



Adventist Youth Ministries  
**GENERAL CONFERENCE**



# AY GOLD AWARD



[gcyouthministries.org](http://gcyouthministries.org)

# AY GOLD AWARD

COPYRIGHT © 2023 GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS® YOUTH MINISTRIES DEPARTMENT

PUBLISHED BY THE GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS® YOUTH MINISTRIES DEPARTMENT,  
12501 OLD COLUMBIA PIKE, SILVER SPRING, MARYLAND 20904, USA.

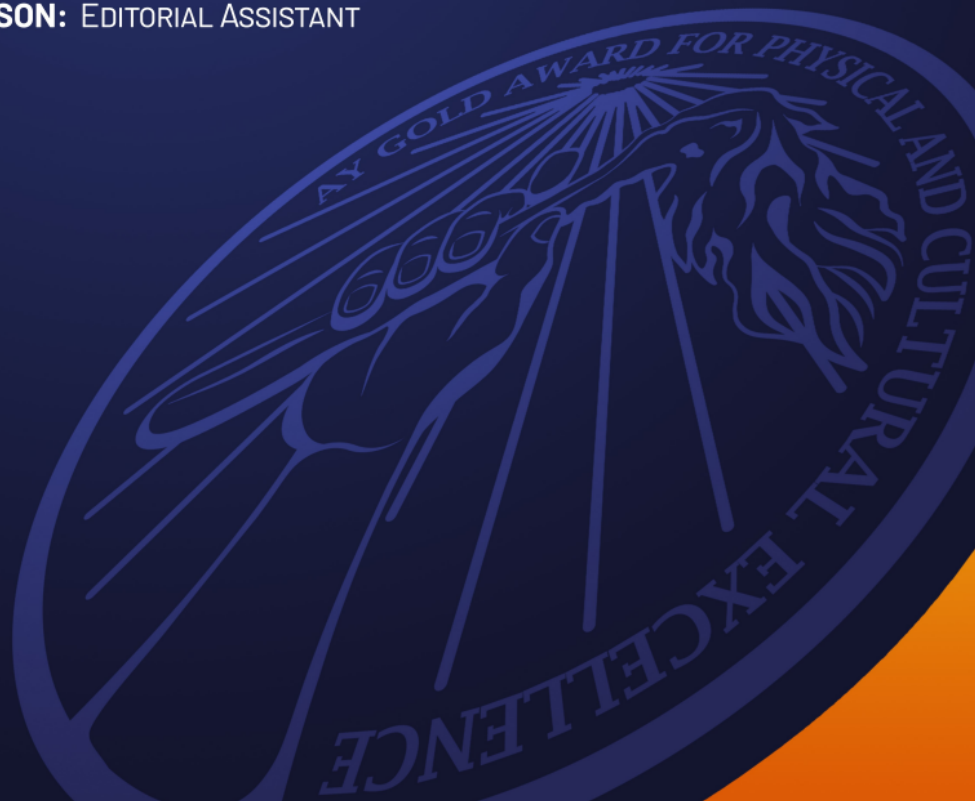
PERMISSION TO PHOTOCOPY THIS BOOKLET GRANTED FOR LOCAL USE IN CHURCHES, YOUTH GROUPS, COLLEGES,  
AND OTHER EDUCATIONAL ACTIVITIES. SPECIAL PERMISSION IS NOT NECESSARY. HOWEVER, THE CONTENTS OF THIS  
BOOKLET MAY NOT BE REPRODUCED IN ANY OTHER FORM WITHOUT WRITTEN PERMISSION FROM THE PUBLISHER.  
ALL RIGHTS RESERVED.

**COORDINATOR:** PAKO MOKGWANE ✉ [youth@gc.adventist.org](mailto:youth@gc.adventist.org)  
**EDITOR:** MARÍA MANDERSON ✉ [youth@gc.adventist.org](mailto:youth@gc.adventist.org)  
**GRAPHIC DESIGNER:** BRYAN ANCHELIA G. 📷 [@bryan.anchelia](https://www.instagram.com/bryan.anchelia)

## GC YOUTH MINISTRIES TEAM:

**BUSI KHUMALO:** DIRECTOR  
**ANDRÉS PERALTA:** ASSOCIATE DIRECTOR, JUNIOR YOUTH  
**PAKO MOKGWANE:** ASSOCIATE DIRECTOR, SENIOR YOUTH  
**MWENYA MPUNDU:** MEDIA COORDINATOR  
**IVONNE OMAÑA:** EDITORIAL ASSISTANT  
**MARÍA MANDERSON:** EDITORIAL ASSISTANT

📷 [gcyouth](https://www.instagram.com/gcyouth)  
🎵 [@GCYouthMinistries](https://www.instagram.com/GCYouthMinistries)  
🔗 [gcyouthministries.org](https://gcyouthministries.org)  
📘 [GCYouthMinistries](https://www.facebook.com/GCYouthMinistries)  
▶ [General Conference Youth Ministries](https://www.youtube.com/channel/UC...)





