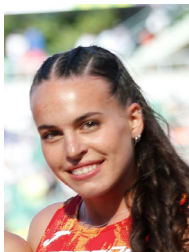


Carmen Avilés



Madrid, 05.04.2002 - 1,76m / 64 kg

Entrenador: Antonio Bravo

Club 2023: Playas de Castellón

Internacional: 5 (2019-2023)

Historial Español

Plusmarquista de España Sub23 de 4x400m al aire libre (3:31.11 en 2023)

Mejor Marca de España Sub18 de Relevó Medley 4x400-300-300-100m (2:08.53 en 2019)

Campeona de España Sub23 de 400m al aire libre (2023)

Campeona de España Sub20 de 200m al aire libre (2020)

Campeona de España Sub18 de 400m en pista cubierta (2019)

Campeona de España Universitaria de 400m (2023)

Records de España y Mejores Marcas

Absoluto AL: 4x400 mixto: 3:20.47 (2019)

Sub23 AL: 4x400m: 3:31.72 (2022), 3:31.11 (2023)

Sub20 AL: 4x400m: 3:38.92, 3:36.10 (2021)

Sub18 AL: Relevó Medley 4x400-300-200-100: 2:08.89, 2:08.53 (2019)

Historial Internacional

CM	2022 - Eugene	4x400m (7 ^a e2/3:32.87)
CE-Sel	2019 - Bydgoszcz	4x400m mixto (2 ^a /3:20.47)
	2023 - Chorzów	4x400 mixto: (11 ^a /7 ^a cA/3:16.79)
IberAm	2022 - La Nucía	4x400m (1 ^a /3:31.72)
CM-pc	2022 - Belgrado	4x400m (5 ^a e1/3:34.92)
CE-s23	2023 - Espoo	400m (4 ^a s2/53.56); 4x400m (3 ^a /3:31.11)
CMed-s23	2022 - Pescara	400m (3 ^a /54.14)
CE-s20	2021 - Tallinn	400m (54.89/6 ^a s2); 4x400m (2 ^a /3:36.10)
FOJE	2019 - Bakú	400m (4 ^a /54.65); Relevó 4x400-300-200-100m (1 ^a /2:08.53)

Progresión

Año/Edad	Club	400m AL	Puesto		400m PC	Puesto	
			Rank. ESP	Rank. ESP			
2018 (16)	Dep. Los Califas	55.94	(25/4s18)	55.53	(14/2s18)		
2019 (17)	Dep. Los Califas	53.86	(5/1s18)	55.55	(13/2s18)		
2020 (18)	Dep. Los Califas	54.32	(6/2s20)	54.39	(5/2s20)		
2021 (19)	Califas-Universidad de Córdoba	54.00	(13/2s20)	55.03	(10/2s20)		
2022 (20)	Unicaja Jaén Paraíso Interior	53.13	(5/3s23)	53.71	(4/2s23)		
2023 (21)	Playas de Castellón	52.61		53.94	(5/3s23)		

Marcas personales

60m: 7.89al (2020), 7.91pc (2018); 100m: 12.06 (2020); 200m: 23.74al (2023), 23.96pc (2021); 300m: 40.74al (2017), 42.77pc (2017); 400m: 52.61 (2023), 53.71 (2022)