



Sofía Cosculluela

Las Rozas (Madrid), 26.01.2004 – 1,75m / 70kg

Entrenador: Miguel González García

Club 2024: Valencia Club de Atletismo

Internacional: -

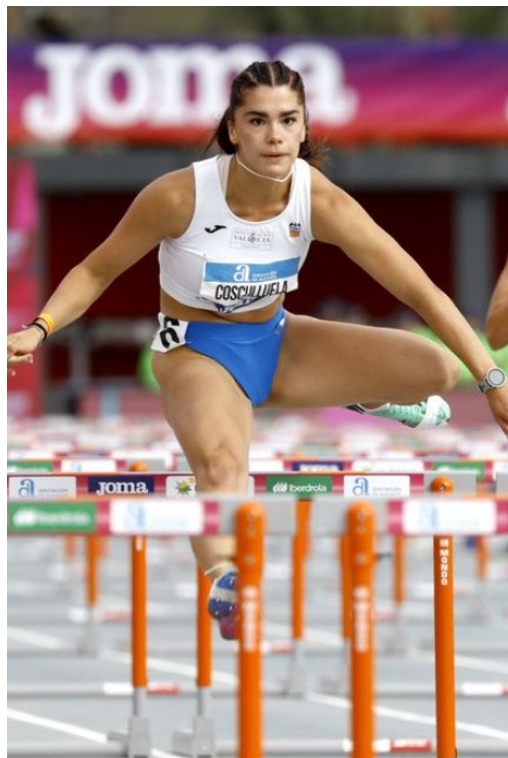
Historial Español

Plusmarquista de España Sub20 de 4x400m (3:36.10 en 2021)
 Mejor Marca Española Sub18 de Heptatlón absoluto (5.340 en 2021)
 Campeona de España Absoluta de Heptatlón al aire libre (2024)
 Campeona de España Sub23 de Heptatlón al aire libre (2024)
 Campeona de España Sub23 de Pentatlón short track (2024)
 Campeona de España Sub20 de Heptatlón al aire libre (2022)
 Campeona de España Sub20 de 100m vallas al aire libre (2023)
 Campeona de España Sub20 de Longitud al aire libre (2023)
 Campeona de España Sub20 de 60m vallas en pista cubierta (2022)
 Campeona de España Sub20 de Pentatlón en pista cubierta (2023)
 Campeona de España Sub18 de Heptatlón al aire libre (2020)
 Campeona de España Sub18 de Pentatlón en pista cubierta (2021)
 Campeona de España Sub16 de Hextatlón al aire libre (2019)

Records de España y Mejores Marcas

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

Sub18 AL Heptatlón absoluto: 5.340 (2021)



Historial Internacional

CM-s20	2022 - Cali	Heptatlón (13ª/5.256)
CE-s20	2021 - Tallinn	Heptatlón (17ª/5.212); 4x400m (2ª/3:36.10)
	2023 - Jerusalén	Heptatlón (7ª/5.558)
Otros	2020 - Madrid	ESP-POR sub18 PC Pentatlón (4ª/3.499)
	2023 - Madrid	DNA sub20 PC 60m vallas (1ª/8.42)
	2023 - Liévin	FRA-ESP-ITA sub20 PC 60m vallas (3ª/8.58); 4x200m mixto (Aband)

Progresión

Año (Edad) Club	Heptatlón	Puesto Rk ESP	Pentatlón	Puesto Rk ESP
2018 (14) C.A. Las Rozas Miacum	3.610 Hex s16	(3s16)	3.099s16	(15s16)
2019 (15) C.A. Las Rozas Miacum	3.967 Hex s16	(1s16)	3.284s16	(4s16)
2020 (16) C.A. Las Rozas Miacum	4.849s18	(1s18)	3.794s18	(2s18)
2021 (17) A.D. Marathon	5.340/5.472s18	(5/1s18-1s18)	3.774/3.963s18	(11/1s18-1s18)
2022 (18) Valencia Club Atletismo	5.371	(4/1s20)	3.956	(6/2s20)
2023 (19) Valencia Club Atletismo	5.840	(1/1s20)	4.082	(3/1s20)
2024 (20) Valencia Club Atletismo	6.017	(1/1s23)	4.182	(3/1s23)

Marcas personales

60m: 7.78st (2019); 100m: 12.21 (2019); 200m: 24.02al (2023), 24.90st (2022); 800m: 2:19.93al (2024), 2:24.39pc (2022); 60m vallas: 8.35st (2024); 60m vallas (0,76): 8.56st (2021); 100m vallas: 13.42 (2024); 100m vallas (0,76): 13.83 (2021), 13.55v (2021); Altura: 1.68al (2024), 1.67pc (2023); Longitud: 6.46al (2023), 6.44st

(2024); Peso: 13.14al (2024), 12.77st (2024); Peso (3kg): 13.57al (2021), 13.61st (2021); Jabalina: 42.98 (2024); Jabalina (500g): 37.78 (2021); Heptatlón: 6.017 (2024); Heptatlón sub18: 5.472 (2021); Pentatlón: 4.182st (2024); Pentatlón sub18: 3.963 (2021).

Mejores marcas durante un Heptatlón

200m: 24.02 (2023); 800m: 2:19.93 (2024); 100m vallas: 13.42 (2024); Altura: 1.68 (2024); Longitud: 6.46 (2023); Peso: 13.14 (2024); Jabalina 42.98 (2024) = 6.151 puntos.

Mejores marcas durante un Pentatlón

800m: 2:24.39 (2022); 60m vallas: 8.35 (2024); Altura: 1.67 (2023); Longitud: 6.44 (2024); Peso: 12.77 (2024) = 4.333 puntos.

Su temporada 2024 al aire libre

200m

Con viento a favor

24.56 +2,8 3 Valencia 04.05.2024

24.86 +2,8 3 Barcelona 13.04.2024

Longitud

5.92 +1,8 3 Madrid 15.06.2024

Heptatlón

6017 1 La Nucía 29.06.2024

(13.61/-1,5 - 1.68 - 13.14 - 24.36/-0,1 - 6.23/+0,6 - 42.98 - 2:19.93)

5735 1 Burgos 14.07.2024

(13.82/-2,3 - 1.67 - 12.14 - 24.64/-1,0 - 6.01/+0,7 - 41.12 - 2:23.20)

5679 8 Arona 12.05.2024

(13.42/+1,9 - 1.63 - 13.08 - 24.82/-0,9 - 5.97/+1,7 - 35.79 - 2:23.04)

Sus mejores marcas de siempre en Heptatlón

6.017 1 La Nucía 29.06.2024

5.840 1 Arona 18.06.2023

5.735 1 Burgos 14.07.2024

5.679 8 Arona 12.05.2024

5.634 2 Alhama de Murcia 21.05.2023

5.558 7 Jerusalén (ISR) 08.08.2023

5.371 1 Torrent 17.07.2022

5.340 3 Getafe 26.06.2021

5.256 13 Cali (COL) 04.08.2022

5.212 17 Tallinn (EST) 16.07.2021

Sus mejores marcas de siempre en Pentatlón

4.182 1 Antequera (i) 03.02.2024

4.168 2 Ourense (i) 16.02.2024

4.082 2 Madrid (i) 17.02.2023

4.012 1 Sabadell (i) 04.03.2023

3.956 2 Madrid (i) 17.12.2022

3.942 5 Ourense (i) 25.02.2022

3.917 1 Madrid (i) 14.01.2023

3.903 2 Valencia (i) 17.12.2023

3.774 3 Valencia (i) 19.12.2021

3.769 3 Madrid (i) 13.01.2024

Actualizada a 21.08.2024