



ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΠΡΟΣΚΟΠΟΣ

A. Υγεία

- A1. Είμαι συγυρισμένος στο ντύσιμο και στην εμφάνιση μου
- A2. Γνωρίζω τι πρέπει να κάνω για να διατηρώ σε υγιεινή κατάσταση το στόμα μου και το σώμα μου
- A3. Γνωρίζω τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό το κάπνισμα, τα οινόπνευματώδη ποτά και οι εξαρτησιογόνες / ψυχοδραστικές ουσίες (ναρκωτικά).
- A4. Γνωρίζω να προφυλάγομαι από επιδημίες και μεταδοτικές ασθένειες και την αξία του εμβολιασμού ως μέτρο προστασίας.
- A5. Αφιερώνω ικανοποιητικό χρόνο για την ανάπαυση και την ψυχαγωγία μου και προσπαθώ να κρατώ την ισορροπία μελέτης, ψυχαγωγίας και άλλων δραστηριοτήτων της ζωής
- A6. Προσέχω τον εαυτό μου από τραυματισμό στο παιχνίδι και στο σπίτι.

B. Α' Βοήθειες

- B1. Γνωρίζω πώς να περιποιηθώ ένα απλό τραύμα
- B2. Γνωρίζω πώς θα ενεργήσω σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (σεισμός, πλημμύρα, οδικό δυστύχημα, πυρκαγιά σε κτίριο)

Γ. Προσκοπικές Γνώσεις

- Γ1. Γνωρίζω την Προσκοπική Υπόσχεση και τον Προσκοπικό Νόμο και τα εφαρμόζω στη ζωή μου.
- Γ2. Γνωρίζω τα μέρη της Προσκοπικής Στολής και τη φορά με τον ορθό τρόπο (συμπεριλαμβανομένων των διακριτικών σημάτων).
- Γ3. Γνωρίζω το Προσκοπικό Έμβλημα, τον Προσκοπικό Χαιρετισμό, τα διακριτικά σήματα της Ενωμοτίας, της Ομάδας Προσκόπων, της Τοπικής και Επαρχιακής Εφορείας και του Σώματος Προσκόπων Κύπρου.
- Γ4. Γνωρίζω τον Προσκοπικό Χαιρετισμό
- Γ5. Είμαι ενεργό μέλος της Ενωμοτίας και της Ομάδας μου και αναγνωρίζω την οργανωτική δομή της Ενωμοτίας, της Ομάδας Προσκόπων και του Συστήματος μου.

Δ. Προσκοπικές Δεξιότητες

- Δ1. Γνωρίζω να δένω και να χρησιμοποιώ τους εξής κόμπους: Σταυρόκομπο, ποδόδεσμο, καντηλίτσα, ψαλιδιά, φίμωμα, μαντηλόδεσμο.

Ε. Θρησκεία και Πατρίδα

- E1. Γνωρίζω το Σύμβολο της Πίστεως και την Κυριακή Προσευχή (Προκειμένου για Έλληνες Ορθόδοξους Πρόσκοπους).
- E2. Αναγνωρίζω την Εθνική και την Κρατική Σημαία. Γνωρίζω πώς να αποτινώ τιμή στη Σημαία, στα σύμβολα του κράτους, στους ήρωες και στους αξιωματούχους του κράτους.
- E3. Γνωρίζω τον Εθνικό Ύμνο
- E4. Γνωρίζω τη σύντομη ιστορία της πόλης ή του χωριού μου.



ΣΤ. Κοινωνία

- ΣΤ1. Είμαι ενεργό και χρήσιμο μέλος της οικογένειας μου.
- ΣΤ2. Σέβομαι τους γονείς μου και τους μεγαλύτερους μου.
- ΣΤ3. Αποδέχομαι τους συνανθρώπους μου και ιδιαίτερα όσους παρουσιάζονται με ειδικές ανάγκες και ειδικά προβλήματα.

Ζ. Συμμετοχή

- Z1. Συμμετέχω σε μια δράση της Ενωμοτίας μου
- Z2. Συμμετέχω σε μια δράση της Ομάδας μου.



