

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	KLARA ZRINSKI
DATUM ROĐENJA	15.12.2000.
ČLANSKI BROJ	355

**ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI**

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	167,3	167,3	167,8
TEŽINA	66,5	63,9	64,1
PROMJER ŠAKE	20,3	20,4	20,5
RASPON RUKU	171,8	172,6	172,8

**MOTORIČKI TESTOVI**

TEST	OPIS	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	84	71	75
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	55	61	70
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	162	166	163
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	32	32	33
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,07	6,62	5,86
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,40	4,07	4,02
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,63	4,30	4,33
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	72	54	58

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
<b>53</b>	1	4	8	5	5	6	9	3	8	4