



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	EMA MARKOVIĆ	
DATUM I GODINA ROĐENJA	23.11.2001.	
ČLANSKI BROJ	229	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	-	146,0	146,7
TEŽINA	35,3	37,8	40,7
PROMJER ŠAKE	17,5	17,8	18,4
RASPON RUKU	-	148,0	-

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	-	73	71
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	33	36	47
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	141	151	152
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	31	30	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	8,31	7,43	6,45
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,62	4,46	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,86	5,18	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	56	56	60

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
40	2	6	3	2	3	5	7	4	4	4