

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	FRAN DUGAN
DATUM ROĐENJA	08.05.2001.
ČLANSKI BROJ	025

**ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI**

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	162,8	163,6	167,3
TEŽINA	70,7	73,0	-
PROMJER ŠAKE	18,6	19,0	20,1
RASPON RUKU	-	171,4	173,4

**MOTORIČKI TESTOVI**

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	78	88	81
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	46	50	57
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	166	160	154
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	28	29	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	6,87	6,52	5,33
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,99	4,57	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,98	4,63	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	55	46	58

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
<b>36</b>	5	6	7	6	4	2	1	2	1	2