

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	18x 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)
	2019	atletinja leta pri članicah (3. 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
2019				2:06.41		4:06.64	9:24.51					6:11.92	9:20.97

	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
2017	10 km	33:57

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 | 2013 | Evropsko prvenstvo za mladinke, Rieti (ITA)
3000 m zapreke (9:51.15) - 2. mesto |
| 2009 | Mladinske igre treh dežel, St. Veit an der Glan (AUT)
800 m (2:20.13) - 2. mesto | 2013 | Evropsko prvenstvo / mladinke, Beograd (SRB)
kros (13:27) - 3. mesto |
| 2009 | 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Uh. Hradište (CZE)
400 m ovire (1:04.54) - 4. mesto | 2013 | Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Kaunas (LTU)
5000 m (16:35.89) - 4. mesto |
| 2009 | Troboj CRO-HUN-SLO / pionirke, Kaposvar (HUN)
300 m ovire (44.67) - 1. mesto | 2014 | Svetovno prvenstvo v dvorani, Sopot (POL)
1500 m (4:18.92) - kvalifikacije (18. mesto) |
| 2010 | Mladinske olimpijske igre-kvalifikacije, Moskva (RUS)
400 m ovire (1:00.73) - 4. mesto | 2014 | Evropsko prvenstvo na prostem, Zürich (SUI)
3000 m zapreke (9:54.75) - 10. mesto |
| 2010 | Mladinske olimpijske igre, Singapore (SIN)
400 m ovire (1:00.69) - 5. mesto | 2014 | Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Tallinn (EST)
1500 m (4:14.42) - 4. mesto |
| 2010 | Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Budimpešta (HUN)
400 m ovire (1:01.58) - 11. mesto | 2014 | 3000 m zapreke (9:40.49) - 2. mesto |
| 2010 | Savaria pokal, Maribor (SLO)
400 m ovire (1:03.96) - 1. mesto | 2014 | Evropsko prvenstvo / ml. članice, Samokov (BUL)
kros (23:08) - 11. mesto |
| 2010 | 3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Celje (SLO)
800 m (2:11.56) - 2. mesto | 2014 | Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Ljubljana (SLO)
800 m (2:08.40) - 1. 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 | 2015 | Svetovno prvenstvo na prostem, Peking (CHN)
3000 m zapreke (9:37.73) - kvalifikacije (21. mesto) |
| 2010 | 3-boj / ml. mladinke / ITA-FRA-SLO, Chiuro (ITA)
400 m ovire (1:02.61) - 3. mesto | 2015 | Evropsko prvenstvo v dvorani, Praga (CZE)
3000 m (8:59.51) - 8. mesto |
| 2011 | Svetovno prvenstvo za mlajše mladinke, Lille (FRA)
400 m ovire (1:02.45) - polfinale (21. mesto) | 2015 | Evropsko prvenstvo za mlajše članice, Tallinn (EST)
3000 m zapreke (9:52.03) - 5. mesto |
| 2011 | Evropsko prvenstvo za mladinke, Tallinn (EST)
400 m ovire (1:01.74) - kvalifikacije (21. mesto) | 2015 | Evropsko prvenstvo / ml. članice, Hyeres (FRA)
kros (20:25) - 15. mesto |
| 2011 | Evropsko prvenstvo / mladinke, Velenje (SLO)
kros (13:58) - 21. mesto | 2015 | Balkansko prvenstvo na prostem, Pitesti (ROU)
1500 m (4:22.19) - 5. mesto |
| 2011 | Savaria pokal, Zagreb (CRO)
400 m ovire (1:01.90) - 1. mesto | 2015 | 3000 m zapreke (10:03.83) - 2. 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 | 2015 | Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Velenje (SLO)
800 m (2:08.70) - 2. mesto |
| 2011 | Mladinski miting, Sarajevo (BIH)
1500 m (4:29.33) - 1. mesto | 2016 | Evropsko prvenstvo na prostem, Amsterdam (NED)
3000 m zapreke - kvalifikacije / ni nastopila |
| 2012 | Svetovno prvenstvo za mladinke, Barcelona (ESP)
1500 m (4:14.96) - 9. mesto | 2017 | Evropsko prvenstvo, Šamorin (SVK)
kros (29:07) - 60. mesto |
| 2012 | Evropsko prvenstvo / mladinke, Budimpešta (HUN)
kros (13:44) - 4. mesto | 2017 | Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Tel Aviv (ISR)
3000 m (9:18.90) - 3. mesto |
| 2012 | Dvoboj Evropa-ZDA v krosu / mladinke, Edinburg (GBR)
kros (16:37) - 25. mesto | 2018 | Evropsko prvenstvo na prostem, Berlin (GER)
3000 m zapreke (9:34.50) - 11. mesto |
| 2012 | 3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Hodonin (CZE)
1500 m (4:26.78) - 1. mesto | 2018 | Sredozemske igre, Tarragona (ESP)
3000 m zapreke (9:35.57) - 3. mesto |
| 2012 | 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Slovenj Gradec (SLO)
1500 m (4:31.32) - 1. mesto | 2019 | Svetovno prvenstvo na prostem, Doha (QAT)
1500 m (4:14.94) - kvalifikacije (33. mesto)
3000 m zapreke (9:25.80) - finale (12. mesto) |
| 2012 | Mladinski miting, Sarajevo (BIH)
800 m (2:13.70) - 1. mesto | 2019 | * Svetovne vojaške igre, Wuhan (CHN)
3000 m zapreke (9:24.47) - 2. mesto |
| 2013 | Evropsko prvenstvo v dvorani / članice, Göteborg (SWE)
1500 m (4:27.45) - kvalifikacije (20. mesto) | 2019 | Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Varaždin (CRO)
3000 m (9:24.51) - 6. mesto |
| | | 2019 | Evropsko prvenstvo v dvorani, Glasgow (GBR)
1500 m (4:09.81) - kvalifikacije (10. mesto) |