



PLAN DEL MEDALLÓN JA DE ORO



youth.adventist.org

PLAN DEL MEDALLÓN JA DE ORO

DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Dirección: _____

Fecha de inicio: _____ Fecha de finalización: _____

Fecha de presentación de medallón: _____ Lugar: _____

Presentador: _____



MEDALLÓN JA DE ORO

El Medallón JA de Oro se presenta a jóvenes adultos menos de 31 años de edad quienes hayan completado el Medallón JA de Plata y quienes hayan demostrado cualidades excepcionales de desarrollo físico, mental y cultural. Patrocinado por el Departamento de Ministerio de Jóvenes, el plan da a los jóvenes adultos una oportunidad de encontrar satisfacción en logros valiosos. Ser miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día no es un prerrequisito.

El sincero esfuerzo y la perseverancia requerida para calificar en las diversas actividades desarrollarán cualidades de carácter muy necesarias en la generación de hoy. Cada participante y ganador del Medallón JA de Oro estará mejor preparado de tomar su lugar como miembro constructivo de su iglesia y comunidad.

En estos últimos días de la historia de la tierra, demandas sobre el pueblo de Dios será cada vez más intensas. Solo aquellos jóvenes que tienen una base firme en la Palabra de Dios y hayan elegido una plataforma moral que refleje la pureza del Señor Jesús serán capaces de resistir el ataque fulminante a las normas cristianas. La buena salud, el pensamiento claro y una aguda percepción espiritual están estrechamente relacionados entre sí. El plan de Medallón JA de Oro ha sido establecido para dar fortaleza a estos elementos importantes de la vida. Los jóvenes que desarrollan la Medalla JA de Oro serán la juventud de la verdadera distinción.

PRUEBAS, PREMIOS Y REGISTROS

En cada asociación/misión o universidad se nombrará un comité de Medallón JA de Oro por el comité ejecutivo de JA para dirigir el plan de Medallón JA de Oro. El director de ministerios de jóvenes de la unión es un miembro exoficio de este comité. Este comité nombra a un supervisor de pruebas y al menos un examinador calificado para cada categoría.

Se debe mantener un registro exacto de la conclusión de cada requisito completado por el candidato y entregado al comité de Medallón JA de Oro. Este registro debe incluir: (1) fecha de conclusión, (2) puntuación (donde indica), y (3) la firma del examinador autorizado por el comité de Medallón JA de Oro.

PRESENTACIÓN

Se entregará una lista de candidatos que hayan cumplido los requisitos para solicitar para el Medallón JA de Oro al director de ministerios de jóvenes de la unión. El director hará los arreglos para una ceremonia especial e impresionante. Pueden ser invitados otros oficiales de la iglesia o de la comunidad para participar en la ceremonia. La presentación del Medallón JA de Oro debe ser la parte principal del programa y no deberá estar ligado a ningún otro servicio de investidura ni ceremonia de Aventureros/Conquistadores.

El Medallón JA de Oro será atesorado por aquel que lo recibe. El nombre del recipiente debe ser grabado al lado posterior del medallón (no se entregará ningún medallón que no tenga esta inscripción personalizada).

LOS OBJETIVOS DEL PLAN

El plan del Medallón JA de Oro está dividido en cinco áreas:

1. **Aptitud física:** Los requisitos de aptitud física han sido adoptados de acuerdo con los programas nacionales.
2. **Habilidades:** Son presentadas una variedad de especialidades y el participante debe completar dos.
3. **Expedición:** El candidato tiene la oportunidad de escoger entre una expedición de caminata o en canoa a un lugar desierto. Se dan instrucciones para una extenuante aventura al aire libre. Es muy importante que aquellos que anticipan hacerla confirmen con un examinador calificado si todas las condiciones están debidamente cumplidas y certificadas.
4. **Proyectos de servicio:** Esta sección requiere que el participante tenga un historial de liderazgo en el que haya cumplido con éxito sus responsabilidades.
5. **Mejora cultural:** El candidato debe calificar en dos áreas de excelencia cultural. Críticos calificados en arte, música y literatura certificarán el cumplimiento de estos requisitos.

