



ACTIVIDADES RECREATIVAS

Especialidade	Año	Código	Número
Arte de acampar	1929	AR	001
Educación física	1929	AR	002
Natación – Principiante I	1944	AR	003
Natación – Principiante II	1963	AR	004
Natación – Intermedio I	1929	AR	005
Natación – Intermedio II	1929	AR	006
Natación – Avanzado	1961	AR	007
Rescate acuático	1929	AR	008
Ciclismo	1933	AR	009
Caminata	1933	AR	010
Filatelía	1933	AR	011
Filatelía – Avanzado	1933	AR	012
Esquí alpino	1938	AR	013
Arco y flecha	1945	AR	014
Kayak	-	AR	015
Canotaje	1945	AR	016
Numismática	1945	AR	017
Navegación	1953	AR	018
Navegación a vela	1953	AR	019
Fogatas y cocina al aire libre	1956	AR	020
Orientación	1956	AR	021
Pionerismo	1956	AR	022
Remo	1956	AR	023
Vida silvestre	1956	AR	024
Equitación	1961	AR	025
Esquí acuático	1961	AR	026
Esquí acuático – Avanzado	1961	AR	027
Buceo	1961	AR	028
Rescate acuático – Avanzado	1963	AR	029
Saltos ornamentales	1964	AR	030
Buceo con escafandra	1967	AR	031
Buceo con escafandra – Avanzado	1967	AR	032
Campamento en bajas temperaturas	1970	AR	033
Escalada	1970	AR	034
Escalada – Avanzado	1970	AR	035
Trepar árboles	-	AR	036
Espeleología	1973	AR	037
Espeleología – Avanzado	1973	AR	038
Botes a motor	1975	AR	039
Nudos y amarras	1975	AR	040
Arco y flecha – Avanzado	1976	AR	041
Ciclismo – Avanzado	1976	AR	042
Acrobacia y equilibrio	1976	AR	043
Acrobacia y equilibrio – Avanzado	1976	AR	044

Especialidad	Año	Código	Número
Liderazgo en la naturaleza	1976	AR	045
Liderazgo en la naturaleza – Avanzado	1976	AR	046
Orden cerrado	1976	AR	047
Orden cerrado – Avanzado	1976	AR	048
Atletismo	1978	AR	049
Campamento I	1986	AR	050
Campamento II	1986	AR	051
Campamento III	1986	AR	052
Campamento IV	1986	AR	053
Esquí de fondo	1986	AR	054
Caminata – Avanzado	-	AR	055
Caminata con mochila	1986	AR	056
Liderazgo al aire libre	1986	AR	057
Liderazgo al aire libre – Avanzado	1986	AR	058
Cometas	1986	AR	059
Skate	1986	AR	060
Windsurf	1986	AR	061
Numismática – Avanzado	1998	AR	062
Mountain bike	1998	AR	063
Básquetbol	1999	AR	064
Fútbol	1999	AR	065
Equitación – Avanzado	2000	AR	066
Geocaching	2005	AR	067
Geocaching – Avanzado	2005	AR	068
Construcción de canoas	-	AR	069
Cocina en horno holandés	2006	AR	070
Tambores y percusión	2006	AR	071
Rapel	-	AR	072
Rapel – Avanzado	-	AR	073
Rapel – Instructor	-	AR	074
Triatlón	-	AR	075
Triatlón – Avanzado	-	AR	076
Telecartofilia	-	AR	077
Telecartofilia – Avanzado	-	AR	078
Wakeboard	2006	AR	079
Sóftbol	2006	AR	080
Letterboxing	2006	AR	081
Letterboxing – Avanzado	2008	AR	082
Monociclo	2008	AR	083
Campamento seguro	2009	AR	084
Campamento seguro – Avanzado	2009	AR	085
Viajes y turismo	2009	AR	086
Viajes y turismo – Avanzado	2009	AR	087
Caminata en la nieve	2010	AR	088

Especialidade	Año	Código	Número
Caminata en la nieve – Avanzado	2010	AR	089
Seguridad básica en el agua	2010	AR	090
Bowling	2012	AR	091
Carritos de rueditas	2012	AR	092
Coleccionista	2012	AR	093
Desportes paraolímpicos	2012	AR	094
Caminata con mochila – Avanzado	2012	AR	095
Fútbol de botones	2012	AR	096
Fútbol sala	2012	AR	097
Hándbol	2012	AR	098
Nudos y amarras – Avanzado	2012	AR	099
Orden cerrado – Instructor	2012	AR	100
Construcciones rústicas	2012	AR	101
Construcciones rústicas – Avanzado	2012	AR	102
Patines	2012	AR	103
Orientación con GPS	2012	AR	104
Rafting	2012	AR	105
Trompo	2012	AR	106
Tenis de mesa	2012	AR	107
Vóleibol	2012	AR	108
Waveboarding	1986	AR	109
Evolución en orden cerrado	2012	AR	110

AR	Arte de acampar			
001	Nivel 1	Año 1929	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Explicar cómo y por qué las condiciones climáticas, las estaciones del año y las fuentes de agua deben ser consideradas al momento de elegir un lugar para acampar.
2. Preparar una lista de ropas o vestimentas necesarias para campamentos en climas calientes y en climas fríos.
3. Conocer y practicar las reglas de seguridad de un campamento.
4. Demostrar tu habilidad en el uso del cuchillo: demuestra o explica las reglas de seguridad para su uso y prepara leña para una fogata utilizando las reglas aprendidas.
5. Preparar un campamento para tu unidad. Hacer una lista de los objetos personales que debes llevar y de los instrumentos necesarios para toda la unidad.
6. Preparar un menú balanceado para el desayuno, almuerzo y cena.
7. Realizar las siguientes actividades mientras se está de campamento:
 - a) Preparar el terreno debajo de la carpa, para tener un buen descanso.
 - b) Armar correctamente una carpa.
 - c) Preparar un área para encender una fogata.
 - d) Demostrar cómo proteger el campamento de los animales, los insectos, el mal tiempo o lluvia.
 - e) Demostrar cómo preservar la naturaleza durante el campamento y dejar el lugar como si nadie hubiera estado allí.
8. Saber ocho cosas que debes hacer cuando estás perdido.
9. Acampar durante tres días y dos noches seguidas, dormir al aire libre o dentro de una carpa. Participar activamente en la preparación de, por lo menos, dos comidas.
10. Teniendo en cuenta lo aprendido en esta especialidad y en los campamentos realizados, ¿cuál es el significado y la razón del Código de Campamentos de los Conquistadores?

AR**Educación física****002****Nivel
2****Año
1929**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Hacer un informe, mencionando por lo menos diez beneficios de tener una buena salud física.
2. Hacer un informe sobre cómo el ejercicio físico, una alimentación adecuada y un equilibrio mental ayudan en nuestra salud corporal. Citar ejemplos negativos y positivos de cada uno.
3. Explicar en qué consisten los siguientes ejercicios. Dar ejemplos de cada uno.
 - a) Isométrico
 - b) Isotónico
 - c) Isocinéticos
 - d) Anaeróbico
 - e) Aeróbico
4. Hacer un informe explicando por qué los procedimientos que se mencionan abajo son tan importantes en una secuencia de ejercicios. Escribir ejemplos de cada uno:
 - a) Estiramiento
 - b) Calentamiento
 - c) Ejercicios aeróbicos
 - d) Relajamiento
 - e) Ejercicios localizados
5. Saber cómo verificar sus latidos cardíacos en reposo y después de la actividad física.
6. Saber determinar la frecuencia mínima de latidos cardíacos para obtener un mejor rendimiento aeróbico.
7. Haciendo uso del conocimiento adquirido en el requisito 4, señalar una serie de horas en las cuales se practicará, por lo menos cuatro veces por semana y durante 4 meses como mínimo. Hacer un cuadro (o una tabla) del desarrollo de cada ejercicio. Este cuadro debe contener:
 - a) Tipos de ejercicios de estiramiento.
 - b) Frecuencia cardíaca en reposo.
 - c) Tipos de ejercicios de calentamiento.
 - d) Tipos de ejercicios aeróbicos.
 - e) Tiempo de práctica de ejercicios aeróbicos.
 - f) Frecuencia cardíaca después del ejercicio.
 - g) Tipos de gimnasia localizada.

h) Ejercicios de estiramiento.

i) Frecuencia cardíaca 3 minutos después de finalizar los ejercicios aeróbicos.

Para cada periodo de ejercicios, mantener la frecuencia cardíaca mínima determinada en el requisito 6, durante 20 minutos.

AR**Natación – Principiante I****003****Nivel
1****Año
1944**Institución de origen
División del Pacífico Sur**REQUISITOS****Supervisado por un especialista, completar los siguientes requisitos:**

1. Tener la especialidad *Seguridad básica en el agua*.
2. Con agua que llegue al pecho buscar un objeto que esté sumergido, sin ayuda y con los ojos abiertos.
3. Saltar del borde lateral a la parte más profunda de la piscina.
4. Con un impulso deslizarse de frente (boca abajo) una distancia de dos cuerpos.
5. Crol: 20 metros.
6. Espalda: 20 metros.
7. Cambio de dirección estilo crol.
8. Cambio de dirección espalda.
9. Flotar durante 1 minuto.
10. Deslizarse en el agua 20 metros usando una camiseta.
11. Realizar el pateo crol y espaldas con una tabla de entrenamiento por 10 minutos.

AR	Natación – Principiante II			
004	Nivel 1	Año 1963	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

Supervisado por un especialista, completar los siguientes requisitos:

1. Tener la especialidad *Natación – Principiante I*.
2. Sumergirse y emerger sacando un objeto del fondo de la piscina.
3. Demostrar las diversas posiciones en las que puede flotar.
4. Demostrar la respiración bilateral en estilo crol.
5. Crol: 50 metros.
6. Espalda: 50 metros.
7. Demostrar el pateo del estilo pecho (brazo) sin intervalo y sin una tabla de instrucción por 25 metros.
8. Demostrar la vuelta olímpica en estilo crol y espalda.
9. Mantenerse a flote durante 2 minutos con movimientos de piernas y brazos.
10. Movilizarse en el agua sin descanso durante 20 metros usando una camiseta y pantalones cortos.

AR**Natación – Intermedio I****005****Nivel
2****Año
1929**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****Supervisado por un especialista, completar los siguientes puntos.**

1. Tener la especialidad *Natación – Principiante II*.
2. Realizar la vuelta olímpica en estilo pecho (brazo).
3. Demostrar el salto desde la plataforma de salida (poyete) en una piscina.
4. Estilo pecho (brazo): 50 metros.
5. Crol: 200 metros.
6. Espalda: 100 metros.
7. Demostrar el movimiento de piernas del estilo mariposa: 12,5 metros.
8. Deslizarse en el agua usando camiseta, pantalones cortos (bermuda), y medias.
9. Mantenerse a flote por 3 minutos con movimiento de piernas y brazos.

AR	Natación – Intermedio II			
006	Nivel 2	Año 1929	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

Supervisado por un especialista, realizar los siguientes ítems

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
2. Estilo pecho (brazo): 100 metros.
3. Estilo espalda: 150 metros.
4. Estilo mariposa: 25 metros.
5. Estilo crol: 400 metros.
6. Crol de velocidad 25 metros, en 25 segundos.
7. Realizar la vuelta doble en el estilo mariposa.
8. Flotar en el agua durante 3 minutos (1 minuto con las manos fuera del agua).
9. Deslizarse en el agua con una camiseta de mangas largas, pantalones cortos (bermuda) y medias.

AR**Natación – Avanzado****007****Nivel
3****Año
1961**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****Supervisado por un especialista. Completar los siguientes puntos:**

- 1.** Tener la especialidad *Natación – Intermedio II*.
- 2.** Nadar 1.500 metros con cualquier combinación de estilos.
- 3.** Estilo crol sin descanso: 800 metros.
- 4.** Bajo el agua en apnea (bucear): 25 metros.
- 5.** Estilo espalda sin descanso: 200 metros.
- 6.** Estilo pecho (brazo) sin descanso: 200 metros.
- 7.** Estilo mariposa sin descanso: 200 metros.
- 8.** Demostrar la vuelta olímpica en los estilos crol, espalda, pecho (brazo) y mariposa.
- 9.** Hablar sobre los beneficios de un buen estado físico y demostrarlo verificando su ritmo cardíaco.
- 10.** Revisar las normas de seguridad en el agua.
- 11.** Flotar o permanecer en la superficie durante 5 minutos (1 minuto con las manos fuera del agua).
- 12.** Simular un rescate con tabla o cuerda para socorrer víctimas.

AR	Rescate acuático			
008	Nivel 2	Año 1929	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
2. Hacer el curso de salvataje, ofrecido por una institución autorizada y acreditada para esto, con 6 horas de práctica como mínimo.
3. Quitarse la ropa en aguas profundas y nadar 100 metros.
4. Zambullirse en aguas con profundidad de 2 metros, retirando tres objetos cualquiera del fondo, uno de ellos debe pesar 4,5 kg.
5. Hacer la aproximación correcta, nadando 9 metros, y llevar a la “víctima” con el brazo alrededor del pecho por 9 metros.
6. Hacer la aproximación correcta debajo del agua, y llevar a la “víctima” por 9 metros.
7. Hacer la aproximación correcta, nadando 9 metros, y llevar a la “víctima” por el cabello o por el brazo por 9 metros.
8. Después nadar 50 metros, acercarse a la “víctima” y llevarla por 9 metros.
9. Saber librarse correctamente de una “víctima” que esté sosteniendo su puño (repetir el método para ambos puños). Demostrar cómo hacerlo dentro y fuera del agua.
10. Saber librarse correctamente de una “víctima” que lo esté sujetando por el cuello (librarse escapando por la derecha y, posteriormente, por la izquierda). Demostrar cómo hacerlo dentro y fuera del agua.
11. Demostrar la manera correcta de hacer respiración artificial a un ahogado.

AR**Ciclismo****009****Nivel
1****Año
1933**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Hacer una lista con los nombres de las piezas de una bicicleta. Describir para qué sirve cada una de ellas.
2. Arreglar una rueda pinchada.
3. Desarmar, limpiar y armar la bicicleta.
4. Ajustar los frenos traseros y delanteros correctamente.
5. Practicar y conocer las reglas de cortesía y de seguridad del ciclista.
6. ¿Cuáles son las ventajas de usar casco?
7. Recorrer 80 km consecutivos en bicicleta, en 10 horas como máximo.
8. Saber cómo leer un mapa topográfico para hacer el recorrido de sus 80 km y seguir este recorrido con precisión.

AR	Caminata			
010	Nivel 1	Año 1933	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Explicar por qué los siguientes puntos son importantes durante una caminata:
 - a) Paso adecuado
 - b) Velocidad
 - c) Intervalo de descanso
 - d) Reglas de comportamiento
 - e) Cuidado con la naturaleza
2. Explicar por qué es importante cuidar de los pies. ¿Cuál es la influencia de la limpieza, uñas cortas y limpias, medias y calzados en una caminata?
3. ¿Cuáles son los primeros auxilios que deben darse a un pie con ampollas?
4. Hacer una lista de vestimenta y calzado apropiado para una caminata en:
 - a) Clima caliente
 - b) Clima frío
 - c) Bajo la lluvia
5. Hacer una lista del material necesario para realizar una caminata en un lugar silvestre por:
 - a) 24 horas
 - b) 12 horas
 - c) 6 horas
6. Mencionar por lo menos cinco reglas de seguridad durante una caminata, citar algunos cuidados especiales a tomar en cuenta en los siguientes lugares:
 - a) Senderos o trochas
 - b) Autopistas
 - c) Área urbana
 - d) Área rural
 - e) Veredas
 - f) Área deshabitada
 - g) Bosques
7. Explicar la importancia de beber agua pura.
8. Explicar la importancia de comer adecuadamente durante una caminata.
9. Hacer un proyecto de caminata de 16 km para entregar a tu instructor. Incluir en la planificación:

- a)** Mapa detallado del recorrido
- b)** Lista de equipos y materiales
- c)** Vestimenta
- d)** Cantidad de alimento y agua
- e)** Puestos de auxilio en caso de emergencia (policía, rescatistas, etc.)
- f)** Tiempo previsto para el recorrido y horario previsto de llegada.

10. Realizar las siguientes caminatas:

- a)** En un área rural o urbana, 8 km
- b)** Por sendero o trocha en una región boscosa o agreste, 8 km
- c)** Dos caminatas de 16 kilómetros cada una y en fechas diferentes
- d)** Por sendero o trocha en una región boscosa o agreste, 24 km

Presentar un informe de cada caminata que contenga:

1. Fechas
2. Mapa topográfico o mapa de calles con el recorrido delimitado
3. Tiempo de caminata
4. Condiciones climáticas
5. Observaciones
6. Lugares interesantes observados
7. Si fuera posible, una foto del grupo que participó de la caminata.

AR	Filatelia			
011	Nivel 2	Año 1933	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Contar brevemente la historia del servicio postal de tu país.
2. ¿De qué manera se cuenta la historia de tu país a través de las estampillas?
3. ¿Cuáles son los precios o tarifas del servicio postal en tu país?
4. ¿Cuál es el país que no pone su nombre en sus estampillas y por qué?
5. Conocer el significado de los siguientes términos:
 - a) Dentado
 - b) Intervalo entre picotes
 - c) Clasificador
 - d) Odómetro
 - e) Estampillas definitivas
 - f) Estampillas conmemorativas
 - g) Bisagras
 - h) Álbum o filo, estuche Hawid o Maximaphil
6. Saber cómo retirar las estampillas que están pegadas en el papel y cómo secarlas.
7. Hacer una colección de por lo menos 750 estampillas, sin incluir las que estén repetidas.
8. Clasificar adecuadamente las estampillas:
 - a) Por países
 - b) Por series, de acuerdo al año y al diseño
9. Montar tus estampillas en clasificadores o álbumes Hawid. (El Hawid el es más indicado para las estampillas nuevas).
10. Escoger un tema y desarrollar una exposición de por lo menos nueve páginas, incluyendo una página título, para presentarla en algún evento del Club de Conquistadores. La presentación debe ser artística, con etiquetas para clasificar cada estampilla, y debe demostrar una investigación cuidadosa.

AR**Filatelia – Avanzado****012****Nivel
3****Año
1933**Institución de origen
Asociación General

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Filatelia*.
2. Conocer el significado de los siguientes términos:
 - a) Matasellos
 - b) Filigrana
 - c) Bloque
 - d) Molde
 - e) Pre-sellado
 - f) Marca característica
 - g) Marca de agua
 - h) Pinza
3. Exponer por lo menos 16 páginas en una exposición de estampillas del Club. Las estampillas deben ser presentadas en forma artística, con etiquetas para clasificar a cada una, demostrando investigación cuidadosa.
4. Hacer una colección de 750 estampillas, con por lo menos 50 de cada país extranjero, (tener como mínimo cinco países extranjeros).
5. Citar dos catálogos diferentes que puedan usarse para identificar las estampillas.
6. Usando un catalogador de estampillas, identificar y montar tu colección de acuerdo con el número del catálogo y país.

AR	Esquí alpino			
013	Nivel 2	Año 1938	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Hacer una lista de los cuatro materiales más usados en la construcción de esquís.
¿Cuáles son las diferencias y beneficios de estos materiales?
2. Ejecutar correctamente y demostrar habilidad haciendo lo siguiente:
 - a) Ponerse de pie sobre los esquís.
 - b) Deslizarse, por lo menos 10 m.
 - c) Patear al esquiar (levantar uno de los pies a la altura de la cintura)
 - d) Usar correctamente los bastones.
3. Hacer lo siguiente:
 - a) Demostrar habilidad para efectuar, correctamente, un salto de por lo menos 7,5 m de extensión. Deberá estar de acuerdo con las normas de regulación de saltos con esquí.
 - b) Recorrer una ruta Slalom, de dificultad moderada, con por lo menos dos saltos, y seis curvas.
4. Hacer un informe o explicar oralmente a su instructor lo siguiente sobre la práctica del esquí:
 - a) Ropa adecuada.
 - b) Equipos.
 - c) Sus razones para escoger el esquí como un hobby saludable.
 - d) ¿Qué emociones experimentó usted al practicar este deporte?

AR**Arco y flecha****014****Nivel
2****Año
1945****Institución de origen
Asociación General****REQUISITOS**

Nota: Requiere la presencia de un instructor calificado. Todo el equipo de tiro y protección debe estar en excelentes condiciones para la práctica de esta especialidad. Siendo una especialidad donde la práctica inadecuada o la mala elección de los equipos pueden provocar daño al Conquistador. El instructor deberá estar acreditado por el régimen local para instruir en esta especialidad.

1. Tener como mínimo 12 años de edad.
2. Conocer y explicar las reglas de seguridad de arco y flecha.
3. Identificar las partes de una flecha, explicando la función de cada una.
4. Identificar y explicar las partes que componen el:
 - a) Arco compuesto
 - b) Arco recurvo
5. Describir y mostrar cómo usar los siguientes accesorios:
 - a) Protector de brazo (soporte)
 - b) Dedal
 - c) Carcaj
 - d) Cuerda
 - e) Botón de boca o besador
6. Entender las zonas y las reglas de puntuación del blanco padrón para el arco y flecha.
7. ¿Por qué es necesario tener el punto de ajuste (Nock Point) de la flecha en la posición correcta en la cuerda del arco?
8. Demostrar de forma básica las siguientes técnicas de tiro:
 - a) Postura
 - b) Encaje de la flecha
 - c) Tensar el arco
 - d) Anclaje
 - e) Empuñadura y mira
 - f) Largada / tiro de la flecha
9. Establecer una rutina de práctica de tiro con arco y flecha de, como mínimo, 2 horas por día, dos veces por semana durante cuatro semanas seguidas; manteniendo un control de tu puntuación.
10. Usando un arco recurvo alcanzar una de las siguientes puntuaciones:
 - a) Interiores: 30 flechas (seis series de cinco flechas) a 25 m de distancia, marcar 50 puntos en un blanco de 60 cm.
 - b) Exteriores: 30 flechas (seis series de cinco flechas) a 25 m de distancia, marcar 150 puntos en un blanco de 122 cm.

AR	Kayak				
015	Nivel 2	Año -	Institución de origen División del Pacífico Sur		

REQUISITOS

1. Hacer un informe y explicar los diferentes tipos de kayak (para río, corrientes, mar y turismo), describiendo el uso de cada uno y el equipo de seguridad necesario para la práctica de este deporte (salvavidas, calzados, presillas de seguridad, etc.).
2. Demostrar la habilidad para entrar y salir de un kayak.
3. Demostrar la habilidad para realizar lo siguiente:
 - a) Remando, conduzca el kayak hacia adelante y hacia atrás.
 - b) Remando, gire el kayak para la izquierda, después a la derecha, tanto yendo hacia adelante o en reversa.
 - c) Seguir el recorrido establecido por tu instructor.
 - d) Usar el remo como apoyo para evitar accidentes.
 - e) Atravesar una corriente remando.
4. Explicar los pasos en el movimiento de balanceo de los kayaks y demostrar su uso en la práctica.
5. Explicar cómo reparar un agujero en la fibra de vidrio.
6. Después de completar, por lo menos, dos sesiones de práctica, realizar:
 - a) Un paseo en kayak por la noche.
 - b) Dos excursiones durante el día, y una de ellas tiene que ser en lugares con corrientes de agua.

