

Ciclismo en montaña



1. Aprender las habilidades básicas de mantenimiento para reparar y mantener una bicicleta de montaña, como ajustar la transmisión mecánica, los frenos y el sillín, arreglo del conjunto de manillar y potencia, limpieza y lubricación de partes móviles y cambio de una llanta desinflada.
2. Explicar y demostrar un control de seguridad en una bicicleta de montaña, incluyendo todos los componentes individuales.
3. Demostrar varias posiciones del cuerpo al conducir, separación entre el cuerpo y la bicicleta y el frenado adecuado. Explicar cuándo se utilizará cada habilidad.
4. Explicar y mostrar las diferencias entre una bicicleta de carretera, una bicicleta híbrida, una bicicleta de montaña de alto nivel y una bicicleta de montaña de nivel básico.
5. Demostrar la función y las ventajas de las tijas de sillín telescópicas, los frenos hidráulicos y la suspensión total en una bicicleta de montaña.
6. Demostrar y explicar la diferencia entre los pedales de plataforma y automáticos. Explicar las ventajas y desventajas de los tacos y las zapatillas de bicicleta de montaña de suela plana (5.10, Teva).
7. Hacer una lista de al menos tres 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.
8. Explicar las diferencias entre la vía única, la doble vía y las vías de incendios.
9. Dar la definición de los términos «cuadros sin suspensión» y «suspensión total» y explicar las diferencias.
10. Describir las normas básicas de cortesía que deberían seguirse y las reglas de etiqueta de la International Mountain Bicycling Association [Asociación Internacional de Ciclismo de Montaña] (IMBA, por sus siglas en inglés).
11. Hacer una lista de tres piezas básicas del equipo de seguridad que deben usarse para la bicicleta de montaña. Explicar cómo realizar controles de seguridad en cada uno y cómo colocar cada pieza correctamente.
12. Conocer las tres lesiones más comunes en accidentes de bicicleta de montaña y cómo se puede evitar que se produzcan.
13. Demostrar la manera correcta de limpiar, pulir y lubricar una bicicleta después de conducirla.
14. Como parte de un servicio devocional o de adoración en grupo, discutir las analogías de recorrer un sendero para bicicletas de montaña con recorrer un sendero cristiano.
15. Completar los siguientes requisitos de paseos en bicicleta. Todos los viajes deberán ser realizados en un camino de tierra tal como vía única o doble. 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). El uso de las vías de incendios debe mantenerse al mínimo.
 - a. Cuatro paseos de 5 millas (8 km)
 - b. Dos paseos de 10 millas (16 km)

Actividades recreacionales
División Norteamericana
Actualización 2021

Nivel de destreza 2

Especialidad original 1998

Ciclismo en montaña, avanzado

1. Tener la especialidad de Ciclismo en montaña.
2. Explicar las diferencias entre las bicicletas de montaña de campo a través (cross country), all mountain, enduro, descenso (downhill), saltos (dirt jump) y trial.
3. Explicar la diferencia en los cascos que se utilizan para el ciclismo de montaña y cuándo utilizar cada uno (integral, enduro, XC, saltos).
4. Demostrar cómo ajustar y afinar la suspensión, purgar los frenos hidráulicos, desmontar y volver a montar todas las piezas y componentes principales e instalar neumáticos sin cámara.
5. Demostrar cómo realizar una caída sobre dos ruedas y un salto sobre una rampa.
6. Demostrar o explicar las siguientes maniobras: stoppie, salto de conejo, soporte de pista, pasarela (caballito) y manual.
7. Conocer los tamaños principales de ruedas de las bicicletas de montaña modernas y explicar su uso.
8. Mapear, planificar y dirigir un paseo en grupo. El grupo debe constar de al menos dos personas y el viaje debe ser un paseo de una sola pista de al menos 5 millas (8 km).
9. Encontrar o crear una oportunidad para ser voluntario para la construcción de senderos o el mantenimiento de senderos en su área local.
10. Además de los paseos del nivel básico, completar los siguientes requisitos de un recorrido. Todos los paseos viajes deberán ser realizados en algún tipo de sendero todoterreno, como de como de vía única o doble, y en ocasiones distintas. 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). El uso de caminos de incendios debe mantenerse al mínimo.
 - a. Cinco paseos de 5 millas (8 km)
 - b. Tres paseos de 10 millas (16 km)
 - c. Un paseo de 15 millas (24 km)
11. Usar el ciclismo de montaña como una oportunidad de obra misionera y testificación. Las opciones pueden incluir, entre otras:
 - a. Invitar a un no miembro a un paseo en bicicleta de montaña de un grupo de Conquistadores/iglesia
 - b. Ofrecer reparación/mantenimiento de bicicletas de montaña para donaciones dirigidas a la obra misionera
 - c. Encontrar una manera de identificar al público general su iglesia/grupo de Conquistadores en las actividades de construcción/mantenimiento de senderos en el requisito 9.

Nivel de destreza 3

Especialidad original 2021