REQUISITOS DEL MEDALLÓN JA DE ORO

Sección I: Aptitud física

Varones (Ser aprobado en cuatro de los cinco grupos presentados)

Grupo 1: Pista (cinco de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera 50 yardas (6,1 seg.) 50 m (6,7seg.)			
B. Carrera 100 yardas (12 seg.) 100 m (13,2 seg.)			
C. Carrera 220 yardas (26 seg.) 200 m (26 seg.)			
D. Carrera 440 yardas (63 seg.) 400 m (63 seg.)			
E. Carrera 1 milla (5 min. 55 seg.) 1,5 km (5 min. 34 seg.)			
F. Carrera 6,2 millas (44 min.) 10 km (44 min.)			

Grupo 2: Campo (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto largo, sin impulso 8 pies 2,4 m			
B. Salto largo, con impulso 16 pies 4,8 m			
C. Salto alto 5 pies 1,57 m			
D. Lanzamiento de bala (16 lbs o 7,25 kg) 34 pies 10,36 m			

Grupo 3: Fuerza y resistencia (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Abdominales 65 en 2 minutos			
B. Flexiones de brazo en una barra 13			
C. Flexiones de brazo 42			
D. Subir en una cuerda solo con las manos 21 pies 6,2 m			

Grupo 4: Coordinación, agilidad, equilibrio (completar uno de cada grupo)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Acertar tiros libres de baloncesto (9 de 10 tiros) 0 Saltar cuerda (mínimo de 300 sin parar o fallar)			
B. Carrera ida y vuelta 2 veces, 30 pies (9 seg.) 10 m (9,7 seg.) 0 Empujes en cuclillas 20 (30 seg.)			
C. Vuelta hacia adelante con apoyo de las manos o Vuelta hacia atrás con apoyo de las manos o Parada de manos (10 seg.) o Vuelta de cabeza			

Grupo 5: Natación (uno de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Estilo libre 100 yardas (1 min. 10 seg.) 100 m (1 min. 17 seg.)			
B. Estilo espalda 100 yardas (1 min. 15 seg.) 100 m (1 min. 23 seg.)			
C. Estilo pecho 100 yardas (1 min. 20 seg.) 100 m (1 min. 28 seg.)			

Damas (Ser aprobado en tres de los cinco grupos presentados)

Grupo 1: Pista (dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera 50 yardas (7,3 seg.) 50 m (7,9 seg.)			
B. Carrera 220 yardas (33 seg.) 200 m (33 seg.)			
C. Marcha atlética 600 yardas (2 min. 10 seg.) 600 m (2 min. 23 seg.)			
D. Carrera 1 milla (7 min. 6,6 seg.) 1,5 km (6 min. 40 seg.)			
E. Marcha atlética 3 millas (25 min. 30 seg.) 5 km (25 min. 30 seg.)			

Grupo 2: Campo (dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto largo, sin impulso 6 pies, 6 pulgadas 1,95 m			
B. Salto largo, con impulso 11 pies, 6 pulgadas 3,35 m			
C. Salto alto 4 pies, 2 pulgadas 1,25 m			
D. Tiro de una pelota de béisbol (o equivalente) 130 pies 39,7 m			

Grupo 3: Fuerza y resistencia (dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Abdominales 48 en 2 minutos			
B. Colgar de una barra con los brazos flexionados 25 seg.			
C. Flexiones de brazo, modificado 20			

Grupo 4: Coordinación, agilidad, equilibrio (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Acertar tiros libres de baloncesto (9 de 10 tiros) O Saltar cuerda (mínimo de 300 sin parar o fallar)			
B. Carrera ida y vuelta 2 veces, 30 pies (9 seg.) 10 m (9,7 seg.) O Empujes en cuclillas 20 (30 seg.)			
D. Vuelta hacia adelante con apoyo de las manos o Vuelta hacia atrás con apoyo de las manos o Parada de manos (10 seg.) o Vuelta de cabeza			