ΠΡΩΤΕΑΣ ΠΡΟΣΚΟΠΟΣ

A. Υγεία

- A1. Ασκούμαι συχνά και διατηρώ το σώμα μου σε καλή φυσική κατάσταση
- A2. Τρέφομαι με τον ορθό τρόπο και γνωρίζω την πυραμίδα της διατροφής. Σε συνεννόηση με την οικογένεια μου, ετοιμάζω το καθημερινό οικογενειακό διαιτολόγιο για περίοδο ενός μηνός, με βάση την πυραμίδα της διατροφής, αναγνωρίζοντας τις ανάγκες περιεκτικότητας σε: λίπη, ζάχαρα, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, φρούτα και δημητριακά.
- A3. Στην κατασκήνωση, γνωρίζω πώς να α) καθαρίζω και να χρησιμοποιώ τα μαγειρικά σκεύη, να αποθηκεύω τα τρόφιμα και το νερό β) να παίρνω τα αναγκαία μέτρα καθαριότητας στους χώρους υγιεινής (λουτρά, τουαλέτα, απορρίμματα και σκύβαλα).

B. Α' Βοήθειες

- B1. Γνωρίζω τι μπορώ να κάνω στις εξής περιπτώσεις: Αιμορραγία (εξωτερική και εσωτερική), ρινικά τραύματα, εγκαύματα, ξένο σώμα στο μάτι (άγκιστρα και παρασχίδες).

Γ. Προσωπική Ανάπτυξη

- Γ1. Οργανώνω, με τον ορθό τρόπο, το χρόνο μου έτσι που να ανταποκρίνομαι στις υποχρεώσεις που αναλαμβάνω.
- Γ2. Συμμετέχω σε αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες παρακολουθώντας αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις.
- Γ3. Σέβομαι και προστατεύω τη σωματική μου ακεραιότητα και των άλλων
- Γ4. Γνωρίζω να κάνω αυτοκριτική, σέβομαι τους φίλους μου και εκφράζομαι με ειλικρίνεια σε αυτούς.
- Γ5. Σέβομαι και αποδέχομαι τους άλλους για ό,τι είναι στη ζωή.

Δ. Προσκοπικές Γνώσεις

- Δ1. Γνωρίζω την Ιστορία της ίδρυσης του Προσκοπισμού (Παγκόσμιος Προσκοπισμός, Ελλαδικός και Κυπριακός Προσκοπισμός).
- Δ2. Γνωρίζω τη δομή του Σώματος Προσκόπων Κύπρου.



Ε. Προσκοπική Δεξιότητα

- E1. Γνωρίζω να επιλέγω τα απαραίτητα προσωπικά είδη για μονοήμερη εκδρομή, διήμερη κατασκήνωση και καλοκαιρινή προσκοπική κατασκήνωση και πώς να συσκευάζω το προσκοπικό μου σακίδιο.
- E2. Γνωρίζω πώς να επιλέγω, να χρησιμοποιώ και να συντηρώ τον προσκοπικό μου σουγιά.
- E3. Γνωρίζω πώς να ετοιμάζω και να χρησιμοποιώ τους-εξής τύπους φωτιάς, λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας και προστασίας του περιβάλλοντος: χαντακιού, κυνηγού, αμερικάνικη, άστρου.
- E4. Γνωρίζω να δένω και να χρησιμοποιώ τους εξής προσκοπικούς κόμπους: ψαρόκομπο, σφενδόνα, σωστικό, διπλή καντηλίτσα, γάσσα, φανάρι, ματισιά.
- E5. Αναγνωρίζω τους εξής αστερισμούς στον ουρανό και γνωρίζω τους μύθους των Αρχαίων Ελλήνων που σχετίζονται με αυτούς: Πολικό Αστέρα, Μεγάλη Άρκτο, Μικρή Άρκτο, Κασσιόπεια και Αρκτούρο.
- E6. Γνωρίζω τους 8 βασικούς καιρούς του Ανεμολογίου. τα μέρη της πυξίδας και πώς μπορώ να προσανατολιστώ, χρησιμοποιώντας την πυξίδα, τον Πολικό Αστέρα και τον ήλιο (με το ρολόι του χεριού).
- E7. Μπορώ να στήσω ατομικό αντίσκηνο και γνωρίζω πώς να το συντηρήσω και να το αποθηκεύσω.
- E8. Γνωρίζω και χρησιμοποιώ τα ανιχνευτικά σημεία
- E9. Αναγνωρίζω τα συνθηματικά σήματα με τη χρήση σφυρίχτρας
- E10. Μπορώ να συνεννοηθώ με τη χρήση των σημάτων δια βραχιόνων ή και μορς.

