

Plano da medalha de prata

A Medalha de Prata foi preparada para jovens cristãos de 14 a 19 anos de idade (acima de 20 anos será opcional) que demonstrarem grandes qualidades de desenvolvimento físico, mental e cultural. Promovida pelo do Ministério Jovem da Igreja Adventista do Sétimo Dia, ela dá aos jovens a oportunidade de se superarem e se realizarem com atividades de alto nível.

Cada participante e ganhador da Medalha de Prata 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 Prata 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 Prata e supervisiona as provas. Ele pode definir outras pessoas, devidamente preparadas, para coordenarem as atividades em seu lugar.

Na igreja local o diretor de jovens será o coordenador da comissão de Conquista da Medalha de Prata. Essa comissão deve definir examinadores bem preparados e submeter todo o projeto à aprovação do Ministério Jovem da Associação/Missão. O projeto se destina especialmente aos jovens Adventistas do Sétimo Dia, mas não é exigido que aquele que recebe a medalha seja membro da Igreja.

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 Prata.

A entrega da medalha

A entrega da Medalha de Prata deve ser feita em uma cerimônia marcante e especial, na qual o diretor do Ministério Jovem da Associação/Missão esteja presente. Podem ser convidados outros oficiais da igreja ou da comunidade para participarem na cerimônia. A entrega da medalha deverá ser a parte principal do programa.

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 de conquista

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

- 1. Preparo físico** – Existem várias opções, mas é fundamental que cada pessoa classificada receba um certificado, do examinador oficialmente designado, quando seus registros finais forem concluídos.
- 2. Especialidades** – O desenvolvimento de habilidades segue os requisitos apresentados no programa de Especialidades dos Desbravadores . São apresentadas dez Especialidades e o participante deve se classificar em duas.
- 3. Expedição** – São dadas orientações para uma desafiadora expedição e é muito importante que aqueles que pensam em fazê-la confirmem, com o examinador qualificado, se todas as condições foram devidamente cumpridas e conferidas.
- 4. Projetos de Serviço** – Nesta seção o participante precisa ter um registro, demonstrando que cumpriu, com sucesso, suas responsabilidades.
- 5. Aperfeiçoamento Cultural** – O participante pode escolher, mas precisa receber um certificado, oficialmente reconhecido, após sua leitura ou redação.

Requisitos para a conquista da medalha de prata

Seção I - Preparo físico

Masculino:

Ser aprovado em três dos cinco grupos apresentados.

Grupo 1 – Atletismo/Corrida – Escolher quatro opções.

- A. Corrida - 50m em 7,4 seg.
- B. Corrida - 100m em 15,5 seg.
- C. Corrida - 200m em 28 seg.
- D. Corrida 400m em 66,6 seg.
- E. Marcha atlética - 600m em 1 min. 37 seg.
- F. Corrida - 1.500m em 5 min. 36 seg.
- G. Corrida - 3.000m 12 min. 27 seg.
- H. Corrida 5.000m 23 min. 5 seg.

Grupo 2 – Provas de Campo – Escolher três opções.

- A. Salto em extensão sem impulso - 2,25m
- B. Salto em Distância – 3,40m
- C. Salto em Altura - 1,25m
- D. Arremesso de peso - 5,44kg - 10,36m
- E. Arremesso bola de beisebol (ou correspondente) – 56m

Grupo 3 – Força e Resistência – Escolher duas opções.

- A. 55 Flexões abdominais em 2min.
- B. 12 Flexões de braço na barra.
- C. 40 Flexões de braço no solo.
- D. Subir 5m em uma na corda usando apenas as mãos.

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

- A. Acertar 7 cestas em 10 arremessos (Basquete).
- B. Corrida de ida e volta - 10m. em 10,1seg.
- C. Córcoras (burpy) – 15 vezes em 30seg. – ver explicação.
- D. 1. Cambalhota Frente - ver explicação
2. Cambalhota para trás – ver explicação.
3. Parada de sapo – ver explicação.
4. Parada de cabeça (plantar bananeira) – ver explicação.
5. Salto mortal com apoio das mãos – ver explicação
- E. Pular corda acertando, no mínimo, 150 pulos seguidos.

Grupo 5 – Natação – Escolher uma opção.

- A. Estilo livre - 100m em 1 min. 38 seg.
- B. Estilo costas - 100m em 1 min. 55 seg.
- C. Estilo peito - 100m em 2 min.

Feminino:

Ser aprovado em três dos cinco grupos apresentados.

Grupo 1 – Atletismo/Corrida – Escolher duas opções.

- A. Corrida - 50m em 8,5 seg.
- B. Corrida - 100m em 18 seg.
- C. Corrida - 200m em 36s eg.
- D. Corrida - 400m – 1 min 25 seg.
- E. Marcha atlética - 600m em 2 min. 36 seg.
- F. Marcha atlética - 1.500m em 8 min. 40 seg.
- G. Corrida - 3.000m em 19 min. 55 seg.
- H. Corrida - 5.000m em 39 min. 20 seg.

Grupo 2 – Provas de Campo – Escolher duas opções.

- A. Salto em extensão sem impulso - 1,80m.
- B. Salto em extensão - 2,50m.
- C. Salto em Altura - 1,10m.
- D. Arremesso bola de beisebol (ou correspondente) - 27m.

Grupo 3 – Força e Resistência – Escolher duas opções.

- A. 40 Flexões abdominais em 2 min.
- B. Sustentar o peso do corpo na barra, com os braços flexionados, por 19 seg. – ver explicação.

C. 30 Flexões de braço no solo – ver explicação.

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

- A. Acertar 6 cestas em 10 arremessos (Basquete)
- B. Corrida de ida e volta - 10m em 11,3 seg.
- C. Cócoras (burpy) – 15 vezes em 30 seg. – ver explicação.
- D. 1. Cambalhota Frente - ver explicação
2. Cambalhota para trás – ver explicação.
3. Parada de sapo – ver explicação.
4. Parada de cabeça (plantar bananeira) – ver explicação.
- E. Pular corda acertando, no mínimo, 150 pulos seguidos.

Grupo 5 – Natação – Escolher uma opção.

- A. Estilo livre - 100m em 1 min.40 seg.
- B. Estilo costas - 100m em 2 min.05 seg.
- C. Estilo peito - 100m em 2 min.11 seg.

Informações adicionais

Masculino

Grupo 3 – Requisito B - 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 para baixo.

Grupo 3 – Requisito C - 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.

Feminino

Grupo 3 – Requisito B - 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, 19 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 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.

Grupo 3 – Requisito C - 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

Grupo 3 – Requisito A - 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.

Grupo 4 – Requisito B - 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.

Grupo 4 – Requisito C – Cócoras (Burpy): Equipamento para o exercício: Um cronômetro, ou um relógio com marcador de segundos. *Posição Inicial:* O candidato 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.

Grupo 4 – Requisito D.1 - Cambalhota para Frente: Realizar séries de 3 cambalhotas. Ficar na posição inicial, agachado, para fazer o movimento para frente. O queixo deve estar tocando no peito, as mãos espalmadas em um colchonete e o peso igualmente distribuído. Dado o sinal, encurvar-se, soltar o peso e colocá-lo na parte de trás do pescoço e dos ombros e não na cabeça. Repetir três séries de três movimentos.

Grupo 4 – Requisito D.2 - 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.

Grupo 4 – Requisito D.3 – 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).

Grupo 4 – Requisito D.4 – 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

Completar duas especialidades:

Salvamento de Afogados

Resgate Básico

Canoagem

Enfermagem Básica

Ciclismo

Primeiros Socorros

Orientação

Liderança Campestre

Excursionismo Pedestre com Mochila

Fotografia

Evangelismo pessoal

Seção III - Expedição

1. Caminhada na mata, pelo menos 36 quilômetros , incluindo duas noites a céu aberto ou em barracas. Essas duas noites devem ser passadas em acampamentos distantes 8 km um do outro.
2. O grupo deverá ser formado por, no mínimo, três e no máximo seis pessoas. Nem todos precisam estar participando da prova.
3. Apresentar um diário completo da prova, incluindo um mapa do trajeto, com observações da vida selvagem, das plantas ou algum outro estudo auxiliar da expedição.
4. O planejamento deve ser feito em equipe, sendo aprovado pelo Ministério Jovem da Associação/Missão, ou seu representante, antes da caminhada.
5. Deve ser levado todo o alimento necessário. Utilizar alimentos desidratados quando necessário para ter um cardápio balanceado.
6. Os participantes da caminhada devem levar um kit pessoal normal, além de equipamentos leves de camping, bússola, utensílios de cozinha e kit de primeiros socorros.

Seção IV - Projetos de serviço

Coconcluir um dos requisitos:

A. 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.

B. Participar em um projeto de serviço comunitário com, pelo menos, uma semana de duração. 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 dos requisitos:

1. Ler o livro do curso de leitura JA do ano em curso.
2. Ler 200 páginas de um ou mais livros escritos por Ellen G. White.
3. Escrever um artigo ou história com, pelo menos, mil palavras e tê-lo aceito para publicação em um jornal ou revista da Igreja.
4. Ler um livro com, pelo menos, 200 páginas sobre desenvolvimento de liderança, discipulado ou arrecadação de fundos.