



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

[info@athleticsnacac.org](mailto:info@athleticsnacac.org)

## THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 16

**23 April 2023**

**URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT!**

### *NACAC Deadlines*

*Tuesday 30 May is the deadline for submission of nominations for persons contesting for positions on the NACAC Council at the NACAC Athletics Congress scheduled for San Jose, Costa Rica, 23 July 2023.*

### **Bahamasair – the CARIFTA Games lifeline**

As the CARIFTA Games was being celebrated on the occasion of its 50<sup>th</sup> edition, in the lovely Commonwealth of the Bahamas, and the nation of was, likewise celebrating a year-long list of festivities associated with its 50<sup>th</sup> anniversary of Independence, many may well have missed a most significant of history, the 50<sup>th</sup> anniversary of Bahamasair. For NACAC Athletics, the story of our alliance with the nation's flagship airline is yet to be told in full.

Bahamasair was established in 1973 as a product of a newly established

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Independent Commonwealth of The Bahamas. It was in a sense, the embodiment of the aspirations of a very proud people who had taken the bold step to take on the challenge of nationhood, led by its own people with their own decision-making institutions, working collectively, in the collective best interests of the people of The Bahamas. Bahamasair was intended to service the nation. That means to ensure that there is seamless air service between the family of islands which constitute the nation. Another objective was for the national airline to facilitate such quality service that it would compete fairly with other international airlines on which the people may well have become overly dependent, ushering in a new, safe and efficient dynamic in the promotion of the nation as an appealing tourism destination comparable to that found around the world.



*Bahamasair – the national airline of The Commonwealth of the Bahamas*

Bahamasair was the airline of choice by the Bahamian government when the CARIFTA Games proved itself an excellent opportunity for the nation's youth to showcase their track and field talent.

Over the 50 years of the CARIFTA Games, Bahamasair's relationship with the event has grown immensely, such that it has proven itself to be the most readily supportive of the sporting spectacle as well as the most reliable, often going beyond expectations.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Bahamasair is today considered a full partner with the CARIFTA Games and NACAC acknowledges with immense gratitude, the outstanding service if this noble institution to track and field athletics in the Caribbean.

President of NACAC Athletics, Michael ‘Mike’ Sands, a former employee of Bahamasair, extends his “*most sincere congratulations to the Board, Management and Staff of Bahamasair, on attaining its 50<sup>th</sup> anniversary. The entire NACAC Athletics family, appreciates all that you have done and continue to do for us, ensuring that our respective teams enjoy safe, comfortable and reliable support each year. You are an incredible part of the history of the CARIFTA Games. May you continue to be the best that you can be*”.

NACAC Athletics, however, is intent on formalizing the partnership between itself and Bahamasair. The organization has already submitted proposals to Bahamasair, to cement the relationship through a Memorandum of Understanding, that could see Bahamasair being designated, ‘*The Airline of NACAC Athletics*’. Discussions are ongoing.

Sands stated, ‘*It seems a natural fit for an airline that has always stepped forward to be of assistance with the CARIFTA Games, the continuing commitment of the government of The Bahamas to build a strong tourism policy, and the BAAAs readiness to host major track and field world class competitions on a regular basis. With the NACAC headquarters stationed in Nassau, it only seems logical to formally establish a more permanent relationship going forward.*”

### **NACAC Athletics makes historic visit to Bluefields, Nicaragua**

Mike Sands, president of NACAC Athletics, ushered in yet another chapter in the annals of the organisation’s history when together with Chief Executive Officer, Keith Joseph, journeyed to Bluefields, on the South Caribbean coast of Nicaragua, 18 – 20 April 2023.



*President Sands flanked by the Mayor (L) and Vice Mayor (R) of Bluefields*

President of the Nicaraguan Athletics Federation, Xiomara Llarios, has long extended an invitation to NACAC Athletics for an official visit to me made to a community in Nicaragua that is replete with history that links it in a very special way with the Caribbean, as a result of many who, after working on the construction of the Panama

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Canal, sought new employment opportunities and chose to stay and become citizens of the community.

Attendance at the XXI edition of the Pan American Race Walking Championships in Managua, Nicaragua, 15 – 16 April 2023, offered the opportunity to make good on the promise to visit Bluefields.

A pleasant six-hour drive from Managua to Bluefields, in the company of Delegate of the Institute of Sport, Carlos Parson, ended with a meeting with government, led by Mayor Cro. Gustav Castro Jo, the Vice Mayor, representatives of the Presidencia and sport officials of the coastal community that included Peter Joseph of the Bluefields Athletics Association.

