




# OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

<b>IME I PREZIME</b>	<b>IVANA IVANOVIĆ</b>	
<b>DATUM I GODINA ROĐENJA</b>	<b>23.12.2000.</b>	
<b>ČLANSKI BROJ</b>	<b>078</b>	

## ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	<b>JESEN 2012.</b>	<b>ZIMA 2012./2013.</b>	<b>PROLJEĆE 2013.</b>
<b>VISINA</b>	<b>153,6</b>	<b>153,7</b>	<b>153,8</b>
<b>TEŽINA</b>	<b>47,2</b>	<b>47,0</b>	<b>49,1</b>
<b>PROMJER ŠAKE</b>	<b>19,7</b>	<b>19,7</b>	<b>19,7</b>
<b>RASPON RUKU</b>	<b>150,0</b>	<b>150,0</b>	<b>150,6</b>

## MOTORIČKI TESTOVI

<b>MFLPRR</b>	pretklon raznožno (fleksibilnost)	<b>85</b>	<b>76</b>	<b>81</b>
<b>MBFTAP</b>	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>61</b>
<b>MFESDM</b>	skok u dalj (s mjesta)	<b>162</b>	<b>153</b>	<b>171</b>
<b>MFESARI</b>	skok u vis (s mjesta)	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
<b>MAGKUS</b>	bočno kretanje (6 x 3 m)	<b>7,94</b>	<b>7,27</b>	<b>6,10</b>
<b>MFE20MVS</b>	sprint 20 m (visoki start)	<b>4,53</b>	<b>4,24</b>	<b>4,14</b>
<b>SRBV20M</b>	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	<b>4,50</b>	<b>4,46</b>	<b>4,33</b>
<b>SRKB1R</b>	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	<b>67</b>	<b>73</b>	<b>78</b>

<b>PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI</b>	<b>RUJAN</b>	<b>LISTOPAD</b>	<b>STUDENI</b>	<b>PROSINAC</b>	<b>SIJEČANJ</b>	<b>VELJAČA</b>	<b>OŽUJAK</b>	<b>TRAVANJ</b>	<b>SVIBANJ</b>	<b>LIPANJ</b>
<b>106</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>7</b>