

Nombre _____

Ciclismo en montaña



1. Tener la especialidad de Ciclismo.
2. Usando una bicicleta de montaña y una bicicleta de carretera a modo de ejemplo, mostrar y describir las 5 diferencias entre bicicletas de montaña y las de carretera.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Demostrar la función y las ventajas de los calzapiés, los cuernos del manubrio y amortiguador en una bicicleta de montaña.
4. Hacer una lista de al menos 3 materiales con los cuales se fabrican marcos de bicicletas de montaña y explicar por qué nuevos materiales son siempre puestos a prueba para los marcos de bicicletas de montaña.

1. _____
2. _____
3. _____

Nombre _____

5. Explicar las diferencias entre la vía única, la doble vía y las vías de incendios.

Vía única _____

Doble vía _____

Vías de incendios _____

6. Dar la definición de los términos «cuadros sin suspensión» y «suspensión total» y explicar las ventajas y desventajas de una bicicleta de suspensión total frente a una de cuadro sin suspensión.

Cuadros sin suspensión _____

Suspensión total _____

Ventajas _____

Desventajas _____

7. Describir las normas básicas de cortesía que deberían seguirse cuando se hace ciclismo fuera de la carretera.

8. Hacer una lista de 3 piezas básicas del equipo de seguridad que deben usarse para la bicicleta de montaña.

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre _____

9. Conocer los 3 huesos que se rompen con más frecuencia en accidentes de bicicleta de montaña y cómo se puede evitar que se produzcan estas lesiones.

1. _____

2. _____

3. _____

10. Demostrar la manera correcta de limpiar, pulir y lubricar una bicicleta después de conducirla.

11. Completar los siguientes requisitos de paseos en bicicleta: todos los viajes deberán ser realizados en un camino de tierra tal como camino simple y este sendero se puede utilizar durante más de un paseo o repetirlo para hacer el paseo lo suficientemente largo para cumplir los requisitos (si es necesario).

a. 3 paseos de 8 kilómetros

Fecha completada _____

b. 2 paseos de 16 kilómetros

Fecha completada _____

c. Un paseo de 32 kilómetros

Fecha completada _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____