AR**Canotaje****016****Nivel
2****Año
1945**Institución de origen
Asociación General

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
 2. Primero solo y después con un compañero, en un muelle o en una playa, hacer lo siguiente:
 - a) Entrar en una canoa y tomar un primer impulso para ponerla en el agua.
 - b) Atracar la canoa y luego salir de ella.
 3. Acompañado por un instructor hacer las siguientes maniobras correctamente, desde la popa y desde la proa.
 - a) Mostrar ocho formas de remar.
 - b) Girar la canoa a la izquierda y luego a la derecha, sin avanzar ni retroceder
 4. Solo en una canoa, manteniendo el remo en el mismo lado, haga lo siguiente:
 - a) Remar por lo menos 100 m.
 - b) Girar a la izquierda.
 - c) Girar a la derecha.
 - d) Repetir los dos puntos anteriores estando de rodillas mientras rema.
 5. Haga un simulacro de rescate de un compañero al que se le haya hundido el bote cerca de la playa o en aguas profundas. En la simulación hacer lo siguiente:
 - a) Vaciar una canoa que esta volteada y remolcarla a un muelle.
 - b) Equilibrar una canoa cuando su compañero ingresa en ella.
 - c) Dar un nuevo impulso a la canoa para que ingrese al agua.
 6. Salir de una canoa en aguas profundas y entrar en ella otra vez, sin dejar entrar agua (debe haber un bote de rescate y un salvavidas).
 7. Hacer lo siguiente: (si es posible hacerlo con ropa, no con traje de baño)
 - a) Voltear la canoa en aguas profundas.
 - b) Volver a darla vuelta y acomodar los remos.
 - c) Entrar en la canoa cuando esté llena de agua y remar con las manos o remos unos 24 m.
 - d) Quitarse la ropa, ponerla junto con los remos y salir de la canoa. Asegurar la proa con una mano y con la otra mano nadar hasta la playa remolcando la canoa.
 - e) Vaciar la canoa y amarrarla en el muelle.
- Nota: Todos estos procedimientos se deben realizar acompañados por un bote salvavidas, o bote de rescate.

- 8.** Demostrar de forma práctica a su instructor:
 - a)** Las reglas de seguridad en la navegación.
 - b)** Capacidad para llevar a otros en la canoa.
 - c)** Crear un código de conducta, prometiendo seguir las reglas de seguridad en todo momento.
- 9.** Explicar cómo hacer reparaciones de emergencia en los siguientes casos:
 - a)** Reparar un agujero en el la canoa de fibra de vidrio.
 - b)** Reparar un remo roto.

AR**Numismática****017****Nivel
2****Año
1945**Institución de origen
Asociación General

REQUISITOS

1. Relatar brevemente la historia del dinero, su evolución y las variedades de "dinero" de la actualidad, como el cheque, la tarjeta de crédito, etc.
2. Relatar resumidamente la historia del dinero en tu país, mencionando las fechas de establecimiento de la Casa de la Moneda y fábricas de acuñación. Mencionar también los cambios en los billetes y monedas de tu país a lo largo del tiempo.
3. Explicar cómo el dinero es distribuido por el Gobierno en tu país.
4. Definir los siguientes términos en su aplicación al sistema monetario de tu país:
 - a) Mezcla de metales o aleación
 - b) Moneda revestida
 - c) Moneda conmemorativa
 - d) Cuña
 - e) Fondo
 - f) Inscripción
 - g) Bordo marcado con letras
 - h) Anverso
 - i) Reverso
 - j) Serie
 - k) Sobreimpresión
 - l) Tira magnética
 - m) Tinta fluorescente
 - n) Control de inflación
 - o) Numeración
 - p) Papel moneda
5. Describir el anverso y el reverso de los billetes que se usan actualmente en tu país.
6. Saber de qué manera los coleccionistas evalúan la calidad de las monedas.
7. Tener monedas o billetes de diez países diferentes. Describir lo que hay en cada uno de ellos, dar el nombre de las personas u objetos retratados en los mismos, y si fuera posible, mencionar las fechas de emisión de cada uno.
8. Cumplir uno de los siguientes ítems:
 - a) Coleccionar por lo menos cinco monedas o billetes de tu país que no estén más en circulación.
 - b) Coleccionar una serie de monedas de tu país, ordenarlas cronológicamente comenzando por el año de tu nacimiento (no es necesario incluir monedas raras o caras).
9. Mencionar las características de seguridad contra la falsificación de billetes y monedas vigentes en tu país, y presentar un informe para tu Unidad o Club.

AR	Navegación			
018	Nivel 2	Año 1953	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Saber por lo menos 20 términos usados en la navegación
2. Mencionar tres elementos que ayudan en la navegación, y saber qué funciones cumplen. ¿Quién se encarga del mantenimiento de los mismos?
3. Nombrar seis tipos de boyas, ¿qué significan y como se utilizan? Especificar los colores de las seis boyas que nombró, ¿cómo están numeradas?, ¿cómo marcan en canales?
4. Instalar una brújula con ocho puntos cardinales. ¿Por qué una brújula es tan importante para la navegación? ¿Dónde debe estar situada en el barco y por qué?
5. Decir el nombre de cuatro de los nudos más usados en la navegación, saber cómo hacerlos y explicar sus usos.
6. Saber leer e interpretar una carta náutica, saber por qué es fundamental para la navegación en aguas desconocidas, cite algunos elementos que se pueden encontrar en las cartas, sus símbolos y marcas de boyas.
7. Cuando usted está a cargo de la navegación ¿cuáles son las tres reglas de seguridad para poder navegar mejor?
8. ¿Qué significa estar debidamente equipado? Explicar.
9. ¿Qué significan las expresiones: "regla de conducir" o "ética marina"?

AR**Navegación a vela****019****Nivel
2****Año
1953**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****NOTA: Se necesita la orientación de un instructor calificado.**

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
2. Conocer y explicar las reglas de la ruta.
3. Saber cómo las condiciones meteorológicas y las condiciones marítimas afectan el desempeño y la seguridad del barco a vela.
4. ¿Qué medidas de seguridad deben tomarse al navegar a vela?
5. Hacer lo siguiente:
 - a) Alejar el barco a vela del amarradero o playa
 - b) Saber cómo ajustar las velas de acuerdo con estas situaciones:
 - Contra el viento
 - Curva abierta
 - Curva cerrada
 - A favor del viento
 - c) Cambiar de rumbo usando las velas
 - d) Acercarse al fondeadero, playa o amarradero, detener el barco y prepararlo para ser guardado
6. Saber hacer los siguientes nudos y cómo usarlos al navegar a vela:
 - a) Nudo llano
 - b) As de guía
 - c) Ballestrinque
 - d) Ocho
 - e) Doble lazo
7. Enumerar las maneras de cuidar y preservar tu equipo de navegación durante el año.
8. Conocer por lo menos 20 términos usados en la navegación y sus significados.
9. Ser capaz de identificar por lo menos 15 partes de un velero.
10. Simular el rescate de una persona que haya caído en el agua.*
11. Demostrar qué hacer cuando se vuelca un velero.*

*Estos requisitos deben ser cumplidos bajo la supervisión de un adulto. Una embarcación de salvataje debe estar lista para dar ayuda.

AR	Fogatas y cocina al aire libre			
020	Nivel 2	Año 1956	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Preparar cinco tipos diferentes de fogatas (de las que aparecen abajo) y describir el uso específico de cada una. Dos de estas deben ser apropiadas para cocinar alimentos:
 - a) Altar de Cocina
 - b) Fuego de Zanja
 - c) Pirámide
 - d) Fuego Polinesio
 - e) Fuego en Estrella
 - f) Fuego de Cazador
 - g) Fuego Reflector
2. Preparar la madera y las ramas con seguridad.
3. Mostrar las técnicas correctas para iniciar una fogata.
4. Encender una fogata con un solo fósforo y mantenerla, como mínimo, por 10 minutos.
5. Conocer y practicar cinco reglas de seguridad para cuando el fuego esta encendido.
6. Demostrar cómo cortar y partir correctamente la leña que se utilizará en una fogata.
7. Demostrar habilidad para iniciar una fogata en un día de lluvia o en un lugar con nieve.
8. Demostrar habilidad para cocinar a fuego lento, cocinar, freír y asar alimentos en una fogata. Asar pan en el extremo de un palo (pan al palo) y cocinar otro alimento en papel aluminio.
9. Conocer un método natural, aparte del hielo, para mantener los alimentos helados/fríos mientras se está acampando.
10. Conocer maneras de mantener los alimentos y utensilios a salvo del ataque de animales e insectos.
11. ¿Por qué es importante mantener limpios los utensilios utilizados para cocinar y comer?
12. Hacer un menú completo y equilibrado para seis comidas durante el campamento. Demostrar que conoce y entiende el significado de una nutrición balanceada. Incluir lo siguiente:
 - a) Un desayuno, almuerzo o cena para un día de caminata, en el que la alimentación liviana sea importante. La comida no se debe cocinar, pues pierde muchos de sus valores nutritivos.
 - b) Las cinco comidas restantes pueden prepararse con cualquier tipo de alimentos: enlatados, frescos, congelados o deshidratados.
13. Hacer una lista de los suministros y materiales que se necesitarán para preparar las seis comidas del punto anterior.
14. Saber cómo preparar los alimentos con seguridad, disponer de la basura adecuadamente y lavar los utensilios.

AR**Orientación****021****Nivel
3****Año
1956**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****Sección I, El mapa**

1. Saber lo siguiente:
 - a) ¿Qué es un mapa topográfico?
 - b) ¿Qué se encuentra en un mapa topográfico?
 - c) Mencionar tres usos de un mapa topográfico.
2. Ser capaz de identificar por lo menos 20 símbolos encontrados en los mapas topográficos, algunos deberán ser de las siguientes categorías:
 - a) Construcciones humanas
 - b) Lugares con agua
 - c) Características de la vegetación
3. Conocer y explicar los siguientes puntos (en relación a topografía):
 - a) Elevación
 - b) Equidistancia de curvas de nivel
 - c) Formas de relieve (valles, cumbres, acantilados, laderas, colinas, montañas, etc.) definidos por las curvas de nivel.
4. Conocer y explicar lo siguiente en relación a la distancia:
 - a) ¿Cómo se definen las distancias?
 - b) La escala del map
 - c) ¿Cómo se mide la distancia lineal?
 - d) ¿Cómo se convierte a distancia real?
5. Conocer y explicar lo siguiente en relación a un mapa:
 - a) ¿Qué es el sistema de cuadrícula?
 - b) ¿Qué es una cuadrícula UTM?
 - c) ¿Cuántos usos UTM hay en el territorio de la DSA?
 - d) Identificar en qué uso está tu localidad ¿cómo se llama este uso?
 - e) Explicar cómo usar un sistema de coordenadas UTM
 - f) Cómo usar un sistema de cuadrícula de seis dígitos
6. Conocer y explicar lo siguiente en relación a la lectura de mapas.
 - a) Norte de cuadrícula
 - b) Norte magnético
 - c) Norte geográfico
 - d) Declinación magnética
 - e) Convergencia de cuadrícula

Sección II, Brújula

1. ¿Cuáles son los ocho puntos cardinales principales, sus abreviaciones y grados correspondientes?
2. Identificar qué tipo de brújula es la más popular entre los excursionistas.

3. Conocer las partes de una brújula.
4. Conocer y explicar lo siguiente:
 - a) ¿Qué es un azimuth?
 - b) Cómo calcular una coordenada para un mapa
 - c) Cómo convertir una coordenada geográfica en una coordenada magnética (azimut)
 - d) Cómo convertir una coordenada magnética (azimut) en una coordenada geográfica
 - e) ¿Qué es una desviación y cómo corregirla?
 - f) Cómo calcular y cómo seguir un azimuth inverso.
5. Conocer y explicar los siguientes métodos de encontrar la localización actual en un mapa
 - a) Por inspección
 - b) Usando el método de dos puntos
 - c) Usando el método de tres puntos
 - d) Explique cómo usar el triángulo de error de Lehmann.
6. Saber y explicar cómo orientarse usando un mapa por:
 - a) Inspección visual
 - b) Usando la brújula.
7. Construir una brújula de emergencia.

Sección III, Dirección sin ayuda de una brújula

1. Demostrar cómo encontrar direcciones sin usar una brújula, usando:
 - a) La constelación cruz del sur
 - b) Agujas de reloj
 - c) La constelación Orión
 - d) La sombra de dos varas.

Sección IV, Práctica

1. Demostrar cómo:
 - a) Leer seis coordenadas usando la cuadrícula UTM
 - b) Calcular una coordenada para el mapa
 - c) Convertir una coordenada geográfica a coordenada magnética
 - d) Determinar un azimuth
 - e) Localizar una posición por inspección.
2. Con base en los conocimientos adquiridos en el ítem "c" del requisito 4 de la sección II, navegar hasta una coordenada geográfica utilizando un azimuth magnético.
3. Demostrar habilidad en el uso de un mapa y brújula siguiendo una trayectoria en una ruta en tu localidad, con por lo menos diez lecturas dadas, o con puntos de control.
4. Durante el cumplimiento de los requisitos 17 y 18, hacer un registro detallado de:
 - a) Referencias del mapa utilizado (incluyendo los datos de la cuadrícula, escala, etc.)
 - b) Coordenadas geográficas, magnéticas y los azimuths
 - c) Observaciones sobre la ruta seguida.

AR**Pionerismo****022****Nivel
2****Año
1956**Institución de origen
Asociación General

REQUISITOS

1. Tener las siguientes especialidades:

- a) *Construcciones rústicas*
- b) *Fogatas y cocina al aire libre*
- c) *Vida silvestre*

2. Tener una de las siguientes especialidades:

- a) *Cestería*
- b) *Trabajos en cuero*
- c) *Tejido con agujas*
- d) *Telar*

3. Investigar sobre el proceso de interiorización de tu país. Escribir 500 palabras sobre cómo los pioneros que dedicaron sus vidas a la apertura de caminos rumbo al centro de su continente satisfacían las siguientes necesidades:

- a) Habitación y muebles
- b) Vestimenta
- c) Alimentación
- d) Cocina
- e) Formas de iluminación
- f) Herramientas
- g) Saneamiento
- h) Transporte

4. Saber cómo hacer harina, usando al menos una planta silvestre. Presentar un informe detallando el proceso.

5. Explicar la necesidad del fuego para la supervivencia del hombre. Hacer una breve reflexión sobre el uso y las dificultades de producción de fuego que encontraron los expedicionarios del pasado. Hacer lo siguiente:

a) Una fogata usando productos naturales en la construcción y también en la producción de la chispa inicial. Mantener el fuego encendido por 5 minutos.

Escoger uno entre los siguientes para empezar:

- Piedra y acero
- Fricción
- Vidrio curvo
- Aire comprimido

b) Una fogata usando productos naturales en la construcción. Usar uno de los métodos modernos para producir la chispa inicial y mantener el fuego encendido por 5 minutos. Escoger entre los siguientes para empezar:

- Chispa eléctrica
- Pedernal

- Esponja de acero y batería
- Otro método definido por el instructor

6. Demostrar habilidad en el uso del hacha, e informar lo siguiente:

- a)** Los mejores tipos de hachas
- b)** Cómo afilar correctamente un hacha
- c)** Enumerar y seguir diez reglas de seguridad cuando se usa un hacha
- d)** Demostrar la técnica apropiada de manejo del hacha
- e)** Usando las técnicas aprendidas para uso del hacha, preparar madera para lo siguientes:
 - Fogata (ramas, palitos, troncos)
 - Refugio (base, paredes, cobertura)

7. Realizar dos de las siguientes actividades:

- a)** Hacer una cuerda de 3m a partir del material natural o pabilo.
- b)** Hacer diez nudos útiles para los pioneros y contar cómo eran usados.
- c)** Usando una cuerda y materiales naturales, hacer un dispositivo para mover objetos pesados.
- d)** Construir una letrina adecuada y cómoda.

8. Explicar la necesidad de saber cómo disponer de los desechos humanos, la importancia de la higiene personal, la limpieza de la ropa y la loza.

9. Ayudar en la construcción de un puente, de cuerda o madera, de 3m de largo, usando amarras.

10. Participar en un debate sobre la importancia de la conservación del medio ambiente. Conocer y poner en práctica cuatro maneras de conservar la flora y fauna.

11. Explicar la importancia de las siguientes actividades en la vida de los pioneros y demostrar cómo hacer dos de ellas:

- a)** Hacer una vela de cera u otra forma de fuente de luz que utilizaban los pioneros
- b)** Hacer una barra de jabón
- c)** Ordeñar una vaca, cabra u otro animal aprobado por tu instructor
- d)** Batir mantequilla
- e)** Hacer un bolígrafo/birome de pluma y escribir con él
- f)** Construir un juego simple usado por los pioneros
- g)** Participar de la confección de una colcha

12. Conocer cinco remedios caceros con plantas silvestres. Explicar sus usos.

13. Completar una de las siguientes excursiones:

- a)** Ayudar en la construcción de una balsa, usando amarras, y hacer un viaje de 8km en un río.
- b)** Participar en un viaje de 25km por dos días, a caballo, con alguien que tenga experiencia, y llevar todas las provisiones necesarias en un caballo de carga que hayas aprendido a equipar.

c) Participar en un viaje de canoa de dos días con un líder experimentado, recorriendo 25km, y llevar todas las proviciones necesarias. Se puede realizar un pequeño trayecto por la tierra.

d) Participar en una caminata de dos días con un líder experimentado; viajar por 25km y llevar todas las proviciones necesarias en la mochila.

AR	Remo			
023	Nivel 2	Año 1956	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
2. Bajo la supervisión de un instructor hacer lo siguiente:
 - a) Conducir una embarcación remando en línea recta por 500 metros, parar y regresar al punto de partida.
 - b) Conducir una embarcación remando por 200 metros, hacer una curva en curso usando el apoyo de los remos y regresar al punto de partida, alzar la paleta en cada brazada.
3. Ser capaz de demostrar:
 - a) Cómo poner en marcha la embarcación y traerla de regreso al muelle.
 - b) Ayudar a una persona a entrar a la embarcación con seguridad cuando está en el muelle.
 - c) Anclar la embarcación al muelle con el nudo as de guía.
4. Solo o con la ayuda de una persona que sepa nadar, dar vuelta una embarcación colocando el lado correcto para arriba, y con las manos o con los remos conducirlo por 10 metros. Explicar cómo se entra a una embarcación inundada.
5. Desde el muelle solo en un bote de remos, abordar a un nadador, maniobrar la embarcación y remolcarlo con seguridad hasta tierra.
6. Nombrar e identificar cinco tipos diferentes de embarcaciones que pueden usarse con remos. Describir cada uno de ellos, y decir dónde es el lugar más adecuado para usarlos.
7. Identificar y describir dos de los siguientes tipos de soportes de remos:
 - a) Soporte abierto con pasador (Tholepin)
 - b) Horquilla de tapón (Box rowlock)
 - c) Anillo de soporte (Ring rowlock)
 - d) Horquilla abierta (Open-top rowlock)
8. Explicar las ventajas que se obtienen al elevar el remo fuera del agua.
9. ¿Cómo reaccionaría si de repente lo sorprende una tormenta cuando está navegando con su bote de remos?
10. ¿Cómo se calcula el número de personas que pueden ser transportadas en un rescate con un bote de remos?
11. ¿Qué luces son necesarias en un bote de remos para navegar de noche, con o sin motor fuera de borda?
12. ¿Cómo retira, transporta o almacena un bote de remos que no será usado por un tiempo?
13. Leer Marcos 6: 46-51 después de leer hablar con su instructor sobre el poder de Jesús y como él usa este poder para nuestra protección en todo momento de nuestra vida.

AR**Vida silvestre****024****Nivel
2****Año
1956****Institución de origen
Asociación General**

REQUISITOS

1. Participar en por lo menos dos campamentos con un mínimo de dos pernoctes cada uno, durante los cuales puedas practicar las habilidades necesarias para cumplir esta especialidad.
2. Mencionar cinco cosas que se deben hacer cuando se está perdido el bosque. Conocer tres métodos para identificar los puntos cardinales sin el uso de una brújula.
3. Conocer y demostrar tres maneras de purificar el agua para poder beberla.
4. Conocer tres formas de encontrar agua naturalmente, y demostrar dos de ellas en la práctica.
5. Demostrar por lo menos dos métodos para:
 - a) Determinar la altura de un árbol.
 - b) Determinar el ancho de un río.
6. Identificar, en medio de la naturaleza, las huellas de cuatro animales o aves silvestres.
7. Utilizando una brújula, seguir un recorrido previamente planeado por el instructor, con un mínimo de tres azimuts y más de 91 metros, con un margen de error no mayor al 5% de la distancia del recorrido (por ejemplo: para un recorrido de 1.200 metros, el margen de error es de 60 metros).
8. Identificar, preparar y comer diez variedades de plantas silvestres.
9. Tener un equipo personal de supervivencia de 15 artículos, y saber cómo usar cada uno de ellos.
10. Explicar la necesidad de un buen descanso, una dieta alimenticia adecuada, higiene personal y ejercicio adecuado para vivir en un lugar silvestre.
11. Tener la especialidad de *Primeros auxilios – Intermedio*. Además de esta especialidad, conocer la prevención, los síntomas y el tratamiento para lo siguiente:
 - a) Hipotermia
 - b) Mordida de serpiente venenosa
 - c) Insolación
 - d) Fatiga
 - e) Arbustos venenosos
 - f) Heridas infectadas
 - g) Náuseas provocada por la altitud (soroche)
 - h) Deshidratación
12. Demostrar dos maneras de señalizar pedidos de auxilio en caso de emergencia.
13. Demostrar los principios que deben respetarse para andar silenciosamente (acechar) y esconderse en caso de necesidad.
14. Explicar cómo prepararse y protegerse en:
 - a) Laderas cubiertas con mucha nieve
 - b) Zonas rocosas
 - c) Pantanos
 - d) Bosques

AR	Equitación			
025	Nivel 1	Año 1961	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

(Es necesaria la compañía de un instructor)

1. Identificar en una fotografía o en vivo, 20 partes diferentes de un caballo.
2. Identificar diez partes de una montura, y cinco de un freno o brida.
3. Explicar cómo limpiar y cuidar adecuadamente un arnés o montura.
4. Describir la importancia del casco y botas cuando se trabaja con caballos, o en el momento de cabalgar.
5. Describir y demostrar cinco reglas de seguridad que deben ser observadas en el momento de la aproximación y captura de un caballo.
6. Escoger un lugar seguro para amarrar un caballo manso, y luego demostrar los tipos de nudos, el largo de la amarra y un lugar con la altura correcta para realizar la amarra.
7. Demostrar y explicar cómo cuidar correctamente de un caballo.
8. Demostrar y explicar cómo colocar correctamente la silla a un caballo.
9. Demostrar y explicar cómo montar y desmontar un caballo adecuadamente y con seguridad.
10. Demostrar y explicar el procedimiento correcto al montar un caballo parado sin silla. Cabalgar, con equilibrio y sin silla, por lo menos 30 minutos (pueden acumularse).
11. Demostrar y explicar las reglas de seguridad para cabalgar en grupo, cabalgando en compañía de, como mínimo, un jinete. Demostrar la separación correcta, cambiar de dirección y adelantar a otros jinetes en movimiento en un campo abierto.
12. Cabalgar un caballo en paso de marcha, en pista, durante un mínimo de cuatro horas en total.

