias lub tsev kawm ntawv cov kws qhia ua MSHSL cov kis las rau yam kis las ntawd yeej yog tus tus tswv, tus neeg khiav, tus neeg qhia, tus neeg npaj los sis tus kws qhia nyob ntawm lub chaw ntawd los sis yeej yog ib tus kws qhia nyob rau lub sij hawm thaum tus ntshais kawm ntawv mus koom.

C. Cov Txim:

1. Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Thawj Zaug: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw rau yam kis las ntawd li ntawm ob zaug sib law los sis ob lim piam, 14 hnuv tom ntej, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
2. Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaug Ob: Tus tub ntshais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw rau yam kis las ntawd li ntawm rau zaug sib law los sis peb lim piam, 21 hnuv tom ntej, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.

3. Qhov Kev Ua Txhaum Cov Lus Tswj Zaum Peb los sis Tom Qab Zaum Peb: Tus tub ntxhais kawm ntawv yuav poob qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau MSHSL cov kev sib tw rau yam kis las ntawd li ntawm 12 zaug sib law los sis plaub lim piam, 28 hnub tom ntej, nyob ntawm saib qhov twg yog qhov ntev dua.
 - Yog hais tias cov kev sib tw uas tseem tshuav nyob hauv lub caij uas yam kis las ntawd yeej yog tshuav tsawg tshaj li ob zaug rau tus tub ntxhais los mus nyob kom tag lub txim, nws yuav tau mus nyob kom tag lub sij hawm uas nws yuav tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau rau lub caij uas yuav ua yam kis las ntawd rau zaum txuas ntxiv tom ntej.
 - Ib tus tub ntxhais kawm qib kaum ob uas nws ua txhaum cov lus tuav lub koom haum rau thaum lub caij ua ib yam kis las xaus yuav tau mus nyob kom tag lub caij uas muab nws ncuas tsis pub mus ua yam kis las uas tus tub txhais ntawd ua nyob rau lub caij ua yam kis las ntawd rau zaum txuas ntxiv tom ntej.

Cov txim yeej yog ib cov uas rau txim hnayav zuj zus thiab rau txim sib law.

6. KEV PAUV MUS KAWM LWM LUB TSEV KAWM NTAWV THIAB QHOV CHAW NYOB — Nqis Lus Tuav Lub Koom Haum 111

- A. Ib tus tub ntxhais kawm ntawv yeej muaj cai tsim nyog yuav mus sib tw tau nyob rau theem varsity yog hais tias tus tub ntxhais kawm ntawv yeej yog ib tus uas Tsis Muaj Teeb Meem rau thaum hnub uas tus ntxhais kawm ntawv rho npe tawm ntawm lub tsev kawm ntawv uas nws nyuam qhuav kawm tag los thiab nws yeej ua tau raws nraim li ib nqis lus tswj nyob hauv Tshooj Lus Tswj B (nyob hauv qab no).
- B. **Ib tus tub ntxhais kawm ntawv uas pauv mus kawm lwm lub tsev kawm ntawv yeej muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity yog hais tias:**
 1. Qhov Uas Muaj Rau Cov Tub Ntxhais Kawm Qib 9: Tus tub ntxhais kawm ntawv yeej yog tus tub ntxhais uas muaj npe mus kawm qib 9 thawj zaug.
 2. Tsev Neeg Pauv Chaw Nyob: Tus tub ntxhais kawm yeej yog ib tus uas pauv ntawm ib koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav mus rau lwm koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav nyob rau ib lub sij hawm hauv lub xyoo uas tus tub ntxhais niam txiv pauv chaw nyob thiab pauv cov neeg hauv lub tsev nyob hauv Minnesota. Yog tus tub ntxhais kawm ntawv niam txiv yeej khiav ntawm ib koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav mus rau lwm koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav, tus tub ntxhais kawm ntawv yuav muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob lub tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav los sis ib lub tsev kawm ntawv uas yog tsev kawm ntawv ntiav, yog hais tias tus ntxhais kawm ntawv yeej pauv tsev kawm ntawv nyob rau tib lub sij hawm uas nws niam nws txiv yeej muaj ib lub chaw nyob tshiab rau tsev neeg nyob. (Mus saib Cov Lus Txhais yog xav paub cov lus piav qhia ntxiv.)

LOS SIS

Yog cov niam txiv khiav ntawm ib koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav mus rau lwm koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav, tus tub ntxhais yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau kev sib tw nyob rau theem varsity mus ntxiv yog tus tub ntxhais kawm ntawv yeej kawm nyob ntawm lub tsev kawm ntawv uas nws kawm ua ntej mus kom tag lub sij hawm uas tseem tshuav rau lub sij hawm tam sim no los sis rau lub sij hawm uas tseem tshuav hauv lub xyoo kawm ntawv. Yog tus tub ntxhais kawm ntawv txiav txim mus kawm zoo li hais los saum no, tus tub ntxhais kawm ntawv yuav muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity thaum nws pauv mus kawm ntawm koom tsev kawm ntawv tshiab uas tus tub ntxhais niam txiv nyob los sis pauv mus kawm ntawm ib lub tsev kawm ntawv uas yog tsev kawm ntawv ntiav.

Ib tus tub ntxhais uas txiav txim hais tias nws yuav tsis pauv mus kawm lwm lub tsev kawm ntawv thaum ib tus niam txiv pauv chaw nyob yeej yuav muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob rau ntawm lub tsev kawm ntawv uas nws kawm tam sim no.