Grupo 5: Natación (uno de los siguientes)

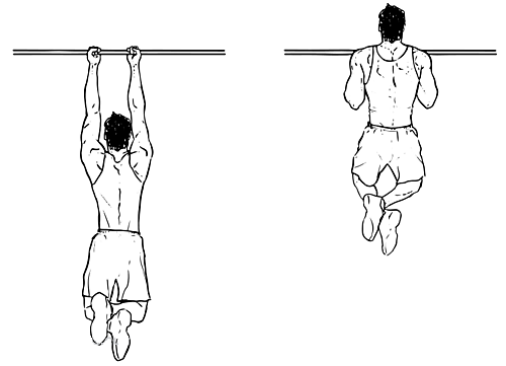
	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Estilo libre 100 yardas (1 min. 15 seg.) 100 m (1 min. 23 seg.)			
B. Estilo espalda 100 yardas (1 min. 20 seg.) 100 m (1 min. 28 seg.)			
C. Estilo pecho 100 yardas (1 min. 32 seg.) 100 m (1 min. 42 seg.)			

NOTAS

Varones

Flexiones de brazo en una barra. (Agarre adecuado es el agarre inverso)

- La barbilla debe despejar la barra en la flexión.
- Los brazos deben estar casi extendidos, con los codos levemente flexionados hacia abajo.



Flexiones de brazo.

- Peso distribuido equitativamente.
- Manos justo debajo de los hombros.
- Pies juntos.
- Empuje hacia arriba, manteniendo el cuerpo rígido.
- Brazos extendidos hasta que los codos estén rectos.
- Al regresar a la posición baja, continúe manteniendo el cuerpo rígido y recto y la parte inferior del cuerpo cerca del piso sin tocarlo, excepto con las manos y los pies.
- Debe ser continuo.



Damas

Colgar de una barra con los brazos flexionados.

Posición inicial: (Una barra horizontal de aproximadamente 3,8 cm [1½ pulgadas] de diámetro debe ajustarse a una altura aproximadamente igual a la altura de la joven cuando está de pie). La joven agarra la barra con un agarre por encima de la cabeza.

ACCIÓN:

- Con la ayuda de dos observadores, uno delante y otro detrás de la joven, la joven levanta su cuerpo del piso a una posición donde la barbilla está por encima de la barra, los codos flexionados y el pecho cerca de la barra.
- La joven debe mantener esta posición durante al menos 25 segundos para pasar la prueba.



REGLAS:

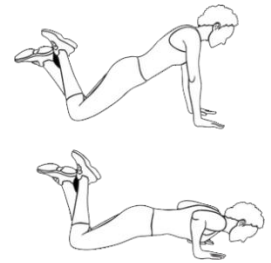
- Se inicia un cronómetro tan pronto como la joven toma la posición de colgar. El cronómetro se detiene cuando:
 - (a) la barbilla de la joven toca la barra,
 - (b) la cabeza de la joven se inclina hacia atrás para mantener la barbilla por encima de la barra, o
 - (c) cuando la barbilla de la joven cae por debajo del nivel de la barra.
- Registre en segundos al segundo más cercano el tiempo que la joven mantiene la posición de colgar.

Flexiones de brazo. (modificado)

Posición inicial: extienda los brazos, coloque las manos, los dedos apuntando hacia adelante en el piso justo debajo y un poco fuera de los hombros. Rodillas en el piso, cuerpo recto desde la cabeza hasta las rodillas. Doble las rodillas y levante los pies.

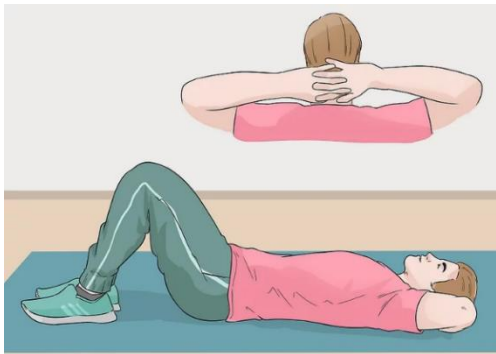
ACCIÓN:

- Manteniendo el cuerpo tenso y recto, doble los codos y toque el pecho con el piso.
- Regrese a la posición original (mantenga el cuerpo recto; no levante las nalgas; el abdomen no debe caer).



