

2020 體能挑戰

DIA DA PRÁTICA

挑 戰

SPORTIVO

運動 健身

DESAFIO DE APTIDÃO FÍSICA 2020

體驗日

體能挑戰賽
健身體驗區
運動醫學諮詢區

Desafios físicos
Área da prática do exercício físico
Posto de Consulta de Medicina Desportiva

2020/07/26

星期日
Domingo

活動地點：
塔石體育館
Local :

Pavilhão Polidesportivo Tap Seac

查詢詳情,請掃二維碼
Para mais informações,
por favor ler o código QR.



2823 6363

www.sport.gov.mo

DIA DA PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

2020 體能挑戰

暨 運動健身 體驗日

DE DESAFIO DE APTIDÃO FÍSICA 2020

主辦單位：體育局

活動日期：2020年7月26日(星期日)

活動地點：塔石體育館

比賽項目：單項體能賽及混合體能賽

活動對象：1965-2007年出生並持有由澳門有權限實體發出的有效身份證明文件之人士；

比賽分組：**少年組** 2005-2007年出生

公開組 1965-2004年出生

混合體能挑戰賽 1965-2004年出生

比賽規則：

單項體能挑戰賽

- 少年組：**
- 折返跑：15米×8圈，時間最短者勝出；
 - 雙腳左右跳欄(15CM)：限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出；
 - 高平板姿勢拍雪糕筒：限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出。

- 公開組：**
- 平板支撐：以標準姿勢持續時間最長者勝出(每5分鐘增加5KG)；
 - 掌上壓：限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出；
 - 波比跳：限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出；
 - 折返跑：15米×8圈，時間最短者勝出。

混合體能挑戰賽

個人賽：
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：20次
- 翻輪胎(40KG)：1個來回
- 折返跑：15米×8圈

隊際賽：
三人一隊，至少一名女生，以標準姿勢接力完成以下動作，時間最短者勝出；

- 波比跳：20次
- 翻輪胎(40KG)：1個來回
- 折返跑：15米×8圈
- 雙腳左右跳欄(15CM)：50次

各項賽事前三名如出現相同成績，同分者重賽，直至決出勝負。

參加人數：

- 若參加者有10人(隊)或以上，成績最佳的3人(隊)將獲發獎勵；
- 若參加者有8至9人(隊)，成績最佳的2人(隊)將獲發獎勵；
- 若參加者有7至6人(隊)，成績最佳的1人(隊)將獲發獎勵；
- 若參加者不足6人(隊)的比賽項目則不設任何獎品。

獎項：單項體能挑戰賽

少年組：分男女子組
冠軍：600元體育用品代金券
亞軍：400元體育用品代金券
季軍：200元體育用品代金券

混合體能挑戰賽

個人賽：分男女子組
冠軍：800元體育用品代金券
亞軍：500元體育用品代金券
季軍：300元體育用品代金券

公開組：分男女子組
冠軍：800元體育用品代金券
亞軍：500元體育用品代金券
季軍：300元體育用品代金券

隊際賽：
冠軍：1000元體育用品代金券
亞軍：700元體育用品代金券
季軍：400元體育用品代金券

報名方式及日期：

報名方式	途徑	日期
網上報名	www.sport.gov.mo	由即日起至 7月24日中午12時
傳真報名	8796 5611	
親臨報名	體育局總部：澳門羅理基博士大馬路818號	
現場報名	參加者可於每場比賽開始前15分鐘帶同身份證明文件親臨現場報名。	

報名表格可以體育局網頁www.sport.gov.mo下載，亦可於體育局、塔石體育館及奧林匹克體育中心戶外天地索取；

倘主辦單位發現有任何虛報身份資料情況，可被取消參賽資格。

安全措施：

為確保安全，參加者必須在良好健康情況下參加體能挑戰賽。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的健康情況，請勿參加；

參賽者一經報名，即表示其已同意遵守本章程所有之內容，並認為其身體狀況適合有關活動，且為其在活動中出現之健康變化，承擔全部責任。

賽程表

時間	項目
08:45-09:15	檢錄
09:30-11:30	1. 單項體能挑戰賽(公開組) · 平板支撐 · 波比跳 · 掌上壓 · 折返跑
	2. 混合體能挑戰賽 · 個人 · 隊際
11:45	頒獎禮
12:00	活動結束

