




OSOBNI KARTON
POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI

- školska godina 2014./2015. -



IME I PREZIME	EMANUEL PRAČIĆ
DATUM ROĐENJA	04.03.2003.
ČLANSKI BROJ	492

		ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI		
		JESEN 2014.	ZIMA 2014./2015.	PROLJEĆE 2015.
VISINA		157,2	159,7	162,1
TEŽINA		58,0	61,2	62,4
PROMJER ŠAKE		20,4	-	20,5
RASPON RUKU		161,7	-	167,3
OPIS TESTA		MOTORIČKI TESTOVI		
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	69	62	85
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	51	50	57
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	162	162	166
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	32	33	39
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,63	6,59	7,03
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,30	4,55	4,22
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	5,54	4,99	5,11
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka / 60 sec)	36	44	52

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
42	0	6	8	3	4	4	5	2	7	3