



## GENERALES

1. Tener catorce años de edad y/o estar en noveno grado.(o su equivalente).

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

2. Aprobar tres de los cinco grupos enumerados.

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## SECCION I CAPACIDAD FISICA

### Grupo 1 PISTA

**Realice dos de las siguientes pruebas:**

A. Carrera de 50 metros en 7.5 segundos.

Tiempo: \_\_\_\_\_

B. Carrera de 200 metros en 32 segundos.

Tiempo: \_\_\_\_\_

C. Carrera de 550 metros (correr-caminando)

en 2 min. 23 segundos.

Tiempo: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



### Grupo 2

### CAMPO

**Realice dos de las siguientes pruebas:**

A. Salto largo sin impulso 1.88 metros.

Distancia \_\_\_\_\_

B. Salto largo con impulso 3.9 metros.

Distancia \_\_\_\_\_

C. Lanzamiento pelota softball a 41 metros.

Distancia \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



### Grupo 3

### FUERZA Y RESISTENCIA

**Realice dos de las siguientes pruebas:**

A. Flexiones de tronco desde la posición acostada (40 en 2 minutos) Cantidad \_\_\_\_\_

B. Colgarse de barra con brazos flexionados, (9 segundos). Cantidad \_\_\_\_\_

C. Flexiones de brazos sobre el piso, modificadas (22) Cantidad \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



### Grupo 4

### COORDINACIÓN, AGILIDAD, EQUILIBRIO

**Realice tres de las siguientes pruebas:**

A. Baloncesto, lanzamiento libre (7 de cada 10 tiros) Cantidad \_\_\_\_\_

B. Carrera de ida y vuelta, 2 viajes (9 metros en 10.4 segundos) Tiempo \_\_\_\_\_

C. Cuclillas (16 en 30 segundos) Cantidad \_\_\_\_\_

D. Saltar la soga (mínimo de 300 veces sin parar) Cantidad \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



### Grupo 5

### NATACION

**Realice uno de las siguientes pruebas**

A. Estilo libre, 100 metros, en 1 min., 50 segundos  
Tiempo \_\_\_\_\_

B. Estilo espalda, 100 metros, en 2 min., 5 seg.  
Tiempo \_\_\_\_\_

C. Estilo pecho, 100 metros en 2 min., 24 seg.  
Tiempo \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## SECCION II

## HABILIDADES O DESTREZAS

Completar una de las siguientes especialidades que no se haya estudiado antes: Arte de escalar montañas, Bicicleta, Buceo con escafandra, Canoaje, Caminatas, Campamento en invierno. Marchas (avanzado), Enfermería del hogar, Esquí acuático (avanzado), Exploraciones, Fuego y cocina de campamento, Navegación, Orientación, Salvamento (avanzado), Salvamento, Vida primitiva.

Especialidad: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## SECCION III

## EXCURSIONES

Recibir el adiestramiento apropiado, y escoger hacer una las siguientes excursiones, con su informe escrito de: Lugar

a) Paseo a pie por 32 kilómetros \_\_\_\_\_

b) Bicicleta por 113 Kilómetros \_\_\_\_\_

c) Canoa por 48 Kilómetros \_\_\_\_\_

d) A caballo por 65 Kilómetros \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## SECCION IV

## PROYECTOS DE SERVICIO

Cumplir con un cargo de liderazgo, mínimo por un semestre de los siguientes:

a) Director de Sociedad de Jóvenes

b) Director de Escuela Sabática

c) Director de Conquistadores

Director de: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## SECCION V MEJORAMIENTO CULTURAL

1. Escoger dos de las siguientes actividades y seguir un curso de instrucciones practicas por un mínimo de seis sesiones. selección

- a) El arte de recibir invitados. \_\_\_\_\_
- b) Equipar una casa \_\_\_\_\_
- c) Arreglos florales y decoración \_\_\_\_\_
- d) Tú y tu dinero \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

2. Demostrar de manera practica que se ha adquirido un grado razonable de destrezas y conocimientos.

Firma: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## INVESTIDURA

Fecha de examen: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Director Club: \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

Encargado de Tarjeta: \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

Evaluador de Asoc.: \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

Fecha de Investidura: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Departamental J.A. \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_



## VOTO

Por amor al Señor Jesús prometo tomar parte activa en la obra de la Sociedad de Jóvenes Adventistas, haciendo cuanto pueda para ayudar a otros y para terminar la obra del evangelio en todo el mundo



## LEY

1. Observar la Devoción Matutina.
2. Cumplir con la parte que me toca.
3. Cuidar mi cuerpo.
4. Tener una mirada franca.
5. Ser cortés y obediente.
6. Andar con reverencia en la casa de Dios
7. Conservar una canción en el corazón.
8. Trabajar para Dios.



## BLANCO

El mensaje del advenimiento a todo el mundo en mi generación.



## LEMA

El amor de Cristo nos constriñe



## VOTO DE LEALTAD A LA BIBLIA

“Prometo lealtad a la Biblia y al evangelio que ella contiene:  
Un Salvador crucificado, resucitado y próximo a venir con vida y libertad para todos los que en él creen”.



# Requisitos para el Medallón de Plata para señoritas

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Iglesia: \_\_\_\_\_

**Departamento de Jóvenes  
Asociación Central-Sur de Costa Rica**

