



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI

Osnovni podaci :



Ime i prezime :	MISLAV BENČEK
Datum rođenja :	15.01.2001.
Mjesto rođenja :	Zagreb
Škola :	OŠ M.J. Zagorke
Razred :	3.B

Članski broj :	018	Datum pristupanja :	25.09.2009.
----------------	------------	---------------------	-------------

Antropometrijske vrijednosti :

Datum :	25.09.2009.	06.03.2010.	28.05.2010.
Visina :	146,0	-	150,0
Težina :	33,5	34,2	34,4
Promjer šake :	17,5	-	18,2
Raspon ruku :	140,0	-	144,0

Motorički testovi :

Naziv testa	Opis testa	Datum testiranja	Rezultat
MBFTAP	<i>taping 15 sec - frekvencija pokreta</i>	14.11.2009.	23
MFE20MVS	<i>sprint 20 m - visoki start</i>	25.10.2009.	5,05
		12.12.2009.	4,84
		06.03.2010.	4,47
		28.05.2010.	4,10
SRBV20M	<i>sprint 20 m - s vođenjem lopte</i>	25.10.2009.	5,46
		12.12.2009.	5,44
		06.03.2010.	4,50
		28.05.2010.	4,30
MFESDM	<i>skok u dalj s mjesta</i>	07.11.2009.	149,0
		06.03.2010.	172,0
		28.05.2010.	172,3
MFESAR1	<i>skok u vis s mjesta</i>	29.11.2009.	25,3
MAGKUS	<i>bočno kretanje - 6 x 3m</i>	27.03.2010.	10,79
MFLPRR	<i>pretklon raznožno - fleksibilnost</i>	28.11.2009.	48,0
		28.05.2010.	34,0
SRKB1R	<i>bacanje lopte o zid - 1 rukom/60 sec</i>	28.05.2010.	45