 3. Tsev Hais Plaub Tau Hais Kom Pauv Chaw Nyob Los Mus Tiv Thaiv Tus Me Nyuam: Muab tus tub ntxhais kawm ntawv qhov chaw nyob pauv mus nrog niam qhuav txiv qhuav nyob raws nraim li cov lus hais kom pauv los mus tiv thaiv tus me nyuam, los sis raws nraim li ib lub tsev hais plaub rau cov me nyuam yaus cov lus hais kom pauv.
 4. Cov Niam Txiv Sib Nrauj: Ib tus tub ntxhais kawm ntawv ntawm cov niam txiv uas sib nrauj tag lawm los sis cov nim txiav uas yeej tsis tau sib yuav li, uas nws nrog ib tus niam txiv nyob thiab khiav mus nrog tus niam txiv sab tom nyob yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob rau lub sij hawm thaum nws khiav:
 - a. Nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tsis yog tsev kawm ntawv ntiav-uas nws mus kawm zoo li koog tsev kawm ntawv cov txwj laus ntawm qhov chaw nyob tshiab tau txiav txim; los sis
 - b. Nyob ntawm lub tsev kawm ntawv uas yog tsev kawm ntawv ntiav.

Tus tub ntxhais kawm ntawv tsuas siv tau nqis lus tswj ntawm no li ib zaug rau lub sij hawm uas nws kawm qib 9-12 xwb.

Qhov chaw nyob tshiab yuav tsum tsis txhob yog ib qhov chaw nyob uas nyob hauv tib cheeb tsam ntawm koog tsev kawm ntawv rau qhov chaw nyob qub.

Nqis lus tswj ntawm no yog ib nqi lus uas tsuas muab siv tau rau thawj zaug uas tus tub ntxhais khiav ntawm nws ib tus niam txiv mus nrog tus niam txiv sab tom nyob thiab pauv tsev kawm ntawv xwb thiab tsuas muab siv tau rau thaum uas yeej ua tau txhua yam raws li qhov uas yuav kom muaj rau nqis lus tswj ntawm no xwb. Lub hom phiaj ntawm nqis lus tswj ntawm no yog los mus ua kom ib tus tub ntxhais kawm ntawv uas nws nrog ib tus niam txiv nyob (ib leeg) thiab nws xav khiav mus nrog tus niam txiv sab tom nyob muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity. Ntxiv rau qhov ntawd, ib tus tub ntxhais kawm ntawv ntawm ib khub niam txiv tsis nyob ua ke lawm uas nws nrog ib tus niam txiv nyob thiab ho khiav mus nrog tus niam txiv sab tom nyob yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity thaum nws khiav.
 5. Kev Khiav Ntawm Lwm Lub Xeev Los: Yog ib tus tub ntxhais kawm ntawv cov niam txiv khiav ntawm ib lub xeev los sis ib lub teb chaws los nyob hauv Minnesota thiab yog tus tub ntxhais kawm ntawv yeej khiav nyob rau tib lub sij hawm uas nws niam nws txiv yeej muaj ib qhov chaw nyob nyob hauv Minnesota ib koog tsev kawm ntawv uas tsis yog tsev kawm ntawv ntiav, tus tub ntxhais kawm ntawv yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob ntawm thawj lub tsev kawm ntawv uas tus ntxhais mus kawm nyob hauv Minnesota.

- C. Yog hais tias ua tsis rau raws nraim li cov nqis lus tswj nyob hauv tshooj lus tswj Athletic Rule 5.B.1-5 (nyob saum no), tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsis muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity mus ntev li ib xyoo pib suav thaum nws mus kawm ntawv thawj hnuv nyob ntawm lub tsev kawm ntawv uas txais nws mus kawm.
1. Cov tub ntshais yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem hauv qab varsity (sub-varsity) tam sim.
 2. Ib qhov kev pauv mus kawm lwm lub tsev kawm ntawv yeej yuav tsis ua rau ib tus tub ntshais muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw. Yog tus tub ntshais kawm ntawv yeej tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob ntawm lub tsev kawm ntawv uas nws kawm tag los, tus tub ntshais kawm ntawv yeej yuav tsis muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm. Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas yog ib tus tub ntshais muaj teeb meem thaum nws pauv mus kawm lwm lub tsev kawm ntawv yeej yuav tsis muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw mus txog thaum nws tau nyob tag lub txim uas nws muaj nyob ntawm lub tsev kawm ntawv uas nws kawm tag los.
 3. Kev Pauv Tsev Kawm Ntawv Ntau Ntau Zaug: Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas tab tom nyob ib lub txim tsis pub mus koom kev sib tw nyob rau theem varsity li ib xyoo vim ib qhov kev pauv tsev kawm ntawv yuav raug muab ncuu tsis pub mus koom kev sib tw nyob rau theem varsity ib zaug ntiv rau txhua txhua ib zaug twg uas nws pauv tsev kawm ntawv (ntxiv) tom qab ntawd. Ib qhov kev muab ncuu tsis pub mus koom kev sib tw nyob rau theem varsity tshiab, ntev li ib xyoo yuav pib rau thaum nws mus kawm ntawv thawj hnuv los sis rau thaum nws mus koom kev xyaum ua kis las thawj hnuv nyob hauv lub caij nplooj ntoos zeeg nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm rau txhua txhua ib zaug twg uas tus tub ntshais pauv tsev kawm ntawv.
- D. **Qhov Kev Pab Cuam Rau Kev Tso Npe Mus Kawm Ntawv:** Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas nws siv tshooj cai Minnesota Statute 124D.03 Enrollment Options Programs, thiab nws pauv tsev kawm ntawv tiam sis nws niam nws txiv tsis pauv chaw nyob yeej xaiv tau ib qhov ntawm cov kev yuav mus koom tau uas muaj nyob hauv qab no:
1. Yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity ntev li ib xyoo nyob ntawm lub tsev kawm qub thiab yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm; los sis
 2. Tsuas muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem hauv qab varsity ntev li ib xyoo nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm.
 3. Txoj kev yuav mus koom yog muab txhais hais tias nws yog kev mus sim saib lub tsev kawm ntawv puas yuav txais mus ua (tryouts), kev mus xyaum kom lub cev khov thiab muaj zog (training), kev mus xyaum ua yam kis las ntawd (practice), cov kev sib tw ua si (scrimmages) thiab cov kev sib tw tiag (contests).
- E. **Cov Lus Tswj Hwm Kev Rov Qab Mus Kawm Ntawv Ntawm Lub Tsev Kawm Qub:** Ib tus tub ntshais kawm ntawv uas nws pauv ntawm MSHSL ib lub tsev kawm ntawv mus rau MSHSL lwm lub tsev kawm ntawv yeej yuav tsis muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity ntev li ntawm 15 hnuv pib suav thaum thawj hnuv uas tus tub ntshais kawm ntawv mus pib xyaum ua kis las nyob rau lub caij nplooj ntoos zeeg los sis thawj hnuv uas tus tub ntshais mus kawm ntawv nyob hauv lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm ntawd mus.
1. haum pauv tsev kawm ntawv, tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsis muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob ntawm lub tsev kawm ntawv qub thiab yeej mus xyaum ua kis las tau nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm tiam sis yuav mus sib tw tsis tau nyob hauv MSHSL ib yam kis las los sis dej num nyob rau theem varsity nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm.
 2. Tus tub ntshais kawm ntawv yuav muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob ntawm lub tsev kawm ntawv qub yog tus tub ntshais kawm ntawv txiav txim tsis pub dhau 15 hnuv hias tias nws yuav rov qab mus kawm ntawv nyob ntawm lub tsev kawm ntawv qub.
 3. Yog tus tub ntshais kawm ntawv cia li kawm ntawv nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab, tom qab 15 hnuv, tus tub ntshais kawm ntawv tsuas muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity xwb, yog thaum twg tus tub ntshais kawm ntawv yeej ua tau txhua yam ntawm txoj kev pauv tsev kawm ntawv thiab lub tsev kawm ntawv thiab qhov League lub chaw khiav hauj lwm tau txiav txim hais tias nws yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau.
 4. Yog hais tias tus tub ntshais kawm ntawv yeej ua tsis tau txhua yam raws nraim li txoj kev pauv tsev kawm ntawv, nws yuav tsis muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm thiab nws yuav tsum tau txiav txim hais tias saib nws yuav xaiv qhov uas nws yeej muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau nyob ntawm lub tsev kawm ntawv qub los sis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem hauv qab varsity nyob ntawm lub tsev kawm ntawv tshiab uas txais nws mus kawm.
 5. Tus tub ntshais kawm ntawv yeej xaiv tau qhov hais tias nws yuav tsis siv lub sij hawm 15 hnuv uas nws muaj es cia li mus ua ib tus tub ntshais muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity nyob ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Tshiab yog thaum twg cov coj hauv lub tsev kawm ntawv txiav txim hais tias tus tub ntshais yeej ua tau txhua yam ntawm txoj kev yuav muaj cai tsim nyog mus koom tau cov kev sib tw nyob rau theem varsity.
 6. Ib tus tub ntshais kawm ntawv tsuas siv tau nqi lub tswj ntawm no li ntawm ib zaug nyob hauv 365 hnuv xwb.



