



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	TIHANA LONČAR	
DATUM I GODINA ROĐENJA	12.08.2001.	
ČLANSKI BROJ	074	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI				
		JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA		144,2	147,0	-
TEŽINA		35,5	37,2	-
PROMJER ŠAKE		17,2	17,5	-
RASPON RUKU		148,5	151,0	-
MOTORIČKI TESTOVI				
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	64	57	-
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	48	45	-
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	159	179	-
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	32	32	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	6,81	6,74	-
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,56	4,53	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	5,02	5,22	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	63	58	-

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
25	5	4	3	2	4	1	1	3	2	0