



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	KARLO GRGIĆ	
DATUM I GODINA ROĐENJA	03.12.1998.	
ČLANSKI BROJ	282	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	-	165,8	167,5
TEŽINA	-	68,4	68,9
PROMJER ŠAKE	-	19,1	19,9
RASPON RUKU	-	171,5	174,6

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	-	54	65
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	-	39	45
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	-	143	149
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	-	30	29
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	-	7,26	6,07
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	-	4,86	4,82
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	-	4,96	4,75
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	-	65	61

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
45	0	0	0	0	4	8	10	11	8	4