MSHSL COV LUS TSWJ HWM KEV RAUG MOB UAS UA RAO TUS NEEG TSIS MEEJ PEM

Raws li MN State Statute [121A.38](#)

Raug mob loj

Thaum pom ib tus tub ntshais ua kis las muaj cov tsos mob los sis tej yam dab tsi uas qhia hais tias nws raug mob thiab tsis mee pem (concussion), yuav tsum tau ua raws nraim li cov tswv yim uas muaj hauv qab no:

1. Yuav tsum tsis txhob pub tus tub ntshais ua kis las ntawd rov qab mus koom qhov kev sib tw los sis kev xyaum ua kis las uas muaj nyob rau lub sij hawm ntawd.
2. Yuav tsum tsis txhob cia tus tub ntshais ua kis las ntawd nyob ib leeg, thiab qhov uas muaj neeg saib xyuas nws saib nws tus mob puas mob loj zuj zus ntxiv yeej yog ib qhov tseem ceeb rau thawj ob peb teev tom qab nws raug mob.
3. Yuav tsum cia ib tus kws kho mob uas muaj kev kawm txog txoj kho cov kev raug mob uas ua rau tus neeg tsis mee pem los mus kuaj tus tub ntshais ua kis las.
4. Kev rov qab mus ua si yuav tsum tau ua raws li cov txheej txheem kev saib xyuas rau fab kev kho mob.

Tus neeg ua kis las tsis tsim nyog rov qab mus ua kis las thaum uas tseem muaj tus tsos mob. "Thaum paub tsis zoo, coj lawv mus zaum rau ib qho!"

Txoj kev yuav rov qab mus ua kis las:

Txoj kev yuav rov qab mus ua kis las tom qab ib tus tub ntshais raug mob thiab ua rau nws tsis mee pem yuav tsum yog tom qab cov tsos mob twb ploj tag lawm thiab tom qab tus tub ntshais twb ua tau raws nraim li cov lus tswj ntawm txoj kev yuav kom ua tau ib yam dej num raws li ib kauj ruam mus rau ib kauj ruam tag lawm.

24 teev yog lub sij hawm pom zoo kom ua nyob rau kauj ruam 1 – 3 thiab 24 yog lub sij hawm uas yuav tsum tau ua nyob rau kauj ruam 4 – 6. Yuav kom mus koom tau kev xyaum ua kis las thiab kev sib tw, tus tub ntshais kawm ntawv yuav tsum tau mus kawm ntawv tag ib hnub.

Cov tub ntshais ua kis las yuav rov qab mus koom kev sib tw ua kis las tau yog thaum twg lawv ua tau txhuam yam zoo li nram qab no tag lawm:

- ☐ Yeej tsis muaj cov tsos thaum so thiab thaum tab tom ua cov dej num uas yuav ua kom lub cev khov thiab muaj zog.
- ☐ Yeej ua tau cov dej num raws li ib kauj ruam mus rau ib kauj ruam uas muaj rau txoj kev yuav rov qab mus ua kis las tag lawm.
- ☐ Twb rov qab mus kawm ntawv puv ib hnub lawm (kuj tseem yuav tsum tau rov qab mus kawm ntawv tag ua ntej yuav mus xyaum ua kis las nrog pab kis las - piv txwv, Kauj Ruam 4).
- ☐ Ib tus kws kho yuav tsum tau muaj lus hais tias mus ua tau kis las lawm thiab twb muab tsab ntawv tso lus mus ua kis las sau tiav tag lawm.

