

María Jesús Sangües Espiña


Pontevedra - 08.01.1955 - 1,60m/57kg
 Entrenadora: Chus Sangües
 Club 2018/2019: Retirada
 Internacional Absoluto: 2


Historial Español (Absoluto) 2 medallas

3º Campeonato de España absoluto de 400m v.(1980 y 1982)

Otros:

Campeona de España Júnior 200m (1973), 100m y 200m (1974)

Subcampeona de España Júnior Pista Cubierta 50m (1973)

3º Campeonato de España Júnior de 100m (1973)

Subcampeona de España Universitaria de 200m (1974)

3º Campeonato de España Universitario de 100m (1975) y 200m (1977)

Historial Internacional (Absoluto) 2 participaciones

España - Grecia	1975 - Barcelona	4x400m (1ª)
Encuentro Internacional	Año - Atenas (GRE)	4x400m

Historial Español Master 71 medallas

Cto. de España Aire Libre	1994 - Lloret de Mar	200m F35 (1ª)	
	1994 - Lloret de Mar	400m F35 (1ª)	
	1995 - Huesca	200m F40 (1ª)	
	1996 - San Sebastián	100m F40 (1ª)	
	1996 - San Sebastián	200m F40 (1ª)	
	1997 - Valladolid	200m F40 (1ª)	
	1998 - San Juan Aznalfarache	200m F40 (1ª)	
	1999 - Barcelona	200m F40 (1ª)	
	1999 - Barcelona	Martillo F40 (1ª)	
	2000 - Talavera	400m F45 (1ª)	
	2000 - Talavera	Martillo F45 (1ª)	
	2001 - Salamanca	400m F45 (1ª)	
	2001 - Salamanca	80m v. F45 (1ª)	
	2002 - Ourense	200m F45 (1ª)	
	2002 - Ourense	400m v. F45 (1ª)	
	2002 - Ourense	Martillo F45 (1ª)	
	2003 - Tarragona	400m v. F45 (1ª)	
	2003 - Tarragona	Martillo F45 (1ª)	
	2005 - Torremolinos	80m v. F50 (1ª)	
	2005 - Torremolinos	300m v. F50 (1ª)	
	2005 - Torremolinos	Martillo F50 (1ª)	
	2006 - Águilas	100m F50 (1ª)	
	2006 - Águilas	80m v. F50 (1ª)	
	2006 - Águilas	300m v. F50 (1ª)	
	2006 - Águilas	Martillo Pes. F50 (1ª)	
	2007 - Águilas	80m v. F50 (1ª)	
	2007 - Águilas	300m v. F50 (1ª)	
	2007 - Águilas	Martillo Pes. F50 (1ª)	
	2008 - Gandía	80m v. F50 (1ª)	
	2008 - Gandía	300m v. F50 (1ª)	
	2008 - Córdoba	Pent. Lanz. F50 (1ª)	
	2009 - Huesca	Pent. Lanz. F50 (1ª)	
	2010 - Arona	80m v. F55 (1ª)	
	2011 - Águilas	80m v. F55 (1ª)	
	2012 - Águilas	80m v. F55 (1ª)	
	2012 - Águilas	300m v. F55 (1ª)	
	2013 - Vitoria	200m F55 (1ª)	
	2013 - Vitoria	4x100m F35 (1ª)	
	2014 - Huelva	200m F55 (1ª)	
	2014 - Huelva	300m v. F55 (1ª)	
	2015 - Alcobendas	80m v. F60 (1ª)	
	2015 - Alcobendas	300m v. F60 (1ª)	
	Cto. de España Pista Cubierta	1991 - Sevilla	60m F35 (1ª)
		1991 - Sevilla	200m F35 (1ª)
		1992 - Valencia	200m F35 (1ª)
		1992 - Valencia	400m F35 (1ª)
		1994 - Zaragoza	60m F35 (1ª)
1995 - Oviedo		60m F40 (1ª)	
1995 - Oviedo		800m F40 (1ª)	
1997 - Zaragoza		200m F40 (1ª)	
1997 - Zaragoza		400m F40 (1ª)	
1999 - Zaragoza		200m F40 (1ª)	
1999 - Zaragoza		60m v. F40 (1ª)	
2001 - Valencia		200m F45 (1ª)	
2001 - Valencia		400m F45 (1ª)	
2002 - San Sebastián		60m F45 (1ª)	
2002 - San Sebastián		200m F45 (1ª)	
2003 - Oviedo		60m v. F45 (1ª)	
2004 - Zaragoza		60m v. F45 (1ª)	
2006 - Oviedo	60m v. F50 (1ª)		
2007 - Oviedo	200m F50 (1ª)		

