

Pau Gaspar Tonnesen

Tempe (USA), 24.10.1992 - 1.96m/89kg

Entrenador: Sheldon Blockburger [USA]

Internacional: 4 (2015-2017)

Padre estadounidense, madre española. Nacionalidad española desde 28.04.2015

Historial Español

Campeón de España Absoluto de pértiga en pista cubierta (2018)

Historial Internacional

JJO	2016 - Rio de Janeiro	Decatlón (17º/7.982)
CM	2015 - Pekín	Decatlón (18º/7.606)
	2017 - Londres	Decatlón (14º/8.006)
CpE	2015 - Inowroclaw	1ª Lig - Decatlón (2º/7.841)

Otros

NCAA I	2015 - Eugene	Decatlón (2º/8.247)
	2016 - Eugene	Decatlón (4º/8.103)
NCAA I pc	2016 - Birmingham	Heptatlón (2º/6.027)



Progresión

Año/Edad	Club	Decatlón	Puesto Rank. ESP	Puesto RkM-E	Puesto Heptatlón	Rank. ESP
2012 (20)	Mesa CC [USA]	6.714			4.793	
2013 (21)	Mesa CC [USA]	7.303			5.061	
2014 (22)	University of Arizona [USA]	-			5.726	
2015 (23)	Tenerife CajaCanarias	8.247	(1)	(16M-9E)	-	
2016 (24)	Tenerife CajaCanarias	8.103	(1)	(28M-14E)	6.027	(2)
2017 (25)	Tenerife CajaCanarias	8.102	(2)	(29M-19E)	-	
2018 (26)	Playas de Castellón	(sólo hizo pértiga)			-	
2019 (27)	Playas de Castellón	lesionado al aire libre			-	

Otras marcas personales:

100m	11.26/ 0.0 & 11.26/-0.5	2015
	11.08/+2.8	2017

Longitud	7.53/+1.9	2017
	7.54pc	2016

Peso	15.17	2015
------	-------	------

Altura	2.13	2013/2017
--------	------	-----------

	2.13pc	2013
	2.15Apc	2014

400m	50.24	2015
------	-------	------

110m v.	14.30/+1,3	2017
---------	------------	------

Disco	48.15	2016
-------	-------	------

Pértiga	5.55	2018
---------	------	------

	5.53pc	2016
--	--------	------

Jabalina	60.86	2017
----------	-------	------

1.500m	4:38.20	2016
--------	---------	------

Primer día Decatlón	4.230	2015
---------------------	-------	------

Segundo día Decatlón	4.151	2016
----------------------	-------	------

Primer día Heptatlón	3.317	2016
----------------------	-------	------

Segundo día Heptatlón	2.710 & 2.735OT	2016
-----------------------	-----------------	------

...		
55 m	7.01pc	2013

60 m	7.25pc	2016
------	--------	------

200 m	22.97/ 0.0	2015
-------	------------	------

1.000 m	2:48.29pc & 2:46.65OTpc	2016
---------	-------------------------	------

55 m vallas	8.04pc	2013
-------------	--------	------

60 m vallas	8.15pc & 8.13Apc	2016
-------------	------------------	------

Puestos españoles all-time de Tonnesen, en pruebas combinadas:

Decatlón - 3º con 8.247 hasta 2015.

Heptatlón p.c. - 4º con 6.027 hasta 2016.

Otras pruebas:

Pértiga - 12º con 5.53-i hasta 2016 (y 12º con 5.55 hasta 2018)





Todos sus decatlón (por orden cronológico)

