

Valores Relativos de Producción de Potencia para Diferentes Tiempos y Niveles de Ciclistas, y Baremo para la Clasificación del 1 al 10 para cada Tiempo.

Nivel	Puntuación	Producción de Potencia Media (W/kg)							
		Hombres				Mujeres			
		5 seg	1 min	5 min	FTP	5 seg	1 min	5 min	FTP
Clase Mundial (pro internacional)	10	25,18-23,40	11,50-10,81	7,60-6,98	6,40-5,87	19,42-18,13	9,29-8,75	6,74-6,17	5,69-5,20
Excepcional (pro local)	9	23,40-21,92	10,81-10,24	6,98-6,46	5,87-5,42	18,13-17,05	8,75-8,29	6,17-5,69	5,20-4,79
Excelente (Cat. I)	8	21,92-20,44	10,24-9,66	6,46-5,95	5,42-4,98	17,05-15,97	8,29-7,84	5,69-5,21	4,79-4,38
	7	20,44-18,96	9,66-9,09	5,95-5,43	4,98-4,53	15,97-14,89	7,84-7,39	5,21-4,74	4,38-3,97
Muy bueno (Cat. II)	6	18,96-17,48	9,09-8,51	5,43-4,91	4,53-4,09	14,89-13,82	7,39-6,93	4,74-4,26	3,97-3,55
Bueno (Cat. III)	5	17,48-16,00	8,51-7,94	4,91-4,39	4,09-3,64	13,82-12,74	6,93-6,48	4,26-3,79	3,55-3,14
	4	16,00-14,52	7,94-7,36	4,39-3,88	3,64-3,20	12,74-11,66	6,48-6,03	3,79-3,31	3,14-2,73
Moderado (Cat IV)	3	14,52-13,04	7,36-6,79	3,88-3,36	3,20-2,75	11,66-10,58	6,03-5,57	3,31-2,83	2,73-2,32
Malo (Cat. V)	2	13,04-11,56	6,79-6,21	3,36-2,84	2,75-2,31	10,58-9,51	5,57-5,12	2,83-2,36	2,32-1,91
Desentrenado	1	11,56-10,08	6,21-5,64	2,84-2,33	2,31-1,86	9,51-8,43	5,12-4,67	2,36-1,88	1,91-1,50

Tabla 1. Valores de producción de potencia media relativos (W/kg) para diferentes niveles de ciclistas, y clasificados en el baremo del 1 al 10 para diferentes tiempos. FTP: Functional threshold power o potencia umbral funcional. La FTP es la potencia que podría ser sostenida en forma relativamente constante durante 60 minutos.

REFERENCIAS

1. Coggan Andrew and Hunter Allen. Training and Racing with a Powermeter. Velo Press, Boulder, Colorado, 2010.