



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

[Suite #58W Thomas A Robinson National Stadium](#)

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 5

29 January 2023

EDITORIAL

NACAC, will, tomorrow 30 January, join World Athletics in ushering another phase in the broader development strategy of the latter organisation, a thorough briefing on the new platform of transparency and accountability, the World Athletics Grants Hub.

Effective this year, World Athletics will change its mode of operation in respect of the procedures involved in the application and evaluation of Grants being offered to member federations.

Admittedly, not all member federations have been offered grants and this has to do with the assessment of needs.

World Athletics has indicated that its aim is to use the Grants Hub “*for all World Athletics grant applications and to align the timing of grant applications, to simplify the application, evaluation and reporting process for MFs.*”

Tomorrow, World Athletics will convene, in English, an important workshop that will take member federations through the processes involved in using the World Athletics Grants Hub. It will be the turn of the Spanish-speaking MFs on Tuesday 31 January.

For ease of reference and usage, the Grants Hub includes within it, guidance as to its use.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

NACAC encourages all of its MFs to ensure that each one is adequately represented at what promises to be a major shift in the way we will do things in the future. We congratulate World Athletics for this change that is in keeping with what is being required of and by major international sporting organisations.

ArawakX Stock Exchange Partners with 50th Carifta Games



With 69 days remaining toward the Official Ceremonies of the 50th Carifta Games, the ArawakX Stock Exchange joins the Carifta Family as its Stock Exchange Partner.

The Local Organizing Committee has set a new standard of excellence in ensuring the region can come together at their own level of financial comfort and support our young athletes for the upcoming CARIFTA Games.

ArawakX, as the newest partner of the 50th Anniversary Edition of the Games, will enable supporters throughout The Bahamas, the Caribbean region, Americas, and the entire global family, to become a partner in their own right, sponsoring the upcoming athletics spectacle, and donate directly to their operations and ultimate success

The ArawakX Stock Exchange believes that all types of people should have the opportunity to invest in companies they believe in and share in their success. To this end they have positioned themselves to enable everyone to invest in these upcoming Games. Their platform will allow everyone to show support for one of the most positive annual, remarkably exciting, events on the

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

global sports calendar, that enables our young athletes to showcase their immense talents o the world.

Presently the ArawakX Stock Exchange has raised approximately some 2.4 million dollars for companies looking to grow and expand. They invite companies and start-ups, who desire to have a more impactful effect on the development of the region, through commerce and capital building, to re-invest back into their local communities and economies.

According to D’Arcy Rahming Jr, Co-founder, and Chief Technology Officer of the ArawakX Stock Exchange, *“track and field is a movement that has changed many lives and needs to be supported. We are really our best selves when track and field athletics are winning and performing. We are happy to provide the technology and support for what will be the best Carifta Games.”*

The 50th Carifta Games LOC is determined to ensure everyone is able to support the success of these pivotal Games.



From Left To Right: Drumeco Archer, BAAA President, D’Arcy Rahming Jr., Co-Founder & CTO -ArawakX, Shcanla Todd, COO & Co-Founder-S&B Consultancy, Mr. Charles Sawyer, CEO-Sawyer’s Studios, Mike Sands, NACAC President, Mr. Harrison Thompson, Chairman - the 50th Carifta LOC, Chef Kevin Culmer, CEO-Tropical Gyros, Jasquay Adderley, CEO-DasQuay Entertainment, Janeen McCartney, Project Director - 50th Carifta LOC, Lynden Maycock, CEO-the 50th Carifta LOC and Pauline Davis-Thompson, The Honorary Dame of the LOC for the 50th Carifta Games 2023.

Along with the ArawakX Stock Exchange, Tropical Gyros, Sawyer’s Studios, S&B Consultancy

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

and DasQuay Entertainment were represented and signed on as partners in support of the 50th CARIFTA Games.

Chef Kevin Culmer, CEO of Tropical Gyros, expressed his gratitude for the opportunity athletics has given him, with the IAAF World Relays in 2015 being the platform that helped him launch Tropical Gyros to become the success it is today.

“I think it is important as Bahamian small businesses to jump on and assist”, Mr. Culmer stated, as he spoke about ensuring “that we all work together to help build our communities which have given so much to us”.

Mr. Charles Culmer of Sawyer Studios spoke about the second chance the community provided him, when he had lost his way as a young man. *“Anything positive that can help promote wellness in our youth is to be supported...I thought it not robbery to make the sacrifice and make sure someone else has the opportunity to move forward in sports, particularly, track and field,” he said.* “When we get opportunities, the thing is not to be selfish. Whatever you sow will come back to you. Sow good seeds and it will come back to you”, Culmer concluded.

Remarks and thanks were given by Lynden Maycock, CEO of the Local Organizing Committee (LOC) of the 50th Carifta Games, Drumeco Archer, BAAA President, Mike Sands, NACAC President, Harrison Thompson, Chairman the 50th Carifta Games LOC and Pauline Davis-Thompson, the LOC Honorary Dame of the 50th Carifta Games. also extended her thanks.

Tickets will be available soon to be purchased on the Carifta Games 2023 website, www.carifta50.com or at the Thomas A. Robinson National Stadium box office. For more information, persons can subscribe to the carifta50.com website, email info@carifta50.com or call 808-Gold (4683) or follow the LOC Carifta Games on its social media platforms @carifta2023.

Coaches’ Corner – Chester Morgan, Director, NACAC Coaches and Camps

TIPS FOR MOTIVATING YOUNG ATHLETES

Any team or person must be motivated is they wish to excel in athletics.

It's improbable that an individual will succeed and reach established goals if he/she does not have the desire to get better and be the best version of yourself.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

Young athletes should be inspired and motivated so they may enjoy their sport more and understand the advantages of success. As a coach, one must recognize the value of motivation and consistently work as perfecting this important aspect of coaching. It is therefore crucial to convey just how important motivation. Although training, mental preparation, and fitness make children better athletes, without motivation, they would not be able to give these processes their best effort. Below are a few ideas on how we can motivate our athletes:

Recognize the Value of Motivation

Some athletes are motivated by winning events or receiving medals and trophies. Others are motivated by learning and consistently improving new skills. Even if it means acknowledging modest accomplishments along the way, coaches must provide constructive criticism and encourage ongoing progress.

Athletes respond to positive feedback on their performances and coaches must always seek meaningful ways of motivating their athletes.

Find out what Motivates Each Athlete

Knowing as much as you can about each of your individual athletes can help you keep them focused and going in the right way. This is because every athlete is driven differently. Individual athletes may be motivated to perform by a variety of things, including a love of the sport, parental support, personal progress, acclaim, or earning medals and/or trophies.

