



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

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

## THIS WEEK IN NACAC

**Vol. 4**

**No. 18**

**8 May 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.*

### **EDITORIAL**

Over the past weekend, NACAC Athletics joined the rest of the world in celebrating with our children, Kids' Athletics Day.

Several of our member federations hosted the children involved in their Kids Athletics Programmes, running, jumping and throwing, as they displayed what they have learnt from the coaches who are devoted to delivering the foundations of our sport.

In many instances, member federations organised festivals. Others held competitions. Whatever they did, we can boast that the children were happy, loving their engagement in what is easily the most popular for individuals around the world.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Just knowing that they were connected to children their ages around the world brought much joy and a great sense of togetherness and sharing.

Member federations that seized the opportunity to be part of the global celebration are hopeful that this will be a permanent feature on their annual calendar so that they can immediately begin preparations for the event in 2024.

NACAC Athletics President, Mike Sands, congratulates all member federations for their engagement in the global celebration and encourages all Physical Educators, coaches to continue to positively engage parents and teachers in their continuing engagement of children in physical activity and our sport, athletics.

At the end of this week Saturday 13 May 2023, the city of Freeport, Grand Bahama, one of the islands of The Commonwealth of the Bahamas, will host the 2<sup>nd</sup> edition of the NACAC Athletics' New Life Invitational, a World Athletics Continental Tour (WACT) silver label, one-day track and field event.

One year ago, Freeport hosted the NACAC Open Championships in a fun-filled, electrifying atmosphere crammed with track and field enthusiasts, eagerly supportive of all participants. This time around, Grand Bahamians are waiting with bated breath, listening out for the names of some of NACAC's leading athletes and of course, some of their own Bahamian athletes, showcasing their immense talent.

The leadership of NACAC Athletics is intent on developing the New Life Invitation into a major attraction for the athletes of the Area, many of whom do not always gain access to the high-valued competitions in Europe and elsewhere. The event must also become something of a priority for Caribbean athletes who are committed to having their home crowds see them compete before their eyes.

According to the organisers, there is much satisfaction with the responsiveness of the athletes, their agents and coaches to the invitation extended to participate in this year's edition of the New Life Invitational.

NACAC Athletics President, Mike Sands, a Bahamian, has committed his personal attendance at the New Life Invitational, to meet and greet the participants, coaches, technical officials, agents, organisers. Sponsors and patrons, all contributors to the event's realisation and success.

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

### ***Recovery after the illness***

When athletes catch the flu, a cold, or other illnesses, it can significantly impact their training schedules and competition performances. However, good coaches will ensure that they meticulously follow a recovery process designed to get them back on track, as quickly as possible. Care of the athletes, however takes precedence and therefore is the guiding principle that determines the length of time it takes to be fully competitive again.

The following are some of the steps athletes are encouraged to take to recover after illness:

#### **1. Rest and hydration**

Rest is crucial for the body to recover from an illness.

Athletes should allow their bodies ample time to rest and recover. This includes getting sufficient sleep at night and taking naps during the day if needed.

It is important to listen to the body's signals and avoid pushing too hard or returning to training prematurely.

Proper hydration is crucial for overall health and recovery. Athletes should aim to drink enough fluids throughout the day to maintain adequate hydration. Water is generally the best choice, but sports drinks or electrolyte solutions can be beneficial.

Athletes may consider consuming electrolyte-rich foods or beverages to restore these vital minerals. Options include sports drinks, coconut water, or foods like bananas, oranges, and yogurt.

#### **2. Medical evaluation**

Athletes often consult with medical professionals to get a proper diagnosis and develop a treatment plan. This may involve medications, such as antiviral drugs for the flu or over-the-counter remedies for cold symptoms.

#### **3. Gradual return to activity**

Athletes typically follow a phased approach to return to training. They start with light exercises or activities to gauge their energy levels and ensure they don't push themselves too hard too soon. Athletes should avoid strenuous physical activity during the recovery phase. This means

refraining from intense workouts, training sessions, or competitions until they have fully regained their strength and energy levels.

