



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	FRANKA ŠEPEK	
DATUM I GODINA ROĐENJA	19.12.2000.	
ČLANSKI BROJ	267	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	-	-	-
TEŽINA	44,6	43,4	-
PROMJER ŠAKE	16,9	-	-
RASPON RUKU	-	-	-

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	65	71	-
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	38	38	-
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	-	171	-
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	-	33	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,87	7,52	-
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,34	4,14	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	5,41	5,30	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	-	-	-

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
10	2	3	3	0	1	1	0	0	0	0