

Jan DUHOVNIK



Rojen	19.03.2003, Ljubljana	
Višina - teža	193 cm, 92 kg	
Klub	AD MASS, Ljubljana (do marca 2022)	
	AK Krka, Novo mesto (od aprila 2022 dalje)	
Trener	Šoba Darija (do konca leta 2017)	
	Šoba Albert (od leta 2018 do oktobra 2021)	
	Matijević Mišo (od novembra 2021 dalje)	
Reprezentančni nastop	1x člani, 3x mladinci	
Priznanja	2022	atlet leta pri starejših mladincih (3. mesto)

Razvoj rezultata - na prostem

Leto / starost		60 m	100m	200m	300 m	400 m	600 m	1500 m	60 m ov. (0.762 / 7.00)	110 m ov. (0.991 / 9.14)	Daljina	Daljina (cona)	Troskok	Višina	Palica
2013	(10)	9.46	-	33.49	52.83	-	-	-	-	-	-	4.08	-	-	-
2014	(11)	9.08	-	29.82	51.83	-	-	-	-	-	-	4.57	-	-	-
2015	(12)	8.84	-	-	-	-	1:56.44	-	10.92	-	-	4.80	-	1.30	-
2016	(13)	8.68	-	-	-	-	1:51.65	-	9.96	-	4.65	4.99	-	-	-
2017	(14)	8.34	13.19	-	-	-	-	-	-	-	5.63	5.75 / 6.11nwg	11.74	-	-
2018	(15)	7.91 / 7.66w	-	25.41	38.79	-	-	-	-	-	6.31	5.91 / 6.17nwg	12.57 / 13.00w	1.73	-
2019	(16)		11.72	-	-	54.46	-	5:22.57	-	16.53	6.63	655nwg	-	1.74	3.00
2020	(17)		11.73	23.96	-	-	-	-	-	16.01	6.75	-	-	-	-
2021	(18)		11.34	22.87	37.00	50.80	-	5:04.64	-	15.76	6.92 / 7.09w	-	-	1.84	3.90
2022	(19)		10.91	22.44	-	49.39	-	5:02.52	-	14.71	7.34	7.79	-	1.90	3.90
2023	(20)														

Leto / starost		Krogla (3kg)	Krogla (5kg)	Krogla (6kg)	Disk (1kg)	Disk (1.75kg)	Kopje (600g)	Kopje (700g)	Kopje (800g)	Vortex	4-boj	10-boj
2013	(10)	-	-	-	-	-	-	-	-	33.17	* 1.395	-
2014	(11)	-	-	-	-	-	-	-	-	38.26	* 1.591	-
2015	(12)	8.04	-	-	20.29	-	25.47	-	-	42.38	** 1.869	-
2016	(13)	9.09	-	-	-	-	27.98	-	-	46.05	** 1.995	-
2017	(14)		-	-	-	-	37.24	30.51	-	61.05		-
2018	(15)		-	-	31.95	-	43.21	38.37	-			5.731 (mmi)
2019	(16)		12.58	-	-	-	49.93	40.58				-
2020	(17)		13.23	13.20		28.72	37.70	-				-
2021	(18)			14.38		42.94		50.89				6.705 (smi)
2022	(19)			15.58		47.07		54.58				7.491 (smi)
2023	(20)											

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

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

Razvoj rezultata - dvorana

Leto / starost		60 m	60 m ov. (0.762 / 7.00)	60 m ov. (0.838 / 8.50)	60 m ov. (0.914 / 8.90)	Daljina	Daljina (cona)	Višina	Palica	Krogla (5kg)	Krogla (6kg)	Krogla (7.26kg)	Žoga (3kg)	4-boj
2014	(11)	9.25	-	-	-	-	4.24	-	-	-	-	-	-	-
2015	(12)	8.97	10.60	-	-	-	4.61	-	-	-	-	-	8.38	* 1.668
2016	(13)	9.10	10.20	-	-	-	4.55	-	-	-	-	-	9.13	* 1.398
2017	(14)	8.18		9.78	-	-		-	-	-	-	-		
2018	(15)	7.97		9.10	9.34	5.84		1.50	-	-	-	-		
2019	(16)	7.68			9.17	6.37		1.70	-	10.88	-	-		
2020	(17)	-				6.60		-	-	12.50	12.97	-		
2021	(18)	7.25				6.87		-	3.65		13.45	-		
2022	(19)	7.10				7.22		1.88	4.21		15.82	12.84		
2023	(20)	7.02				7.30		1.79	4.31			14.25		

* (60m-daljina/cona-žoga/3kg-600m)

Ostali boljši rezultati na prostem		
2018	1000m	3:17.40
2018	100m ov. (0.838 / 8.50)	14.88
2019	110m ov. (0.914 / 9.14)	15.56
2016	200 m ovire (0.762 / 35.00)	29.40
2018	krogla (4kg)	12.12
2019	disk (1.5kg)	32.07
2021	disk (2kg)	39.11
2018	8-boj (pi)	4.803

Ostali boljši rezultati dvorana		
2021	200m	22.87
2022	1000m	2:47.09
2022	60m ov. (0.991 / 8.90)	8.52
2023	60m ov. (1.067 / 9.14)	8.28
2017	troskok	10.15
2014	težka žoga (2kg)	8.32
2016	4-boj (pi)	* 1.473
2022	7-boj (smi)	5.488

* (60m-daljina/cona-žoga/2kg-300m)

Mednarodni uspehi

- 2019 4-boj / ml. mladinci / CZE-HUN-SLO-SVK, Trnava (HUN)
daljina (6.26, -1.6) - 6. mesto
kopje / 700g (42.18) - 8. mesto
- 2022 Svetovno prvenstvo / mladinci, Cali (COL)
deseterboj (7.491) - 8. mesto
- 2022 5-boj CZE-HUN-POL-SLO-SVK / st. mladinci, Maribor (SLO)
krogla / 6kg (13.84) - 7. mesto
disk / 1.75kg (44.20) - 8. mesto
- 2023 3-boj v dvorani / CRO-SLO-SRB, Beograd (SRB)
60 m ovire (8.45) - 4. mesto
krogla (12.79) - 5. mesto