#### **4. Listen to the body**

It's crucial for athletes to pay attention to their bodies during the recovery process. They monitor their symptoms and adjust their training intensity accordingly. Pushing too hard too soon can prolong the recovery or lead to setbacks.

#### **5. Nutritional support**

Athletes focus on maintaining a balanced diet to support their immune system and overall health. Consuming nutrient-rich foods, including fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains, can aid in recovery.

#### **6. Supplement considerations**

Athletes may discuss with their medical professionals the use of supplements that can support immune health and recovery. Examples include vitamin C, zinc, and probiotics. However, it is important to consult a healthcare professional before taking any supplements.

#### **7. Gradual return to full training**

Once the athlete starts feeling better and their symptoms have subsided, they gradually increase the intensity and duration of their training. Coaches and trainers often work closely with athletes to create a modified training plan that ensures a smooth transition back to full activity.

#### **8. Psychological support**

Dealing with an illness can be mentally challenging. Athletes may seek support from sports psychologists or counselors to address any psychological or emotional effects the illness may have had.

It is worth noting that the recovery process can vary depending on the severity of the illness and individual factors. Athletes should always consult with medical professionals to ensure they receive appropriate care and guidance tailored to their specific situation.

### **Around NACAC**

#### **CADICA celebrated 23<sup>rd</sup> CA Champs**

The XXXIII Senior Central American Athletics Championship, under the sub regional group of CADICA, took place in the city of San José, Costa Rica, on Saturday May 6 and Sunday May 7 respectively.

175 athletes from the seven member federations of the CADICA grouping, participated in the Championships.

These Championships offered the members of NACAC Athletics from the Central American region, the opportunity to showcase the athletes who may be representing them at the Central American and Caribbean (CAC) Games which are scheduled to take place in San Salvador, El Salvador, during the period, 23 June to 8 July 2023.

President of CADICA, Geen Clarke, expressed satisfaction with the competition at the Championships.

The event benefitted from the participation of 175 athletes from the Central American isthmus. The competition was held over four (4) days.

### **El Salvador**

The Salvadoran Athletics Federation participated in the recently concluded Central American Senior Championships with a national representative team of 26 athletes. The team allowed the federation to assess the level of preparation of their athletes for the upcoming CAC Games that will take place at the national stadium that is currently being comprehensively rehabilitated.

The El Salvador 4 x 400m relay team of Joseph Hernández, Samuel, Esteban and Pablo Ibáñez established a new national and Central American record of 3:09.22.

Pablo Ibáñez produced a fine performance while achieving a new national record in 400mH of 48.56. His performance qualified him to the event at this year's World Athletics Championships to be held in Budapest, Hungary in August.

René Navas, Idelma Delgado, George Erazo, Yency Chamur established a new national record of 3:38.54, in Mixed 4x400m Relay.

Lucía Castro, competing in the U20 category, established a new age group record of 45.94m in the Hammer Throw.

There is evidence that despite the challenges being faced without the main stadium, Salvadorean athletes continue to work diligently with their coaches, to make progress.

## **Martinique**

With just under three weeks left, the Martinique Athletics League remains hopeful that many of NACAC's athletes will accept their open invitation to participate in the *Inaugural Meeting de la Martinique*, scheduled for Saturday 27 May 2023, at the Louis Achilles Stadium, Fort de France. The Invitational Meet has been classified as a French National Meet.

The Martinique Athletics League will be responsible for airfares, internal transfers, accommodation and meals, for the invited athletes, from Thursday 25 May to Sunday 28 May 2023 .

The events at the meet are: 100m M/F, 200m M/F, 100mH , 110mH , 400mM, 800mW

Pole Vault M , Long Jump F, Discus M, Shot-put F and 5000m M/W

Each invited Federation is allowed a maximum of two (2) elite athletes per event.

## **Nicaragua**



Nicaraguan Athletics continues to make progress in respect of both its organisation of events and hosting events in the sport.

The national representative team returned from participating in the 5<sup>th</sup> edition of the ALBA Games which took place in Venezuela. The team won two silver and four bronze medals at the event. Two new national records were also achieved.

