



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	ANA CEROVSKI	
DATUM I GODINA ROĐENJA	06.07.2002.	
ČLANSKI BROJ	258	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA	145,7	148,7	149,4
TEŽINA	50,7	53,6	55,4
PROMJER ŠAKE	17,7	17,7	17,7
RASPON RUKU	150,5	152,0	152,6

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	43	44	56
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	31	32	33
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	118	118	135
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	29	28	28
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	10,18	7,91	7,72
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	5,28	4,89	4,89
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	7,07	5,90	5,70
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	33	46	47

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
73	5	11	8	5	6	4	9	9	10	6