



## Carmen Avilés

Madrid, 05.04.2002 - 1,76m / 64 kg  
 Entrenador: Antonio Bravo  
 Club 2024: Facsa-Playas de Castellón  
 Internacional: 8 (2019-2024)

### Historial Español

Plusmarquista de España Absoluta

de 4x400m al aire libre (3:25:25 en 2024)

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

Plusmarquista de España Sub20 de 4x400m al aire libre (3:36.10 en 2021)

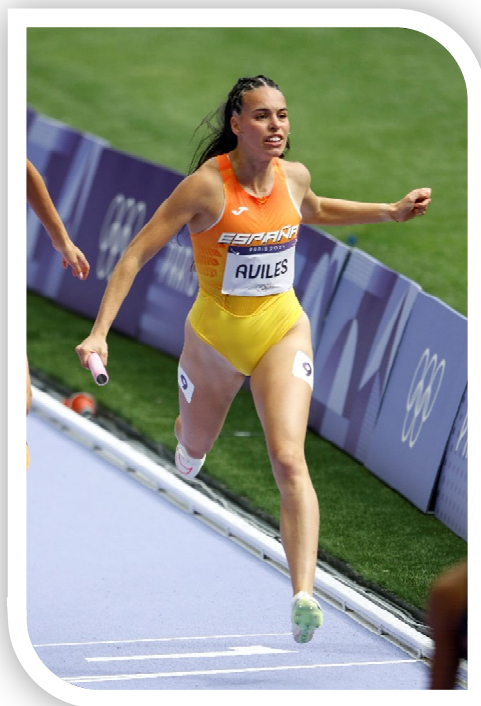
Mejor Marca de España Sub18 de Relevé Medley 4x400-300-300-100m (2:08.53 en 2019)

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: 4x400m: 3:27.30, 3:25.25 (2024); 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. Relevé Medley 4x400-300-200-100: 2:08.89, 2:08.53 (2019)

### Historial Internacional

JJOO	2024 - París	4x400m (5 <sup>e</sup> 1/3:28.29)
CM	2022 - Eugene	4x400m (7 <sup>a</sup> e2/3:32.87)
CE	2024 - Roma	4x400m (7 <sup>a</sup> /3:26.94)
CE-Sel	2019 - Bydgoszcz	4x400m mixto (2 <sup>a</sup> /3:20.47)
	2023 - Chorzów	4x400 mixto: (11 <sup>a</sup> /7 <sup>a</sup> cA/3:16.79)
World Relays	2024 - Nassau	4x400m mixto (5 <sup>a</sup> e3Q1/3:15.47); 4x400m (2 <sup>a</sup> e3Q2/3:27.30)
IberAm	2022 - La Nucía	4x400m (1 <sup>a</sup> /3:31.72)
CM-pc	2022 - Belgrado	4x400m (5 <sup>a</sup> e1/3:34.92)
CE-s23	2023 - Espoo	400m (4 <sup>a</sup> s2/53.56); 4x400m (3 <sup>a</sup> /3:31.11)
CMed-s23	2022 - Pescara	400m (3 <sup>a</sup> /54.14)
CE-s20	2021 - Tallinn	400m (6 <sup>a</sup> s2/54.89); 4x400m (2 <sup>a</sup> /3:36.10)
FOJE	2019 - Bakú	400m (4 <sup>a</sup> /54.65); Relevé 4x400-300-200-100m (1 <sup>a</sup> /2:08.53)

### Progresión

Año (Edad) Club	400m AL	Puesto RkESP	400m PC/ST	Puesto Rk 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-Univ. 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	(2/1s23)	53.94	(5/3s23)
2024 (22)	Facsa Playas de Castellón	<b>52.16</b>	(3/3s23)	<b>53.06</b>	(2/1s23)

### Marcas personales

60m: 7.89al (2020), 7.91st (2018); 100m: 12.06 (2020); 200m: 23.74al (2023), 23.96st (2021); 300m: 40.74al (2017), 42.77st (2017); 400m: 52.16 (2024), 53.06st (2024).

### Su temporada 2024 al aire libre

#### 200m

24.46/0, 1 Córdoba 01.06.2024

#### 400m

52.16 3cB Madrid 21.06.2024

52.45 1cA La Nucía 06.07.2024

52.49 3 La Nucía 29.06.2024

52.61 2e3 La Nucía 28.06.2024

53.61 3 Castellón 22.05.2024

53.72 5cB Andújar 17.05.2024

#### 4 x 400m

3:25.25 4e2 Roma (ITA) 11.06.2024

Selección Española: Avilés, Segura, Santidrián, Hervás

3:26.94 7 Roma (ITA) 12.06.2024

Selección Española: Avilés, Segura, Santidrián, Hervás

3:27.30 2c3 Nassau (BAH) 05.05.2024

Selección Española: Avilés, Segura, Santidrián, Hervás

3:28.29 5e1 París (FRA) 09.08.2024

Selección Española: Hervás, Segura, Santidrián, Avilés

3:35.66 1 Castellón 25.05.2024

Playas de Castellón: Avilés, Garitaonandía, Ennadi, Santidrián

3:37.85 2 La Nucía 30.06.2024

Playas de Castellón: Santidrián, Belles, Garitaonandía, Avilés

#### 4x400m Mixto

3:15.47 5e3 Nassau (BAH) 04.05.2024

Selección Española: García, Hervás, Arenas, Avilés

3:26.02 4cA La Nucía 06.07.2024

Andalucía: Ávila, Bueno, Avilés, Rodríguez

### Sus mejores marcas de siempre en 400m al aire libre

52.16 3cB Madrid 21.06.2024

52.45 1cA La Nucía 06.07.2024

52.49 3 La Nucía 29.06.2024

52.61 2e1 Espoo (FIN) 13.07.2023

52.61 2e3 La Nucía 28.06.2024

52.73 3cB Huelva 06.06.2023

52.93 1 Tarragona 02.07.2023

53.13 4 Nerja 26.06.2022

53.19 4 La Nucía 11.06.2022

53.31 2 Granollers 02.07.2022

### Sus mejores marcas de siempre en 400m short track

53.06 2cB Madrid (i) 23.02.2024

53.23 2 Ourense (i) 18.02.2024

53.27 1 Antequera (i) 10.02.2024

53.31 1 Antequera (i) 04.02.2024

53.71 1 Antequera (i) 05.02.2022

53.87 1e1 Ourense (i) 17.02.2024

53.89 2 Madrid (i) 12.02.2022

53.94 4 Madrid (i) 19.02.2023

54.28 1 Antequera (i) 27.01.2024

54.34 2e2 Ourense (i) 26.02.2022

Actualizada a 09.08.2024