

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. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vía única \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Doble vía \_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha Completada: \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor: \_\_\_\_\_