In respect of motivation, one size does not fit all. Therefore the coach will have to put much work into diversifying motivational techniques and strategies based on one's understanding of each athlete. While one player could enjoy receiving accolades in front of the group, another might find it awkward. Coaches are therefore urged to be attentive to the reactions of athletes to different motivational strategies and make modifications where and when deemed appropriate.

Tell them, "Why"

Any effective motivator can respond to this query, 'What's the purpose of this'; 'why are we doing this particular exercise?'

Coaches must always be truthful with athletes and make certain that they are made aware of the advantages to be derived from a particular technique. Keep the athletes in tune with their own progress in terms of skill acquisition and proficiency. Young athletes may find drills to be monotonous. If he/she is not encouraged to see and understand how particular drills help them attain success, there may be a decline in their motivation.

Coaches must not presume that every player is aware of the value of practice. This needs to be explained to all young athletes in a way that makes sense, just as is done with any other topic. It is easier to collectively review and understand how hard work has paid off, once the coach has demonstrated why something works. When an athlete observes the effects of his/her efforts, he/she is more readily motivated to more attentive to instruction and work hard in practice.

Encourage teamwork

Humans by nature seek to make connections. Making good connections through engagement in physical activities may be incredibly inspiring. Camaraderie is the outcome. Camaraderie among teammates may motivate individual athletes to work harder for the betterment of the group.

Encouragement of connections between individuals is crucial for motivation to gain success.

Coaches must encourage athletes to interact and take part in team-building exercises. Allow the young athletes to develop strong bonds and serve as motivation for one another as together, their accomplishments are highlighted.

Celebrate Successes

Young athletes want to be successful and enjoy the benefits that come with it. Emphasizing their progress will only inspire them to keep aiming higher. Success should be celebrated at all times, not just during games or competitions. Take advantage of the chance to recognize an athlete after completion of a challenging drill or participation in an activity longer than they have ever done perviously.

It can be quite difficult to prevent young athletes from being dejected after a loss. Therefore, it is particularly important that the coach is constantly on the lookout for advancements and to bring them to light when the time is appropriate. Many athletes may not realize their little accomplishments on their own.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Set achievable objectives

Whether a goal is short-term or long-term, achieving it can be extremely motivating. However, coaches must keep in mind that goal-setting can backfire if they are not measurable and achievable. Coaches must therefore always set realistic expectations for your young athletes and encourage them to work toward achieving them. Setting goals for both the team and the individual can be particularly beneficial for motivating athletes.

Instead of creating statistics or win-based goals for a child's sports team, it may be more effective to create goals for improvement in specific areas of the sport. Goals may even be practice-related in terms of teammate motivation, participation in drills, and practice performance. Young athletes can be coached to overcome challenges while achieving their goals enroute to a fulfilling athletic career with the right motivation.

WADA – More Caribbean work on Anti-doping education and collaboration needed

The World Anti-Doping Agency (WADA) seized the opportunity, while in Kingston, Jamaica, recently, to call on Ministers of Sport and other Government representatives from countries across the Caribbean to collaborate more to strengthen anti-doping in the region.

Speaking at a WADA forum, co-hosted by the Government of Jamaica, WADA President, Witold Bańka, encouraged Governments from 13 countries, which included nine Sports Ministers, senior representatives from four other nations and the Caribbean Regional Anti-Doping Organization, to redouble their anti-doping efforts throughout the Caribbean. He called on them to ensure that athletes receive the right level of anti-doping education, that more robust testing strategies are implemented, that a strong legal framework is in place, and that they organize similar events on an annual basis to facilitate effective regional collaboration.

Featuring representatives

In his address, Mr. Bańka noted that *“Many Caribbean nations have engaged in activities and implemented practices that have proven to be very successful. Through collaboration and information-sharing perhaps those same initiatives could be replicated elsewhere or implemented on a wider scale. I believe that by pooling resources and ideas, we can meet any challenge and go much further together.”*

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

The forum is part of a series of such events that WADA has been holding to gather and exchange views with Governments around the world. This is the second such forum for Caribbean Governments with an initial meeting having been held virtually in October 2022.

Specifically, the agenda focused on aspects of anti-doping in the Caribbean based on priorities that emerged from last year's meeting. These included:

Drafting and implementing [World Anti-Doping Code](#)-compliant rules within a strong legal framework;

The need for more in- and out-of-competition testing and the desire to train more Doping Control Officers;

Making education a central pillar of any anti-doping program; and

Further collaboration between Anti-Doping Organizations.

“For the global anti-doping system to be robust, countries must have strong and relevant anti-doping programs at the national level. To accomplish this, governments play a crucial role and collaboration is key. WADA would like to see stronger testing and education programs in place to safeguard against doping. This is how best we can support athletes and encourage them to compete clean throughout their careers...As a region, we must all come together and work collaboratively so that everyone is protected by this system that puts athletes at the center and empowers them to be the best that they can be, on and off the field of play”, Mr Baňka stated.

Mr. Baňka said: “Modern anti-doping takes a multi-pronged approach. Nations must have strong testing programs so that those who attempt to cheat the system can be caught and those considering it can be deterred. Alongside this, however, there must be an effective, values-based education program in place to inform and support athletes from a young age, empowering them to make the right choices for themselves, their families, their sports and their countries.

“All athletes and athlete support personnel who are serious about anti-doping and have a desire to compete clean can benefit hugely from ADEL. The platform is easy to use, whether on a laptop, desktop, tablet or phone and is full of helpful ways to keep up to date on all aspects of anti-doping.”