# PERSONAL RECORD

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de finalización \_\_\_\_\_  
DIRECCIÓN \_\_\_\_\_ Premio  
de Oro presente \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ Fecha de  
inicio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_

## PREMIO AY DE ORO

El Premio de Oro JA se otorga a adultos jóvenes menores de 31 años que hayan completado el Premio de Plata y que hayan demostrado cualidades excepcionales en el desarrollo físico, mental y cultural. Patrocinado por el Departamento de Ministerios Juveniles, el plan brinda a los jóvenes adultos la oportunidad de encontrar satisfacción en logros que valen la pena. La membresía en la Iglesia Adventista del Séptimo Día no es un requisito previo. Es nuestra esperanza que el esfuerzo sincero, la dedicación y la perseverancia requeridas para calificar en las diversas actividades sirvan para desarrollar, en cada participante, cualidades de carácter muy necesarias en la sociedad actual.

El ganador del Premio de Oro JA estará mejor preparado para ocupar su lugar como miembro constructivo de su iglesia y comunidad.

En estos últimos días de la historia de la tierra, las demandas sobre el pueblo de Dios serán cada vez más intensas. Sólo aquellos jóvenes que tengan una base firme en la Palabra de Dios y hayan elegido una plataforma moral que refleje la pureza de Jesucristo podrán resistir el ataque fulminante a las normas cristianas. La buena salud, el pensamiento claro y la agudeza de la percepción espiritual están estrechamente relacionados. El Premio de Oro JA se ha introducido para fortalecer estos importantes elementos de la vida. Los jóvenes que obtengan el Premio de Oro JA serán jóvenes de verdadera distinción.

## PRUEBAS, PREMIOS Y RÉCORDS

El Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia servirá como director del Plan Premio Oro JA. El Director Juvenil designará un supervisor de pruebas y al menos un examinador calificado para cada categoría.

Se deberá presentar ante la Conferencia un registro preciso del cumplimiento de cada requisito por parte del candidato. Este registro debe incluir:

1. La fecha en que se completó cada requisito;
2. Puntuación (fueron indicadas); y
3. Firma de certificación de un examinador calificado y autorizado por el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia.

## PRESENTACIÓN

La solicitud para que se presente el Premio de Oro JA a los candidatos que hayan completado sus requisitos se presenta al Director del Ministerio Juvenil de la Unión Asociación. Él organizará una ceremonia de entrega especial en la que el premio podrá entregarse de manera impresionante. Se debe invitar al evento a funcionarios cívicos y de la iglesia. La presentación del Premio de Oro JA debe ser el elemento principal del programa y no debe combinarse con un servicio de Investidura de Conquistadores/Aventureros.

La medalla y el listón del Premio de Oro JA serán un tesoro para todos los que la reciban. El nombre del destinatario debe estar grabado en el reverso. (No se deben presentar premios AY Gold sin esta inscripción personalizada).

# EL ALCANCE DEL PLAN

El plan JA Gold Award consta de cinco secciones:

1. **Aptitud física:** Los requisitos de aptitud física se han adoptado de acuerdo con los programas de pruebas nacionales.
2. **Habilidades:** Se enumeran una variedad de Honores JA entre los cuales el candidato puede seleccionar tres.
3. **Expedición:** El candidato tiene la opción de realizar una expedición a pie o en canoa a una zona salvaje. Se dan instrucciones para una extenuante aventura al aire libre. Es importante que aquellos que prevén realizar dicha expedición trabajen con un examinador calificado para asegurarse de que se cumplan y certifiquen todas las condiciones.
4. **Proyectos de Servicio:** Esto requiere que el participante tenga un historial de liderazgo en el que haya cumplido exitosamente sus responsabilidades.
5. **Mejora Cultural:** El candidato debe calificar en dos áreas de excelencia cultural. Los críticos cualificados de arte, música y literatura deberán certificar el cumplimiento de estos requisitos.

# REQUISITOS DEL PREMIO AY ORO

## Sección I: Aptitud Física

**Hombres**(Pasa en cuatro de los cinco grupos enumerados)

### Grupo 1: Pista(cinco de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera de 50 yardas (6,1 segundos) Carrera de 50 metros (6,7 segundos)			
B. Carrera de 100 yardas (12 segundos) Carrera de 100 metros (13,2 segundos)			
C. Carrera de 220 yardas (26 segundos) Carrera de 200 metros (26 segundos)			
D. Carrera de 440 yardas (63 segundos) Carrera de 400 metros (63 segundos)			
E. Carrera de 1 milla (5 minutos, 55 segundos) Carrera de 1500 metros (5 minutos, 34 segundos)			
F. Carrera de 6,2 millas (44 minutos) Carrera de 10.000 metros (44 minutos)			

### Grupo 2: Campo(tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto amplio de pie 8 pies   2,4 metros			
B. Carrera con salto de longitud 16 pies   4,8 metros			
C. Salto de altura 5 pies   1,52 metros			
D. Lanzamiento de peso (16 lb o 7,25 kg) 34 pies   10,36 metros			

**Grupo 3: Resistencia-Fuerza**(tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. abdominales 65 abdominales en 2 minutos			
B. Dominadas 13			
C. Flexiones 42			
D. Escalada con cuerda (solo manos) 21 pies   6,2 metros			

