



ASOCIACIÓN DE HOCKEY LITORAL

SELECCIONADOS 2023 -42

21 DE DICIEMBRE

VALORES DE REFERENCIA – SELECCIONADOS A.H.L. – 2023

SE ADJUNTAN LOS MÍNIMOS / MÁXIMOS Y PROMEDIOS, DE LAS EVALUACIONES TOMADAS EN LOS DIFERENTES SELECCIONADOS A LO LARGO DEL AÑO.

ESTA INFORMACIÓN CUENTA CON TODOS LOS RESULTADOS, DISCRIMINADOS POR PUESTO Y POR CATEGORÍA.

Test de agilidad - PUNTA DE FLECHA

sub14 caballeros	Defensoras	tiempo
	Promedio	18,61
	Mínimo	17,04
	Máximo	20,56
	Volantes	tiempo
	Promedio	18,56
	Mínimo	18,34
	Máximo	19,53
	Delanteras	tiempo
	Promedio	18,48
Mínimo	17,09	
Máximo	19,15	

Sub14 Damas	Defensoras	tiempo
	Promedio	19,06
	Mínimo	18,16
	Máximo	20,09
	Volantes	tiempo
	Promedio	18,71
	Mínimo	17,63
	Máximo	20,22
	Delanteras	tiempo
	Promedio	18,77
Mínimo	17,7	
Máximo	20,12	

sub16 caballeros	Defensoras	tiempo
	Promedio	17,86
	Mínimo	16,17
	Máximo	19,14
	Volantes	tiempo
	Promedio	17,37
	Mínimo	16,76
	Máximo	17,93
	Delanteras	tiempo
	Promedio	16,78
Mínimo	16,12	
Máximo	17,63	

Sub16 Damas	Defensoras	tiempo
	Promedio	19,02
	Mínimo	18,57
	Máximo	19,78
	Volantes	tiempo
	Promedio	18,39
	Mínimo	17,7
	Máximo	19,55
	Delanteras	tiempo
	Promedio	18,27
Mínimo	17,25	
Máximo	19,37	



ASOCIACIÓN DE HOCKEY LITORAL

SELECCIONADOS 2023 -42

21 DE DICIEMBRE

YO-YO TEST RECUPERACIÓN INTERMITENTE NIVEL 1

Sub14 Caballeros	Defensores	metros	Palier
	Promedio	1067	15,8
	Mínimo	640	14,5
	Máximo	1600	17,5
	Volantes	metros	Palier
	Promedio	1040	15,7
	Mínimo	720	14,7
	Máximo	1240	16,4
Delanteros	metros	Palier	
Promedio	1072	15,8	
Mínimo	520	14,2	
Máximo	1520	17,3	

Sub14 Damas	Defensoras	metros	Palier
	Promedio	951	15,5
	Mínimo	640	14,5
	Máximo	1440	17,1
	Volantes	metros	Palier
	Promedio	1035	15,7
	Mínimo	760	14,8
	Máximo	1320	16,6
Delanteras	metros	Palier	
Promedio	1040	15,7	
Mínimo	480	14,1	
Máximo	1560	17,4	

Sub16 Caballeros	Defensores	metros	Palier
	Promedio	1176	16,2
	Mínimo	960	15,5
	Máximo	1400	16,8
	Volantes	metros	Palier
	Promedio	1460	17,1
	Mínimo	1120	16,1
	Máximo	1920	18,5
Delanteros	metros	Palier	
Promedio	1570	17,4	
Mínimo	1240	16,4	
Máximo	1840	18,3	

Sub16 Damas	Defensoras	metros	Palier
	Promedio	948	15,5
	Mínimo	600	14,4
	Máximo	1360	16,7
	Volantes	metros	Palier
	Promedio	1047	17,1
	Mínimo	680	14,6
	Máximo	1520	17,3
Delanteras	metros	Palier	
Promedio	1553	17,4	
Mínimo	840	15,2	
Máximo	1720	17,8	



ASOCIACIÓN DE HOCKEY LITORAL

SELECCIONADOS 2023 -42

21 DE DICIEMBRE

Sub19 Damas	Defensoras	metros	Palier
	Promedio	1080	15,8
	Mínimo	720	14,7
	Máximo	1280	16,5
	Volantes	metros	Palier
	Promedio	1170	16,2
	Mínimo	840	15,2
	Máximo	1520	17,3
	Delanteras	metros	Palier
	Promedio	1190	16,3
Mínimo	720	14,7	
Máximo	1640	17,6	

Preparadores Físicos de los Seleccionados A.H.L.

GRILLA DE HORARIOS 2024

NO HAY MAS ACTIVIDAD DE LOS SELECCIONADOS POR EL 2023

HORARIOS 2024 + INICIO DE ACTIVIDADES **LUNES 04 MARZO 2024**

DIA Y LUGAR	HORA
LUNES ESTADIO	
SUB 12 DAMAS Y CABALLEROS	15:30
SUB 14 CABALLEROS	17:00
SUB 16 CABALLEROS	18:30
SUB 19 CABALLEROS	20:00
MAYOR CABALLEROS	21:30
MARTES ESTADIO	
SUB 14 DAMAS NACIONAL	15:00
SUB 16 DAMAS NACIONAL	16:15
MIERCOLES ESTADIO	HORA
SUB 14 DAMAS NACIONAL	15:00
SUB 16 DAMAS NACIONAL	16:30
SUB 19 DAMAS	18:00
MAYOR DAMAS	20:00
JUEVES ESTADIO	
SUB 16 CABALLEROS	15:00
SUB 14 CABALLEROS	16:15

FELICES FIESTA PARA TODOS!

NOS VOLVEMOS A ENCONTRAR EL PROXIMO AÑO