Cov kauj ruam uas yuav tsum tau ua es thiaj li yuav rov qab mus ua tau kis las tom qab raug mob thiab ua rau tus tub ntshais tsis mee pem: Pom zoo kom tos 24 teev es mam li ua kauj ruam 1

- 3. Yuav tsum tau tos 24 teev es mam li ua cov kauj ruam 4 - 6.

1. Ua yam dej num tsis siv zog hu ua aerobic exercise uas yeej tsis ua kom cov tsos mob muaj ntau ntxiv thaum ua cov dej num uas yuav ua rau lub cev khov thiab muaj zog, ua cov dej num uas niaj hnub ua hauv txoj kev ua neej nyob thiab lub tsev kawm ntawv cov dej num (piv txwv, mus kev).
2. Kev ua cov dej num aerobic exercise zoo li mus kev los sis maj mam caij cov tsheb kauj vab txawb twb ywm uas caij kom ceev txog li ib nrab, tsis pub ua cov kev xyaum uas nqa khoom hnyav.
 - a. Tsis sib zog heev (txog li 55% ntawm qhov ntau tshaj hais tias pes tsawg teev)
 - b. Sib zog li ib nrab (txog li 70% ntawm qhov ntau tshaj hais tias pes tsawg teev)
3. Kev ua cov dej num kom lub cev khov thiab muaj zog rau ib yam kis las - tsis nrog pab kis las ua (khiav, khiav lem thiab/los sis kev ua cov dej num ua ib leeg uas tsis nrog pab kis las ua). Ua cov dej num nqa khoom sib.

NCO NTSOOV: Yog qhov kev ua cov dej num cuam tshuam rau ib yam kis las yeej muaj tej yam uas ntxim yuav ua rau tsoo taub hau, yuav tsum tau kev tso lus los ntawm kws kho mob ua ntej Kauj Ruam 3.

*** Kauj Ruam 4 – 6 yuav tsum kom tos ntev li 24 teev nyob rau txhua txhua ib kauj ruam twg thiab txog thaum twb rov qab mus kawm ntawv puv ib hnub lawm***

4. Kev xyaum yam uas tsis sib chv. Kev ua cov dej num uas yuav taum sib zog suav nrog rau cov kev ua cov dej num uas nyuaj (piv txwv, cuam pob, cov kev xyaum uas muaj ntau tus neeg) yeej mus ua tau nrog pag kis las.
5. Cov kev xyaum ua kis las uas muaj kev sib chv.
6. Kev ua kis las.

THAUM TWG MAM LI PIB: Ntsuas theem pib ntawm cov tsos mob (**cov tsos mob**). Cov tsos mob uas mob loj me ntsis thiab mob ntxiv (piv txwv, nce tsis siab tshaj 2 tus qhab nia nyob ntawm ib qhov kev ntsuas uas muaj 0-10 nyob hauv ib lub sij hawm lub tshaj ib teev thaum muab piv rau theem pib uas ntsuas ua ntej thaum yuav pib ua qhov dej num) yeej yog ib qhov uas pub muaj nyob rau kauj ruam 1-3. Cov tub ntshais ua kis las yeej pib tau Kauj Ruam 1 (piv txwv, cov dej num uas yuav tsis ua kom muaj cov tsos mob ntau) nyob hauv 24 teev tom qab lub sij hawm raug mob, ua ntau zuj zus ntxiv hauv kauj ruam 1-3 uas feem ntau yeej yog siv sij hawm lawm li ntawm 24 teev. Kauj Ruam 4 – 6 yuav tsum tau tos li ntawm 24 teev rau txhua txhua ib kauj ruam twg.

THAUM TWG MAM LI TSO TSEG: Yog muaj cov tsos mob uas mob loj tshaj qhov mob loj me ntsis (piv txwv, nce siab tshaj 2 tus qhab nia nyob ntawm ib qhov kev ntsuas uas muaj 0-10) nyob hauv Kauj Ruam 1-3, tus tub ntshais ua kis las yuav tsum tau tso tseg qhov dej num thiab mam li rov qab sim ua qhov dej num nyob rau kauj ruam ntawd los sis kauj ruam hauv qab rau hnub tom ntej ntawd. Cov tub ntshais ua kis las lawv muaj cov tsos mob cuam tshuam rau koj kev raug mob uas ua rau tus neeg tsis mee pem nyob rau Kauj Ruam 4-6 yuav tsum tau rov qab mus pib dua Kauj Ruam 3 coj los ua qhov kev ntsuas tag nrh cov tsos mob thaum yuav siv lub zog ua ntej yuav rov qab pib kauj ruam 4-6.

THAUM TWG MAM LI ROV QAB MUS UA KIS LAS: Qhov kawg ntawm txoj kev txiav txim hais tias tus tub ntshais ua kis las yuav rov qab mus koom kev sib tw yeej yog muab saib raws li **qhov kev tso lus los ntawm ib tus kws kho mob** uas muaj npe, muaj ntawv tso cai, muaj ntawv lees paub, los sis tau kev tso lus raws li txoj cai los ntawm lub xeev los mus kho mob; yeej tau kawm thiab tau soj ntsuam thiab saib xyuas cov kev raug mob uas ua rau tus neeg tsis mee pem; thiab yeej kho mob raws li tus neeg txoj kev kawm thiab txoj kev kho uas nws paub.