**Grupo 4: Coordinación, Agilidad, Equilibrio**(uno de cada uno de los siguientes grupos)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Tiro libre de baloncesto (9 de 10 tiros) O Salto a la cuerda (300 sin descanso ni fallos)			
B. Lanzadera 2 viajes 30 pies (9 segundos) 10 metros (9,9 segundos) O empujes en cuclillas   20 (30 segundos)			
C. Voltereta hacia adelante o hacia atrás o Soporte manual (10 segundos) o Press Handspring (brazo doblado y pierna doblada)			

**Grupo 5: Natación**(cualquiera de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. estilo libre 100 yardas (1 minuto, 10 segundos) 100 metros (1 minuto, 17 segundos)			
B. Espalda 100 yardas (1 minuto, 15 segundos) 100 metros (1 minuto, 23 segundos)			
C. Brazada de pecho 100 yardas (1 minuto, 20 segundos) 100 metros (1 minuto, 28 segundos)			

**Mujer**(Pasa en cuatro de los cinco grupos enumerados)

**Grupo 1: Pista**(tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera de 50 yardas (7,3 segundos) Carrera de 50 metros (7,9 segundos)			
B. Carrera de 220 yardas (33 segundos) Carrera de 200 metros (33 segundos)			
C. Carrera/caminata de 600 yardas (2 minutos, 10 segundos) Carrera/caminata de 600 metros (2 minutos, 23 segundos)			
D. Carrera de 1 milla (7 minutos, 6,6 segundos) Carrera de 1500 metros (6 minutos, 40 segundos)			
E. Carrera/caminata de 5000 metros (25 minutos, 30 segundos)			

**Grupo 2: Campo**(dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto de longitud de pie (6 pies 6 pulgadas/1,95 metros)			
B. Correr salto de longitud (11 pies 6 pulgadas/3,35 metros)			
C. Salto de Altura (1,25 metros)			
D. Lanzamiento de softbol (130 pies/39,7 metros)			

**Grupo 3: Resistencia-Fuerza**(dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Abdominales (posición de rodillas dobladas) 48 en 2 minutos			
B. Colgar con el brazo flexionado (25 segundos)			
C. Flexiones, modificadas 20			



**Grupo 4: Coordinación, Agilidad, Equilibrio**(uno de cada uno de los siguientes grupos)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A.a. Baloncesto, tiro libre (9 de 10 tiros) b. Saltar Cuerda (300 sin descanso ni faltantes)			
B. a. Lanzadera b. 30 pies, 2 viajes (10,2 segundos) C. 10 metros (9,7 segundos)			
C. a. Voltereta frontal o b. Pararse sobre la cabeza (30 segundos) O C. Divisiones (30 segundos) O d. Flexión hacia atrás (30 segundos)			

**Grupo 5: Natación**(cualquiera de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. estilo libre 100 yardas (1 minuto, 15 segundos) 100 metros (1 minuto, 23 segundos)			
B. Espalda 100 yardas (1 minuto, 20 segundos) 100 metros (1 minuto, 28 segundos)			
C. Brazada de pecho 100 yardas (1 minuto, 32 segundos) 100 metros (1 minuto, 42 segundos)			

# EXPLICACIONES

## Hombres

**Dominadas.**(El agarre adecuado es el agarre inverso.)

- El mentón debe superar la barra en el pull-up.
- Los brazos deben estar casi extendidos, con los codos ligeramente flexionados en posición baja.

## Lagartijas.

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

## Mujer

**Colgar con el brazo flexionado.**

**Posición inicial :** (Una barra horizontal de aproximadamente 1 1/2 pulgadas de diámetro debe ajustarse a una altura aproximadamente igual a la altura de pie del participante). El participante agarra la barra con un agarre por encima de la cabeza.

### ACCIÓN:

- Con la ayuda de dos observadores, uno delante y otro detrás del participante, el participante levanta su cuerpo del suelo hasta una posición en la que la barbilla está por encima de la barra, los codos flexionados y el pecho cerca de la barra.
- El participante deberá mantener esta posición durante al menos 25 segundos para superar la prueba.

### NORMAS:

- Un cronómetro se pone en marcha tan pronto como el participante se coloca en posición colgante. El cronómetro se detiene cuando:
  - a. la barbilla del participante toca la barra,
  - b. la cabeza del participante se inclina hacia atrás para mantener la barbilla por encima de la barra, o
  - c. cuando la barbilla del participante cae por debajo del nivel de la barra.
- Registre en segundos al segundo más cercano el tiempo que el participante mantiene la posición colgante.

## Lagartijas(modificado).

**Posición inicial:** Extienda los brazos, coloque las manos, con los dedos apuntando hacia adelante, en el suelo, justo debajo y ligeramente fuera de los hombros. Rodillas en el suelo, 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 suelo con el pecho.
- Volver a la posición original. (Mantenga el cuerpo recto; no levante las nalgas; el abdomen no debe hundirse).

## Hombres y mujeres

**Abdominales.**(posición de rodilla doblada)

**Posición inicial:** El participante se acuesta boca arriba con las piernas dobladas, las rodillas hacia arriba y los pies apoyados en el suelo. Las manos, con los dedos entrelazados, se agarran por detrás del cuello.

### ACCIÓN:

- Siéntese y baje las piernas mientras alcanza los dedos de los pies con las manos.
- Regrese a la posición inicial levantando las rodillas mientras baja el tronco del cuerpo.
- Repita el número requerido de veces.
- Se cuenta un abdominal completo cada vez que el estudiante regresa a la posición inicial.

**Empuje en cuclillas.**

**Equipo:**Un cronómetro o un reloj con segundero. **Posición**

**inicial:**El estudiante se pone firme.

### ACCIÓN:

- Doble las rodillas y coloque las manos en el suelo frente a los pies. Los brazos pueden estar entre, fuera o delante de las rodillas dobladas.
- Empuje las piernas hacia atrás lo suficiente como para que el cuerpo quede perfectamente recto desde los hombros hasta los pies (la posición de flexión).
- Vuelve a la posición en cuclillas.
- Regrese a la posición erguida.

**Puntuación:**El profesor instruye cuidadosamente al participante cómo corregir los empujes en cuclillas. El maestro le dice al estudiante que haga tantos empujes en cuclillas correctos como sea posible dentro de un límite de 30 segundos.

- El maestro da la señal de salida: "¡Listo! ¡Ya!". Con "Ir" el estudiante comienza.
- El compañero cuenta cada empuje en cuclillas.
- Al cabo de 30 segundos, el profesor dice: "Para".

## Sección II: Habilidades

(Completa cualquier especialidad JA en la categoría de Artes Vocacionales o Domésticas más dos de los siguientes no completados para el Premio Plata)

CATEGORÍA	FECHA COMPLETADA	FIRMA
1. Seguridad del agua en la comunidad		
2. Salud y curación		
3. Canotaje		
4. Vida en la naturaleza		
5. Esquí acuático		
6. Primeros auxilios (avanzado)		
7. Orientación		
8. Liderazgo al aire libre		
9. RCP		
10. Navegación		
11. Caídas y equilibrio (avanzado)		
12. Esquiar		
13. Buceo		



## Sección III: Expedición

(Complete uno de los siguientes)

Fecha de finalización \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**1. Realice una expedición a una zona silvestre, camine al menos 40 kilómetros (25 millas) y acampe durante la noche.**

- R. La expedición debe estar compuesta por al menos tres adultos jóvenes y no más de ocho, aunque no es necesario que todos los participantes estén bajo prueba para el premio JA Gold Award.
- B. Todo el equipo de campamento, comida y equipo de cocina deben ser llevados por los excursionistas en mochilas.
- C. Se deberá presentar una bitácora y mapa completo de la expedición con observaciones del terreno, flora y fauna.
- D. La planificación de la expedición debe ser un esfuerzo conjunto y todos los planes deben ser aprobados por el examinador designado por el Comité de la Concesión de Oro.

**2. Complete un viaje en canoa de no menos de 40 millas (64 kilómetros), tiempo durante el cual acampará durante la noche.**

- R. Todo el equipo de campamento, alimentos y equipo de cocina deben transportarse en canoas y en mochilas cuando sea necesario el transporte.
- B. Se deberá presentar una bitácora y mapa completo de la expedición con observaciones del terreno, flora y fauna.
- C. El viaje en canoa debe estar compuesto por al menos cuatro personas (dos por canoa), aunque no es necesario que todos los participantes estén bajo prueba para el premio JA Gold Award.
- D. La planificación de la expedición debe ser un esfuerzo conjunto y todos los planes deben ser aprobados por el examinador designado por el Director de Jóvenes de la Conferencia.



## Sección IV: Proyectos de Servicios

(Complete uno de los siguientes)

Fecha de finalización \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

1. Durante al menos un semestre, trimestre o trimestre, cumplir satisfactoriamente con los deberes de un funcionario de la Sociedad JA, Escuela Sabática, Juventud Viva, Salud y Templanza, Asociación de Estudiantes, Club de Conquistadores u otra responsabilidad de liderazgo relacionada con la iglesia o la universidad que en la estimación del examinador designado por el Director de Jóvenes de la Conferencia es el equivalente a los cargos antes mencionados.
2. Servir durante al menos diez semanas como estudiante misionero.
3. Participar activamente durante un período de no menos de 12 semanas en iniciativas Share Your Faith patrocinadas por la iglesia o la universidad (tales actividades pueden incluir evangelismo de la Voz de la Juventud, equipos de amistad, servicio comunitario juvenil, evangelismo bíblico de regalo, evangelismo uno a uno, etc.).
4. **Completar 2 honores de servicio comunitario no completados previamente para el Premio Plata.**
  - a) Evaluación de la comunidad
  - b) Servicio comunitario
  - c) Intervención en crisis
  - d) Socorro en casos de desastre
  - e) Alivio del hambre
  - f) Reasentamiento de refugiados
  - g) Desarrollo Rural
  - h) Tutoría
  - i) Desarrollo Urbano



## Sección V: Mejoramiento Cultural

Completa dos de los siguientes grupos: (indica cuáles)

Fecha de finalización \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

### 1. Grupo 1 – Música (completar uno):

- A) Presentar un recital musical de música sacra o clásica de al menos 30 minutos de duración con al menos otros 3 participantes (vocales o instrumentales). El repertorio y la interpretación serán juzgados por un crítico musical designado por el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia.
- B) Asistir al menos a 3 conciertos públicos y presentar un informe de no menos de 1.500 palabras que abarque los artistas, las composiciones y los compositores. El informe será juzgado por un crítico designado por el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia.

