

Nombre _____

Ciclismo, avanzado



1. Tener la especialidad de Ciclismo.
2. Describir la forma de seleccionar el tamaño del cuadro/marco, el manubrio (manillar), ensamble y ajustar la altura de la silla de montar para que se adapte a su tamaño corporal.

Tamaño de cuadro/marco _____

Manubrio (manillar) _____

Ensamble _____

Ajustar la altura _____

3. Describir brevemente todas las características deseables de una bicicleta para recorrer largas distancias.

4. Desarmar, limpiar y volver a armar los rodamientos de la rueda delantera y trasera, horquilla y el eje de los pedales.

5. Centrar la rueda trasera, asegurándose que esté correctamente alineada.

Nombre _____

6. Seleccionar las combinaciones de la rueda dentada delantera y trasera que darían los mejores resultados en las siguientes condiciones:

Montar bicicleta en un terreno montañoso _____

Pasear en la bicicleta con paquetes _____

Montar en un terreno nivel _____

7. Explicar cómo las características de montar una bicicleta se ven afectadas por:

a. La geometría del marco de la bicicleta incluyendo:

i. El ángulo entre la base del manubrio y la base del asiento _____

ii. El ángulo de la horquilla _____

iii. Longitud de la cadena _____

iv. Altura del soporte inferior _____

v. Distancia entre ejes de la rueda _____

b. La clase de ruedas utilizadas, incluyendo:

i. Neumáticos tubulares _____

ii. Marco de los bujes pequeños o grandes _____

iii. Número de radios utilizados en cada rueda _____

iv. Número de radios que cruza cada rayo _____

Nombre

8. Hacer una lista del equipo deseable que se debería llevar en un viaje de varios días en bicicleta, incluyendo el refugio y los equipos de cocina.

9. Conocer las precauciones de seguridad a observar, mientras se monta en bicicleta.

10. ¿Cuáles son las ventajas de aprovechar la corriente de aire?

Conocer la forma segura y adecuada de hacerlo.

11. Conocer las diferentes prendas de vestir y equipos de seguridad utilizados en el ciclismo y las ventajas de cada uno.

Prendas de vestir/equipos	Ventajas
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Nombre _____

12. Tener un registro de las veces que ha montado en bicicleta mientras trabaja en esta especialidad:

a. Hacer 3 paseos en un solo día de 30 kilómetros a diferentes lugares.

	Fechas	Lugares
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____

b. Hacer un viaje de 160 kilómetros que involucra 3 días de montar en bicicleta.

Fecha _____ Lugar _____

13. Escribir una descripción de 500 palabras o dar un informe oral de 3 minutos del viaje de 160 kilómetros.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____