Sands, Xiomara Larios and Joseph also met directly with the Athletics body in Bluefields for a discussion on the latter organisation's stature in the community, its programmes and challenges. The three were also involved in the annual celebration of the Day of Sports in Bluefields which saw participation of children from Porto El Bluff, La Aurora and the City of Bluefields who first marched around the city before having a rally at the City's Park

The Day of Sport was celebrated in honour of the outstanding three-time world boxing champion, from Bluefields, Alexis Aguerro Bohorquez and the brief rally was addressed by the Mayor of Bluefields and Mike Sands.

President Sands noted that "*while this is our historic first visit to Bluefields, you can rest assured that it will certainly not be the last*".

### **NACAC Athletics New Life Invitational set for 13 May**

The NACAC Athletics New Life Invitational, a World Athletics Continental Tour (WACT) event, is set to take place in Freeport, Grand Bahama, host of last year's NACAC Athletics Open Championships last August, on Saturday 13 May 2023.

Invitations have already been sent out for the event and several agents have responded positively regarding the participation of their athletes.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

NACAC Athletics have stated, “We are very happy to stage this event and with the cooperation of the BAAA and the city of Freeport, Grand Bahama, The Bahamas to give our athletes the opportunity to move up in the World Ranking as well as sharing part of the prize money. The meet will be Open Division (International Athletes from NACAC & CONSUDATLE National Federations, University Students-Athletes and High-Performance Club Athletes that meet the standards within the top best marks of the projected number of entries for each event. For the selection of the participants in each event we will take in consideration the official marks from 15 July 2022 through to 1 May 2023. The Meet Organizational Committee will have the absolute right to accept or not the individuals(s) entries. Field events will have a total of six (6) trials per participant as specified by the World Athletics Competition and Technical Rulebook.

## **Coaches' Corner – Chester Morgan, Director, NACAC Coaches and Camps**

### ***Wearable technology and sport performance***

Gone are the days when coaches depend on experience to make a decision with the athletes training loads. In recent years one has observed the heavy increase of wearable technology in athletes.

During training and major competitions one would see coaches using different types of wearable technology.

As the topic above mentioned, one probably thinking what wearable technology is: however Wearable technology refers to devices that can be worn on the body, such as smartwatches, fitness trackers, and other wearable sensors.

Wearable technology has revolutionized the way athletes train and compete. There are various types of wearable technology devices specifically designed for sport performance monitoring, and each offers unique benefits. Here are some examples:

#### **1. Smartwatches**

Smartwatches are a versatile wearable technology device that can be used for both health monitoring and sport performance. They can track metrics such as heart rate, steps taken, and calories burned. Smartwatches can also be paired with mobile apps that provide athletes with detailed insights into their performance. These has been seen as the most popular wearable technology amounts athletes at all level.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

## **2. Fitness trackers**

Fitness trackers are similar to smartwatches, but they are designed primarily for fitness tracking. They can track metrics such as steps taken, distance traveled, and calories burned. Fitness trackers may also offer heart rate monitoring and sleep tracking features. during offseason this fitness tracker is golden to coaches since it give out vital data on the athletes progress in training.

## **3. GPS watches**

GPS watches are designed to track an athlete's location, distance traveled, and pace during training or competition. They can also provide real-time feedback on speed and route. Most marathon runs depends on these devices especially during long runs.

## **4. Wearable sensors**

Wearable sensors can be used to monitor a range of sports performance metrics, such as speed, acceleration, and power output. These devices can be worn on the wrist, chest, or even embedded in clothing.

## **5. Smart clothing**

Smart clothing is a relatively new category of wearable technology that includes clothing embedded with sensors and other technology. Smart clothing can track metrics such as heart rate, breathing rate, and muscle activity. It can also provide real-time feedback on posture and movement, making it a useful tool for athletes and individuals with mobility issues.

### *Benefits*

#### **1. Real-time feedback**

Wearable technology devices can provide athletes with real-time feedback on their performance, allowing them to adjust their training or competition strategy on the fly.

#### **2. Improved performance**

Wearable technology devices can help athletes identify areas where they can improve their performance, such as optimizing their training or adjusting their technique.

#### **3. Injury prevention**

Wearable technology devices can help athletes monitor their training load and avoid overtraining, reducing the risk of injury.

#### **4. Goal setting and tracking**

Wearable technology devices can help athletes set goals and track their progress towards those goals, providing motivation and accountability.

#### **5. Data-driven insights**

Wearable technology devices can provide athletes with data-driven insights into their performance, allowing them to make more informed decisions about their training and competition strategy.

Overall, wearable technology has the potential to revolutionize the way we monitor our athletes' performance. As the technology continues to advance, we can expect to see even more innovative wearable devices that will help coaches and athletes.