MUAB COV LUS NTAWM NO QHOV TWG LOS:

- Patricios JS, Schneider KJ, Dvorak J, et al. Consensus statement on concussion in sport 9Cov lus uas neeg pom zoo hais txog cov kev raug mob uas ua rau tus neeg tsis mee pem nyob hauv kev ua kis las): the 6th International Conference on Concussion in Sport (Lub Rooj Sib Tham Hais Cov Kev Raug Mob Uas Rau Tus Neeg Tsis Meej Pem Zaum Thib 6 Nyob Hauv Ntiaj Teb)—Amsterdam, October 2022. *British Journal of Sports Medicine* 2023;57:695-711. <https://bjsm.bmj.com/content/57/11/695>
- Sport Concussion Assessment Tool 6 (SCAT6) - *British Journal of Sports Medicine* 2023;57:622-631. <https://bjsm.bmj.com/content/57/11/622>

7-29-25



MSHSL Nqis Lus Hais Txog Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Yuav Mus Ua Tau Kis Las Hauv Xyoo 2026-2027

MSHSL txhua cov kev txiav txim rau qhov kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau yeej yog muab saib raws li
cov lus nyob hauv MSHSL Phau Ntawv Qhia uas muaj nyob rau ntawm txhua txhua lub tsev kawm ntawv uas yog tswv cuab thiab
muaj nyob hauv online nyob ntawm: www.mshsl.org/governance

Nqis lus uas tus tub ntxhais yuav mus koom kev ua kis las los sis dej num nyob ntawm MSHSL ib lub tsev kawm ntawv thiab tus tub ntxhais ib tus (cov) niam txiv los sis tus (cov) neeg saib xyuas yuav tsum tau kos npe rau nyob hauv txhua txhua ib xyoo kawm ntawv twg ua ntej tus tub ntxhais yuav mus koom tau kev ua kis las los sis dej num nyob hauv lub xyoo ntawd. Thov khij txhua nqis lus:

- ☐ Kuv twb muab MSHSL Phau Me Nyuam Ntawv Hais Txog Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Yuav Mus Ua Tau Kis Las Hauv Xyoo 2026-2027 coj los nyeem tag, nkag siab, thiab lees paub hais tias kuv yeej tau txais phau ntawv lawm uas tsuas yog muaj cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm cov lus tswj txoj kev muaj cai tsim nyog yuav mus ua tau kis las nyob hauv lub koom haum tuav kev ua kis las hu ua Minnesota State High School League. Kuv yeej nkag siab hais tias phau ntawv MSHSL Official Handbook yeej yog ib phau ntawv uas muaj nyob rau ntawm lub tsev kawm ntawv uas yog tswv cuab thiab yeej muaj nyob hauv online nyob ntawm www.mshsl.org/governance, kuv yeej mus nyeem tau paub ntawv, yeej muab nyeem tau tag tib si, yog kuv xav nyeem.
- ☐ **Peb, tus tub ntxhais kawm ntawv thiab ib tus (cov) niam txiv/tus (cov) neeg saib xyuas, yeej tau muab Cov Tswv Yim Uas Pom Zoo Kom Muab Siv Coj Los Saib Xyuas Cov Tub Ntxhais Uas Tsis Meej Pem Tom Qab Raug Mob Rau MSHSL Cov Tub Ntxhais Ua Kis Las coj los ua tib zoo nyeem tag lawm thiab yeej muaj nyob rau ntawm lub vas sab ntawm no:** www.cdc.gov/headsup
- ☐ Kuv yeej nkag siab hais tias yog thaum twg kuv kos npe tag rau nqis lus rau kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau tag lawm, lub tsev kawm ntawv yeej muab tag nrho cov lus tswj txoj kev muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau coj los siv tau rau kuv:
 - Kaum ob lub hlis hauv ib xyoo;
 - Txawm hais tias kuv yuav mus koom tam sim no los sis tsis mus koom;
 - Pib tsis muaj kev ncuaj sij hawm suav txij li thaum kuv kos npe rau nqis lus mus txog thaum tag lub sij hawm uas kuv muaj cai mus kawm ntawv nyob hauv tsev kawm ntawv theem siab (high school).
- ☐ Kuv yeej pom zoo los mus ua raws nraim li MSHSL Cov Lus Tuav Lub Koom Haum es kuv thiaj li yuav muaj cai tsim nyog mus ua ib tus neeg sawv cev kuv lub tsev kawm ntawv nyob hauv MSHSL cov kev kawm los sis kev sib tw, tsis hais txog qhov hais tias saib kuv yog ib tus neeg muaj hnub nyoog pes tsawg xyoo li.
- ☐ Kuv los yeej nkag siab ntxiv hais tias ib lub tsev kawm ntawv uas ua tswv cuab ntawm MSHSL yuav tsum tau ua raws nraim li tag nrho cov lus tswj thiab cov lus tswj hwm hais txog MSHSL cov kev ua kis las uas tej zaum lub tsev kawm ntawv yuav muaj thiab tej zaum cov lus tswj nyob ntawm lub tsev kawm ntawv yeej muaj kev txwv nruj dua, thiab muaj cov txim uas hnyav dua, MSHSL cov lus tswj.

COV LUS TSWJ TUB NTXHAIS KAWM NTAWV COV HAUJ LWM (STUDENT CODE OF RESPONSIBILITIES)