6.714	1	NCJAA	Levelland, USA	16.05.2012	(desc.)
6.797	1		Paradise, USA	30.03.2013	(desc.)
7.303	1	NCJAA	Mesa, USA	30.04.2013	(11.45 - 6.85 - 13.03 - 2.08 - 52.50 - 15.13 - 45.34 - 4.60 - 48.39 - 5:02.80)
7.102	1	NCJAA	Hutchinson, USA	17.05.2013	(11.53/+2,2 - 7.02/+0,9 - 13.24 - 2.11 - 52.44 - 15.34/+1,4 - 42.67 - 45.0 - 45.80 - 5:24.09)
7.783	2	Click	Tucson, USA	10.04.2015	(11.32/+0,2 - 7.29/0,0 - 14.81 - 2.05 - 50.85 - 15.14/0,0 - 46.31 - 4.80 - 53.13 - 4:54.10)
7.823	1	PAC-12	Los Ángeles, USA	10.05.2015	(11.26/0,0 - 7.18/-0,5 - 15.13 - 2.11 - 51.81 - 15.05/+1,5 - 44.45 - 4.93 - 51.44 - 4:48.58)
8.247	2	NCAA	Eugene, USA	11.06.2015	(11.11/+3,2 - 7.49/+1,8 - 15.17 - 2.08 - 50.68 - 14.87/+0,7 - 45.53 - 5.30 - 57.52 - 4:41.77)
7.841	2	CpEur	Inowroclaw, POL	05.07.2015	(11.52/-1,4 - 7.42/-0,4 - 13.60 - 2.07 - 51.95 - 15.14/+1,6 - 43.14 - 5.20 - 57.77 - 4:46.25)
7.606	18	CM	Pekín, CHN	29.08.2015	(11-26/-0,5 - 7.21/+0,3 - 13.74 - 2.04 - 50.24 - 15.12/-0,2 - 45.28 - 4.80 - 60.42 - 5:33.73)
7.993	1		Tucson, USA	08.04.2016	(11.22/+3,3 - 7.46/0,0 - 14.51 - 1.99 - 50.72 - 14.57/0,0 - 45.61 - 5.20 - 53.59 - 4:48.91)
7.942	1	PAC12	Seattle, USA	08.05.2016	(11.37/+1,3 - 7.30/-1,4 - 13.96 - 2.06 - 50.88 - 14.84/-0,9 - 43.40 - 5.20 - 56.16 - 4:42.95)
8.103	4	NCAA	Eugene, USA	09.06.2016	(11.35/+1,0 - 7.37/+0,7 - 14.10 - 1.95 - 50.91 - 14.39/+1,1 - 45.93 - 5.30 - 60.44 - 4:38.20)
7.982	17	JJOO	Río de Janeiro, BRA	18.08.2016	(11.32/+0,5 - 7.33/-0,7 - 13.69 - 2.01 - 50.81 - 14.99/+0,7 - 46.31 - 5.20 - 60.15 - 4:46.27)
8.102	12	Hypo	Götzis, AUT	28.05.2017	(11.08/+2,8 - 7.53/+1,9 - 14.65 - 2.06 - 53.62 - 14.60/-1,2 - 42.97 - 5.40 - 60.86 - 4:48.90)
8.006	14	CM	Londres, GBR	12.08.2017	(11.26/-0,2 - 7.21/+0,6 - 13.76 - 2.08 - 50.85 - 14.57/+1,2 - 43.07 - 5.40 - 55.13 - 4:46.31)

Todos sus heptatlón (por orden cronológico)

4.643	1		Paradise Valley, USA	28.01.2012	(desc.)
4.793	1	NCJAA	Charleston, USA	03.03.2012	(desc.)
5.331	1	NCJAA	Lubbock, USA	02.03.2013	(7.01 - 6.73 - 11.84 - 2.13 - 8.04 - 4.90 - 3:00.83)
5.190	3		Albuquerque	25.01.2014	(7.51 - 6.67 - 12.56 - 2.14 - 8.82 - 4.85 - 3:15.63)
5.328 OT	1		Flagstaff, USA	08.02.2014	(7.43 - 6.74 - 12.71 - 2.07 - 8.61 - 5.00 - 3:09.20)
-	-		Seattle, USA	30.01.2016	(desc.)
6.027	2	NCAA	Birmingham, USA	12.03.2016	(7.25 - 7.54 - 14.57 - 2.01 - 8.24 - 5.30 - 2:48.29)

