



Adventist Youth Ministries
GENERAL CONFERENCE



AY SILVER AWARD



gcyouthministries.org

AY SILVER AWARD

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

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

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

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

GC YOUTH MINISTRIES TEAM:

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

 [gcyouth](https://www.instagram.com/gcyouth)
 [@GCYouthMinistries](https://www.tiktok.com/@GCYouthMinistries)
 gcyouthministries.org
 [GCYouthMinistries](https://www.facebook.com/GCYouthMinistries)
 [General Conference Youth Ministries](https://www.youtube.com/GeneralConferenceYouthMinistries)



PERSONAL RECORD



Nombre _____ Fecha de finalización _____
DIRECCIÓN _____ Premio
de Plata presente _____ en _____ Fecha de
inicio _____ por _____

RETO Y LOGRO

El Premio de Plata JA es un premio por el que vale la pena esforzarse. Reúne aspectos centrales de la vitalidad física, mental y espiritual. Presenta un plan claro y alienta a los jóvenes a ser personas integrales y en forma, sobresaliendo en las tres áreas. Al fomentar la aptitud física, las buenas prácticas de salud, las habilidades para la vida y más, el Premio de Plata JA es una manera ideal de desarrollar fuertes cualidades de carácter, pensamiento claro y una aguda percepción espiritual que preparará a los jóvenes para la vida aquí y para la eternidad. Ahora, más que nunca antes, necesitamos un ejército de jóvenes debidamente capacitados para llevar "el mensaje de un Salvador crucificado, resucitado y que pronto vendrá... ¡al mundo entero!"

(Un llamado a mantenernos aparte, pag. 67)

Me complace respaldar el plan del Premio de Plata JA del Departamento de Ministerios Juveniles de la Asociación General y alentar a nuestros jóvenes de todo el mundo a esforzarse por alcanzar este gran logro.

Ted NC Wilson, **Presidente**
CONFERENCIA GENERAL DE ADVENTISTAS

PREMIO AY DE PLATA

¿Sabías que Daniel el profeta obtuvo el Premio de Plata JA? Vale, tal vez no, pero sólo porque el premio no existía en aquel entonces. Daniel definitivamente cuidó su cuerpo y fue muy recompensado por ello. A pesar de que diariamente se sentía tentado a arruinar su salud física, espiritual y mental con la comida y las bebidas del rey, ¡Daniel decidió en su corazón honrar a Dios tratando su cuerpo como un templo! Como resultado de esta fidelidad, Dios bendijo a Daniel y sus tres amigos hasta el punto de que su apariencia era diez veces más saludable y ¡eran diez veces más inteligentes que los demás jóvenes! Este Premio Especial de Plata JA es un recordatorio de que Dios todavía bendice a los hombres y mujeres jóvenes que deciden, en Su fuerza, honrar a Dios con sus cuerpos.

Busi Khumalo, **Director**, Ministerios Juveniles
CONFERENCIA GENERAL DE ADVENTISTAS

¡VIVE LA VIDA AL MÁXIMO!

La vida es un regalo precioso, como lo es la salud. Todos deseamos ser fuertes y saludables, especialmente cuando admiramos los músculos ondulados, esculpidos y poderosos del atleta bien entrenado. Puede que deseemos ser fuertes y ágiles, pero el deseo no es suficiente. Debe existir la opción de ponerse en forma y desarrollar nuestra aptitud y fuerza totales.

Una vida exitosa requiere opciones y el cultivo de hábitos saludables. Es necesario dar prioridad a lo importante y excluir o descartar aquello que no contribuirá a tu éxito. Esto significa que debemos tener un plan y seguirlo. Necesitamos hacer un presupuesto y usar nuestro tiempo sabiamente. Somos seres multidimensionales, creados a imagen de Dios. El Premio JA de Plata requiere no sólo aptitud física, sino también bienestar e integridad mental, espiritual y emocional (como seres holísticos). Cada dimensión de la salud debe desarrollarse, nutrirse cuidadosamente y guardarse sagradamente. Si bien necesitamos hacer ejercicio también necesitamos descansar. Necesitamos una dieta equilibrada y nutritiva y mucha agua pura. Debemos evitar sustancias y comportamientos nocivos y vivir una vida equilibrada.

Mientras nos esforzamos por añadir velocidad a nuestra fuerza y resistencia a nuestra agilidad, mantengamos siempre nuestros ojos en Jesús. A medida que nos alimentemos de Su Palabra, aprenderemos a conocerlo y a hablar con Él como a un amigo. Él vino para que tengamos vida y vivamos esa vida al máximo (Juan 10:10). En Su fuerza y por Su Espíritu, el ejercicio físico, el compromiso espiritual, la estabilidad emocional y la agudeza mental pueden unirse en propósito, servicio y una vida plena. De este modo, los objetivos de los ganadores del Premio JA de Plata se alcanzarán plenamente y, a su vez, muchos otros podrán ser bendecidos por estas vidas de servicio saludable.