附則：本章程如有不足之處，主辦單位最後決定作實。

※為響應環保 請自備水樽；

※為了防範新型冠狀病毒感染的風險，體育局將持續按照相關指引實施特別的安排措施，包括市民在進場時須配戴口罩、進行體溫測量、以及提交當天的“澳門健康碼”。

2020 體能挑戰

DIA DA PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

個人報名表 Boletim de Inscrição

姓名 Nome		性別 Sexo	
出生日期 Data de Nascimento		電話 Tel**	
參賽組別 Grupo a participar	單項體能挑戰賽 Torneio individual de aptidão física :		混合體能挑戰賽 Torneio misto de aptidão física :
	少年組 (2005-2007年出生) Grupo de Juniores : <input type="checkbox"/> 折返跑8圈 × 15米 Corrida de ida e volta 8 × 15m <input type="checkbox"/> 雙腳左右跳欄(15CM) Salto de barreira de um lado para outro com dois pés (15 cm) <input type="checkbox"/> 高平板姿勢拍手 Bater os cones em prancha alta	公開組 (1965-2004年出生) Grupo Aberto : <input type="checkbox"/> 平板支撐 Prancha <input type="checkbox"/> 掌上壓 Flexão <input type="checkbox"/> 波比跳 Salto Burpees <input type="checkbox"/> 折返跑8圈 × 15米 Corrida de ida e volta 8 × 15m	<input type="checkbox"/> 個人 (1965-2004年出生) Individual : • 波比跳20次 Salto Burpees 20 vezes • 翻輪胎(40KG) 1個來回 Corrida virando o pneu (40 kg) : 1 volta • 折返跑8圈 × 15米 Corrida de ida e volta 8 × 15m
簽名 Assinatura*			

*一經填寫及簽署本報名表，表示已同意本賽事之章程，並聲明所提供的資料屬實，個人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

**電話號碼必須填寫，並且是活動當天可聯絡的。

*Após preenchimento e assinatura do presente boletim de inscrição traduz a aceitação do regulamento da prova, e declara que os dados fornecido são verdadeiros e o s participantes possuem uma boa condição e robustez física para poder participar nas actividades acima referidas.

**O número de telefone terá de ser fornecido obrigatoriamente, e será necessário de estar contactável no dia da actividade.

未滿18歲參加者由家長/監護人同意參加活動並作出健康狀況聲明
Os participantes com idades inferiores a 18 anos necessitam a concordância dos encarregados de educação ou tutor e declarar que possuem uma boa condição física

本人同意_____參加上述活動，並聲明其健康及體能良好。

Concordo que o _____ participe na actividade, aceito o seu regulamento e declaro que o mesmo possui uma boa condição e robustez física.

姓名 Nome : _____ 與參加者關係 Relação de parentesco : _____

簽署 Assinatura : _____ 日期 : _____ / _____ / 2020 Data: dia / mês / ano

備註：

- 此表影印有效。
 - 所收集的個人資料會用作體育活動報名之用並記載於資料庫內。根據第8/2005號法律，資料當事人有權查閱、更正及更新其在體育局儲存的個人資料。所有個人資料會絕對保密及確保安全。
 - 查詢電話：2823 6363、報名傳真：8796 5611、電郵：ddt@sport.gov.mo
- Notas:
- Fotocópias deste boletim são aceites.
 - Os dados pessoais recolhidos destinam-se à inscrição na actividade desportiva e constam de uma base de dados. De acordo com a Lei n.º 8/2005 o titular dos dados tem o direito de acesso, rectificação e actualização dos dados armazenados pelo Instituto do Desporto. Os dados pessoais são tratados de modo seguro e confidencial.
 - Linha telefónica para informações : 2823 6363, Fax : 8796 65611, E-mail : ddt@sport.gov.mo

DIA DA PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

2020 體能挑戰暨運動健身體驗日

DE DESAFIO DE APTIDÃO FÍSICA 2020

Organização : Instituto do Desporto
Data da Actividade : 26 de Julho de 2020 (Domingo)
Local da Actividade : Pavilhão de Tap Seac
Competição : Torneio de Aptidão Física individual e mista.
Destinatários : Individualidades portadores de documento de identificação de Macau nascidos entre 1965-2007

- Grupos de competição :**
- Grupo de Juniores** 2005-2007
 - Grupo Aberto** 1965-2004
 - Torneio misto de aptidão física** 1965-2004

Regulamento :

Torneio individual de aptidão física :

Grupo de Juniores :

- Corrida de ida e volta : 8 × 15m, vencerá o que fizer com menos tempo;
- Salto de barreira de um lado para outro com dois pés (15cm) : Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais saltos padrões;
- Bater os cones em prancha alta : Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais movimentos padrões;

Grupo Aberto:

- Prancha : vencerá o que manter em mais longo tempo em posição padrão (aumentar 5 kg em cada 5 minutos);
- Flexão : Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais flexões em movimentos padrões;
- Salto Burpees : Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais saltos em movimentos padrões;
- Corrida de ida e volta : 8 × 15m, vencerá o que fizer com menos tempo;

Torneio misto de aptidão física :

Torneio individual :
 Efectuar os seguintes movimentos padrões, e vencerá o que fizer com menos tempo;

- Salto Burpees : 20 vezes
- Corrida virando o pneu (40 kg) : 1 volta
- Corrida de ida e volta : 8 × 15m

Torneio por equipas :
 3 pessoas por equipa, pelo menos uma rapariga, efectuar os seguintes movimentos padrões em estafeta, e vencerá o que fizer com menos tempo;

- Salto Burpees : 20 vezes
- Corrida virando o pneu (40 kg) : 1 volta
- Corrida de ida e volta : 8 × 15m
- Salto de barreira de um lado para outro com dois pés (15 cm) : 50 vezes

Caso os resultados dos primeiros 3 classificados serem iguais, competirão mais uma vez até disputarem o vencedor;

- Número de participantes :**
- Caso o número de participantes ser 10 ou mais pessoas (equipa), será premiado as 3 pessoas (equipas) com melhores resultados;
 - Caso o número de participantes ser de 8 a 9 pessoas (equipa), será premiado as 2 pessoas (equipas) com melhores resultados;
 - Caso o número de participantes ser de 6 a 7 pessoas (equipa), será premiado as 1 pessoas (equipas) com melhores resultados;
 - Caso o número de participantes ser inferior a 6 pessoas (equipa), não será estabelecido prémio;

Prémios :

Torneio individual de aptidão física :

Grupo de Juniores : grupo masculino e feminino

- 1º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$600
- 2º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$400
- 3º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$200

Grupo Aberto : grupo masculino e feminino

- 1º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$800
- 2º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$500
- 3º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$300

Torneio misto de aptidão física :

Prova individual : grupo masculino e feminino

- 1º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$800
- 2º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$500
- 3º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$300

Prova por equipa :

- 1º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$1000
- 2º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$700
- 3º. Classificado : Cupão de artigos de desporto de MOP\$400

Forma e data de inscrição :

Forma	Meio de inscrição	Data
Registro online	www.sport.gov.mo	Desde hoje até 12:00 do dia 24 de Julho
Fax	Fax. no. : 8796 5611	
Inscrição própria	Local : Sede do ID: Avenida Dr. Rodrigo Rodrigues no,818	
Inscrição no local	Os participantes portadores de documento de identificação poderão efectuar directamente a inscrição 15 minutos antes de cada prova, no local da actividade	

O boletim de inscrição pode ser descarregado no website do ID: www.sport.gov.mo ou levantadas na sede do ID, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac ou bo Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico;

Caso organização encontrar situações de falso dados pessoais apresentados, poderá cancelar a participação do mesmo;

Medidas de segurança :

Para garantir a segurança, os participantes devem participar do Desafio de Aptidão Física com condição saudável. É favor de não participação das individualidades com pressão alta, doenças cardíacas, desconforto nas costas ou no pescoço, tonturas fáceis, gravidez ou outras condições de saúde que devem ser evitadas;

Após a inscrição traduz que o participante concorda cumprir as regras mencionadas no presente regulamento, e considera que sua condição física adapta à participação da actividades em questão, e que assume a responsabilidade total pela sua saúde durante a atividade

Programa de competição :

Horário	Tema	
08:45-09:15	Registo	
09:30-11:30	Torneio individual de aptidão física (Aberto)	Torneio individual de aptidão física (Junior)
	<ul style="list-style-type: none"> • Prancha • Flexão • Salto Burpees • Corrida de ida e volta 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto de barreira de um lado para outro com dois pés • Bater cones em prancha alta • Corrida de ida e volta
11:45	Distribuição de prémios	
12:00	Encerramento da actividade	

Regra adicional: Se houver alguma deficiência neste regulamento, a organização possui o direito da decisão final;

- ※ Para protecção do ambiente, é favor de trazer consigo a própria garrafa de água;
- ※ Para evitar o COVID-19, o ID irá continuar a efectuar procedimentos de acordo com as respectivas directrizes, incluindo a exigência de utilização de máscaras quando entrarem para o local da actividade, verificação da temperatura, e apresentar o “código de saúde de Macau” do dia;

DIA DA PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

2020 體能挑戰暨運動健身體驗日

DE DESAFIO DE APTIDÃO FÍSICA 2020

隊際報名表 Boletim de Inscrição para Equipa

隊際賽 : 三人一隊, 至少一名女生, 以標準姿勢接力完成以下動作, 時間最短者勝出;
Torneio por equipas: 3 pessoas por equipa, pelo menos uma rapariga, efectuar os seguintes movimentos padrões em estafeta, e vencerá o que fizer com menos tempo;

- 波比跳20次
- Salto Burpees 20 vezes
- 翻輪胎(40KG) 1個來回
- Corrida virando o pneu (40 kg) : 1 volta
- 雙腳左右跳欄(15CM) 50次
- Salto de barreira de um lado para outro com dois pés (15 cm) 50 vezes
- 折返跑8圈 × 15米
- Corrida de ida e volta 8 × 15m

隊伍名單 Lista dos elementos da equipa				
隊伍名稱 Nome da Equipa	姓名 Nome	性別 Sexo	出生日期 Data de Nascimento	電話 Tel.
隊長 Lider				
1隊員 Membro				
2隊員 Membro				

健康聲明部分 Sessão de declaração de aptidão física

- 1.於2005年至2007年出生的參加者, 必須經家長/監護人填寫背頁的健康聲明書;
- 2.於1965年至2004年出生的參加者, 可自行聲明個人的健康及體能良好, 適宜參加上述活動;
- 3.上述第2點所指人員, 可代表聲明於1965年至2004年出生的隊友之健康狀況, 且必須確認已得到該些隊友的同意, 聲明其健康及體能良好, 適宜參加上述活動;
- 4.如隊友欲自行另作聲明, 有關隊友必須填寫背頁的健康聲明書, 或可提交由澳門註冊醫生簽署的聲明書;

1. Para os participantes nascidos entre 2005 e 2007, os encarregados de educação ou tutores deles devem preencher a declaração de aptidão física no verso;
2. Os participantes nascidos entre 1965 e 2004 podem declarar por si próprios que possui uma condição saudável e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida;
3. As pessoas referidas no ponto 2 podem fazer declaração representativa das aptidões físicas dos membros nascidos entre 1965 e 2004, e devem confirmar para obter os consentimentos dos membros e declarar que eles possuem uma condição saudável e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida ;
4. Se o membro quiser fazer a sua própria declaração, deve preencher a declaração de aptidão física no verso; A declaração pode ser substituída por declaração médica emitida por um médico registado em Macau.

於1965年至2004年出生的參加者, 請勾選下列合適選項 :
Para os participantes nascidos entre 1965 e 2004, por favor escolha as seguintes opções apropriadas :

- 本人聲明個人的健康及體能良好, 適宜參加上述活動。
 Declaro que possuo uma boa compleição e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida.
 由本人代表聲明於1965年至2004年出生的隊友(另交聲明書者除外)的健康狀況, 並確認已得到該些隊友的同意, 聲明其健康及體能良好, 適宜參加上述活動。
- Presto declaração representativa das aptidões físicas dos membros nascidos entre 1965 e 2004(à excepção do membro que submete a sua própria declaração), e confirmo para obter os consentimentos dos membros e declaro que eles possuem uma condição saudável e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida.

聲明人姓名 : _____ **聲明人簽署 :** _____
 Nome do declarante: _____ Assinatura do declarante: _____