Mr. Baňka said WADA stood ready to provide support to Governments in their efforts to strengthen their anti-doping programs, reminding the ministers of a number of resources and

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

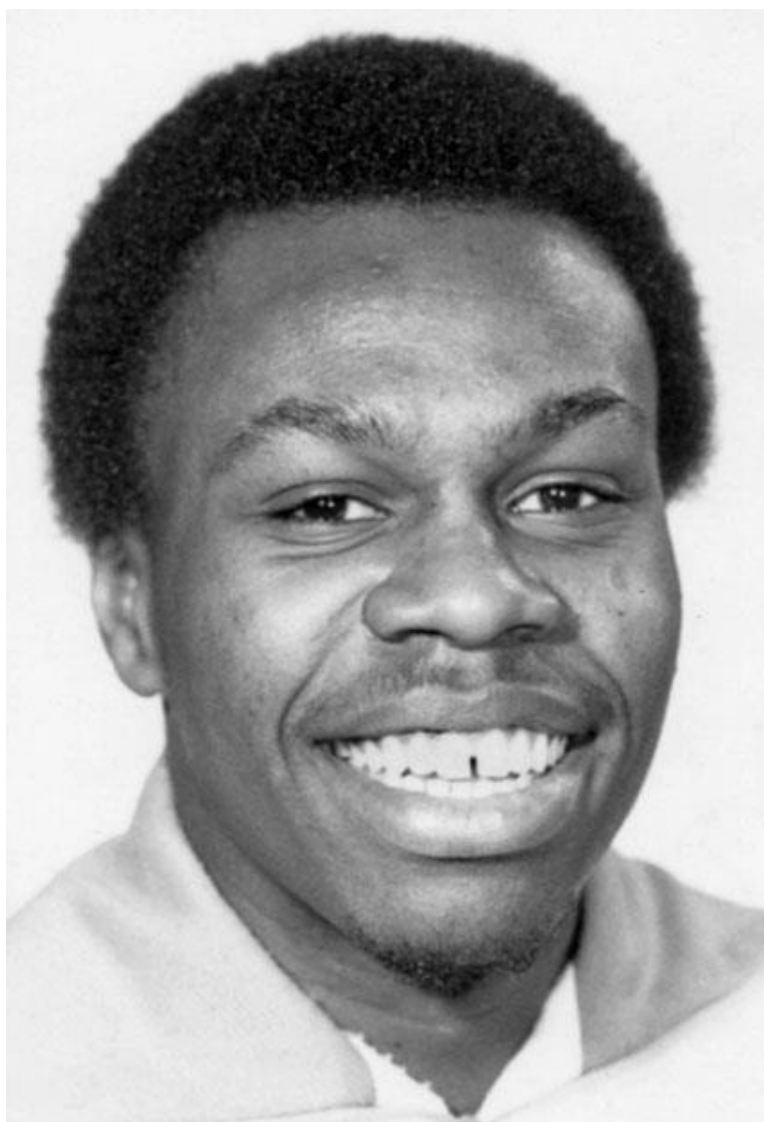
*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

existing tools that can assist the region, particularly when it comes to testing and education.

Around NACAC

Canada

REMEMBERING MARVIN NASH



Marvin Nash

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

Athletics Canada is deeply saddened to hear about the passing of Marvin Nash.

Nash was a part of Canada's bronze medal-winning 4x100m team at the 1975 Pan-Am Games, and competed in the 100m at the 1976 Olympics.

"As a young sprinter coming up in the 70s, Marvin was a great mentor and teammate," said Speed Academy Head Coach Tony Sharpe. "He inspired a new generation of Canadian sprinters. RIP Marvelous, Marvin. You will be missed my friend."

He was 69.

NACAC Athletics joins with Athletics Canada to extend our deepest sympathies to his close ones.

Jamaica

Jamaican athletes have already begun to showcase their readiness for an aggressive approach to the 2023 competitive track and field season.

At Saturday's Queen's/Grace Jackson Meet, reigning world 200m champion, Shericka Jackson, easily won the 400m in a time of 53.11, with her closest rival, Odeshia Nanton, well back in 55.37 and Christine Chek further back in third in 53.78.

For her part, Elaine Thompson-Herah, seeking to rebound after what proved to be a challenging season in 2022, produced a 7.15 timing in winning the 60m She did however expressed her disappointment with the tardiness in the start of her event.

Nicaragua

President Ms. Xiomara Larios Toruño of the Nicaraguan Athletics Federation began its schedule of athletics competition for the current year, 2023, with the hosting of the XXIII National Cross Country Championship.

The Cross Country Championships took place on Sunday 29 January, in the municipality of Larreynaga, León.

A total of 22 clubs with 200 athletes (81 women and 119 men), contested the Championships.

Women

2 Km. U13 Female: Joseling Martinez. Managua. 8:52 minutes.

2 Km. U15 Female: Ester Medina. Matagalpa. 7:39 minutes.

4 Km. U18 Female: Kenya Lopez Canda. Masaya. 15:33 minutes.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

6 Km. U20 Female: Daniela Duarte. Malpaisillo. 28:38 minutes.

10 km. Senior Female: Helper Moraga. Managua. 44:44 minutes.

Men:

2Km. U13 Male: Juan Larios. Managua. 7:29 minutes.

4Km. U15 Male: Miguel Mora. Masaya. 2:32 p.m.

6Km. U18 Male: Joshua Inzareth Camáns Salguera. Masaya. 21:24 minutes

10Km. U20 Male: Ivan Lances. UPN-Rivas. 28:31 minutes.

10 Kms. Major Male: Damaso Davila. San Juan River. 33:11 minutes.

St Vincent and the Grenadines

Vincentian athletes abroad competed in several events.

Competing in the Queen's/Grace Jackson Meet in Jamaica, Odeshia Nanton headed the Vincentians with a second place finish to Jamaica's Shericka Jackson in the 400m (55.37) Anescia Richards was fourth in 55.89, followed by Keiffer Bailey (59.03).

Also competing at the same meet but amongst the schoolgirls, Aaliyah Frederick, representing Woolmer's finished fourth in her 200m heat (25.65).

Mckish Compton was set to run the 60m but withdrew from the event due to a change in climate and the lateness of the event as opposed to its original scheduled time.

Trinidad and Tobago

TTO Host Middle and Long Distance Workshop

The National Association of Athletics Administrations NAAATT, hosted its seventh coaching Workshop for 2023, on Saturday 28th January, at the Queens Royal College, Port of Spain. The Workshop was conducted by local Multi Sport Coach Mr. Derrick Simon and his team from the "One A Week" Club.

Fifty Eight participants, comprising coaches and athletes, were in attendance,.

The workshop covered both Theory and Practical components with a special emphasis on the Steeple Chase Event, which was conducted by Mr. Dexter Voisin in the Practical component.

Theory: Marginal Gains, Parental Support, Long-term Development, Coach Development

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Nutrition-Fueling, Hydration, Recovery, Age Specific Training, Effective Coaching, Motivating Athletes, Periodization, Energy Systems, Session Plans, Race Prep, Fast twitch Fibre recruitment , Injury Prevention, Recovery Modalities, Mental Training, Strength and Conditioning, Training surfaces and Introduction to Steeplechase.

Practical: Warm-up Protocol, Fast twitch Fiber Activation, Myofascial Release, Dynamic vs Static stretching, Kinetic Chain Activation, Steeplechase hurdle and Barrier Jumps, Running Technique, Drills Progressions, Speed Drills and Cool-down Protocol.

