



澳門特別行政區政府體育局  
 Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
 Sports Bureau of Macao SAR Government

N.º3 第三期

2020

# 澳門體育

Desporto de Macau  
 Macao Sport

## 探射燈

- ◆體委會關注澳團明年復賽計劃
- ◆澳門大眾體育動向專頁開通

## 體壇報道

- ◆黃展華許朗鐵人雙項連勝
- ◆王駿梁安娜首捧乒總盃

## 大眾體育

- ◆三專題攝影賽頒獎郭劍華奪雙冠
- ◆體能挑戰日800人次參與

# 活力再現

澳門體育

2020 Macao Sport Desporto de Macau

第三期 N.º3



體育局社交平台

# “掃”盡體壇動向

Facebook



澳門體育盛事



澳門大眾體育動向

Wechat



澳門國際體育盛事 (公眾號)

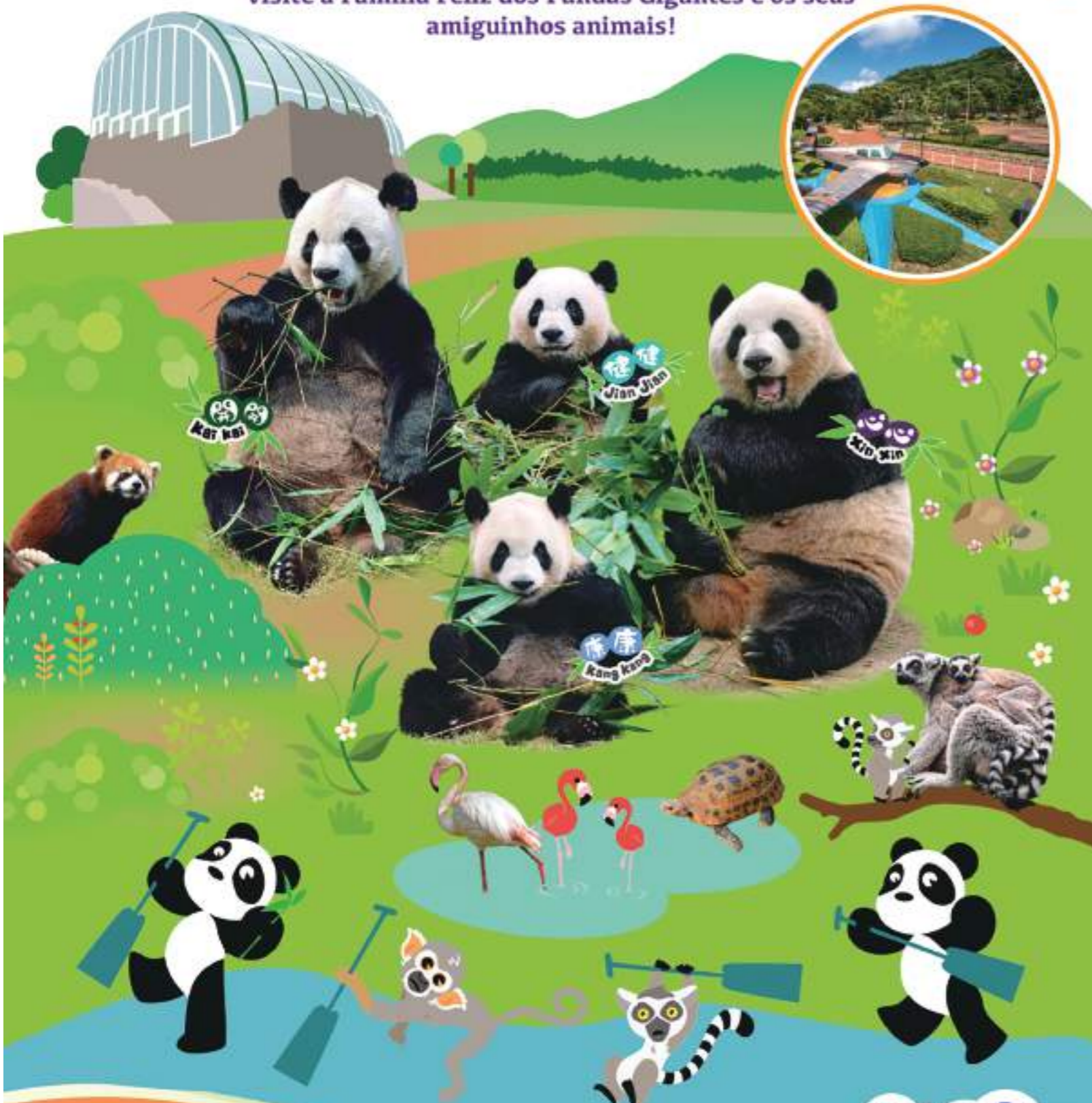


澳門特別行政區政府體育局  
 Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
 Sports Bureau of Macao SAR Government

[www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo)



**來路環石排灣郊野公園**  
**探望開心家族及動物朋友啦!**  
 Venha ao Parque de Seac Pai Van de Coloane e  
 visite a Família Feliz dos Pandas Gigantes e os seus  
 amiguinhos animais!



**石排灣郊野公園**  
**Parque de Seac Pai Van**

路環石排灣大馬路  
 Avenida de Seac Pai Van, Coloane

06:00 - 22:00



nature.iam.gov.mo  
 2888 0087

# 目錄 Índice Index

澳門體育  
 Desporto de Macau  
 Macao Sport

## 體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 4 **全澳羽球賽裴鵬鋒裴梓樺單打衛冕**  
 Pui Pang Fong e Pui Chi Wa defendem o título de campeões em singulares no Campeonato de Badminton de Macau  
 Pui Pang Fong and Pui Chi Wa Defend Singles Championship in 2020 Macao Badminton Open

## 探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 8 **體委會關注澳團明年復賽計劃**  
 Conselho do Desporto atento ao plano da Delegação de Macau para a retoma das competições no próximo ano  