### **OECS Athletes who have ranked in world Top 10**

*Reynold O’Neal, Member of ATFS*

#### **Women**

100m-Tahesia Harrigan(IVB)1//

High Jump- Levern Spencer(LCA)3

Long Jump-Chantel Malone(IVB)2

Triple Jump-Thea La Fond(DMA)2

#### **Men**

100m-Daniel Bailey(ANT)3//Kim Collins(SKN)8

200m-Brendan Christian(ANT)//Rai Benjamin(ANT)//Kim Collins(SKN) 1

400m-Alleyne Francique(GRN)4//Kirani James(GRN) 8// Rondell Bartholomew(GRN)1// Bralon Taplin(GRN) 1

400m Hurdles- Rai Benjamin(ANT) 1//Kyron McMaster(IVB) 5

Triple Jump- Jerome Romain(DMA)3 //Randy Lewis(GRN) 4

Javelin Throw-Anderson Peters(GRN) 3

Decathlon-Kurt Felix(GRN) 2//Lindon Victor(GRN) 6

### **Around NACAC**

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

## El Salvador

The Salvadoran Athletics Federation held the U18 and U20 National Championship, Ranking #4, on Saturday 15 and Sunday 16 April, 2023, at the Héroes y Mártires Sports Center of the University of El Salvador (track and jumps) and at the Armed Forces Transmission Support Command, CATFA (throwing).

A total of 196 athletes belonging to 19 clubs and national teams participated, including athletes from the Children's, Senior and COPESA categories.

Among the most relevant moments of the championship, the breaking of some national records stands out:

- David Ayala: U20 record Hammer Throw 6kg – 65.21m.
- Nancy Sandoval: equals the Senior National record in 100m Hurdles – 14.05s.
- Joseph Hernández, Esteban, Samuel and Pablo Ibáñez: Senior 4x400m relay record – 3:12.37s.

A total of 69 events, divided by gender and category, were carried out, with the following athletes being the winners of each test:

CATEGORÍA U18 FEMENINO Y MASCULINO						
PRUEBA	ALTETA	EQUIPO	MARCA	ATLETA	EQUIPO	MARCA
100m	Andrea Murillo	Athletics Beans	13.86s	Yandel Florez	Trojans	12.28s
200m	Ariana Guzmán	Green Dreams	30.41s	Osmin Marroquín	CAS	24.44s
400m	Gabriela Ibáñez	CAS	1:07.24s	José Sandoval	CAS	52.46s
800m	Helen Rivas	Betania	3:08.96s	Juan Moncayo	Trojans	2:12.15
1,500m	Dana Henríquez	Individual	5:36.92s	Juan Moncayo	Trojans	4:39.75s
100/110 vallas	Gabriela Ibáñez	CAS	17.73s	Jorge Montano	New Dreamers	16.17s
400m vallas	Gabriela Ibáñez	CAS	1:11.88s	José Sandoval	CAS	1:01.94s
2,000m obst.	Dan Henríquez	Individual	8:32.71s	Brayan Galicia	Betania	8:01.96s
5,000 marcha	Fátima Marcos	Athletics Lions	32:10.75s			
S. Longitud	María Sánchez	New Dreamers	4.87m	Jorge Montano	New Dreamers	6.16m
S. Altura				Sebastián Chacón	Athletics Beans	1.70m
S. Triple	María Sánchez	New Dreamers	10.20m	Jorge Montano	New Dreamers	12.98s
Imp. Bala	Mariana López	Trojans	7.55m	Julio Valdes	Trojans	10.62m
Lanz. Jabalina	Meybelin Martínez	Athletics Lions	19.77m	Julio Valdes	Trojans	38.52m
Lanz. Disco	Mariana López	Trojans	18.80m	Julio Valdes	Trojans	27.95m
Lanz. Martillo	Emelie González	Green Dreams	34.02m	Mathias Tobar	Athletics Lions	18.28m
Relevo 4x100	María Sánchez Daniela Quiteño Fernanda Rodríguez Andrea Murillo	Athletics Beans	55.58s	Edward Medrano Andrés Saa Marcelo Gamero Yandel Florez	Trojans	48.04s
Relevo Medley	Kamila Alvarado Mariana López Micaela Encomenderos Alexia Sánchez	Trojans	3:00.26s	Edward Medrano Andrés Saa Marcelo Gamero Juan Moncayo	Trojans	2:13.95s