Varones y damas jóvenes, abdominales

Posición inicial: El joven se acuesta boca arriba con las piernas extendidas, los pies separados aproximadamente 30,5 cm (1 pie). Las manos, con los dedos entrelazados, se agarran por detrás del cuello. Otra persona sostiene los tobillos de su compañero y mantiene los talones en contacto con el piso mientras cuenta cada sentada exitosa.



ACCIÓN:

1. Siéntase y gire el tronco hacia la izquierda. Toque el codo derecho hasta la rodilla izquierda.
2. Regrese a la posición inicial.
3. Siéntase y gire el tronco hacia la derecha. Toque el codo izquierdo hasta la rodilla derecha.
4. Regrese a la posición inicial.
5. Repita el número requerido de veces.
6. Se cuenta una sentada completa cada vez que la persona regresa a la posición inicial.

Empuje en cuclillas

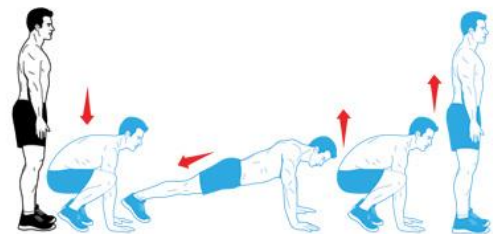
Equipo: Un cronómetro o un reloj con segundero de barrido.

Posición inicial: El joven se para firme.

ACCIÓN:

1. Doble las rodillas y coloque las manos en el suelo delante de los pies. Los brazos pueden estar entre, afuera o delante de las rodillas dobladas.
2. Empuje las piernas hacia atrás lo suficiente para que el cuerpo esté perfectamente recto desde los hombros hasta los pies (igual a la posición de flexión de brazos).
3. Regrese a la posición en cuclillas.
4. Regrese a la posición de pie.

Puntaje: El instructor instruye cuidadosamente a los jóvenes sobre cómo corregir los empujes en cuclillas. El instructor le dice al joven que haga la mayor cantidad de empujes en cuclillas correctos posible dentro de un límite de 30 segundos.



- El instructor le dice al joven que haga la mayor cantidad de empujes en cuclillas correctos posible dentro de un límite de 30 segundos.
- El instructor da la señal de inicio: «¡Listo! ¡Ya!» Al escuchar «Ya» comienza el joven.
- El compañero cuenta cada empuje en cuclillas.
- Al final de 30 segundos, el instructor dice: «Alto».

Sección II: Habilidades

Completar cualquier especialidad JA de la categoría Artes vocacionales o Artes domésticas mas 2 de las siguientes no completadas para el Medallón JA de Plata

CATEGORÍA	FECHA COMPLETADA	FIRMA
1. Socorrismo		
2. Salud y curación		
3. Canotaje		
4. Vida primitiva		
5. Esquí acuático		
6. Primeros auxilios		
7. Orientación		
8. Liderazgo al aire libre		
9. RCP		
10. Navegación a vela		
11. Gimnasia, avanzado		
12. Esquí alpino		
13. Buceo con escafandra		

Sección III: Expedición
(Completar uno de los siguientes)

Fecha completada _____ Firma _____

1. Hacer una expedición a un área desierto, caminando por lo menos 40 kilómetros (25 millas) y acampar por la noche.
 - a. El grupo podrá ser formado por un mínimo de tres jóvenes adultos y un máximo de ocho. No todos necesitan estar participando de la prueba.
 - b. Todo el equipo de campamento, comida, utensilios de cocina, etc., debe ser cargado por los participantes en mochilas.
 - c. Se debe presentar un diario completo de la prueba, incluyendo un mapa del trayecto, con observaciones de la vida silvestre, de las plantas o algún otro estudio auxiliar de la expedición.
 - d. La planificación debe ser hecha en equipo, siendo aprobada por el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro.

