

Atletismo

1. Escriba en aproximadamente 500 palabras cómo debe entrenarse un atleta para practicar un deporte.
2. Dé las reglas de dos deportes de pista y dos de campo. Diga qué significa aficionado.
3. Planee una competencia deportiva. Indique las funciones de cada uno de los oficiales necesarios para las competencias.
4. Funja como oficial (juez, árbitro, cronometrador, fiscal, etc.) en un encuentro atlético o en un torneo importante (Juegos Nacionales, juegos escolares, etc.).
5. Clasifique en un evento, de acuerdo con su peso, en cada uno de los siguientes cinco grupos de actividades deportivas:

GRUPO UNO	Menos de 75 Lbs.	Menos de 95 Lbs.	Menos de 110 Lbs.	Menos de 125 Lbs.	Menos de 140 Lbs.	Menos de 160 Lbs.	Menos de 175 Lbs.	Menos de 200 Lbs.	200 Lbs. o más
a. Salto largo con impulso b. Salto alto con impulso c. Salto largo sin impulso d. Salto alto sin impulso	3.10 m 1.00 m 1.80 m 0.75 m	3.80 m 1.05 m 1.80 m 0.90 m	3.70 m 1.15 m 2.05 m 1.00 m	4.00 m 1.20 m 2.20 m 1.05 m	4.30 m 1.30 m 2.25 m 1.10 m	4.60 m 1.40 m 2.30 m 1.15 m	4.90 m 1.50 m 2.35 m 1.05 m	4.80 m 1.05 m 1.80 m 0.90 m	3.00 m 0.90 m 1.50 m 0.70 m
GRUPO DOS	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos
a. Carrera de 50 metros b. Carrera de 100 metros	8.75 m —	8.10 m —	8.30 m 14.20 m	7.90 m 13.80 m	7.70 m 13.60 m	7.20 m 14.00 m	7.70 m 15.30 m	8.30 m 17.05 m	9.20 m —
GRUPO TRES	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos
a. Nado de 20 metros	21.40 m	20.10 m	19.50	—	—	—	—	—	—
GRUPO CUATRO	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos	Segundos
a. Traslaciones ("Pull up") b. Tiro de bala de 8 lbs. c. Lanzamiento d. Bazar marca de 3.5 m	3 veces 4.5 m 7 veces 29 r	5 veces 6.10 m 9 veces 17 r	6 veces 7.30 m 10 veces 15 r	8 veces 8.50 m 12 veces 13 r	10 veces 9.75 m 14 veces 11 r	12 veces 10.35 m 16 veces 14 r	10 veces 11.60 m 17 veces 17 r	6 veces 11.30 m 12 veces 20 r	4 veces 11.60 m 8 veces 25 r
GRUPO CINCO	Menos de 75 Lbs.	Menos de 95 Lbs.	Menos de 110 Lbs.	Menos de 125 Lbs.	Menos de 140 Lbs.	Menos de 160 Lbs.	Menos de 175 Lbs.	Menos de 200 Lbs.	200 Lbs. o más
a. Tiro de pelota de béisbol para preadolescentes en 6 tiros. b. Tiro de pelota de béisbol para adolescentes. c. Tiro de béisbol (30 segundos)	13.00 m 36.60 m Ejecutar 5 de 8	14.60 m 35.70 m Ejecutar 5 de 8	15.30 m 33.35 m Ejecutar 6 de 9	16.50 m 39.45 m Ejecutar 7 de 10	17.40 m 64.00 m Ejecutar 8 de 11	19.80 m 70.10 m Ejecutar 9 de 12	21.35 m 70.00 m Ejecutar 10 de 13	18.30 m 70.00 m Ejecutar 8 de 12	19.25 m 33.35 m Ejecutar 6 de 15