The Federation joined the global athletics family in celebrating World Kids Athletics Day with Kids Athletics events throughout the country. In coordination with the Ministry of Education, 100 schools, 1,000 children (500 girls and 500 boys) participated in these activities. 150 boys and girls participated in the capital Managua, and 850 boys and girls in the rest of the country. The event was broadcast on the Nicaraguan Olympic Channel.

Nicaragua was represented by 15 athletes (7 women and 8 men) in the XXXIII Central American Athletics Championship in Costa Rica over the weekend.

The Federation celebrated its U18 and U20 National Championship, 6 – 7 May 2023. A total of 27 clubs, with 240 athletes (82 women and 158 men), participated in the competition. The federation will make its final selection for the team to compete in the CADICA Central American Championships in the same age categories, which are scheduled for Guatemala, 3 – 4 June 2023.

### **St Vincent and the Grenadines**



*TASVG's children in Saturday's Kids Athletics Activities at the national stadium*

*TASVG's Kids Athletics Celebration*

They came out in their numbers, dressed in their assigned colours and gave themselves to the wonderful experience of participating in the World Athletics global celebration of Kids Athletics Day.

13 coaches brought the children, aged 5 – 15, to the national stadium in St Vincent and the Grenadines, to participate in the spectacular showcase of the fundamental athletics skill competences which they have been taught over the past several months.

For just under two hours the children covered the six stations , enjoying their fellowship in a sport that promises so much.

#### *TASVG's Wendell Hercules Nationals 2023*

Vincentian athletes took to the national stadium on Saturday 6 and Sunday 7 May to compete in the annual TASVG Wendell Hercules National Championships.

Chatoyers' Kyle Lawrence distinguished himself by winning both the 100m and 200m respectively, in the process setting new Meet records.

Teia LaBorde of Mustangs also completed the double for the women while Zichri Hepburn of High Performance completed easy victories in the 1500m and 5000m respectively on successive days.

Kesiann John of High Performance emerged victorious in both the 800m and 1500m.

Verrol Sam of X-cel won the men's Triple Jump and High Jump quite easily.

J'Var Cato of Xceed won the men's Long Jump and placed second in both the Triple Jump and High Jump.

Akani Slater of Biomechanics won the 400m and finished third in the 200m.

At the end of the competition, High Performance won overall with most points, after having won both the male and female categories separately. Xceed finished overall second with Mustangs in third.

#### **Virgin Islands**

Seven athletes of the St. Croix Track Club Mustangs won nine medals, awarded to the top five finishers, while competing at the Finals of the Association of Youth/Junior Athletics (AAJI) Track & Field Championships in Dorado, Puerto Rico.

Mustangs was one of 32 Track & Field clubs in attendance and emerged 9<sup>th</sup> overall when the final points were announced.



*The successful St. Croix Track Club Mustangs*

Virgin Islands Sports Ambassador, Michelle Smith, broke her own Virgin Islands national record in the 400mH, with a time of 56.66, while competing at the Corky/Crofoot Shootout in Lubbock, Texas on 29 April 2023.

With her 400m Hurdles time of 56.66 Michelle is now ranked #1 in the World for Under 18 and #1 in the USA for all High Schoolers.

Omari Bennett, a Senior at Hammond High School in Columbia, SC, won the Triple Jump (41 feet 8.5 inches) at the SCISA Region 1-3A Championship Meet and the 110mH (14.87). He also placed third in the Long Jump (20 feet and 2 inches).

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Nicola Peters, a Junior at the Sparkman High, competed in the 7A Section 4 - Scottsboro 2023 Regional Championship. She finished second in the 100m (12.26) and in the 200m (25.07). She was also on the winning 4 x 100m relay team that clocked 47.39.

Nicola qualified for the Alabama State Championship in the 100, 200m and 4 X 100m relay

## **VI Nationals 2023**

This year's Virgin Islands National Championships has been named after Flora Hyacinth, an accomplished Virgin Islands athlete in the 80s, 90s and early 2000.