- ☐ Ua ib tus tub ntxhais kawm ntawv uas mus koom MSHSL cov dej num, kuv yeej nkag siab thiab lees cov hauj lwm nyob nram qab no:
 - Kuv yuav hwm cov cai thiab cov kev ntseeg ntawm lwm cov neeg thiab yuav ua lub siab ntev thiab yuav muab lwm tus neeg saib muaj nuj nqis.
 - Kuv yuav lav ris txhua yam ntawm cov dej num uas kuv ua thiab txhua yam uas tshwm sim los ntawm cov dej num uas kwv ua.
 - Kuv yuav hwm lwm tus neeg cov cai thiab tej khoom.
 - Kuv yuav hwm thiab kuv yuav ua raws nraim li cov lus tswj ntawm kuv lub tsev kawm ntawv thiab cov kev cai lij choj ntawm kuv lub zej zog, lub xeev thiab lub teb chaws.
 - Kuv yuav hwm cov neeg uas yog cov los tuav cov lus tswj ntawm kuv lub tsev kawm ntawv thiab cov kev cai lij choj ntawm kuv lub zej zos, lub xeev thiab lub teb chaws.
- Ib tus tub ntxhais kawm ntawv uas coj tus cwj pwm los sis ua ib yam dab tsis txhaum Cov Lus Tswj Tub Ntxhais Kawm Cov Hauj Lwm los sis raug muab ncuaj tsis pub mus kawm ntawv los sis raug muab rho tawm tsev kawm ntawv yeej yog ib tus tub ntxhais kawm ntawv uas muaj teeb meem thiab yeej tsis muaj cai tsim nyog yuav mus koom tau kev ua kis las los sis kev ua tej yam dej num ntev li ib lub sij hawm uas tus thawj tswj ntawm lub tsev kawm ntawv tau txiav txim. Thaum ib tus tub ntxhais kawm ntawv yog ib tus tub ntxhais muaj teeb meem, nws yuav mus nyob tsis tau ib lub txim rau cov kev ua txhaum MSHSL Cov Lus Tuav Lub Koom Haum.**
- ☐ **Kev Tso Lus Tom Qab Paub Qhov Zoo thiab Qhov Phem Tag:** Raws li qhov ib txwm muaj, kev sib tw hauv kev ua kis las yeej muaj kev raug mob thiab muaj kev kis tau cov kab mob zoo li HIV, Herpes thiab Hepatitis B thiab lawm yam kab mob. Txawm hais tias cov kev raug mob loj yeej tsis yog ib cov uas nquag muaj, thiab txoj kev uas ntxim yuav kis tau kab mob HIV yeej yog ib qhov uas yuav luag tsis muaj kiag li nyob hauv cov kev sib tw ua kis las hauv tsev kawm ntawv los, nws yeej yog ib yam uas peb yuav txiav tsis tau kom tsis txhob muaj kiag li. Cov neeg ua kis las yeej muaj feem cuam yuav los mus pab txo kom tsis txhob muaj cov teeb meem ntawm no. Cov neeg ua kis las yuav tsum tau ua raws nraim li cov lus tswj kev nyab xeeb, yuav tsum qhia rau cov kws qhia lawv ua kis las paub thaum pom ib tus neeg muaj teeb meem rau ntawm nws lub cev los sis muaj teeb meem tu nws tus kheej kom huv si, yuav tsum tau raws nraim li qhov kev xyaum kom lub cev khov thiab muaj zog thiab yuav tsum tau kuaj cov khoom uas lawv siv txhua hnub. **IB TUS (COV) NIAM TXIV, TUS (COV) NEEG SAIB XYUAS LOS SIS COV TUB NTXHAIS KAWM NTAWV UAS LAUV YEEJ TSIS KAM LEES PAUB TXOJ KEV NTXIM YUAV MUAJ TEJ YAM TSIS ZOO UAS TAU MUAB PIAV QHIA RAU HAUV COV LUS CEEB TOOM NTAWM NO YUAV TSUM TSIS TXHOB KOS NPE RAU TSAB NTAWV TEEV NPE NTAWM NO. YOG TUS TUB NTXHAIS KAWM NTAWV THIAB IB TUS (COV) NIAM TXIV/TUS (COV) NEEG SAIB XYUAS TSIS KOS NPE RAU TSAB NTAWV TEEV NPE, COV TUB NTXHAIS KAWM NTAWV YUAV MUS KOOM TSIS TAU MSHSL IB QHOV KEV UA KIS LAS LOS SIS DEJ NUM.**
- ☐ Kuv yeej tso lus rau tus neeg qhia neeg ua kis las ua cov dej num kom lub cev khov thiab muaj zog (athletic trainer) los sis tus kws qhia ua kis las uas saib xyuas thaum muaj neeg raug mob thiab tso cai rau nkawv los mus muab cov kev raug mob ntawd tham rau thiab muab cov ntaub ntawv kho mob uas yuav tau siv tso tawm mus rau, cov kws qhia ua kis las, cov neeg ua hauj lwm hauv lub tsev kawm ntawv thiab lwm cov kws kho mob yog thaum twg yeej pom hais tias yuav tsum tau muab tham qhia thiab tso tawm raws li qhov lawv paub kho.

MSHSL Nqis Lus Hais Txog Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Yuav Mus Ua Tau Kis Las Hauv Xyoo 2026-2027 (txuas mus ntxiv)

- ☐ Kuv yeej nkag siab ntxiv hais tias thaum raug mob los sis muaj mob uas yuav tsum tau thauj mus rau ntawm ib lub tsev kho mob, lub tsev kawm ntawv yeej yuav sib zog hu kom tau ib tus (cov) niam txiv los sis tus (cov) neeg saib xyuas yog tus tub ntxhais ua kis las yeej yog ib tus me nyuam uas tsis tau muaj kaum yim xyoo, tiam sis, yog tsum tau thauj, lub tsev kawm ntawv yuav cia lub tsheb thauj neeg mob thauj tus tub ntxhais ua kis las mus rau ntawm lub tsev kho mob uas nyob ze tshaj.
- ☐ Thaum kos npe rau tsab ntawv ntawm no, peb yeej lees paub hais tias peb tau muab cov lus nyob hauv MSHSL Phau Me Nyuam Ntawv thiab Nqis Lus Hais Txog Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Yuav Mus Ua Tau Kis Las Hauv Xyoo 2025-2026 nyeem tag lawm.
- ☐ Kuv/peb yeej lees paub hais tias tus ntawv tes kos npe hauv khoom hluav taws xob yeej lees hais tias kuv/peb yeej tau muab cov lus nyob hauv Phau Me Nyuam Ntawv thiab Nqis Lus Hais Txog Txoj Kev Muaj Cai Tsim Nyog Yuav Mus Ua Tau Kis Las nyeem thiab txheeb xyuas tag lawm. Kuv/peb yeej lees paub hais tias tus ntawv tes kos npe hauv khoom hluav taws xob yeej yog ib tus uas yuav muaj txiaj ntsim raws txoj cai, yuav siv tau, thiab tseem ceeb zoo ib yam li ib tus ntawv tes kos npe uas tsis yog tus siv hauv khoom hluav taws xob.