## CATEGORÍA U20 FEMENINO Y MASCULINO

Keith Joseph  
CEO, NACAC

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

PRUEBA	ALTETA	EQUIPO	MARCA	ATLETA	EQUIPO	MARCA
100m	Génesis Velásquez	ACSA Santa Ana	13.16s	Manuel Aguilar	Trojans	11.66s
200m	Ana González	Individual	27.03s	Manuel Aguilar	Trojans	23.43s
400m	Ely Vargas	CAS	1:02.69s	Cesar Alvarado	Projuves	54.30s
800m	Ely Vargas	CAS	2:29.10s	Esteban Rivera	Betania	2:07.75s
1,500m	Ely Vargas	CAS	5:28.63s	Esteban Luciano	Betania	4:32.86s
3,000m	Natali Delgado	Betania	13:38.09s			
5,000m	Natali Delgado	Betania	21:46.10s	Kevin García	Betania	18:36.59s
100/110 vallas				Fernando Reyes	New Dreamers	15.94s
400m vallas				Diego Flores	Projuves	1:08.20s
3,000m obst.				Kevin García	Betania	11:27.85s
S. Longitud	Ana González	Individual	5.55m	Fernando Reyes	New Dreamers	6.85m
S. Altura	Ana González	Individual	1.60m	Diego Reyes	Athletics Beans	1.90m
S. Pétiga				Diego Navas	Individual	4.20m
S. Triple				Fernando Reyes	New Dreamers	14.54m
Imp. Bala	Rebeca Garay	Individual	11.09m	Carlo Aguilar	Trojans	13.76m
Lanz. Jabalina	Wendy Granados	Individual	20.46m	Fabricio Ramírez	Athletics Lions	32.58m
Lanz. Disco	Rebeca Garay	Individual	33.29m	Carlo Aguilar	Trojans	37.05m
Lanz. Martillo	Lucía Castro	Rasan	45.90m	<b>David Ayala</b>	Individual	<b>65.21m NRU20</b>
Relevo 4x100				Fernando Ayala Rodrigo Ascencio Christian Rivas Jonathan Galdámez	ACSA Santa Ana	50.31s
Relevo 4x400				Fernando Rodríguez Salvador Santana Kevin García Esteban Rivera	Betania	3:59.75S

The Salvadoran Athletics Federation, earlier today, held the National Half Marathon Championship (21km) and 10km on the Boulevard de Los Héroes circuit (49av Sur).

A total of 32 athletes belonging to six (6) clubs and national teams participated, including invited athletes from the United States.

The circuit in which the competition took place is certified by NACAC and World Athletics. This is the same circuit that will be used for the Half Marathon competitions of the Central American and Caribbean Games, scheduled for San Salvador, Jul 2023y.

**23 Abril 2023**

## **¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE!**

### ***Fechas límite de la NACAC***

***El Martes 30 de Mayo es la fecha límite para la presentación de nominaciones de personas que compiten por puestos en el Consejo de NACAC en el Congreso de Atletismo de NACAC programado para San José, Costa Rica, el 23 de Julio de 2023.***

### **Bahamasair: el salvavidas de los Juegos CARIFTA**

Mientras los Juegos CARIFTA se celebraban con motivo de su 50.<sup>a</sup> edición, en la hermosa Mancomunidad de las Bahamas, y la nación de también celebraba una lista de un año de festividades asociadas con su 50.<sup>o</sup> aniversario de la Independencia, es posible que muchos se hayan perdió uno de los más significativos de la historia, el 50 aniversario de Bahamasair.

Para NACAC Athletics, la historia de nuestra alianza con la aerolínea insignia de la nación aún no se ha contado en su totalidad.

Bahamasair se estableció en 1973 como producto de una nueva Mancomunidad Independiente de las Bahamas. En cierto sentido, fue la encarnación de las aspiraciones de un pueblo muy orgulloso que había dado el paso audaz de asumir el desafío de la nación, dirigido por su propio pueblo con sus propias instituciones de toma de decisiones, trabajando colectivamente, en el mejor colectivo. intereses del pueblo de las Bahamas.

Bahamasair estaba destinado a servir a la nación. Eso significa garantizar que haya un servicio aéreo continuo entre la familia de islas que constituyen la nación.

Otro objetivo era que la línea aérea nacional facilitara un servicio de tal calidad que compitiera de manera justa con otras líneas aéreas internacionales de las que la gente bien puede haberse vuelto demasiado dependiente, dando paso a una nueva dinámica, segura y eficiente en la promoción de la nación como un país atractivo. destino turístico comparable al que se encuentra en todo el mundo.

Bahamasair - la aerolínea nacional de la Commonwealth de las Bahamas

Bahamasair fue la aerolínea elegida por el gobierno de las Bahamas cuando los Juegos CARIFTA demostraron ser una excelente oportunidad para que la juventud de la nación demostrara su talento en el atletismo.

