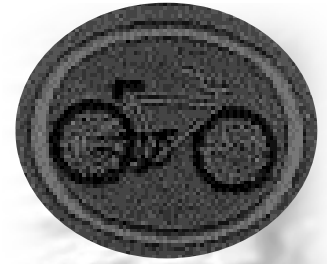


Ciclismo



1. Conocer el nombre y explicar el propósito de las diversas partes de una bicicleta.
2. Reemplazar correctamente un tubo interno roto.
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.

Nivel de destreza 1

Especialidad original 1933

Ciclismo avanzada

1. Tener la especialidad de Ciclismo.
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
 - 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?

Nivel de destreza 2

Especialidad original 1976