

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



| | |
|---------------|-------------|
| IME I PREZIME | ELA GRGURIĆ |
| DATUM ROĐENJA | 14.03.2001. |
| ČLANSKI BROJ | 030 |

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

| | JESEN 2013. | ZIMA 2013./2014. | PROLJEĆE 2014. |
|--------------|----------------|---------------------|-------------------|
| VISINA | 162,7 | 164,4 | 164,5 |
| TEŽINA | 57,4 | 57,3 | 58,4 |
| PROMJER ŠAKE | 21,0 | 21,2 | 21,4 |
| RASPON RUKU | 173,0 | 176,2 | 176,6 |

MOTORIČKI TESTOVI

| TEST | OPIS | JESEN 2013. | ZIMA 2013./2014. | PROLJEĆE 2014. |
|----------|--|----------------|---------------------|-------------------|
| MFLPRR | pretklon raznožno (fleksibilnost) | 75 | 84 | 80 |
| MBFTAP | taping 15 sec (frekvencija pokreta) | 47 | 57 | 61 |
| MFESDM | skok u dalj (s mjesta) | 166 | 184 | 179 |
| MFESAR1 | skok u vis (s mjesta) | 33 | 34 | 37 |
| MAGKUS | bočno kretanje (6 x 3 m) | 5,88 | 6,22 | 5,54 |
| MFE20MVS | sprint 20 m (visoki start) | 4,23 | 4,24 | 4,23 |
| SRBV20M | sprint 20 m (s vođenjem lopte) | 4,33 | 4,40 | 4,32 |
| SRKB1R | bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec) | 95 | 83 | 83 |

| PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI | RUJAN | LISTOPAD | STUDENI | PROSINAC | SIJEČANJ | VELJAČA | OŽUJAK | TRAVANJ | SVIBANJ | LIPANJ |
|--------------------------------------|-------|----------|---------|----------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| 89 | 7 | 8 | 11 | 8 | 12 | 10 | 10 | 6 | 10 | 7 |