



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	ELA GRGURIĆ	
DATUM I GODINA ROĐENJA	14.03.2001.	
ČLANSKI BROJ	030	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	157,7	160,3	161,2
TEŽINA	-	53,7	56,0
PROMJER ŠAKE	20,3	20,5	20,8
RASPON RUKU	166,5	169,0	170,4

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	74	80	70
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	42	43	44
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	181	162	180
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	31	32	31
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,36	7,03	6,55
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,72	4,49	4,12
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,69	4,66	4,43
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	74	67	75

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
57	0	2	6	6	3	8	12	7	7	6