



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Bici de 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 cinco 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 tres materiales con los cuales se fabrican marcos de bicicleta 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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

la doble vía \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

Hard tail \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Full suspension \_\_\_\_\_

Advantages \_\_\_\_\_

Disadvantages \_\_\_\_\_

- 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. \_\_\_\_\_

- 9. Conocer los tres (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 su 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 un sendero se puede utilizar durante más de un paseo o repetido para hacer el paseo lo suficientemente largo para cumplir los requisitos (si es necesario).

**a.** Tres paseos de 5 millas (8 km).

Fecha completada \_\_\_\_\_

**b.** Dos paseos de 10 millas (16 km).

Fecha completada \_\_\_\_\_

**c.** Un paseo de 20 millas (32 km).

Fecha completada \_\_\_\_\_