




OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	MATEO HANAK	
DATUM I GODINA ROĐENJA	23.01.2002.	
ČLANSKI BROJ	250	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI				
		JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA		146,0	146,1	147,1
TEŽINA		53,8	55,4	58,2
PROMJER ŠAKE		18,6	18,7	19,3
RASPON RUKU		140,5	140,5	143,1
MOTORIČKI TESTOVI				
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	56	60	63
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	50	56	62
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	130	121	136
MFESARI	skok u vis (s mjesta)	20	34	34
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	8,07	7,23	6,55
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,78	4,51	4,11
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,81	4,52	4,56
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	60	84	78

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
77	13	12	4	4	4	9	9	8	8	6