



### GENERALES

1. Tener dieciséis años de edad.

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

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



### SECCION I CAPACIDAD FISICA

Aprobar cuatro de los seis grupos enumerados

#### Grupo 1 PISTA

Realice dos de las siguientes pruebas:

A. Carrera de 50 metros en 7.3 segundos.

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

B. Carrera de 200 metros en 29.5 segundos.

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

C. Carrera de 550 metros (correr-caminando) en 2 min. 10 segundos.

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

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

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



#### Grupo 2 CAMPO

Realice dos de las siguientes pruebas:

A. Salto largo sin impulso 2.00 metros.

Distancia \_\_\_\_\_

B. Salto largo con impulso 4.4 metros.

Distancia \_\_\_\_\_

C. Salto alto de 1.52 metros

Distancia \_\_\_\_\_

D. Lanzamiento pelota softball, 49 metros.

Distancia \_\_\_\_\_

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

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



#### Grupo 3 FUERZA Y RESISTENCIA

Realice dos de las siguientes pruebas:

A. Flexiones de tronco desde la posición acostada (48 en 2 minutos) Cantidad \_\_\_\_\_

B. Colgarse de barra con brazos flexionados, 25 seg. Cantidad \_\_\_\_\_

C. Flexiones de brazos sobre el piso, modificados (28) Cantidad \_\_\_\_\_

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

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



#### Grupo 4 COORDINACIÓN, AGILIDAD, EQUILIBRIO

Realice uno de las siguientes pruebas:

A. Baloncesto, tirada libre (9 de cada 10 tiros)

Saltar la cuerda (300 sin parar o equivocarse)

Tiros \_\_\_\_\_ Cantidad \_\_\_\_\_

B. Carrera ida y vuelta, 2 viajes (9 mts en 8.4 seg)

Cantidad \_\_\_\_\_

C. 1. Rebote con las manos hacia el frente

(voltereta con manos en el suelo).

Cantidad \_\_\_\_\_

2. Desparramada (sentarse con las piernas abiertas y el cuerpo recto (30 segundos)

Cantidad \_\_\_\_\_

3. Doblarse hacia atrás (30 segundos)

Cantidad \_\_\_\_\_

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

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



#### Grupo 5 NATACION

Realice uno de las siguientes pruebas

A. Estilo libre, 100 metros, en 1 min., 48 segundos

Tiempo \_\_\_\_\_

B. Estilo espalda, 100 metros, en 2 minutos.

Tiempo \_\_\_\_\_

C. Estilo pecho, 100 metros en 2 min., 12 seg.

Tiempo \_\_\_\_\_

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

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



#### Grupo 6 HABILIDAD ESPECIAL

Realice uno de las siguientes pruebas

A. Salto con obstáculos.

Cantidad \_\_\_\_\_

B. Salto alto 1.29 metros

Cantidad \_\_\_\_\_

C. Salto en la nieve con esquís (22.86 mts) o más.

Cantidad \_\_\_\_\_

D. Prueba en esquí acuático a 40 Km. por hora

Cantidad \_\_\_\_\_

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

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



### SECCION II HABILIDADES O DESTREZAS

Completar dos de las siguientes especialidades:

Panadería y pastelería, Arte culinario avanzado, Corte y costura, Corte y costura (avanzado); más

una de las siguientes especialidades: Buceo con escafandra, Canoaje, Deporte de vela, Enfermería del hogar, Esquí acuático, Esquí acuático(avanzado), Exploraciones, Orientación, Primeros Auxilios II, Salvamento (avanzado), Tumbling y equilibrio (volteretas y equilibrio), Vida primitiva.

Especialidades: \_\_\_\_\_

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

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



### SECCION III EXCURSIONES

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

a) Paseo a pie por 64 kilómetros \_\_\_\_\_

b) Bicicleta por 160 Kilómetros \_\_\_\_\_

c) Canoa por 64 Kilómetros \_\_\_\_\_

d) A caballo por 160 Kilómetros \_\_\_\_\_

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

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

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



### SECCION IV PROYECTOS DE SERVICIO

Cumplir uno de los siguientes:

1. Desempeñar 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: \_\_\_\_\_

2. Servir mínimo diez semanas en el Servicio Adventista de Voluntarios

3. Participar en un plan de Evangelismo mínimo doce semanas

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

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



### SECCION V MEJORAMIENTO CULTURAL

Complete dos de los siguientes grupos:

### Grupo 1 **MUSICA**

Realice uno de las siguientes pruebas:

1. Presente un recital clásico o semiclásico (vocal o instrumental a no menos tres personas.
2. Asistir a tres conciertos clásico o semiclásico (solistas o grupos) y presente un informe escrito de 1500 palabras.

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

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

### Grupo 2 **ARTE**

Realice una de las siguientes pruebas:

1. Exhiba cinco trabajos originales de arte (pinturas, esculturas, tallados, etc.) que usted haya hecho.
2. Visite una galería de arte o asista a tres exhibiciones de arte y presente un informe escrito de 1500 palabras

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

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

### Grupo 3 **LITERATURA SAGRADA**

Realice una de las siguientes pruebas:

1. Leer un libro del Espíritu de profecía de mínimo 300 paginas.
2. Lea el Nuevo Testamento en una traducción moderna.

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

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

### Grupo 4 **INVESTIGACION ETNICA**

Escoja un país y trace su origen, fondo cultural y religioso y hacer un estudio del comienzo, desarrollo y estado presente de la Iglesia Adventista en ese país; y presente un informe escrito de 2000 palabras.

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 Oro para Señoritas

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

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

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

Departamento de Jóvenes  
Asociación Central-Sur de Costa Rica