 Sports Committee Discusses Next Year's Schedules for the Macao Sports Delegation
- 12 **澳門大眾體育動向專頁開通**  
 Criação da Página "TREND ON MACAU SPORT FOR ALL"  
 "Trend on Macau Sport for All" Facebook Page is Available Now

- 14 **排球集訓隊復訓逐步恢復狀態**  
 Equipas de voleibol retomam treinos - Recuperação gradual da forma  
 Macao Volleyball Teams resume training and gradually regain edge

## 體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 18 **黃展華許朗鑽人雙項連勝**  
 Wong Chin Wa e Hoi Long com vitórias consecutivas no Biatlo  
 Wong Chin Wa and Hoi Long Crowned Champions in Duathlon
- 22 **兩武術賽選手互切磋 羅梁維雄揚威舞龍賽**  
 Duas competições de artes marciais reúnem a aprendizagem mútua dos competidores  
 Lo Leong e Wai Hong mostram o que valem no Campeonato de Dança de Dragão  
 Athletes Compete in Two Resumed Wushu Championships  
 Lo Leong and Wai Hong Associations Sweep the Dragon Dance Competition
- 26 **王駿梁安娜首捧乒總盃**  
 Wang Chun e Leong On Na vencem a primeira Taça da Associação  
 Wang Chun and Leong On Na Win Their First Championship in the Table Tennis Association Cup
- 30 **單車聯賽郭崔各勝一仗 花式單車破多項澳紀錄**  
 Kok Mun Wa e Choi Heng Wa conquistam vitória no Campeonato de Ciclismo de Estrada  
 Vários recordes de Macau quebrados em prova de ciclismo acrobático  
 Kok Mun Wa and Choi Heng Wa each declare victory in Cycling League  
 Artistic Cycling Competition Sets Multiple Macao Records
- 34 **周文顯刷新200混澳紀錄**  
 Chao Man Hou bate o recorde de Macau em 200 metros estilos  
 Chao Man Hou Breaks the Macao 200m Medley Record

