



Nivel	Año	Institución de origen
2	1998	División Norteamericana

## REQUISITOS:

- 1 Tener la especialidad de Ciclismo I.
- 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.
- 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.
- 5 Explicar las diferencias entre la vía única, la doble vía y las 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.
- 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.
- 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.
- 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
  - b. 2 paseos de 16 kilómetros
  - c. Un paseo de 32 kilómetros