2007 - Oviedo	60m v. F50 (1ª)
2009 - Zaragoza	60m v. F50 (1ª)
2010 - Zaragoza	60m v. F55 (1ª)
2011 - Antequera	60m v. F55 (1ª)
2011 - Antequera	60m F55 (2ª)
2012 - Zaragoza	200m F55 (1ª)
2012 - Zaragoza	60m v. F55 (1ª)
2014 - Zaragoza	60m F55 (1ª)
2014 - Zaragoza	200m F55 (1ª)
2015 - San Sebastián	60m v. F60 (1ª)

Historial Internacional Master 50 medallas

Cto. Mundo Aire Libre	1995 - Bufalo	400m v. F40 (1ª)
	1997 - Durbam	400m v. F40 (1ª)
	1997 - Durbam	80m v. F40 (2ª)
	1999 - Gateshead	400m v. F40 (1ª)
	1999 - Gateshead	80m v. F40 (3ª)
	2001 - Brisbane	400m v. F45 (1ª)
	2001 - Brisbane	80m v. F45 (3ª)
	2003 - Carolina	400m v. F45 (1ª)
	2005 - San Sebastián	80m v. F50 (1ª)
	2005 - San Sebastián	300m v. F50 (1ª)
	2007 - Misano Adriático	300m v. F50 (2ª)
	2009 - Lathi	80m v. F50 (3ª)
	2009 - Lathi	300m v. F50 (3ª)
	2011 - Sacramento	80m v. (1ª)
	2011 - Sacramento	300m v. (1ª)
2015 - Lyon	80m v. (1ª)	
2015 - Lyon	300m v. (1ª)	
Cto. Mundo Pista Cubierta	2004 - Sindelfingen	60m v. F45 (3ª)
	2006 - Linz	60m v. F50 (1ª)
	2008 - Clermont-Ferrand	60m v. F50 (3ª)
	2010 - Kamloops	60m v. F55 (1ª)
	2012 - Jyvaskyla	60m v. F55 (2ª)
Cto. Europa Aire Libre	1992 - Kristiansand	400m v. F35 (1ª)
	1994 - Atenas	400m v. F35 (1ª)
	1994 - Atenas	100m v. F35 (2ª)
	1996 - Malmoe	400m v. F40 (1ª)
	1998 - Cesenático	400m v. F40 (1ª)
	1998 - Cesenático	Pértiga F40 (2ª)
	2000 - Jyvaskyla	80m v. F45 (1ª)
	2000 - Jyvaskyla	400m v. F45 (1ª)
	2002 - Postdam	400m v. F45 (2ª)
	2006 - Poznan	80m v. F50 (1ª)
	2006 - Poznan	300m v. F50 (1ª)
	2010 - Nyiregyhaza	80m v. F55 (1ª)
	2012 - Zittau	80m v. F55 (1ª)
	2012 - Zittau	300m v. F55 (2ª)
	Cto. Europa Pista Cubierta	1997 - Birmingham
1997 - Birmingham		400m F40 (1ª)
1999 - Malmoe		60m v. F40 (2ª)
1999 - Malmoe		Pértiga F40 (2ª)
2001 - Burdeos		200m F45 (1ª)
2001 - Burdeos		400m F45 (1ª)
2001 - Burdeos		60m v. F45 (2ª)
2003 - San Sebastián		60m v. F45 (1ª)
2007 - Helsinki		60m v. F50 (1ª)
2007 - Helsinki		4x200m F45 (3ª)
2009 - Ancona		60m v. F50 (2ª)
2011 - Gante		60m v. F55 (1ª)
2013 - San Sebastián		4x200m F55 (2ª)
2015 - Torun		60m v. F60 (1ª)