- 36 **足球賽開鑼 籃排球入直路**  
 Futebol dá ponta pé de saída  
 Basquetebol e Voleibol também arrancam  
 Football Games kicked off  
 Basketball & Volleyball Games Got Back on Track

Prática Desporto, Reforça a Tua Saúde  
**齊運動 健體魄**



☎ : 28236363  
 www.sport.gov.mo

 體育局  
 Instituto do Desporto

# 目錄 Índice Index

澳門體育  
 Desporto de Macau  
 Macao Sport

## 體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces

- 42 專訪程韻瑜、何浩然  
 Entrevistas a Cheng Wan U, Ho Hou In  
 Interviews a Cheng Wan U, Ho Hou In

## 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

- 46 殘疾人士運動日宣揚傷健共融  
 Jogos Desportivos para pessoas com deficiência divulgam a mensagem de  
 "sociedade harmoniosa, confraternização com pessoas com deficiências"  
 Sports Day for People with Disabilities Helps Promote Social Inclusion

- 50 大眾康體嘉年華反應熱烈  
 Atmosfera animada no Festival do Desporto para Todos  
 Enthusiasm for Sports for All Carnival

- 52 三專題攝影賽頒獎郭劍華奪雙冠  
 Kuok Kim Va conquista vitória dupla nos três concursos fotográficos  
 Award Ceremony of Three Photography Competitions :  
 Kuok Kim Va Wins Two First Prizes

- 58 體能挑戰日 800 人次參與  
 Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio de Aptidão Física  
 contou com a participação de 800 pessoas  
 800 People Participate in the Physical Fitness Challenge and Experience Day

- 62 沙灘康體樂動感熾熱  
 Animação e alegria na praia de Hác-Sá  
 Fun in the Beach Recreational and Sports Activities

- 66 400 市民玩盡夏日競技嘉年華  
 400 cidadãos participaram no Festival Competitivo de Verão  
 400 Citizens Enjoy 2020 Summer Sports Festival

- 68 千五長者齊運動傳遞健康訊息  
 1500 idosos exercitam-se juntos para transmitir mensagem de saúde  
 A Message of Health from 1,500 Senior Citizens Gathering for Sports Activities

- 70 150 市民單車樂悠悠  
 150 cidadãos no passeio de Cicloturismo  
 150 Citizens bike for fun

## 體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science

- 72 疫情後如何重返停訓前狀態?  
 Como recuperar a condição anterior à suspensão dos treinos devido à epidemia?  
 How to Return to the pre-COVID-19 training performance levels?

出版：澳門特別行政區政府體育局  
 設計及印刷：Happymacao 出版社  
 發行數量：3000 本  
 發行周期：3 個月（季刊）  
 總期數：第 74 期  
 國際標準期刊號：ISSN 1728-113X  
 發行機構：澳門特別行政區政府體育局  
 發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路  
 818 號  
 發行機構地址：www.sport.gov.mo  
 發行機構電郵：info@sport.gov.mo  
 版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

Edição: Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
 Design e impressão: Happymacao  
 Tiragem: 3,000 exemplares  
 Tipo de publicação: Trimestral  
 N.º da edição: 74  
 ISSN 1728-113X  
 Entidade editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM  
 Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º818 Macau  
 Website da entidade editor: www.sport.gov.mo  
 Email da entidade editor: info@sport.gov.mo  
 Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo, fotocópia ou outros, sem previa autorização escrita do editor.

