

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



活動章程

主辦單位：體育局

協辦單位：澳門田徑總會、中國澳門游泳總會、澳門乒乓總會、澳門羽毛球總會及中國澳門保齡球總會

活動日期：2020年10月10日及11日

活動地點：奧林匹克體育中心及保齡球中心

比賽項目：歡樂跑、田徑、游泳、乒乓球、羽毛球、保齡球及全民體驗活動(籃球三分射籃、足球技巧、體能挑戰)

活動對象：澳門居民

出生年份	項目
2014年或之前	田徑、游泳、羽毛球及殘疾人士項目
2012年或之前	乒乓球、保齡球
2011年或之前	籃球三分射籃及足球技巧
2007年或之前	體能挑戰
2004年或之前	歡樂跑

註：

- 參加者可以個人名義或團體名義參賽；
- 個人項目及團體項目均設有挑戰組及同樂組：
 - 以下人士僅能參加相關項目的挑戰組：
 - ✓ 2019年或2020年曾參加澳門田徑總會、澳門乒乓總會、澳門羽毛球總會、中國澳門保齡球總會舉辦的賽事，或中國澳門游泳總會舉辦的澳門長池/短池游泳錦標賽的人士；
 - ✓ 在2018/2019或2019/2020學年學界賽事中曾獲得前三名的人士。
 - 其餘人士則按自身情況選擇參加同樂組或挑戰組。

獎項：

1. 設最踴躍參與團體獎，頒發“最踴躍參與團體獎”予參與人數最多的學校、體育社團、鄉族社團、公營及私營機構及其他社會團體；
2. 所有賽事不設個人名次獎項。

紀念品及禮品：

1. 歡樂跑：凡在限時內跑畢全程者將獲發紀念證書及毛巾；
2. 田徑、游泳、乒乓球、羽毛球、保齡球及殘疾人士項目：
 - 2.1 每位參加者完成相關賽事後將獲發參賽紀念證書；
 - 2.2 為以示鼓勵，每組賽事將按實際參賽人數或隊伍數發放代金券及毛巾；

實際參賽人數或隊伍數	獎勵代金券(個人賽：MOP100；團體或家庭親子賽：每隊 MOP200)及毛巾
>10	成績最佳的5人或5隊
6-10	成績最佳的3人或3隊
<6	不設任何禮品

3. 全民體驗活動(籃球三分射籃、足球技巧、體能挑戰)：
 - 3.1 每位參加者完成相關體驗活動且達大會標準後將獲發參賽紀念證書；
 - 3.2 每場體驗活動成績最佳的10位參加者，將獲發代金券(MOP100)及毛巾以示鼓勵。
4. 參加者領取代金券及毛巾時必須出示身份證明文件以核對身分。

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



分組：

田徑

- 男、女子挑戰組 (2010 年或之前出生者，不分齡)
 - 男、女子同樂組
 - a.) 男、女子兒童組 (2008 年－2010 年出生者)*
 - b.) 男、女子少年組 (2005 年－2007 年出生者)*
 - c.) 男、女子青年組 (2001 年－2004 年出生者)
 - d.) 男、女子公開組
 - (1) 1991 年－2000 年出生者
 - (2) 1971 年－1990 年出生者
 - (3) 1970 年或之前出生者
- * 2005－2010 年出生者不可參加 1500 米及 3000 米賽事

游泳

- 男、女子挑戰組 (2014 年或之前出生者，不分齡)
- 男、女子同樂組

男、女子兒童組	
a.) 2012 年－2014 年出生者	b.) 2010 年－2011 年出生者
男、女子青少年組	
a.) 2008 年－2009 年出生者	b.) 2003 年－2007 年出生者
男、女子成人組	
a.) 1996 年－2002 年出生者	b.) 1986 至 1995 年出生者
c.) 1976 年－1985 年出生者	d.) 1966 至 1975 年出生者
e.) 1956 年－1965 年出生者	f.) 1955 年或之前出生者

乒乓球

- 男、女子挑戰組 (2012 年或之前出生者，不分齡)
- 男、女子同樂組

男、女子單打組	
a.) 2005 年－2012 年出生者	b.) 1999 年－2004 年出生者
c.) 1985 年－1998 年出生者	d.) 1971 年－1984 年出生者
e.) 1970 年或之前出生者	
男、女子雙打組	
a.) 1999 年－2012 年出生者	b.) 1971 年－1998 年出生者
c.) 1970 年或之前出生者	

第四屆澳門全民運動會

4.ªS JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



羽毛球

- 男、女子挑戰組 (2014 年或之前出生者，不分齡)
- 男、女子同樂組
 - a.) 2008 年－2014 年出生者
 - b.) 2002 年－2007 年出生者
 - c.) 1981 年－2001 年出生者
 - d.) 1980 年或之前出生者

保齡球

- 男、女子挑戰組 (2012 年或之前出生者，不分齡)
- 同樂組
 - a.) 2008 年－2012 年出生 (不分性別)
 - b.) 2003 年－2007 年出生 (分男、女子組)
 - c.) 2002 年或之前出生 (分男、女子組)

殘疾人士項目

- a.) 男、女子兒童組 (2008 年－2014 年出生者)
- b.) 男、女子青少年組 (2003 年－2007 年出生者)
- c.) 男、女子公開組 (2002 年或之前出生者)

報名方法：

1. 網上報名：<http://www.sport.gov.mo/zh/macaosportsgames>
2. 親臨報名：
 - 所需文件：報名表、近照、報名表內的個人健康狀況聲明(可由澳門註冊醫生簽署的健康證明取代)
 - 報名地點：
 - A. 體育局總部-澳門羅理基博士大馬路 818 號
 - B. 塔石體育館-澳門東望洋街
 - C. 蓮峰體育中心-澳門罈些喇提督大馬路
 - D. 奧林匹克體育中心戶外天地-氹仔體育路
 - 報名表除了於上述報名地點索取，亦可於體育局轄下體育場館索取。此外，亦可於上述體育局網址下載，填妥後可連同所需文件交回上述報名地點。
3. 全民體驗活動(籃球三分射籃、足球技巧、體能挑戰)僅接受現場報名，參加者可於每場體驗活動開始前 30 分鐘至結束前 30 分鐘帶同身份證明文件親臨現場報名。
4. 報名日期：由即日起至 2020 年 9 月 9 日
5. 報名限制：
 - 每人最多可報田徑、游泳、乒乓球、羽毛球及保齡球各 2 項比賽(家庭親子項目除外)；報名名額如下所示，額滿即止：

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



項目	名額上限
歡樂跑	2000 個
田徑、游泳	500 個
乒乓球、羽毛球	350 個
保齡球	260 個

■ 殘疾人士項目不設上述報名限制。

6. 報名者如欲更改已報的項目，須以書面申請，並於 2020 年 9 月 9 日或之前交到體育局總部或電郵至 ddt@sport.gov.mo。主辦單位將視乎報名情況再作處理。

特別措施：參加者在進場時須佩戴口罩、進行體溫測量、以及提交當天的“澳門健康碼”；除進行熱身練習及正式比賽期間，參加者在活動場地內應佩戴口罩，並與他人保持適當距離。

賽事日程：

日期	時間	田徑	游泳	乒乓球	羽毛球	保齡球	全民體驗活動
10 月 10 日 (星期六)	下午	殘疾人士項目 家庭親子項目	殘疾人士項目	男、女子單打	---	---	體能挑戰
	晚上	---	---				
10 月 11 日 (星期日)	上午	歡樂跑 (開跑時間： 09:30)	家庭親子項目、 同樂組的兒童組 及青少年組項目	殘疾人士項目	男、女子單打	殘疾人士項目	籃球三分射籃 足球技巧
		1500 米、400 米、立定跳遠		家庭親子項目 男、女子單打 及雙打		個人、團體及 家庭親子項目	
	下午	50 米、100 米、3000 米、 接力、立定跳 遠	同樂組的成人組 及挑戰組項目	男、女子單打 及雙打	殘疾人士項目	---	籃球三分射籃 足球技巧 體能挑戰
		---	---		家庭親子雙打 男、女子雙打 及混雙		
晚上	---	---	---	---	---	---	

※將按實際報名情況作賽程調整，具體賽程將於活動舉行前在本局網頁作公佈。

※主辦單位擁有修改及解釋活動規則的權利，如本章程如有不足之處，以主辦單位最後決定作實。

查詢詳情及網上報名：



第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



歡樂跑規章

1. 路線：全長約 5,600 米
(起點)奧林匹克體育中心運動場→體育路→運動場道→柯維納馬路→盧伯德圓形地→海洋花園大馬路→海洋大馬路→東亞運大馬路→排角路→學院路→體育路→(終點)奧林匹克體育中心運動場
2. 活動規則
 - 2.1 活動不設名次獎項，凡跑畢全程者可獲發紀念證書及毛巾；
 - 2.2 活動時限為 1 小時，無法於限定時間內完成賽事之參賽者，須依從大會指定的安排離開跑道，大會執行保護參賽者的措施亦會撤離；
 - 2.3 參與者必須於胸前佩戴號碼布並遵照指定跑道進行競逐，不得搶跑，不得跑離賽道，不得故意衝撞別人，不得攔阻別人，不得借助任何形式的外力，違反者將被取消活動資格；
 - 2.4 主辦單位有權對活動中任何不規則行為作出最後決定；
 - 2.5 凡違反活動規則者，將被取消參加資格及被勸喻離場；
 - 2.6 如活動遇到不可抗力的因素而導致活動未能完成或取消，所有參加者不可提出異議。
3. 報到檢錄及儲物：參加者必須於活動開始前 1 小時到達奧林匹克體育中心曲棍球場通道報到及儲物，有關報到及儲物將於活動開始前 15 分鐘結束。

田徑比賽規章

1. 比賽項目：
 - 1.1 個人及團體項目
 - 比賽項目：50 米、100 米、400 米、1500 米、3000 米、立定跳遠、100 x 100 x 200 x 400 米接力。
 - 參賽方法：參加者可以個人或團體為單位，按照章程規定的年齡分組報名參加比賽；接力項目不分年齡及性別自由組合，自定隊名參賽。
 - 賽制：
 - 徑賽比賽只進行一輪比賽，以各組比賽的計時成績計算名次；
 - 立定跳遠項目中，各參加者有三次試跳機會，以三次試跳中最佳成績排列名次。
 - 1.2 家庭親子項目
 - 比賽項目：障礙跑、標槍、投球、立定跳遠（每個項目均由一名家長及一名子女共同參與）。
 - 參賽方法：以家庭為單位由家長及子女組隊參加（其中至少一位為在 2011 年至 2014 年出生的兒童），隊名可用家長或子女的名字定名。
 - 賽制：
每隊 2-4 人參加，必須全部參加上述 4 個比賽項目，之後計算 4 個項目總分數定出優勝次序。
2. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心運動場-室內館報到。

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



游泳比賽規章

1. 比賽地點：奧林匹克體育中心游泳館 50 米池舉行(水深 2 米)
 - 1.1. 以 25 米橫池進行，不設出發台，允許池邊跳水或水中扶池邊出發；
 - 1.2. 參加者在報名前，應根據實際能力並建議到有關場地先練習體驗。
2. 比賽項目：
 - 2.1. 個人項目：25 米自由泳、25 米仰泳、25 米蛙泳、50 米自由泳、50 米蛙泳。
 - 2.2. 家庭親子項目：
 - 家庭二至四人組100米自由泳接力(不分年齡及性別)
 - 隊伍組成：至少包括一名成人(2002年或之前出生)，其他三名成員所有年齡組別均可
 - 二人組隊為接力順序為50米-50米或25米-75米；三人組隊為接力順序為25米-25米-50米；
 - 親子青少年組 2x25米自由泳接力(不分性別)
 - 隊伍組成：一名成人(2002年或之前出生)和一名有親子關係的兒童或青少年(2003年至2014年間出生)；
 - 隊伍分組：按章程兒童組及青少年組進行分組，例：一名成人與一名於2011年出生的兒童組隊，組別為親子兒童b組；一名成人與一名於2006年出生的青少年組隊，組別為親子青少年b組。
3. 游泳規則：分組手動計時決賽，不同年齡組可編排同組作賽，成績按組別排序。游泳項目基本參考國際游聯規則，允許池邊跳水或水中扶池邊出發，不能全程潛泳，能在本線道內不靠外物協助下安全完成全程為大原則。
4. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心游泳館報到。

乒乓球比賽規章

1. 比賽項目：(於奧林匹克體育中心運動場-乒乓球室 和 戶外天地-乒乓球室作賽)
 - 1.1. 男、女子單打、雙打賽
 - 單淘汰制；
 - 採取 5 局 3 勝制，每局 11 分計。
 - 1.2. 家庭親子項目：乒乓球團體賽
 - 以家庭為單位由家長或子女組隊參加(參加的子女為 2012 年或之前出生者)；
 - 每隊 2-4 人參加，比賽採取 3 局 2 勝方式，每局 11 分計。第一場單打，第二場雙打，第三場單打(同一隊員不可以打兩場單打)。
2. 規則：按國際乒聯頒布之最新乒乓球比賽規則執行。
3. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心運動場-乒乓球室或戶外天地-乒乓球室報到。

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



羽毛球比賽規章

1. 比賽項目：(於奧林匹克體育中心羽毛球場作賽)

1.1. 男、女子單打、雙打賽、混合雙打

- 少於 2 人(隊)出賽，則取消該組別的賽事；
- 單淘汰制；
- 採取 1 局 21 分制決定勝負，當其中一方達到 11 分時交換場地，先取 21 分者為勝。

1.2. 家庭親子雙打

- 不限性別組合，每隊報名 2 至 5 人，成員必須為家庭關係，子女必須在 2009 年至 2014 年出生；
- 少於 2 隊參加，則取消該組別的賽事；
- 單淘汰制；
- 出賽時以一位成人搭配一位兒童(在 2009 年至 2014 年出生)；
- 採取 1 局 21 分制決定勝負，當其中一方達到 11 分時交換場地及兩隊均可轉換隊員，但場內必須有一名兒童作賽，先取 21 分者為勝。

2. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心羽毛球場報到。

保齡球比賽規章

1 比賽項目：(於保齡球中心作賽)

1.1. 個人賽：每人作賽一局

1.2. 雙人親子賽

- 由一名家長及一名兒童組成一對雙人組合；
- A 組：兒童在 2008 年－2012 年出生；
- B 組：兒童在 2003 年－2007 年出生；
- 以貝克比賽方式進行，第一名參賽者投身 1/3/5/7/9 格，第二名參賽者投第 2/4/6/8/10 格；當比賽進行中不得改變投球次序；
- 每對組合比賽一局。

1.3. 三人團體賽

- 不分男女及年齡，參加者必須在 2012 年或之前出生，可以男女混合組隊作賽；
- 以貝克比賽方式進行，第一名參賽者投第 1/4/7/10 格，第二名參賽者投第 2/5/8 格，第三名參賽者投第 3/6/9 格，當比賽進行中不得改變投球次序，須完成第一局比賽後在第二局開賽前方可更改投球的次序；
- 每隊比賽兩局。

2 報到檢錄：

- 2.1. 各個項目於截止報名後進行抽籤，安排比賽時間；
- 2.2. 各參賽人員/隊伍必須於指定比賽時間前 30 分鐘，到達比賽場地並親自辦理報到手續，比賽前 10 分鐘截止報到；
- 2.3. 所有組合及隊伍成員必須齊人後方可辦理報到；
- 2.4. 凡逾時辦理報到的參賽人員/隊伍作棄權論。

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



全民體驗活動規章

1 報名：僅接受現場報名，參加者可於每場比賽開始前 30 分鐘至結束前 30 分鐘帶同身份證明文件親臨現場報名，報名順序決定比賽順序。

2 禮品安排：

2.1. 每場賽事成績最佳的 10 名參加者，將獲發代金券及毛巾；

2.2. 每位參加者在每場賽事最多只能領取一次禮品及紀念證書。

3 比賽項目：

3.1 籃球三分射籃

- 地點：奧林匹克體育中心三人籃球場
- 時間：2020 年 10 月 11 日 09:30-12:30 及 14:30 至 17:30
- 比賽方式及大會標準：
 - 不分組別，參加者於預設的五個三分球點射球（兩邊底線、兩邊 45 度及正中間一個），順次序於每個點射 2 球，共射 10 球，限時 1 分鐘內完成；
 - 於 1 分鐘內至少射入 2 球。
- 成績計算：每場比賽射入球數最多的十位參加者可獲獎勵(若入球數相同，則以射球時間短者為優先)。

3.2 足球技巧

- 地點：奧林匹克體育中心曲棍球場
- 時間：2020 年 10 月 11 日 09:30-12:30 及 14:30 至 17:30
- 比賽方式及大會標準：
 - 不分組別，參加者以闖關方式，盤球通過賽道上預設的障礙，最後在指定地點射入龍門作結束，限時 1 分鐘內完成；
 - 若比賽中途犯規(包括跳過關卡、參與者觸碰到障礙物、離開賽道範圍等)或最後未能射入龍門，成績時間將不獲計算。
- 裝備限制：參賽者必須穿著人造草球鞋或平底鞋作賽(以場地使用規則為準)。
- 成績計算：每場比賽最快完成的十位參加者可獲獎勵。

3.3 體能挑戰

- 地點：奧林匹克體育中心運動場-室內館
- 時間：2020 年 10 月 10 及 11 日 14:30 至 17:30
- 比賽方式及大會標準：不分組別，參加者在限時 3 分鐘內，完成以標準姿勢順序完成以下指定動作，時間最短者勝出。
 - 波比跳：10 次
 - 開合跳：20 次
 - 掌上壓：20 下
- 參賽限制：為確保安全，參加者必須在良好健康情況下參加體能挑戰。若有高血壓、心臟病、脊背或頸部不適、容易暈眩、懷孕或其他必須避免刺激運動的情況，請勿參加。
- 成績計算：每場比賽最快完成的十位參加者可獲獎勵。

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



殘疾人士項目比賽規章

田徑：

- a.) 50 米(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 100 米(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 立定跳遠(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 急行跳遠(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 50 米親子二人三足賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 1500 米親子賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- g.) 50 米企立組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 100 米企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 80 米輪椅賽(肢體傷殘人士組別)
- j.) 800 米輪椅迷你馬拉松(肢體傷殘人士組別)

游泳：

(均適用於智障人士或有特殊教育需要人士、肢體傷殘人士組別)

- a.) 50 米自由泳
- b.) 50 米蛙泳
- c.) 50 米仰泳
- d.) 50 米蝶泳
- e.) 100 米自由泳
- f.) 400 米自由泳
- g.) 50 米共融接力賽(每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要或肢體傷殘人士，另一位為健全人士，共同參賽)

乒乓球：

- a.) 男子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 女子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 男子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 女子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 家庭團體賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 男子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- g.) 女子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 男子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 女子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)

第四屆澳門全民運動會

4.ªS JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



羽毛球：

- a.) 男子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 女子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 男子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 女子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 家庭團體賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 男子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- g.) 女子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 男子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 女子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)

保齡球：

- a.) 男子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 女子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 男子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 女子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 共融及親子團體賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬或共融伙伴，共同參賽)
- f.) 男子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- g.) 女子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 男子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 女子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)