Ciclismo

1. Limpie y ajuste la bicicleta que usará para cumplir los requisitos de esta Especialidad. Prepárela para inspección.
2. Preséntese ante el Instructor con la bicicleta para que él la inspeccione, indique las reparaciones o ajustes que usted le haya hecho a la bicicleta y haga lo siguiente:
 - a. Señale todas las partes de la bicicleta que deben ser aceitadas regularmente.
 - b. Señale las partes de la bicicleta que deben ser revisadas regularmente para asegurarse de que ésta se encuentra en condiciones de ser usada sin peligro.
 - c. Diga cómo ajustar la tensión de la cadena y los frenos que se accionan con los pies o las manos, la altura y el nivel del asiento y el manubrio (manivela).
3. Describa cómo frenar con seguridad con los frenos accionados con las manos.
4. Demuestre cómo se repara una llanta pinchada. Para práctica, use una llanta vieja de bicicleta.
5. Demuestre lo siguiente:
 - a. Pedaleo apropiado, manera correcta de montarse y de frenar.
 - b. Maneje en línea recta a lo largo de 50 metros.
 - c. Maneje en línea recta, entre dos líneas paralelas separadas 12 centímetros entre sí, a lo largo de 30 metros, sin tocar las paralelas. Usted dispone de cinco oportunidades para cumplir con este requisito, de lo contrario debe practicar hasta poder cumplirlo a cabalidad y a satisfacción del Instructor.
 - d. Indique por cuál lado de la carretera se debe manejar y demuestre cómo mirar correctamente hacia atrás y hacia los lados.
 - e. Maneje en una pista de obstáculos previamente colocados, cambiando de alta a baja velocidad y viceversa.
 - f. En una rotonda, dé una vuelta completa sin poner los pies en el suelo.
 - g. Demuestre que conoce las señales de tránsito usuales que los conductores de vehículos, motorizados o no, deben hacer con las manos.
6. Comente con el Instructor acerca de las leyes de tránsito usuales que regulan las bicicletas y a los ciclistas y haga una comparación de esa ley con las que regulan a los vehículos motorizados y a sus conductores.

Demuestre que conoce el Código de Seguridad de los Ciclistas.

7. Evitando las autopistas, maneje a lo largo de 50 kilómetros en seis oportunidades diferentes, dos veces cada mes durante tres meses. Haga un informe acerca de estos viajes que incluya: la fecha, las rutas seguidas y detalles aparecidos o surgidos durante los viajes, que considere de interés.

8. Después del período de tres meses indicados en el punto 7 de esta Especialidad, trace en un mapa una ruta de 100 kilómetros de longitud para recorrerla en bicicleta. No debe pasar por autopistas. Usando ese mapa y la ruta trazada, realice el viaje en ocho horas.



Deportes

1. Explique que es “deportividad”. Diga por qué es importante y dé varios ejemplos de deportividad en el deporte.

2. Participe durante una temporada (campeonato, torneo, etc.) completa como miembro de un equipo organizado en cualesquiera de los siguientes deportes:

- a. Béisbol b. Baloncesto
- c. Fútbol d. Softball
- e. Voleibol

3. Participe, durante dos meses completos, como competidor en uno de los siguientes deportes:

- 1. Boliche 2. Judo
- 3. Clavados 4. Patinaje sobre ruedas
- 5. Golf 6. Natación
- 7. Gimnasia 8. Tenis de Mesa
- 9. Balonmano 10. Tenis de campo

Puede participar en cualquier otro deporte aprobado por el Instructor, excepto karate o boxeo.

c. Obtenga una de las siguientes Especialidades Scout:

- Tiro al Arco - Remero
- Puntería (tiro al blanco) - Canoas
- Velerismo - Pesca
- Ciclismo - Equitación
- Natación - Esquí acuático
- Botes con motor fuera de borda.

4. Redacte las reglas de entrenamiento para los deportes que usted escoja. Diga por qué son importantes estas reglas y acátelas. Diseñe un plan de entrenamiento para estos deportes y mantenga un registro de su progreso en sus actuaciones deportivas durante una temporada completa en los deportes que escogió.