### 2. Grupo 2 – Arte (completar uno):

- A. Exponer públicamente al menos 5 obras de arte originales (pinturas, esculturas, tallas, etc.) que hayas realizado. La mano de obra debe ser considerada aceptable por un crítico de arte, designado por el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia.
- B) Visitar una galería de arte o asistir al menos a tres exhibiciones de arte y presentar un ensayo escrito de al menos 1,500 palabras de arte observadas. El ensayo debe ser juzgado por un crítico de arte designado por el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia.

### 3. Grupo 3 – Literatura Sagrada (completar uno):

- A. Lea uno de los libros del Espíritu de Profecía de Elena de White, de no menos de 300 páginas.
- B. Leer el Nuevo Testamento en una traducción hablada moderna.

### 4. Grupo 4 – Etnias

Seleccionar cualquier país o entidad política (que no sea el propio país) reconocido por las Naciones Unidas, rastrear su origen, cultura y trasfondo religioso, y hacer un estudio de los inicios, desarrollo y obra actual de los Adventistas del Séptimo Día en esa zona. del campo mundial. La investigación debe incluir contacto personal o correspondencia con personas sobre sus hallazgos. Si es posible, incluya al menos cinco fotografías o diapositivas que ilustren el trabajo de los Adventistas del Séptimo Día en el país seleccionado.





Adventist<sup>®</sup>  
Youth Ministries



Adventist Youth Ministries  
**GENERAL CONFERENCE**



# AY GOLD AWARD



[gcyouthministries.org](http://gcyouthministries.org)

# AY GOLD AWARD

COPYRIGHT © 2023 GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS® YOUTH MINISTRIES DEPARTMENT

PUBLISHED BY THE GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS® YOUTH MINISTRIES DEPARTMENT,  
12501 OLD COLUMBIA PIKE, SILVER SPRING, MARYLAND 20904, USA.

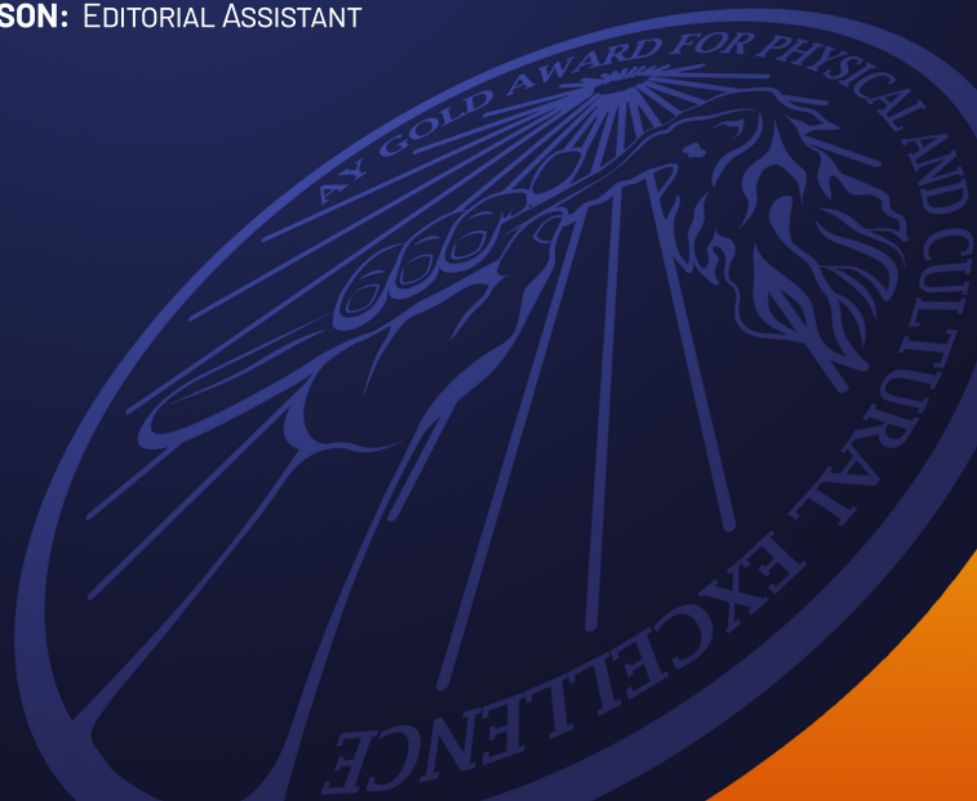
PERMISSION TO PHOTOCOPY THIS BOOKLET GRANTED FOR LOCAL USE IN CHURCHES, YOUTH GROUPS, COLLEGES,  
AND OTHER EDUCATIONAL ACTIVITIES. SPECIAL PERMISSION IS NOT NECESSARY. HOWEVER, THE CONTENTS OF THIS  
BOOKLET MAY NOT BE REPRODUCED IN ANY OTHER FORM WITHOUT WRITTEN PERMISSION FROM THE PUBLISHER.  
ALL RIGHTS RESERVED.