Publication: Sports Bureau of Macao SAR Government  
 Design and Printing: Happymacao  
 Circulation: 3000 copies  
 Period of publication: 3 months  
 Total no. of edition: 74  
 ISSN 1728-113X  
 Publisher: Sports Bureau of Macao SAR Government  
 Publisher's address: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 Macau  
 Publisher's Website: www.sport.gov.mo  
 Publisher's Email: info@sport.gov.mo  
 Copyright. All rights reserved. Violator will be held accountable by law



# 全澳羽球賽 裴鵬鋒 裴梓樺 單打衛冕

澳門羽毛球總會主辦的“2020年度全澳羽毛球公開賽”8月7日至14日假東亞運體育館舉行，裴鵬鋒和裴梓樺衛冕男女子單打冠軍，三項雙打賽事則由新組合奪冠。為配合特區政府防疫工作，賽事以閉門形式作賽，並簡化頒獎儀式。

裴梓樺實現全澳羽毛球賽女單兩連冠



裴鵬鋒衛冕全澳羽毛球賽男單冠軍

14日上演五場決賽，男單由裴鵬鋒及裴梓臻兩兄弟對決，結果沒有太大懸念下，裴鵬鋒以21比17和21比17，直落兩局擊敗裴梓臻衛冕冠軍，季軍吳子聰。

女單決賽由裴梓樺對吳穎嗣，兩人合演一場激戰，吳穎嗣以21比17先取一局，裴梓樺劣勢下連取6分反勝21比17。第三局，裴梓樺乘勝追擊，以21比9再下一城，總局數2比1反敗為勝再度封后，季軍林學賢。

壓軸上演的男雙決賽由十三連冠的林志文/梁

建輝對年輕組合梁鈺聰/裴鵬鋒。林志文/梁建輝以21比17先拔頭籌，備受壓力的梁鈺聰/裴鵬鋒力戰下以21比18扳回一局。決勝局，梁鈺聰及裴鵬鋒越戰越勇，最終贏21比15，總局數贏2比1，首度稱霸。季軍易宇洋/李耀銘。

女雙決賽，龔學昕/吳穎嗣以21比12、20比22和21比16擊敗歐綺君/裴梓樺奪冠。混雙決賽，梁鈺聰及龔學昕在先輸一局18比21的情況下，連追兩局21比19和23比21，總局數2比1反勝吳子聰/黃潔瑩奪冠。



男單獲獎球員合影

## Pui Pang Fong e Pui Chi Wa defendem o título de campeões em singulares no Campeonato de Badminton de Macau

O Torneio Aberto de Badminton de Macau 2020, organizado pela Federação de Badminton de Macau, teve lugar de 7 a 14 de Agosto na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. Pui Pang Fong e Pui Chi Wa defenderam os seus títulos de campeões em singulares masculinos e femininos e as três categorias de pares contaram com novos campeões. A fim de colaborar com o esforço de prevenção epidémica do Governo da RAEM, a competição foi realizada a portas fechadas e a cerimónia de entrega de prémios foi simplificada.

As cinco finais foram disputadas no dia 14. Em singulares masculinos a final foi disputada entre os irmãos Pui Pang Fong e Pui Chi Chon. O resultado não fugiu às previsões, com Pui Pang Fong a derrotar Pui Chi Chon em dois sets consecutivos por 21-17 em ambos, defendendo assim o título. Em terceiro lugar ficou Ng Chi Chong.

Na final dos individuais femininos, Pui Chi Wa jogou contra Ng Weng Chi numa batalha cerrada. Ng Weng Chi venceu o primeiro set por 21-17 e Pui Chi Wa venceu o segundo por 21-17, com 6 pontos consecutivos. No terceiro set Pui Chi Wa arrancou outra vitória, por 21-9, concluindo assim a final com um total de 2 a 1 em sets. Lam Hok In foi a terceira classificada.

A final de pares masculinos foi disputada pelos vencedores de treze campeonatos consecutivos, Lam Chi Man e Leong Kin Fai, e o novo par de Leong Iok Chong e Pui Pang Fong. A dupla Lam Chi Man / Leong Kin Fai assumiu a liderança por 21-17, mas recuaram sob a pressão de Leong Iok Chong / Pui Pang Fong no segundo set, perdendo por 21-18. No set decisivo, Leong Iok Chong e Pui Pang Fong ganharam um novo fôlego, conquistando assim a vitória por 21-15. Chegaram primeiro à vitória com um total de 2 a 1 em sets. Na terceira posição ficaram Iek U Ieong / Lei Io Meng.

Na final de pares femininos, a dupla Gong Xue Xin / Ng Weng Chi derrotou a dupla Ao I Kuan/Pui Chi Wa com os resultados 21-12, 20-22 e 21-16, conquistando assim o título. Na final de pares mistos, Leong Iok Chong e Gong Xue Xin perderam o primeiro set por 18-21, mas recuperaram depois com duas vitórias consecutivas, por 21-19 e 23-21, conquistando assim a vitória por 2 sets a 1 contra a dupla Ng Chi Chong / Wong Kit Ieng.

## Pui Pang Fong and Pui Chi Wa Defend Singles Championship in 2020 Macao Badminton Open

The 2020 Macao Badminton Open, hosted by Badminton Federation of Macau, was held at the Macao East Asian Games Dome from August 7 to 14. Pui Pang Fong and Pui Chi Wa retained the men's and the women's singles crowns respectively, and the titles for three doubles events went to new duos. In response to the pandemic prevention measures of the SAR government, the tournament was held behind closed doors and the award ceremony was simplified.

Five finals were staged on August 14. The men's singles final saw Pui Pang Fong competing against his brother Pui Chi Chon. Unsurprisingly, Pui Pang Fong defended his championship by prevailing over his brother 21-17 and 21-17 in two straight sets, while third place was won by Ng Chi Chong.

In the women's singles final, Pui Chi Wa played against Ng Weng Chi in a bruising battle. Pui Chi Wa lost the first set 21-17 to Ng Weng Chi, but she rallied in the second set by scoring 6 successive points and edging out her rival 21-17. After defeating again her rival in the third set 21-9, she clinched the women's singles crown for the second time. Lam Hok In won third place.

The men's doubles final was a competition between Lam Chi Man / Leong Kin Fai, with a record of 13 championships, and the young duo of Leong Iok Chong / Pui Pang Fong. Lam Chi Man / Leong Kin Fai took the lead in the first set 21-17 while Leong Iok Chong / Pui Pang Fong fought back 21-18 under great pressure in the next set. In the final round, Leong Iok Chong / Pui Pang Fong hit a winning streak and won by 21-15, sealing the victory of the men's doubles for the first time. Iek U Ieong/Lei Io Meng were ranked third.

In the women's doubles final, Gong Xue Xin / Ng Weng Chi defeated Ao I Kuan / Pui Chi Wa 21-12, 20-22, 21-16 to win the championship. In the mixed doubles final, Leong Iok Chong / Gong Xue Xin rallied from one set down to overcome Ng Chi Chong / Wong Kit Ieng 18-21, 21-19, 23-21 and were declared champions.



女單獲獎球員合影

本年第二次體育委員會全體會議於七月舉行



## 體委會

# 關注澳團明年復賽計劃

本年度第二次體育委員會全體會議7月10日假塔石體育館五樓會議室舉行，會議由體育局局長潘永權主持，議程就本澳下半年舉辦的體育活動、2021年將參與的多個綜合運動會，以及有關體育範疇施政等方面交流意見。

對市民關注的本年度澳門格蘭披治大賽車能否如期舉行，潘永權表示，面對疫情挑戰以及國際汽車聯會取消WTCR房車世界盃及GT世界盃賽事的難關，現階段格蘭披治大賽車組委會正積極籌備賽事，組委會仍希望能舉辦與WTCR同車款的比賽，以延續此澳門體育品牌的好聲譽。

澳門體育代表團計劃於2021年參與多個綜合運動會，包括世界大學生運動會、亞洲青年運動會、亞洲冬季運動會、全國運動



體育局局長潘永權主持體委會會議

會、全國殘疾人運動會暨特殊奧林匹克運動會、亞洲室內及武壇運動會，以及延期至明年舉行的全國學生運動會等，在討論各運動會備戰工作的同時，體委們均希望運動員能積極訓練，力爭比賽時為澳爭光。

