



# OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI



- školska godina 2012./2013. -

IME I PREZIME	<b>TIN BAKOVIĆ</b>	
DATUM I GODINA ROĐENJA	<b>27.01.2004.</b>	
ČLANSKI BROJ	<b>263</b>	

## ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
<b>VISINA</b>	<b>130,2</b>	<b>131,4</b>	<b>132,9</b>
<b>TEŽINA</b>	<b>30,7</b>	<b>29,3</b>	<b>30,6</b>
<b>PROMJER ŠAKE</b>	<b>15,4</b>	<b>15,9</b>	<b>16,3</b>
<b>RASPON RUKU</b>	<b>126,5</b>	<b>-</b>	<b>133,6</b>

## MOTORIČKI TESTOVI

<b>MFLPRR</b>	pretklon raznožno (fleksibilnost)	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>75</b>
<b>MBFTAP</b>	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>48</b>
<b>MFESDM</b>	skok u dalj (s mjesta)	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>154</b>
<b>MFESARI</b>	skok u vis (s mjesta)	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>31</b>
<b>MAGKUS</b>	bočno kretanje (6 x 3 m)	<b>7,22</b>	<b>6,81</b>	<b>6,93</b>
<b>MFE20MVS</b>	sprint 20 m (visoki start)	<b>4,72</b>	<b>4,31</b>	<b>4,56</b>
<b>SRBV20M</b>	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	<b>5,12</b>	<b>4,92</b>	<b>5,04</b>
<b>SRKB1R</b>	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	<b>47</b>	<b>76</b>	<b>68</b>

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
<b>87</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>7</b>