Flora Hyacinth was born on March 10, 1966 in St. Lucia, moved to St. Croix, Virgin islands, where she caught the eye of legendary coach Cipriani Phillips. Dr. Flora Hyacinth specialized in the long jump and triple jump and also competed in hurdles earlier in her career. On May 17, 1987, at a meet in Tuscaloosa, Alabama, she surpassed the world record in the triple jump with a leap of 13.73 meters. However, the feat could not be given official recognition because the meet officials lacked appropriate measuring tools. Yet, she is still included in the unofficial world record progression lists.

Hyacinth represented the Virgin Islands at three Olympic Games: Barcelona 1992, Atlanta 1996, and Sydney 2000. Hyacinth still holds the Virgin Islands records in the Long Jump 6.72m, Triple Jump 14.05m and the 100m Hurdles 13.33. Hyacinth also held the 400m Hurdles record at 57.55 for 36 years, until in 2022 Michelle Smith posted 57.48.

While representing the Virgin Islands Hyacinth won a Bronze medal at the 1984 Central American and Caribbean Junior Championships - Under 20 in the Long Jump and she won 3 Bronze medals in the Carifta Games in 1985 in the 400m and as part of the 4\*100m and 4\*400m relays.

Hyacinth won gold and bronze medals, in the 400mH and Long Jump respectively, at the 1986 Central American and Caribbean Games. In the 1998 Central American and Caribbean Games Hyacinth won gold in the Long Jump.

In addition, she was twice an NCAA Indoor champion twice while attending the University of Alabama.

Her World Athletics athlete code is 14283603. After her athletic career, she pursued a career as a chiropractor and currently runs her own practice in San Diego, California.

The Virgin Islands Track and Field Federation will also be hosting the North American Central American and Caribbean (NACAC) Age group qualifier on May 19 and 20, 2023, for the Under 15 and Under 13 age groups, at the St. Croix Educational Complex track in St. Croix.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

**8 Mayo 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.***

### **EDITORIAL**

Durante el pasado fin de semana, NACAC Athletics se unió al resto del mundo para celebrar con nuestros niños el Día del Atletismo Infantil.

Varias de nuestras federaciones miembros acogieron a los niños que participan en sus Programas de atletismo para niños, corriendo, saltando y lanzando, mientras mostraban lo que habían aprendido de los entrenadores que se dedican a brindar las bases de nuestro deporte.

En muchos casos, las federaciones miembro organizaron festivales. Otros realizaron concursos. Hicieran lo que hicieran, podemos jactarnos de que los niños estaban felices, amando su participación en lo que es sin duda el más popular para las personas de todo el mundo.

El simple hecho de saber que estaban conectados con niños de su edad en todo el mundo les trajo mucha alegría y un gran sentido de unión y de compartir.

Las federaciones miembro que aprovecharon la oportunidad de ser parte de la celebración mundial esperan que esto sea una característica permanente en su calendario anual para que puedan comenzar de inmediato los preparativos para el evento en 2024.

El presidente de atletismo de NACAC, Mike Sands, felicita a todas las federaciones miembros por su participación en la celebración mundial y alienta a todos los educadores físicos y entrenadores a continuar involucrando positivamente a los padres y maestros en su participación continua de los niños en la actividad física y nuestro deporte, el atletismo.

A finales de esta semana, sábado 13 de mayo de 2023, la ciudad de Freeport, Gran Bahama, una de las islas de la Mancomunidad de las Bahamas, será la sede de la 2<sup>a</sup> edición del NACAC Athletics'

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

New Life Invitational, un Tour Continental Mundial de Atletismo ( WACT) etiqueta de plata, evento de atletismo de un día.

Hace un año, Freeport fue sede del Campeonato Abierto NACAC en un ambiente electrizante y lleno de diversión repleto de entusiastas del atletismo, que apoyaron con entusiasmo a todos los participantes. Esta vez, los granbahameños esperan con gran expectación, escuchando los nombres de algunos de los principales atletas de NACAC y, por supuesto, algunos de sus propios atletas bahameños, mostrando su inmenso talento.

