



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	ZVONIMIR BIRKIĆ	
DATUM I GODINA ROĐENJA	06.12.1999.	
ČLANSKI BROJ	193	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	159,9	163,1	166,2
TEŽINA	45,8	48,0	49,8
PROMJER ŠAKE	19,0	19,3	19,4
RASPON RUKU	163,5	168,0	171,6

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	62	-	68
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	46	48	57
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	179	201	204
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	35	33	35
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,65	7,68	5,70
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,32	4,09	4,15
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,48	4,49	4,38
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	50	58	62

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
54	9	5	3	0	2	10	6	3	10	6