



OSOBNI KARTON POLAZNIKA RUKOMETNE ŠKOLE VUČIĆI

- školska godina 2012./2013. -



IME I PREZIME	ZVONIMIR TURKALJ	
DATUM I GODINA ROĐENJA	26.11.2004.	
ČLANSKI BROJ	274	

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI				
		JESEN 2012.	ZIMA 2012./2013.	PROLJEĆE 2013.
VISINA		125,9	129,9	131,3
TEŽINA		25,9	26,4	27,8
PROMJER ŠAKE		16,1	16,1	16,5
RASPON RUKU		129,5	131,5	133,2
MOTORIČKI TESTOVI				
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	53	50	56
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	34	34	40
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	143	130	140
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	26	26	31
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	8,10	7,50	6,89
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,82	5,05	4,62
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	6,13	5,93	6,06
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	52	43	57

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
75	1	11	7	5	6	9	13	11	7	5