US Virgin Islands

Virgin Islands Track and Field Team member Malique Smith, opened his Indoor Track and Field season in Gainesville, Florida, at the 2023 RADD Sports Invitational on 19 January.

Malique won the 600m setting a facility record of 1:19.77 in the event.

On Friday 27 January, Malique continued his Indoor Track and Field season in Gainesville, Florida at the Alachua County Collegiate Invitational, where he won the 500m, setting a new facility record of 1:03.39.

Virgin Islands Track and Field Team member Michelle Smith, a High School Junior at Montverde Academy, competed in the VA Showcase in Virginia on 14 January. She posted a personal record in the 500m in a time of 1:13.48, which is a Virgin Islands U20 Indoor record. Michelle also competed in the 55mH running a time of 8.46.

On 21 and 22 January Michelle Smith competed in the RADD Sunshine Showcase in Gainesville, Florida, where she won the 400m in a time of 55.38, which currently has her ranked #7 in the US for all high school athletes and #1 in the world for the Under 18 age group.

Michelle also competed in the 60mH, winning her preliminary heat with a time of 9.24 and following that up with a personal record of 8.93 in the final.

Michelle was honored on 26 January with a Championship ring for winning the 300m Hurdles in the Florida State Championship in the 2022 Outdoor Season. The presentation took place during the halftime of the Montverde Basketball game.

Competing at the Legends of Alachua County Meet in Gainesville, Florida on Saturday 28 and Sunday 29 January, Michelle ran a personal record in the prelims of the 200m, winning her heat in 24.92. She placed finished 2nd in the final with another personal record of 24.54.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Mikaela Smith, competing for Austin Peay State University, won her heat in the 400m with a time of 60.67, at the Ed Temple Classic, in Nashville, Tennessee on 7 January.

On 13 January Mikaela competed in the Commodore Challenge in Nashville Tennessee, running the 600m in a personal record of 1:33.70.

On 27 January, Mikaela competed in the PNC Lenny Lyles Invitational in Louisville, Kentucky., where she was 4th in her heat of the 800m with a time of 2:16.19.

Rachel Conhoff, a senior at Ursinus College, competed in the Collegeville Classic Invite in Collegeville, PA. Rachel finished 1st overall in the 800m in a time of 2:20.73.

Rachel competed in the 1 mile race in the Dr. Sander Columbia Challenge in New York, NY on 27 January, finishing 10th in her heat with a time of 5:07.95.

Sofia Swindell, a sophomore at Lawrenceville School, competed in the Mercer County Championship in Princeton, NJ on 19 January, where she won the triple jump with a mark of 35 feet and 75 inches, In the Long Jump Sofia placed 4th with a jump of 16' 3.5".

Sofia ran 8.74 in the prelims of the 55mH to advance to the final, and ran a personal record of 8.66 in winning the final. She also won the 200m in 26.14.

The 3rd Developmental Meet was held in St. Croix on 20 January. Athletes competed in the U13, U15, U17, and Open categories.

Faith Eatmon from the St. Croix Track Club won the Girls U13 - 100m in 14.37, 400m 1:10.53 and the long jump in 3.55m. In the Boys U13 Malachi Maclorrain won the 100m in 16.03 and the 400m in 1:17.41.

In the Girls U15 age group Safiyah Prasad from St. Croix Track Club placed 1st in the 60mH in 11.20, first in the 400m in 1:07.73 and first in the long jump 3.96m. Kennedy James for the Jolly Rogers Track Club won the 100m in 17.76. On the Boys side Juvante Hurst from St. Croix Track Club finished won the 80mH in 15.27, the 100m 12.72, the 400m in 1:03.81 and the long jump in 3.20m.

In the Girls U17 Candice Felix from the Jolly Roger Track Club won the 100m in 15.22, Akyra Joseph of the St. Croix Track Club finished first in the 400m 1:07.30, Javelin Throw 16.53m, and Long Jump 4.63m. Boys U17 Vudent Middal from Jolly Roger Track Club won the 100m and 400m. Wilfredo Concepcion from St. Croix Track Club placed first in the Javelin Throw 21.00m

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

In the Female Open category St. Croix Track Club athlete J'Neolise Green placed 1st in the 100m in 13.76; Kirra Lambert Jolly Roger Track Club placed 1st in the 400m 1:07.21 and Davina Browne St. Croix Track Club placed 1st in the Javelin Throw 13.45m. In the Male Open category Denzel Huggins of the St. Croix Track Club finished won the 100m 12.47 and 400m 1:03.15. Jordan Vaughn of the St. Croix Track Club won the Javelin Throw 33.19m and Curtis Charlery of the St. Croix Track Club placed first in the Long Jump, 4.97m.

St. Croix Interscholastic held their first Track and Field meet for Elementary, Middle School, JV and Varsity. 46 Athletes competed in the 200m and 800m in the Middle School, JV, and Varsity divisions on 26 January. 87 Elementary athletes competed the next day, 27 January, in the 150m, and 600m for Group 1, Under 9 and the 200m and 800m for Groups 2 and 3, Under 11 and All Elementary 11 and older.

Full results can be found at the Virgin Islands Track and Field website:

<https://vitrackandfield.com/competitions/>

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

ESTA SEMANA EN NACAC

Vol. 4

Nº 5

29 January 2023

EDITORIAL

NACAC, mañana 30 de enero, se unirá a World Athletics para marcar el comienzo de otra fase en la estrategia de desarrollo más amplia de esta última organización, una sesión informativa exhaustiva sobre la nueva plataforma de transparencia y responsabilidad, el World Athletics Grants Hub.

A partir de este año, World Athletics cambiará su modo de operación con respecto a los procedimientos involucrados en la solicitud y evaluación de subvenciones que se ofrecen a las federaciones miembro. Es cierto que no a todas las federaciones miembros se les han ofrecido subvenciones y esto tiene que ver con la evaluación de necesidades.

World Athletics ha indicado que su objetivo es utilizar Grants Hub "para todas las solicitudes de subvenciones de World Athletics y para alinear el momento de las solicitudes de subvenciones, para simplificar el proceso de solicitud, evaluación y presentación de informes para las MF".

Mañana, World Athletics convocará, en inglés, un importante taller que llevará a las federaciones miembros a través de los procesos involucrados en el uso del World Athletics Grants Hub. Será el turno de los MF de habla hispana el martes 31 de enero.

Para facilitar la referencia y el uso, Grants Hub incluye una guía sobre su uso.