**COORDINATOR:** PAKO MOKGWANE ✉ [youth@gc.adventist.org](mailto:youth@gc.adventist.org)  
**EDITOR:** MARÍA MANDERSON ✉ [youth@gc.adventist.org](mailto:youth@gc.adventist.org)  
**GRAPHIC DESIGNER:** BRYAN ANCHELIA G. 📷 [@bryan.anchelia](https://www.instagram.com/bryan.anchelia)

## GC YOUTH MINISTRIES TEAM:

**BUSI KHUMALO:** DIRECTOR  
**ANDRÉS PERALTA:** ASSOCIATE DIRECTOR, JUNIOR YOUTH  
**PAKO MOKGWANE:** ASSOCIATE DIRECTOR, SENIOR YOUTH  
**MWENYA MPUNDU:** MEDIA COORDINATOR  
**IVONNE OMAÑA:** EDITORIAL ASSISTANT  
**MARÍA MANDERSON:** EDITORIAL ASSISTANT

📷 [gcyouth](https://www.instagram.com/gcyouth)  
🎵 [@GCYouthMinistries](https://www.instagram.com/GCYouthMinistries)  
🔗 [gcyouthministries.org](https://gcyouthministries.org)  
📘 [GCYouthMinistries](https://www.facebook.com/GCYouthMinistries)  
▶ [General Conference Youth Ministries](https://www.youtube.com/channel/UC...)





# PERSONAL RECORD

Name \_\_\_\_\_ Date Completed \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Gold Award present \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_

Start Date \_\_\_\_\_ by \_\_\_\_\_

## **AY GOLD AWARD**

The AY Gold Award is presented to Young Adults under 31 years of age who have completed the Silver Award and who have demonstrated exceptional qualities in physical, mental and cultural development. Sponsored by the Youth Ministries Department, the plan gives Young Adults an opportunity to find satisfaction in worthwhile achievement. Membership in the Seventh-day Adventist Church is not a prerequisite. It is our hope that the sincere effort, dedication, and perseverance required to qualify in the various activities will serve to develop, in each participant, qualities of character much needed in today's society.

The AY Gold Award recipient will be better prepared to take their place as a constructive member of their church and community.

In these last days of earth's history, demands upon God's people will become increasingly intense. Only those youth who have a firm foundation on the Word of God and have chosen a moral platform which reflects the purity of Jesus Christ will be able to withstand the withering attack upon Christian standards. Good health, clear thinking, and keenness of spiritual perception are closely linked together. The AY Gold Award has been introduced to give strength to these important elements of life. Youth who earn the AY Gold Award will be youth of true distinction.

## **TESTS, AWARDS, AND RECORDS**

The Conference Youth Ministries Director shall serve as director of the AY Gold Award Plan. The Youth Director shall appoint a supervisor of testing and at least one qualified examiner for each category.

An accurate record of the candidate's completion of each requirement is to be filed with the Conference. This record must include:

1. The date each requirement was completed;
2. Score (were indicated); and
3. Certification signature of a qualified examiner authorized by the Conference Youth Ministries Director.

## **PRESENTATION**

Application for the AY Gold Award to be presented to candidates who have completed their requirements is made to the Union Conference Youth Ministry Director. He will arrange for a special presentation ceremony when the award can be presented in an impressive way. Church and civic officials should be invited to the event. The presentation of the AY Gold Award should be the principle item on the program and should not be combined with a Pathfinder/Adventurer Investiture service.

The AY Gold Award medal and ribbon will be treasured by all who receive it. The name of the recipient should be etched on the reverse. (No AY Gold Awards should be presented without this personalized inscription).

# THE SCOPE OF THE PLAN

The AY Gold Award plan consists of five sections:

1. **Physical Fitness:** Physical fitness requirements have been adopted in accordance with national testing programs.
2. **Skills:** A variety of AY Honors are listed from which the candidate may select three.
3. **Expedition:** The candidate has a choice of either a hiking or canoe expedition into a wilderness area. Directions are given for a strenuous outdoor adventure. It is important that those who anticipate making such an expedition work with a qualified examiner to be sure that all conditions are met and certified.
4. **Service Projects:** This requires the participant to have a record of leadership in which he has successfully discharged his responsibilities.
5. **Cultural Improvement:** The candidate must qualify in two areas of cultural excellence. Qualified art, music and literature critics must certify the meeting of these requirements.

# AY GOLD AWARD REQUIREMENTS

## Section I: Physical Fitness

**Men** (Pass in four of the five groups listed)

**Group 1: Track** (any five of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. 50-yard dash (6.1 seconds) 50-meter dash (6.7 seconds)			
B. 100-yard dash (12 seconds) 100-meter dash (13.2 seconds)			
C. 220-yard dash (26 seconds) 200-meter dash (26 seconds)			
D. 440-yard dash (63 seconds) 400-meter dash (63 seconds)			
E. 1-mile run (5 minutes, 55 seconds) 1500-meter run (5 minutes, 34 seconds)			
F. 6.2 miles run (44 minutes) 10,000-meter run (44 minutes)			

**Group 2: Field** (any three of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Standing Broad Jump 8 feet   2.4 meters			
B. Running Broad Jump 16 feet   4.8 meters			
C. High Jump 5 feet   1.52 meters			
D. Shot Put (16 lb. or 7.25 kg.) 34 feet   10.36 meters			

