




OSOBNI KARTON  
POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI

- školska godina 2014./2015. -



IME I PREZIME	LANA DERBUC
DATUM ROĐENJA	12.10.2008.
ČLANSKI BROJ	542

		ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI		
		JESEN 2014.	ZIMA 2014./2015.	PROLJEĆE 2015.
VISINA		-	108,4	109,8
TEŽINA		-	15,6	16,4
PROMJER ŠAKE		-	-	14,7
RASPON RUKU		-	-	105,0
OPIS TESTA		MOTORIČKI TESTOVI		
MFLPRR	pretklon raznožno (fleksibilnost)	-	-	56
MBFTAP	taping 15 sec (frekvencija pokreta)	-	-	36
MFESDM	skok u dalj (s mjesta)	-	-	122
MFESAR1	skok u vis (s mjesta)	-	-	25
MAGKUS	bočno kretanje (6 x 3 m)	-	10,42	7,72
MFE20MVS	sprint 20 m (visoki start)	-	8,11	5,33
SRBV20M	sprint 20 m (s vođenjem lopte)	-	14,10	9,38
SRKB1R	bacanje lopte o zid (1 ruka / 60 sec)	-	-	29

PRISUSTVO TRENINZIMA RŠ VUČIĆI	RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
21	0	0	0	0	0	3	4	7	6	1