

# 2020 體能挑戰 運動健身 體驗日

DE S A F Í O D E A P T I D ã O F Í S I C A 2 0 2 0

Organização : Instituto do Desporto

Data da Actividade : 26 de Julho de 2020 (Domingo)

Local da Actividade : Pavilhão de Tap Seac

Competição : Torneio de Aplicação Física Individual e mista.

Destinatários : Indivíduos 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 x 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 x 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 x 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 x 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 :	Os participantes portadores de documento de identificação poderão efectuar directamente a inscrição 15 minutos antes de cada prova, no local da actividade
Inscrição no local	Sede do ID: Avenida Dr. Rodrigo Rodrigues no.818	

O boletim de inscrição pode ser descarregado no website do ID: [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) ou levantadas na sede do ID, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac ou no 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, torturas 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 (Júnior)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prancha</li> <li>Flexão</li> <li>Salto Burpees</li> <li>Corrida de ida e volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto de barreira de um lado para outro com dois pés</li> <li>Bater cones em prancha alta</li> <li>Corrida de ida e volta</li> </ul>
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;

# DIÁRIO PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

## 2020 體能挑戰 暨 運動健身 體驗日

DESEAFIO 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，時間最長者勝出；

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
- 雙腳左右跳欄(15CM) 50次
- Salto Burpees 20 vezes
- Salto de barreira de um lado para outro com dois pés (15 cm) 50 vezes
- 翻輪胎(40KG) 1個來回
- 折返跑8圈 X 15米
- Corrida virando o pneu (40 kg) : 1 volta
- Corrida de ida e volta 8 x 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之同意，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 física 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 física 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 condição 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之同意，聲明其健康及體能良好，適宜參加上述活動。  
Presio 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: \_\_\_\_\_