Durante los 50 años de los Juegos CARIFTA, la relación de Bahamasair con el evento ha crecido enormemente, de modo que ha demostrado ser el que más apoya el espectáculo deportivo, así como el más confiable, a menudo superando las expectativas.

Bahamasair es hoy considerado un socio pleno de los Juegos CARIFTA y NACAC reconoce con inmensa gratitud el destacado servicio de esta noble institución al atletismo de pista y campo en el Caribe.

El presidente de NACAC Athletics, Michael 'Mike' Sands, ex empleado de Bahamasair, extiende sus "más sinceras felicitaciones a la junta directiva, la gerencia y el personal de Bahamasair, por cumplir su 50 aniversario. Toda la familia NACAC Athletics agradece todo lo que ha hecho y continúa haciendo por nosotros, asegurando que nuestros respectivos equipos disfruten de un apoyo seguro, cómodo y confiable cada año. Eres una parte increíble de la historia de los Juegos CARIFTA. Que sigas siendo lo mejor que puedas ser".

Sin embargo, NACAC Athletics tiene la intención de formalizar la asociación entre ellos y Bahamasair. La organización ya ha presentado propuestas a Bahamasair, para cimentar la relación a través de un Memorando de Entendimiento, que podría ver a Bahamasair siendo designada, 'La Aerolínea de NACAC Athletics'. Las discusiones están en curso.

Sands declaró: "Parece un ajuste natural para una aerolínea que siempre dio un paso adelante para ayudar con los Juegos CARIFTA, el compromiso continuo del gobierno de las Bahamas para construir una política de turismo de tipo de cadena y la disposición de BAAA para albergar importantes competiciones de pista y campo de clase mundial de forma regular. Con la sede de NACAC estacionada en Nassau, parece lógico establecer formalmente una relación más permanente en el futuro".

### **NACAC Athletics realiza histórica visita a Bluefields, Nicaragua**

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Mike Sands, presidente de NACAC Athletics, marcó el comienzo de otro capítulo en los anales de la historia de la organización cuando junto con el director ejecutivo, Keith Joseph, viajaron a Bluefields, en la costa sur del Caribe de Nicaragua, del 18 al 20 de abril de 2023.

El presidente Sands flanqueado por el alcalde (izquierda) y el vicealcalde (derecha) de Bluefields La presidenta de la Federación Nicaragüense de Atletismo, Xiomara Llarios, hace tiempo que invitó a NACAC Athletics para una visita oficial que me hiciera a una comunidad en Nicaragua llena de historia que la vincula de manera muy especial con el Caribe, como resultado de muchos que, después de trabajar en la construcción del Canal de Panamá, buscaron nuevas oportunidades de empleo y optaron por quedarse y convertirse en ciudadanos de la comunidad.

La asistencia a la XXI edición del Campeonato Panamericano de Marcha Atlética en Managua, Nicaragua, del 15 al 16 de abril de 2023, brindó la oportunidad de cumplir la promesa de visitar Bluefields.

Un agradable viaje de seis horas desde Managua a Bluefields, en compañía del Delegado del Instituto del Deporte, Carlos Parson, culminó con una reunión con el gobierno, encabezada por el alcalde Cro. Gustav Castro Jo, el vicealcalde, representantes de la Presidencia y funcionarios deportivos de la comunidad costera que incluía a Peter Joseph de la Asociación de Atletismo de Bluefields.

Sands, Xiomara Larios y Joseph también se reunieron directamente con el organismo de Atletismo en Bluefields para conversar sobre la estatura de esta última organización en la comunidad, sus programas y desafíos. Los tres también participaron en la celebración anual del Día del Deporte en Bluefields, que contó con la participación de niños de Porto El Bluff, La Aurora y la Ciudad de Bluefields, quienes primero marcharon por la ciudad antes de tener un mitin en el Parque de la Ciudad.

El Día del Deporte se celebró en honor al destacado tricampeón mundial de boxeo, de Bluefields, Alexis Aguerro Bohorquez y el breve mitin estuvo a cargo del Alcalde de Bluefields y Mike Sands. El presidente Sands señaló que “si bien esta es nuestra primera visita histórica a Bluefields, puede estar seguro de que ciertamente no será la última”.

### **NACAC Athletics New Life Invitational programado para el 13 de mayo**

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

El NACAC Athletics New Life Invitational, un evento del World Athletics Continental Tour (WACT), tendrá lugar en Freeport, Gran Bahama, sede del Campeonato Abierto de Atletismo NACAC del año pasado el pasado agosto, el sábado 13 de mayo de 2023.