El liderazgo de NACAC Athletics tiene la intención de convertir la New Life Invitation en una gran atracción para los atletas del Área, muchos de los cuales no siempre obtienen acceso a las competencias de alto valor en Europa y en otros lugares. El evento también debe convertirse en una especie de prioridad para los atletas caribeños que están comprometidos a que su público local los vea competir ante sus ojos.

Según los organizadores, hay mucha satisfacción con la respuesta de los atletas, sus agentes y entrenadores a la invitación extendida para participar en la edición de este año del New Life Invitational.

El presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, un bahameño, ha comprometido su asistencia personal al New Life Invitational, para conocer y saludar a los participantes, entrenadores, oficiales técnicos, agentes y organizadores. Patrocinadores y mecenas, todos contribuyentes a la realización y éxito del evento.

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

#### ***Recuperación después de la enfermedad***

Cuando los atletas contraen gripe, un resfriado u otras enfermedades, pueden afectar significativamente sus programas de entrenamiento y su desempeño en las competencias. Sin embargo, los buenos entrenadores se asegurarán de seguir meticulosamente un proceso de recuperación diseñado para volver a encarrilarlos lo más rápido posible. Sin embargo, el cuidado de los atletas tiene prioridad y, por lo tanto, es el principio rector que determina el tiempo que lleva volver a ser completamente competitivo.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Los siguientes son algunos de los pasos que se alienta a los atletas a tomar para recuperarse después de una enfermedad:

#### *1. Descanso e hidratación*

El descanso es crucial para que el cuerpo se recupere de una enfermedad.

Los atletas deben permitir que sus cuerpos tengan suficiente tiempo para descansar y recuperarse.

Esto incluye dormir lo suficiente por la noche y tomar siestas durante el día si es necesario.

Es importante escuchar las señales del cuerpo y evitar esforzarse demasiado o volver al entrenamiento prematuramente.

La hidratación adecuada es crucial para la salud y la recuperación en general. Los atletas deben aspirar a beber suficientes líquidos a lo largo del día para mantener una hidratación adecuada. El agua suele ser la mejor opción, pero las bebidas deportivas o las soluciones de electrolitos pueden ser beneficiosas.

Los atletas pueden considerar consumir alimentos o bebidas ricos en electrolitos para restaurar estos minerales vitales. Las opciones incluyen bebidas deportivas, agua de coco o alimentos como plátanos, naranjas y yogur.

#### *2. Evaluación médica*

Los atletas a menudo consultan con profesionales médicos para obtener un diagnóstico adecuado y desarrollar un plan de tratamiento. Esto puede incluir medicamentos, como medicamentos antivirales para la gripe o remedios de venta libre para los síntomas del resfriado.

#### *3. Regreso gradual a la actividad*

Los atletas suelen seguir un enfoque por etapas para volver al entrenamiento. Comienzan con ejercicios o actividades ligeros para medir sus niveles de energía y asegurarse de que no se exijan demasiado demasiado pronto. Los atletas deben evitar la actividad física extenuante durante la fase de recuperación. Esto significa abstenerse de entrenamientos intensos, sesiones de entrenamiento o competiciones hasta que hayan recuperado por completo sus niveles de fuerza y energía.

#### *4. Escuchar el cuerpo*

Es crucial que los atletas presten atención a sus cuerpos durante el proceso de recuperación.

Supervisan sus síntomas y ajustan la intensidad de su entrenamiento en consecuencia. Esforzarse demasiado demasiado pronto puede prolongar la recuperación o provocar contratiempos.

### *5. Apoyo nutricional*

Los atletas se enfocan en mantener una dieta balanceada para apoyar su sistema inmunológico y su salud en general. El consumo de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales, puede ayudar en la recuperación.

### *6. Consideraciones complementarias*

Los atletas pueden discutir con sus profesionales médicos el uso de suplementos que puedan apoyar la recuperación y la salud inmunológica. Los ejemplos incluyen vitamina C, zinc y probióticos. Sin embargo, es importante consultar a un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento.