Pedro sin tierra, MARYLAND, **Director**, Ministerios de Salud

CONFERENCIA GENERAL DE ADVENTISTAS

PREMIO AY DE PLATA

El Premio de Plata JA se otorga a jóvenes cristianos de nivel secundario/bachillerato que hayan demostrado cualidades excepcionales en el desarrollo físico, mental y cultural. Patrocinado por el Departamento de Ministerio Juvenil de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, el plan brinda a los jóvenes adolescentes la oportunidad de encontrar satisfacción en logros que valen la pena. Cada participante y ganador del Premio JA de Plata estará mejor preparado para ocupar su lugar como miembro constructivo de su iglesia y comunidad. Tenemos la esperanza de que el esfuerzo sincero y la perseverancia necesarios para calificar en las diversas actividades desarrollen cualidades de carácter muy necesarias en la sociedad actual.

El futuro de nuestra iglesia depende de la capacidad y la voluntad de los jóvenes de servir a sus semejantes viviendo una vida guiada por Cristo. Bajo Dios, estos jóvenes cristianos tienen un destino elevado en las últimas horas culminantes de la historia. Debido a que las exigencias sobre el pueblo de Dios serán grandes, sólo aquellos jóvenes que tengan un fundamento firme en la Palabra de Dios y hayan elegido una plataforma moral que refleje la pureza del Señor Jesús, podrán mantenerse firmes. La buena salud, el pensamiento claro y la agudeza de la percepción espiritual están estrechamente relacionados. El plan del Premio JA Plata se ha establecido para fortalecer estos importantes elementos de la vida.

PRUEBAS, PREMIOS Y RÉCORDS

El Director de Ministerios Juveniles de la Asociación/Campo administra el plan y supervisa las pruebas. Puede designar a ciertas personas calificadas para que actúen en su nombre en la administración del programa. En las academias, un Comité del Premio Plata JA compuesto por el Patrocinador JA de la academia (como presidente), los instructores de Educación Física, los Decanos de los Dormitorios, el Líder JA y otro personal, si así lo desea, debe dirigir el Plan del Premio Plata JA, en consulta con el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia. .

En la iglesia local, el Líder JA es presidente del Comité del Premio JA de Plata, con examinadores calificados designados por el Comité Ejecutivo JA y aprobados por el Secretario JA de la Conferencia para dirigir el plan. Aunque el plan del Premio JA de Plata está diseñado principalmente para jóvenes adolescentes adventistas del séptimo día, no se requiere que quien reciba el premio sea miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

En el Manual del Premio Plata JA se debe mantener un registro preciso del cumplimiento de cada requisito por parte del candidato. Se proporciona espacio en columnas a la derecha de cada requisito para ingresar

1. La fecha de finalización;
2. Puntuación (donde se indique);
3. Firma de certificación del examinador autorizado por el comité del Premio JA Plata.

PRESENTACIÓN

La presentación del Premio JA de Plata debería ser una ocasión impresionante en la que un Director de Ministerio Juvenil de la Asociación General, Unión o Conferencia local debería estar a cargo. Se podrá invitar a otros funcionarios de la iglesia o comunidad a participar en la ceremonia. La presentación del Premio JA de Plata debe ser un componente principal del programa.

La medalla y el listón del Premio de Plata JA serán un tesoro para todos los que la reciban. El nombre del destinatario debe estar grabado en el reverso. (No se deberá presentar ningún AY Silver Awards que no tenga esta inscripción personalizada).

MATERIALES DISPONIBLES

Este Manual del Plan Premio JA Plata es todo lo que necesita para comenzar. Por supuesto, para aprobar los exámenes de la Sección II necesitará un Manual de Honores AY/Pathfinder, donde se describen los Honores AY. En las páginas siguientes encontrará listas de control para los distintos requisitos. Su registro personal debe mantenerse aquí.

EL ALCANCE DEL PLAN

El plan AY Silver Award consta de cinco divisiones:

1. **Aptitud física:** Hay una serie de disposiciones opcionales, pero es muy importante que cada individuo que califique tenga la certificación de un examinador designado oficialmente cuando entregue sus registros finales.
2. **Habilidades:** El desarrollo de habilidades sigue el esquema representado en el programa JA Honors. Se designan diez Honores de los cuales el participante deberá calificar en dos.
3. **Expedición:** Las instrucciones se dan para una expedición al aire libre bastante extenuante, y es muy importante que aquellos que prevén realizar dicha expedición consulten con un examinador calificado para asegurarse de que se cumplan y certifiquen todas las condiciones.
4. **Proyectos de Servicio:** Esto requiere que el participante tenga un historial de liderazgo en el que haya cumplido exitosamente sus responsabilidades.
5. **Mejora Cultural:** Hay una elección por parte del participante. Es absolutamente necesaria una certificación reconocida de la lectura o escritura realizada.

No se puede dejar de enfatizar la importancia de los hábitos de vida saludables al esforzarse por alcanzar estos objetivos, ni tampoco la maravillosa sensación de logro que uno disfrutará al lograrlos.

