



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

| | | |
|-------------------------------|----------------------|--|
| IME I PREZIME | SVEN ULM ČIKA | |
| DATUM I GODINA ROĐENJA | 20.07.2000. | |
| ČLANSKI BROJ | 167 | |

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

| | JESEN 2012. | ZIMA 2012./2013. | PROLJEĆE 2013. |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| VISINA | - | 148,7 | 149,1 |
| TEŽINA | 42,9 | 45,4 | 45,8 |
| PROMJER ŠAKE | - | 19,5 | 19,6 |
| RASPON RUKU | - | 151,0 | 154,1 |

MOTORIČKI TESTOVI

| | | | | |
|-----------------|--|-------------|-------------|-------------|
| MFLPRR | pretklon raznožno (fleksibilnost) | 51 | 61 | 60 |
| MBFTAP | taping 15 sec (frekvencija pokreta) | - | 40 | 48 |
| MFESDM | skok u dalj (s mjesta) | 146 | 162 | 160 |
| MFESARI | skok u vis (s mjesta) | 34 | 28 | 31 |
| MAGKUS | bočno kretanje (6 x 3 m) | 8,10 | 7,39 | 7,12 |
| MFE20MVS | sprint 20 m (visoki start) | 5,00 | 4,83 | 4,69 |
| SRBV20M | sprint 20 m (s vođenjem lopte) | 5,38 | 5,16 | 5,31 |
| SRKB1R | bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec) | 64 | 54 | 67 |

| PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI | RUJAN | LISTOPAD | STUDENI | PROSINAC | SIJEČANJ | VELJAČA | OŽUJAK | TRAVANJ | SVIBANJ | LIPANJ |
|---|--------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 50 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 7 | 8 | 5 | 7 | 3 |