




OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	FRAN DUGAN	
DATUM I GODINA ROĐENJA	08.05.2001.	
ČLANSKI BROJ	025	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	158,2	158,9	161,7
TEŽINA	59,5	65,2	67,9
PROMJER ŠAKE	18,3	18,4	18,4
RASPON RUKU	161,5	161,6	164,5

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	70	76	77
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	36	42	48
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	144	133	144
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	27	31	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,19	6,36	6,89
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,50	4,99	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	5,04	4,91	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	60	50	80

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
59	11	5	6	4	6	9	6	5	6	1