5. Explique cuáles son los atributos de un buen líder de un equipo y los de un buen jugador.

6. Haga diagramas de los campos (canchas) de juego de los dos deportes que escogió para cumplir los requisitos de los puntos 2 y 3 de esta Especialidad.

7. Explique las reglas e indique el vestido apropiado para practicar los deportes que escogió para cumplir los requisitos de los puntos 2 y 3 de esta Especialidad. Haga una lista del equipo (uniformes, implementos, etc.), que se necesitan para practicar los dos deportes que usted escogió. Describa el equipo de protección (mascarillas, fajas, cascos, etc.). Diga qué es lo que propicia estos equipos e implementos.



Natación

1. Diga cómo debe practicarse la natación segura en grupo.
2. Nade a lo largo de 150 metros de la siguiente manera: 50 metros en brazada elemental, 50 metros de medio lado y 50 metros en cualesquiera de los siguientes estilos: mariposa, "crawl", dorso o pecho.
3. Consúmase de cabeza en aguas cuya profundidad no exceda los 2,50 metros y saque un objeto del fondo. Haga lo mismo pero consúmase de modo que sus pies entren primero al agua (parado).
4. Demuestre un clavado en un trampolín bajo y demuestre cómo se tira un nadador cuando va a empezar una competencia de velocidad.
5. Entre a aguas que le tapen, con todo y ropa (camisa, pantalones, zapatos, medias, faja y ropa interior); quítese las medias y los zapatos y haga lo siguiente:
 - a. Infle la camisa y demuestre que puede usarla para flotar.
 - b. Quítese los pantalones y úselos para flotar durante un minuto con el menor número posible de movimientos.
6. Haga lo siguiente:
 - a. Rescate a una persona que necesite asirse de algo. Use piernas, brazos o cualquier otro objeto que pueda.
 - b. Quítese la ropa en la playa y entre al agua. Lleve su camisa entre los dientes o en la mano. Nade 30 metros; con la camisa, remolque a una persona que supuestamente se está ahogando. Llévela hasta la playa.
7. Demuestre su habilidad como nadador salvavidas haciendo lo siguiente:
 - a. Flote boca abajo en forma relajada (posición de ahogado). Realice el menor número posible de movimientos al levantarla cabeza para respirar. Manténgase así durante 10 minutos.

Amigo de los animales

1. Presente evidencias de que ha cuidado de un animal durante cuatro meses consecutivos. Diga por qué tiene esta especie de animal. Diga cuáles son las leyes de Costa Rica, si las hay, que regulan la posesión de animales de la especie que usted tiene.

2. Escriba 200 palabras o más acerca del cuidado, la alimentación y los lugares donde deben habitar los animales domésticos. Haga un relato de lo escrito al Instructor.

3. Demuestre que ha leído alguna obra, aprobada por el Instructor, que verse sobre la especie de animal que usted posee. Entreviste a alguno de los miembros de la Sociedad Protectora de Animales de Costa Rica y rinda un informe breve sobre la conversación sostenida con la persona entrevistada.

4. Haga UNA de las siguientes acciones:

a. Muestre su animal en alguna exposición de animales (puedes organizar usted mismo la exposición).

b. Haga que un amigo suyo comience a cuidar de un animal como el que usted posee. Aconséjelo y supervise lo que hace. Ayúdelo a iniciarse bien en esta actividad.

c. Críe un animal de tres meses de edad durante cuatro meses.

Muéstrelo al Instructor en el momento que comience a criarlo, y cuatro meses después.

d. Adiestre a un animal cualquiera para que éste realice tres trucos sencillos o adquiera tres habilidades especiales.

Coleccionista

1. Haga lo siguiente:

a. Coleccione un juego (todas las denominaciones), de monedas de Costa Rica del año en que usted nació. No es necesario que sean monedas raras o conmemorativas.

b. Diga qué casa de monedas las hizo.

c. Diga cuáles son las iniciales (si hay alguna), del diseñador o los diseñadores de cada moneda.

2. Coleccione al menos cinco monedas de Costa Rica (de cualquier denominación), acuñadas en el presente siglo. No es necesario que sean monedas raras o conmemorativas.

3. Haga UNA de las siguientes acciones:

a. Dibujos de ambas caras de las monedas de Costa Rica de los años 1972 a 1992. Dibuje también (ambas caras) cinco diferentes tipos de monedas de Costa Rica de antes del año 1972, en que se muestran claramente todos los diseños, fechas y letras.

b. Coleccione, clasifique y monte, para su exhibición, 50 monedas de diez países diferentes.

c. Diga cuál es la forma apropiada de limpiar monedas.

d. Investigue quién diseña, confecciona, custodia y pone en circulación las monedas en Costa Rica.

e. Explique a grandes rasgos qué es la Ley de la Moneda y cuál es la función principal del Banco Central de Costa Rica.

Cuidado de perros

1. Diga algunas de las características de diez diferentes razas de perros, o relate una breve historia sobre una de ellas.
2. Señale en un perro o en un dibujo de un perro, diez de sus partes. Dé el nombre correcto de cada una de ellas.
3. Presente un informe escrito, firmado por uno de sus padres o tutores, en que se describan los cuidados que le haya dado a un perro durante dos meses consecutivos. Incluya en el informe lo siguiente:
 - a. Plan de alimentación.
 - b. Alimentos usados.
 - c. Abrigo, (casa, perrera, etc.).
 - d. Ejercicios.
 - e. Baño e higiene.
4. Haga Dos de las siguientes cosas:
 - a. Escriba cómo debe procederse para quitarles las pulgas y otros parásitos externos a los perros.
 - b. Describa los síntomas de las siguientes enfermedades:
 1. Distemper.
 2. Rabia.
 3. Sarna.
 4. Tiña.
 - c. Diga el tratamiento que debe aplicarse cuando un perro padece de:
 - a. Inflamación de orejas y/u oído.
 - b. Inflamación de párpados u ojos.
 - c. Atragantamiento.
 - d. Explique qué tipo de primeros auxilios deben aplicarse a una persona que haya sufrido la mordedura de un perro. Diga qué debe tener el dueño de un perro en un botiquín de primeros auxilios para humanos.

4. Explique qué precauciones deben de tomarse para manejar un perro maltratado o herido. Diga cómo ponerle un bozal a un perro. Explique cómo curar las heridas a un perro. Demuestre cómo se le pone un vendaje en la pata, en la cabeza o en el cuerpo. Explique qué debe hacerse cuando un perro es golpeado por un vehículo automotor.

5. Diga qué peligros representa el aplicar tratamientos caseros a un perro que padezca alguna enfermedad seria. Haga un informe de una visita a una clínica u hospital veterinario, perrera municipal o pública.

6. Demuestre que conoce, en términos generales, las normas, leyes, reglamentos y ordenanzas costarricenses, que regulan la posesión, venta y traslado de perros en Costa Rica.



Filatelista

1. Diga cómo se usa correctamente un catálogo de estampillas. Demuestre el uso correcto de un catálogo especial para la colección que se indica como requisito en el punto No. 6 de esta Especialidad. Encuentre tres estampillas que se ajusten a las instrucciones que le dé el Instructor en este sentido.
2. Explique qué significa “buenas condiciones” de una estampilla. Muestre una estampilla que reúna esas condiciones.
3. Demuestre que puede hacer lo siguiente:
 - a. Usar un medidor de perforaciones para calcular la medida de las estampillas. Haga esto en una estampilla seleccionada por el Instructor.
 - b. Usar una lupa para estudiar el diseño y las condiciones de una estampilla.
 - c. Usar un detector de agua y decir cómo este artefacto puede ayudar a estudiar estampillas.
 - d. Usar pinzas y fijasellos.
4. Muestre estampillas para ilustrar lo siguiente:
 - a. Perforación
 - b. Ruleta
 - c. Cubierta
 - d. Estampilla usada
 - e. Estampilla usada
 - f. Estampilla sobre-impresa
 - g. Grabado
 - h. Otro método de impresión que no sea el grabado
5. Muestre una estampilla de cada una de las siguientes clasificaciones:
 - a. De correo normal
 - b. De correo aéreo
 - c. Conmemorativo
 - d. Semipostal
 - e. Facsímil
 - f. De envío especial

