




# OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

|                        |                    |   |
|------------------------|--------------------|---|
| IME I PREZIME          | <b>FRAN DEDUŠ</b>  |  |
| DATUM I GODINA ROĐENJA | <b>19.05.2001.</b> |   |
| ČLANSKI BROJ           | <b>118</b>         |   |

## ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

|                     | JESEN<br>2012. | ZIMA<br>2012./2013. | PROLJEĆE<br>2013. |
|---------------------|----------------|---------------------|-------------------|
| <b>VISINA</b>       | <b>152,7</b>   | <b>154,9</b>        | <b>156,5</b>      |
| <b>TEŽINA</b>       | <b>-</b>       | <b>42,7</b>         | <b>45,1</b>       |
| <b>PROMJER ŠAKE</b> | <b>18,8</b>    | <b>18,9</b>         | <b>19,2</b>       |
| <b>RASPON RUKU</b>  | <b>-</b>       | <b>156,5</b>        | <b>158,7</b>      |

## MOTORIČKI TESTOVI

|                 |  |             |             |             |
|-----------------|--|-------------|-------------|-------------|
| <b>MFLPRR</b>   | pretklon raznožno<br>(fleksibilnost)   | <b>54</b>   | <b>53</b>   | <b>60</b>   |
| <b>MBFTAP</b>   | taping 15 sec<br>(frekvencija pokreta) | <b>42</b>   | <b>40</b>   | <b>46</b>   |
| <b>MFESDM</b>   | skok u dalj<br>(s mjesta)              | <b>166</b>  | <b>167</b>  | <b>183</b>  |
| <b>MFESARI</b>  | skok u vis<br>(s mjesta)               | <b>31</b>   | <b>36</b>   | <b>36</b>   |
| <b>MAGKUS</b>   | bočno kretanje<br>(6 x 3 m)            | <b>7,70</b> | <b>7,82</b> | <b>6,71</b> |
| <b>MFE20MVS</b> | sprint 20 m<br>(visoki start)          | <b>4,37</b> | <b>4,24</b> | <b>4,34</b> |
| <b>SRBV20M</b>  | sprint 20 m<br>(s vođenjem lopte)      | <b>5,18</b> | <b>5,54</b> | <b>5,01</b> |
| <b>SRKB1R</b>   | bacanje lopte o zid<br>(1 ruka/60 sec) | <b>49</b>   | <b>47</b>   | <b>53</b>   |

| PRISUSTVO<br>TRENINZIMA<br>RŠ VUČIĆI | RUJAN    | LISTOPAD | STUDENI  | PROSINAC | SIJEČANJ | VELJAČA  | OŽUJAK    | TRAVANJ   | SVIBANJ  | LIPANJ   |
|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| <b>46</b>                            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>7</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |