

Plano da medalha de ouro

A Medalha de Ouro será entregue a jovens com idade entre 20 e 35 anos que demonstrarem grandes qualidades de desenvolvimento físico, mental e cultural. Promovida pelo Ministério Jovem da Igreja Adventista do Sétimo Dia, ela dá aos jovens a oportunidade de se superarem e realizarem atividades de alto nível. Não é pré-requisito ter recebido a Medalha de Prata ou ser membro da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Cada ganhador da Medalha de Ouro vai estar mais bem preparado para assumir seu lugar como membro positivamente ativo de sua igreja e comunidade. O esforço e a perseverança, para se classificar em todas as atividades, vão desenvolver qualidades de caráter que são tão necessárias na geração de hoje.

O futuro de nossa Igreja depende da capacidade e disposição dos jovens de servirem seus semelhantes vivendo uma vida guiada por Cristo. Pelo poder de Deus esses jovens cristãos vão ter um papel nobre e destacado nos momentos finais da história. Os desafios do povo de Deus vão ser grandes e apenas os jovens que estiverem bem firmados na Palavra de Deus em uma plataforma moral, que reflete a pureza do Senhor Jesus, vão ser capazes de resistir. A conquista da Medalha de Ouro foi estabelecida para preparar estes jovens, desenvolvendo boa saúde, pensamento puro e firmeza de visão espiritual.

A conquista da medalha

O Diretor do Ministério Jovem da Associação/Missão é quem dirige todo o projeto de Conquista da Medalha de Ouro e supervisiona as provas. Ele pode definir outras pessoas, devidamente preparadas, para coordenarem as atividades em seu lugar.

Deve ser mantido um registro exato da conclusão de cada requisito completado pelo candidato. A coluna à direita contém um espaço destinado às anotações de cada requisito: (1) a data de conclusão, (2) a pontuação (onde indicado), e (3) a assinatura do examinador autorizado pela comissão da Conquista da Medalha de Ouro.

A entrega da medalha

A solicitação de condecoração com a Medalha de Ouro, aos candidatos que concluíram os requisitos, deve ser feita ao Diretor do Ministério Jovem da Associação/Missão. Ele definirá a realização de uma cerimônia especial para a entrega da medalha. Devem ser convidados outros oficiais da igreja ou da comunidade para participarem na cerimônia. A entrega da medalha deve ser o objetivo principal do programa e não deve ser aproveitada nenhuma cerimônia de Investidura dos Desbravadores ou Aventureiros.

A medalha será, definitivamente, daquele que a recebeu. Seu nome deve ser gravado no verso da medalha. (*Não deverá ser entregue nenhuma medalha sem a gravação do nome*)

O plano da conquista

O plano de Conquista da Medalha de Ouro está dividido em cinco áreas:

1. Preparo físico – Os requisitos foram adotados de acordo com os programas de provas nacionais.

2. Habilidades – São relacionadas diversas Especialidades e o candidato pode escolher duas. Os requisitos de cada Especialidade estão disponíveis no manual de Especialidades dos Desbravadores.

3. Expedição – O candidato pode escolher entre uma caminhada ou canoagem em uma área despovoada. São dadas orientações para uma aventura desafiadora. É importante que aqueles que planejam fazer essa atividade tenham certeza de que todas as condições foram atendidas.

4. Projetos de Serviço – O participante deve ter um registro no qual demonstre que desempenhou com sucesso suas responsabilidades.

5. Aperfeiçoamento Cultural – O participante deve ser aprovado em duas áreas de excelência cultural. Pessoas qualificadas nas áreas de arte, música e crítica literária devem garantir que o requisito foi cumprido com sucesso.

Requisitos para a conquista da medalha de ouro

Seção I - Preparo físico

Masculino:

Ser aprovado em quatro dos cinco grupos apresentados.

Grupo 1 – Atletismo/Corrida

| | |
|----|------------------------------------|
| A. | Corrida – 50m em 6.7 seg. |
| B. | Corrida – 100m em 13,2 seg. |
| C. | Corrida – 200m em 26 seg. |
| D. | Corrida – 400m em 63 seg. |
| E. | Corrida – 1.500m em 5 min. 34 seg. |
| F. | Corrida – 10.000m em 44in. |

Grupo 2 – Provas de Campo

| | |
|----|--|
| A. | Salto em extensão - sem impulso - 2,4m |
| B. | Salto em distância - 4,8m |
| C. | Salto em altura -1,47m |
| D. | Arremesso de peso - 7,25kg – 10,36m |

Grupo 3 – Força e Resistência – Escolher duas opções.

| | |
|----|---|
| A. | 65 Flexões abdominais em 2 min. |
| B. | 13 Flexões de braço na barra. |
| C. | 42 Flexões de solo |
| D. | Subir 6,2m em uma corda apenas com as mãos. |

Grupo 4 – Coordenação, Agilidade e Equilíbrio – Escolher três opções.

| | |
|----|---|
| A. | Acertar 9 lances livres de Basquete em 10 arremessos, <i>ou</i> |
| | Pular corda acertando, no mínimo, 300 pulos seguidos. |
| B. | Corrida de ida e volta - 10m em 9seg. <i>ou</i> |

| | |
|----|--|
| | Cócoras (burpy) – 20 vezes em 30seg. – ver explicações |
| C. | Salto mortal para frente com apoio das mãos, <i>ou</i> |
| | Cambalhota para trás – ver explicações – <i>ou</i> |
| | Parada de cabeça – 10seg. (plantar bananeira) – ver explicação – <i>ou</i> |
| | Parada de sapo – ver explicação. |

Grupo 5 – Natação – Escolher uma opção.

| | |
|----|--|
| A. | Estilo livre – 100m em 1 min. 17 seg. |
| B. | Estilo costas - 100m em 1 min. 23 seg. |
| C. | Estilo peito - 100m em 1 min. 28 seg. |

Feminino:

Ser aprovado em quatro dos cinco grupos apresentados.

Grupo 1 – Atletismo/Corrida – Escolher duas opções.

| | |
|----|--|
| A. | Corrida – 50m em 7,9 seg. |
| B. | Corrida – 200m em 33 seg. |
| C. | Marcha atlética - 600m em 2 min. 23 seg. |
| D. | Corrida – 1.500m em 6 min. 40 seg. |
| E. | Correr e andar 5.000m em 25 min. 30 seg. |

Grupo 2 – Provas de Campo – Escolher duas opções.

| | |
|----|--|
| A. | Salto em extensão, sem impulso, 1,95m |
| B. | Salto em distância - 3,35m |
| C. | Salto em altura - 1,25m |
| D. | Arremesso bola de beisebol (ou correspondente) - 39,7m |

Grupo 3 – Força e Resistência – Escolher três opções.

| | |
|----|---|
| A. | 48 Flexões abdominais em 2min. |
| B. | Sustentar o peso do corpo na barra com os braços flexionados 25seg. – ver explicação. |
| C. | 20 Flexões de braço no solo. – ver explicação. |

Grupo 4 – Coordenação, Agilidade e Equilíbrio – Escolher três opções.

| | |
|----|--|
| A. | Acertar 9 lances livres de Basquete em 10 arremessos, <i>ou</i> |
| | Pular corda acertando, no mínimo, 300 pulos seguidos. |
| B. | Corrida de ida e volta - 10m em 9min 07seg. <i>ou</i> |
| C. | Salto mortal para frente, com apoio das mãos, <i>ou</i> |
| | Parada de cabeça – 10seg. (plantar bananeira) – ver explicação – <i>ou</i> |
| | Parada de sapo – ver explicação. |
| | Cócoras (burpy) – 20 vezes em 30seg. – ver explicação |

Grupo 5 – Natação – Escolher uma opção.

| | |
|----|--|
| A. | Estilo livre – 100m em 1 min. 17 seg. |
| B. | Estilo costas - 100m em 1 min. 23 seg. |
| C. | Estilo peito - 100m em 1 min. 28 seg. |

Informações adicionais

Masculino

Flexões de braço na barra: A forma correta de segurar a barra é com a empunhadura reversa da mão. O queixo deve subir acima da barra de flexão. Os braços devem ficar quase que totalmente estendidos, com os cotovelos levemente flexionados.

Flexões de braço no solo: O peso nas flexões de solo deve ser distribuído por igual. As mãos um pouco abaixo dos ombros. Pés juntos. Erga os braços, mantendo o corpo retesado, até que os cotovelos fiquem retos. Ao voltar à posição anterior, continue mantendo o corpo retesado e reto, baixando o corpo até quase tocar o solo. Ele deve ser contínuo.

Cambalhota para trás: Posição inicial: Abaixar-se para trás como se estivesse sentado em uma cadeira baixa. Atenue a queda com as mãos, tendo os dedos estirados para frente no colchão. Rolar pra trás com o apoio das palmas das mãos colocadas ao lado da cabeça e acima dos ombros. Não tocar os joelhos no chão, indo diretamente aos pés. Repetir três séries de três movimentos.

Feminino

Sustentar o peso do corpo na barra, com os braços flexionados - Posição Inicial : (Uma barra horizontal com cerca de 4 cm de diâmetro deve ser ajustada, aproximadamente, à altura da pessoa em pé). A candidata segura a barra com as palmas das mãos voltadas para a barra. Com a ajuda de duas pessoas, uma na frente e outra atrás, a aluna levanta seu corpo até atingir uma posição onde o queixo fique acima da barra, os cotovelos flexionados e o peito perto da barra. Essa posição deve ser mantida por, pelo menos, 25 segundos a fim de ser aprovada no teste.

O cronômetro deve começar a marcar logo que a candidata atingir a posição correta e parar no momento em que o queixo tocar a barra, ou a cabeça pender para trás para manter o queixo acima da barra ou o queixo ficar abaixo da barra.

O registro deverá ser feito arredondando o segundo mais próximo do tempo em que a candidata manteve a posição correta.

Flexões de braço no solo: *Posição Inicial :* braços estendidos, com as mãos espalmadas no chão, voltadas para frente, um pouco abaixo e levemente fora do alinhamento com os ombros. Joelhos no chão e corpo reto da cabeça até os joelhos. Flexionar os joelhos e erguer a ponta dos pés.

Em seguida, manter o corpo retesado e reto, flexionar os cotovelos sem tocar o chão com o peito. Depois, voltar à posição inicial. Manter o corpo reto; não levantar as nádegas; o abdômen não deve arquear.

Masculino e Feminino

Flexões abdominais: *Posição Inicial :* O candidato deita de costas com as pernas estendidas, separadas cerca de 30 cm, enquanto outra pessoa segura seus tornozelos a fim de manter os

calcanhares firmados contra o solo. Dado o sinal, o candidato senta-se e toca seus pés com os dedos das mãos, voltando, em seguida à posição inicial. Ai, então, cada flexão é contada.

Corrida de ida e volta: Dois marcadores, do mesmo tamanho, devem ser colocados a uma distância de 10 metros da linha de início. Dado o sinal, o candidato deve correr, pegar o marcador, voltar até a linha inicial, deixar o marcador, voltar correndo e pegar o outro marcador e trazê-lo até a linha de chegada. Ai, então, estará concluída a prova.

Cócoras (Burpy): *Equipamento* para o exercício: Um cronômetro, ou um relógio com marcador de segundos. *Posição Inicial* : O aluno fica em posição de firme.

Dado o sinal o candidato flexiona os joelhos e coloca as mãos no chão, na frente dos pés. Os braços podem estar posicionados em frente aos joelhos, entre eles ou ao lado, de cócoras. Em seguida, arremessar as pernas para trás de tal forma a deixar o corpo perfeitamente alinhado – dos ombros aos pés (como na posição de flexão de solo). Arremessar, então os pés para frente, voltando à posição de cócoras e então voltar à posição inicial, em pé firme. Após o sinal inicial, o coordenador da prova marca 30 segundos e conclui a prova.

Parada de Sapo: Palmas das mãos apoiadas no solo, afastadas na mesma largura dos ombros. Flexionar os braços, apoiando os joelhos nos cotovelos, elevando os pés do chão. Ficar nesta posição por 7 segundos (somente as 2 palmas das mãos em contato com o solo).

Parada de Cabeça: Apoiar ambas as mãos no solo, na largura dos ombros, e formar, com o apoio da cabeça, um triângulo no solo. Levantar e estender as pernas, unidas, mantendo o corpo equilibrado nesta posição por sete segundos (Plantar bananeira).

Seção II - Habilidades

Concluir duas das Especialidades nas áreas: Atividades Profissionais ou Habilidades Domésticas. Além delas, concluir mais duas das especialidades abaixo, não concluídas na Medalha de Prata.

| |
|-------------------------------------|
| Salvamento de Afogados |
| Saúde & Cura |
| Canoagem |
| Vida Silvestre |
| Esqui Aquático |
| Primeiros Socorros - Nível Avançado |
| Orientação |
| Liderança Campestre |
| Reanimação Cardiopulmonar |
| Vela |
| Ginástica Acrobática - Avançada |
| Ciclismo - Avançado |
| Mergulho Livre |

Seção III - Expedição

Complete um dos seguintes:

