



Daniela Fra

Torrejón de Ardoz (Madrid),
29.02.2000 - 1,77m / 63kg
Entrenadora: Ángeles Guerra
Club 2025: Diputación Valencia C.A.
Internacional: 3 (2024-2025)

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluta de

4x400m short track

(3:25.68 en 2025)

Plusmarquista de España Absoluta de 4x400m Mixto short track

(3:17.12 en 2025)

Campeona de España Absoluta de 400m vallas (2023-2024)

Campeona de España Sub20 de 100m vallas (2018)

Campeona de España Universitaria de 400m vallas (2023)

Records de España y Mejores Marcas

Absoluto ST 4x400m: 3:25.68 (2025); 4x400 mixto: 3:17.12 (2025)

Historial Internacional

CE	2024 - Roma	400m vallas (8s3/56.27)
CE-pc	2025 - Apeldoorn	4x400m (4ª/3:25.68); 4x400m mixto (4º/3:17.12)
ClbAm	2024 - Cuiabá	400m vallas (2ª/55.73)
CE-s23	2021 - Tallinn	400m vallas (4ªs2/57.96)



Progresión

Año (Edad)	Club	400m vallas	Puesto Rk ESP	400m ST	Puesto Rk ESP
2019 (19)	Atletismo Arroyomolinos	1:02.42	(30/8s20)	56.75	(30/6s20)
2020 (20)	Atletismo Arroyomolinos	1:06.19	(33/10s23)	54.70	(8/3s23)
2021 (21)	Atletismo Arroyomolinos	57.37	(4/3s23)	55.99	(17/6s23)
2022 (22)	Valencia Club de Atletismo	58.10	(4/3s23)	54.64	(10/5s23)
2023 (23)	Valencia Club de Atletismo	55.85	(1)	55.04	(16)
2024 (24)	Valencia Club de Atletismo	55.71	(1)	53.12	(3)
2025 (25)	Diputación Valencia C.A.	-		51.64	(4)

Marcas personales

60m: 7.76st (2023); 100m: 12.26 (2019); 200m: 24.17al (2023), 23.99st (2024); 300m: 38.07st (2024); 400m: 54.12al (2023), 51.64st (2025); 800m: 2:19.64al (2020), 2:11.31st (2024); 60m vallas: 8.42st (2023); 100m vallas: 14.00 (2022); 400m vallas 55.71 (2024); Pentatlón: 3.289st (2022).

Su temporada 2025

200m short track

24.39 2c1 Madrid (i) 04.01.2025

400m short track

51.64 4 Madrid (i) 23.02.2025

52.33	2	Madrid (i)	08.02.2025
52.66	1c1	Madrid (i)	19.01.2025
52.77	1e1	Madrid (i)	22.02.2025
53.65	2c1	Madrid (i)	04.01.2025
53.73	2	Valencia (i)	15.02.2025
54.44	3	Sabadell (i)	10.01.2025

800m short track

Aband		Madrid (i)	28.02.2025
-------	--	------------	------------

4x400m short track

3:25.68	4	Apeldoorn (i)	09.03.2025
---------	---	---------------	------------

España: Sevilla, Santridrián, Fra, Hervás

3:38.17	2cA	Valencia (i)	15.02.2025
---------	-----	--------------	------------

Diputación Valencia C.A.: Fra, Cladera, Prieto, Hervás

4x400m mixto short track

3:17.12	4	Apeldoorn (i)	06.03.2025
---------	---	---------------	------------

España: Guijarro, Avilés, Erta, Fra

Sus mejores marcas de siempre en 400m vallas

55.71	2e2	Roma (ITA)	09.06.2024
55.73	2	Cuiabá (BRA)	11.05.2024
55.85	1	Torrent	29.07.2023
55.92	1	La Nucía	29.06.2024
56.13	4	Madrid	21.06.2024
56.27	8s3	Roma (ITA)	10.06.2024
56.52	1	Valencia	04.05.2024
56.54	1e1	Cuiabá (BRA)	10.05.2024
56.54	2	Castellón	25.05.2024
56.87	1e1	Torrent	28.07.2023

Sus mejores marcas de siempre en 400m short track

51.64	4	Madrid (i)	23.02.2025
52.33	2	Madrid (i)	08.02.2025
52.66	1c1	Madrid (i)	19.01.2025
52.77	1e1	Madrid (i)	22.02.2025
53.12	3cB	Madrid (i)	23.02.2024
53.28	4	Ourense (i)	18.02.2025
53.65	2c1	Madrid (i)	04.01.2025
53.73	1cD	Sabadell (i)	27.01.2024
53.73	2	Valencia (i)	15.02.2025
53.91	1e3	Ourense (i)	17.02.2025



Actualizada a 27.04.2025