



OSOBNI KARTON
POLAZNIKA
RUKOMETNE ŠKOLE
VUČIĆI

- školska godina 2014./2015. -



IME I PREZIME	IAN TARANDEK
DATUM ROĐENJA	04.07.2007.
ČLANSKI BROJ	345

		ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI		
		JESEN 2014.	ZIMA 2014./2015.	PROLJEĆE 2015.
VISINA		132,4	133,6	138,0
TEŽINA		44,2	46,0	47,2
PROMJER ŠAKE		16,8	-	18,0
RASPON RUKU		132,2	-	138,8
OPIS TESTA		MOTORIČKI TESTOVI		
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	42	56	66
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	36	44	40
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	120	127	142
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	20	28	29
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	7,43	7,49	7,08
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	4,79	4,78	4,20
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	5,47	6,14	4,80
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka / 60 sec)	50	46	50

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
67	6	5	10	5	8	8	7	8	6	4