2. Realizar un viaje en canoa de no menos de 64 kilómetros (40 millas), donde también se acampa por la noche.
 - a. Todo el equipo de campamento, comida, utensilios de cocina, etc., debe ser transportado en las canoas o en mochilas de espalda cuando es necesario acarreo.
 - b. Se debe presentar un diario completo de la prueba, incluyendo un mapa del trayecto, con observaciones de la vida silvestre, de las plantas o algún otro estudio auxiliar de la expedición.
 - c. El viaje en canoa podrá ser formado por un mínimo de cuatro personas (dos por canoa). No todos necesitan estar participando de la prueba.
 - d. La planificación debe ser hecha en equipo, siendo aprobada por el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro.

Sección IV: Proyectos de servicio
(Completar uno de los siguientes)

Fecha completada _____ Firma _____

1. Durante al menos un semestre, cumplir satisfactoriamente con las responsabilidades de un líder de la Sociedad de Jóvenes, de la Escuela Sabática, del Ministerio de la Salud, del Club de Conquistadores u otra responsabilidad de liderazgo relacionada con la iglesia o la universidad que el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro escoja como equivalente de los deberes mencionados anteriormente.
2. Servir al menos diez semanas como estudiante misionero.
3. Participar activamente por un período no menos de 12 semanas en actividades de compartir su fe patrocinadas por la iglesia o universidad (tales actividades pueden incluir sermones de evangelismo de los jóvenes, equipos de amistad, servicio JA a la comunidad, regalar Biblias, evangelismo de persona a persona, etc.).
4. Completar dos de las nueve especialidades JA de servicio comunitario no completadas para el Medallón JA de Plata:
 - Asistencia a los refugiados
 - Desarrollo rural
 - Evaluación comunitaria
 - Intervención en crisis
 - Mejoramiento de la comunidad
 - Ministerio de alimentación
 - Ministerio ante el desastre
 - Servicio a la comunidad
 - Tutoría

Sección V: Mejora cultural
Completar dos de los siguientes (indicar cuál)

Fecha completada _____ Firma _____

1. Grupo 1 – Música (completar uno)

- a. Presentar un recital de 30 minutos de música clásica o sagrada (vocal o instrumental) con no menos de tres otros participantes. La presentación y el repertorio será aprobado por el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro.
- b. Asistir al menos tres conciertos públicos y presentar un resumen escrito de no menos de 1500 palabras en el que hable de los artistas, los compositores y las composiciones musicales. El informe será aprobado por el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro.

2. Grupo 2 – Arte (completar uno)

- a. Montar una exhibición pública de al menos cinco obras originales (pinturas, esculturas, tallado en madera, etc.) que haya hecho. Los trabajos serán aprobados por el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro.
- b. Visitar una galería de arte o asistir al menos tres exhibiciones de arte y presentar un ensayo escrito de al menos 1500 palabras en el que hable acerca de las obras de arte observadas. Este ensayo será aprobado por el examinador designado por el comité de Medallón JA de Oro.

3. Grupo 3 – Literatura sagrada (completar uno)

- a. Leer un libro del Espíritu de Profecía escrito por Elena G. de White de no menos de 300 páginas.
- b. Leer el Nuevo Testamento en una versión moderna.

4. Grupo 4 – Étnica

Seleccionar un país o subdivisión política (que no sea la suya propia) reconocida por las Naciones Unidas, trazar sus orígenes, cultura y trasfondo religioso, y hacer un estudio de los comienzos, desarrollo y la obra que actualmente realizan los Adventistas del Séptimo Día en esa área del mundo. La investigación debe incluir contacto personal o por correspondencia con individuos del territorio seleccionado. Escribir un ensayo de no menos de 2000 palabras de los descubrimientos. Si es posible, incluir cinco imágenes, fotografías o diapositivas ilustrando la obra de los Adventistas del Séptimo Día en el territorio seleccionado.