**Group 3: Endurance–Strength** (any three of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Sit-ups 65 sit-ups in 2 minutes			
B. Pull-ups 13			
C. Push-ups 42			
D. Rope Climb (hands only) 21 feet   6.2 meters			

**Group 4: Coordination, Agility, Balance** (one from each of the following groups)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Basketball free throw (9 out of 10 shots) OR Rope Skipping (300 without rest or missing)			
B. Shuttle Run 2 trips 30 feet (9 seconds) 10 meters (9.9 seconds) OR Squat-thrusts   20 (30 seconds)			
C. Front Handspring or Back Handspring or Hand Stand (10 seconds) or Press Handspring (bent arm and bent leg)			

**Group 5: Swimming** (any one of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Freestyle 100 yards (1 minute, 10 seconds) 100 meters (1 minute, 17 seconds)			
B. Back-stroke 100 yards (1 minute, 15 seconds) 100 meters (1 minute, 23 seconds)			
C. Breast-stroke 100 yards (1 minute, 20 seconds) 100 meters (1 minute, 28 seconds)			

**Women (Pass in four of the five groups listed)**

**Group 1: Track (any three of the following)**

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. 50-yard dash (7.3 seconds) 50-meter dash (7.9 seconds)			
B. 220-yard dash (33 seconds) 200-meter dash (33 seconds)			
C. 600-yard run/walk (2 minutes, 10 seconds) 600-meter run/walk (2 minutes, 23 seconds)			
D. 1-mile run (7 minutes, 6.6 seconds) 1500-meter run (6 minutes, 40 seconds)			
E. 5000-meter run/walk (25 minutes, 30 seconds)			

**Group 2: Field (any two of the following)**

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Standing Broad Jump (6 feet 6 inches/1.95 meters)			
B. Running Broad Jump (11 feet 6 inches/3.35 meters)			
C. High Jump (1.25 meters)			
D. Softball throw (130 feet/39.7 meters)			

**Group 3: Endurance-Strength (any two of the following)**

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Sit-ups (bent knee position) 48 in 2 minutes			
B. Flexed-arm hang (25 seconds)			
C. Push-ups, modified 20			



**Group 4: Coordination, Agility, Balance** (one from each of the following groups)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. a. Basketball, free throw (9 out of 10 shots) b. Rope Skipping (300 without rest or missing)			
B. a. Shuttle Run b. 30 feet, 2 trips (10.2 seconds) c. 10 meters (9.7 seconds)			
C. a. Front Handspring or b. Head Stand (30 seconds) OR c. Splits (30 seconds) OR d. Back bend (30 seconds)			

**Group 5: Swimming** (any one of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Freestyle 100 yards (1 minute, 15 seconds) 100 meters (1 minute, 23 seconds)			
B. Back-stroke 100 yards (1 minute, 20 seconds) 100 meters (1 minute, 28 seconds)			
C. Breast-stroke 100 yards (1 minute, 32 seconds) 100 meters (1 minute, 42 seconds)			

# EXPLANATIONS

## Men

**Pull-ups.** (Proper grip is reverse grip.)

- Chin must clear bar on pull-up.
- Arms must be nearly extended, with elbows slightly flexed in down position.

**Push-ups.**

- Weight equally distributed.
- Hands just below shoulders.
- Feet together.
- Push straight up, keeping body rigid.
- Arms extended till elbows are straight.
- In returning to down position, continue to keep body rigid and straight and lower body close to floor without touching it except with hands and feet.
- Must be continuous.

## Women

**Flexed-arm hang.**

Starting position: (A horizontal bar approximately 1 1/2 inches in diameter should be adjusted to a height approximately equal to the participant's standing height.) Participant grasps the bar with an overhand grasp.

**ACTION:**

- With the assistance of two spotters, one in front and one in back of participant, the participant raises her body off the floor to a position where the chin is above the bar, the elbows' flexed and the chest close to the bar.
- The participant must hold this position for at least 25 seconds to pass the test.

**RULES:**

- A stop watch is started as soon as the participant takes the hanging position. The stop watch is stopped when:
  - a. the participant's chin touches the bar,
  - b. the participant's head tilts backward to keep chin above the bar, or
  - c. when the participant's chin falls below the level of the bar.
- Record in seconds to the nearest second the length of time the participant holds the hanging position.

**Push-ups (modified).**

Starting position: extend arms, place hands, fingers pointing forward on floor just under and slightly outside shoulders. Knees on floor, body straight from head to knees. Bend knees and raise feet.

**ACTION:**

- Keeping body tense and straight, bend elbows and touch chest to floor.
- Return to original position. (Keep body straight; don't raise buttocks; abdomen must not sag).

## Men and Women

### **Sit-ups.** (bent knee position)

**Starting position:** Participant lies on their back with legs bent, knees up and feet flat on the floor. The hands, with fingers interlaced, are grasped behind the neck.

#### **ACTION:**

- Sit up and lower legs flat as you reach toward toes with hands.
- Return to starting position raising knees as you lower trunk of body.
- Repeat the required number of times.
- One complete sit-up is counted each time the student returns to the starting position.

