

Carmen Ramos



Benicassim (Castellón), 18.06.1998 - 1,67m/60kg
 Entrenadora: Manoli Alonso
 Club 2017/2018: Playas de Castellón
 Internacional: 2 (2017-2018)

Historial Español

Récord de España Absoluto y Sub23 de Heptatlón (5.905 en 2018)
 Récord de España Júnior de Heptatlón (5.550 en 2017)
 Récord de España Júnior de Pentatlón en pista cubierta (4.075 en 2017)
 Mejor Marca de España Juvenil de Heptatlón al aire libre (5.399 en 2015)
 Campeona de España Absoluta de pentatlón en pista cubierta (2018)
 Campeona de España Sub23 de Heptatlón (2018)
 Campeona de España Júnior de pentatlón en pista cubierta (2017)
 Campeona de España Cadete de peso en pista cubierta (2013)

Récords de España

(AL): Heptatlón Júnior: 5.493 (2016); 5.550 (2017)
 (AL): Heptatlón absoluto y Sub23: 5.905 (2018)
 (PC): Pentatlón Júnior: 4.036 (2016 & 2017); 4.075 (2017)

Historial Internacional

CpE 2017 - Monzón 1ª Liga - Heptatlón (6ª)/5.500
 CM-j 2016 - Bygdoszcz Heptatlón (14ª)/5.445
 CM-jv 2015 - Cali Heptatlón Jv (12ª)/5.399
 ...
 Otros 2015 - Pombal Trofeo Ibérico POR-ESP (pc): Pentatlón Juvenil (2ª)/3.675
 2016 - Salamanca ESP-FRA-GBR (pc): Pentatlón Júnior (2ª)/4.036
 2017 - Praga CZE-ESP-FRA-GBR-POL (pc): Pentatlón Júnior (3ª)/4.036
 2018 - Madrid ESP-CZE-FRA-GBR-POL (pc): Pentatlón (6ª)/4.180

Progresión Año/Edad	Club	Heptatlón	Puesto		Puesto
			Rank. ESP	Pentatlón	Rank. ESP
2014 (16)	Playas de Castellón	4.954 Jv	(2Jv)	3.107 J (6Jv)	
2015 (17)	Playas de Castellón	5.399 Jv	(1Jv)	3.675 J (4Jv)	
2016 (18)	Playas de Castellón	5.493	(5)	4.036	(4)
2017 (19)	Playas de Castellón	5.550	(3)	4.036	(3)
2018 (20)	Playas de Castellón	5.905		4.180	

Marcas personales:

100m v.	14.03/+0,7	2018
	14.02/+2,1	2018
Altura	1.72/1.73pc	2018 / 2017
Peso	12.92/13.13pc	2016
200m	24.73/+1,0	2018
Longitud	6.00/0,0	2018
Jabalina	44.10	2017
800m	2:15.13	2018
Primer día Heptatlón	3.445	2018
Segundo día Heptatlón	2.460	2018

60m	7.81/+0.6 & 7.88pc	2016
60m vallas	8.61pc	2018
100m	12.64/+0,6	2015
	12.42/+2.9	2017
220m vallas (0,760)	34.98	2011
300m	45.05	2013
300m vallas (0,762)	49.18	2013
400m	57.94	2016
600m	1:44.63	2013
Disco (800)	29.67	2012
Martillo (3)	34.42	2011

www.rfea.es