

## **REGLAMENTO QUARENTOUR-19**

Con el fin de mantener la competencia sana y sin perder el foco de lo que es QUARENTOUR-19 y su objetivo, es que hemos decidido hacer un reglamento, que norme la competitividad dentro de la línea del "FAIR PLAY", eliminando todo aquello o aquellos que falten al juego limpio.

### **I. REQUISITOS MINIMOS**

1. Realizar registro en Welcu
2. Tener una cuenta en Zwift , Zwift Companion (app) y Strava
3. Enlazar estas cuentas (ZWIFT CON STRAVA)
4. Seguir a las cuentas en INSTAGRAM @masperformancetraining @moresportschile @merrellchile @cerveza\_austral @intercycles @cannondale\_chile @quarentour19
5. Seguir al Club MASPERFORMANCE en Strava (club)
6. Descargar la app " Companion" y seguir a la cuenta +PERFORMANCE//ROBERTO en Zwift ( Link tutorial)
7. Unirte a los eventos (meet up) que te enviaremos unos días antes de la competencia en COMPANION.
8. Se avisará el día viernes previo que tricota usar para cada día de competencia,

### **II. CATEGORIAS**

Las categorías estarán divididas según watts/kl de peso y ZPOWER

- A: 4.0-5.0 w/kl
- B: 3.2-3.9 w/kl
- C: 2.0-3.1 w/kl
- ZPower

Para este ítem les pedimos total sinceridad, es una competencia limpia, evitemos la expulsión de la carrera por falta al FAIR PLAY.

- Para definir este ítem, debes guiarte por tu FTP y dividirlo por tu peso ( $FTP/PESO=W/KL$ ), así evitaremos el problema de las etapas más cortas, donde el promedio de watts es mayor.

- Si no sabes tu FTP, categorízalo por nivel de dificultad donde

- A: NIVEL ALTO
- B: NIVEL MEDIO
- C: NIVEL BAJO

- Aquellas personas que ganen con promedios superior a sus categoría, serán removidas de su categoría actual, a la siguiente categoría.

### **III. RECORRIDOS**

Serán 3 recorridos, cada uno con diferentes características:

**1. ROAD TO RUIN**

elevación: 274m

distancia:30,6

Segmento a cronometrar : Road to Ruin 29.6km(Zwift Insider verified) STRAVA

**2. LONDON PRL HALF**

elevación: 954m

distancia: 70.2km

Segmento a cronometrar : PRL HALF 68.9km(Zwift Insider verified) STRAVA

**3. TOUR FIRE AND ICE:**

elevación: 1144m

distancia: 26,4km

Segmento a cronometrar : Tour Fire and Ice 25k.5km(Zwift Insider verified)  
STRAVA

### **IV. TABLA DE POSICIONES Y GANADORES**

Se acumularán puntos por cada etapa, los cuales se sumarán al finalizar las 3 etapas y se obtendrán los ganadores de cada categoría.

Los puntos serán repartidos entre los 10 primeros lugares

1 lugar 100

2 lugar 75

3 lugar 50

4 lugar 35

5 lugar 30

6 lugar 25

7 lugar 20

8 lugar 15

9 lugar 10

10 lugar 5

Los ganadores de etapa, serán revisado por video y comparados con los tiempos del segmento, evitando confusión entre quienes puedan tener mejor tiempo en segmento pero no haber terminado en primer lugar la carrera. En este caso el ganador será quien finalice primero el circuito.

La tabla de posiciones será entregada por medio del CLUB MASPERFORMANCE de STRAVA, para esto, todos deben tener activas y enlazadas sus cuentas de STRAVA Y ZWIFT. y unidas al club MASPERFORMANCE

## **V. EXPULSION - EXCLUSIÓN**

Con el fin de velar por el juego limpio, es que seremos muy estrictos en los aspectos éticos del deporte. Toda falta que sea confirmada será expulsado de la competencia

Faltas:

- Alterar pesos en la configuración
- Aumento inusual del rendimiento
- Alterar dispositivos para obtener ventajas (rodillos y/o potenciómetros)

Para dichos casos, se les pedirá como comprobación un registro de sus entrenamientos de 90 días anterior a la fecha, solo con este registro podremos comprobar la fiabilidad de los datos. Entendiéndose que durante 90 días, puede haber un aumento del rendimiento, pero éste es limitado y tiene relación a un porcentaje máximo.

### **Exclusión**

Todos aquellos deportistas que no confirmen su asistencia el día viernes previo a cada carrera, serán excluidos y reemplazados por los deportistas que estén en lista de espera. Para este hecho tienen plazo hasta el día viernes a las 21hrs previo a la carrera.