

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	LUKA BAKOVIĆ
DATUM ROĐENJA	15.03.2000.
ČLANSKI BROJ	266

**ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI**

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	160,2	161,9	165,1
TEŽINA	57,1	59,5	65,6
PROMJER ŠAKE	19,5	19,9	20,3
RASPON RUKU	163,9	167,3	169,9

**MOTORIČKI TESTOVI**

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	67	71	63
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	55	59	71
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	158	155	174
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	34	37	37
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	6,12	5,93	5,28
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,46	4,27	4,04
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,56	4,27	4,27
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	60	72	74

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
<b>100</b>	5	13	8	13	15	13	7	6	11	9