

Carmen Ramos



Benicassim (Castellón), 18.06.1998 - 1,67m/60kg
 Entrenadora: Manuela Alonso
 Club 2017/2018: Playas de Castellón
 Internacional: 3 (2017-2018)

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluto y Sub23 de Heptatlón (5.905 en 2018)
 Plusmarquista de España Sub20 de Heptatlón (5.550 en 2017)
 Plusmarquista de España Sub20 de Pentatlón en pista cubierta (4.075 en 2017)
 Mejor Marca de España Sub18 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 Sub20 de pentatlón en pista cubierta (2017)
 Campeona de España Sub16 de peso en pista cubierta (2013)

Récords de España

(AL): Heptatlón Sub20: 5.493 (2016); 5.550 (2017)
 (AL): Heptatlón absoluto y Sub23: 5.905 (2018)
 (PC): Pentatlón Sub20: 4.036 (2016 & 2017); 4.075 (2017)

Historial Internacional

CE	2018 - Berlín	Heptatlón (abandono)
CpE	2017 - Monzón	1ª Liga - Heptatlón (6ª)/5.500
CM-s20	2016 - Bydgoszcz	Heptatlón (14ª)/5.445
CM-s18	2015 - Cali	Heptatlón Jv (12ª)/5.399
...		
Otros	2015 - Pombal	Trofeo Ibérico POR-ESP (pc): Pentatlón SUB18 (2ª/3.675)
	2016 - Salamanca	ESP-FRA-GBR (pc): Pentatlón Sub20 (2ª/4.036)
	2017 - Praga	CZE-ESP-FRA-GBR-POL (pc): Pentatlón Sub20 (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	
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	(1)	4.180	(1)

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
