



Nivel	Año	Institución de origen
1	1933	Asociación General

REQUISITOS:

- 1 Conocer el nombre y explicar el propósito de las diversas partes de una bicicleta.
- 2 Reparar un pinchazo de neumáticos de bicicleta.
- 3 Hacer una de las siguientes:
 - a. Visitar un taller de reparación de bicicletas y ver una demostración de reparación de bicicletas.
 - b. Visitar a un ciclista aficionado/profesional y pedirle a esa persona que explique las reparaciones que se pueden hacer a una bicicleta rápidamente durante un evento o carrera.
 - c. Desmontar las partes de la bicicleta necesarias para hacer una limpieza simple y demostrar cómo limpiar la bicicleta correctamente.
- 4 Ajustar los frenos y el cambio delantero y trasero correctamente.
- 5 Conocer y practicar cortesía, seguridad y las normas de la carretera relacionadas con montar en bicicleta.
- 6 ¿Por qué es esencial usar siempre un casco de bicicleta? ¿Cuáles son las reglas en su ciudad/pueblo y estado/provincia/ país para usar un casco de bicicleta? (tanto menores como adultos)
- 7 Demostrar su capacidad para leer un mapa de carreteras o utilizar un programa GPS de trazar rumbos, planeando su curso de 50 millas (80 km) y siguiéndolo con precisión en el viaje.
- 8 Tener un registro de los siguientes recorridos montando bicicleta:
 - a. Hacer tres viajes de 10 millas (16 km) a diferentes lugares.
 - b. Hacer un viaje de 50 millas (80 km) en diez horas o menos.