NACAC alienta a todos sus MF a garantizar que cada uno esté adecuadamente representado en lo que promete ser un cambio importante en la forma en que haremos las cosas en el futuro.

Felicitemos a World Athletics por este cambio que está en consonancia con lo que exigen las principales organizaciones deportivas internacionales.

La bolsa de valores ArawakX se asocia con los 50.º Juegos Carifta

A falta de 69 días para las Ceremonias Oficiales de los 50º Juegos Carifta, la Bolsa de Valores ArawakX se une a la Familia Carifta como su Socio Bursátil.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

El Comité Organizador Local ha establecido un nuevo estándar de excelencia para garantizar que la región pueda unirse en su propio nivel de comodidad financiera y apoyar a nuestros jóvenes atletas para los próximos Juegos CARIFTA.

ArawakX, como socio más reciente de la edición del 50.º aniversario de los Juegos, permitirá a los aficionados de las Bahamas, la región del Caribe, las Américas y toda la familia global convertirse en socios por derecho propio, patrocinando el próximo espectáculo de atletismo y donar directamente a sus operaciones y éxito final

La Bolsa de Valores de ArawakX cree que todo tipo de personas deberían tener la oportunidad de invertir en empresas en las que creen y compartir su éxito. Con este fin, se han posicionado para permitir que todos inviertan en estos próximos Juegos. Su plataforma permitirá que todos muestren su apoyo a uno de los eventos anuales más positivos y extraordinariamente emocionantes del calendario deportivo mundial, que permite a nuestros jóvenes atletas mostrar sus inmensos talentos al mundo.

Actualmente, la Bolsa de Valores de ArawakX ha recaudado aproximadamente unos 2,4 millones de dólares para empresas que buscan crecer y expandirse. Invitan a las empresas y empresas emergentes que deseen tener un efecto más impactante en el desarrollo de la región, a través del comercio y la creación de capital, a reinvertir en sus comunidades y economías locales.

Según D'Arcy Rahming Jr, cofundador y director de tecnología de ArawakX Stock Exchange, "el atletismo es un movimiento que ha cambiado muchas vidas y necesita apoyo. Realmente somos lo mejor de nosotros mismos cuando el atletismo de pista y campo gana y se desempeña. Nos complace brindar la tecnología y el soporte para lo que serán los mejores Juegos Carifta".

El LOC de los 50 Juegos Carifta está decidido a garantizar que todos puedan apoyar el éxito de estos Juegos fundamentales. Junto con ArawakX Stock Exchange, Tropical Gyros, Sawyer's Studios, S&B Consultancy y DasQuay Entertainment estuvieron representados y firmaron como socios en apoyo de los 50.º Juegos CARIFTA.

El chef Kevin Culmer, director ejecutivo de Tropical Gyros, expresó su gratitud por la oportunidad que le ha brindado el atletismo, siendo los World Relays de la IAAF en 2015 la plataforma que lo ayudó a lanzar Tropical Gyros para convertirse en el éxito que es hoy.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

“Creo que es importante que las pequeñas empresas de las Bahamas participen y ayuden”, afirmó el Sr. Culmer, mientras hablaba sobre garantizar que “todos trabajemos juntos para ayudar a construir nuestras comunidades que nos han dado tanto”.

El Sr. Charles Culmer de Sawyer Studios habló sobre la segunda oportunidad que le brindó la comunidad, cuando se había perdido en su camino cuando era joven. “Cualquier cosa positiva que pueda ayudar a promover el bienestar en nuestra juventud debe ser apoyada... Pensé que no sería un robo hacer el sacrificio y asegurarme de que alguien más tenga la oportunidad de avanzar en los deportes, particularmente en el atletismo”, dijo.

“Cuando tenemos oportunidades, la cosa es no ser egoístas. Todo lo que siembres volverá a ti. Siembra buenas semillas y volverá a ti”, concluyó Culmer.

Lynden Maycock, director ejecutivo del Comité Organizador Local (LOC) de los 50.º Juegos Carifta Games, Drumeco Archer, presidente de BAAA, Mike Sands, presidente de NACAC, Harrison Thompson, presidente del LOC de los 50.º Juegos Carifta, y Pauline Davis-Thompson dieron comentarios y agradecimientos. , Dama de Honor del LOC de los 50º Juegos Carifta. también extendió su agradecimiento.

Los boletos estarán disponibles pronto para su compra en el sitio web de Carifta Games 2023, www.carifta50.com o en la taquilla del Estadio Nacional Thomas A. Robinson. Para obtener más información, las personas pueden suscribirse al sitio web carifta50.com, enviar un correo electrónico a info@carifta50.com o llamar al 808-Gold (4683) o seguir los Juegos LOC Carifta en sus plataformas de redes sociales @carifta2023.

El Rincón de los Entrenadores: Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC

CONSEJOS PARA MOTIVAR A LOS DEPORTISTAS JÓVENES

Cualquier equipo o persona debe estar motivado si desea sobresalir en el atletismo.

Es improbable que un individuo tenga éxito y alcance las metas establecidas si no tiene el deseo de mejorar y ser la mejor versión de sí mismo.

Los atletas jóvenes deben estar inspirados y motivados para que puedan disfrutar más de su deporte y comprender las ventajas del éxito. Como entrenador, uno debe reconocer el valor de la

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

motivación y trabajar constantemente para perfeccionar este importante aspecto del entrenamiento. Por lo tanto, es crucial transmitir cuán importante es la motivación. Aunque el entrenamiento, la preparación mental y la forma física hacen que los niños sean mejores atletas, sin motivación, no podrían dar su mejor esfuerzo a estos procesos.

A continuación se presentan algunas ideas sobre cómo podemos motivar a nuestros atletas:

Reconocer el valor de la motivación

Algunos atletas están motivados por ganar eventos o recibir medallas y trofeos. Otros están motivados por aprender y mejorar constantemente nuevas habilidades. Incluso si eso significa reconocer logros modestos en el camino, los entrenadores deben brindar críticas constructivas y alentar el progreso continuo.

Los atletas responden a los comentarios positivos sobre sus actuaciones y los entrenadores siempre deben buscar formas significativas de motivar a sus atletas.

Descubra lo que motiva a cada atleta

Saber todo lo que pueda sobre cada uno de sus atletas individuales puede ayudarlo a mantenerlos enfocados y en el camino correcto. Esto se debe a que cada atleta tiene un impulso diferente. Los atletas individuales pueden estar motivados para actuar por una variedad de cosas, incluido el amor por el deporte, el apoyo de los padres, el progreso personal, la aclamación o la obtención de medallas y/o trofeos.

