

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	FRANO JOSIP VRGOČ
DATUM ROĐENJA	19.01.2004.
ČLANSKI BROJ	367

ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	158,6	160,2	162,7
TEŽINA	47,2	46,5	49,2
PROMJER ŠAKE	19,6	20,0	20,2
RASPON RUKU	152,8	154,4	157,4

MOTORIČKI TESTOVI

MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	53	59	67
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	31	39	57
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	150	172	149
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	30	32	29
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	9,61	7,65	6,64
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,85	4,48	4,49
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	6,38	5,14	4,66
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	54	75	73

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
59	0	8	9	4	3	8	9	6	9	3