此外，是次會議介紹了體育局下半年多項大眾康體活動，包括

全澳殘疾人士運動日、大眾康體嘉年華、體能挑戰暨運動健身體驗日、暑期活動、盛夏沙灘康體樂、夏日競技嘉年華、全澳長者運動日、大眾行山樂、大眾單車遊，以及第四屆澳門全民運動會和競技障礙挑戰賽等，希望藉着不同類型的活動，鼓勵市民多做運動，強身健體。

## Conselho do Desporto atento ao plano da Delegação de Macau para a retoma das competições no próximo ano

A segunda reunião plenária deste ano do Conselho do Desporto realizou-se no dia 10 de Julho, na Sala de Reuniões do quinto andar do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. A reunião foi presidida pelo Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun. A agenda incidiu na troca de opiniões sobre as actividades desportivas a realizar na segunda metade do ano em Macau, a participação em vários jogos desportivos complexos em 2021, as acções governativas na área desportiva e ainda outros assuntos.

Relativamente ao Grande Prémio de Macau, que tanto preocupa o público, poder ou não decorrer na data prevista, Pun Weng Kun esclareceu que diante do desafio da epidemia e das dificuldades causadas pelo cancelamento da Federação Internacional do Automóvel da WTCR Taça do Mundo de Carros de Turismo e da Taça do Mundo de GT, a Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau encontra-se actualmente a preparar activamente o evento. A Comissão Organizadora espera ainda realizar uma corrida com o mesmo modelo da WTCR, para continuar a preservar a boa reputação desta marca desportiva de Macau.

A Delegação Desportiva de Macau planeia participar em jogos desportivos múltiplos em 2021, incluindo as Jogos Universiáda, os Jogos Asiáticos para Jovens, os Jogos Asiáticos de Inverno, os Jogos Nacionais, os Jogos Nacionais de Deficientes e Olímpicos Especiais da República Popular da China, os Jogos Asiáticos de Interior e Artes Marciais e os Jogos Nacionais de Estudantes de República Popular da China que foram adiados para o próximo ano. Ao discutir os preparativos para os jogos, o Conselho do Desporto reiterou a sua expectativa que os atletas treinem activamente e se esforcem para alcançar glória para Macau em tais jogos.

Além disso, foi apresentada nesta reunião uma série de actividades recreativas e desportivas públicas que o Instituto do Desporto planeia organizar para a segunda metade do ano, incluindo os Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência de Macau, o Festival do Desporto para Todos, o Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio Aptidão Física, as Actividades de Férias, as Actividades Recreativas e Desportivas de Praia — Verão, o Festival Competitivo de Verão, os Jogos Desportivos para Idosos de Macau, as actividades do Desporto para Todos — Passeio na Montanha e Cicloturismo, os 4.º Jogos Desportivos Populares de Macau, as Corridas de Obstáculos, entre outras, esperando que através das mesmas o público seja incentivado a exercitar-se mais e manter-se em forma.

體育委員就不同範疇體育議題展開討論



## Sports Committee Discusses Next Year's Schedules for the Macao Sports Delegation

The Sports Committee held its second plenary meeting of the year on July 10 on the fifth floor of the Tap Seac Multisport Pavilion. Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, hosted the meeting. Committee members exchanged views on planned sports events in Macao in the following months, scheduled multi-sport events in 2021 and discussed other sports-related policies.

As for the much-concerned Macao Grand Prix, President Pun said the organizing committee is making careful preparation for the event despite the challenges posed by the pandemic and the FIA's cancellation of both WTCR World Touring Car Cup and GT World Cup. The committee hopes to hold contests with same vehicle model to the WTCR's to maintain Macao's good reputation as a host of major sports events.

The Macao Sports Delegation is scheduled to participate in several multi-sport events in 2021, including the World University Games, Asian Youth Games, Asian Winter Games, National Games, The National Games for Persons with Disabilities & Special Olympics Games of The People's Republic of China, Asian Indoor & Martial Arts Games, as well as the National Student Sport Games of the People's Republic of China, which has been delayed to next year. While discussing the preparation work for these events, the Sports Committee said that it hopes that athletes will stay hard working in their training and strive to bring glory to Macao.

