

# Rok MAKUC



Rojen	24.07.2003, Jesenice	
Višina - teža	188 cm, 77 kg	
Klub	AK Radovljica	
Trener	Iztok Omerza	
Reprezentančni nastop	5x mladinci	
Priznanja	2017	atlet leta pri pionirjih (3. mesto)
	2019	atlet leta pri mlajših mladincih (3. mesto)

## Razvoj rezultata - na prostem

	60 m	100 m	150 m	200 m	300 m	600 m	Daljina (cona)	Daljina	Vortex	4-boj
2013	9.09	-	-	30.57	49.14	-	4.09	-	28.93	* 1.525
2014	8.37	-	-	28.52	46.91	-	5.03	4.54	38.02	* 1.960
2015	8.32	-	-	28.57	-	2:04.93	5.04	-	32.30	** 1.803
2016	7.64	-	18.95	27.48	-	1:34.26	5.88	5.31 / 5.74nw	52.18	** 2.780
2017	7.47	11.79	18.47	24.28w	39.05		6.10 / 6.36nw	6.24 / 6.27w		
2018	7.29	11.44		23.64			7.09	6.80 / 6.81w		
2019		11.67		23.44			6.64 / 6.88nw	7.23		

\* (60m-daljina/cona-vortex-300m)

\*\* (60m-daljina/cona-vortex-600m)

## Razvoj rezultata - dvorana

	60 m	Daljina (cona)	Daljina
2014	8.58	4.55	-
2015	-	4.83	-
2016	7.84	5.51	5.30
2017	7.45		6.30
2018	7.28		6.62
2019	7.12		6.76

Ostali boljši rezultati na prostem		
2018	troskok	13.60

Ostali boljši rezultati dvorana		
2014	žoga (2kg)	6.55
2016	žoga (3kg)	9.42
2014	* 4-boj (pi)	1.642
2016	** 4-boj (pi)	2.356

\* (60m-daljina/cona-žoga/2kg-300m)

\*\* (60m-daljina/cona-žoga/3kg-600m)

## Mednarodni uspehi

- 2017 5-boj CRO-CZE-HUN-SLO-SVK / pionirji, Varaždin (CRO)  
daljina (6.24, +0.3) - 3. mesto  
4x100 m (45.68) - 5. mesto
- 2018 5-boj CRO-CZE-HUN-SLO-SVK / pionirji, Győr (HUN)  
daljina (6.79, +2.3) - 2. mesto  
4x100 m - diskvalifikacija
- 2019 Olimpijski festival evropske mladine, Baku (AZE)  
daljina (7.05, -0.3) - 7. mesto
- 2019 BRIXIA / ml. mladinci, Bressanone (ITA)  
daljina (6.93, +0.9) - 2. mesto
- 2019 4-boj CZE-HUN-SLO-SVK / ml. mladinci, Trnava (SVK)  
daljina (6.59, -2.5) - 2. mesto