

Nombre \_\_\_\_\_

# Ciclismo



1. Conocer el nombre y explicar el propósito de las diversas partes de una bicicleta.

	Nombre	Propósito
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____

2. Reparar un pinchazo de neumáticos de bicicleta.

3. Desarmar, limpiar y volver a armar apropiadamente una bicicleta.

4. Ajustar los frenos y el cambio delantero y trasero correctamente.

5. Conocer y practicar cortesía y normas de seguridad al montar en bicicleta.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Cuál es la ventaja de llevar un casco para ciclistas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

7. Dirigir un equipo de marchas de al menos 4 personas, guiando el equipo a través de maniobras básicas, comenzando los comandos direccionales con el pie correcto, y distinguir entre los comandos preparativos y los comandos ejecutivos.
- a. Hacer 3 paseos de 16 kilómetros a diferentes lugares.

	Fechas	Lugares
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____

- b. Hacer un paseo de 80 kilómetros en 10 horas o menos.

Fecha \_\_\_\_\_

8. Saber cómo leer un mapa de rutas haciendo su plan de recorrido de 80 kilómetros y seguirlo con precisión en un paseo verdadero.

Fecha \_\_\_\_\_ Evento \_\_\_\_\_

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

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