

Maruša MIŠMAŠ



Rojena	24.10.1994, Ljubljana	
Višina - teža	161 cm, 50 kg	
Klub	AK Špela, Grosuplje (do konca leta 2011)	
	AD MASS, Ljubljana (od leta 2012 dalje)	
Trener	Dizdarevič Špela (do konca leta 2011)	
	Vujasin Svjetlan (od leta 2012 do avgusta 2016)	
	Korent Tevž (od septembra 2016 dalje)	
Reprezentančni nastop	16x članice, 5x mlajše članice, 21x mladinke, 1x rep. Evrope (mladinke)	
Priznanja	2010	atletinja leta pri mlajših mladinkah (1. mesto)
	2012	atletinja leta pri starejših mladinkah (1. mesto)
	2013	srebrni znak OKS za tekmovalne dosežke
	2013	bronasta plaketa AZS za tekmovalne dosežke
	2013	atletinja leta pri starejših mladinkah (1. mesto)
	2014	izstopajoča mlada športna osebnost leta
	2014	atletinja leta pri mlajših članicah (1. mesto)
	2015	atletinja leta pri mlajših članicah (1. mesto)
	2015	atletinja leta pri članicah (2. mesto)
	2016	atletinja leta pri članicah (2. mesto)
	2018	atletinja leta pri članicah (2. mesto)

Razvoj rezultata - na prostem

	300 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	3000 m	5000 m	100 m ov. (0.762 / 8.50)	300 m ov.	400 m ov.	2000 m zap.	3000 m zap.
2005	52.43												
2006	-		1:52.4		3:28.13								
2007	48.08		1:47.13		3:28.28								
2008	44.83		-	2:25.90	3:04.71					47.80			
2009		60.71	1:39.87	2:20.13	2:57.50		11:17.06		16.31	44.67	1:03.81		
2010		56.99		2:11.13	2:57.35		-		-		1:00.54	7:15.75	
2011		58.75		2:09.83	-	4:29.33	-		16.98		1:01.08	6:53.57	
2012		-		2:05.80	2:46.36	4:14.96	-					-	
2013		58.94		2:09.57	2:48.21	4:19.62	9:27.02	16:35.89				6:39.50	9:51.15
2014		-		2:08.40		4:11.87	9:23.20	-				-	9:40.49
2015		-		2:08.70		4:22.19	9:02.91	-				6:27.27	9:35.10
2016		-		-		4:30.17	9:19.55	-					9:56.96
2017		59.34		2:09.16		4:17.58	9:18.90	16:32.81					-
2018		57.72		2:05.83		4:15.40		16:19.04					9:28.61

	Daljina (cona)	Daljina	Višina
2005	3.61		
2006	4.00		
2007	4.24		
2008	4.62	4.46	1.28
2009		-	-
2010		-	-
2011		4.79	1.39

Ostali boljši rezultati na prostem		
2007	60m	9.25
2011	200m	27.70
2005	500m	1:42.32
2014	10.000m	35:10.26
2008	80m ov. (0.762 / 8.00)	15.11
2015	1500m zapreke	4:37.05
2008	krogla (3kg)	6.48
2011	krogla (4kg)	5.66
2008	kopje (600g)	14.88
2005	žogica (250g)	20.94
2007	4-boj (pe)	2.370
2008	7-boj (pe)	3.117
2011	7-boj (mme)	3.638

Ostali boljši rezultati dvorana		
2010	400m	58.66
2009	60m ov. (0.762 / 7.50)	9.93
2008	višina	1.34
2008	krogla (3kg)	6.48
2007	4-boj (pe)	1.566
2008	5-boj (pe)	2.254

Razvoj rezultata - dvorana

	60 m	800 m	1500 m	3000 m	Daljina (cona)	Daljina
2006					3.83	
2007	9.46				4.08	
2008	-					4.33
2009	-					4.71
2010	-					
2011	8.63	2:14.20				
2012		-	4:26.91			
2013		2:06.63	4:12.48			
2014		-	4:13.27			
2015		-	4:20.97	8:57.96		
2016		-	-	-		
2017		-	-	-		
2018		2:04.22	-	9:21.25		
2019		2:03.57	4:08.09			