Récords de España Master 85 récords

100m	F40	12.8
	F40	13.05
	F50	13.85
200m	F35	26.14
	F40	26.61
	F40	25.76
	F45	27.64
	F45	27.24i
	F50	28.69
	F55	30.18i
	F60	31.37i
	400m	F35
F35		59.05
F40		57.4
F45		1:03.51
F45		1:0109i
F55		1:13.63i
100m v.	F35	1:10.37
	F35	15.68
	F35	15.52
80m v.	F40	12.70
	F45	13.06
	F45	12.83
	F45	12.55

	F50	13.09	
	F50	13.04	*
	F55	13.83	
	F55	13.68	
	F55	13.41	*
	F60	14.09	
	F60	13.79	
	F60	13.42	*
400m v.	F35	1:02.97	
	F35	1:02.87	
	F35	1:02.30	
	F40	1:02.08	*
	F45	1:07.16	
	F45	1:06.48	
300m v.	F50	50.73	
	F50	50.13	
	F50	49.81	
	F50	49.26	*
	F55	54.49	
	F55	54.40	
	F55	51.93	
	F55	51.90	*
	F55	54.35	
	F55	54.33	
	F60	51.86	*
Pértiga	F40	2,60	
Triple	F35	11,09	
	F35	11,20	
Martillo	F45	30,69	
	F45	31,85	
	F50	32,17	
Martillo Pesado	F50	10,88	
	F50	11,00	
	F50	11,08	
Pentatlón Lanzamientos	F50	2.522	
	F50	2.619	
60m Pista Cubierta	F35	8.35	
	F35	8.23	
200m Pista Cubierta	F35	26.97	
	F35	26.66	
	F40	27.4	
	F45	27.81	
	F45	27.24	
	F50	29.11	
	F55	30.80	
	F55	30.18	
	F60	31.37	*
400m Pista Cubierta	F40	1:01.35	
	F40	1:00.92	
	F45	1:03.50	
	F45	1:01.09	
	F55	1:13.63	
60m v. Pista Cubierta	F40	9.56	
	F45	9.90	
	F45	9.58	
	F50	9.75	*
	F55	10.12	
	F55	10.11	*
	F60	10.36	*
Triple Pista Cubierta	F35	11,04	
4x200m Pista Cubierta	F55	2:09.35	*
Récords del Mundo Master 2 récord			
400m vallas	F40	1:02.53 (1995)	
400m vallas	F40	1:02.08 (1995)	
Récords de Europa Master 4 récords			
60m vallas Pista Cubierta	F50	9.75 (2006)	
60m vallas Pista Cubierta	F55	10.12 (2010)	
60m vallas Pista Cubierta	F55	10.11 (2012)	
300m vallas	F55	51.93 (2011)	
Récords campeonatos de España Master 36 récords			
200m	F35	26.14	
	F40	26.61	
	F45	27.86	
	F55	30.59	
400m	F35	59.05	
	F45	1:03.51	
80m v.	F45	12.83	
	F50	13.09	*
	F55	14.23	
	F55	14.11	*
	F60	13.79	*
400m v.	F45	1:07.25	*
300m v.	F50	50.73	
	F50	49.96	*
	F55	53.62	*

	F60	54.37	*
Martillo	F45	30,84	
	F50	32,17	
	F50	10,88	
Martillo Pesado	F50	11,00	
	F50	2.522	
Pentatlón Lanzamientos	F50	2.619	
	F35	8.23	
60m Pista Cubierta	F35	26.66	
	F40	27.4	
200m Pista Cubierta	F45	27.81	
	F50	29.11	
	F55	30.18	
	F35	1:02.26	
	F40	1:01.35	
400m Pista Cubierta	F45	1:03.50	
	F40	9.5	
	F45	9.70	
	F50	9.75	*
60m v. Pista Cubierta	F55	10.12	*
	F60	10.36	*