REQUISITOS DEL PREMIO AY DE PLATA

Sección I: Aptitud Física

Hombres(Pasar en tres de los cinco grupos enumerados)

Grupo 1: Pista(cuatro de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera de 50 yardas (6,8 segundos) Carrera de 50 metros (6,9 segundos)			
B. Carrera de 100 yardas (14,2 segundos) Carrera de 100 metros (14,4 segundos)			
C. Carrera de 220 yardas (28 segundos) Carrera de 200 metros (28 segundos)			
D. Carrera de 440 yardas (67 segundos) Carrera de 400 metros (66,6 segundos)			
E. carrera-caminata de 600 yardas (1 minuto, 37 segundos) Carrera-caminata de 600 metros (1 minuto, 34 segundos) caminata de 600 yardas (4 minutos, 15 segundos) Caminata de 600 metros (4 minutos)			
F. Carrera de 1 milla (6 minutos) Carrera de 1.500 metros (5 minutos, 36 segundos)			
G. Carrera de 2 millas (13 minutos) Carrera de 3.000 metros (12 minutos, 27 segundos)			
H. Carrera de 3 millas (23 minutos) Carrera de 5.000 metros (23 minutos, 5 segundos)			

Grupo 2: Campo(tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto de longitud de pie 7 pies, 11 pulgadas 2,41 metros			
B. Salto de longitud corriendo 15 pies 4,57 metros			
C. Salto de altura 4 pies, 6 pulgadas 1,37 metros			
D. Lanzamiento de peso (12 lb o 5,44 kg) 34 pies 10,36 metros			
D. Lanzamiento de softbol 213 pies			

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

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. abdominales 55 abdominales en 2 minutos			
B. Dominadas 12			
C. Flexiones 40			
D. Escalada con cuerda (solo con las manos) 21 pies			

Grupo 4: Coordinación, Agilidad, Equilibrio(tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Tiro libre de baloncesto (9 de 10 tiros)			
B. Shuttle Run (ver notas) 2 viajes 30 pies (9,2 segundos) 10 metros (9,5 segundos)			
C. Empujes en cuclillas 20 (30 segundos) (ver notas)			
D. 1. Rollo hacia adelante (ver notas) 2. Rollo hacia atrás 3. Voltereta 4. Soporte para ranas (inclinado hacia arriba) 5. Pararse sobre la cabeza (10 segundos) o ** 7 segundos tanto para el #4 como para el #5			
E. Saltar la cuerda (mínimo de 300 saltos sin faltar)			

Grupo 5: Natación:(uno de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. estilo libre 100 yardas (1 minuto, 30 segundos) 100 metros (1 minuto, 38 segundos)			
B. Espalda 100 yardas (1 minuto, 45 segundos) 100 metros (1 minuto, 55 segundos)			
C. Brazada de pecho 100 yardas (1 minuto, 50 segundos) 100 metros (2 minutos)			

Chicas jóvenes(Pasar en tres de los cinco grupos enumerados)

Grupo 1: Pista(cualquiera de cada tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera de 50 yardas (7,3 segundos) Carrera de 50 metros (8,2 segundos)			
B. Carrera de 100 yardas (17 segundos) Carrera de 100 metros (17 segundos)			
C. Carrera de 220 yardas (36 segundos) Carrera de 200 metros (36 segundos)			
D. Carrera/caminata de 400 metros (1 minuto, 25 segundos)			
E. Carrera/caminata de 600 yardas (2 minutos, 23 segundos) carrera/ caminata de 600 metros (2 minutos, 36 segundos)			
F. 1500 metros de carrera/caminata (8 minutos, 40 segundos)			
G. Carrera de 3000 metros (19 minutos, 55 segundos)			
H. carrera/caminata de 5000 metros (39 minutos, 20 segundos)			

Grupo 2: Campo(dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto de longitud de pie (6 pies 2 pulgadas/1,88 metros)			
B. Correr salto de longitud (10 pies 9 pulgadas/3,28 metros)			
C. Salto de Altura (1,25 metros)			
D. Lanzamiento de softbol (104 pies/31,7 metros)			

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

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. abdominales 40 en 2 minutos			
B. Colgar con el brazo flexionado 19 segundos (ver notas)			
C. Flexiones, modificadas 30 (ver nota)			

Grupo 4: Coordinación, Agilidad, Equilibrio(tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Tiro libre de baloncesto (7 de 10 tiros)			
B. Shuttle Run (ver notas) 30 pies, 2 viajes (10,4 segundos) 10 metros (11,3 segundos)			
C. Empujes en cuclillas (30 segundos) ver notas			
D. Rollo hacia adelante (ver notas) Rollo hacia atrás Soporte de rana (incline hacia arriba, ver notas) Head Stand (7 segundos para 3 y 4, ver notas)			
E. Saltar la cuerda (mínimo de 300 saltos sin faltar)			

Grupo 5: Natación(uno de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Estilo libre, 100 yardas (1 minuto, 40 segundos) 100 metros (1 minuto, 40 segundos)			
B. Espalda, 100 yardas (1 minuto, 55 segundos) 100 metros (2 minutos, 5 segundos)			
C. Braza 100 yardas (2 minutos) 100 metros (2 minutos, 11 segundos)			

NOTAS

Jóvenes

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

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

Lagartijas.

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

Mujer joven

Colgar con el brazo flexionado.

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

ACCIÓN:

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

NORMAS:

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

Lagartijas(modificado).

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

ACCIÓN:

- Manteniendo el cuerpo tenso y recto, doble los codos y toque el suelo con el pecho.
- Volver a la posición original. (Mantenga el cuerpo recto; no levante las nalgas; el abdomen no debe hundirse).

Hombres y mujeres jóvenes

Abdominales.

Posición inicial: Los estudiantes se acostaron boca arriba con las piernas extendidas y los pies separados aproximadamente 1 pie. Las manos, con los dedos entrelazados, se agarran por detrás del cuello. Otra persona sujeta los tobillos de su compañero y mantiene los talones en contacto con el suelo mientras cuenta cada sentadilla exitosa.

ACCIÓN:

1. Siéntate y gira el maletero hacia la izquierda. Toque el codo derecho con la rodilla izquierda.
2. Regrese a la posición inicial.
3. Siéntate y gira el maletero hacia la derecha. Toque el codo izquierdo con la rodilla derecha.
4. Regrese a la posición inicial.
5. Repita el número requerido de veces.
6. Se cuenta un abdominal completo cada vez que la persona regresa a la posición inicial.

Empuje en cuclillas.

Equipo: Un cronómetro o un reloj con segundero. **Posición inicial:** El estudiante se pone firme.

ACCIÓN:

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

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

- El maestro le dice al estudiante que haga tantos empujes en cuclillas correctos como sea posible dentro de un límite de 30 segundos.
- El maestro da la señal de salida: "¡Listo! ¡Ya!". Con "Ir" el estudiante comienza.
- El compañero cuenta cada empuje en cuclillas.
- Al cabo de 30 segundos, el profesor dice: "Para".

Lanzadera

Línea de salida: dos borradores o bloques de tamaño similar a 30 pies (10 metros) de distancia.

1. Corre, levanta un bloque, corre de regreso a través de la línea inicial, coloca el bloque en el suelo.
2. Corre hacia atrás, recoge otro bloque, corre hacia atrás a través de la línea inicial sosteniéndolo.
3. Rollo hacia adelante Ejecute la forma perfecta en cada ejercicio.
4. Haz una serie de 3 giros hacia adelante. Comience cada uno en atención, agáchese cuando comience el movimiento hacia adelante.
5. Mentón sobre el pecho, manos y dedos hacia adelante y apoyados sobre la colchoneta, el peso distribuido equitativamente. Manténgase doblado, baje el peso con facilidad y aterrice sobre la nuca y los hombros en lugar de sobre la cabeza. Agarre las rodillas o las espinillas con los antebrazos y retroceda hasta ponerse firme.
6. Giro hacia atrás Comience estando firme, déjese caer hacia atrás y hacia abajo como si estuviera sentado en una silla baja.
7. Frenar la caída con las manos, con los dedos apuntando hacia adelante. Empuje, inclínese hacia el medio, con la barbilla apoyada en el pecho mientras las piernas, mantenidas juntas, regresan a la colchoneta.
8. Las manos se colocan aproximadamente a 6 pulgadas de cada lado de la cabeza con las palmas extendidas hacia arriba y hacia atrás.
9. Haga que los pies se golpeen primero (no las rodillas) y póngase directamente en posición de firmes. (Serie de 3.)

Soporte de rana (inclinado hacia arriba).

1. Manos apoyadas en el suelo, codos enganchados en el interior de las piernas, aproximadamente a la altura de las rodillas.
2. Avanza hasta que el cuerpo esté equilibrado sin que los pies ni la cabeza toquen el suelo.
3. (Puntero: mantenga la cabeza erguida). Mantenga la posición durante 7 segundos.

Soporte de cabeza. Forme un triángulo igual con los antebrazos y las manos apoyados sobre la colchoneta.

1. Donde se juntan las manos, coloque la parte delantera de la cabeza donde estaban los codos, coloque las manos planas y los dedos hacia adelante ligeramente separados.
2. Suba con facilidad, mantenga el equilibrio, manteniendo las piernas y los pies juntos y los dedos de los pies en punta.
3. Mantenga presionado durante 7 segundos.

Sección II: Habilidades

Completa dos de los siguientes Honores JA

CATEGORÍA	FECHA COMPLETADA	FIRMA
1. Seguridad del agua en la comunidad		
2. Rescate Básico		
3. Canotaje		
4. Enfermería domiciliaria		
5. Ciclismo		
6. Primeros auxilios (estándar)		
7. Orientación		
8. Liderazgo al aire libre		
9. Mochilero		
10. Fotografía		
11. Testificación de los jóvenes		

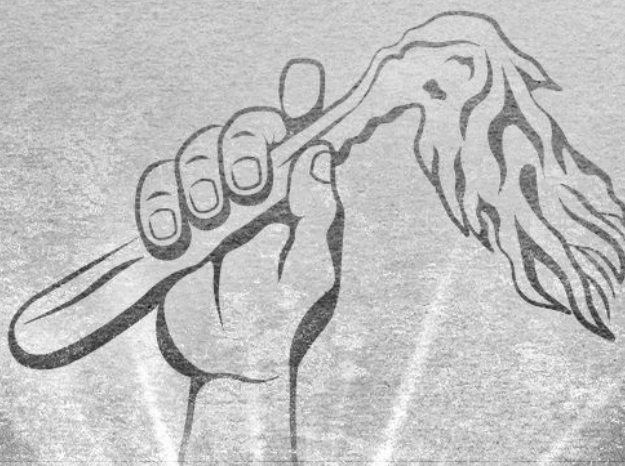


Sección III: Expedición

(Complete uno de los siguientes)