6. Monte un álbum que muestre lo siguiente:

- a. Una colección de 750 estampillas de 30 países distintos
- b. Una colección de 150 estampillas de un solo país o de varios países relacionados entre sí de alguna manera.
- c. Una colección de 75 estampillas o más, de un tópico de su especial interés.
- d. Una colección de 200 estampillas o más de diferentes tópicos de su elección.



Habilidoso

1. Haga CATORCE de las siguientes cosas:

- a. Diga dónde está el interruptor principal de su casa. Cambie un fusible o reconecte los interruptores automáticos de la caja principal de fusibles.
- b. Impermeabilice con pintura una pared de su casa.
- c. Repare o ponga las varillas para cortinas, luego coloque las cortinas.
- d. Repare muebles
- e. Repare el cedazo de una ventana o de una puerta.
- f. Repare un portón.
- g. El marco de un cuadro o de una fotografía.
- h. Limpie una pila o un sifón de un lavatorio fregadero que esté taqueado.
- i. Repare la venilla de un marco de ventana.
- j. Ponga una nueva manguera en la salida del desagüe de una máquina lavadora para ropa.
- k. Repare grietas en una pared o en una superficie asfaltada.
- l. Repare una barandilla
- ll. Reacondicione una herramienta para trabajos de jardinería
- m. Repare un cordón eléctrico, enchufe o portalámpara.
- n. Cambie un vidrio roto de una ventana o de un mueble.
- ñ. Repara platos o figuras de porcelana.
- o. Pinte o barnice un mueble o una puerta. Luego, limpie apropiadamente las herramientas y utensilios usados.
- p. Repare una manguera que esté rota.
- q. Prepare herramientas correctamente para que sean guardas.
- r. Pinte una pared o un techo; luego, limpie apropiadamente las herramientas y utensilios usados.

- s. Arregle un lugar de su casa que esté desarreglado y estéticamente mal dispuesto.
- t. Solde una canoa de un techo o una con soldadura dos piezas de algún objeto útil, que estén sueltas.
- u. Póngale nuevos cordeles a una persiana.
- v. Construya un pequeño banco para carpintería.



Genealogía

1. Diga de dónde proviene la palabra “genealogía” y qué significado tiene.
2. Diga la historia de la genealogía en alguno de los siguientes períodos:
 - a. Mundo Antiguo.
 - b. Mundo Medieval.
 - c. Mundo Moderno.
3. Dé el nombre de tres instituciones u organizaciones que fomentan el estudio de la genealogía.
4. Dé tres preguntas claves usadas en el estudio de la genealogía. Haga un relato sobre ellas.
5. Indique cinco formas de obtener información genealógica.
6. Prepare un gráfico de árbol genealógico de cuatro generaciones.
7. Haga UNA de las siguientes acciones:
 - a. Prepare registros de grupos familiares para cada una de las parejas del gráfico del árbol genealógico que se indican en el punto N°6 anterior, que abarque las tres primeras generaciones.
 - b. Prepare una historia de su vida hasta la fecha. Incluya fotografías y registros acerca de su familia.
 - c. Prepare una historia de una de las personas del gráfico del árbol genealógico que preparó para el punto N°6 anterior. Incluya fotografía y registros de sus familias.
8. Haga lo siguiente:
 - a. Visite una oficina de Registro Público o de Archivos. Escriba acerca de la visita.