ΣΤ. Θρησκεία

- ΣΤ1. Γνωρίζω τις θρησκευτικές μου υποχρεώσεις και πώς να τις εκτελώ.

Ζ. Φυσικό Περιβάλλον

- Z1. Γνωρίζω και εξηγώ τον κύκλο του νερού
- Z2. Σε απόσταση ενός χιλιομέτρου από το σπίτι μου, εξερευνώ το φυσικό περιβάλλον και αναγνωρίζω οποιαδήποτε μορφή άγριας φύσης / ζωής δυνατό να υπάρχει.
- Z3. Γνωρίζω και εξηγώ τον κύκλο της ζωής
- Z4. Γνωρίζω τα οφέλη του δάσους και τους κινδύνους που το απειλούν

Η. Κοινωνία και Πολιτισμός

- H1. Γνωρίζω πώς να κυκλοφορώ με ασφάλεια στο δρόμο και μέσα στο κοινωνικό σύνολο.
- H2. Προστατεύω τον εαυτό μου από όσους έρχονται σε επαφή μαζί μου.
- H3. Γνωρίζω τι σημαίνει πολιτισμός και εκτιμώ τον πολιτισμό και την πολιτιστική κληρονομιά της πατρίδας μου.

Θ. Πατρίδα

- Θ1. Γνωρίζω την ιστορική πορεία της Κύπρου μέσα από τους αιώνες.
- Θ2. Γνωρίζω την Ιστορία του Ελληνικού Έθνους (προκειμένου για Έλληνες Ορθόδοξους Πρόσκοπους).



I. Συμμετοχή

- I1. Έχω συμμετάσχει με επιτυχία σε τρεις τουλάχιστον διήμερες εξορμήσεις της Ομάδας ή / και της Ενωμοτίας μου.
- I2. Έχω συμμετάσχει σε δύο τουλάχιστον δράσεις πόλεως και δύο δράσεις υπαίθρου της Ενωμοτίας μου.
- I3. Σε όλες τις δράσεις που έχω συμμετάσχει έχω εφαρμόσει με επιτυχία τις απαιτήσεις του Πτυχίου Πρωτέα Πρόσκοπου



ΠΡΟΣΚΟΠΟΣ ΧΑΛΚΙΝΟΥ ΤΡΙΦΥΛΛΟΥ

A. Υγεία

- A1. Αφιερώνω ικανοποιητικό χρόνο στο διάβασμα.
- A2. Αναγνωρίζω τα όρια των σωματικών μου δυνατοτήτων και αντιλαμβάνομαι τις μεταβολές στο σώμα μου και στον εαυτό μου, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας.
- A3. Προσέχω το διαιτολόγιό μου και τρέφομαι ικανοποιητικά, αφιερώνοντας ικανοποιητικό χρόνο στην άθληση

B. Α' Βοήθειες

- B1. Γνωρίζω το περιεχόμενο του φαρμακείου της Ενωμοτίας μου και τη χρήση του
- B2. Γνωρίζω πώς θα ενεργήσω στις εξής περιπτώσεις: Μεγάλη εξωτερική αιμορραγία, ρινορραγία, αιμορραγία ούλων, λιποθυμία, καταπληξία (σοκ), χημικά εγκαύματα, τροφική δηλητηρίαση, τσιμπήματα από έντομα και τσιμπήματα στη θάλασσα, δαγκώματα από ζώα, φίδια, σκορπιό.
- B3. Γνωρίζω να χρησιμοποιώ κυλινδρικούς και τριγωνικούς επιδέσμους

Γ. Προσκοπικές Δεξιότητες

- Γ1. Γνωρίζω να δένω και να χρησιμοποιώ τους εξής τύπους συνδέσεων σταυροειδή (παραδοσιακή και Ιαπωνική), διαγώνιο, ψαλίδα, παράλληλη, τριπόδι
- Γ2. Γνωρίζω πώς να κατασκευάσω το πλαίσιο γεφυροποιίας.
- Γ3. Μελετώ το χάρτη, τον προσανατολίζω και τον χρησιμοποιώ για την αναγνώριση σημείων σ' αυτόν.
- Γ4. Ακολουθώ μικρή πορεία με την βοήθεια της πυξίδας, χρησιμοποιώντας αζιμούθια και αποστάσεις.
- Γ5. Γνωρίζω πώς να επιλέγω, να χρησιμοποιώ και να συντηρώ έναν πέλεκυ.
- Γ6. Μαγειρεύω σουβλάκι ή ψάρι, αυγό στη ντομάτα ή το πορτοκάλι, πατάτα, και ετοιμάζω ψωμί χωρίς τη χρήση μαγειρικών σκευών.
- Γ7. Περπατώ στο δάσος και στο ύπαιθρο με ασφάλεια.
- Γ8. Γνωρίζω τους κυριότερους τύπους σύννεφων, την ανεμομετρική κλίμακα μποφόρ και δύο πρακτικούς τρόπους πρόγνωσης της εκδήλωσης καιρικών φαινομένων.

Δ. Προσκοπικές Γνώσεις

- Δ1. Συμμετέχω στο JOTA και επικοινωνώ με Προσκόπους άλλων χωρών
- Δ2. Γνωρίζω τη σημασία της Ημέρας Σκέψεως
- Δ3. Γνωρίζω τι είναι το Παγκόσμιο Τζάμπορι. πού και πότε έγινε το τελευταίο και πού και πότε θα γίνει το επόμενο.

Ε. Θρησκεία και Πατρίδα

- E1. Γνωρίζω την Ιστορία της Κύπρου.
- E2. Επισκέπτομαι ένα αρχαιολογικό / ιστορικό και ένα θρησκευτικό χώρο.



ΣΤ. Κοινωνία και Πολιτισμός

- ΣΤ1. Συμμετέχω εθελοντικά σε δύο τουλάχιστον εκδηλώσεις φιλανθρωπίας με σκοπό την απάμβλυνση του ανθρώπινου πόνου.
- ΣΤ2. Αναγνωρίζω και σέβομαι την ισότητα μεταξύ των φύλων και αντιλαμβάνομαι τη διαφορετικότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών.
- ΣΤ3. Γνωρίζω πώς να συμπεριφέρομαι σε άτομα του άλλου φύλου.

Ζ. Φυσικό Περιβάλλον

- Z1. Αναγνωρίζω 10 τουλάχιστον είδη δέντρων ή / και θάμνων ή / και αγριολούλουδων της πατρίδας μου
- Z2. Αναγνωρίζω 5 τουλάχιστον είδη της άγριας πανίδας της πατρίδας μου
- Z3. Αναγνωρίζω 8 τουλάχιστον είδη των άγριων πουλιών της πατρίδας μου.
- Z4. Αναγνωρίζω 8 τουλάχιστον είδη που ζουν στην θάλασσα της πατρίδας μου
- Z5. Αναγνωρίζω 5 τουλάχιστον είδη ερπετών της πατρίδας μου.
- Z6. Αντιλαμβάνομαι τους κινδύνους που απειλούν την άγρια ζωή και τα μέτρα προστασίας που απαιτούνται για την διατήρηση των ειδών που κινδυνεύουν άμεσα με εξαφάνιση

Η. Συμμετοχή

- H1. Συμμετέχω στην Ομάδα διοργάνωσης δύο τουλάχιστον δράσεων της Ενωμοτίας μου και μιας δράσης της Ομάδας Προσκόπων.
- H2. Συμμετέχω με επιτυχία σε τρεις τουλάχιστον δράσεις πόλεως και δύο δράσεις υπαίθρου της Ενωμοτίας ή / και της Ομάδας μου.
- H3. Συμμετέχω σε μια κατασκήνωση διάρκειας τουλάχιστον τριών ημερών.



ΠΡΟΣΚΟΠΟΣ ΑΡΓΥΡΟΥ ΤΡΙΦΥΛΛΟΥ

A. Υγεία

- A1. Καταβάλλω προσπάθεια για να βελτιώσω όσο το δυνατό περισσότερο τις φυσικές και πνευματικές μου ικανότητες

B. Α' Βοήθειες

- B1. Γνωρίζω πώς θα ενεργήσω στις εξής περιπτώσεις: Κακώσεις μαλακών μορίων (εξάρθρωση, διάστρεμμα), κάταγμα κλείδας, της πυέλου, του μηρού, της κνήμης, του άκρου των δακτύλων, των πλευρών, εξάρθρωση του ώμου, του βραχιόνα του πήχη.
- B2. Γνωρίζω πώς θα ενεργήσω σε περίπτωση: ηλεκτροπληξίας, κρυσπαγήματος, υποθερμίας, εξάντλησης από ζέστη, θερμοπληξίας, ασφυξίας, απόφραξης της τραχείας.
- B3. Γνωρίζω τη σειρά των ενεργειών που απαιτούνται να γίνουν για την αναζωογόνηση, την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΑ), την τεχνητή αναπνοή και την τοποθέτηση του πάσχοντα σε θέση ανάνηψης.
- B4. Αναγνωρίζω τους κινδύνους μετακίνησης και μεταφοράς τραυματία και γνωρίζω να εφαρμόζω πέντε τρόπους, παίρνοντας κάθε προφύλαξη: ανθρώπινο δεκανίκι, μέθοδος έλξης, μέθοδος αγκαλιάς, στην πλάτη, μέθοδος πυροσβέστη, σκαμνάκι με δύο χέρια, από το ώμο και τα γόνατα, με καρέκλα.
- B5. Γνωρίζω πώς να κατασκευάσω αυτοσχέδιο φορείο με τη χρήση του προσκοπικού κοντού

Γ. Προσκοπικές Δεξιότητες

- Γ1. Μαγειρεύω σε ανοικτή φωτιά φαγητό με τη χρήση μαγειρικού σκεύους.
- Γ2. Γνωρίζω πώς να ακολουθήσω πορεία και να συντάξω ημερολόγιο, ταχύ οδοιπορικό, χαρτογράφηση της πορείας και να ετοιμάσω συλλογές
- Γ3. Ετοιμάζω χάρτη μια περιοχής με τη χρήση των τοπογραφικών σημείων

Δ. Πατρίδα και Θρησκεία

- Δ1. Γνωρίζω την Ιστορία και Εκκλησίας της Κύπρου
- Δ2. Γνωρίζω λεπτομέρειες από τους πιο σημαντικούς σταθμούς της ιστορίας της Κύπρου

Ε. Κοινωνία και Πολιτισμός

- E1. Μελετώ τρεις πολιτιστικούς θησαυρούς της Κύπρου.
- E2. Συμμετάσχω ενεργά σε μια ερασιτεχνική ασχολία
- E3. Γνωρίζω τι είναι Ολυμπισμός, Ολυμπιακή ιδέα και Τίμιο Παιχνίδι (Fair Play)
- E4. Γνωρίζω την έννοια της ειρήνης και την αξία της ειρηνικής συμβίωσης
- E5. Αναλαμβάνω την πρωτοβουλία διοργάνωσης μιας κοινωνικής δραστηριότητας προσφοράς



ΣΤ. Φυσικό Περιβάλλον

- ΣΤ1. Γνωρίζω για την ισορροπία της ζωής στον πλανήτη και για τα είδη που κινδυνεύουν με εξαφάνιση
- ΣΤ2. Γνωρίζω τους κυριότερους βιότοπους της Κύπρου και επισκέπτομαι ένα από αυτούς
- ΣΤ3. Γνωρίζω τη σημασία της μόλυνσης του περιβάλλοντος, της φωτορύπανσης, της ηχορύπανσης και τις επιπτώσεις τους στην ποιότητα της ζωής.
- ΣΤ4. Γνωρίζω τι είναι ενέργεια, τη χρησιμότητα, τη σπατάλη και τις πηγές της (ανανεώσιμες και μη)

Ζ. Συμμετοχή

- Z1. Αναλαμβάνω την υπευθυνότητα διοργάνωσης μίας, τουλάχιστον, δράσης της ενωμοτίας μου.
- Z2. Συμμετέχω σε δύο, τουλάχιστον, δράσεις υπαίθρου με διανυκτέρευση και σε μια δράση προσφοράς υπηρεσίας.
- Z3. Συμμετέχω σε πορεία, απόστασης τουλάχιστον 6 χλμ, ακολουθώντας οδηγίες με τη βοήθεια το χάρτη και της πυξίδας. Στο τέλος συντάσσω πλήρη αναφορά που συμπεριλαμβάνει σημειώσεις από το ταχύ οδοιπορικό, χαρτογράφηση της πορείας, ημερολόγιο και συλλογές.



ΠΡΟΣΚΟΠΟΣ ΧΡΥΣΟΥ ΤΡΙΦΥΛΛΟΥ

A. Υγεία

- A1. Προστατεύω τον εαυτό μου από τις μολύνσεις επιδημιών και μεταδοτικών ασθενειών (AIDS, Αφροδίσια Νοσήματα, Ηπατίτιδα)
- A2. Ζω μια υγιεινή ζωή με βάση τις γνώσεις που έχω αποκτήσει μέσα από το Προσκοπικό Πρόγραμμα

B. Α' Βοήθειες

- B1. "Έσο Έτοιμος" στις ακόλουθες καταστάσεις: σοβαρά περιστατικά, πανικός, οδικά δυστυχήματα, ρεύμα υψηλής τάσης (ηλεκτροπληξία), κεραυνός, πνιγμός, πυρκαγιά, φωτιά στο δάσος, σεισμός, πλημμύρα, συναγερμός, συσκότιση, εχθροπραξίες και τρομοκρατικές ενέργειες.

Γ. Προσκοπικές Δεξιότητες

- Γ1. Αναλαμβάνω την ευθύνη ομάδας, που κατασκευάζει με τον ορθό τρόπο και παίρνοντας όλα τα απαιτούμενα μέτρα ασφάλειας, μια μεγάλη κατασκευή
- Γ2. Γνωρίζω πώς να χρησιμοποιώ τις αγκυρώσεις στη σκαπανική
- Γ3. Κολυμπώ ελεύθερα σε απόσταση 200 μέτρων και γνωρίζω τους κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα και/ή ποδηλατώ 2 χλμ ανώμαλου δρόμου
- Γ4. Έχω συμμετάσχει ως πλήρωμα σε δράση κωπηλασίας και ιστιοπλοΐας (για Ναυτοπροσκόπους)
- Γ5. Γνωρίζω να μελετώ το ναυτικό χάρτη, αναγνωρίζω το γεωγραφικό μήκος και πλάτος και τη χρησιμότητά τους)

Δ. Προσκοπισμός και Κοινωνία

- Δ1. Αναγνωρίζω την αξία της ειρηνικής συμβίωσης των λαών και τον τρόπο που λειτουργεί η Ενωμένη Ευρώπη
- Δ2. Γνωρίζω τι είναι Ευρωπαϊκή Οικογένεια και ο αλληλοσεβασμός στις κοινές αποφάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Δ3. Μελετώ τον πολιτισμό τριών άλλων Εθνών, αναγνωρίζω και σέβομαι τα ανθρώπινα δικαιώματα, τα δικά μου και των άλλων

Ε. Φυσικό Περιβάλλον

- E1. Αναγνωρίζω 8 πετρώματα που υπάρχουν στην Οροσειρά του Τροόδους
- E2. Γνωρίζω τον τρόπο δημιουργίας της Οροσειράς του Τροόδους



ΣΤ. Συμμετοχή

- ΣΤ1. Έχω συμμετάσχει σε δύο τουλάχιστον κατασκηνώσεις, διάρκειας 3 ημερών.
- ΣΤ2. Κατά τον τελευταίο χρόνο έχω συμμετάσχει σε δύο, τουλάχιστον, διήμερες δράσεις της Ομάδας ή της Ενωμοτίας μου
- ΣΤ3. Συμμετέχω σε μεγάλη δράση διάρκειας τουλάχιστον 3 ημερών στην οποία συμπεριλαμβάνονται:
 - α. Εξόρμηση με τα πόδια απόσταση τουλάχιστον 8 χλμ
 - β. Χαρτογράφηση της πορείας που ακολουθήθηκε και προετοιμασία σχετικού ημερολογίου
 - γ. Μαγείρεμα χωρίς τη χρήση μαγειρικών σκευών, εκτός από την προετοιμασία των ροφημάτων.
 - δ. Προσφορά υπηρεσίας σε τοπική κοινότητα
 - ε. Προσκοπικές δοκιμασίες.