1. Caminhada na mata com, pelo menos 40 quilômetros, envolvendo uma noite em acampamento.

- a. A expedição deve ser composta por, no mínimo, três jovens acima de 18 anos e, no máximo, oito. Não é necessário que todos os participantes estejam cumprindo requisitos para a conquista da Medalha de Ouro.
 - b. Os acampantes devem levar todo o equipamento, alimentos, etc. em mochilas.
 - c. Devem fazer um relatório completo, acompanhado de mapa da excursão, com observações relativas ao terreno, à flora e à fauna.
 - d. O planejamento da excursão deve ser feito em conjunto, sendo aprovado pelo examinador indicado pela Comissão de Outorga da Medalha de Ouro.
2. Percurso em canoa com, pelo menos 64 quilômetros, envolvendo uma noite em acampamento.
- a. Os acampantes devem transportar todo o equipamento, alimentos, etc. na canoa e em mochilas quando necessário.
 - b. Devem fazer um relatório completo acompanhado de mapa da excursão, com observações relativas ao terreno, à flora e à fauna.
 - c. Devem participar da viagem em canoa, pelo menos, quatro pessoas (duas por canoa) embora não seja necessário que todos os participantes estejam cumprindo requisitos para a conquista da Medalha de Ouro.
 - d. O planejamento da excursão deve ser feito em conjunto, sendo aprovado pelo examinador indicado pela Comissão de Outorga da Medalha de Ouro.

Seção IV - Projetos de serviço

Coconcluir um dos requisitos:

1. Durante, pelo menos um semestre, estar envolvido, satisfatoriamente, na liderança da Sociedade JA , da Escola Sabatina, dos Ministérios da Saúde, do Clube de Desbravadores, do Clube de Aventureiros ou outra atividade correspondente, que o Ministério Jovem da Associação/Missão escolha como substituto.
2. Servir como estudante missionário por, pelo menos, dez semanas.
3. Envolver-se ativamente por, pelo menos, 12 semanas, em atividades de evangelismo ("A Voz da Juventude", classes Bíblicas, Pequenos Grupos, Projeto Missionário na Universidade, Evangelismo comunitário, estudos bíblicos, etc.).
4. Participar em um projeto de serviço comunitário com, pelo menos, duas semanas de duração, que não tenha sido realizado para a Medalha de Prata. Escolher entre um dos seguintes:
 - Avaliação da comunidade.
 - Cursos de orientação profissional.
 - Alfabetização de adultos.
 - Assistência às vítimas de catástrofes.
 - Assistência a famílias carentes.
 - Prevenção de saúde pública.
 - Desenvolvimento rural.
 - Atuação voluntária em uma instituição de atendimento a carentes.
 - Desenvolvimento urbano.

Seção V - Aperfeiçoamento cultural

Cumprir um grupo.

Grupo 1 – Música

Concluir uma das opções:

1. Apresentar um recital de música clássica ou sacra com, pelo menos, 30 minutos de duração incluindo, pelo menos, outros três participantes (vocal ou instrumental). O repertório e apresentação devem ser avaliados por um especialista em música, nomeado pela Comissão da Medalha de Ouro.
2. Assistir a três concertos e apresentar um relatório com, no mínimo, 1.500 palavras, a respeito dos artistas, das composições e dos compositores. O relatório deverá ser avaliado por um especialista nomeado pela Comissão da Medalha de Ouro.

Grupo 2 – Arte

Concluir uma das opções:

1. Fazer exposição pública de, pelo menos, cinco obras originais (pintura, escultura, gravura, etc.) que tenha produzido. O trabalho deve ser avaliado e aprovado por um especialista em arte nomeado pela Comissão da Medalha de Ouro.
2. Visitar uma galeria de arte ou comparecer a três exposições de arte, apresentando um relatório escrito contendo, no mínimo, 1.500 palavras a respeito da arte observada. Um especialista em artes, indicado pela Comissão da Medalha de Ouro, irá julgar o texto.

Grupo 3 – Literatura Sagrada

Concluir uma das opções:

1. Ler um livro de Ellen G. White com, pelo menos, 300 páginas.
2. Ler o Novo Testamento em uma versão moderna.

Grupo 4 – Etnia

Escolher um país, que não seja o seu, e que tenha reconhecimento das Nações Unidas. Em seguida descrever sua origem, cultura, antecedentes religiosos. Apresentar, também, um estudo sobre a origem, desenvolvimento e trabalho atual dos Adventistas do Sétimo Dia na região. A pesquisa deve incluir contato pessoal ou por correspondência com pessoas da região pesquisada. Devem ser incluídas, pelo menos, cinco imagens para ilustrar o trabalho dos Adventistas do Sétimo Dia no país escolhido.