### *7. Regreso gradual al entrenamiento completo*

Una vez que el atleta comienza a sentirse mejor y sus síntomas han disminuido, aumenta gradualmente la intensidad y la duración de su entrenamiento. Los entrenadores y entrenadores a menudo trabajan en estrecha colaboración con los atletas para crear un plan de entrenamiento modificado que garantice una transición sin problemas a la actividad completa.

### *8. Apoyo psicológico*

Lidiar con una enfermedad puede ser mentalmente desafiante. Los atletas pueden buscar el apoyo de psicólogos o consejeros deportivos para abordar cualquier efecto psicológico o emocional que la enfermedad pueda haber tenido.

Vale la pena señalar que el proceso de recuperación puede variar según la gravedad de la enfermedad y los factores individuales. Los atletas siempre deben consultar con profesionales médicos para asegurarse de que reciben la atención y la orientación adecuadas adaptadas a su situación específica.

## **Alrededor de NACAC**

### **CADICA celebró 23 CA Champs**

El XXXIII Campeonato Centroamericano de Atletismo Mayores, a cargo del grupo subregional de CADICA, se llevó a cabo en la ciudad de San José, Costa Rica, el sábado 6 y domingo 7 de mayo respectivamente.

175 atletas de las siete federaciones integrantes de la agrupación CADICA, participaron del Campeonato.

Estos Campeonatos ofrecieron a los miembros de NACAC Atletismo de la región Centroamericana, la oportunidad de exhibir a los atletas que podrían representarlos en los Juegos Centroamericanos y del Caribe (CAC) que están programados para llevarse a cabo en San Salvador, El Salvador, durante el período, del 23 de junio al 8 de julio de 2023.

El presidente de CADICA, Geen Clarke, expresó su satisfacción por la competencia en el Campeonato.

El evento contó con la participación de 175 deportistas del istmo centroamericano. La competencia se llevó a cabo durante cuatro (4) días.

### **El Salvador**

La Federación Salvadoreña de Atletismo participó en el recién concluido Campeonato Centroamericano de Mayores con un equipo representativo nacional de 26 atletas. El equipo permitió a la federación evaluar el nivel de preparación de sus atletas para los próximos Juegos CAC que se llevarán a cabo en el estadio nacional que actualmente está siendo rehabilitado integralmente.

El equipo de relevos 4 x 400m de El Salvador integrado por Joseph Hernández, Samuel, Esteban y Pablo Ibáñez estableció un nuevo récord nacional y centroamericano de 3:09.22.

Pablo Ibáñez realizó una gran actuación logrando un nuevo récord nacional en 400mH de 48.56. Su desempeño lo calificó para el evento en el Campeonato Mundial de Atletismo de este año que se llevará a cabo en Budapest, Hungría, en agosto.

René Navas, Idelma Delgado, George Erazo, Yency Chamur establecieron un nuevo récord nacional de 3:38.54, en Relevo Mixto 4x400m.

Lucía Castro, compitiendo en la categoría Sub 20, estableció un nuevo récord de grupo de edad de 45,94 m en Lanzamiento de Martillo.

Hay evidencia de que a pesar de los desafíos que se enfrentan sin el estadio principal, los atletas salvadoreños continúan trabajando diligentemente con sus entrenadores para avanzar.

### **Martinica**

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Con poco menos de tres semanas para el final, la Liga de Atletismo de Martinica mantiene la esperanza de que muchos de los atletas de NACAC acepten su invitación abierta para participar en el Encuentro Inaugural de la Martinica, programado para el sábado 27 de mayo de 2023, en el Estadio Louis Achilles, Fort de France.

El Encuentro Invitacional ha sido clasificado como Encuentro Nacional Francés.

La Liga de Atletismo de Martinica se hará cargo de los pasajes aéreos, los traslados internos, el alojamiento y las comidas de los atletas invitados, desde el jueves 25 de mayo hasta el domingo 28 de mayo de 2023.

