

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	MATEO HANAK
DATUM ROĐENJA	23.01.2002.
ČLANSKI BROJ	250

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	151,9	154,8	156,4
TEŽINA	59,5	61,3	61,2
PROMJER ŠAKE	19,9	20,4	20,8
RASPON RUKU	150,5	153,6	154,7

MOTORIČKI TESTOVI

TEST	OPIS	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	70	72	67
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	58	62	79
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	157	160	183
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	34	32	39
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	5,51	5,57	5,21
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,30	4,80	3,76
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,49	4,16	3,86
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	71	69	69

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
62	14	12	12	6	3	1	7	2	5	0