AR**Esquí acuático****026****Nivel
2****Año
1961**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
2. Conocer la historia del origen del esquí acuático.
3. Justificar, por medio de un relato, las siguientes reglas de seguridad:
 - a) Nunca esquiar de noche.
 - b) Nunca esquiar durante una tormenta eléctrica.
 - c) Usar siempre chaleco salvavidas.
 - d) Verificar que la hebilla del chaleco esté bien asegurada.
 - e) Verificar que la cuerda esté en buenas condiciones.
 - f) Verificar que los esquís estén en buenas condiciones.
 - g) Tener un espejo en la embarcación que se use para esquiar.
 - h) Mantener distancia de objetos o personas como, por ejemplo, otros esquiadores, nadadores, muelles u objetos flotantes.
 - i) En caso de caída, soltar la cuerda.
 - j) Después de la caída, levantar los brazos para indicar que está bien.
 - k) No quedarse de pie en el barco/lancha mientras este/a está en movimiento.
4. Conocer las siguientes señales de mano:
 - a) Más lento
 - b) Velocidad adecuada
 - c) Mas rápido
 - d) Regresar al embarcadero.
5. Colocar los esquís en aguas profundas. Arrancar en aguas profundas con esquís dobles y una cuerda de extensión larga.
6. Pasar por encima de la estela del barco manteniendo el equilibrio.
7. Explicar las siguientes modalidades:
 - a) Slalom
 - b) Truco
 - c) Rampas

AR	Esquí acuático – Avanzado		
027	Nivel 3	Año 1961	Institución de origen Asociación General



REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Esquí acuático*.
2. Partir en aguas profundas y esquiar satisfactoriamente.
3. Pasar por encima de la estela del barco sin perder el equilibrio.
4. Hacer un giro 360°.
5. Hacer el trayecto de una prueba de Slalom satisfactoriamente.

AR**Buceo****028****Nivel
2****Año
1961**Institución de origen
Asociación General

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Principiante I*.
2. Mencionar tres prerequisites para una persona que desea hacer buceo libre.
3. Discutir los efectos de los siguientes factores en el buceo libre:
 - a) Tipos de playas
 - b) Mareas y corrientes
 - c) Vida marina
5. ¿Cuáles son las reglas de buena conducta en el buceo libre?
6. ¿Qué medidas de seguridad deben seguirse durante el buceo libre?
7. Hacer una prueba práctica, en una piscina, sobre técnicas aplicadas en el buceo libre.
8. Demostrar, en aguas abiertas, tus conocimientos sobre el buceo libre.

AR	Rescate acuático – Avanzado				
029	Nivel 3	Año 1963	Institución de origen Asociación General		

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Rescate acuático*.
2. Hacer un curso de salvataje de ahogados, con una carga horaria mínima de 50 horas, en una institución que emita un certificado con sello oficial de la Sociedad de Salvataje de Ahogados, de la International Life Saving Federation (ILS) o de la (SOBRASA) de la International Live Saving Federation (ILS) o de institución equivalente en tu país.

AR**Saltos ornamentales****030****Nivel
3****Año
1964**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Demostrar los siguientes saltos:

a) Adelante

b) Atrás

c) Puntapié a la luna

2. Realizar dos de los siguientes saltos: tirabuzón (encogido, carpado o estirado), equilibrio encogido o carpado, salto inverso, encogido o carpado.

3. Explicar qué profundidad es segura para realizar saltos ornamentales de 1 metro y 3 metros. ¿Debe la distancia del trampolín estar proyectada sobre la piscina? ¿Qué trampolines son recomendables?

4. Hacer un breve informe sobre la historia del origen de los saltos ornamentales. A la hora de la prueba, cada candidato anunciará el salto que hará, y será evaluado de acuerdo al mismo.

AR	Buceo con escafandra				
031	Nivel 3	Año 1967	Institución de origen Asociación General		

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Principiante I*.
2. Pasar en un curso patrón y ser certificado a nivel internacional.
3. Tener un certificado médico actualizado para la práctica de buceo.

AR

Buceo con escafandra – Avanzado

032

**Nivel
3**

**Año
1967**

Institución de origen
Asociación General



REQUISITOS

1. Tener la especialidad de *Buceo con escafandra*.
2. Realizar por lo menos diez zambullidas a 10 metros de profundidad.
3. Tener certificado médico actualizado para practicar buceo.

AR	Campamento en bajas temperaturas			
033	Nivel 2	Año 1970	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Arte de acampar*.
2. Hacer una lista del equipo necesario para hacer campamentos en bajas temperaturas en diversas situaciones, como temperaturas bajo cero y nieve.
3. Demostrar cómo mantener el cuerpo caliente y seco por medio del uso adecuado de ropas y equipo de dormir, sobre todo en temperaturas bajo cero, durante el viaje, cuando descansa y cuando duerme.
4. Enumerar y explicar cómo hacer un buen campamento en bajas temperaturas.
5. Describir y demostrar cómo preparar un lugar para instalar un campamento en situaciones de nieve o de frío intenso.
6. Preparar un menú equilibrado de tres días para ser usado en el campamento en bajas temperaturas.
7. Saber cómo obtener agua de la nieve.
8. Conocer cinco reglas de seguridad cuando se hacen campamentos en bajas temperaturas.
9. Explicar qué hacer cuando no tiene equipo adecuado (Ej. ropa especial y carpas de baja temperatura).
10. Mostrar conocimiento y capacidad para prevenir, reconocer y tratar una hipotermia leve, ceguera por el reflejo de la nieve y deshidratación.
11. Pasar un total de seis días y cinco noches en un campamento en un lugar de clima frío.
 - a) Las temperaturas nocturnas nunca deben pasar los 10° C.
 - b) Una noche debe descender a menos de 0° C.
 - c) Todas las noches se deben pasar en carpas, lona o a la intemperie.
12. Explicar tres formas para hacer fuego en la nieve con medios naturales y/o artificiales, demostrar cómo cuidar los fósforos en bajas temperaturas y la forma de obtener madera y yesca para hacer fuego. Iniciar una hoguera y mantenerla por lo menos 30 minutos.

AR**Escalada****034****Nivel
2****Año
1970**Institución de origen
Asociación General

REQUISITOS

1. Conocer y practicar las reglas de seguridad que deben seguirse en la práctica de escalada.
2. Conocer y demostrar habilidad con los siguientes equipos de escalada
 - a) Mosquetones
 - b) Piolets o martillos
 - c) Pines
 - d) Crampones o grampones
 - e) Ganchos
 - f) Cuerda de nylon
3. ¿Qué cuidados se deben tener en cuenta con las cuerdas durante su uso y almacenamiento?
4. Demostrar habilidad para hacer los siguientes nudos
 - a) As de guía
 - b) Vuelta de ballestrinque
 - c) Pescador doble
 - d) Ocho
 - e) Ocho doble
 - f) Prúsico
5. Explicar los seis niveles de escalada, y saber los métodos de clasificación usados para identificar estos niveles.
6. Realizar durante un ascenso:
 - a) Levantar a dos escaladores utilizando una cuerda, los mosquetones y los crampones.
 - b) Demostrar la posición adecuada del cuerpo.
 - c) Describir las zonas aptas para el descanso.
 - d) Envolver la cuerda correctamente durante el ascenso.
7. Conocer y demostrar las señales utilizadas por los alpinistas para poder comunicarse.
8. Mostrar habilidad para subir por lo menos 10 metros en una pared vertical.
9. Hacer una escalada libre, con 5,3 grados de nivel de dificultad. Durante el ascenso hacer los siguientes conceptos: ritmo, mirar hacia el frente, peso sobre los pies y equilibrio.
10. Hacer lo siguiente:
 - a) Hacer rapel usando un método mecánico
 - b) Hacer rapel en al menos dos rutas de 15 metros cada una
11. Conocer un lugar cerca de su área donde se pueda practicar escalada (natural y artificial).

AR	Escalada – Avanzado			
035	Nivel 3	Año 1970	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener las especialidades *Escalada* y *Primeros auxilios – Básico*.
2. Hacer un informe basado en una investigación personal sobre el uso de al menos seis instrumentos utilizados en el alpinismo. Citar las ventajas, desventajas y cómo se usan.
3. Escalar con un nivel de 5,6 de dificultad. Durante la misma, mostrar maniobras que demuestren la capacidad de escalada libre.
4. Durante un ascenso, asegurar al instructor jefe de la escalada. Puede sostener al instructor durante un accidente simulado.
5. Durante un ascenso, sujetar los pines firmemente y de manera adecuada. Participar de un debate sobre ética en la utilización de crampones para no dañar la naturaleza.
6. Liderar una escalada de nivel de dificultad 5.5.
7. Participar de una escalada libre con por lo menos un nivel de dificultad A2.
8. Hacer un plan de cómo rescatar a un andinista herido.
9. Participar en una ascensión en dos tramos, con un nivel de dificultad de 5,4. Liderar uno de los tramos.

AR**Trepar árboles****036****Nivel
2****Año
-**Institución de origen
División del Pacífico Sur**REQUISITOS**

1. Entrenar su habilidad de trepar arboles en ocasiones con árboles de 3 a 4,5 metros.
2. Subir a un cocotero de por lo menos 6 metros. Demostrar la forma más segura de bajar.
3. Describir los siguientes métodos de trepar arboles:
 - a) Escalada libre
 - b) Técnica de una cuerda
 - c) Técnica de cuerda doble
 - d) Técnica de escalada guiada
4. Hacer lo siguiente:
 - a) Subir a un árbol usando cualquiera de los métodos mencionados en el requisito 3.
 - b) Describir en detalle por lo menos un método diferente a los indicados en el requisito 3.
5. En un árbol con muchas ramas y un cocotero que debe ser seleccionado por el instructor, cada participante debe demostrar la aplicación dos métodos diferentes de escalada libre.
6. Demostrar cómo transportar con seguridad un machete y un hacha mientras sube a un árbol.
7. Hacer lo siguiente:
 - a) Subir a un cocotero y mostrar como llevaría una bolsa.
 - b) Quitar un coco sin cuchillo o instrumento cortante, usar solo las manos y brazos, bajar con el coco en una bolsa.
8. Saber cómo retirar una persona herida de un árbol.
9. Hacer un resumen de una historia bíblica en la que se mencione a alguien trepando un árbol. Detallar personajes, libro, capítulo y versículo. Sacar una lección de esa historia.

AR	Espeleología				
037	Nivel 2	Año 1973	Institución de origen Asociación General		

REQUISITOS

1. Realizar las siguientes actividades:

- a)** Enumerar al menos tres fuentes de luz que pueden utilizarse en la espeleología e indicar las ventajas y desventajas de cada una de ellas.
- b)** Indicar la importancia de contar con suministro de apoyo para la iluminación.
- c)** Pedir a una persona experta en espeleología que le enseñe a usar una lámpara a carburo.

2. Enumerar todo el equipo necesario para la exploración de cavernas (excepto el equipo vertical) y empezar a adquirir su propio equipo.

3. Encontrar un explorador de cavernas experimentado y unirse a él en la exploración de al menos tres cavernas relativamente fáciles, y sumar un total de al menos 10 horas de espeleología.

4. Mantener una bitácora de las exploraciones realizadas, tomando nota de las fechas, localización de las cuevas, condiciones, características, horas dedicadas a cada exploración, nombres de los otros miembros de la expedición, y quien fue el líder.

5. Aprender y practicar las normas de seguridad en espeleología.

6. Practicar el ascenso de un acantilado, tirándose ayudado por cuerda.

7. Describir más de una forma en la que las cuevas eran usadas en los tiempos bíblicos.

8. Conocer por lo menos cinco nombres de formaciones de cavidades (espeleotema) y de por lo menos de tres animales que viven en cavernas. No se olvide de incluir este punto en el requisito 9.

9. Escribir un informe de, por lo menos, 500 palabras sobre las experiencias en las exploraciones realizadas, incluyendo todo lo que aprendió al cumplir los puntos anteriores.

AR**Espeleología – Avanzado****038****Nivel
3****Año
1973**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Espeleología*.
2. Obtener mapas geológicos de la región donde realizas espeleología, marcar en el mapa la localización de todas las cavernas.
3. Ser capaz de dar una explicación sobre cómo estas cuevas se formaron, que tienen en común, y lo que se puede esperar de las mismas en términos de características físicas tales como tipo y tamaño de las formaciones, los efectos de la acción del agua, la presencia y naturaleza de fósiles, la presencia y naturaleza de formas de vida, incluyendo murciélagos.
4. Planificar y realizar una expedición a una caverna donde sea necesario descender por lo menos 12 metros a rapel y después subirla. Si usted tiene poca o ninguna experiencia en rapel debe practicar antes de realizar la expedición.
5. Llevar a cabo una pequeña investigación biológica en tres zonas de la caverna: zona fótica o de entrada, zona disfótica o de penumbra y zona afótica, analizando las paredes y el techo. Fotografiar cada espécimen e identificar todas las formas de vida animal y vegetal en cada una de las zonas de la caverna. Clasificar los animales encontrados en troglóxenos, troglófilos o troglóbios. Comparar las fotografías con material expuesto en museos de historia natural de universidades, publicaciones sobre flora y fauna de las cavernas. Recuerde el lema "tomar solo fotografías dejar solamente huellas".
6. Participar en el proceso de mapeo de una pequeña caverna que usted haya explorado.
7. Registrar 100 horas de experiencia en espeleología. Escribir un informe preciso de cada una de sus expediciones.
8. Dar un curso de espeleología para niños, juveniles y adolescentes de la iglesia o de la comunidad, cuyo punto máximo será la visita a una de las cuevas que hayas explorado.
9. Conversar con un guía o miembros de un grupo de espeleología y descubrir que conductas deben ser tomadas en cuenta durante una expedición espeleológica.

AR	Botes a motor			
039	Nivel 2	Año 1975	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Avanzado*.
2. Conocer las leyes que reglamentan la posesión de embarcaciones en tu país.
3. Conocer cuáles son los peligros climáticos que pueden afectar la seguridad y el desempeño de la navegación.
4. Conocer las reglas náuticas de canales y vías de navegación.
5. Saber qué equipos de seguridad, dispositivos de señalización y luces se necesitan en la Clase A y la Clase 1 de botes.
6. Conocer y practicar las reglas de seguridad en embarcaciones.
7. ¿Qué deben hacer los pasajeros si el barco vuelca?
8. ¿Cuál es la regla general de prudencia?
9. Conocer el significado de los siguientes términos:

a) A popa	j) Altura del borde
b) A bordo	k) Quilla
c) Popa	l) Sotavento
d) Boca	m) Barlovento
e) Escota	n) Babor
f) Antépara	o) Estribor
g) Proa	p) Bombarda
h) Cuña	q) Calado
i) Calado	r) Barlovento
10. Mostrar la forma correcta de manejar un bote a motor, haciendo lo siguiente:
 - a) Ayudar a colocar un bote en el agua desde un remolque.
 - b) Verificar todos los equipos de seguridad, verificar el combustible del motor.
 - c) Arrancar el motor y empezar a navegar desde una playa o puerto.
 - d) Conducir un bote en línea recta por una milla (1,6 km), girar 90° a la derecha y después a la izquierda, luego hacer un giro de 180°.
 - e) Detener el bote, anclar y subir el ancla.
 - f) Anclar el bote correctamente en un puerto o en la playa.
 - g) Ayudar a poner la embarcación en un remolque.
11. Saber cómo preparar y guardar un bote a motor para periodos no adecuados para la navegación.

AR**Nudos y amarras****040****Nivel
1****Año
1975**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Definir los siguientes términos:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| a) Seno | f) Vuelta |
| b) Punta corrediza | g) Curva |
| c) Fijo o cuerda restante | h) Amarra |
| d) Nudo superior | i) Unión de cuerdas |
| e) Nudo con lazo corredizo | j) Chicote (punta de trabajo) |

2. Conocer los cuidados para conservar las cuerda.

3. Describir las diferencias entre cuerda estática y cuerda dinámica, enumerar por lo menos tres usos para cada una de ellas.

4. Identificar los siguientes tipos de cuerdas, haga un informe describiendo los puntos negativos y positivos del uso de cada uno:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| a) Poliéster | c) Nylon |
| b) Sisal | d) Polipropileno |

5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la cuerda sintética?

6. Según la Biblia, ¿qué tipo de cuerda estática es la más fuerte? Citar el libro, el capítulo y versículo.

7. Hacer los siguientes nudos en una cuerda:

- a)** Empalme corto
- b)** Ojo de águila
- c)** Piña acollador
- d)** Un remate piña de rosa doble un nudo de Mathew Walker
- e)** Piña simple
- f)** Cola de puerco

8. A partir de materiales encontrados en la naturaleza, o una cuerda ya fabricada, hacer dos trozos de cuerda de dos metros cada uno:

- a)** Una cuerda de tres hilos
- b)** Una con trenzado triple

9. Describir al menos tres plantas que pueden proporcionar material para confeccionar una cuerda.

10. Hacer de memoria por lo menos 20 de los siguientes nudos, describiendo el nombre, para que sirve y cuáles son sus limitaciones. Hacer un informe describiendo cada uno e indicando sus limitaciones y para qué sirve.

- **Nudos elementales**

Nudo simple

Nudo ocho

Nudo fraile

- **Nudos de unión**

Nudo llano/verdadero/derecho, etc.

Nudo grupo de calabrote o carrick

Nudo grupo de calabrote doble

Nudo pescador

Nudo de pescador doble

Nudo de cazador o hunter

Nudo falso

Nudo cirujano

- **Nudos de anclaje**

Nudo ancla

Nudo constrictor

Nudo vuelta de ballestrinque

Nudo as de guía corredizo

Nudo corredizo

Nudo vuelta de braza

Nudo vuelta redonda

- **Nudos de salvamento**

Nudo as de guía/ bolina

Nudo as de guía doble

Nudo mariposa

Nudo Prusik

Nudo silla de bombero

Nudo dinámico/media

vuelta de ballestrinque/

Nudo UIAA/Nudo HMS

(Halbmastwurfsicherung)

- **Nudos de izamiento**

Nudo dogal de verdugo/de la horca

Nudo vuelta de gato/zarpa de gato

Nudo vuelta de escota

- **Nudos ornamentales**

Nudo cuadrado

Nudo encapilladura

- **Nudos de sujetar**

Nudo único

- **Procesos de acortamiento**

Nudo margarita

11. Hacer correctamente las siguientes amarras:

a) Amarra cuadrada

b) Amarra diagonal

c) Amarra paralela o redonda

d) Amarra continua simple

e) Amarra continua doble

12. Hacer un cuadro con por lo menos 25 nudos.

AR**Arco y flecha – Avanzado****041****Nivel
3****Año
1976****Institución de origen
Asociación General****REQUISITOS**

NOTA: Requiere la presencia de un instructor calificado. Todo el equipo de tiro y de protección debe estar en excelentes condiciones ya que la práctica inadecuada o la mala elección de los equipos o instrumentos pueden provocar daño al conquistador. El instructor debe ser acreditado por el régimen local para poder instruir en esta especialidad.

1. Tener la especialidad *Arco y flecha*.
2. Identificar visualmente y saber la función principal de estos componentes:
 - a) Escuadra del arco
 - b) Mira del arco / bow sight
 - c) Alza de mira / peep sight
 - d) Estabilizador
 - e) Clicador / Clíker bow
 - f) Nivelador / bow level
 - g) Plumas plásticas
 - h) Descanso de flecha regulable/flip rest
3. En un dibujo sencillo mostrar la influencia de la flexibilidad de la flecha (arrow spine) durante el disparo.
4. Demostrar la manera correcta de encordar un arco. Explicar por lo menos dos técnicas de encordar el arco con seguridad.
5. Conocer por lo menos tres técnicas diferentes para tensar un arco y demostrar dos de ellas con tres disparos para cada técnica.
6. Consultando los manuales de tiro con arco y flecha disponibles, investigar sobre la corrección de problemas en los siguientes temas:
 - a) Postura corporal
 - b) Empuñadura
 - c) Largada
 - d) Anclaje
7. Establecer una rutina de práctica de tiro, no menor a 3 horas por día durante tres días a la semana por ocho semanas seguidas, llevando un control de su puntuación.
8. Mencionar las diferencias y normas de seguridad para competencias de interior y al aire libre.
9. Usando un arco recurvado, alcanzar una de las siguientes puntuaciones:
 - a) Interior: 30 flechas (seis series de cinco flechas) a 18 m de distancia, marcar 100 puntos en un blanco de 40 cm.
 - b) Al aire libre: 30 flechas (seis series de cinco flechas) a 25 m de distancia, marcar 150 puntos en un blanco de 60 cm.

AR	Ciclismo – Avanzado			
042	Nivel 2	Año 1976	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Ciclismo*.
2. Describir como seleccionar el tamaño y la altura correcta del manillar y el asiento, de tal manera que se adapte de la mejor forma al ciclista.
3. Describir brevemente las características de una bicicleta usada para el transporte de largas distancias.
4. Desmontar, limpiar y volver a montar correctamente las ruedas.
5. Alinear la rueda trasera asegurándose de que esté montada correctamente.
6. Seleccionar la mejor combinación de ruedas dentadas delanteras y traseras con el fin de obtener los mejores resultados en las siguientes condiciones:
 - a) Andar en terreno montañoso
 - b) Cargar paquetes en la bicicleta
 - c) Andar en terreno plano
7. Explicar cómo las características de un neumático de bicicleta se ve afectado por:
 - a) Geometría del bastidor, incluyendo:
 1. Los ángulos de los tubos delanteros y traseros
 2. Tamaño del trapecio
 3. Ajuste del manillar
 4. Altura del soporte
 5. Tamaño de la base de la rueda
 - b) Tipo de rueda utilizado, entre ellos:
 1. Los neumáticos tubulares o irregulares.
 2. Los ejes de las ruedas grandes y pequeños.
 3. Numero de rayos utilizados en cada rueda.
 4. El numero de rayos que cada rayo intercepta.
8. Hacer una lista de equipos que deben usarse en un paseo en bicicleta de más de un día.
9. Revisar las reglas de seguridad que deben observar los ciclistas.
10. ¿Cuáles son las ventajas de usar los neumáticos semivacíos? Saber sacar todo el aire de los neumáticos
11. Conocer la ropa y los equipos usados en ciclismo, y saber cuáles son las ventajas de cada uno de ellos.

12. Cumplir los siguientes objetivos durante el tiempo que este desarrollando esta especialidad:

- a)** Hacer tres paseos en bicicleta de 35 km cada uno en tres lugares distintos
- b)** Pedalear 160 Km consecutivos en no más de 15 horas.
- c)** Hacer un paseo en bicicleta de por lo menos 200 km en tres días y hacer un informe escrito sobre el mismo.

AR	Acrobacia y equilibrio			
043	Nivel 2	Año 1976	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Enumerar las precauciones de seguridad que debe tomar cada gimnasta.
2. Describir las posiciones básicas:
 - a) Agache
 - b) Tronco flexionado
 - c) Híper extensión (arco)
 - d) Posición con las piernas abiertas
 - e) Extensión
 - f) Agrupada
 - g) Carpada
3. Realizar las siguientes acrobacias con técnica y movimientos elegantes:
 - a) Agachado, rodar hacia adelante, en la posición agrupada
 - b) Rodar hacia adelante, en la posición carpada
 - c) Rodar con salto (igual a la altura del gimnasta)
 - d) Rodar de espaldas, partiendo de la posición con piernas abiertas
 - e) Parada de cabeza
 - f) Parada de manos
4. Ejecutar seis de los siguientes ejercicios, con movimientos elegantes, con una segunda persona:
 - a) Parada de pie sobre las rodillas
 - b) Parada con apoyo en el tronco
 - c) Parada con apoyo doble
 - d) Parada sobre hombros
 - e) Apoyo horizontal combinado
 - f) Plancha alta (extendida horizontal sobre las manos de la persona en híper extensión).