The meeting also introduced various sport for all events that are to be held by the Sports Bureau in the second half of the year, including the 2020 Macao Sports Day for Persons with Disabilities, Sport for All Carnival, Physical Fitness Challenge and Experience Day, Summer Activities, Beach Recreational and Sports Activities, Summer Sports Festival, Macao Elderly Sports Day, Hike for Fun, Bike for Fun, the 4<sup>th</sup> Macao Sports Games and Obstacle Racing Challenge. These events are expected to encourage Macao citizens to stay healthy through regular exercise.

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde  
齊運動 健體魄

# 眾康體日

## Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次  
Actividade a realizar mensalmente

活動將會在全澳不同地點舉行  
A actividade decorrerá em diferentes locais e  
as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno

查詢詳情，請掃二維碼  
Para informação, é favor de digitalizar o código QR

主辦:  
Organizador: 體育局  
Instituto do Desporto

電話: 28236363

www.sport.gov.mo

# 澳門大眾體育動向 專頁開通

**2020 盛夏沙灘康體樂**  
Ficatividades Recreativas e Desportivas de Praia

**日期 Data** 09/08/2020  
**地點 Local** 路環黑沙海灘公園  
Parque da Praia de Hác-Sá

主辦單位 Organização  
合辦單位 Co-organização

2823 6363  
www.sport.gov.mo

澳門大眾體育動向  
TREND ON MACAU SPORT FOR ALL

澳門大眾體育動向 Trend On Macau Sport For All

社群

已讚好

訊息

## 澳門大眾體育動向專頁開通

大眾體育是任何人士、任何年齡層均可參與的活動。為此，體育局開通“澳門大眾體育動向”Facebook專頁，目的是為大家介紹體育局各項大眾體育活動的最新訊息，如大眾體育活動、體育學校和運動醫學常識等。

專頁開通後，各項大眾體育消息陸續更新，市民可從中了解更多大眾康體活動的詳情及參加辦法、各項活動的最新消息、體育學校資訊及體育運動小知識等，同時可參與線上互動遊戲。

市民可於Facebook搜尋並關注“澳門大眾體育動向”專頁，以獲取最新的活動資訊，踴躍參與體育運動鍛鍊。



## Criação da Página “TREND ON MACAU SPORT FOR ALL”

O Desporto para Todos é actividade destinada a todas as pessoas de qualquer idade. Deste modo, o Instituto do Desporto criou uma página no FACEBOOK “澳門大眾體育動向 / TREND ON MACAU SPORT FOR ALL”, com a finalidade de fornecer informações mais actualizadas relativas às actividades desportivas do Instituto do Desporto, incluindo Desporto para Todos, Escolas de Desporto, pequenas dicas sobre a medicina desportiva.

Desde a criação da referida página, têm sido divulgadas as novidades sobre as actividades do Desporto para Todos, permitindo assim aos cidadãos obter as informações detalhadas das actividades recreativas e desportivas, incluindo métodos de participação e novidades destas actividades, assim como as notícias relativas às Escolas de Desporto e as pequenas dicas sobre o desporto. Além disso, também há ali jogos interactivos online.

Convida-se os cidadãos para gostar e seguir a página “澳門大眾體育動向 / TREND ON MACAU SPORT FOR ALL” no Facebook, obtendo novidades e participando activamente nos exercícios físicos.



## “Trend on Macau Sport for All” Facebook Page is Available Now

‘Sports for All’ is suitable for people of all ages, education and professions. The Sports Bureau has recently created the “Trend on Macau Sport for All” Facebook Page to introduce the latest ‘Sports for All’ news and information, such as sport for all activities, sports academies and sports-related and medical knowledge.

The Facebook page will be updated regularly to make sure that residents have access to the latest information about various recreational sport events - including information on how to sign up for them. Information about sports academies, sports-related knowledge and online interactive games are also available.

