

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



| | |
|---------------|--------------|
| IME I PREZIME | MARIJA HODAK |
| DATUM ROĐENJA | 07.08.2003. |
| ČLANSKI BROJ | 328 |

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

| | JESEN 2013. | ZIMA 2013./2014. | PROLJEĆE 2014. |
|--------------|----------------|---------------------|-------------------|
| VISINA | 138,8 | 138,9 | 141,4 |
| TEŽINA | 35,2 | 36,7 | 38,2 |
| PROMJER ŠAKE | 16,1 | 16,6 | 16,7 |
| RASPON RUKU | 140,5 | 141,6 | 146,8 |

MOTORIČKI TESTOVI

| | | | | |
|----------|--|------|------|------|
| MFLPRR | pretklon raznožno (fleksibilnost) | 62 | 67 | 73 |
| MBFTAP | taping 15 sec (frekvencija pokreta) | 37 | 42 | 42 |
| MFESDM | skok u dalj (s mjesta) | 114 | 110 | 128 |
| MFESAR1 | skok u vis (s mjesta) | 24 | 25 | 27 |
| MAGKUS | bočno kretanje (6 x 3 m) | 9,41 | 8,63 | 6,87 |
| MFE20MVS | sprint 20 m (visoki start) | 5,15 | 4,92 | 4,61 |
| SRBV20M | sprint 20 m (s vođenjem lopte) | 6,61 | 5,51 | 5,28 |
| SRKB1R | bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec) | 30 | 44 | 55 |

| PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI | RUJAN | LISTOPAD | STUDENI | PROSINAC | SIJEČANJ | VELJAČA | OŽUJAK | TRAVANJ | SVIBANJ | LIPANJ |
|--------------------------------------|-------|----------|---------|----------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| 62 | 6 | 7 | 9 | 2 | 4 | 8 | 7 | 7 | 10 | 2 |