Con respecto a la motivación, una talla no sirve para todos. Por lo tanto, el entrenador tendrá que esforzarse mucho en diversificar las técnicas y estrategias de motivación basadas en la comprensión de cada atleta. Mientras que un jugador puede disfrutar de recibir elogios frente al grupo, otro puede encontrarlo incómodo. Por lo tanto, se insta a los entrenadores a estar atentos a las reacciones de los atletas a las diferentes estrategias de motivación y hacer modificaciones donde y cuando se considere apropiado.

Diles, "¿Por qué?"

Cualquier motivador eficaz puede responder a esta pregunta: "¿Cuál es el propósito de esto?"; '¿Por qué estamos haciendo este ejercicio en particular?'

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Los entrenadores siempre deben ser veraces con los atletas y asegurarse de que sean conscientes de las ventajas que se derivan de una técnica particular. Mantenga a los atletas en sintonía con su propio progreso en términos de adquisición de habilidades y competencia. Los atletas jóvenes pueden encontrar los ejercicios monótonos. Si no se le anima a que vea y comprenda cómo determinados ejercicios le ayudan a alcanzar el éxito, su motivación puede disminuir.

Los entrenadores no deben suponer que todos los jugadores son conscientes del valor de la práctica. Esto debe explicarse a todos los atletas jóvenes de una manera que tenga sentido, tal como se hace con cualquier otro tema. Es más fácil revisar y comprender colectivamente cómo ha valido la pena el trabajo duro, una vez que el entrenador ha demostrado por qué algo funciona. Cuando un atleta observa los efectos de sus esfuerzos, está más motivado para estar más atento a la instrucción y trabajar duro en la práctica.

Fomentar el trabajo en equipo

Los humanos por naturaleza buscan hacer conexiones. Hacer buenas conexiones a través de la participación en actividades físicas puede ser increíblemente inspirador. La camaradería es el resultado. La camaradería entre los compañeros de equipo puede motivar a los atletas individuales a trabajar más duro para el mejoramiento del grupo. El fomento de las conexiones entre las personas es crucial para la motivación para lograr el éxito.

Los entrenadores deben alentar a los atletas a interactuar y participar en ejercicios de formación de equipos. Permita que los atletas jóvenes desarrollen vínculos fuertes y sirvan como motivación para los demás, ya que juntos se destacan sus logros.

Celebre los éxitos

Los atletas jóvenes quieren tener éxito y disfrutar de los beneficios que conlleva. Enfatizar su progreso solo los inspirará a seguir apuntando más alto. El éxito debe celebrarse en todo momento, no solo durante los juegos o las competencias. Aproveche la oportunidad de reconocer a un atleta después de completar un ejercicio desafiante o participar en una actividad por más tiempo del que haya hecho anteriormente.

Puede ser bastante difícil evitar que los atletas jóvenes se desanimen después de una derrota. Por lo tanto, es particularmente importante que el entrenador esté constantemente atento a los avances y

sacarlos a la luz cuando sea el momento adecuado. Es posible que muchos atletas no se den cuenta de sus pequeños logros por sí mismos.

Establezca objetivos alcanzables

Ya sea que una meta sea a corto o largo plazo, lograrla puede ser extremadamente motivador. Sin embargo, los entrenadores deben tener en cuenta que el establecimiento de objetivos puede ser contraproducente si no son medibles y alcanzables. Por lo tanto, los entrenadores siempre deben establecer expectativas realistas para sus jóvenes atletas y alentarlos a trabajar para lograrlas.

Establecer metas tanto para el equipo como para el individuo puede ser particularmente beneficioso para motivar a los atletas.

En lugar de crear estadísticas o metas basadas en victorias para el equipo deportivo de un niño, puede ser más efectivo crear metas para mejorar en áreas específicas del deporte. Los objetivos pueden incluso estar relacionados con la práctica en términos de motivación de los compañeros de equipo, participación en ejercicios y rendimiento en la práctica. Los atletas jóvenes pueden ser entrenados para superar los desafíos mientras logran sus objetivos en el camino hacia una carrera atlética satisfactoria con la motivación adecuada.

WADA – Se necesita más trabajo en el Caribe sobre educación antidopaje y colaboración

La Agencia Mundial Antidopaje (AMA) aprovechó la oportunidad, mientras estaba en Kingston, Jamaica, recientemente, para hacer un llamado a los Ministros de Deportes y otros representantes gubernamentales de países del Caribe para colaborar más para fortalecer el antidopaje en la región. Hablando en un foro de la AMA, copatrocinado por el Gobierno de Jamaica, el presidente de la AMA, Witold Bańka, alentó a los gobiernos de 13 países, entre los que se encontraban nueve ministros de deportes, altos representantes de otras cuatro naciones y la Organización Regional Antidopaje del Caribe, a redoblar sus esfuerzos antidopaje en todo el Caribe. Les pidió que se aseguren de que los atletas reciban el nivel adecuado de educación antidopaje, que se implementen estrategias de control más sólidas, que exista un marco legal sólido y que organicen eventos similares anualmente para facilitar una colaboración regional efectiva. .

Con representantes

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

En su discurso, el Sr. Bańka señaló que “Muchas naciones del Caribe se han involucrado en actividades y han implementado prácticas que han demostrado ser muy exitosas. A través de la colaboración y el intercambio de información, quizás esas mismas iniciativas podrían replicarse en otros lugares o implementarse a una escala más amplia. Creo que aunando recursos e ideas, podemos enfrentar cualquier desafío y llegar mucho más lejos juntos”.

El foro forma parte de una serie de eventos de este tipo que la AMA ha estado organizando para reunir e intercambiar puntos de vista con gobiernos de todo el mundo. Este es el segundo foro de este tipo para los gobiernos del Caribe con una reunión inicial que se celebró virtualmente en octubre de 2022.

Específicamente, la agenda se centró en aspectos del antidopaje en el Caribe con base en las prioridades que surgieron de la reunión del año pasado. Estos incluyeron:

Redactar e implementar reglas que cumplan con el Código Mundial Antidopaje dentro de un marco legal sólido;

La necesidad de más controles dentro y fuera de la competencia y el deseo de capacitar a más Oficiales de Control de Dopaje;

Hacer de la educación un pilar central de cualquier programa antidopaje; y

Mayor colaboración entre Organizaciones Antidopaje.