AR**Acrobacia y equilibrio – Avanzado****044****Nivel
3****Año
1976**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****NOTA: se necesita la orientación de un instructor.**

1. Tener la especialidad *Acrobacia y equilibrio*.
2. Ejercitar con buena forma los siguientes ejercicios individuales:
 - a) Kippe
 - b) Rueda (dos manos y una mano)
 - c) Reversión simple
 - d) Flip-flap
 - e) Rodante
3. Realizar cuatro de las siguientes acrobacias individuales, con técnica y movimientos elegantes:
 - a) Mortal hacia adelante
 - b) Salto hacia adelante con apoyo de cabeza
 - c) Flip-flap con un brazo
 - d) Rueda sin las manos
 - e) Reversión con una pierna
 - f) Puente de frente
 - g) Puente de espaldas
 - h) Reversión libre
 - i) Mortal con tirabuzón
 - j) Rodar saliendo de la parada de dos apoyos (parada de mano)
 - k) Puente simple saliendo de la parada de dos apoyos (parada de mano)
4. Realizar tres de los siguientes ejercicios de equilibrio, con técnica y movimientos elegantes:
 - a) Parada de dos apoyos (parada de mano) saliendo de la posición de parada de tres apoyos (parada de cabeza).
 - b) Parada con una mano (alternativa para mujeres: puente de espaldas con parada de tres apoyos – parada de cabeza).
 - c) Rodar, parada de dos apoyos (de mano) y giro de 360°.
 - d) Plancha con dos brazos (alternativa para mujeres: posición de parada de dos apoyos de manos – bajar al apoyo libre – escuadra en ángulo agudo).
 - e) Plancha con un brazo (alternativa para mujeres: giro de 360° en la parada de dos apoyos – parada de manos).

- f)** Parada de dos apoyos (parada de manos) con piernas cruzadas (posición de yoga).
 - g)** Parada de dos apoyos (parada de manos) con escuadra alejada.
- 5.** Ejecutar con buena forma tres de los siguientes ejercicios dobles (en el caso de doble masculino-femenino, el hombre debe servir de base).
- a)** Lanzamiento de espaldas
 - b)** Parada sobre brazos (bajo)
 - c)** Parada sobre brazos (alto)
 - d)** Parada sobre manos (bajo)
 - e)** Parada sobre manos (alto)
 - f)** Escuadra en ángulo sobre manos (bajo)
- 6.** Ejecutar cualquiera de las siguientes combinaciones, con buena forma.
- a)** Rodante, Flip-flap, rodar de espaldas
 - b)** Rodante – dos Flip-flap
 - c)** Mortal hacia adelante – Flip-flap
 - d)** Rodante – rodar de espaldas – Flip-flap
 - e)** Mortal con tirabuzón – rodar hacia adelante
 - f)** Rodar de espaldas

AR**Liderazgo en la naturaleza****045****Nivel
2****Año
1976**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****1. Tener las siguientes especialidades:**

- a)** *Caminatas*
- b)** *Mapa y brújula*
- c)** *Campamento IV*
- d)** *Primeros auxilios – Intermedio*
- e)** *Fogatas y cocina al aire libre*
- f)** *Rescate básico*

2. Describir qué principios de salud, seguridad y reglas de conducta deben utilizarse durante una actividad en un ambiente silvestre. Colocar en práctica estos principios en alguna actividad (campamento, caminata, etc.) con un grupo de jóvenes o conquistadores.

3. Saber por lo menos tres métodos para señalización de emergencia.

4. Ayudar en la planificación y ejecución de una simulación, en medio de un área montañosa o boscosa, de lo siguiente:

- a)** Rescate de una persona herida
- b)** Rescate de una persona perdida
- c)** Liderar un grupo en la localización y rescate de una persona que esté perdida o herida, utilizando las habilidades adquiridas en el requisito 5.

5. Demostrar las habilidades necesarias para el liderazgo en la naturaleza, en alguna de las siguientes áreas:

- a)** Tropical
- b)** Desértica
- c)** Pantanosa
- d)** Montañosa
- e)** Boscosa
- f)** Ártica

6. ¿Cuál es la diferencia entre un campamento en la selva y un campamento a campo abierto? ¿Qué cuidados especiales deben tomarse en relación a la conservación de la naturaleza? Hacer un informe de la actividad práctica de este requisito.

7. En un campamento, identificar, preparar y comer diez variedades de plantas silvestres encontradas en las inmediaciones del lugar.

8. Hacer un informe basado en la vida de los siguientes personajes, destacando algunas cualidades del liderazgo manifestadas en sus vidas:

- a)** Moisés
- b)** David
- c)** Elías
- d)** Josué
- e)** Juan el Bautista

9. Liderar a un grupo en un campamento de fin de semana en medio de la naturaleza (preferiblemente en un área boscosa), aplicando los principios y habilidades que aprendió en esta especialidad.

AR**Liderazgo en la naturaleza – Avanzado****046****Nivel
3****Año
1976**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Liderazgo en la naturaleza*.
2. Tener las siguientes especialidades:
 - a) *Plantas silvestres comestibles*
 - b) *Vida primitiva*
 - c) *Liderazgo al aire libre*
3. Durante un campamento, demostrar los principios del camuflaje y rastrear una secuencia de pistas determinadas por tu instructor.
4. Antes de iniciar una expedición en la naturaleza, ¿cuáles son los preparativos físicos y mentales necesarios? Montar un programa para el período de preparación. Hacer un informe de la preparación diaria que tuviste mencionando los tipos de ejercicios y el tiempo invertido.
5. Demostrar las habilidades necesarias para el liderazgo en la naturaleza en dos de las siguientes áreas (las áreas escogidas deben ser diferentes de las que utilizaste para la especialidad básica):
 - a) Tropical
 - b) Desértica
 - c) Pantanosa
 - d) Montañosa
 - e) Boscosa
 - f) Ártica
6. Hacer un diseño o maqueta de dos tipos de trampas. Construir las en tamaño real demostrando su funcionamiento.
7. Enumerar qué preparativos se deben realizar para hacer un campamento en cada uno de los siguientes lugares, considerar el equipamiento, vestimenta, alimentación, etc.:
 - a) Montañas
 - b) Agua
 - c) Glaciares
 - d) Nieve
8. Hacer una redacción citando los principios para el desarrollo de la fe en el liderazgo divino, similar a lo que salmista demostró en el Salmo 91.

- 9.** Conocer qué pasos se deben tener en cuenta para la sobrevivencia en la naturaleza.
- 10.** Enseñar una de las especialidades mencionadas en el requisito 1 de la especialidad de *Liderazgo en la naturaleza*.
- 11.** Construir un refugio a partir de material natural (que no esté vivo) y pasar por lo menos una noche en el refugio.
- 12.** Planificar y participar de por lo menos dos campamentos en la naturaleza y dormir por lo menos dos noches, aplicando los principios y habilidades aprendidos en esta especialidad.

AR**Orden cerrado****047****Nivel
1****Año
1976**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Explicar por lo menos cinco objetivos del orden cerrado.
2. Definir:
 - a) Formación
 - b) Fila
 - c) Línea
 - d) Distancia
 - e) Intervalo
 - f) Columna
 - g) Alinear
 - h) Hilera
 - i) Cierra-fila
 - j) Hombre base
 - k) Columna base
 - l) Testa
 - m) Cola
 - n) Frente
 - o) Cubrir
3. Explicar qué es compás
4. Describir los cuatro tipos de pasos. Saber ejecutar correctamente todos ellos.
 - a) Paso de camino
 - b) Paso ordinario
 - c) Paso veloz
 - d) Sin compás
5. Saber cuáles son las tres etapas de la voz de mando.
6. Explicar con detalles la ejecución de los siguientes comandos:
 - a) Descanso
 - b) Frente a la derecha / izquierda / retaguardia
 - c) Firmes
 - d) Cubrir
 - e) Izquierda / derecha / media vuelta volver
 - f) Sentado de pie 1, 2
 - g) Perfilar
 - h) Última formación
7. Ejecutar correctamente los siguientes movimientos a pie firme:
 - a) Atención
 - b) Firmes
 - c) Cubrir
 - d) Firme

- e)** Derecha
- f)** Mirar a la derecha
- g)** Mirar a la izquierda
- h)** Mirar al frente
- i)** Izquierda
- j)** Media vuelta
- k)** Sin intervalo, cubrir
- l)** Firme
- m)** Descanso
- n)** Frente para la retaguardia
- o)** Frente para la izquierda
- p)** Frente para la derecha
- q)** Romper filas, marchar
- r)** Descanso / atención

8. Ejecutar correctamente los siguientes movimientos desplazando (paso ordinario):

- a)** Ordinario marche
- b)** Alto
- c)** Marcar paso
- d)** De frente
- e)** A la derecha, derecha
- f)** A la izquierda, izquierda
- g)** A la derecha, marche
- h)** A la izquierda, marche
- i)** Mirar a la derecha
- j)** Mirar adelante
- k)** Mirar a la izquierda
- l)** A la derecha
- m)** A la izquierda
- n)** Media vuelta
- o)** Cambiar el paso
- p)** Alto
- q)** Cinco pasos adelante, marche

9. Explicar y demostrar cómo usar, exhibir y cuidar la bandera nacional, incluyendo cómo doblarla adecuadamente.

AR**Orden cerrado – Avanzado****048****Nivel
2****Año
1976**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad de *Orden cerrado*.

Movimientos con banderines

2. Con un banderín de unidad, ejecutar correctamente la siguiente secuencia de comandos:

- a) Atención
- b) Cubrir
- c) Firmes
- d) A la derecha/frente derecha (o la orden que se dé en tu país para ejecutar un giro de 90° hacia la derecha)
- e) A la izquierda/frente izquierda (o la orden que se dé en tu país para ejecutar un giro de 90° hacia la izquierda)
- f) Banderines al hombro (armas al hombro)
- g) Presentar banderines (presentar armas)
- h) Descansar banderines (descansar armas)
- i) Paso redoblado (marcha ordinaria)
- j) Alto
- k) Descanso

3. Saber cómo y cuándo usar las posiciones básicas del banderín de unidad con la ejecución de los comandos de orden cerrado.

Movimientos avanzados

4. Cumplir los siguientes requisitos:

- a) Ser miembro activo del equipo del pelotón de orden cerrado por lo menos seis meses.
- b) Participar de por lo menos dos presentaciones de orden cerrado en el último año en un evento a la comunidad, en la Asociación/Misión.

5. Demostrar habilidad para mantener el paso a ritmo en el equipo del pelotón demostrando sincronización con sus compañeros en todo momento.

6. Como miembro del equipo del pelotón de orden cerrado, hacer cuatro series de ejercicios con precisión, incluir por lo menos uno de los comandos combinados. Los comandos deben basarse en los controles de regulación de orden cerrado (de tu país).

Comandos

7. Definir y ejemplificar:

- a)** Voz preventiva (voz de atención)
- b)** Comando propiamente dicho
- c)** Voz ejecutiva (voz de ejecución)

8. Cumplir los siguientes requisitos

- a)** Enseñar a un grupo de por lo menos cuatro personas los movimientos básicos.
- b)** Enseñar los movimientos básicos de desplazamiento.
- c)** Dirigir el grupo dando comandos con las órdenes de desplazamiento.

9. Comandar a todos los miembros de tu Club de Conquistadores en por lo menos diez movimientos en marchas y evoluciones.

Civismo

10. Participar de una ceremonia de izamiento y arriamiento de la bandera nacional con la ayuda de una unidad. La ceremonia puede ser en un campamento, reunión especial de Conquistadores, programa del Día del Conquistador, en un camporí o en otra ceremonia cívica.

AR**Atletismo****049****Nivel
2****Año
1978**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Leer 1 Corintios 9:24-27. Explicar por qué el Apóstol Pablo compara al atleta con el cristiano. ¿Por qué elogia la actitud del atleta?
2. Hacer un informe que contenga las reglas básicas, orientaciones de seguridad y ejercicios de calentamiento.
3. Responder las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué dos historias de la Biblia mencionan a corredores de largas distancias?
 - b) ¿Cuáles son las ropas apropiadas, incluyendo el calzado, para las carreras de larga distancia?
 - c) ¿En promedio cuál es la distancia que tiene una pista de carreras?
 - d) ¿Cuál es la distancia recorrida en una maratón?
 - e) ¿Qué parte del pie debe tocar el suelo primero en cada paso?
 - f) ¿Cuál es la posición apropiada de los brazos y la cabeza durante una prueba de distancia?
 - g) ¿Cuál es la manera correcta de respirar?
 - h) ¿Cuál es la diferencia entre una carrera de larga distancia en una pista, y una carrera a campo traviesa?
4. Durante una carrera rápida, ¿qué parte del pie debe tocar el suelo primero en cada paso? ¿Cuál es la posición correcta de los brazos y de la cabeza?
5. Participar de las siguientes competencias de atletismo:

a) Correr 50 metros en el tiempo correspondiente a tu sexo y edad:

Edad	10	11	12	13	14	15	16
Masculino	8,2"	8,0"	7,8"	7,5"	7,1"	6,9"	6,7"
Femenino	8,5"	8,4"	8,2"	8,1"	8,0"	8,1"	8,3"

b) Correr 600 metros en el tiempo correspondiente a tu sexo y edad:

Edad	10	11	12	13	14	15	16
Masculino	2'33"	2'27"	2'21"	2'10"	2'01"	1'54"	1'51"
Femenino	2'48"	2'49"	2'49"	2'52"	2'46"	2'46"	2'49"

c) Realizar una de las siguientes pruebas por lo menos dos veces, y registrar el mejor tiempo:

1. 50 metros con cuatro barreras
2. 70 metros con seis barreras

d) Realizar el salto en alto por lo menos cinco veces y registrar el mejor salto.

e) Realizar el salto en largo por lo menos tres veces y registrar el mejor salto.

f) Correr las siguientes carreras de relevo:

1. Relevo con entrega visual
2. Relevo con entrega a ciegas

AR**Campamento I****050****Nivel
1****Año
1986**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Entender y practicar las guías éticas de campamento en relación a la conservación de la naturaleza.
2. Saber ocho cosas que se debe hacer cuando se está perdido.
3. Estar familiarizado con varios tipos de equipos para dormir, adecuados para diversos climas y estaciones.
4. Mencionar los objetos personales necesarios para un campamento de fin de semana.
5. Planificar y participar de un campamento de fin de semana, de por lo menos dos noches.
6. Saber armar una carpa. Prestar atención a las normas de prevención de incendios después de armar la carpa.
7. Conocer y practicar los principios de higiene en un campamento, ya sea en un campamento estable o en un campamento rústico.
8. Demostrar la capacidad de utilizar correctamente el cuchillo y el hacha. Conocer diez reglas de seguridad para el uso de estas herramientas.
9. Fogatas:
 - a) Demostrar la habilidad para escoger el lugar y preparar una fogata.
 - b) Conocer las reglas de seguridad al manipular el fuego.
 - c) Saber cómo usar los fósforos.
 - d) Hacer una fogata y encenderla usando solo un fósforo y materiales naturales.
 - e) Mostrar cómo proteger la leña que será usada en las fogatas; en caso de lluvia o mal tiempo.
10. Preparar y comer el "pan al palo" en una de las comidas del campamento.
11. Describir el procedimiento adecuado para manejar y mantener los utensilios de cocina limpios.
12. Describir la ropa adecuada para dormir y cómo mantenerse caliente durante la noche.
13. Durante el campamento, pensar en una lección espiritual práctica que se relacione con la naturaleza.
14. Explicar y practicar el lema: "No llevar nada más que fotografías, no dejar nada más que huellas y no matar nada más que el tiempo".

AR	Campamento II			
051	Nivel 1	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener como mínimo once años.
2. Desarrollar una filosofía personal de buen comportamiento en los campamentos. La filosofía debe abarcar la cortesía con los demás campistas y la preservación de la naturaleza.
3. Conocer los siguientes elementos que afectan la elección de un buen lugar para acampar:
 - a) Viento
 - b) Agua
 - c) Fauna o vida silvestre
 - d) Madera
 - e) Condiciones climáticas
4. Demostrar habilidad para proteger la naturaleza y la fuente de agua que será utilizada, con medidas de higiene personal y limpieza a la hora de cocinar.
5. Participar de un campamento de fin de semana, con al menos dos pernoctes.
6. Participar de un culto durante el campamento y realizar alguna de las siguientes actividades:
 - a) Estudio de la Lección de Escuela Sabática
 - b) Historia
 - c) Testimonio
 - d) Dirigir los cantos
7. Saber cómo encender de forma segura un fogón o estufa y una lámpara de campamento.
8. Conocer las normas de seguridad en el uso de un hacha o machete. Demostrar la capacidad para cortar leña correctamente.
9. Usando maderas o ramas, construir y conocer el uso del “fuego del consejo” o alguna fogata indígena usada para cocinar. Revisar las normas de seguridad para la construcción de fogatas.
10. Explicar dos formas de mantener frescos los alimentos sin usar equipos eléctricos.
11. Conocer y ejecutar dos maneras diferentes para levantar objetos pesados en un campamento.
12. Preparar las comidas cocinando, friendo y asando los alimentos.

13. Demostrar cómo elegir un lugar adecuado para las carpas. Armar correctamente una carpa. ¿Qué precauciones se deben tomar al armar una carpa mojada? Limpiar, secar y guardar una carpa.

14. Para dormir:

- a)** Demostrar la forma correcta de enrollar una bolsa de dormir o colchoneta para llevar a una excursión.
- b)** Explicar cómo mantener la bolsa de dormir o colchoneta seca en un campamento.
- c)** Describir cómo limpiar una bolsa de dormir o una colchoneta.

AR	Campamento III			
052	Nivel 2	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener como mínimo doce años.
2. Trabajar por lo menos tres horas en un proyecto de arreglo de la naturaleza, como hacer o despejar un camino.
3. Revisar los seis puntos importantes en la selección de un buen lugar de campamento. Revisar las reglas de seguridad para hacer una fogata.
4. Participar de un campamento de fin de semana, con un mínimo de dos pernóctes.
5. Construir las siguientes fogatas y explicar su uso:
 - a) Estrella
 - b) Cazador
 - c) Reflector
6. Conocer seis maneras de encender una fogata sin usar fósforos. Construir una fogata usando uno de los siguientes métodos:

a) Pedernal/Piedra de fuego	d) Lente de cristal
b) Fricción	e) Fósforo de metal
c) Chispa	f) Aire comprimido
7. Saber afilar un cuchillo o navaja y un hacha.
8. Cocinar una comida utilizando alimentos frescos o secos durante el campamento.
9. Describir los diferentes tipos de carpas y sus utilidades.
10. ¿Cómo ocurre la condensación en una carpa y cómo se la puede prevenir?
11. Demostrar la capacidad de mantener segura y firme una tienda de campaña o carpa.
12. Durante un campamento, planificar y presentar un devocional de diez minutos u organizar y dirigir un juego sobre la Biblia en la naturaleza, o liderar una Escuela Sabática o el culto de despedida de sábado.
13. Construir una de las siguientes opciones y describir su importancia para el individuo y el medio ambiente:
 - a) Letrina
 - b) Ducha
14. Conocer las cuatro amarras básicas y construir un objeto simple.
15. Saber cómo cambiar las camisetas o repuesto de las lámparas de gas. Demostrar cómo colocar el combustible en las lámparas de kerosene y cocinas de campamento. Saber mantener en buen funcionamiento los quemadores de la estufa.

AR**Campamento IV****053****Nivel
2****Año
1986**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

- 1.** Tener doce años como mínimo.
- 2.** Planear y presentar una actividad apropiada para el sábado, que no sea un culto, para hacer del sábado un día agradable.
- 3.** Escribir un ensayo de 200 palabras sobre la preservación de la naturaleza, citando las reglas adecuadas de comportamiento.
- 4.** Planear un menú para un campamento de dos días y hacer una estimación de los costos.
- 5.** Participar en dos campamentos de fin de semana, con al menos dos noches de pernocte cada uno.
- 6.** Encender una fogata en un día lluvioso, saber dónde conseguir el material para la yesca o mecha de la fogata, y cómo mantener el fuego ardiendo.
- 7.** Conocer la madera adecuada para encender rápidamente una fogata.
- 8.** Conocer la madera apropiada para hacer carbón/brasas para cocinar.
- 9.** Demostrar cómo cortar adecuadamente la leña.
- 10.** Demostrar cómo cuidar correctamente de los alimentos y cómo construir un escondite para protegerlos de los animales.
- 11.** Preparar una comida en el campamento que contenga sopa, legumbres, un plato principal y una bebida, todo debe ser cocido.
- 12.** Cocinar una comida en una fogata reflectora o altar de cocina.
- 13.** Demostrar la habilidad de purificar el agua de tres maneras diferentes.

AR	Esquí de fondo			
054	Nivel 2	Año 1986	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Hacer una lista y describir las principales características, cualidades y tamaños de los siguiente equipos del esquí de fondo:
 - a) Esquíes
 - b) Fijaciones
 - c) Botas
2. Describir los cuidados necesarios para los equipos del requisito anterior, tanto para el almacenamiento como para el uso durante la ruta.
3. ¿Qué consideraciones deben hacerse al seleccionar la ropa que se usará en el esquí de fondo? ¿Qué características debe usted buscar al seleccionar un paquete turístico que incluya esquí de fondo?
4. Explicar el propósito de encerar los esquís. Explicar la necesidad de diferentes tipos de ceras para diferentes tipos de nieve y temperatura.
5. Explicar las precauciones básicas de seguridad para esquiar en esta modalidad.
6. Conocer y explicar las reglas oficiales del esquí de fondo.
7. Demostrar capacidad al esquiar, haciendo lo siguiente:
 - a) Participar de tres senderos con diferentes rutas de 6 km cada uno, con otros esquiadores. Si fuera posible, con diferentes condiciones de nieve.
 - b) Hacer una ruta de 10 km con diversos tipos de terreno.
 - c) Durante todos los recorridos, transportar con seguridad el equipamiento necesario, usar el vestuario adecuado para las condiciones climáticas, comprobar la capacidad de mantener la temperatura corporal adecuada, el cuerpo seco y en condición saludable.

AR**Caminata – Avanzado****055****Nivel
2****Año
-**Institución de origen
División del Pacífico Sur

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Caminata*.
2. Completar los siguientes requisitos:
 - a) Participar en la formación de un grupo de conquistadores en la especialidad de *Caminata*, enseñando por lo menos, dos requisitos.
 - b) Apoyar en la organización y acompañar a una persona (o a un grupo) en el cumplimiento de por lo menos dos caminatas del requisito 11 de la especialidad de *Caminata*.
 - c) Desarrollar una libreta con anotaciones útiles para brindar a las personas que estén realizando la especialidad de *Caminata*.
 - d) Hacer una presentación sobre las habilidades que has adquirido mientras participabas de las caminatas junto a los demás conquistadores. Incluir por lo menos tres eventos memorables.
3. Investigar y redactar por lo menos dos informes breves sobre caminatas en las historias bíblicas.
4. Realizar y registrar detalladamente las siguientes caminatas. Por lo menos una caminata debe ser realizada en un lugar donde no haya caminos o senderos.
 - a) Dos caminatas que duren tres días y dos noches.
 - b) Una caminata que dure cinco días y cuatro noches.

AR	Caminata con mochila			
056	Nivel 2	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Explicar el lema de los excursionistas: "No llevar nada más que fotografías, no dejar nada más que huellas y no matar nada más que el tiempo".
2. Hacer una lista de la vestimenta y calzado apropiado para una caminata en:
 - a) Clima caliente
 - b) Clima frío
 - c) Clima lluvioso
3. Describir lo que se debe tener en consideración al momento de escoger una mochila. En caso de emergencia, ¿qué puede ser utilizado en lugar de una mochila?
4. Mencionar los objetos principales y esenciales para la práctica del excursionismo.
5. Mencionar por lo menos cinco modelos de bolsas de dormir. Describe para qué tipo de climas son adecuados estos modelos.
6. Demostrar cómo distribuir adecuadamente los objetos dentro de una mochila.
7. Hacer lo siguiente:
 - a) Mencionar el mejor tipo de alimento para un excursionista.
 - b) De los alimentos del ítem anterior, ¿cuáles se pueden encontrar en supermercados?
 - c) Preparar un menú para una excursión de dos días con pernocte.
 - d) Demostrar cómo embalar correctamente los alimentos que serán colocados en la mochila de manera que ocupen poco espacio.
 - e) Preparar un refrigerio para la caminata.
8. Conocer los métodos de prevención, los síntomas y el tratamiento de Primeros Auxilios para:
 - a) Quemaduras de sol
 - b) Ampollas
 - c) Hipotermia
 - d) Insolación
 - e) Debilitamiento
 - f) Mordeduras de serpiente
 - g) Cólicos
 - h) Deshidratación
 - i) Calambre

- 9.** Tener un kit de Primeros Auxilios en la mochila y saber usar cada ítem.
- 10.** De acuerdo con tu peso, ¿cuál es el peso máximo que deberías cargar?
- 11.** Sin el uso de una brújula, saber por lo menos tres métodos para encontrar los puntos cardinales. Demostrar dos de estos métodos.
- 12.** Demostrar el modo correcto para colocar y cargar una mochila solo y con la ayuda de un compañero.
- 13.** Poner en práctica en una excursión de fin de semana con una caminata de por lo menos 8 km. Los alimentos deberán ser cocinados durante la excursión. (Utilizar el conocimiento adquirido en el requisito 7).

AR	Liderazgo al aire libre			
057	Nivel 2	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener cuatro de las siguientes especialidades. Cualquiera de estas especialidades, si se han completado hace más de dos años, deben ser estudiadas otra vez, para poder responder a cualquier pregunta de conocimiento que estén incluidas en las mismas.

- a)** *Campamento IV*
- b)** *Fogatas y cocina al aire libre*
- c)** *Caminatas*
- d)** *Excursionismo con mochila*
- e)** *Mapa y brújula*
- f)** *Pionerismo*

2. Completar la especialidad de *Primeros auxilios – Intermedio*.

3. Saber qué hacer para superar el miedo cuando se está perdido. Conocer por lo menos cuatro maneras de señalar pedidos de auxilio si estuvieras perdido en una selva o desierto.

4. Conocer por lo menos cuatro actividades seculares y cuatro actividades específicas para el sábado, para usar al aire libre o si el día estuviera lluvioso.

5. Realizar lo siguiente al aire libre:

- a)** Planificar, organizar y enseñar una especialidad para un grupo de jóvenes/juveniles.
- b)** Enseñar una de las siguientes especialidades a un grupo de conquistadores: *Campamento I, Campamento II, Campamento III, Campamento IV, Arte de acampar o Fogatas y Cocina al aire libre*.
- c)** Descubrir dónde queda el hospital más cercano.
- d)** Descubrir dónde queda la delegación de policías más cercana.

6. A través del estudio de la Biblia y del Espíritu de Profecía, aprender cómo las actividades al aire libre influenciaron a los siguientes personajes bíblicos:

- a)** Moisés
- b)** David
- c)** Elías
- d)** Juan el Bautista
- e)** Jesús

7. Saber qué informaciones necesarias sobre la naturaleza se deben brindar a un grupo de jóvenes en los siguientes temas:

- a)** Seguridad de campamentos
- b)** Seguridad contra incendios
- c)** Saneamiento
- d)** Reglas de seguridad para natación
- e)** Reglas de conducta
- f)** Observancia adecuada del sábado

8. Hacer una lista de por lo menos seis maneras de mantener y embellecer la naturaleza para que otros también puedan disfrutarla.

9. Conocer por lo menos diez cualidades de un buen líder JA.

AR	Liderazgo al aire libre – Avanzado			
058	Nivel 3	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Liderazgo al aire libre*.
2. Tener por lo menos tres especialidades de las requeridas en la maestría en Naturaleza Silvestre.
3. Tener las especialidades de *Primeros auxilios - Intermedio* y *Reanimación cardiopulmonar*, que deben haber sido obtenidas, o re-estudiadas, en un máximo de dos años antes del término de la especialidad de *Liderazgo al aire libre - Avanzado*.
Aparte de estas especialidades, conocer adecuadamente la prevención, síntomas y tratamientos de los primeros auxilios para los siguientes casos:
 - a) Hipotermia
 - b) Mordedura de serpiente venenosa
 - c) Insolación
 - d) Fatiga
 - e) Reacción a plantas venenosas
 - f) Infección de heridas
 - g) Nauseas por la altitud (Soroche)
 - h) Deshidratación
4. Preparar bosquejos y presentar siete cultos/momentos diferentes de meditación en los campamentos. Utilizar textos y principios bíblicos, e ilustrarlos con ejemplos que ocurran durante la experiencia del campamento.
5. Resumir un testimonio personal que podría ser utilizado para iniciar una amistad y el acercamiento de una persona a Jesús. El testimonio puede incluir relatos de cómo Jesús se convirtió en tu salvador personal, algún milagro que haya ocurrido en tu vida, etc. Presentar este testimonio a un grupo de jóvenes en un evento al aire libre.
6. Saber cómo controlar el pánico de una persona que se ha perdido.
7. Desarrollar un plan de búsqueda y rescate para un lugar específico de 20 km o más. Este plan debe utilizar a, por lo menos, diez personas y tú debes coordinar la actividad y la zona de búsqueda de cada una de ellas. Hacer una lista de los equipos específicos que pueden ser necesarios para la comunicación, primeros auxilios y transporte apropiado de las víctimas al lugar escogido.
8. Esbozar tu filosofía de conducta en la naturaleza. Participar en un proyecto de conservación de la naturaleza de 1 a 3 horas.
9. Enseñar por lo menos una especialidad de la Maestría en Naturaleza silvestre.
10. Conocer por lo menos cuatro objetivos para *Liderazgo al aire libre* en cada una de las siguientes categorías:
 - a) Física
 - b) Social
 - c) Personal
 - d) Espiritual

11. Conocer las diferencias entre los pre adolescentes (10-12 años) y los adolescentes (13-15 años) en las siguientes áreas:

- a)** Física
- b)** Emocional
- c)** Mental
- d)** Espiritual

12. Tener siete de las siguientes especialidades. Cualquier especialidad completada hace más de dos años debe ser estudiada nuevamente, para que puedas responder a cualquier pregunta de conocimiento específico de la especialidad.

- a)** *Huellas de animales*
- b)** *Ornitología*
- c)** *Ecología*
- d)** *Plantas silvestres comestibles*
- e)** *Helechos*
- f)** *Flores*
- g)** *Hongos*
- h)** *Geología*
- i)** *Gramíneas*
- j)** *Insectos*
- k)** *Mamíferos*
- l)** *Invertebrados marinos*
- m)** *Reptiles*
- n)** *Rocas y minerales*
- o)** *Moluscos*
- p)** *Arácnidos*
- q)** *Astronomía*
- r)** *Árboles*
- s)** *Climatología*

13. Planificar, organizar y realizar una las siguientes actividades durante un fin de semana, con un grupo de no menos de cinco personas:

- a)** Retiro espiritual al aire libre
- b)** Excursión en canoa
- c)** Excursión en bicicleta
- d)** Excursión a caballo
- e)** Excursión con mochila

AR	Cometas			
059	Nivel 1	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Responder las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuándo se inventaron los cometas o barriletes?
- b) ¿Cuándo fue la primera vez que alguien utilizó una cometa?
- c) Mencionar por lo menos tres maneras a través de las cuales las cometas ayudan a las investigaciones científicas, y comentar cómo cada una de ellas afectó el mundo en el que vivimos.
- d) Contar la historia de Benjamín Franklin y su cometa.

2. Mencionar algunas formas en las cuales las cometas pueden utilizarse hoy en día.

3. Explicar cómo vuelan las cometas.

4. Definir los siguientes términos:

- a) Cometa
- b) Línea, hilo o bramante
- c) Buen viento
- d) Tirantes
- e) Cola
- f) Armazón
- g) Carrete

5. ¿Cuál es una causa común para que las cometas tengan defectos y caigan?

6. ¿Qué debe hacerse cuando una cometa comienza a dar vueltas en el aire?

7. ¿Por qué a veces es necesario utilizar una cola en la cometa?

8. Conocer por lo menos tres reglas de seguridad para hacer volar cometas. Saber si en tu país existe alguna ley que prohíba el uso de cera (cortante) y por qué.

9. Mencionar por lo menos tres tipos de accidentes que puede provocar el uso de hilo cortante.

10. Saber cómo enrollar el hilo sobre una varilla de madera. Saber cómo unir los extremos cortados con un nudo llano o de pescador.

11. Construir y hacer volar con éxito dos de los siguientes tipos de cometas:

- a) Cometa trineo
- b) Cometa en forma de ala delta
- c) Cometa Diamante
- d) Cometa Malaya
- e) Cometa Tetraédrica
- f) Cometa Plana
- g) Cometa en forma de caja

AR**Skate****060****Nivel
2****Año
1986**Institución de origen
División del Pacífico Sur

REQUISITOS

NOTA: Se necesita la orientación de un instructor calificado.

1. Saber usar correctamente los siguientes equipos y explicar por qué deben usarse cuando se practica skate:

- a) Casco
- b) Coderas
- c) Rodilleras
- d) Calzados
- e) Muñequera

2. Identificar y nombrar cada parte y pieza de un skate.

3. Desarmar y rearmar completamente una patineta, recolocar los rodamientos y ajustar los tornillos de las ruedas y los tornillos del pivot central en la tensión correcta.

4. Demostrar por lo menos diez maniobras de skate de las enumeradas a continuación.

Las maniobras deberán realizarse ante un instructor que las conozca, quien evaluará su correcta ejecución. Ejecutar por lo menos cinco trucos en una rampa de skate.

- a) Ollie
- b) Wheelie (manual) por 10 metros
- c) Nose Wheelie (nose manual) por 10 metros
- d) C-Turn
- e) 180°
- f) 180° varial cuerpo
- g) Giro de 360 °
- h) Grab Rail
- i) Leap Board
- j) Vire downhill
- k) Kickflip
- l) Impossible Doble
- m) No Comply Kickflip
- n) Kickflip Fakie
- o) Kickflip Switch
- p) Fakie Bigspin
- q) Nollie Kickflip
- r) Nollie Heelflip
- s) Nollie Frontside 180° bigspin
- t) Varial Kickflip
- u) Heelflip Varial
- v) Backside Kickflip 180°
- w) Frontside Heelflip 180°
- x) Frontside Kickflip 180°
- y) 360° y Kickflip
- z) Frontside doble

AR	Windsurf			
061	Nivel 2	Año 1986	Institución de origen Asociación General	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación – Intermedio I*.
2. Aprender el significado de los siguientes términos:

a) Línea del viento	l) Línea de centro
b) Viento a través	m) Frente
c) Viento aparente	n) Orzar
d) Control de la plancha	o) Mano de mástil
e) Barlovento	p) Planeo
f) Sotavento	q) Autosalvataje
g) Posición de mástil	r) Técnica tijera
h) Arribar	s) Cuerda
i) Jibe	t) Uphaul
j) Bolina	u) Decoración del barco
k) Empopada	v) Punto de referencia visual
3. Conocer las partes de la tabla y demostrar cómo montar la vela.
4. Explicar los pasos básicos de la actividad de navegar a vela.
5. Definir y demostrar la posición inicial básica.
6. Definir y demostrar cuatro pasos necesarios para bornear.
7. Definir y demostrar cuatro pasos necesarios para marcar o bandear.
8. Enumerar los siete pasos iniciales usados para hacer que la tabla se mueva sobre el agua.
9. Responder las siguientes preguntas sobre seguridad:
 - a) ¿Qué equipo de seguridad debe usarse para practicar windsurf?
 - b) ¿Por qué es importante saber la previsión del tiempo antes de entrar en el agua?
 - c) Al comenzar a aprender el windsurf, ¿por qué es importante estar en un área cerrada?
 - d) ¿Cuáles son las señas de mano que significan “está todo bien” y “necesito ayuda”?
10. ¿Qué cuidados deben darse a la vela y a la tabla para conservarlas mejor?
11. Navegar a vela con una tabla de windsurf hasta un punto de referencia que esté a la vista y, volver en seguida a la posición inicial.

AR**Numismática – Avanzado****062****Nivel
3****Año
1998**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Numismática*.
2. Seleccionar una moneda o billete de tu colección y presentar un informe oral o escrito de la historia y el significado de las personas, lugares, diseños, o símbolos encontrados en ambos lados del objeto.
3. Participar en una reunión de un club de coleccionistas de monedas y relatar tus experiencias. Considera lo siguiente:
 - a) Nivel de conocimiento de los miembros, demostrado por los diálogos y presentaciones.
 - b) Edad media de los participantes.
 - c) Ideas que podrían ayudar al club a ampliar el interés para un público mayor.
 - d) Cómo es la organización para un novato.
 - e) Sugerencias sobre cómo estas personas pueden ser alcanzadas por el Evangelio a través de una manera que consideren atrayente.
4. Seleccionar una de las tres categorías de tu colección, conforme a lo previsto en los requisitos 7 y 8 de la especialidad de *Numismática* y ampliar tu colección, adquiriendo especímenes nuevos hasta duplicarla.
5. Agregar a tu colección, por lo menos uno de los tipos de "dinero" tratados en el requisito 1 de la especialidad de *Numismática* y escribir un párrafo sobre cómo, cuándo y dónde esto se utilizó como dinero.

AR	Mountain Bike			
063	Nivel 2	Año 1998	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Ciclismo*.
2. Usar una bicicleta tradicional y una de montaña (propia), describir las diferencias entre ambas. Presente una foto o imagen de cada una.
3. Demostrar las funciones y las ventajas de los siguientes implementos.
 - a) Zapatillas para ciclismo
 - b) Amortiguadores
 - c) Cachos (end bars)
4. Hacer un informe de, por lo menos, tres tipos de materiales usados en los cuadros de las bicicletas montaÑeras. Explique porque estos materiales son siempre probados.
5. Explicar la diferencia entre las rutas de: una sola vía, doble vía y vías agrestes (fire roads o dirt roads).
6. Describir las características de las bicicletas con amortiguadores y rígidas y explique las ventajas y desventajas de un modelo comparado con otro.
7. Describir que reglas básicas de cortesía que deben ser seguidas cuando uno está en el camino.
8. Hacer una relación de tres reglas básicas de seguridad que deben ser seguidas cuando practicamos ciclismo de montaña.
9. Conocer los huesos que se fracturan con más frecuencia en accidentes, en quienes practican ciclismo de montaña; y saber cómo prevenir estos accidentes.
10. Demostrar cómo hacer correctamente la limpieza, pulido y lubricado de su bicicleta después de usarla
11. Hacer lo siguiente:
 - a) Tres carreras de 8 kilómetros
 - b) Dos carreras de 15 kilómetros
 - c) Una carrera de 20 kilómetros

Observación: Todos los recorridos deben hacerse en algún tipo de sendero, preferentemente de una sola vía, un recorrido solo podrá ser usado una vez o se lo podrá repetir para hacer un recorrido más largo para completar el requisito.

AR**Básquetbol****064****Nivel
1****Año
1999****Institución de origen
División Norteamericana**

REQUISITOS

1. Conocer el reglamento actualizado de la FIBA (Federación Internacional de Basquetbol) y familiarizarse con las ocho reglas básicas del basquetbol.

2. ¿Qué significa la expresión "fair play"?

3. Definir los siguientes términos:

1) Pelota al aire

2) Tabla

3) Zona de defensa

4) Zona de ataque

5) Línea de fondo

6) Bloqueo

7) Pase desviado

8) Doble drible

9) Dribleo

10) Finta

11) Contraataque

12) Cesta

13) 5 Faltas - Fuera

14) Pase de pared

15) Falta en ataque

16) Falta intencional

17) Pelota a lo alto

18) Clave

19) Falta sin pelota

20) Marcación hombre a hombre

21) Perímetro

22) Cortina

23) Presión

24) Rebote

25) Lanzamiento

26) Robar la pelota

27) Faltas colectivas/grupales

28) Trampas

29) Caminar con la pelota

30) Perder la pelota

31) Marcación por área/zona

32) Centro

33) Hacia adelante

34) Armador

35) Lanzamiento con salto

36) Entrada en bandeja

37) Lanzamiento de tabla

38) Lanzamiento de banca

39) Gancho

40) Tiro libre

41) Falta personal

42) Obstrucción

43) Falta técnica

44) Puente aéreo

45) Regla de los 3 segundos

46) Regla de los 8 segundos

47) Violación de retornar la pelota

48) Violación de entrada

49) Liga o Campeonato

50) Lanzamiento de tres puntos

4. Demostrar que comprende y conoce las diferentes habilidades exigidas en cada posición.

5. Demostrar habilidad necesaria en las siguientes áreas:

- a)** Lanzamiento de la línea de tiro libre
- b)** Lanzamiento en diferentes posiciones alrededor de la canasta
- c)** Driblear
- d)** Pasar

6. Pasar por lo menos 4 horas ayudando a una persona menos habilidosa o más joven a mejorar sus habilidades en el basquetbol.

7. Jugar por lo menos cinco partidos con la familia o con amigos. Mostrar "fair play" durante tus entrenamientos y juegos.

8. Escribir un relato de una página sobre un jugador de básquetbol famoso. Discutir por qué este jugador es un buen modelo cristiano.

9. Dialogar con tu líder, pastor o instructor los problemas enfrentados por la juventud Adventista del Séptimo Día en el nivel escolar y universitario. ¿Qué alternativas existen para permitir una actividad deportiva continua?

10. Dibujar a escala una cancha de básquetbol con sus límites adecuadamente definidos. Poner las dimensiones oficiales del tablero y la altura del aro.

AR**Fútbol****065****Nivel
1****Año
1999****Institución de origen
División Norteamericana**

REQUISITOS

1. Conocer el reglamento oficial de la FIFA (Federación Internacional de Fútbol) y estar familiarizados con las 17 reglas principales.
2. ¿Qué significa la expresión "fair play"?
3. Dibujar a escala un campo de fútbol con sus líneas, límites y dimensiones. Indicar cuáles son las medidas oficiales mínimas y máximas del campo.
4. Demostrar habilidades razonables en un partido de fútbol.
5. Describir las diferentes habilidades necesarias para cada posición en el fútbol.
6. Conocer el significado y las señales de los árbitros para las siguientes situaciones:
 - a) Posición adelantada
 - b) Tenencia
 - c) Saque de esquina
 - d) Tiro indirecto
 - e) Tiro directo
 - f) Anotación/gol
7. Definir los siguientes términos:
 - 1) Advertencia y expulsión
 - 2) Goleador
 - 3) Barrera
 - 4) Carril
 - 5) Carrilero
 - 6) Pelota fuera
 - 7) Tiro libre
 - 8) Cabeza
 - 9) Carretilla
 - 10) Barrida
 - 11) Sombrerito
 - 12) Patada de primera
 - 13) Crack
 - 14) Pase cruzado
 - 15) Dominar la pelota
 - 16) Gambeta
 - 16) Enganche
 - 17) Jueguitos o trucos
 - 18) Área grande
 - 19) Aislar la pelota
 - 20) Lateral
 - 21) Rabona
 - 22) Marca de tiro de esquina
 - 23) Marca
 - 24) Pase
 - 25) Pase 1, 2 o pared
 - 26) Bicicleta
 - 27) Palomita
 - 28) Tiro de esquina
 - 29) Saque de arco
 - 30) Ley de ventaja
 - 31) De volea

8. Pasar por lo menos cuatro horas ayudando a un grupo de personas con menos habilidad que tú en el juego del fútbol.

9. Jugar por lo menos cinco partidos con tu familia y amigos, y demostrar tu capacidad para practicar el "fair play".

10. Escribir un informe de una página sobre un jugador de fútbol famoso, y discutir el por qué sería un buen modelo cristiano.

11. Discutir con tu líder, instructor o pastor los problemas que enfrenta la juventud adventista del séptimo día en el nivel escolar y universitario. ¿Qué alternativas existen para permitir una actividad deportiva continua?

AR**Equitación – Avanzado****066****Nivel
2****Año
2000**Institución de origen
Asociación General**REQUISITOS****(Es necesaria la compañía de un instructor)**

1. Tener la especialidad *Equitación*.
2. Identificar, en una fotografía o en vivo, 30 partes diferentes de un caballo.
3. Identificar en una fotografía una silla y freno:
 - a) Western, como mínimo, diez piezas de la silla.
 - b) Inglesa o húngara, como mínimo, nueve partes de la silla.
 - c) Brida o Freno, como mínimo, siete partes.
4. Demostrar y explicar cómo montar y desmontar un caballo adecuadamente y con seguridad, y demostrar equilibrio, permaneciendo sentado sobre un caballo que esté de pie sobre las patas traseras.
5. Preparar un circuito simple, de tres obstáculos colocados al nivel del suelo. Escoger a partir de lo siguiente:
 - a) Pasar sobre un tronco o poste caído, con una altura máxima de 42 cm.
 - b) Pasar entre fardos de heno colocados a una distancia de 120 cm entre sí.
 - c) Zigzaguar entre postes colocados a intervalos de 3,6 m.
 - d) Caminar alrededor de un círculo grande (4,5 m), salir sin pisar o cruzar cualquier línea.
6. Cabalgar un caballo a paso de marcha, en un circuito, durante un mínimo de 8 horas acumulativas.
7. Demostrar y explicar los tres tipos de marcha: paso, trote, galope.

AR	Geocaching			
067	Nivel 2	Año 2005	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Definir Geocaching.
2. ¿Qué es un receptor GPS?
3. Demostrar dos maneras de descubrir una caché en el sitio web de Geocaching para tu área o país.
4. Demostrar cómo introducir la longitud y latitud en tu equipo GPS para localizar una caché en tu área.
5. Definir los siguientes términos
 - a) Caché tradicional
 - b) Micro caché
 - c) Caché virtual
 - d) Multi caché
 - e) Travel Bugs
6. ¿Qué artículos se pueden dejar en el caché? Y ¿Qué objetos no se pueden dejar?
7. Conocer y practicar las reglas de etiqueta en relación a los Travel Bugs.
8. Encontrar tres cachés en tu área. Por lo menos uno debe ser un caché tradicional.
9. Escribir sobre el caché encontrado en tu bitácora en el sitio web del Geocaching.
<http://www.geocaching.com/>
10. Conversar sobre lo que significan Mateo 6:19-21 y Jeremías 29:13 y compáralos con la práctica del Geocaching.
11. Discutir sobre las cuestiones de seguridad que se deben considerar al practicar Geocaching.

AR**Geocaching – Avanzado****068****Nivel
3****Año
2005**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Geocaching*.
2. Describir brevemente el origen de los satélites de posicionamiento global. ¿Cuál es su historia - cuándo y cómo fueron colocados allí? ¿Por quién?
3. Definir lo que es latitud y longitud. ¿Qué significa "grados, minutos y segundos"?
4. Realizar dos o más de las siguientes actividades:
 - a) Establecer y mantener un nuevo caché en tu región por lo menos seis meses.
 - b) Enviar y seguir un TB (Travel Bug) durante seis meses.
 - c) Encontrar dos TB (Travel Bug) y seguirlos por seis meses.
 - d) Asistir a una reunión o evento de geocachers en tu área.
5. ¿Cuáles son las leyes, normas y reglamentos para la colocación de cachés en los siguientes lugares:
 - a) Parques estatales, nacionales y de reserva
 - b) Carreteras y autopistas
 - c) Mientras se viaja
 - d) En zonas desérticas y bosques
 - e) Estaciones de la Policía Ecológica/Ambiental
6. Encontrar y almacenar al menos 18 geocachés, incluyendo:
 - a) Caché tradicional con el nivel tres de dificultad
 - b) Un multicaché
 - c) Un caché virtual
 - d) Un micro caché

AR	Construcción de canoas			
069	Nivel 3	Año -	Institución de origen División del Pacífico Sur	

REQUISITOS

1. ¿Qué árboles se usan en tu país para la construcción de canoas? ¿Cuáles son los nombres populares? ¿Se los considera como maderas blandas o duras?
2. ¿Qué árboles se usan para construir canoas, madera blanda o dura?
3. ¿Qué herramientas se utilizan en la construcción de una canoa? Iniciando con el corte del árbol hasta terminarla.
4. Elegir un buen árbol para construir una canoa, de unos cuatro metros de longitud y observar la tala correcta del mismo. Explicar luego lo que sucedió.
5. Describir cómo se prepara la madera para construir una canoa.
6. Con la ayuda de alguien, moldear correctamente la parte externa de una canoa y tallar la parte interna. Pulir ambas superficies tanto interna como externa para que queden lisas.
7. Ayudar en la construcción de los remos, los asientos, postes y accesorios para la canoa.
8. Ayudar en la construcción de la cubierta, mástil y vela de una canoa de casco doble o un tipo de canoa polinesia.
9. Construir en madera el modelo de canoa más usada en la región donde vives.

AR**Cocina en horno holandés****070****Nivel
1****Año
2006**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Arte culinario*.
2. Relatar brevemente la historia de los hornos holandeses.
3. Conocer la diferencia entre un horno para pan, un horno para cocinar y un horno de campamento.
4. ¿Cuál es la forma y el tamaño de los hornos?
5. Conocer y demostrar cómo colocar fuego en un horno holandés y manejar adecuadamente y con seguridad los utensilios del horno.
6. ¿Qué tipos de combustibles son utilizados para cocinar en un horno?
7. ¿Cuáles son las ventajas del carbón vegetal en relación a la leña como combustible?
8. ¿Cómo puedes controlar la temperatura?
9. ¿Cuál es el papel de las cenizas en la eficiencia del carbón?
10. Si utilizas leña, ¿qué tipos son los mejores para cocinar?
11. Demostrar la manera correcta de preparar un nuevo horno holandés.
12. Demostrar cómo limpiar correctamente un horno holandés después de su uso.
13. Demostrar la manera correcta de transportar un horno holandés.
14. Demostrar cómo guardar correctamente el horno holandés para períodos largos y cortos.
15. Cocinar una comida de cada categoría usando un horno holandés:
 - a) Sopa
 - b) Guisado
 - c) Vegetales
 - d) Pan
 - e) Postre
16. Cocinar utilizando la tapa como si fuese una parrilla redonda.
17. Mencionar seis maneras diferentes de cocinar en un horno holandés.
18. Saber cómo cocinar en un horno holandés utilizando paneles.

AR	Tambores y percusión			
071	Nivel 2	Año 2006	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Escribir una página demostrando tu conocimiento sobre cómo un grupo de tambores y percusión puede ser utilizado en:
 - a) La iglesia local
 - b) La comunidad
2. ¿Cuáles son las cuatro familias de rudimentos?
3. Ser capaz de nombrar cinco rudimentos de cada una de las cuatro familias.
4. Demostrar la habilidad para llevar el ritmo en un grupo de percusión formando parte como mínimo en un programa demostrativo. (Ejemplo: Día del Conquistador, Congreso o un evento patrocinado por tu iglesia local, etc.)
5. ¿Cuál es la diferencia entre soporte para tambores (bombos) y cuerdas de seguridad? Hacer una presentación utilizando estos equipos.
6. ¿Cuáles son los siete rudimentos esenciales? ¿Por qué son esenciales?
7. ¿Cuál es la diferencia entre toque abierto y toque cerrado?
8. Usando un método abierto o cerrado, demostrar tu conocimiento de los siete rudimentos esenciales. Comenzar tocando lento, después aumentar la velocidad y luego disminuirla nuevamente.
9. ¿Cuál es la diferencia entre el agarre tradicional y el moderno en el uso de las baquetas? Demostrar cada estilo de agarre tocando una secuencia consistente de no menos de tres rudimentos.
10. ¿Cuál es la diferencia entre las baquetas utilizadas para los bombos y para los tambores?
11. ¿Cuáles son los instrumentos que componen un grupo de percusión?
12. Basado en la pregunta anterior ¿cuál es la función de cada uno de los instrumentos que componen el grupo de percusión?
13. ¿Cuáles son los diversos tipos de dispositivos usados para la seguridad de los instrumentos de percusión?
14. ¿Cuáles son los diferentes tipos y tamaños de baquetas usados en los instrumentos de percusión?
15. Conocer cuáles son los equipos y herramientas utilizados en el mantenimiento de los instrumentos de percusión.

AR**Rapel****072****Nivel
1****Año
-**Institución de origen
División del Pacífico Sur**REQUISITOS****SECCIÓN I****Seguridad****1.** Hacer lo siguiente:

- a)** Enumerar y explicar las reglas de seguridad.
- b)** Explicar el diagrama de los “peligros de la caída”.

2. Explicar el uso de los siguientes nudos:

- a)** Nudo cinta
- b)** Nudo mariposa
- c)** Figura de ocho
- d)** Pescador doble
- e)** Nudo Prussik
- f)** As de guía

3. Dibuja un diagrama para los siguientes descensos en rapel:

- a)** Técnica de una sola cuerda
- b)** Acantilado o pared

4. Saber maneras de identificar un anclaje seguro en diversas circunstancias, por ejemplo: árboles, rocas, obstáculos, etc.**Amarras****5.** Explicar las diversas señales verbales que se utilizan en esta actividad.**6.** Explicar el principio de las amarras, los tres métodos que se utilizan y citar las ventajas y desventajas de cada método.

- a)** Amarra del cuerpo
- b)** Amarra mecánica
- c)** Amarra base

Cuidado del equipo**7.** Enumerar las normas que hay que considerar en el cuidado de las cuerdas.**8.** Explicar la diferencia entre cuerdas dinámicas y cuerdas estáticas.**9.** Conocer el tipo de equipo necesario para hacer rapel.**10.** Conocer la mejor manera de almacenar la cuerda. Ejemplo: enrollado y en carrete.
Formas de frenar.**11.** Conocer cada dispositivo utilizado para diferentes descensos en rapel.

- a)** Mencione las razones por las que eligió este dispositivo. Ejemplo: tiempo, seguridad, temple, versatilidad, etc.

Primeros Auxilios

12. Saber cómo tratar a un paciente en los siguientes casos:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| a) Esguince | d) Fractura |
| b) Contusión | e) Shock |
| c) Hipotermia | |

Rescate en un acantilado

13. Explicar la forma de proceder en los siguientes rescates:

- a)** Usando un sistema de poleas
- b)** ¿Cómo cambiar de método durante el rescate?

SECCIÓN II

Practica

14. Aprobar el examen de la DSA con una calificación mínima de 60%.

Examen oral

15. Responder a las preguntas de los siguientes temas:

- a)** Usos de por lo menos seis nudos utilizados en rapel.
- b)** ¿Cuáles son, y dar el significado de las llamadas / señales verbales que existen en esta actividad.
- c)** El uso de varios tipos de frenos.
- d)** Dar siete reglas para fijar la cuerda.
- e)** Dar siete reglas de seguridad.
- f)** Saber sobre primeros auxilios y cómo tratar a los pacientes.
- g)** Dar cinco maneras de detectar fallas en la cuerda.

Prueba práctica

16. Realizar las siguientes tareas:

- a)** Hacer seis nudos diferentes utilizados en rapel.
- b)** Armar una instalación de cuerda única y otra para acantilado.
- c)** Simular un rescate de acantilado, siendo observado por su instructor.
- d)** Enrollar correctamente la cuerda.
- e)** Demostrar los métodos de anclaje/amarras.

Rapel

17. Desde una altura mínima de 10 metros, realizar dos descensos a rapel con cada uno de los siguientes equipos. Saber cómo conectarlos a la cuerda correctamente.

- | | |
|---|--|
| a) Descenso simple | e) Descenso con bloqueador / barras |
| b) Freno de ocho dispositivos aseguradores | f) Freno ATC |
| c) Freno de ocho de rescate | g) Mosquetón |
| d) Figura de ocho | |

18. Explicar cómo se realiza un rapel básico y de hombro para uso en emergencias.

19. Ser capaz de utilizar un prussik en un acantilado de 10 metros.

AR**Rapel – Avanzado****073****Nivel
2****Año
-**Institución de origen
División del Pacífico Sur**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Rapel*.
2. Repetir toda la teoría y la práctica requerida por la especialidad de *Rapel*.
3. Aprobar el examen de la DSA con una calificación superior al 80%.
4. Hacer rapel con un nudo en la cuerda.
5. Hacer rapel libre en una saliente o en una caverna.
6. Demostrar el método de poleas en un rescate en acantilados.

AR	Rapel – Instructor			
074	Nivel 3	Año -	Institución de origen División del Pacífico Sur	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Rapel – Avanzado*.
2. Como instructor de rapel debe conocer sobre todos los aspectos de la especialidad y aprobar el examen de la DSA con una calificación de 100%.
3. Demostrar cómo enseñar toda la teoría de la especialidad a una clase.
4. Enseñar primeros auxilios en rapel a una clase.
5. Liderar por lo menos dos expediciones de rapel verificando la seguridad de cada participante.

AR**Triatlón****075****Nivel**
2**Año**
-Institución de origen
División del Pacífico Sur

REQUISITOS

- 1.** Presentar tres principios bíblicos y dos del Espíritu de Profecía que apoyen la práctica de los deportes.
 - 2.** Presentar un informe sobre el régimen alimenticio correcto para mantenerse en excelentes condiciones físicas y explicar cómo esto se mantuvo durante todo el tiempo de entrenamiento para el triatlón. Incluir la cantidad de líquido que debe ingerirse antes y durante la competencia y los alimentos ingeridos durante la competencia.
 - a)** Presentar las orientaciones generales para una preparación adecuada, incluyendo ejercicios de calentamiento, estiración, prevención de contusiones, prevención de agotamiento, etc.
 - b)** Presentar tu programa de entrenamiento.
 - c)** Mencionar el equipo adecuado, incluyendo bicicleta, calzados y vestimenta.
 - 3.** Demostrar conocimiento de las técnicas que se usan en natación, ciclismo y carrera.
 - 4.** Competir en un triatlón reconocido, individualmente o como parte de un equipo.
- El triatlón deberá cubrir las siguientes distancias: natación: 500 m; ciclismo: 15 km; carrera: 10 km. El trayecto debe recorrerse en 4 horas y media como máximo.

AR	Triatlón – Avanzado			
076	Nivel 3	Año -	Institución de origen División del Pacífico Sur	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Triatlón*.
2. Desarrollar una agenda de entrenamiento para ti mismo.
3. Mantener un diario de entrenamiento durante dos meses.
4. Participar de un evento importante de triatlón, individualmente. La competencia deberá cubrir las siguientes distancias natación: 1,5 km; ciclismo: 40 km; carrera: 10 km. El trayecto deberá realizarse en 4 horas y media como máximo.

AR**Telecartofilia****077****Nivel**
1**Año**
-Institución de origen
-**REQUISITOS**

1. ¿Cuáles son las diferencias entre la telecartofilia, la filatelia y la numismática?
2. Explicar qué factores influyen para que una tarjeta telefónica sea rara y qué factores la tornan valiosa para un coleccionador.
3. Mencionar cinco países que usen tarjetas telefónicas y cuáles son los tipos utilizados.
4. Conocer y adquirir los objetos necesarios para el inicio de una colección de tarjetas telefónicas.
5. Saber cuándo y dónde surgió la primera tarjeta telefónica del mundo. Conocer también la historia de cuando comenzó a usarse en tu país.
6. Escribir un informe de 25 líneas sobre los parámetros de una colección temática.
7. Hacer un afiche, presentación o redacción narrando la historia de la tarjeta telefónica en tu país.
8. Tener una colección de 100 tarjetas telefónicas sin incluir las que son repetidas.

AR	Telecartofilia – Avanzado			
078	Nivel 2	Año -	Institución de origen -	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Telecartofilia*.
2. Conocer el funcionamiento de la tarjeta inductiva.
3. ¿Dónde se hace la impresión y la emisión de tarjetas telefónicas en su país?
4. Las tarjetas telefónicas poseen un código. ¿Qué significa y como se interpreta? (Ej.: <96 07(2N IT 00) 4 CMU F1>).
5. Conocer la historia de las tarjetas telefónicas de algún país que no sea el suyo.
6. Hacer una colección de, por lo menos, 300 tarjetas que contengan una de las tres alternativas:
 - a) Una tarjeta con un chip
 - b) Una tarjeta magnética u óptica
 - c) Una tarjeta prepaga

No incluir en el conteo los repetidos.

AR**Wakeboard****079****Nivel
2****Año
2006**Institución de origen
División Norteamericana

REQUISITOS

1. Conocer y practicar las normas de seguridad a seguir:
 - a) Nunca practicar wakeboard de noche.
 - b) Nunca practicar wakeboard durante una tempestad.
 - c) Usar siempre un chaleco salvavidas mientras practique wakeboard.
 - d) Verificar si las cuerdas están en buenas condiciones.
 - e) Verificar si las ataduras están bien hechas y aseguradas.
 - f) Tener siempre un soporte y bandera en el bote.
 - g) Manténgase alejado siempre de los esquiadores, nadadores, plantas acuáticas, muelles u otros objetos flotantes.
 - h) Si se cae, suelte la cuerda.
 - i) Después de una caída levantar la mano para indicar que está bien.
 - j) No se cuelgue del barco mientras este se mueve.
2. Conocer las siguientes señales:
 - a) Desacelere.
 - b) La velocidad está bien.
 - c) Acelerar.
 - d) Ir de nuevo al muelle.
 - e) Detener.
 - f) Volver.
3. Ser capaz de poner con una sola mano la tabla de wakeboard y remover el esquí en aguas profundas.
4. Realizar una demostración en aguas profundas "deep-water" (flotar en el agua pedaleando). Wakeboard con una cuerda.
5. Atravesar con éxito la ola formada por una embarcación a motor y retornar al centro sin caerse.
6. Dé un salto, usando la ola formada como rampa y llegar sin caerse.

AR	Sóftbol			
080	Nivel 1	Año 2006	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Conocer las reglas básicas del softbol.
2. Explicar el significado de deportividad y juego limpio.
3. Citar y demostrar tu conocimiento sobre las actividades necesarias en las diez posiciones del juego de sóftbol.
4. Saber identificar lo siguiente:

a) bate	e) caja del entrenador
b) círculo de espera	f) jardín izquierdo
c) caja del bateador	g) diamante
d) jardines	
5. Definir y explicar los siguientes términos del juego:

a) bases llenas	j) corrida
b) equipo local	k) rebote atrás
c) plancha	l) punto
d) entrada	m) grand Slam
e) elección del jardinero	n) zona de ataque
f) alineación	o) base
g) globo	p) la cuenta
h) batazo alto	q) jonrón
i) jugada forzada	r) piso
6. Explicar las siguientes reglas:

a) doble jugada	e) pelota buena
b) base doble	f) muerto
c) error	g) pelota en falta
d) Reglas del englobado al terreno interior	h) quieto
7. Demostrar habilidad para leer una tarjeta de puntaje de un juego del cual hayas participado.
8. Enumerar y describir cinco responsabilidades de un árbitro.
9. Citar cinco atributos mentales y físicos que pueden desarrollarse con la práctica del sóftbol.
10. Juntamente con un equipo o individualmente, desarrollar un plan de entrenamiento mientras cumples los requisitos de esta especialidad. Si quieres puedes incluir en el plan:

a) Invitar a tres amigos que no sean de tu iglesia a jugar un partido.

b) Hacer una oración antes de cada partido.

c) Demostrar deportividad y juego limpio.

11. Jugar tres partidos de sóftbol en un campo de dimensión oficial con un árbitro y demostrar habilidades razonables en el deporte.

12. Escribir un informe de una página sobre un atleta famoso. Participar de una discusión en grupo sobre si él es o no un buen ejemplo para un cristiano.

13. Participar de una discusión con tu líder, pastor o profesor sobre los problemas que pueden llegar a enfrentar los atletas adventistas del séptimo día en la enseñanza primaria, secundaria o universitaria. ¿Cuáles son las alternativas que permiten la práctica continua de deportes?

AR	Letterboxing			
081	Nivel 1	Año 2006	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Definir lo siguiente:

- a)** Caché
- b)** Letterbox
- c)** Sobrenombre (Trail name)
- d)** Libro de registro personal
- e)** Sello
- f)** Hitchhiker
- g)** Caja híbrida
- h)** Caja bonus
- i)** Intercambio

2. Mencionar, por lo menos, cinco comportamientos que debes tener cuando practicas letterboxing.

3. Demostrar las siguientes habilidades de orientación:

- a)** Convertir el valor de una escala al valor real y calcular los pasos necesarios para recorrer la distancia.
- b)** Utilización de una brújula
- c)** Encontrar los puntos cardinales sin el uso de una brújula

4. Diseñar, crear y esculpir tu propio sello personal.

5. Como Unidad, Club, o miembro de familia, encontrar las pistas y, después, localizar, por lo menos, diez letterboxes, si fuera posible, por lo menos cuatro de ellas deben formar parte de una serie. Sella el libro de visitas con tu sello individual y tu libro de registro con el sello del caché. Registrar tu hallazgo en el sitio web.

AR**Letterboxing – Avanzado****082****Nivel
2****Año
2008**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Letterboxing*.
2. Crear un sello de Letterbox, publicar las pistas, establecer y mantener un Letterbox, por lo menos, por seis meses.
3. Como unidad, Club o familia, encontrar las claves y descubrir 20 letterboxes mas, (sin contar las encontradas en la especialidad previa). Ocho de ellas pueden ser parte de dos o más series. Sella el libro de visitas con tu sello individual y tu libro de registro con el sello del caché. Registrar tu hallazgo en el sitio web.
4. Diseñar, crear y esculpir tu propio sello hitchhiker. Esconderlo en un buzón, publicar el mensaje en un sitio web y seguir su viaje por lo menos seis meses.
5. Participar de un intercambio con letterboxers que no pertenezcan a tu Club y obtener un mínimo de 20 sellos.

AR	Monociclo			
083	Nível 2	Ano 2008	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Saber el nombre y propósito de cada parte del monociclo o unicycle.
2. Definir los siguientes términos relacionados a los monociclos:
 - a) Free mount
 - b) Idle (equilibrio)
 - c) UPD (desmontaje no planificado)
3. Saber cuál es el equipo de seguridad que se debe utilizar y por qué.
4. Nombrar los cinco tipos diferentes de monociclos y explicar lo que los hace únicos.
5. Contar la historia de la creación del monociclo.
6. Reparar el neumático pinchado de un monociclo.
7. Ser capaz de montar un monociclo, andar por lo menos 50 metros, girar a la derecha e izquierda, bajar con gracia y sin caerse.

AR**Campamento seguro****084****Nivel
2****Año
2009**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

- 1.** ¿Por qué es importante conocer lo que las leyes de tu país/estado dicen sobre las fogatas en campamentos o en áreas silvestres? ¿Dónde puedes obtener esta información?
- 2.** Mencionar tres razones por las que una fogata de campamento nunca se debe dejar sola sin el cuidado de alguien responsable.
- 3.** Mencionar por lo menos diez normas de seguridad relacionadas a fogatas en campamentos.
- 4.** Identificar la temperatura ideal para conservar los alimentos fríos y calientes, cómo deben ser mantenidos y explicar por qué esto es importante mientras se está acampando.
- 5.** Mencionar por lo menos cinco cosas que puedes hacer para prevenir la entrada de animales al área del campamento.
- 6.** ¿Qué precauciones de seguridad deben ser consideradas al construir una letrina?
- 7.** Hacer una lista de artículos necesarios para un botiquín de primeros auxilios. Inspeccionar el botiquín de primeros auxilios de tu club y recomendar la adquisición de los artículos que faltan.
- 8.** Mencionar por lo menos cinco puntos importantes para mantener una higiene adecuada en un campamento, en un lugar donde no hay agua potable (es decir, no hay duchas, grifos, fregaderos, etc.)
- 9.** Demostrar tres formas de purificar el agua en un campamento.
- 10.** Identificar al menos dos tipos de combustibles utilizados para cocinar en campamentos. Debatir sobre cinco reglas adecuadas de seguridad para el manejo de los siguientes elementos:
 - a)** Cuchillo
 - b)** Hacha
 - c)** Serrucho o sierras
 - d)** Machete
 - e)** Combustibles
- 11.** Ayudar a los líderes de tu club durante una inspección del campamento, y en la aplicación del formulario de Inspección de Seguridad y Riesgos en el Campo. Ser capaz de explicar la puntuación dada en el informe sobre la seguridad en el campamento.

AR	Campamento seguro – Avanzado			
085	Nivel 3	Año 2009	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Tener las siguientes especialidades:

- a)** *Campamento I*
- b)** *Campamento II*
- c)** *Campamento III*
- d)** *Campamento IV*
- e)** *Campamento seguro*

2. ¿Qué entiendes por: “Los Conquistadores son una confianza sagrada” y cómo la seguridad de un campamento satisface este ministerio de la Iglesia?

3. Enseñar la especialidad de *Campamento seguro* a un grupo de conquistadores.

4. Realizar inspecciones en cinco campamentos utilizando el formulario de Inspección de Seguridad y Riesgos en el Campo.

AR**Viajes y turismo****086****Nivel
1****Año
2009**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Hacer una lista de los tipos de transporte que crees que la gente utiliza alrededor del mundo. De tu lista escoge cinco de los transportes más comunes, detallando las ventajas y desventajas de cada uno.
2. Hacer una lista de las ventajas y desventajas de los siguientes tipos de alojamientos:
 - a) Hotel
 - b) Albergues
 - c) Amigos / familia
 - d) Tráiler/campamentos
 - e) Resorts
3. ¿Qué documentos son necesarios para los siguientes tipos de viajes?
 - a) Viaje interurbano
 - b) Viaje interprovincial
 - c) Viaje internacional (a países que pertenecen al mismo bloque económico y a otros que no pertenecen al mismo bloque).
 - d) Explicar el propósito de cada documento. ¿En qué casos se requiere la autorización de los padres?
4. Cumplir uno de los siguientes requisitos:
 - a) Mirar un programa de viajes, un reportaje o un video promocional, donde se muestre el paisaje y la geografía de un único lugar.
 - b) Buscar en un atlas, en libros o en Internet, una ciudad o región que te gustaría visitar. Averigua los siguiente:
 1. Población
 2. Comidas típicas
 3. Clima
 4. Vegetación/geografía
 5. Cultura
5. ¿Qué se necesita para viajar al extranjero? Discute en grupo cómo debe comportarse un turista cuando está en otro país.
6. Crear un plan sencillo de viajes para siete días de vacaciones familiares, o dos viajes de fin de semana. Como parte de la planificación, incluir los siguientes lugares para visitar:

- a)** Detalles sobre un lugar histórico.
- b)** Detalles sobre dos parques naturales.
- c)** Detalles sobre una zona de recreación.

Nota: el primer y el último día deben ser días del viaje.

7. Mencionar algunas de las diferentes formas que la gente utilizaba para viajar en los tiempos bíblicos.

8. Calcular aproximadamente cuánto tiempo demoraban para viajar entre Jerusalén y Damasco.

9. Dibujar un mapa de un viaje mencionado en la Biblia:

- a)** Mostrar los nombres de los personajes, la ruta correcta y las paradas importantes.
- b)** Mostrar diferentes tipos de líneas (marcas) para cada medio de transporte.
- c)** Hacer una leyenda para identificar las marcas y los diferentes tipos de transporte.

Nota: Tal vez necesites encontrar informaciones que no se encuentren directamente en las escrituras.

