



Nivel	Año	Institución de origen
2	1976	Asociación General

## REQUISITOS:

- 1** Tener la especialidad de Ciclismo I.
- 2** Describir la forma de seleccionar el tamaño del cuadro/marco, el manubrio (manillar) y ajustar la altura de la silla de montar para que se adapte a su tamaño corporal.
- 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** Explicar y demostrar el significado de «BCD» en lo que se refiere a los platos y bielas.
- 6** Seleccionar las combinaciones de la rueda dentada delantera y trasera que darían los mejores resultados en las siguientes condiciones:
  - a.** Montar bicicleta en un terreno montañoso
  - b.** Pasear en la bicicleta con paquetes
  - c.** 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.** Número de radios utilizados en cada rueda
    - iii.** Número de radios que cruza cada rayo
- 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** Repasar las normas de cortesía y seguridad que se usan al andar en bicicleta. ¿Cuáles son las normas de la carretera para ciclistas en su área local?
- 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.
- 12** Hacer una lista de las comprobaciones de mantenimiento necesarias antes de realizar un viaje de 100 millas (160 km), incluyendo elementos como:
  - a.** Los neumáticos están centrados
  - b.** Los cables están apretados
  - c.** Nuevos tubos y neumáticos, la presión revisada



Nivel	Año	Institución de origen
2	1976	Asociación General

- d. Lubricación de la cadena
  - e. Espesor de las pastillas de freno verificado
  - f. Juego de herramientas de reparación verificado
- 13** Desarrollar un plan que incluya la hidratación y nutrición que usará antes, durante y después de un viaje.
- 14** Tener un registro de las veces que ha montado en bicicleta mientras trabaja en esta especialidad:
- a. Hacer tres viajes de un solo día de 20 millas (32 km) a diferentes lugares.
  - b. Realizar un viaje en bicicleta en un día de 75 millas (120 km) o un viaje en bicicleta de varios días de 100 millas (160 km).
- 15** Evaluar el viaje de 75 millas (120 km) o el viaje de 100 millas (160 km). Responder preguntas como:
- a. ¿Cuáles fueron los puntos altos/bajos del viaje?
  - b. ¿Qué partes de su preparación le ayudaron a tener éxito? ¿Para qué podría estar mejor preparado?
  - c. ¿Cuándo casi se rindió? ¿Por qué?
  - d. ¿Cómo funcionó su plan de hidratación y nutrición durante su viaje? ¿Qué fue lo más útil? ¿Qué cambiaría de su plan la próxima vez?
  - e. ¿Qué haría diferente la próxima vez?