Fecha de finalización _____ Firma _____

1. Caminar en zonas silvestres de al menos 36 kilómetros (20 millas), incluidas dos noches al aire libre o en tiendas de campaña; estas dos noches se pasarán en campamentos separados a una distancia mínima de 8 kilómetros (5 millas).
2. En el grupo deberán estar no menos de tres ni más de seis, aunque no es necesario que todos los participantes estén bajo prueba.
3. Se deberá presentar una bitácora y mapa del viaje completo e interesante, con observaciones de vida silvestre, plantas o algún otro estudio auxiliar a la expedición.
4. La planificación debe ser un esfuerzo conjunto, y todos los planes deben ser aprobados en su totalidad por el Director de Ministerio Juvenil de la Conferencia o su representante designado antes de comenzar.
5. Se debe llevar toda la comida necesaria. Utilice alimentos deshidratados según sea necesario para menús equilibrados.
6. Los miembros de la expedición deben llevar un botiquín personal normal más equipo liviano para acampar, brújula, utensilios de cocina y botiquín de primeros auxilios.



Sección IV: Proyectos de Servicios

(Complete uno de los siguientes)

Fecha de finalización _____ **Firma** _____

A. Durante al menos un semestre, cumplir satisfactoriamente con los deberes de un funcionario de la Sociedad JA, Escuela Sabática, Salud y Templanza, Asociación de Estudiantes, Club de Conquistadores u otro servicio personal que, a juicio del Director de Ministerios Juveniles de la conferencia/campo, sea el equivalente a los derechos mencionados anteriormente.

B. Participar en un proyecto de servicio comunitario de no menos de 1 semana de duración.

C. Completar una de las 9 especialidades de servicio comunitario.

1. Evaluación de la comunidad

2. Servicio comunitario

3. Intervención en crisis

4. Socorro en casos de desastre

5. Alivio del hambre

6. Reasentamiento de refugiados

7. Desarrollo Rural

8. Tutoría

9. Desarrollo Urbano

Sección V: Mejoramiento Cultural

Realice una de las siguientes acciones: (Indique cuál)

Fecha de finalización _____ **Firma** _____

1. Leer un libro de no menos de 250 páginas incluido en un club de lectura JA para personas mayores. _____

2. Leer 200 páginas o más escritas por Elena G. de White. _____

3. Escribir un artículo o historia de no menos de 1.000 palabras y hacer que se acepte su publicación en y diario ASD. _____

4. Leer un libro de no menos de 200 páginas sobre desarrollo de habilidades de liderazgo, disciplina o recaudación de fondos.



Adventist[®]
Youth Ministries

Adventist Youth Ministries
GENERAL CONFERENCE



AY SILVER AWARD



gcyouthministries.org

AY SILVER AWARD

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

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

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

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

GC YOUTH MINISTRIES TEAM:

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

📷 [gcyouth](https://www.instagram.com/gcyouth)
🎵 [@GCYouthMinistries](https://www.instagram.com/GCYouthMinistries)
🔗 [gcyouthministries.org](https://www.gcyouthministries.org)
📘 [GCYouthMinistries](https://www.facebook.com/GCYouthMinistries)
📺 [General Conference Youth Ministries](https://www.youtube.com/channel/UCG1XW1XW1XW1XW1XW1XW1XW)



PERSONAL RECORD



Name _____ Date Completed _____
Address _____
Silver Award present _____ at _____
Start Date _____ by _____

CHALLENGE AND ACHIEVEMENT

The AY Silver Award is a prize worth striving for. It brings together core aspects of physical, mental, and spiritual vitality. It presents a clear plan and encourages young people to be well-rounded, fit individuals, by excelling in all three areas. By encouraging physical fitness, good health practices, life skills, and more, the AY Silver Award is an ideal way to develop strong character qualities, clear thinking, and keen spiritual perception that will prepare youth for life here and for eternity. Now, as never before, we need an army of youth rightly trained, to carry "the message of a crucified, risen, and soon-coming Savior... to the whole world!"

(A Call to Stand Apart, p. 67)

I am pleased to endorse the AY Silver Award plan of the General Conference's Youth Ministries Department and encourage our youth everywhere to strive for this high achievement

Ted N.C. Wilson, **President**
GENERAL CONFERENCE OF ADVENTISTS

AY SILVER AWARD

Did you know that Daniel the prophet earned an AY Silver Award! OK, maybe not, but only because the award didn't exist back then. Daniel definitely took care of his body and was greatly rewarded for it. Despite the fact that he was daily tempted to ruin his physical, spiritual, and mental health with the king's food and drinks, Daniel determined in his heart to honor God by treating his body like a temple! As a result of this faithfulness, God blessed Daniel and his three friends to the point that their appearance was ten times healthier looking, and they were ten times smarter than the other young people! This Special AY Silver Award is a reminder that God still blesses young men and women who determine in His strength to honor God with their bodies.

Busi Khumalo, **Director**, Youth Ministries
GENERAL CONFERENCE OF ADVENTISTS

LIVE LIFE TO THE FULL!

Life is a precious gift, as is health. We all wish to be strong and healthy – especially when we admire the rippled, sculpted, and powerful muscles of the well-trained athlete. We may desire to be strong and agile, but desire is not enough. There must be the choice to get fit and to develop our total fitness and strength.

Successful living requires choices and the cultivation of healthy habits. It is necessary to give priority to what is important and exclude or discard what will not contribute to your success. This means we should have a plan and follow it. We need to budget and use our time wisely. We are multidimensional beings, created in the image of God. The AY Silver Award requires not only physical fitness, but mental, spiritual, and emotional wellness and wholeness (as wholistic beings). Each dimension of health must be carefully developed and nurtured, and sacredly guarded. While we need to exercise we also need to rest. We need a balanced, nutritious diet, and lots of pure water. We must avoid harmful substances and behaviors, and live balanced lives.

As we strive to add speed to our strength and endurance to our agility, let us ever keep our eyes upon Jesus. As we feed on His Word, we will learn to know Him, and speak with Him as to a friend. He came in order that we may have life and live that life to the fullest (John 10:10). In His strength, and by His Spirit, physical exercise, spiritual commitment, emotional stability, and mental sharpness can all come together in purpose, service, and a fulfilled life. The goals of the AY Silver Award winners will thus be fully attained, and in turn, many others can be blessed by these lives of healthy service.

Peter Landless, M.D., **Director**, Health Ministries
GENERAL CONFERENCE OF ADVENTISTS

AY SILVER AWARD

The AY Silver Award is presented to Christian youth at the secondary/high school level who have demonstrated exceptional qualities in physical, mental, and cultural development. Sponsored by the Youth Ministries Department of the Seventh-day Adventist Church, the plan gives teen-age youth an opportunity to find satisfaction in worth-while achievement. Each participant and AY Silver Award winner will be better prepared to take his place as a constructive member of his church and community. It is our hope that the sincere effort and perseverance required to qualify in the various activities will develop qualities of character much needed in today's society.

The future of our church depends upon the ability and willingness of young people to serve their fellow men by living Christ-guided lives. Under God, these Christian youth have a high destiny in the final climactic hours of history. Because demands upon God's people will be great, only those youth who have a firm foundation on the Word of God and have chosen a moral platform which reflects the purity of the Lord Jesus, will be able to stand. Good health, clear thinking, and keenness of spiritual perception are closely linked together. The AY Silver Award plan has been established to give strength to these important elements of life.

TESTS, AWARDS, AND RECORDS

The Conference/Field Youth Ministries Director manages the plan and supervises the tests. He may designate certain qualified individuals to act for him in administering the program. In academies an AY Silver Award Committee composed of the academy AY Sponsor (as chairman), the Physical Education instructors, Dormitory Deans, AY Leader and other personnel if desired, should direct the AY Silver Award Plan, in consultation with the Conference Youth Ministries Director.

In the local church, the AY Leader is chairman of the AY Silver Award Committee, with qualified examiners appointed by the AY Executive Committee and approved by the Conference AY Secretary to direct the plan. Although the AY Silver Award plan is designed primarily for Seventh-day Adventist teenage youth, it is not required that one who receives the award be a member of the Seventh-day Adventist Church.

An accurate record of the candidate's completion of each requirement is to be kept in the AY Silver Award Manual. Space is provided in columns to the right of each requirement for entering

1. The date completed;
2. Score (where indicated);
3. Certification signature of examiner authorized by the AY Silver Award committee.

PRESENTATION

The presentation of the AY Silver Award should be an impressive occasion at which a General Conference, Union, or local Conference Youth Ministries Director should be in charge. Other officials of the church or community may be invited to participate in the ceremony. The presentation of the AY Silver Award should be a principal component of the program.

The AY Silver Award medal and ribbon will be treasured by all who receive it. The name of the recipient should be etched on the reverse. (No AY Silver Awards should be presented which does not have this personalized inscription).

MATERIALS AVAILABLE

This AY Silver Award Plan Manual is all you will need to get started. Of course, in passing the tests in Section II you will need an AY/Pathfinder Honor Handbook, wherein the AY Honors are outlined. You will find on the following pages checklists for the various requirements. Your personal record should be kept here.

THE SCOPE OF THE PLAN

The AY Silver Award plan consists of five divisions:

1. **Physical Fitness:** There are a number of optional provisions, but it is very important that each individual who qualifies have the certification of an officially designated examiner when his final records are turned in.
2. **Skills:** The development of skills follows the outline as represented in the AY Honors program. Ten Honors are designated from which the participant should qualify in two.
3. **Expedition:** The directions are given for a rather strenuous outdoor expedition, and it is very important that those who anticipate making such an expedition check with a qualified examiner to be sure that all conditions are met and certified.
4. **Service Projects:** This requires the participant to have a record of leadership in which he has successfully discharged his responsibilities.
5. **Cultural Improvement:** There is a choice on the part of the participant. Recognized certification for the reading or writing accomplished is an absolute necessity.

The importance of healthful living habits cannot be overemphasized in striving for these objectives, nor the wonderful feeling of accomplishment one will enjoy having achieved these goals.