Ya se enviaron invitaciones para el evento y varios agentes respondieron positivamente sobre la participación de sus atletas.

NACAC Athletics ha declarado: “Estamos muy contentos de organizar este evento y con la cooperación de la BAAA y la ciudad de Freeport, Gran Bahama, Bahamas para brindarles a nuestros atletas la oportunidad de ascender en el Ranking Mundial y compartir parte del dinero del premio.

El encuentro será de División Abierta (Atletas Internacionales de las Federaciones Nacionales NACAC & CONSUDATLE, Estudiantes-Atletas Universitarios y Atletas de Clubes de Alto Rendimiento que cumplan con los estándares dentro de las mejores marcas del número proyectado de inscripciones para cada evento.

Para la selección de los participantes en cada evento se tomarán en consideración las calificaciones oficiales desde el 15 de julio de 2022 hasta el 1 de mayo de 2023. El Comité Organizador del Encuentro tendrá el derecho absoluto de aceptar o no las inscripciones de la(s) persona(s).

Los eventos de campo tendrán un total de seis (6) intentos por participante según lo especificado en el Reglamento Técnico y de Competencia Mundial de Atletismo.

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

#### ***Tecnología wearable y rendimiento deportivo***

Atrás quedaron los días en que los entrenadores dependían de la experiencia para tomar una decisión con las cargas de entrenamiento de los atletas. En los últimos años se ha observado el fuerte aumento de la tecnología portátil en los atletas. Durante los entrenamientos y las principales competiciones, uno veía a los entrenadores usando diferentes tipos de tecnología portátil.

Como el tema mencionado anteriormente, uno probablemente piensa qué es la tecnología portátil: sin embargo, la tecnología portátil se refiere a dispositivos que se pueden usar en el cuerpo, como relojes inteligentes, rastreadores de actividad física y otros sensores portátiles.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

La tecnología portátil ha revolucionado la forma en que los atletas entran y compiten. Hay varios tipos de dispositivos de tecnología portátil diseñados específicamente para monitorear el rendimiento deportivo, y cada uno ofrece beneficios únicos. Aquí hay unos ejemplos:

#### 1. Reloj inteligentes

Los relojes inteligentes son un dispositivo de tecnología portátil versátil que se puede utilizar tanto para el control de la salud como para el rendimiento deportivo. Pueden rastrear métricas como la frecuencia cardíaca, los pasos dados y las calorías quemadas. Los relojes inteligentes también se pueden combinar con aplicaciones móviles que brindan a los atletas información detallada sobre su rendimiento. Estos han sido vistos como la tecnología portátil más popular entre los atletas de todos los niveles.

#### 2. Rastreadores de actividad física

Los rastreadores de actividad física son similares a los relojes inteligentes, pero están diseñados principalmente para el seguimiento de la actividad física. Pueden rastrear métricas como los pasos dados, la distancia recorrida y las calorías quemadas. Los rastreadores de actividad física también pueden ofrecer funciones de monitoreo de la frecuencia cardíaca y seguimiento del sueño. Durante la temporada baja, este rastreador de actividad física es de oro para los entrenadores, ya que brinda datos vitales sobre el progreso de los atletas en el entrenamiento.

#### 3. Reloj GPS

Los relojes GPS están diseñados para rastrear la ubicación de un atleta, la distancia recorrida y el ritmo durante el entrenamiento o la competencia. También pueden proporcionar información en tiempo real sobre la velocidad y la ruta. La mayoría de las carreras de maratón dependen de estos dispositivos, especialmente durante carreras largas.

#### 4. Sensores portátiles

Los sensores portátiles se pueden usar para monitorear una variedad de métricas de rendimiento deportivo, como la velocidad, la aceleración y la potencia de salida. Estos dispositivos se pueden usar en la muñeca, el pecho o incluso incrustados en la ropa.

#### 5. Ropa inteligente

La ropa inteligente es una categoría relativamente nueva de tecnología portátil que incluye ropa integrada con sensores y otra tecnología. La ropa inteligente puede rastrear métricas como la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la actividad muscular. También puede proporcionar

información en tiempo real sobre la postura y el movimiento, lo que la convierte en una herramienta útil para atletas y personas con problemas de movilidad.

#### Beneficios

##### 1. Comentarios en tiempo real

Los dispositivos de tecnología portátil pueden proporcionar a los atletas información en tiempo real sobre su desempeño, lo que les permite ajustar su estrategia de entrenamiento o competencia sobre la marcha.

##### 2. Rendimiento mejorado

Los dispositivos de tecnología portátil pueden ayudar a los atletas a identificar áreas en las que pueden mejorar su rendimiento, como optimizar su entrenamiento o ajustar su técnica.

