



Juan José de la Rosa

La Laguna (Santa Cruz de Tenerife),
05.07.2002 – 1,83 m / 73 kg
Entrenador: Andrés de la Rosa
Club 2026: Tenerife CajaCanarias
Internacional: -



Historial Español

Records de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

Progresión

Año (Edad)	Puesto	Club	400m AL	Rk
ESP				
2022 (20)		Tenerife CajaCanarias	48.12	(46/13s23)
2023 (21)		Tenerife CajaCanarias	47.04	(16/5s23)
2024 (22)		Tenerife CajaCanarias	47.05	(22/7s23)
2025 (23)		Tenerife CajaCanarias	46.93	(20)
2026 (24)		Tenerife CajaCanarias	45.94	

Marcas personales

60m: 7.64al (2019); 100m: 11.82 (2019); 200m: 21.36al (2026), 21.53st (2024); 300m: 37.59al (2019); 400m: 45.94al (2026), 47.50st (2026); 600m: 1:21.97st (2022); 800m: 1:50.50al (2023), 1:53.05st (2023); 1.000m: 2:35.50al (2019)..

Su temporada 2026

200m

21.36/1,4	1	La Laguna	10.06.2026
21.57/1,1	6	Sta.Cruz de Tenerife	27.05.2026
21.67/1,3	1	Sta.Cruz de Tenerife	10.05.2026

400m

45.94	2e3	Málaga	24.07.2026
46.30	1cA	Salamanca	06.06.2026
46.32	2	Salamanca	16.05.2026
46.49	7cB	Madrid	16.07.2026
46.49	4	Málaga	25.07.2026
46.60	3cC	Ordizia	04.07.2026
46.66	3cA	Coria del Río	24.06.2026
47.21	1	Castellón	25.04.2026
47.24	1	Arrecife	31.01.2026

47.75 1 Arrecife 14.02.2026

400m short track

47.50 2cB Salamanca (i) 07.02.2026

47.79 3e6 Valencia (i) 27.02.2026

4x400m

3:07.27 2 L'Hospitalet de Ll. 13.06.2026

Tenerife CajaCanarias: Brito, García, Fradera, De la Rosa

3:09.01 1 Castellón 25.04.2026

Tenerife CajaCanarias: Rodríguez, Brito, Delgado, De la Rosa

3:11.82 1 Salamanca 16.05.2026

Tenerife CajaCanarias: Gámez, De la Rosa, Delgado, García

Sus mejores marcas de siempre en 400m

45.94 2e3 Málaga 24.07.2026

46.30 1cA Salamanca 06.06.2026

46.32 2 Salamanca 16.05.2026

46.49 7cB Madrid 16.07.2026

46.49 4 Málaga 25.07.2026

46.60 3cC Ordizia 04.07.2026

46.66 3cA Coria del Río 24.06.2026

46.93 2cB Málaga 26.06.2025

47.04 4 Tarragona 02.07.2023

47.05 2e2 Tarragona 01.07.2023

47.05 2e3 Burgos 13.07.2024

Actualizada a 26.07.2026