

2020

體能

挑戰

體能

挑戰

DO EXERCÍCIO FÍSICO E

暨

DESPORTIVO

DESAFIO FÍSICO

DE

健身

APRIL 2020

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

體能挑戰日

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

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, 時間最長者勝出;
- 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, 時間最長者勝出。

**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, 時間最長者勝出;

- 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, 時間最長者勝出;

- 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, 直至分出勝負。

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

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

### 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

團體賽：  
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
傳真報名	8796 5611	7月24日中午12時
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佩戴口罩、進行體溫測量、以及提交當天的“澳門健康碼”。



### 個人報名表 Boletim de Inscrição

姓名 Nome		性別 Sexo	
出生日期 Data de Nascimento		電話 Telefone	
參賽組別 Grupo a participar	單項體能挑戰賽 Torneio Individual de aptidão física: 少年組 (2005-2007年出生) Grupo de Juniores: 折返跑8圈 X 15米 Corrida de ida e volta 8 x 15m 雙腳左右跳欄(15CM) Salto de barreira de um lado para outro com dois pés (15 cm) 高平板姿勢拍手 Bater os coxos em prancha alta	混合體能挑戰賽 Torneio misto de aptidão física: 公開組 (1965-2004年出生) Grupo Aberto: 平板支撐 Prancha 掌上壓 Flexão 波比跳 Salto Burpees 折返跑8圈 X 15米 Corrida de ida e volta 8 x 15m	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 X 15米 Corrida de ida e volta 8 x 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 ras 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 Data: _____ / _____ / 2020

備註：

1.此表影印有效。

2.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。所有個人資料絕對保密及確保安全。

3.查詢電話：2823 6363、報名傳真：8796 5611、電郵：dd@sport.gov.mo

Notas:

1. Fotocópias deste boletim são aceites.

2. 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.

3. Linha telefónica para informações: 2823 6363, Fax: 8796 5611, E-mail: dd@sport.gov.mo