



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI

- školska godina 2012./2013. -



IME I PREZIME	LARA MARIA RAK	
DATUM I GODINA ROĐENJA	06.12.2003.	
ČLANSKI BROJ	309	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI				
		JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA		-	141,4	-
TEŽINA		-	55,6	-
PROMJER ŠAKE		-	17,1	-
RASPON RUKU		-	144,0	-
MOTORIČKI TESTOVI				
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	-	66	-
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	-	31	-
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	-	116	-
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	-	22	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	-	8,96	-
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	-	5,31	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	-	7,25	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	-	30	-

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