AR**Viajes y turismo – Avanzado****087****Nivel
2****Año
2009**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Viajes y turismo*.
2. Cumplir uno de los siguientes requisitos:
 - a) Mirar un programa de viajes, un reportaje o un video promocional, donde se muestre el paisaje y la geografía de un solo lugar.
 - b) Buscar en un atlas, en libros o en Internet, una ciudad o región que te gustaría visitar. Averiguar lo siguiente:
 1. Población
 2. Comidas típicas
 3. Clima
 4. Vegetación / geografía
 5. Cultura
3. ¿Qué consideraciones de seguridad debes tener cuando viajas?
4. ¿Qué requisitos de salud se recomiendan o exigen por el departamento de salud de tu país para viajes internacionales?
5. Crear un plan sencillo de viajes para siete días, o para dos viajes de 4 días cada uno, siendo el viaje internacional o interprovincial por motivo de las vacaciones familiares:
 - a) Crear una planificación para los siete días e incluir:
 - Describir un lugar histórico para visitar.
 - Mencionar y describir dos parques naturales para visitar.
 - Describir un lugar recreativo para visitar
 - b) Crear un paquete de viaje para las vacaciones familiares e incluir presupuestos de valores financieros para el grupo familiar y para ti:
 - Pasajes de ida y vuelta.
 - Gastos de transportes.
 - Determinar los gastos promedio de hotel.
 - Determinar los gastos promedio de la comida diaria.
 - Costo estimado para visitar lugares planificados.
 - Gastos en recuerdos o souvenirs.
 - Incluir el 10% para gastos diversos.
6. Escribir por lo menos 100 palabras o discutir en grupo por qué piensas que el viajar en los tiempos bíblicos era agradable. Los tópicos de discusión pueden incluir:

- a)** Distancias, contrastando viajes en aquellos días y en los de ahora.
- b)** Expectativas sobre lo que tienes disponible para alojamiento (baño, camas, número de personas alojadas juntas, etc.).
- c)** Alimentos durante el viaje (nada de gaseosas, conservantes o mercados, tiendas de la época).
- d)** ¿Por qué tendrías que viajar? (recreación o necesidad).

AR**Caminata en la nieve****088****Nivel
2****Año
2010**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Describir la forma y el tamaño de los tres tipos de raquetas para nieve y cuando/ cómo deben usarse (aerobic/carrera, recreación, montañismo).
2. Describir los siguientes accesorios para raquetas de nieve y su utilidad.
 - a) Bastones de trekking
 - b) Botas de montaña
 - c) Polainas
3. Demostrar la técnica adecuada de usar las raquetas de nieve en las siguientes situaciones:
 - a) Giro
 - b) Ascenso
 - c) Descenso
 - d) A campo traviesa
4. Explicar cómo mantener el cuerpo caliente y seco mediante el uso de ropa adecuada sin perjuicio del viento invernal durante el viaje y el descanso. Saber cómo evitar y cómo tratar la hipotermia durante el invierno.
 - a) Alojamiento
 - b) Calefacción
 - c) Ejercicios aeróbicos
 - d) Relajación
 - e) Ejercicios localizados
5. Explicar el valor de las siguientes normas de seguridad:
 - a) Saber leer un mapa, utilizando una brújula o un GPS en la excursión.
 - b) Dejar un plan de viaje con alguien mientras usted está en la excursión.
 - c) Siempre caminar en la nieve con un acompañante.
 - d) Tener agua y alimentos suficientes.
 - e) Tener un botiquín de primeros auxilios, un kit de supervivencia y de reparación.
6. Con un par de raquetas de nieve demostrar cómo levantarse después de haber caído en la nieve.
7. Demostrar la importancia de colocar correctamente las raquetas a las botas.

- 8.** Participar de una serie de tres caminatas, una de 1 km, una de 2 km y otra de 4 km, hacer un informe detallado que describa la profundidad de los pasos, las condiciones de la nieve, las plantas y los animales.
- 9.** Explicar el significado de la expresión “más blanca que la nieve” que se encuentra en el Salmo 51:7. ¿Qué otras metáforas naturales se pueden utilizar para explicar el significado de este versículo?

AR**Caminata en la nieve – Avanzado****089****Nivel
3****Año
2010**Institución de origen
División Norteamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Caminata en la nieve*.
2. Explicar sobre los diferentes tipos de copos de nieve y la influencia que ejercen sobre las raquetas.
3. Utilizando uno de los siguientes recursos, hacer una ponencia sobre los usos de las raquetas de nieve. Incluir el uso entre los pueblos nativos. Citar todas las fuentes investigadas.
 - a) Presentación electrónica
 - b) Informe verbal
 - c) Informe escrito (mínimo de una página)
 - d) Carteles (exponerlo en la sede del Club)
4. Releer los conceptos de seguridad descritos en la especialidad básica.
5. Hacer una de las siguientes actividades:
 - a) Un par de raquetas de supervivencia, usando materiales nativos y de primeros auxilios, que posiblemente estarán disponible para usted en medio de la naturaleza.
 - b) Un par de zapatos de nieve usando materiales naturales o sintéticos.
6. Realizar con éxito dos caminatas de 3 km usando raquetas de nieve. Hacer un informe describiendo detalles de la caminata, como profundidad de los pasos, condiciones de la nieve, plantas y animales y velocidad media de deslizamiento.
7. Después de una de sus propias caminatas, escribir al menos un párrafo y explorar la dimensión espiritual de la nieve. Citar, por lo menos, tres referencias bíblicas donde se menciona la nieve.

AR	Seguridad básica en el agua			
090	Nivel 1	Año 2010	Institución de origen División Norteamericana	

REQUISITOS

1. Demostrar cómo entrar y salir del agua de forma segura.
2. Mientras se mantiene la respiración, sumergir la cabeza completamente en el agua por cinco segundos.
3. Respirar con la boca y sumergir la cabeza, luego, al salir, exhalar por la boca o la nariz, en sentido rítmico y continuo por lo menos siete veces.
4. Abrir los ojos dentro del agua y recuperar algunos objetos sumergidos.
5. Flotar por 5 segundos.
6. Flotar a una distancia de dos cuerpos.
7. Volver a flotar durante 15 segundos.
8. Sosteniéndose del borde de la piscina patalear (golpetear los pies contra el agua) continuamente por 22 segundos.
9. Haciendo el movimiento de los brazos y las piernas, nadar una distancia de cinco cuerpos.
10. Aprender a colocar un chaleco salvavidas y flotar durante treinta segundos.
11. Demostrar la seguridad dentro del agua para realizar lo siguiente:
 - a) Cómo pedir ayuda en caso de emergencia
 - b) Cómo librarse de un calambre
 - c) Aprender por lo menos diez reglas de seguridad para cuando se está en el agua.

Observación: Estos requisitos se pueden hacer en una piscina en casa, con dos o tres metros de profundidad, con la supervisión de un adulto. No se requiere la presencia de salvavidas o instructor de seguridad.

AR**Bowling****091****Nivel
1****Año
2012****Institución de origen
División Sudamericana**

REQUISITOS

1. Hacer un informe oral o escrito acerca de la historia del bowling.
2. ¿Cuál es el diámetro de la bola y cuál es su peso mínimo y máximo?
3. Demostrar la manera correcta de sujetar la bola.
4. ¿Cuál es la medida de los pinos y cuál es la distancia entre ellos?
5. Describir la pista de bowling indicando el tamaño, el material y ¿por qué debe ser lubricada diariamente?
6. Hacer un diagrama de la pista de bowling.
7. Explicar porque son necesarios los zapatos para este deporte.
8. Explicar cómo es cada partida del bowling.
9. Explicar el sistema de conteo de puntos. ¿Cuál es el puntaje máximo?
10. Definir los siguientes términos:
 - a) Pleno
 - b) Semipleno
 - c) Zona de lanzamiento
 - d) Grip
 - e) Puntuación
 - f) Canaletas
 - g) Bedpost/Snake eyes/Fence posts/Goal post/Mule ears/1001
 - h) Big ears/Big four/Doublé pinochle/Golden gate/2002
 - i) Tiro con efecto
 - j) Baby Split
 - k) Blind
 - l) Bola muerta (¿Cuáles son los motivos?)
 - m) Turkey
 - n) Banderillas
 - o) Frame
 - p) Errar
 - q) Five bagger
11. Participar por lo menos en tres partidos de bowling consiguiendo por lo menos 150 puntos.

AR	Carritos de rueditas			
092	Nivel 1	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

Nota: durante la práctica de este deporte se debe contar con los equipos de protección individual, (EPI), como cascos, coderas, rodilleras, pantalones y camisas de manga larga, etc. y tener un respaldo de auxilio calificado por cualquier eventualidad.

1. Hacer un proyecto para confeccionar un carritos de rueditas (rodamientos/rodajes) dentro de las siguientes dimensiones:
 - a) Longitud 80-100 cm
 - b) Ancho 25-35 cm
 - c) Grosor 2-3 cm
 - d) Las rueditas van con diámetros de 6203 - 6307
2. Saber usar herramientas como: martillo, serrucho/sierra, taladro y conocer y practicar los cuidados que debe tener con cada uno de ellos.
3. ¿Cuál es la diferencia de freno lateral y poder de frenado? ¿Por qué no es conveniente ajustar los frenos a las ruedas?
4. Concluir su proyecto, montaje y acabado con pintura.
5. Saber lo que es la fricción, la adhesión y la lubricación de los rodajes y como afecta su rendimiento.
6. Tener conocimiento básico de primeros auxilios en caso de abrasiones menores y de manejo defensivo para su seguridad en las curvas y el exceso de velocidad.
7. Saber cuáles son los sitios apropiados para entrenar y probar sus carros.
8. Participar de un evento en su club o distrito observando las reglas de seguridad, como local apropiado, equipamientos de protección individual EPI así como el deportivismo.
9. ¿Cuáles son los equipos de seguridad que se deben usar en este deporte? ¿Por qué debo usarlos siempre que practique este deporte?

AR**Coleccionista****093****Nivel
1****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana

REQUISITOS

1. Explicar lo que hace un coleccionista y por qué esta actividad es cada vez mas recomendada para las personas que viven en las grandes ciudades.
2. Visitar una exposición de artes o una feria artesanal y hacer una lista de los diversos artículos de colección que allí se encuentran.
3. Hacer una lista de al menos diez elementos que la gente colecciona en la actualidad.
4. Junto con su instructor, completar uno de los siguientes requisitos:
 - a) Iniciar una colección para su club. Ayudar a escoger un tipo de colección y desarrollar una exposición creativa, escribir un párrafo sobre el por qué fue elegido, hacer una lista de lo que debería contar en la descripción de los elementos y contribuir con por lo menos cinco puntos diferentes.
 - b) En una colección de club ya existente, ayudar en la organización y conservación. Además contribuir con por lo menos cinco elementos. Escribir un párrafo sobre la colección ya existente, hacer la evaluación del estado actual de la colección y sugerir que se podría mejorar.
5. En su club o en alguna institución especializada, asistir a una conferencia dada por un coleccionista experimentado sobre las peculiaridades de la actividad. Hacer un informe de no menos de 500 palabras sobre el cuidado de las colecciones, la forma de conseguir nuevos objetos y otras cosas interesantes aprendidas.
6. ¿Qué sucede cuando un elemento de la colección (o una colección entera) tiene un precio muy elevado? ¿Ese valor es siempre más importante para el coleccionista?
7. Empezar tres colecciones diferentes (de preferencia una de ellas debe ser similar al discurso del punto 5), con un mínimo de 15 elementos cada una. Demostrar la capacidad para ordenar, clasificar e identificar los elementos y especificar (en caso sea posible): fecha, hora, lugar de origen, el valor estimado, lugar donde se encontró y otros detalles específicos relacionados con las colecciones escogidas.
8. Participar de una exhibición de colecciones en su club, escuela o iglesia, con al menos dos colecciones personales, hacer la organización de los objetos debidamente identificados con las aclaraciones necesarias para las visitas.

AR	Deportes paraolímpicos			
094	Nivel 1	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

1. ¿Qué son los deportes paraolímpicos?
2. Descubrir cómo la práctica de deportes ayuda en el desarrollo y/o rehabilitación de las personas con discapacidad.
3. ¿Cuál es la importancia de la práctica de deportes en personas con deficiencias físicas?
4. Citar, por lo menos diez modalidades de deportes adaptados.
5. Citar, por lo menos, dos competencias internacionales que realizan deportes paraolímpicos. Presentar la historia de, por lo menos, una de ellas.
6. Entrevistar a alguna persona con deficiencia física y preguntarle si él practica algún deporte.
7. Visitar una institución que trabaje con deportes adaptados y descubrir:
 - a) La visión y misión de esta institución.
 - b) Cuántas personas son beneficiadas por ese trabajo.
 - c) Cuáles son las mayores dificultades.
 - d) Cómo se realiza o incentiva la práctica de los deportes.
8. Asistir a un deporte colectivo realizado por personas con discapacidad y presentar un informe de esta experiencia.
9. ¿Qué haría usted si en su Club entrase un conquistador con alguna necesidad especial y quisiera practicar algún deporte con su unidad?
10. Hacer una investigación sobre los Juegos Paraolímpicos. Presentar un informe escrito de, por lo menos, 500 palabras o un informe oral de, como mínimo, 5 minutos sobre la historia y la importancia del evento para la inclusión en sociedad de las personas con deficiencias físicas y el incentivo del deporte.

AR**Caminata con mochila – Avanzado****095****Nivel
3****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Caminata con mochila*.
2. Describir cuál es la importancia de los puntos positivos y negativos del uso de los siguientes tejidos en caminatas.
 - a) Algodón
 - b) Tela sintética que respira (dri-fit)
 - c) Felpa
 - d) Lana
3. Demostrar cómo debe usarse y para qué sirven los siguientes tipos de mochila:
 - a) De costal/Carga
 - b) Ataque
 - c) Multifuncional
 - d) Canguro
4. Explicar la importancia de cada uno de los siguientes elementos en una excursión
 - a) Mochila
 - b) Botas de caminata
 - c) Bastón de caminata
 - d) Sombrero australiano
 - e) Gafas oscuras
 - f) Cantimplora
 - g) Canguro de primeros auxilios
5. Además de la bolsa de dormir, ¿qué otros accesorios son ideales para garantizar una noche de sueño reparador?
6. Explicar los siguientes tipos de zapatos resaltando el terreno y precio. Explicar cómo limpiarlos e impermeabilizarlos.
 - a) Zapatillas/tenis
 - b) Bota de tela
 - c) Bota de cuero
 - d) Bota plástica de nieve
 - e) Botas de pantano
 - f) Botas de desierto
 - g) Zapatos de caminatas

7. Explicar los siguientes tipos de medias e identificar las que son adecuadas para su región y estación.

- a)** Medias
- b)** Medias de verano
- c)** Medias de invierno
- d)** Medias de punto

8. ¿Qué son las polainas y como se usan?

9. Explicar y demostrar la manera apropiada de elongación y explicar por qué es necesario hacer esto.

10. Explicar por qué un miembro del grupo de la caminata no debe separarse del grupo.

11. Explicar por qué se deben usar pañuelos en cualquier tipo de caminatas.

12. ¿Qué es el senderismo?

13. Asistir a una excursión de fin de semana y caminar por lo menos 12 km donde el campamento sea itinerante (armado en diferentes lugares para comer o dormir).

AR**Fútbol de botones****096****Nivel
1****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Definir qué es fútbol de botones. Contar una breve historia de cómo surgió este deporte.
2. Saber por lo menos dos modalidades que podemos practicar con el fútbol de botones.
3. Conocer y explicar algunas reglas básicas antes de comenzar un partido de fútbol de botones.
4. Hacer una lista de los equipos necesarios para la realización de un partido de fútbol de botón.
5. Citar algunos tipos de materias primas que pueden usarse en la fabricación de un botón.
6. Describir los siguientes términos en el fútbol de botones:
 - a) Botonista
 - b) Gol marcado
 - c) Jugada de tres
 - d) Ley de la ventaja
 - e) Lateral
 - f) Penal
 - g) Tiro libre directo e indirecto
 - h) Falta
 - i) Pelota presionada
7. ¿Cuál es el tiempo promedio de la duración de un partido de fútbol de botones?
8. ¿Cuál es la medida oficial de la mesa para el fútbol de botones? Hacer un diagrama demostrativo de la cancha, citando las marcaciones y medidas que son obligatorias para la realización de este juego.
9. Hacer y confeccionar un equipo completo de fútbol de botones, con cualquier material de tu elección. Diseñar un emblema de identificación para tu equipo.
10. Participar por lo menos de un partido o inscribirse en una competencia de fútbol de botón organizada por tu región, haciendo un breve informe de lo que ocurrió en el(los) juego(s).

AR	Fútbol sala			
097	Nivel 1	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

- De acuerdo con reglas internacionales del fútbol sala, responder lo siguiente:
 - ¿Qué es fútbol sala?
 - ¿Cuál es el objetivo del juego?
 - ¿Cómo se juega un partido de fútbol sala?
 - ¿Cómo es la división de los tiempos en el partido de fútbol sala?
 - Mencionar dónde se practica la modalidad de fútbol sala.
 - ¿Cuáles son las dimensiones estándar de una cancha de fútbol sala?
- Hacer un informe contando la historia del fútbol sala, y señalar paso a paso el desarrollo histórico de la modalidad.
- ¿Cuáles son las diferencias entre fútbol sala y fútbol de salón?
- ¿Cuál es el órgano internacional que regula el fútbol sala?
- Definir los siguientes fundamentos del fútbol sala:

a) Pase	f) Recepción
b) Drible	g) Conducción
c) Finta	h) Dominio de pelota
d) Cabeceo	i) Puntapié al gol
e) Puntapié	
- ¿Cuáles son las categorías oficiales del fútbol sala? Cita la edad de cada una.
- Describir las siguientes posiciones:
 - Arquero
 - Fijo
 - Ala
 - Pívot
- Describir las reglas básicas del fútbol sala, explicando cada una de ellas.
- Presentar una planilla y una planificación detallada de un campeonato con ocho equipos de fútbol sala, como mínimo, y mencionar las reglas disciplinarias para el evento.
- Participar como mínimo en tres partidos de fútbol sala, y describir el desarrollo completo del juego. En estos partidos puedes actuar como:
 - Técnico o miembro de la comisión técnica
 - Jugador de línea o arquero
 - Árbitro o ayudante

AR**Hándbol****098****Nivel
1****Año
2012****Institución de origen
División Sudamericana**

REQUISITOS

1. Conocer el reglamento actualizado de la Federación Internacional de Fútbol (FIFA) y mencionar las 18 reglas principales del fútbol.
2. ¿Qué significa la expresión "fair play"?
3. Definir los siguientes términos:
 - 1) Lanzamiento en apoyo
 - 2) Lanzamiento en suspensión
 - 3) Lanzamiento en declive
 - 4) Lanzamiento como rodamiento
 - 5) Pase por encima del hombro
 - 6) Pase en pronación
 - 7) Pase por detrás de la cabeza
 - 8) Pase por detrás del cuerpo
 - 9) Pase para atrás
 - 10) Pase indirecto
 - 11) Vaselina
 - 12) Rosca
 - 13) Bloquear
 - 14) Conducir
 - 15) Contra-ataque
 - 16) Cruzamiento
 - 17) Encajar
 - 18) Fluctuaciones
 - 19) Infiltraciones
 - 20) Rebote
 - 21) Marcación por zona
 - 22) Marcación mixta
 - 23) Intersección
 - 24) Marcación individual
 - 25) Ocho
 - 26) Puente aéreo
 - 27) Descalificación
 - 28) Dos minutos
 - 29) Exclusión
 - 30) Línea de 4 metros
 - 31) Línea de 6 metros
 - 32) Línea de los 7 metros
 - 33) Tiro de 7 metros
 - 34) Tiro libre
4. Demostrar y comprender las diferentes habilidades que se necesitan en las posiciones ofensivas y defensivas del fútbol.
5. Demostrar habilidad razonable en las siguientes áreas:
 - a) Empuñadura
 - b) Recepción
 - c) Pase
 - d) Lanzamiento
 - e) Dribbleo
 - f) Ritmo trifásico
 - g) Doble ritmo trifásico
 - h) Progresión
 - i) Finta
6. Pasar por lo mínimo 4 horas ayudando a una persona menos habilidosa o más joven a mejorar sus habilidades en el fútbol.

- 7.** Jugar por lo menos cinco partidos de hándbol con la familia o amigos. Mostrar "fair play" durante tus entrenamientos y juegos.
- 8.** Escribir un informe de una página sobre un jugador famoso de hándbol. Discutir por qué este jugador es un buen modelo cristiano.
- 9.** Dialogar con tu líder, pastor o instructor sobre los problemas que enfrenta la juventud adventista del séptimo día en el nivel escolar y universitario. ¿Qué alternativas existen para permitir una actividad deportiva continua?
- 10.** Diseñar a escala una cancha de hándbol con los límites adecuadamente definidos. Informar las dimensiones del travesaño.

AR**Nudos y amarras – Avanzado****099****Nivel
3****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS****Requisitos:**

1. Tener la especialidad *Nudos y amarras*.
2. Citar por lo menos tres historias bíblicas en las que se mencione el uso de las cuerdas.
3. ¿Qué nudo debe usarse para iniciar una amarra?
4. Hacer las siguientes amarras:
 - a) Cuadrada
 - b) Diagonal
 - c) Paralela o redonda
 - d) Amarra cuadrada japonesa
 - e) Amarra en forma de ocho
 - f) Amarra continua simple
 - g) Amarra continua doble
 - h) Amarra continua diagonal
 - i) Amarra continua diagonal doble
5. Describir por qué las cuerdas de algunos muebles se aflojan después de unos días.
6. Hacer por lo menos diez de los siguientes nudos decorativos:
 - a) Nudo Diamante de dos cordones Doble/
double lanyard knot
 - b) Nudo Diamante de dos cordones Simple/
lanyard knot
 - c) Esterilla redonda o esterilla rosa/
carrick bend Mat
 - d) Nudo Victoria
 - e) Esterilla de la prosperidad
 - f) Esterilla simple
 - g) Esterilla en ocho
 - h) Trenza de medio nudo derecha & izquierda/
cobra/knot-solomon bar/ portuguese sinnet
 - n) Esterilla de tres vueltas
 - o) Figura de ocho chino
 - p) Puño de mono o barrilete
 - q) Mariposa china
 - r) Barrilete
 - s) Esterilla Océano
 - t) Carrick Mat 5 vueltas
 - u) Esterilla Océano prolongado
 - v) Botón chino
 - w) Cabeza de Turco de tres cordones
cuatro vueltas
 - x) Tejido telar
 - y) Esterilla cuadrada o de marco
 - z) Esterilla encapilladura doble
7. Hacer de memoria por lo menos 40 de los siguientes nudos diciendo el nombre al evaluador, para qué sirve y sus limitaciones. Hacer un informe describiendo cada uno, para que sirve y las situaciones en las que debe usarse.

