



OSOBNI KARTON  
POLAZNIKA  
RUKOMETNE ŠKOLE  
VUČIĆI

- školska godina 2014./2015. -



|               |             |
|---------------|-------------|
| IME I PREZIME | NOA GOLIC   |
| DATUM ROĐENJA | 10.02.2005. |
| ČLANSKI BROJ  | 400         |

|  |                                          | ANTROPOMETRIJSKE VRIJEDNOSTI |                     |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------|
|                                                                                   |                                          | JESEN<br>2014.               | ZIMA<br>2014./2015. | PROLJEĆE<br>2015. |
| VISINA                                                                            |                                          | 150,8                        | 153,4               | 156,7             |
| TEŽINA                                                                            |                                          | 39,8                         | 41,2                | 41,2              |
| PROMJER ŠAKE                                                                      |                                          | 18,0                         | -                   | 18,8              |
| RASPON RUKU                                                                       |                                          | 153,1                        | -                   | 160,1             |
| OPIS TESTA                                                                        |                                          | MOTORIČKI TESTOVI            |                     |                   |
| MFLPRR                                                                            | pretklon raznožno<br>(fleksibilnost)     | 53                           | 61                  | 83                |
| MBFTAP                                                                            | taping 15 sec<br>(frekvencija pokreta)   | 50                           | 57                  | 55                |
| MFESDM                                                                            | skok u dalj<br>(s mjesta)                | 167                          | 167                 | 171               |
| MFESAR1                                                                           | skok u vis<br>(s mjesta)                 | 33                           | 34                  | 40                |
| MAGKUS                                                                            | bočno kretanje<br>(6 x 3 m)              | 7,22                         | 6,62                | 5,40              |
| MFE20MVS                                                                          | sprint 20 m<br>(visoki start)            | 4,22                         | 4,20                | 4,01              |
| SRBV20M                                                                           | sprint 20 m<br>(s vođenjem lopte)        | 5,01                         | 4,63                | 4,16              |
| SRKB1R                                                                            | bacanje lopte o zid<br>(1 ruka / 60 sec) | 65                           | 61                  | 57                |

| PRISUSTVO<br>TRENINZIMA<br>RŠ VUČIĆI | RUJAN | LISTOPAD | STUDENI | PROSINAC | SIJEČANJ | VELJAČA | OŽUJAK | TRAVANJ | SVIBANJ | LIPANJ |
|--------------------------------------|-------|----------|---------|----------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| 82                                   | 7     | 8        | 8       | 7        | 8        | 9       | 8      | 7       | 11      | 9      |