AY SILVER AWARD REQUIREMENTS

Section I: Physical Fitness

Men (Pass in three of the five groups listed)

Group 1: Track (any four of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. 50-yard dash (6.8 seconds) 50-meter dash (6.9 seconds)			
B. 100-yard dash (14.2 seconds) 100-meter dash (14.4 seconds)			
C. 220-yard dash (28 seconds) 200-meter dash (28 seconds)			
D. 440-yard dash (67 seconds) 400-meter dash (66.6 seconds)			
E. 600-yard run-walk (1 minutes, 37 seconds) 600-meter run-walk (1 minutes, 34 seconds) 600-yard walk (4 minutes, 15 seconds) 600-meter walk (4 minutes)			
F. 1-mile run (6 minutes) 1,500-meter run (5 minutes, 36 seconds)			
G. 2-miles run (13 minutes) 3,000-meter run (12 minutes, 27 seconds)			
H. 3-miles run (23 minutes) 5,000-meter run (23 minutes, 5 seconds)			

Group 2: Field (any three of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Standing Broad Jump 7 feet, 11 inches 2.41 meters			
B. Running Broad Jump 15 feet 4.57 meters			
C. High Jump 4 feet, 6 inches 1.37 meters			
D. Shot Put (12 lb. or 5.44 kg.) 34 feet 10.36 meters			
D. Softball throw 213 feet			

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

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Sit-ups 55 sit-ups in 2 minutes			
B. Pull-ups 12			
C. Push-ups 40			
D. Rope Climb (hands only) 21 feet			

Group 4: Coordination, Agility, Balance (any three of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Basketball free throw (9 out of 10 shots)			
B. Shuttle Run (see notes) 2 trips 30 feet (9.2 seconds) 10 meters (9.5 seconds)			
C. Squat-Thrusts 20 (30 seconds)(see notes)			
D. 1. Forward roll (see notes) 2. Backward roll 3. Handspring 4. Frog Stand (tip up) 5. Head Stand (10 seconds) or **7 seconds for both #4 and #5			
E. Rope Skipping (minimum of 300 skips without missing)			

Group 5: Swimming: (one of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Freestyle 100 yards (1 minute, 30 seconds) 100 meters (1 minute, 38 seconds)			
B. Back-stroke 100 yards (1 minute, 45 seconds) 100 meters (1 minute, 55 seconds)			
C. Breast-stroke 100 yards (1 minute, 50 seconds) 100 meters (2 minutes)			

Young Ladies (Pass in three of the five groups listed)

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

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. 50-yard dash (7.3 seconds) 50-meter dash (8.2 seconds)			
B. 100-yard dash (17 seconds) 100-meter dash (17 seconds)			
C. 220-yard dash (36 seconds) 200-meter dash (36 seconds)			
D. 400-meter run/walk (1 minutes, 25 seconds)			
E. 600-yard run/walk (2 minutes, 23 seconds) 600-meter run/walk (2 minutes, 36 seconds)			
F. 1500 meters run/walk (8 minutes, 40 seconds)			
G. 3000-meter run (19 minutes, 55 seconds)			
H. 5000-meter run/walk (39 minutes, 20 seconds)			

Group 2: Field (any two of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Standing Broad Jump (6 feet 2 inches/1.88 meters)			
B. Running Broad Jump (10 feet 9 inches/3.28 meters)			
C. High Jump (1.25 meters)			
D. Softball throw (104 feet/31.7 meters)			

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

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Sit-ups 40 in 2 minutes			
B. Flexed-arm hang 19 seconds (see notes)			
C. Push-ups, modified 30 (see note)			

Group 4: Coordination, Agility, Balance (any three of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Basketball free throw (7 out of 10 shots)			
B. Shuttle Run (see notes) 30 feet, 2 trips (10.4 seconds) 10 meters (11.3 seconds)			
C. Squat-Thrusts (30 seconds) see notes			
D. Forward roll (see notes) Backward roll Frog Stand (tip up, see notes) Head Stand (7 seconds for both 3 and 4, see notes)			
E. Rope Skipping (minimum of 300 skips without missing)			

Group 5: Swimming (one of the following)

	DATE	SCORE	SIGNATURE
A. Freestyle, 100 yards (1 minute, 40 sec.) 100 meters (1 minute, 40 seconds)			
B. Back-stroke, 100 yards (1 minute, 55 seconds) 100 meters (2 minute, 5 seconds)			
C. Breast-stroke 100 yards (2 minute) 100 meters (2 minutes, 11 seconds)			

NOTES

Young Men

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

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

Push-ups.

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

Young Women

Flexed-arm hang.

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

ACTION:

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

RULES:

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

Push-ups (modified).

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

ACTION:

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

Young Men and Young Women

Sit-ups.

Starting position: Students lay on their back with legs extended, feet about 1 foot apart. The hands, with fingers interlaced, are grasped behind the neck. Another person holds their partner's ankles and keeps heels in contact with the floor while counting each successful sit-up.

ACTION:

1. Sit up and turn the trunk to the left. Touch the right elbow to the left knee.
2. Return to starting position.
3. Sit up and turn the trunk to the right. Touch the left elbow to the right knee.
4. Return to the starting position.
5. Repeat the required number of times.
6. One complete sit-up is counted each time the person returns to the starting position.

Squat-Thrust.

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

Starting Position: Student stands at attention.