“Para que el sistema antidopaje global sea sólido, los países deben tener programas antidopaje sólidos y relevantes a nivel nacional. Para lograr esto, los gobiernos juegan un papel crucial y la colaboración es clave. A la AMA le gustaría ver programas de evaluación y educación más sólidos para protegerse contra el dopaje. Así es como mejor podemos apoyar a los atletas y alentarlos a competir limpios a lo largo de sus carreras... Como región, debemos unirnos y trabajar en colaboración para que todos estén protegidos por este sistema que pone a los atletas en el centro y los empodera para ser el lo mejor que pueden ser, dentro y fuera del terreno de juego”, afirmó el Sr. Bańka.

El Sr. Bańka dijo: “El antidopaje moderno tiene un enfoque múltiple. Las naciones deben tener programas de prueba sólidos para que aquellos que intentan engañar al sistema puedan ser atrapados y aquellos que lo estén considerando puedan ser disuadidos. Junto a esto, sin embargo, debe existir un programa de educación eficaz y basado en valores para informar y apoyar a los

atletas desde una edad temprana, capacitándolos para tomar las decisiones correctas para ellos, sus familias, sus deportes y sus países.

“Todos los atletas y el personal de apoyo a los atletas que se toman en serio el antidopaje y tienen el deseo de competir limpio pueden beneficiarse enormemente de ADEL. La plataforma es fácil de usar, ya sea en una computadora portátil, una computadora de escritorio, una tableta o un teléfono, y está repleta de formas útiles de mantenerse actualizado sobre todos los aspectos del antidopaje”.

El Sr. Bańka dijo que la AMA está lista para brindar apoyo a los gobiernos en sus esfuerzos por fortalecer sus programas antidopaje, recordando a los ministros una serie de recursos y herramientas existentes que pueden ayudar a la región, particularmente cuando se trata de pruebas y educación.

Alrededor de NACAC

Canadá

Recordando a Marvin Nash

Athletics Canada está profundamente entristecido al enterarse del fallecimiento de Marvin Nash. Nash formó parte del equipo canadiense de 4x100 m que ganó la medalla de bronce en los Juegos Panamericanos de 1975 y compitió en los 100 m en los Juegos Olímpicos de 1976.

"Como un joven velocista que surgió en los años 70, Marvin fue un gran mentor y compañero de equipo", dijo el entrenador en jefe de Speed Academy, Tony Sharpe. "Él inspiró a una nueva generación de velocistas canadienses. RIP Maravilloso, Marvin. Te extrañaremos, amigo mío".

Tenía 69 años.

NACAC Athletics se une a Athletics Canada para extender nuestras más profundas condolencias a sus seres queridos.

Jamaica

Los atletas jamaíquinos ya han comenzado a mostrar su preparación para un enfoque agresivo de la temporada competitiva de atletismo de 2023.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

En el Queen's/Grace Jackson Meet del sábado, la actual campeona mundial de 200m, Shericka Jackson, ganó fácilmente los 400m en un tiempo de 53.11, con su rival más cercana, Odeshia Nanton, bien atrás en 55.37 y Christine Chek más atrás en tercer lugar en 53.78.

Por su parte, Elaine Thompson-Herah, que buscaba recuperarse después de lo que resultó ser una temporada desafiante en 2022, produjo un tiempo de 7.15 al ganar los 60m. Sin embargo, expresó su decepción por la tardanza en el comienzo de su evento.

Nicaragua

La Presidenta Lic. Xiomara Larios Toruño de la Federación Nicaragüense de Atletismo inició su cronograma de competencias atléticas para el presente año 2023, con la realización del XXIII Campeonato Nacional de Campo Traviesa.

El Campeonato de Campo a Través se llevó a cabo el domingo 29 de enero, en el municipio de Larreynaga, León.

Un total de 22 clubes con 200 atletas (81 mujeres y 119 hombres), disputaron el Campeonato.

Mujeres

2 kilómetros U13 Femenino: Joseling Martínez. Managua. 8:52.00

2 kilómetros U15 Femenino: Ester Medina. Matagalpa. 7:39.00

4 kilómetros U18 Femenina: Kenia López Canda. Masaya. 15:33.00

6 km. U20 Femenina: Daniela Duarte. Malpaisillo. 28:38.00

10 kilómetros Sénior Femenino: Ayudante Moraga. Managua. 44:44.00.

Hombres:

2 km. U13 Masculino: Juan Larios. Managua. 7:29.00

4Km. U15 Masculino: Miguel Mora. Masaya. 14:32.00

6 km. U18 Masculino: Joshua Inzareth Camáns Salguera. Masaya. 21:24.00

10 km. U20 Masculino: Iván Lances. UPN-Rivas. 28:31.00

10 Km. Mayor Masculino: Dámaso Dávila. Río San Juan. 33:11.00

San Vicente y las Granadinas

Atletas vicencianos en el extranjero compitieron en varios eventos.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Competiendo en Queen's/Grace Jackson Meet en Jamaica, Odeshia Nanton encabezó a los vicentinos con un segundo puesto detrás de Shericka Jackson de Jamaica en los 400 m (55,37) Anescia Richards fue cuarta con 55.89, seguida de Keiffer Bailey (59.03).

También compitiendo en la misma competencia, pero entre las colegialas, Aaliyah Frederick, que representó a Woolmer, terminó cuarta en su serie de 200 m (25,65).

Mckish Compton estaba programado para correr los 60 m, pero se retiró del evento debido a un cambio en el clima y al retraso del evento en comparación con su tiempo programado original.

Trinidad y Tobago

TTO Host Workshop de Media y Larga Distancia

La Asociación Nacional de Administraciones de Atletismo NAAATT organizó su séptimo Taller de entrenadores para 2023, el sábado 28 de enero, en el Queens Royal College, Puerto España. El Taller fue dirigido por el Entrenador Multideportivo local Sr. Derrick Simon y su equipo del Club “One A Week”.

Cincuenta y ocho participantes, entre entrenadores y atletas, asistieron.

El taller cubrió tanto los componentes Teóricos como los Prácticos con un énfasis especial en la Steeple Chase Event, que estuvo a cargo del Sr. Dexter Voisin en el componente Práctico.

Teoría: ganancias marginales, apoyo de los padres, desarrollo a largo plazo, desarrollo del entrenador

Nutrición: abastecimiento de combustible, hidratación, recuperación, entrenamiento específico para la edad, entrenamiento eficaz, motivación de los atletas, periodización, sistemas de energía, planes de sesión, preparación para la carrera, reclutamiento de fibras de contracción rápida, prevención de lesiones, modalidades de recuperación, entrenamiento mental, fuerza y acondicionamiento, superficies de entrenamiento y Introducción a la carrera de obstáculos.

