

Carmen Ramos



Benicassim (Castellón), 18.06.1998 - 1,67m/60kg

Entrenadora: Manoli Alonso

Club 2023: Playas de Castellón

Internacional: 4 (2017-2019)

Historial Español

Plusmarquista de España Sub20 de Heptatlón (5.550 en 2017)
 Plusmarquista de España Sub20 de Pentatlón en pista cubierta (4.075 en 2017)
 Mejor Marca de España Sub18 de Heptatlón al aire libre (5.399 en 2015)
 Campeona de España Absoluta de heptatlón al aire libre (2021-2023)
 Campeona de España Absoluta de pentatlón en pista cubierta (2018)
 Campeona de España Sub23 de Heptatlón (2018)
 Campeona de España Sub20 de pentatlón en pista cubierta (2017)
 Campeona de España Sub16 de peso en pista cubierta (2013)

Récords de España

(AL): Heptatlón Sub20: 5.493 (2016); 5.550 (2017)
 (AL): Heptatlón absoluto y Sub23: 5.905 (2018)
 (PC): Pentatlón Sub20: 4.036 (2016 & 2017); 4.075 (2017)

Historial Internacional

CE	2018 - Berlín	Heptatlón (abandono)
CpE	2017 - Monzón	1ª Liga - Heptatlón (6ª)/5.500
	2019 - Lutsk	Spl - Heptatlón (7ª)/5.643
CM-s20	2016 - Bydgoszcz	Heptatlón (14ª)/5.445
CM-s18	2015 - Cali	Heptatlón Jv (12ª)/5.399
...		
Otros	2015 - Pombal	Trofeo Ibérico POR-ESP (pc): Pentatlón SUB18 (2ª/3.675)
	2016 - Salamanca	ESP-FRA-GBR (pc): Pentatlón Sub20 (2ª/4.036)
	2017 - Praga	CZE-ESP-FRA-GBR-POL (pc): Pentatlón Sub20 (3ª/4.036)
	2018 - Madrid	ESP-CZE-FRA-GBR-POL (pc): Pentatlón (6ª/4.180)

Progresión Año/Edad	Club	Heptatlón	Puesto		Puesto
			Rank. ESP	Pentatlón	Rank. ESP
2014 (16)	Playas de Castellón	4.954 Jv	(2Jv)		3.107 J (6Jv)
2015 (17)	Playas de Castellón	5.399 Jv	(1Jv)		3.675 J (4Jv)
2016 (18)	Playas de Castellón	5.493	(5)	4.036	(4)
2017 (19)	Playas de Castellón	5.550	(3)	4.036	(3)
2018 (20)	Playas de Castellón	5.905	(1)	4.180	(1)
2019 (21)	Playas de Castellón	5.643	(3)	-	
2020 (22)	Playas de Castellón	5.804	(2)	3.987	(6)
2021 (23)	Playas de Castellón	5.659	(3)	4.060	(4)
2022 (24)	Playas de Castellón	5.610A	(3)	4.057	(4)
2023 (25)	Playas de Castellón	5.744	(2)	3.961	(6)

Marcas personales

60m: 7.81al (2016), 7.88pc (2016); 100m: 12.64 (2015), 12.42v (2017); 300m: 45.05 (2013); 400m: 57.03 (2021); 600m: 1:44.63 (2013); 60m vallas: 8.61 (2018); 220m vallas: 34.98 (2011); 300m vallas: 49.18 (2013); Disco: 29.67 (2012); Martillo: 34.42 (2011)

Mejores marcas en el transcurso de un Heptatlon: 100m vallas: 14.02 (2020) /14.02v (2018); Altura: 1.73 (2022); Peso: 13.41(2021); 200m: 24.73 (2018); Longitud: 6.00 (2018); Jabalina: 44.98 (2020); 800m: 2:15.13 (2018).

Mejor puntuación en el primer día de un Heptatlón: 3.445 (5.905/2018).

Mejor puntuación en el segundo día de un Heptatlón: 2.460 (5.905/2018).

Mejores marcas en el transcurso de un Pentatlon: 800m:2:17.43 (2018); 60m vallas: 8.61 (2018); Altura: 1.73 (2018); Longitud: 5.94 (2018); Peso: 13.60 (2023).
