



OSOBNI KARTON  
POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI

- školska godina 2014./2015. -



IME I PREZIME	EMA MARKOVIĆ
DATUM ROĐENJA	23.11.2001.
ČLANSKI BROJ	229

		ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI		
		JESEN 2014.	ZIMA 2014./2015.	PROLJEĆE 2015.
VISINA		158,4	159,3	159,6
TEŽINA		47,2	50,4	49,4
PROMJER ŠAKE		19,1	-	19,7
RASPON RUKU		163,3	-	-
OPIS TESTA		MOTORIČKI TESTOVI		
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	81	62	81
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	55	47	-
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	180	190	182
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	34	35	-
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	6,71	5,83	-
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	3,90	3,79	-
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	4,17	4,03	-
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka / 60 sec)	60	63	-

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
28	2	4	4	1	5	3	2	0	4	3