Récords campeonatos Internacionales Master 2 récords

Cto. Mundo Pista Cubierta	60m v. F50	9.91
	60m v. F55	10.15

Progresión

Año (Edad) Club	60m	100m	200m	400m	60m v.	Vallas Alt.	Vallas Baj.
1972 (17) S. G. Pontevedra		12.8	26.5				
1973 (18) S. G. Pontevedra			25.6	1:00.4			
1974 (19) S. G. Pontevedra		12.7	25.6	58.1			
1975 (20) S. G. Pontevedra		12.5	25.2	57.4			
1976 (21) S. G. Pontevedra		12.5	25.5	58.3			
1977 (22) S. G. Pontevedra		12.7	25.8	59.0			1:06.5
1978 (23) S. G. Pontevedra			-	-			-
1979 (24) S. G. Pontevedra			-	-			-
1980 (25) S. G. Pontevedra			26.9	-			1:01.94
1981 (26) S. G. Pontevedra			25.5	58.5		16.05	1:03.3
1982 (27) R. C. Celta		12.51	26.08	57.6		15.0	1:02.18
1983 (28) R. C. Celta			-	-		-	-
1984 (29) R. C. Celta			25.8	58.6		15.8	1:02.49
1985 (30) R. C. Celta		12.5	25.3	58.7		-	1:01.50
1986 (31) R. C. Celta			-	-		-	1:02.6
1987 (32) R. C. Celta			26.1	-		-	1:02.3
1988 (33) R. C. celta			-	59.6		15.4	1:03.4
1989 (34) R. C. Celta			-	59.5		15.4	1:03.2
1990 (35) R. C. Celta			-	59.0		-	1:02.97
1991 (36) R. C. Celta	8.35		26.97i	-		15.68	1:03.69
1992 (37) R. C. Celta	-		26.66i	1:02.26i		15.52	1:02.87
1993 (38) S. G. Pontevedra	-		-	-		-	1:03.45
1994 (39) S. G. Pontevedra	8.23		26.14	59.05		-	1:02.30
1995 (40) S. G. Pontevedra	8.0		25.76	57.4		-	1:02.08
1996 (41) S. G. Pontevedra	-		-	59.0		-	1:02.19
1997 (42) S. G. Pontevedra	-		27.4	1:00.92i		12.70	1:03.33
1998 (43) S. G. Pontevedra	-		-	-		-	1:05.37
1999 (44) S. G. Pontevedra	-	-	27.5-	-	9.56	13.32	1:06.93
2000 (45) S. G. Pontevedra	-	-	27.64	1:03.51	-	13.06	1:07.16
2001 (46) S. G. Pontevedra	-	-	27.24i	1:01.09i	9.90	12.55	1:06.48
2002 (47) Comesaña S. C.	8.62	-	27.86	1:04.1-	-	-	1:06.80
2003 (48) Comesaña S. C.	-	-	-	-	9.58	-	1:08.52
2004 (49) Comesaña S. C.	-	-	27.72i	-	9.66	-	1:14.91
2005 (50) Comesaña S. C.	-	13.85	28.69	-	-	13.04	49.81
2006 (51) Comesaña S. C.	-	14.17	28.6-	-	9.75	13.31	49.26
2007 (52) Comesaña S. C.	-	-	29.11i	-	9.93	13.24	49.91
2008 (53) Comesaña S. C.	-	-	29.37	1:08.33	10.08	13.08	49.96
2009 (54) Comesaña S. C.	-	14.33	29.20	-	9.98	13.69	53.63
2010 (55) Comesaña S. C.	-	-	-	-	10.12	13.68	-
2011 (56) Comesaña S. C.	9.29	-	-	-	10.27	13.82	51.93
2012 (57) Comesaña S. C.	-	-	30.18i	1:10.37	10.11	13.41	51.90
2013 (58) Comesaña S. C.	-	14.67	30.59	-	-	-	54.65
2014 (59) Comesaña S. C.	9.29	-	30.28	-	-	-	53.62
2015 (60) Comesaña S. C.	-	-	31.37	-	10.36	13.42	51.86

Otras marcas:

800m: 2:34.8 (40 años), Altura: 1,27m (48 años), Pértiga: 2,60m, Longitud: 4,63 (48 años), 4,13 (60 años)

Pentatlón PC: 3.721 (48 años), Pentatlón Lanzamientos: 2.619 (54 años)

Otros:

Mejor Atleta Master Española (2003 y 2010)

* Vigente a la fecha