Mednarodni uspehi

- 2008 Troboj CRO-HUN-SLO / pionirke, Pula (CRO)
300 m ovire (47.80) - 4. mesto
- 2009 Mladinske igre treh dežel, St. Veit an der Glan (AUT)
800 m (2:20.13) - 2. mesto
- 2009 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Uh. Hradište (CZE)
400 m ovire (1:04.54) - 4. mesto
- 2009 Troboj CRO-HUN-SLO / pionirke, Kaposvar (HUN)
300 m ovire (44.67) - 1. mesto
- 2010 Mladinske olimpijske igre-kvalifikacije, Moskva (RUS)
400 m ovire (1:00.73) - 4. mesto
- 2010 Mladinske olimpijske igre, Singapur (SIN)
400 m ovire (1:00.69) - 5. mesto
- 2010 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Budimpešta (HUN)
400 m ovire (1:01.58) - 11. mesto
- 2010 Savaria pokal, Maribor (SLO)
400 m ovire (1:03.96) - 1. mesto
- 2010 3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Celje (SLO)
800 m (2:11.56) - 2. mesto
- 2010 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Veszprem (HUN)
400 m ovire (1:02.67) - 4. mesto
4x400 m (3:49.79) - 1. mesto
- 2010 3-boj / ml. mladinke / ITA-FRA-SLO, Chiuro (ITA)
400 m ovire (1:02.61) - 3. mesto
- 2011 Svetovno prvenstvo za mlajše mladinke, Lille (FRA)
400 m ovire (1:02.45) - polfinale (21. mesto)
- 2011 Evropsko prvenstvo za mladinke, Tallinn (EST)
400 m ovire (1:01.74) - kvalifikacije (21. mesto)
- 2011 Evropsko prvenstvo / mladinke, Velenje (SLO)
kros (13:58) - 21. mesto
- 2011 Savaria pokal, Zagreb (CRO)
400 m ovire (1:01.90) - 1. mesto
- 2011 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Osijek (CRO)
400 m ovire (1:02.22) - 3. mesto
4x400 m (3:48.65) - 2. mesto
- 2011 Mladinski miting, Sarajevo (BIH)
1500 m (4:29.33) - 1. mesto
- 2012 Svetovno prvenstvo za mladinke, Barcelona (ESP)
1500 m (4:14.96) - 9. mesto
- 2012 Evropsko prvenstvo / mladinke, Budimpešta (HUN)
kros (13:44) - 4. mesto
- 2012 Dvoboj Evropa-ZDA v krosu / mladinke, Edinburg (GBR)
kros (16:37) - 25. mesto
- 2012 3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Hodonin (CZE)
1500 m (4:26.78) - 1. mesto
- 2012 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Slovenj Gradec (SLO)
1500 m (4:31.32) - 1. mesto
- 2012 Mladinski miting, Sarajevo (BIH)
800 m (2:13.70) - 1. mesto
- 2013 Evropsko prvenstvo v dvorani / članice, Göteborg (SWE)
1500 m (4:27.45) - kvalifikacije (20. mesto)
- 2013 Evropsko prvenstvo za mladinke, Rieti (ITA)
3000 m zapreke (9:51.15) - 2. mesto
- 2013 Evropsko prvenstvo / mladinke, Beograd (SRB)
kros (13:27) - 3. mesto
- 2013 Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Kaunas (LTU)
5000 m (16:35.89) - 4. mesto
3000 m zapreke (9:58.93) - 1. mesto
- 2014 Svetovno prvenstvo v dvorani, Sopot (POL)
1500 m (4:18.92) - kvalifikacije (18. mesto)
- 2014 Evropsko prvenstvo na prostem, Zürich (SUI)
3000 m zapreke (9:54.75) - 10. mesto
- 2014 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Tallinn (EST)
1500 m (4:14.42) - 4. mesto
3000 m zapreke (9:40.49) - 2. mesto
- 2014 Evropsko prvenstvo / ml. članice, Samokov (BUL)
kros (23:08) - 11. mesto
- 2014 Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Ljubljana (SLO)
800 m (2:08.40) - 1. mesto
- 2015 Svetovno prvenstvo na prostem, Peking (CHN)
3000 m zapreke (9:37.73) - kvalifikacije (21. mesto)
- 2015 Evropsko prvenstvo v dvorani, Praga (CZE)
3000 m (8:59.51) - 8. mesto
- 2015 Evropsko prvenstvo za mlajše članice, Tallinn (EST)
3000 m zapreke (9:52.03) - 5. mesto
- 2015 Evropsko prvenstvo / ml. članice, Hyeres (FRA)
kros (20:25) - 15. mesto
- 2015 Balkansko prvenstvo na prostem, Pitesti (ROU)
1500 m (4:22.19) - 5. mesto
3000 m zapreke (10:03.83) - 2. mesto
- 2015 Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Velenje (SLO)
800 m (2:08.70) - 2. mesto
- 2016 Evropsko prvenstvo na prostem, Amsterdam (NED)
3000 m zapreke - kvalifikacije / ni nastopila
- 2017 Evropsko prvenstvo, Šamorin (SVK)
kros (29:07) - 60. mesto
- 2017 Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Tel Aviv (ISR)
3000 m (9:18.90) - 3. mesto
- 2018 Evropsko prvenstvo na prostem, Berlin (GER)
3000 m zapreke (9:34.50) - 11. mesto
- 2018 Sredozemske igre, Tarragona (ESP)
3000 m zapreke (9:35.57) - 3. mesto
- 2019 Evropsko prvenstvo v dvorani, Glasgow (GBR)
1500 m (4:09.81) - kvalifikacije (10. mesto)