##### 3. Prevención de lesiones

Los dispositivos de tecnología portátil pueden ayudar a los atletas a controlar su carga de entrenamiento y evitar el sobreentrenamiento, lo que reduce el riesgo de lesiones.

##### 4. Establecimiento y seguimiento de objetivos

Los dispositivos de tecnología portátil pueden ayudar a los atletas a establecer metas y realizar un seguimiento de su progreso hacia esas metas, proporcionando motivación y responsabilidad.

##### 5. Información basada en datos

Los dispositivos de tecnología portátil pueden proporcionar a los atletas información basada en datos sobre su rendimiento, lo que les permite tomar decisiones más informadas sobre su estrategia de entrenamiento y competencia.

En general, la tecnología portátil tiene el potencial de revolucionar la forma en que monitoreamos el rendimiento de nuestros atletas. A medida que la tecnología continúa avanzando, podemos esperar ver dispositivos portátiles aún más innovadores que ayudarán a los entrenadores y atletas.

#### Alrededor de NACAC

#### El Salvador

**EL CAMPEONATO NACIONAL U18 Y U20 – RANKING #4  
SÁBADO 15 Y DOMINGO 16 DE ABRIL**

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

La Federación Salvadoreña de Atletismo realizó el Campeonato Nacional U18 y U20, Ranking #4 en el polideportivo Héroes y Mártires de la Universidad de El Salvador (pista y saltos) y en el Comando de Apoyo de Transmisiones de la Fuerza Armada, CATFA (lanzamientos).

Se contó con la participación de 196 atletas pertenecientes a 19 clubes y equipos nacionales, incluidos atletas de la categoría Infantil, Mayor y COPESA.

Dentro de los momentos más relevantes del campeonato, destacan las rupturas de algunos récords nacionales:

- **David Ayala:** récord U20 Lanzamiento de Martillo 6kg – 65.21m.
- **Nancy Sandoval:** iguala récord Nacional Mayor en 100m Vallas – 14.05s.
- **Joseph Hernández, Esteban, Samuel y Pablo Ibáñez:** récord Mayor de relevo 4x400m – 3:12.37s.

Se realizaron un total de 69 pruebas divididas por género y categoría, siendo los ganadores de cada prueba los siguientes atletas:

CATEGORÍA U18 FEMENINO Y MASCULINO						
PRUEBA	ALTETA	EQUIPO	MARCA	ATLETA	EQUIPO	MARCA
100m	Andrea Murillo	Athletics Beans	13.86s	Yandel Florez	Trojans	12.28s
200m	Ariana Guzmán	Green Dreams	30.41s	Osmín Marroquín	CAS	24.44s
400m	Gabriela Ibáñez	CAS	1:07.24s	José Sandoval	CAS	52.46s
800m	Helen Rivas	Betania	3:08.96s	Juan Moncayo	Trojans	2:12.15
1,500m	Dana Henríquez	Individual	5:36.92s	Juan Moncayo	Trojans	4:39.75s
100/110 vallas	Gabriela Ibáñez	CAS	17.73s	Jorge Montano	New Dreamers	16.17s
400m vallas	Gabriela Ibáñez	CAS	1:11.88s	José Sandoval	CAS	1:01.94s
2,000m obst.	Dan Henríquez	Individual	8:32.71s	Brayan Galicia	Betania	8:01.96s
5,000 marcha	Fátima Marcos	Athletics Lions	32:10.75s			
S. Longitud	María Sánchez	New Dreamers	4.87m	Jorge Montano	New Dreamers	6.16m
S. Altura				Sebastián Chacón	Athletics Beans	1.70m
S. Triple	María Sánchez	New Dreamers	10.20m	Jorge Montano	New Dreamers	12.98s
Imp. Bala	Mariana López	Trojans	7.55m	Julio Valdes	Trojans	10.62m
Lanz. Jabalina	Meybelin Martínez	Athletics Lions	19.77m	Julio Valdes	Trojans	38.52m
Lanz. Disco	Mariana López	Trojans	18.80m	Julio Valdes	Trojans	27.95m
Lanz. Martillo	Emelie González	Green Dreams	34.02m	Mathias Tobar	Athletics Lions	18.28m
Relevo 4x100	María Sánchez Daniela Quiteño Fernanda Rodríguez Andrea Murillo	Athletics Beans	55.58s	Edward Medrano Andrés Saa Marcelo Gamero Yandel Florez	Trojans	48.04s
Relevo Medley	Kamila Alvarado Mariana López Micaela Encomenderos Alexia Sánchez	Trojans	3:00.26s	Edward Medrano Andrés Saa Marcelo Gamero Juan Moncayo	Trojans	2:13.95s