ACTION:

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

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

- The teacher tells the student to do as many correct squat-thrusts as possible within a 30-second limit.
- The teacher gives the starting signal, "Ready! Go!" On "Go" the student begins.
- The partner counts each squat-thrust.
- At the end of 30 seconds the teacher says, "Stop."

Shuttle Run

Starting Line: two erasers or similar-sized blocks 30-feet (10 meters) distance.

1. Run, pick up one block, run back across starting line, set block down.
2. Run back, pick up other block, run back across starting line holding it.
3. Forward Roll Execute perfect form on each exercise.
4. Do series of 3 forward rolls. Begin each at attention, squat down as forward motion starts.
5. Chin on chest, hands and fingers forward and flat on mat, weight equally distributed. Stay doubled up, let weight down easy, land on back of neck and shoulders rather than head. Grab knees or shins with forearms, and back up to attention.
6. Backward Roll Begin at attention, drop back and down as if sitting down in a low chair.
7. Break fall with hands, fingers pointing forward. Push off, bend in middle, chin on chest as legs kept together go back toward mat.
8. Hands go to position approximately 6 inches from each side of head with palms extended up and back.
9. Have feet hit first (not knees) and come directly up to attention. (Series of 3.)

Frog Stand (tip up).

1. Hands flat on floor, elbows hooked into inside of legs about at knees.
2. Go forward until body is balanced with neither feet nor head touching floor.
3. (Pointer: Keep head up.) Hold 7 seconds.

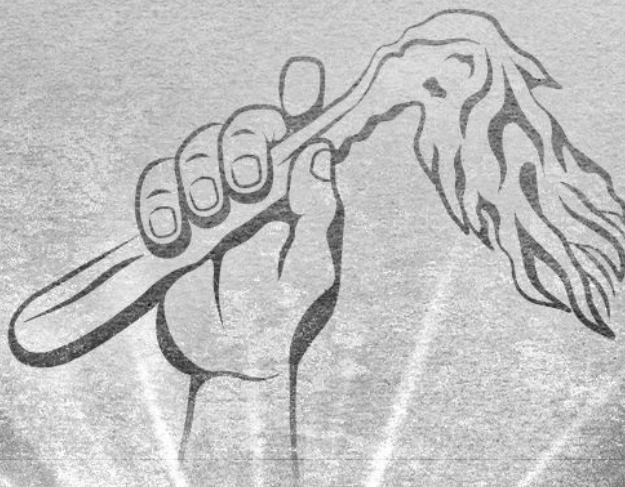
Head Stand. Form equal triangle with forearms and hands flat on mat.

1. Where hands come together place front part of head where elbows were, place hands flat, fingers straight ahead slightly spread.
2. Go up easy, balance, keeping legs and feet together and toes pointed.
3. Hold 7 seconds.

Section II: Skills

Complete two of the following AY Honors

CATEGORY	DATE COMPLETED	SIGNATURE
1. Community Water Safety		
2. Basic Rescue		
3. Canoeing		
4. Home Nursing		
5. Cycling		
6. First Aid (Standard)		
7. Orienteering		
8. Outdoor Leadership		
9. Backpacking		
10. Photography		
11. Junior Youth Witnessing		



Section III: Expedition

(Complete one of the following)

Date Completed _____ **Signature** _____

1. Hike in wilderness country at least 20 miles (36 kilometers), including two nights in the open or in tents, these two nights to be spent in separate camps at least 5 miles (8 kilometers) apart.
2. Not less than three and not more than six must be in the party, though it is not necessary for all participants to be under test.
3. Full and interesting log and map of journey must be submitted, with observations of wild life, plants, or some other study auxiliary to the expedition.
4. Planning should be a joint effort, and all plans must be approved in full by the Conference Youth Ministries Director or his designated representative before starting.
5. All food needed should be carried. Use dehydrated foods as needed for balanced menus.
6. Normal personal kit plus lightweight camping equipment, compass, cooking utensils, and first-aid kit must be carried by members of the expedition.



Section IV: Service Projects

(Complete one of the following)

Date Completed _____ **Signature** _____

- A. During at least one semester discharge satisfactorily the duties of an officer of the AY Society, Sabbath School, Health and Temperance, Student Association, Pathfinder Club, or other personal service that in the estimation of the conference/field Youth Ministries Director is the equivalent of the duties mentioned above.
- B. Participate in a community service project of not less than 1 week duration.
- C. Complete one of the 9 community service honors.
 - 1. Community Assessment
 - 2. Community Service
 - 3. Crisis Intervention
 - 4. Disaster Relief
 - 5. Hunger Relief
 - 6. Refugee Resettlement
 - 7. Rural Development
 - 8. Tutoring
 - 9. Urban Development

Section V: Cultural Improvement

Do one of the following: (Indicate which one)

Date Completed _____ **Signature** _____

- 1. Read a book of not less than 250 pages listed in a senior AY Book Club. _____
- 2. Read 200 pages or more written by Ellen G. White. _____
- 3. Write an article or story of not less than 1,000 words and have it accepted for publication in dan SDA journal. _____
- 4. Read a book of not less than 200 pages on leadership skills development, discipline or fund raising.



Adventist[®]
Youth Ministries