



CICLISTA

aquele que pratica ciclismo

Desporto e Vida em Campo



LOBITOS

BASE

1. Consegue andar de Bicicleta sem rodinhas.
2. Identifica as principais componentes da Bicicleta e os pontos de ajuste.
3. Usa capacete e ajusta à cabeça.

AVANÇADOS

4. Identifica o que é uma ciclovia e os seus sinais de trânsito.
5. Ultrapassa dois obstáculos de bicicleta sem cair.
6. Realiza um percurso de bicicleta de cinco quilómetros.

EXPLORADORES E MOÇOS

BASE

1. Identifica o que é uma ciclovia e os seus sinais de trânsito.
2. Ultrapassa dois obstáculos de bicicleta sem cair.
3. Realiza um percurso de bicicleta de cinco quilómetros.

AVANÇADOS

4. Na tua Bicicleta realiza ajustes, no selim, no guiador, nas mudanças e na corrente.
5. Realiza um cartaz com as principais regras de segurança no ciclismo.
6. Participa numa gincana de bicicletas.

PIONEIROS E MARINHEIROS

BASE

1. Na tua bicicleta realiza ajustes, no selim, no guiador, nas mudanças e na corrente.

2. Realiza um cartaz com as principais regras de segurança no ciclismo.

3. Participa numa gincana de bicicletas.

AVANÇADOS

4. Substitui e/ou remenda um pneu furado.
5. Realiza um percurso de bicicleta de 30 quilómetros que passe por diferentes pisos (terra batida, alcatrão, floresta...).
6. Apresenta no Agrupamento normas de segurança, tipos de bicicletas e ensina a remendar um pneu.

CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

BASE

1. Substitui e/ou remenda um pneu furado.
2. Realiza um percurso de bicicleta de 30 quilómetros que passe por diferentes pisos (terra batida, alcatrão, floresta...).
3. Apresenta no Agrupamento normas de segurança, tipos de bicicletas e ensina a remendar um pneu.

AVANÇADOS

4. Conhece todas as componentes da bicicleta, monta, desmonta e realiza todos os ajustes necessários para uma boa utilização da bicicleta.
5. Utiliza dois tipos de bicicleta (estrada e btt) e realiza percursos sinalizados de pelo menos dois dias de duração.
6. Organiza um percurso de bicicletas e uma gincana no agrupamento para todos os elementos.