



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI

- školska godina 2012./2013. -



IME I PREZIME	FRAN TOMAŠIĆ	
DATUM I GODINA ROĐENJA	22.06.2003.	
ČLANSKI BROJ	171	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI				
		JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA		147,5	149,6	152,1
TEŽINA		42,1	42,6	42,9
PROMJER ŠAKE		20,5	20,6	20,6
RASPON RUKU		147,5	151,0	153,1
MOTORIČKI TESTOVI				
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	61	60	72
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	38	34	41
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	187	180	192
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	41	40	41
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	6,48	6,12	6,22
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,09	3,81	3,91
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,19	4,23	4,17
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	70	58	68

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
83	8	10	8	5	6	9	13	14	6	4