### **Squat-Thrust.**

**Equipment:** A stop watch or a watch with a sweep-second hand.

**Starting Position:** Student stands at attention.

#### **ACTION:**

- Bend knees and place hands on the floor in front of the feet. Arms may be between, outside, or in front of the bent knees.
- Thrust the legs back far enough so that the body is perfectly straight from shoulders to feet (the push-up position.)
- Return to the squat position.
- Return to erect position.

**Scoring:** The teacher carefully instructs the participant how to correct squat-thrusts. The teacher tells the student to do as many correct squat-thrusts as possible within a 30-second limit.

- The teacher gives the starting signal, "Ready! Go!" On "Go" the student begins.
- The partner counts each squat-thrust.
- At the end of 30 seconds the teacher says, "Stop."

## Section II: Skills

(Complete any AY Honor in the category of Vocational or Household Arts plus two of the following not completed for the Silver Award)

CATEGORY	DATE COMPLETED	SIGNATURE
1. Community Water Safety		
2. Health & Healing		
3. Canoeing		
4. Wilderness Living		
5. Water Skiing		
6. First Aid (Advanced)		
7. Orienteering		
8. Outdoor Leadership		
9. CPR		
10. Sailing		
11. Tumbling & Balancing (Advanced)		
12. Skiing		
13. Scuba Diving		



## Section III: Expedition

(Complete one of the following)

Date Completed \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

1. **Take an expedition into a wilderness area, hike at least 25 miles (40 kilometers), camping overnight.**
  - A. The expedition must be composed of at least three Young Adults and not more than eight, though it is not necessary for all participants to be under test for the AY Gold Award.
  - B. All camping gear, food and cooking equipment must be carried by hikers in backpacks.
  - C. A complete log and map of the expedition must be submitted with observations of terrain, flora and fauna.
  - D. Planning for the expedition should be a joint effort and all plans must be approved by the examiner appointed by the Gold Award Committee.
  
2. **Complete a canoe trip of not less than 40 miles (64 kilometers), during which time you camp out overnight.**
  - A. All camping gear, food and cooking equipment must be transported in the canoes and in packs when portages are necessary.
  - B. A complete log and map of the expedition must be submitted with observations of terrain, flora and fauna.
  - C. The canoe trip must be composed of at least four persons (two per canoe) though it is not necessary for all participants to be under test for the AY Gold Award.
  - D. Planning for the expedition should be a joint effort and all plans must be approved by the examiner appointed by the Conference Youth Director.



## Section IV: Service Projects

(Complete one of the following)

Date Completed \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

1. During at least one semester, trimester or quarter discharge satisfactorily the duties of an officer of the AY Society, Sabbath School, Youth Alive, Health and Temperance, Student Association, Pathfinder Club, or other church or college-related leadership responsibility which in the estimation of the examiner appointed by the Conference Youth Director is the equivalent to the aforementioned offices.
2. Serve for at least ten weeks as a student missionary.
3. Actively engage for a period of not less than 12 weeks in church or college-sponsored Share Your Faith endeavors (such activities may include Voice of Youth evangelism, Friendship Teams, AY Community Service, Gift Bible Evangelism, One to One evangelism, etc.).
4. **Complete 2 community service honors not previously completed for the Silver Award.**
  - a) Community Assessment
  - b) Community Service
  - c) Crisis Intervention
  - d) Disaster Relief
  - e) Hunger Relief
  - f) Refugee Resettlement
  - g) Rural Development
  - h) Tutoring
  - i) Urban Development



## Section V: Cultural Improvement

Complete two of the following groups: (indicate which ones)

**Date Completed**\_\_\_\_\_ **Signature**\_\_\_\_\_

### 1. Group 1 – Music (complete one):

- A) Present a musical recital of sacred or classical music of at least 30 minutes duration with at least 3 other participants (vocal or instrumental). The repertoire and performance will be judged by a music critic appointed by the Conference Youth Ministries Director.
- B) Attend at least 3 public concerts and submit a report of no less than 1,500 words covering the artists, the compositions and the composers. The report will be judged by a critic appointed by the Conference Youth Ministries Director.

### 2. Group 2 – Art (complete one):

- A. Exhibit publicly at least 5 original works of art (paintings, sculpture, carvings, etc.) which you have made. Workmanship must be judged acceptable by an art critic, appointed by the Conference Youth Ministries Director.
- B) Visit an art gallery or attend at least three art exhibits and present a written essay of at least 1,500 words of art observed. Essay must be judged by an art critic appointed by the Conference Youth Ministries Director.

### 3. Group 3 – Sacred Literature (complete one):

- A. Read one of the Spirit of Prophecy books by Ellen G. White, of not less than 300 pages.
- B. Read the New Testament in a modern speech translation.

### 4. Group 4 – Ethnics

Select any country or political entity (other than own country) recognized by the United Nations, trace its origin, culture and religious background, and make a study of the beginnings, development and present-day work of the Seventh-day Adventists in that area of the world field. Research must include either personal contact or correspondence with individuals on your findings. If possible, include at least five pictures, photographs or slides illustrating the work of the Seventh-day Adventists in the selected country.





Adventist<sup>®</sup>  
Youth Ministries