Tus tub ntxhais kawm ntawv thiab ib tus (cov) niam txiv/ib tus (cov) neeg saib xyuas yeej tso cai rau lub tsev kawm ntawv los muab cov ntaub ntawv thiab lwm cov lus uas yuav tsum tau muaj tso tawm sub lawv thiaj li yuav txiaj txim tau hais tias saib tus tub ntxhais kawm ntawv puas yuav muaj cai tsim nyog mus ua tau kis las. Ntxiv rau qhov no, tus tub ntxhais kawm ntawv thiab ib tus (cov) niam txiv/tus (cov) neeg saib xyuas yeej nkag siab thiab pom zoo hais tias cov ntaub ntawv uas cov neeg saib nraum yuav paub los sis pom yeej yog suav cov npe thiab duab ntawm cov tub ntxhais kawm ntawv uas mus koom tsev kawm ntawv cov kev sib sau thiab MSHSL cov kev ua kis las los sis dej num.

Kuv yog ib tus tub ntxhais uas kawm ntawv nyob hauv tsev. **YOG** ☐ **TSIS YOG** ☐

Kuv yog ib tus tub ntxhais uas kawm ntawv nyob hauv online. **YOG** ☐ **TSIS YOG** ☐

<i>Tus Tub Ntxhais Kawm Ntawv Lub Npe</i>	<i>Hnub Yug</i>	<i>Qib Ntawv Uas Kawm Nyob Hauv Tsev Kawm Ntawv</i>
<i>Tus Tub Ntxhais Kawm Ntawv Tus Ntawv Tes Kos Npe</i>	<i>Hnub Tim</i>	
<i>Niam Txiv los sis Neeg Saib Xyuas Tus Ntawv Tes Kos Npe</i>	<i>Hnub Tim</i>	



2026-2027 MINNESOTA STATE HIGH SCHOOL LEAGUE

QHOV KEV NUG HAUV LUB XYOO HAIS TXOG TXOJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM KEV UA KIS LAS

Lub Npe _____ Hnub Yug _____ Hnub Tim Ntawm Hnub No _____ Qib Kawm _____ Tsev Kawm Ntawv _____
Hnub Tim Kawg Nkaus Ntawm Kev Kuaj Lub Cev Ntaj Ntsug Rau Qhov Muaj Kev Tsim Nyog Rau Kev Ua Kis Las (Sports Qualifying Physical Exam, SQPE) _____
Qhov (Cov) Kis Las _____ Chaw Nyob _____
Npawb Xov Tooj _____

Khij lub kem plaub fab rau qhov hais tias Yog los sis Tsis Yog los sis Khij Ib Lub Voj Voos rau tus naj npawb ntawm nqis lus nug uas koj teb tsis tau.

NYOB RAU XYOO TAG LOS, txij li thaum koj tus kws kho mob tau ua Qhov Kev Kuaj Ib Ce Rau Kev Ua Kis Las rau koj los sis thaum koj teb Qhov Kev Nug Hauv Xyoo 2 Hais Txog Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Kev Ua Kis Las zaug tag los, **KOJ PUAS MUAJ IB YAM DAB TSI PAUV NYOB RAU COV NQIS LUS NUG NYOB HAUV QAB NO:**
Ntaub Ntawv Nug Txog Neeg Ua Kis Las Qhov Kev Noj Qab Haus Huv

