



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI

- školska godina 2012./2013. -



IME I PREZIME	MISLAV BENČEK	
DATUM I GODINA ROĐENJA	15.01.2001.	
ČLANSKI BROJ	018	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI				
		JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA		160,2	-	-
TEŽINA		44,7	46,3	-
PROMJER ŠAKE		18,7	18,9	-
RASPON RUKU		158,5	-	-
MOTORIČKI TESTOVI				
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	82	-	-
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	35	-	-
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	149	170	-
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	34	-	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,10	6,71	-
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,66	4,20	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,73	4,43	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	75	70	-

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
33	5	2	8	2	1	5	6	2	2	0