- 1) Simple
- 2) Simple con gaza
- 3) Llano
- 4) Falso
- 5) Llano con lazo
- 6) Llano andino (con cotes de seguridad)
- 7) Vuelta de escota
- 8) Vuelta de escota con lazo
- 9) Vuelta de ballestrinque
- 10) Vuelta de ballestrinque doble
- 11) Nudo Corredizo
- 12) Nudo de empaquetador/ocho corredizo
- 13) Margarita
- 14) Margarita con bloqueo
- 15) Ancla
- 16) Pescador
- 17) Pescador doble
- 18) Ocho
- 19) Trenzado en ocho
- 20) Ocho con seno (o) u ocho doble
- 21) Nueve
- 22) Nueve doble
- 23) Vuelta de braza
- 24) Fugitivo
- 25) As de guía
- 26) As de guía doble
- 27) Vuelta Redonda con dos cotes
- 28) Nudo de la horca
- 29) Fraile
- 30) Balso por seno
- 31) Silla de bombero
- 32) Eslingado de botella o freno de caballo
- 33) Camionero
- 34) Cirujano
- 35) Cirujano doble
- 36) Arnés de hombre
- 37) Espeque/galera
- 38) Nudo del medio/nudo de estribo
- 39) Roseta
- 40) Encapilladura simple
- 41) Nudo de barril
- 42) Zarpa de gato
- 43) SHCK, medio Nudo Chino
- 44) Torniquete español
- 44) Presilla de alondra
- 45) Grupo Calabrote/carrik/ordinario/nudo de ajuste
- 46) Nudo Josefina
- 47) Nudo Victoria
- 48) Encuadernador
- 49) Corona China/Nudo cuadrado
- 50) Nudo corbata
- 51) Nudo cinta o nudo de agua
- 52) Vuelta sobre cabo
- 53) Mariposa
- 54) Cadena
- 55) Margarita Española
- 56) Prusik
- 57) Falcaceo simple
- 58) Falcaceo americano
- 59) Falcaceo Occidental, Falcaceo en medias vueltas mordías
- 60) Nudo dinámico/media vuelta de ballestrinque/Nudo UIAA/Nudo HMS (Halbmastwurfsicherung,)
- 61) Nudo dinámico/media vuelta de ballestrinque/Nudo UIAA/Nudo HMS (Halbmastwurfsicherung,) doble
- 62) Tensor de carpa
- 63) Nudo en cadena
- 64) Nudo de amarrar
- 65) Nudo de andamio/Eslingado de andamio
- 66) Vuelta de Machard
- 67) Trenza medio nudo cuadrado o retorcido
- 68) Unión de As de guía
- 69) As de guía corredizo
- 70) Cote corredizo
- 71) Cote de pescador con burel o cazonete / lazada encabillada

- 72)** Cote sobre un objeto
- 73)** Nudo de sangre
- 74)** Nudo de estacha
- 75)** Doble lazo corredizo (nudo de atar zapatos)
- 76)** Nudo (se) de arriero
- 77)** Buntline
- 78)** Nudo de atesar
- 79)** Cazador o Hunter
- 80)** Nudo estibador
- 81)** Piña de rosa simple
- 82)** Nudo de los enamorados
- 83)** Amor perfecto
- 84)** Vuelta de gancho
- 85)** Vuelta de gancho doble
- 86)** Cote asegurado/Vuelta apretada
- 87)** Nudo diamante
- 88)** Vuelta de driza simple
- 89)** Cabeza de turco
- 90)** Trenza de cabello
- 91)** Nudo "Costeleta" (costillas)
- 92)** Ritual del indio/corona de tres partes
- 93)** Nudo trébol/Corona de cuatro partes
- 94)** Nudo Viuda negra
- 95)** Nudo Niño
- 96)** Hacer un cuadro que contenga por lo menos 50 nudos, cinco amarras y cinco nudos decorativos.

AR	Orden cerrado – Instructor			
100	Nivel 3	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Orden cerrado – Avanzado*.
2. Enumere algunas reglas de seguridad para practicar orden cerrado. Tener en cuenta el tipo de suelo y calzado.
3. Demostrar conocimiento en primeros auxilios para los siguientes puntos:
 - a) Torsión
 - b) Insolación
4. Saber las tres etapas del comando de voz, identifíquelas en los comandos siguientes:
 - a) Club, firmes.
 - b) A la derecha, vuelta a la derecha, flanco derecho (o la orden que se utilice en su país para hacer un giro de 45° hacia la derecha).
 - c) Media vuelta, frente retaguardia (o la orden que se utilice en su país para ordenar un giro de 180°).
 - d) Marcar el paso.
 - e) De frente...
 - f) Dirección izquierda... marchen.
 - g) Paso de camino, marcha fuera de forma (o la orden que se utilice en su país para ordenar una marcha sin cadencia).
5. Utilizando el método de enseñanza de la ejecución por tiempo, explique cómo se desarrolla cada parte de la implementación de los siguientes comandos.

A pie firme:

 - a) A la izquierda, vuelta a la izquierda.
 - b) A la derecha, vuelta a la derecha.
 - c) Media vuelta derecha, media vuelta izquierda

En el desplazamiento:

 - a) A la izquierda, vuelta a la izquierda.
 - b) A la derecha, vuelta a la derecha.
 - c) Media vuelta derecha, media vuelta izquierda
6. ¿Cómo debe ser la integración de miembros que recién llegan al equipo de marchas? Explique cuál es la importancia de las instrucciones individuales y de la división del grupo por el nivel de habilidad.
7. Describa los deberes y las cualidades que un instructor debe tener para que los

ejercicios de orden cerrado logren su meta.

8. Enseñar a un grupo nuevo de conquistadores los puntos 7 y 8 de la especialidad de orden cerrado.

9. ¿En qué posición debe permanecer el instructor cuando está comandando un equipo de orden cerrado, detenido y en desplazamiento?

10. Dirigir un grupo por lo menos 30 minutos, en este período se deberán efectuar los comandos y las ejecuciones correctamente a pie firme y en paso redoblado. Lo que se debe evaluar es la postura, energía y la ejecución correcta de las etapas de comandos por voz.

11. De acuerdo con el reglamento de marchas de tu país, ¿cuál es el uso de los mástiles y astas?

12. Entrenar a un grupo de conquistadores enseñando los movimientos con banderines y participar en una ceremonia cívica en la iglesia o en algún programa especial.

13. Participar por lo menos en tres desfiles como instructor de un equipo de marchas en el que uno de los equipos sea de banderas o de banderines

14. ¿Cuál es la diferencia entre la forma de conducir las banderas y los banderines?

15. Describe la diferencia entre coreografía y orden cerrado.

16. Usando los siguientes comandos, desarrollar e instruir a un equipo de marchas de por lo menos treinta conquistadores, para formar uno de los emblemas de Conquistadores. El equipo de marchas deberá iniciar su evolución a partir de la posición de atención.

a) Marcar el paso.

b) "X" pasos... de frente... ¡Marchen! (x = cualquier número en pasos a ejecutar)

c) Alto

d) A la izquierda, vuelta a la izquierda.

e) A la derecha, vuelta a la derecha.

f) Media vuelta derecha, media vuelta izquierda.

g) Diagonal derecho/izquierdo.

h) Dirección derecha/izquierda.

17. Crear una evolución a partir de los comandos básicos de la orden cerrada.

18. Crear un juego a partir de tu conocimiento de orden cerrado.

19. ¿Qué principios de orden cerrado pueden aprenderse en la Biblia a través de la lectura de Joel 2:7 y 8?

AR	Construcciones rústicas			
101	Nivel 2	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

1. Tener como mínimo 12 años de edad.
2. Tener la especialidad de *Nudos y amarras*.
3. Saber usar las siguientes herramientas:
 - a) Cuchillo
 - b) Serrucho
 - c) Machete
 - d) Sierra de arco
4. Demostrar su conocimiento de las reglas de seguridad en el uso de herramientas.
5. ¿Cuál es la importancia de mantener las herramientas afiladas para el trabajo?
¿Cuáles son los principales cuidados para el mantenimiento de las herramientas? Aflar las herramientas mencionadas en el requisito 3.
6. Demostrar su habilidad en amarrar objetos usando las siguientes amarras:
 - a) Amarra cuadrada
 - b) Amarra diagonal
 - c) Amarra paralela o redonda
 - d) Amarra continua paralela
 - e) Amarra continua diagonal
7. Hacer los siguientes muebles de campamento:
 - a) Un trípode con no menos de 2 metros para colgar una lámpara.
 - b) Una mesa que use un trípode.
 - c) Una mesa que use dos trípodes.
 - d) Una mesa con cuatro bases y por lo menos ocho amarras.
 - e) Un zapatero con dos bases.
 - f) Estructura para una fogata aérea.
 - g) Un lavadero de platos, fregadero y fosa séptica.

Observación: No se deben usar clavos, tornillos, alambres. Los clubes deben evitar la costumbre de usarlos en las construcciones rústicas. Necesitamos enseñarles a los Conquistadores las técnicas apropiadas y ayudarlos a adquirir práctica y experiencia.

AR**Construcciones rústicas – Avanzado****102****Nivel
3****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Tener como mínimo 14 años de edad.
2. Tener las siguientes especialidades:
 - a) *Construcciones rústicas*
 - b) *Nudos y amarras – Avanzado*
3. Hacer una investigación bíblica e identificar cuando el pueblo de Israel debía hacer una construcción, qué era lo que representaba y lo que debían recordar al hacerla.
4. ¿Cuál es la importancia de mantener las herramientas de trabajo afiladas?
5. Demostrar conocimientos de las reglas de seguridad en la utilización de las herramientas.
6. ¿Cuáles son los mejores nudos para iniciar y terminar una amarra? ¿Por qué?
7. ¿Cuál es la importancia de hacer hendiduras en los palos antes de hacer las amarras?
8. Demostrar habilidad para hacer las siguientes amarras, iniciando cada una con el ballestrinque y terminando con el nudo ballestrinque o llano.
 - a) Cuadrada
 - b) Diagonal
 - c) Paralela
 - d) Amarra continua doble
9. ¿Cuál es la importancia de hacer un proyecto (diseño con medidas) para la construcción rústica?
10. Hacer un proyecto (dibujo con medidas) para cada estructura que se pide en la especialidad.
11. Usar amarras y varillas para hacer una miniatura en escala de cuatro proyectos.
12. Construir lo siguiente:
 - a) Un portal con por lo menos, ocho bases y 20 amarras.
 - b) Un portal sin cavar en la tierra
 - c) Una mesa de campamento con, por lo menos, cuatro bases y ocho amarras.
 - d) Un puente con, por lo menos, cuatro bases y 3 m de extensión.
 - e) Una torre con por lo menos 4 metros de altura y diez amarras.
 - f) Un refugio suspendido, por lo menos, a 1 m.
 - g) Un mueble de campamento (mesa multiuso, lavadero, mesa para refrigerio)

Observación: Clavos, tornillos y alambres no deben usarse. Los clubes deben evitar usarlos en las construcciones rústicas. Tenemos que enseñarles a los conquistadores las técnicas apropiadas y ayudarlos a adquirir práctica y experiencia.

AR	Patines			
103	Nivel 1	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

1. Hacer un resumen de la historia de la creación y evolución de los patines.
2. Describir los equipos de seguridad que se usan en el patinaje.
3. Citar por lo menos tres deportes en los que se usen patines.
4. Describir la diferencia entre los siguientes tipos de patines:
 - a) Rollers
 - b) Tradicional
 - c) Hielo
5. Para cada uno de los tipos de patines mencionado en el requisito 4, citar:
 - a) Lugar apropiado para uso
 - b) Por lo menos 3 modalidades en el que cada tipo es usado
 - c) Ventajas que el modelo proporciona
 - d) Desventajas
6. Saber cómo debe hacerse la manutención de los patines y explicarla (escoge un tipo que pueda usarse en tu región).
7. Realizar lo siguiente mientras patinas:
 - a) Saber aumentar velocidad
 - b) Saber frenar rápidamente
 - c) Patinar de espaldas
 - d) Aumentar la velocidad y deslizarse, por lo menos 5 metros agachado
 - e) Cambiar de dirección (derecha e izquierda)
 - f) Tomar velocidad y saltar un objeto
 - g) Hacer un giro de 360° en un pie
8. Hacer una investigación sobre una de las modalidades deportivas del requisito 3, y mencionar el reglamento, el nivel de las competencias, y las categorías e informaciones interesantes sobre el deporte.

AR**Orientación con GPS****104****Nivel
2****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Mapa y Brújula*.
2. ¿Qué significan las siglas GPS y DGPS?
3. Conocer la historia del surgimiento del GPS y hacer un breve relato.
4. ¿Cuáles son los factores que pueden interferir en la señal del GPS?
5. ¿Cuál es la previsión de errores del GPS?
6. ¿Cuál es la finalidad de un receptor GPS? ¿Qué modalidades de receptores de GPS existen actualmente? Describir la utilidad de cada uno.
7. Saber manejar un GPS adecuadamente. ¿Cuáles son los cuidados que debemos tener al manejarlo?
8. ¿Cuáles son las aplicaciones de un receptor GPS y cuáles son sus limitaciones?
9. Utilizar un software de transferencia de archivos y conectarlo correctamente al GPS.
10. Instalar mapas en el GPS y en el software de transferencia de mapas.
11. ¿Cuáles son los tipos de mapas que podemos utilizar en un GPS? Dar ejemplos.
12. Demostrar habilidad en:
 - a) Encender un GPS
 - b) Ubicar un punto en el GPS
 - c) Marcar un punto en el GPS
 - d) Calcular una ruta
 - e) Marcar un camino recorrido
 - f) Recorrer un camino y mapearlo
 - g) Transferir mapas y datos del GPS
 - h) Transferir mapas y datos al GPS
 - i) Seleccionar mapas a ser utilizados
13. Recorrer un camino que aún no hayas hecho, por lo menos de 15 km y mapear este camino. Hacer lo siguiente:
 - a) Marcar por lo menos diez puntos de interés o importantes de este camino en tu GPS.
 - b) Hacer un informe de campo que contenga:
 - Copia impresa del mapa
 - Trayecto recorrido
 - Anotaciones y coordenadas de los puntos marcados
14. Hacer una comparación entre la señal enviada al aparato GPS y la omnisciencia de Dios actuando sobre el ser humano. ¿Qué lecciones espirituales puedes sacar de esto?

AR	Rafting			
105	Nivel 2	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

1. Tener la especialidad *Natación II – Principiantes*.
2. Citar cuántos son los niveles de dificultad de rápidos y explicar cómo se hace esta clasificación.
3. Con un grupo de cuatro personas como mínimo, demostrar la forma correcta de embarcar y salir del bote en un muelle, a la orilla de un río.
4. En un bote cargado con cuatro personas como mínimo, demostrar las siguientes maniobras:
 - a) Remada de frente
 - b) Remada de retroceso
 - c) Remada derecha retroceso
 - d) Remada izquierda retroceso
5. En un bote cargado con cuatro personas como mínimo, durante el cruce en un rápido, demostrar los siguientes movimientos de seguridad:
 - a) Sostener
 - b) Dentro (o piso)
6. Citar por lo menos tres equipos de seguridad necesarios para la práctica del rafting y describir la utilidad de cada uno.
7. Describir la posición correcta en la que debe ponerse en el caso de caerse al río y cuando alguien intentara rescatarlo por la corriente a través de los rápidos.
8. En un bote, con un mínimo de cuatro personas, demostrar el rescate de una persona en aguas profundas de la siguiente manera:
 - a) Persona a una distancia de 2 m del bote, usando la zona "T" del remo
 - b) Persona a más de 3 m del bote, usando la cuerda de rescate
9. En aguas profundas, y con un grupo mínimo de cuatro personas, demostrar:
 - a) Cómo enderezar un bote
 - b) Cómo subir nuevamente al bote sin ayuda de otra persona
10. Recorrer un mínimo de 10 km en un río con rápidos de nivel III o mayor, demostrando conocimiento de las reglas de seguridad del rafting.
11. Investigar dos ríos cercanos a tu región que sean adecuados para la práctica del rafting y reunir las siguientes informaciones:
 - a) Lugar de la naciente y desembocadura del río
 - b) Lugar donde es adecuada la práctica del rafting
 - c) Épocas del año en las que se puede practicar el rafting
 - d) Nivel de dificultad mínimo y máximo del río
 - e) Profundidad mínima y máxima del río
 - f) Altura de la mayor catarata (rápido)
 - g) Nivel de contaminación de las aguas

AR**Trompo****106****Nivel
1****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Realizar y presentar un estudio de 300 palabras sobre la historia de los trompos.
2. ¿De qué material se hacían los trompos en la antigüedad? ¿De qué materiales se hacen hoy en día?
3. Explicar cada uno de los siguientes métodos para impulsar un trompo:
 - a) Fricción
 - b) Cuerda o piola
 - c) Mola
 - d) Dedos
4. Dibujar un trompo e identificar las siguientes partes:
 - a) Coronilla
 - b) Punta o pie
 - c) Cuerpo o masa
5. Dibujar y explicar cómo funcionan los siguientes tipos de trompo:
 - a) Trompo tradicional de madera
 - b) Trompo de dedo o trompo de varilla larga
 - c) Snurra sueca
 - d) Peonza de hojalata
 - e) Perinola
6. Explicar el uso de la cuerda (piola):
 - a) ¿Cuál es el tamaño ideal de la cuerda?
 - b) ¿Cuál es la importancia de sostener el extremo del dedo?
 - c) Nombrar tres formas de asegurar la piola en el dedo.
7. ¿Cuál es el uso de la tampografía de los trompos tradicionales?
8. Explicar la relación entre estabilidad, movimiento y lanzamiento o proyección del trompo, con los siguientes conceptos físicos:
 - a) Velocidad angular
 - b) Efecto giroscópico
 - c) Centro de gravedad
 - d) Principio de la dinámica (1ª ley de Newton)
9. Establecer y seguir junto a su instructor un código de seguridad para los juegos de trompos, con al menos cinco reglas.

10. Utilizando un trompo tradicional, demostrar la capacidad para realizar las siguientes actividades:

- a)** Fuerza y equilibrio: Enrollar correctamente la piola y lanzar de manera que gire el trompo por lo menos 20 segundos antes de perder el equilibrio.
- b)** Técnica calculada: lanzar el trompo, y luego recogerlo en la palma de la mano, después de unos segundos, volverlo a tierra y que siga girando.
- c)** Poner a dormir: hacer que el trompo gire durante 10 segundos en un mismo lugar de manera que parezca estar parado.
- d)** Giro de coronilla: girar el trompo invertido apoyando la coronilla.
- e)** Deslizamiento: mientras el trompo gira, con la ayuda de la piola, mover el trompo de un lugar a otro sin que se caiga.
- f)** Precisión: lanzar el trompo a un objetivo. Puede ser una línea o círculo en el suelo.

11. Realizar al menos una de las siguientes maniobras:

- a)** Rodar en el aire: consiste en lanzar el trompo, antes que llegue al suelo y antes que se desenrolle completamente la piola, traerlo de vuelta de tal manera que el trompo gire en la mano.
- b)** Puente o teleférico: con una mano sostener los dos extremos de la piola y con la otra mano sostener el doblez que queda. Manteniendo estática la piola, colocar sobre el trompo y levantar uno de los extremos del puente formado y deslizar el trompo de un extremo al otro.
- c)** Lanzamiento: mientras el trompo gira en el piso, hacer un salto en su punta, jalando la piola con habilidad y fuerza, sirviendo de impulso. Realizar la maniobra dos veces, con el trompo saltando y cayendo al suelo, y la otra cayendo en la mano.

12. Conocer o crear al menos cuatro juegos colectivos con trompos. Invitar a tus compañeros de unidad a participar de cada uno de los juegos. Al final, conversar con el instructor sobre cómo se sintió durante las actividades, y cuáles son las ventajas de la práctica de la recreación al aire libre.

AR**Tenis de mesa****107****Nivel
1****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Escribir un párrafo de, por lo menos, diez líneas que expliquen cómo comenzó la práctica del tenis en su país.
2. ¿Cuál es la diferencia entre Pingpong y el tenis de mesa?
3. ¿Cuáles son los equipamientos necesarios para jugar una partida de tenis de mesa?
4. ¿Cuántos y cuáles son los tipos de empuñaduras?
5. ¿Cuál es la organización responsable por la práctica del tenis de mesa a nivel mundial? ¿Y a nivel nacional?
6. Citar por lo menos 15 reglas oficiales del tenis de mesa en su país.
7. ¿Cuáles son los requisitos que deben cumplir las raquetas, mesas, bolsa y redes?
8. Tener una raqueta que cumpla los requisitos oficiales, y saber cómo mantenerla limpia.
9. Participar de algún campeonato usando las reglas adoptadas por la institución oficial responsable del el tenis de mesa en su país.

AR	Vóleybol			
108	Nivel 1	Año 2012	Institución de origen División Sudamericana	

REQUISITOS

1. Conocer el reglamento actualizado de la FIVB (Federación Internacional de Vóleybol) y mencionar las ocho reglas principales del vóleybol.

2. ¿Qué significa la expresión "fair play"?

3. Definir los siguientes términos:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1) Punto de saque directo | 15) Titular |
| 2) Antena | 16) Match point / Punto |
| 3) Calentamiento | 17) Defensa |
| 4) Barrera | 18) Cuatro toques |
| 5) Bloqueo | 19) Rally / jugada |
| 6) Pelota fácil | 20) Red |
| 7) Pelota adentro | 21) Rotación |
| 8) Pelota afuera | 22) Saque |
| 9) Pelota retenida / en la red | 23) Efecto / giro superior |
| 10) Dos toques | 24) Set |
| 11) Golpe de ataque / Mate / Remate | 25) Punto de set |
| 12) Servicio con efecto | 26) Tiempo muerto / técnico |
| 13) Levantador | 27) Toque con apoyo / asistido |
| 14) Líbero | |

4. Demostrar y comprender las diferentes habilidades requeridas en cada posición del vóleybol.

5. Demostrar habilidad razonable en las siguientes áreas:

- a)** Empuñadura
- b)** Saque
- c)** Pase
- d)** Levantamiento
- e)** Ataque
- f)** Bloqueo

6. Pasar como mínimo 4 horas ayudando a una persona menos habilidosa o más joven a mejorar sus habilidades en el vóleybol.

7. Jugar por lo menos cinco partidos de vóleybol. Mostrar "fair play" durante los entrenamientos y los juegos.

- 8.** Escribir un informe de una página sobre un jugador famoso de vóleybol. Discutir por qué este jugador es un buen modelo cristiano.
- 9.** Dialogar con tu líder, pastor o instructor sobre los problemas que enfrenta la juventud adventista del séptimo día en el nivel escolar y universitario. ¿Qué alternativas existen para permitir una actividad deportiva continua?
- 10.** Dibujar a escala una cancha de vóleybol con sus límites adecuadamente definidos. Informar las dimensiones de la red de vóleybol y la respectiva altura de instalación.

AR	Waveboarding			
109	Nível 1	Ano 1986	Institución de origen División del Pacífico Sur	

REQUISITOS

NOTA: se necesita la orientación de un instructor calificado.

1. ¿Cuál es la diferencia entre la patineta y el waveboarding?
2. Explicar por qué el waveboarding se considera como la unión de tres deportes radicales. ¿Cuáles son esos deportes?
3. Explicar sobre los siguientes equipos de seguridad:
 - a) Casco
 - b) Rodillera
 - c) Canillera
 - d) Muñequeras
4. Desarmar y rearmar correctamente tu waveboarding, identificando y nombrando cada parte.
5. Enumerar los tipos de ruedas que existen, explicando la diferencia entre ellas y dónde es más indicado su uso.
6. Hacer por lo menos 15 de las siguientes maniobras (cinco de ellas deben ser en rampa):

a) Ollie	n) Kickflip fakie
b) Wheelie (manual) por 10 metros	o) Kickflip switch
c) Nose Wheelie (nose manual)	p) Fakie bigspin
d) C-Turn	q) Nollie kickflip
e) 180° grados	r) Nollie heelflip
f) 180° varial cuerpo	s) Nollie frontside 180° bigspin
g) 360° spin	t) Varial kickflip
h) Grab rail	u) Heelflip varial
i) Leap board	v) Backside kickflip 180°
j) Vire downhill	w) Frontside heelflip 180°
k) Kickflip	x) Frontside kickflip 180°
l) Impossible doble	y) 360° y kickflip
m) No comply kickflip	z) Frontside doble

AR**Evolución en orden cerrado****110****Nivel
1****Año
2012**Institución de origen
División Sudamericana**REQUISITOS**

1. Tener la especialidad *Orden Cerrado y Orden Cerrado – Avanzado*.
2. Definir el término EVOLUCIÓN.
3. Presentar cinco pasos para desarrollar o crear una evolución.
4. Crear dos evoluciones y practicar con un grupo para presentar en alguna ceremonia. Mostrando el registro a través de fotos y video.
5. Citar y explicar algún ejemplo bíblico donde se haya usado el concepto de evolución para conquistar un territorio.
6. Mostrar en alguna presentación cinco evoluciones creativas aún no realizadas. Escribir un informe que muestre la filosofía del club en relación a la evolución lograda en los ejercicios de marcha. (mínimo de 200 palabras y máximo de 500).