- | | YOG | TSIS YOG |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Nyob rau xyoo tag los, tus kws kho mob puas tau txwv koj txoj ua kis las vim tsis tau kev tso lus rau koj rov qab mus ua kis las?
COV LUS NUG TSEEM CEEB FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV NTAWM LUB PLAWV HAIS TXOG KOJ NYOB RAU XYOO TAG LOS | ☐ | ☐ |
| 2. Nyob rau xyoo tag los, koj puas tau tsaus muag los sis yuav luag tsaus muag <i>nyob rau ncuu sij hawm</i> los sis <i>tom qab</i> kev dhia ua si qoj ib ce dua li? | ☐ | ☐ |
| 3. Nyob rau xyoo tag los, puas yog koj tsis xis nyob, koj lub hauv siab mob, nruj, los sis ceev-ceev nyob rau ncuu sij hawm tawm dag zog? | ☐ | ☐ |
| 4. Nyob rau xyoo tag los, puas yog koj lub plawv dhia ceev los sis dhia tsis xwm yeem (dhia tsis zoo li ib txwm) ncuu sij hawm tawm dag zog? | ☐ | ☐ |
| 5. Nyob rau xyoo tag los, puas yog koj hnob tias taub hau sib los sis hnob tau tias txog siav tshaj qhov tau xav tseg ncuu sij hawm tawm dag zog? | ☐ | ☐ |
| 6. Nyob rau xyoo tag los, puas yog koj muaj cov tsos mob tsaus muag yam uas tsis paub txog qhov tsim ua rau tsau muag? | ☐ | ☐ |
| 7. Nyov rau xyoo tas los, puas muaj ib tug kws kho mob tau qhia koj tias koj muaj cov teeb meem txog lub plawv twg li? | ☐ | ☐ |
| 8. Nyob rau xyoo tas los, Puas yog koj tus kws pab kho mob thov kuaj koj lub plawv? Piv txwv, kev kuaj xyuas hluav taws xob khiav hauv lub plawv (electrocardiography, ECG) los sis kev tsoim saib hauv plawv (echocardiogram, ECHO)?
COV LUS NUG TSEEM CEEB FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV NTAWM LUB PLAWV HAIS TXOG KOJ TSEV NEEG NYOB RAU XYOO TAG LOS | ☐ | ☐ |
| 9. Nyob rau xyoo tag los, puas yog ib tug neeg nyob rau hauv koj tsev neeg tau tag sim nee tam sim thiab yam uas xav tsis txog yam uas tsis paub lub laj thawj? | ☐ | ☐ |
| 10. Nyob rau xyoo tag los, puas yog tej tus neeg hauv tsev neeg los sis tus txheeb ze tau tag sim nee vim cov teeb meem txog plawv los sis tag sim nee tam sim yam uas xav tsis txog los sis tsis paub txog lub laj thawj ua ntej 35 xyoo (suav nrog rau poob dej yam uas tsis paub lub laj thawj los sis xwm txheej tshib sib tsoo yam xav tsis txog)? | ☐ | ☐ |
| 11. Nyob rau xyoo tag los, puas yog tej tug neeg nyob rau hauv koj tsev neeg cia li tsis nco qab, tsaus muag, los sis ze rau qhov yuav poob dej yam uas tsis paub lub laj thawj? | ☐ | ☐ |
| 12. Nyob rau xyoo tag los no, puas muaj ib tus neeg nyob hauv koj tsev neeg tau mus kuaj pom hais tias lawv muaj qhov kev mob plawv hu ua hypertrophic cardiomyopathy (cov leeg nqaij ntawm lub plawv tuab uas ua rau lub plawv xa tsis ntshav zoo), long or short QT Syndrome (kev muaj teeb meem cuam tshuam rau txoj kev xa hluav taws xob hauv lub plawv), Brugada Syndrome (thaum txoj kev uas lub plawv dhia yuav tsim tau teeb meem cuam tshuam rau txoj kev xa hluav taws xob hauv lub plawv), los sis catecholaminergic polymorphic ventricular tachycardia (qhov teeb meem uas ua rau lub plawv dhia tsis tus)? | ☐ | ☐ |
| 13. Nyob rau xyoo tag los, puas yog tej tug neeg nyob rau hauv koj tsev neeg uas muaj hnub nyooq qis dua 35 xyoo tau muaj teeb meem plawv, plawv hlau, los sis muaj lub tshuab pab plawv dhia cog rau hauv lub plawv?
COV LUS NUG TXOG KEV PHEEJ MOO FAB KEV KHO MOB NYOB RAU XYOO TAG LOS | ☐ | ☐ |
| 14. Nyob rau xyoo tag los, puas yog koj tau raug mob taub hau los sis tsoo taub hau uas tseem muaj cov tsos mob xws li mob taub hau yam tsis tu ncuu, cov teeb meem kev xav los sis cov teeb meem kev nco qab? | ☐ | ☐ |
| 15. Nyob rau xyoo tag los puas yog koj tau mob thaum uas tawm dag zog nyob rau lub sij hawm tshav ntuj kub? | ☐ | ☐ |
| 16. Nyob rau xyoo tag los, koj puas tau kawm tias ib tug neeg twg hauv koj tsev neeg muaj mob rau cov qe hlab ntsha liab los sis muaj tus mob? | ☐ | ☐ |
| 17. Nyob rau xyoo tag los, puas yog koj muaj mob tes taw loog, caus yaum tes taw, koj sab npab los sis sab ceg tsis muaj zog, los sis tsis tuaj yeem txav tau koj sab npab los sis sab ceg tom qab tsoo los sis ntog? | ☐ | ☐ |

Cov Niam Txiv los sis Cov Saib Xyuas Uas Raug Raws Cai: Thov muab tej yam uas hnyav siab hais txog txoj kev noj qab nyob zoo, tshuaj, los sis kev muaj khoom tsis haum lub cev uas cov kws qhia ua kis las thiab tus neeg siab xyuas kev ua kis las/dej num tsim nyog paub.

Kuv tsis paub txog lub laj thawj kev noj qab haus huv fab lub cev ntaj ntsug uas twb muaj lawm los sis txhab ntxiv uas yuav txwv tsis pub mus koom cov kev ua kis las. Kuv lees lus hais tias cov lus teb rau cov lus nug nyob saum no yeej muaj tseeb thiab hais tau yog tag lawm, thiab kuv yeej pom zoo mus koom kev ua cov dej num ua kis las.

Kos Npe Niam Txiv los sis Tus Saib Xyuas Uas Raug Raws Cai

Kos Npe Tus Neeg Ua Kis Las

Hnub Tim

Tus Neeg Saib Xyuas Dej Num Cov Lus: (ib lo lus teb hais tias YOG rau ib nqis lus nug nyob saum no yeej yog txhais hais tias yuav tsum tau ntawv tso lus los ntawm ib tus kws kho mob ua ntej yuav mus koom tau kev ua kis las.)

SQPE Tag Sij Hawm _____/_____/_____

MUAJ CAI KHO MOB RAU KEV MUS KOOM COV KEV UA KIS LAS: YOG ☐ TSIS YOG ☐

Cov Lus Nug Txog Kev Kuaj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Ntxiv (tej zaum yuav raug txiav tawm ntawm daim foos ua ntej xa)

Nyob rau 2 vij dhau los, koj muaj kev meem txom los ntawm cov teeb meem txuas mus no heev npaum li cas? (Kos voj voom rau qhov lus teb.)

	Tsis muaj hlo li	Ntau hnub	Tshaj ib nrab hnub	Yuav luag txhua hnub
Hnov tau tias ntxhov siab, nyuaj siab, los sis chim siab	0	1	2	3
Tsis tuaj yeem tso tseg los sis tswj tau qhov kev txhawb xeeb	0	1	2	3
Muaj kev nyiam me ntsis los sis txaus siab ua tej yam	0	1	2	3
Hnov tau tias tsis kaj siab, nyuaj siab, los sis tsis muaj kev cia siab	0	1	2	3

(Yog tias xam tag nrho cov lus teb rau cov lus nug 1 thiab 2 los sis 3 thiab 4 yog ≥3, thov mus ntsib koj tus kws pab kho mob)

Ntaub Ntawv Pov Thawj: Kev Ntsuam Xyuas Fab Cev Ntaj Ntsug Ua Ntej Mus Koom (Tsab Ntawv Thib Tsis): AAFF, AAP, AMSSM, AOSSM, AOASM, AAP, 2019.

Kho Dua Tshiab Thaum 3/24/2026