

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	ELA SEVER
DATUM ROĐENJA	25.06.2000.
ČLANSKI BROJ	343

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	147,2	148,4	148,7
TEŽINA	45,6	45,3	46,2
PROMJER ŠAKE	17,4	18,1	18,5
RASPON RUKU	150,6	150,7	150,7

MOTORIČKI TESTOVI

TEST	OPIS	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	60	66	65
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	44	52	65
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	146	147	155
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	29	32	32
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	8,76	6,84	6,29
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,56	4,24	4,24
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,72	4,60	4,66
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	44	45	50

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
50	1	4	8	4	5	6	8	6	6	2