CATEGORÍA U20 FEMENINO Y MASCULINO						
PRUEBA	ALTETA	EQUIPO	MARCA	ATLETA	EQUIPO	MARCA
100m	Génesis Velásquez	ACSA Santa Ana	13.16s	Manuel Aguilar	Trojans	11.66s
200m	Ana González	Individual	27.03s	Manuel Aguilar	Trojans	23.43s
400m	Ely Vargas	CAS	1:02.69s	Cesar Alvarado	Projuves	54.30s
800m	Ely Vargas	CAS	2:29.10s	Esteban Rivera	Betania	2:07.75s

Keith Joseph  
CEO, NACAC

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

1,500m	Ely Vargas	CAS	5:28.63s	Esteban Luciano	Betania	4:32.86s
3,000m	Natali Delgado	Betania	13:38.09s			
5,000m	Natali Delgado	Betania	21:46.10s	Kevin García	Betania	18:36.59s
100/110 vallas				Fernando Reyes	New Dreamers	15.94s
400m vallas				Diego Flores	Projuves	1:08.20s
3,000m obst.				Kevin García	Betania	11:27.85s
S. Longitud	Ana González	Individual	5.55m	Fernando Reyes	New Dreamers	6.85m
S. Altura	Ana González	Individual	1.60m	Diego Reyes	Athletics Beans	1.90m
S. Pétiga				Diego Navas	Individual	4.20m
S. Triple				Fernando Reyes	New Dreamers	14.54m
Imp. Bala	Rebeca Garay	Individual	11.09m	Carlo Aguilar	Trojans	13.76m
Lanz. Jabalina	Wendy Granados	Individual	20.46m	Fabricio Ramírez	Athletics Lions	32.58m
Lanz. Disco	Rebeca Garay	Individual	33.29m	Carlo Aguilar	Trojans	37.05m
Lanz. Martillo	Lucía Castro	Rasan	45.90m	David Ayala	Individual	<b>65.21m NRU20</b>
Relevo 4x100				Fernando Ayala Rodrigo Ascencio Christian Rivas Jonathan Galdámez	ACSA Santa Ana	50.31s
Relevo 4x400				Fernando Rodríguez Salvador Santana Kevin García Esteban Rivera	Betania	3:59.75S

### MEDALLERO POR EQUIPOS:

U18 FEMENINO					
LUGAR	CLUB	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	Trojans	3	3	1	7
2	CAS	3	0	0	3
3	Athletics Lions	2	6	3	11

U20 FEMENINO					
LUGAR	CLUB	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	CAS	3	1	3	7
2	Betania	2	2	0	4
3	ACSA Santa Ana	1	3	0	4

U18 MASCULINO					
LUGAR	CLUB	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	Trojans	8	1	1	10
2	New Dreamers	3	2	2	7
3	CAS	3	4	2	9

U20 MASCULINO					
LUGAR	CLUB	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	Betania	4	5	3	12
2	Trojans	4	0	0	4

3	New Dreamers	3	0	0	3
---	--------------	---	---	---	---

CAMPEÓN ABSOLUTO					
LUGAR	CLUB	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	Trojans	15	4	2	21
2	Betania	10	12	11	33
3	CAS	9	5	7	21



La Federación Salvadoreña de Atletismo realizó el Campeonato Nacional Media Maratón (21km) y 10km en el circuito del Boulevard de Los Héroes (49av Sur), hoy, 23 Abril 2023

Keith Joseph  
CEO, NACAC

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

Se contó con la participación de 32 atletas pertenecientes a 6 clubes y equipos nacionales, incluidos atletas invitados de Estados Unidos.

El circuito en el que se desarrolló la competencia está certificado por NACAC y World Athletics. En el mismo se desarrollarán las competencias de Media Maratón de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, San Salvador 2023 en el mes de julio.

Los ganadores de cada prueba fueron los siguientes atletas:

CATEGORÍA U18 FEMENINO Y MASCULINO						
PRUEBA	ALTETA	EQUIPO	MARCA	ATLETA	EQUIPO	MARCA
10km	Sabrina Ramírez	Fuerza Armada	44:45s	Williams Sánchez	Fuerza Armada	33:21s
Media Maratón	Idelma Delgado	Fuerza Armada	1:34:03s	Oscar Alfana	Betania	1:10:14s

#### SALIDA MEDIA MARATÓN Y 10KM FEMENINO Y MASCULINO:



#### PREMIACIONES MEDIA MARATÓN Y 10KM FEMENINO Y MASCULINO:



Keith Joseph  
CEO, NACAC

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