

**OSOBNI KARTON POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI**

- školska godina 2013./2014. -



IME I PREZIME	KARLO ŠEPIĆ
DATUM ROĐENJA	31.10.2004.
ČLANSKI BROJ	387

**ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI**

	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
VISINA	135,2	135,4	136,4
TEŽINA	24,9	25,9	25,6
PROMJER ŠAKE	17,0	17,2	17,2
RASPON RUKU	132,8	133,6	134,7

**MOTORIČKI TESTOVI**

TEST	OPIS	JESEN 2013.	ZIMA 2013./2014.	PROLJEĆE 2014.
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	51	61	72
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	34	36	38
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	152	154	171
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	28	28	27
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,11	7,15	7,26
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,47	4,66	4,59
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	5,14	5,18	5,32
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka/60 sec)	34	38	52

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
<b>50</b>	0	3	7	5	6	7	4	7	8	3