Los eventos en la reunión son: 100m M/F, 200m M/F, 100mH, 110mH, 400mM, 800mW

Salto con pértiga M, Salto de longitud F, Disco M, Lanzamiento de peso F y 5000 m M/W

A cada Federación invitada se le permite un máximo de dos (2) atletas de élite por evento.

## **Nicaragua**

El Atletismo Nicaragüense continúa progresando tanto en la organización de eventos como en la celebración de eventos en el deporte.

La selección nacional volvió de participar en la V edición de los Juegos del ALBA que se llevó a cabo en Venezuela. El equipo ganó dos medallas de plata y cuatro de bronce en el evento. También se lograron dos nuevos récords nacionales.

La Federación se unió a la familia mundial del atletismo en la celebración del Día Mundial del Atletismo Infantil

con eventos de Atletismo Infantil en todo el país. En coordinación con el Ministerio de Educación, 100 escuelas, 1.000 niños (500 niñas y 500 niñas) participaron de estas actividades. Participaron 150 niños y niñas en la capital Managua, y 850 niños y niñas en el resto del país. El evento fue transmitido por el Canal Olímpico de Nicaragua.

Nicaragua estuvo representada por 15 atletas (7 mujeres y 8 mujeres) en el XXXIII Campeonato Centroamericano de Atletismo en Costa Rica durante el fin de semana.

La Federación celebró su Campeonato Nacional Sub 18 y Sub 20, del 6 al 7 de mayo de 2023. Un total de 27 clubes, con 240 atletas (82 mujeres y 158 hombres), participaron en la competencia. La federación hará su selección final para el equipo que competirá en los Campeonatos



Centroamericanos CADICA en las mismas categorías de edad, que están programados para Guatemala, 3 y 4 de junio de 2003.

### **San Vicente y las Granadinas**

Los niños de TASVG en las actividades de atletismo infantil del sábado en el estadio nacional  
Celebración de atletismo infantil de TASVG

Salieron con sus números, vestidos con los colores asignados y se entregaron a la maravillosa  
experiencia de participar en la celebración mundial del Día del Atletismo Infantil de World  
Athletics.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

13 entrenadores llevaron a los niños, de 5 a 15 años, al estadio nacional de San Vicente y las Granadinas, para participar en la exhibición espectacular de las competencias fundamentales de las habilidades atléticas que les han enseñado durante los últimos meses.

Durante algo menos de dos horas los niños recorrieron las seis estaciones, disfrutando de su compañerismo en un deporte que tanto promete.

#### *Wendell Hercules Nationals 2023 de TASVG*

Los atletas vicentinos acudieron al estadio nacional el sábado 6 y el domingo 7 de mayo para competir en el Campeonato Nacional TASVG Wendell Hercules anual.

Kyle Lawrence de Chatoyers se distinguió al ganar los 100 y 200 metros respectivamente, en el proceso estableciendo nuevos récords de Meet.

Teia LaBorde de Mustangs también completó el doblete para las mujeres mientras que Zichri Hepburn de High Performance completó victorias fáciles en los 1500m y 5000m respectivamente en días sucesivos.

Kesiann John de High Performance salió victorioso tanto en los 800m como en los 1500m.

Verrol Sam de X-cel ganó el Triple Salto y el Salto de Altura masculino con bastante facilidad.

J'Var Cato de Xceed ganó el salto de longitud masculino y quedó segundo tanto en triple salto como en salto de altura.

Akani Slater de Biomecánica ganó los 400 m y terminó tercero en los 200 m.

Al final de la competición, Alto Rendimiento ganó la general con más puntos, después de haber ganado las categorías masculina y femenina por separado. Xceed terminó segundo en general con Mustangs en tercer lugar.

#### **Islas Virgenes**

Siete atletas de St. Croix Track Club Mustangs ganaron nueve medallas, otorgadas a los cinco primeros finalistas, mientras competían en las Finales de los Campeonatos de Pista y Campo de la Asociación de Atletismo Juvenil/Junior (AAJI) en Dorado, Puerto Rico.