Práctico: Protocolo de Calentamiento, Activación de Fibras de Contracción Rápida, Liberación Miofascial, Estiramiento Dinámico vs Estático, Activación de Cadena Cinética, Carrera de Obstáculos y Saltos de Barrera, Técnica de Carrera, Progresiones de Ejercicios, Ejercicios de Velocidad y Protocolo de Enfriamiento.

Islas Vírgenes de EE.UU

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Malique Smith, miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, abrió su temporada de atletismo bajo techo en Gainesville, Florida, en el RADD Sports Invitational 2023 el 19 de enero. Malique ganó los 600 m estableciendo un récord de instalaciones de 1:19.77 en el evento.

El viernes 27 de enero, Malique continuó su temporada de atletismo bajo techo en Gainesville, Florida, en el Collegiate Invitational del condado de Alachua, donde ganó los 500 m, estableciendo un nuevo récord de instalaciones de 1:03,39.

Michelle Smith, miembro del Equipo de Atletismo de las Islas Vírgenes, estudiante de secundaria en la Academia Montverde, compitió en el VA Showcase en Virginia el 14 de enero. Logró un récord personal en los 500 m en un tiempo de 1:13.48, que es un récord de las Islas Vírgenes U20 Indoor. Michelle también compitió en los 55 mH con un tiempo de 8,46.

Los días 21 y 22 de enero, Michelle Smith compitió en el RADD Sunshine Showcase en Gainesville, Florida, donde ganó los 400 m con un tiempo de 55,38, lo que actualmente la ubica en el puesto número 7 en los EE. UU. para todos los atletas de secundaria y el número 1 en el mundo. para el grupo de menores de 18 años.

Michelle también compitió en los 60 mH, ganó su serie preliminar con un tiempo de 9,24 y siguió con un récord personal de 8,93 en la final.

Michelle fue honrada el 26 de enero con un anillo de campeonato por ganar los 300 m con vallas en el Campeonato del estado de Florida en la temporada al aire libre de 2022. La presentación se llevó a cabo durante el medio tiempo del partido de Baloncesto Montverde.

Compitiendo en el encuentro de Leyendas del Condado de Alachua en Gainesville, Florida, el sábado 28 y el domingo 29 de enero, Michelle logró un récord personal en las preliminares de los 200 m, ganando su serie con 24,92. Se colocó en segundo lugar en la final con otro récord personal de 24.54.

Mikaela Smith, compitiendo para la Universidad Estatal Austin Peay, ganó su serie en los 400 m con un tiempo de 60.67, en el Ed Temple Classic, en Nashville, Tennessee, el 7 de enero.

El 13 de enero, Mikaela compitió en el Commodore Challenge en Nashville, Tennessee, corriendo los 600 m con un récord personal de 1:33,70.

El 27 de enero, Mikaela compitió en el PNC Lenny Lyles Invitational en Louisville, Kentucky, donde fue cuarta en su serie de 800 m con un tiempo de 2: 16.19.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Rachel Conhoff, estudiante de último año en Ursinus College, compitió en el Collegeville Classic Invite en Collegeville, Pensilvania. Rachel terminó primera en la general en los 800 m con un tiempo de 2:20.73.

Rachel compitió en la carrera de 1 milla en el Dr. Sander Columbia Challenge en Nueva York, NY el 27 de enero, terminando décima en su serie con un tiempo de 5:07.95.

Sofia Swindell, estudiante de segundo año en la Escuela Lawrenceville, compitió en el Campeonato del Condado de Mercer en Princeton, Nueva Jersey, el 19 de enero, donde ganó el triple salto con una marca de 35 pies y 75 pulgadas. En el salto de longitud, Sofía ocupó el cuarto lugar con un salto de 16' 3,5".

Sofía corrió 8,74 en las preliminares de los 55 mH para avanzar a la final y logró un récord personal de 8,66 al ganar la final. También ganó los 200 m en 26.14.

El 3er Encuentro de Desarrollo se llevó a cabo en St. Croix el 20 de enero. Los atletas compitieron en las categorías U13, U15, U17 y Open.

Faith Eatmon del St. Croix Track Club ganó los U13 Femeninos - 100m en 14.37, 400m 1:10.53 y el salto de longitud en 3.55m. En Boys U13 Malachi Maclorrain ganó los 100m en 16.03 y los 400m en 1:17.41.

En el grupo de edad de niñas U15, Safiyah Prasad de St. Croix Track Club obtuvo el primer lugar en los 60mH en 11.20, primero en los 400m en 1:07.73 y primero en el salto de longitud 3.96m.

Kennedy James para el Jolly Rogers Track Club ganó los 100 m con 17,76. Por el lado de los chicos, Juvante Hurst de St. Croix Track Club terminó ganando los 80mH en 15.27, los 100m 12.72, los 400m en 1:03.81 y el salto de longitud en 3.20m.

En las U17 femeninas, Candice Felix del Jolly Roger Track Club ganó los 100 m en 15,22, Akyra Joseph del St. Croix Track Club terminó primera en los 400 m 1:07,30, lanzamiento de jabalina 16,53 m y salto de longitud 4,63 m. Boys U17 Vudent Middel de Jolly Roger Track Club ganó los 100m y 400m. Wilfredo Concepcion de St. Croix Track Club obtuvo el primer lugar en Lanzamiento de Jabalina 21.00m

En la categoría Abierta Femenina, la atleta del St. Croix Track Club, J'Neolise Green, obtuvo el 1º lugar en los 100 m con 13,76; Kirra Lambert Jolly Roger Track Club obtuvo el primer lugar en los 400 m 1: 07.21 y Davina Browne St. Croix Track Club obtuvo el primer lugar en el lanzamiento de jabalina 13,45 m. En la categoría Open Masculina Denzel Huggins del St. Croix Track Club

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

terminó ganando los 100m 12.47 y 400m 1:03.15. Jordan Vaughn del St. Croix Track Club ganó el lanzamiento de jabalina con 33,19 m y Curtis Charlery del St. Croix Track Club obtuvo el primer lugar en salto de longitud con 4,97 m.

St. Croix Interscholastic celebró su primera reunión de atletismo para primaria, secundaria, JV y Varsity. 46 atletas compitieron en los 200 m y 800 m en las divisiones de secundaria, JV y Varsity el 26 de enero. 87 atletas de Primaria compitieron al día siguiente, 27 de enero, en los 150m y 600m para el Grupo 1, Sub 9 y los 200m y 800m para los Grupos 2 y 3, Sub 11 y All Elementary 11 y mayores.

Los resultados completos se pueden encontrar en Virgin Islands Track and Field:

<https://vitrackandfield.com/competitions/>

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*