Mustangs fue uno de los 32 clubes de atletismo que asistieron y emergió noveno en general cuando se anunciaron los puntos finales.

### *Los exitosos St. Croix Track Club Mustangs*

La embajadora de deportes de las Islas Vírgenes, Michelle Smith, rompió su propio récord nacional de las Islas Vírgenes en los 400 mH, con un tiempo de 56,66, mientras competía en el Corky/Crofoot Shootout en Lubbock, Texas, el 29 de abril de 2023.

Con su tiempo de 56,66 en los 400 m con vallas, Michelle ahora ocupa el puesto número 1 en el mundo para menores de 18 años y el número 1 en los EE. UU. para todos los estudiantes de secundaria.

Omari Bennett, estudiante de último año en Hammond High School en Columbia, Carolina del Sur, ganó el salto triple (41 pies y 8,5 pulgadas) en la reunión de campeonato de la región 1-3A de SCISA y los 110 mH (14,87). También ocupó el tercer lugar en salto de longitud (20 pies y 2 pulgadas).

Nicola Peters, estudiante de tercer año en Sparkman High, compitió en el Campeonato Regional 7A Sección 4 - Scottsboro 2023. Terminó segunda en los 100 m (12,26) y en los 200 m (25,07). También estuvo en el equipo ganador de relevos de 4 x 100 m que marcó 47,39.

Nicola se clasificó para el Campeonato del Estado de Alabama en los relevos de 100, 200 m y 4 X 100 m

### *VI Nacionales 2023*

El Campeonato Nacional de las Islas Vírgenes de este año lleva el nombre de Flora Hyacinth, una atleta consumada de las Islas Vírgenes en los años 80, 90 y principios del 2000.

Flora Hyacinth nació el 10 de marzo de 1966 en Santa Lucía, se mudó a St. Croix, Islas Vírgenes, donde llamó la atención del legendario entrenador Cipriani Phillips. La Dra. Flora Hyacinth se especializó en salto de longitud y triple salto y también compitió en obstáculos al principio de su carrera. El 17 de mayo de 1987, en un encuentro en Tuscaloosa, Alabama, superó el récord mundial en triple salto con un salto de 13,73 metros. Sin embargo, la hazaña no pudo ser reconocida oficialmente porque los oficiales del encuentro carecían de las herramientas de medición adecuadas. Sin embargo, todavía está incluida en las listas de progresión de récords mundiales no oficiales.

Hyacinth representó a las Islas Vírgenes en tres Juegos Olímpicos: Barcelona 1992, Atlanta 1996 y Sydney 2000. Hyacinth todavía tiene los récords de las Islas Vírgenes en salto de longitud de 6,72

m, triple salto de 14,05 m y 100 m vallas de 13,33. Hyacinth también mantuvo el récord de 400 m vallas en 57,55 durante 36 años, hasta que en 2022 Michelle Smith registró 57,48.

Mientras representaba a las Islas Vírgenes, Hyacinth ganó una medalla de Bronce en los Campeonatos Centroamericanos y del Caribe Juveniles - Sub 20 en Salto de Longitud de 1984 y ganó 3 medallas de Bronce en los Juegos Carifta en 1985 en los 400m y como parte de los 4\*100m y Relevos de 4\*400m.

Hyacinth ganó medallas de oro y bronce, en los 400 mH y salto de longitud respectivamente, en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1986. En los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1998 Jacinto ganó el oro en Salto de Longitud.

Además, fue dos veces campeona de interior de la NCAA dos veces mientras asistía a la Universidad de Alabama.

Su código de atleta de World Athletics es 14283603. Después de su carrera atlética, siguió una carrera como quiropráctica y actualmente dirige su propia práctica en San Diego, California.

La Federación de Atletismo de las Islas Vírgenes también albergará el clasificatorio por grupos de edad de América del Norte, Centroamérica y el Caribe (NACAC) el 19 y 20 de mayo de 2023, para los grupos de edad Sub 15 y Sub 13, en la pista del Complejo Educativo de St. Croix. en Santa Cruz.