Macao residents can search and follow the “Trend on Macau Sport for All” page on Facebook to keep updated with the latest event information and participate in more sports.





# 排球集訓隊復訓 逐步恢復狀態

女子隊復訓後正逐步提升狀態

澳門男、女子排球集訓隊七月起恢復訓練，儘管球員在疫情下有超過半年時間沒有團隊練習及比賽機會，但復訓後表現出更強的專注度，逐步恢復狀態。隨著澳門及內地各地區疫情趨向穩定，集訓隊期望能尋求更多赴外集訓機會，通過與內地院校及省隊伍交流，加強團隊配合，促進實力提升。

男子排球集訓隊復操後保持每周一練，由於疫情期間保持在家居進行體能課，加上球員對重返球場渴望已久，主教練歐子榮坦言球隊在訓練上的專注度尤勝以往。適逢海外升學球員因疫情緣故暫時留澳，球隊亦抓緊時間加操，在適應體能的同時加強戰術配合，發揮球隊在前排進攻上的優勢。

對於球隊主要目標，歐子榮表示球隊一直爭取在各項賽事戰勝香港，畢竟對方身體條件與澳門相若，實力較為接近。為此，集訓隊近年作出更妥善的梯隊銜接工作，從青年軍不斷輸送有潛力的球員上集訓隊，完善陣容銜接及深度。

女子排球集訓隊同樣於七月復訓，主教練吳偉強表示首階段訓練重點集中在球感以及合作度的提升。相較以往，球隊在副攻位置的高度、力量及攔網移動力都有所增強，主力位置亦較穩定，

球隊將持續穩固現有優勢，爭取在各項賽事復辦後突破自我、爭取佳績。

受到疫情影響，本應在今年舉辦的亞洲東區女排錦標賽及部分內地邀請賽事均延期或取消。吳偉強認為對外比賽及集訓機會是提升球隊實力的重要一環，過去亦有集訓過後在亞洲東區賽擊敗蒙古的經驗，他期望在疫情穩定後能尋求更多赴外集訓機會，在各項賽事復辦前作充份備戰。

## Equipas de voleibol retomam treinos - Recuperação gradual da forma

As equipas de voleibol masculina e feminina de Macau retomaram os treinos em Julho. Apesar de os jogadores não terem tido treinos nem competições por mais de meio ano devido à epidemia, revelaram maior capacidade de concentração após retomar os treinos, levando a cabo uma recuperação gradual. À medida que a situação epidémica em Macau e no Interior da China tende a estabilizar, as equipas esperam encontrar mais oportunidades para ir para fora estagiar, reforçando a cooperação de equipa e promovendo o reforço das suas forças através de intercâmbios com universidades do Interior da China e equipas provinciais.

Após a retoma dos treinos, a equipa masculina de voleibol continuará a praticar uma vez por semana. Uma vez que as aulas de condição física foram realizadas em casa durante a epidemia, e com a ansia acumulada dos jogadores de regressar ao campo, o treinador Ao Chi Veng admitiu que a concentração da equipa nos treinos está melhor que nunca. Na altura em que ainda havia jogadores estudando no exterior que permaneceram temporariamente em Macau devido à epidemia, a equipa aproveitou para treinar e reforçar a capacidade de coordenação táctica, enquanto adaptava a condição física, dando uso à vantagem ofensiva da equipa na linha da frente.

Quanto ao principal objectivo da equipa, Ao Chi Veng disse que estão focados em derrotar Hong Kong em todas as competições. A condição física deles é semelhante à de Macau, e estão próximos no que toca a força. Para esse efeito, a equipa tem vindo nos últimos anos a criar as ligações necessárias para encontrar jogadores jovens com potencial para integrar a equipa, reforçando a formação e intensidade da mesma.

A equipa feminina de voleibol também retomou os treinos em Julho. O treinador Ng Wai Keong afirmou que a primeira fase de treinos teve como foco melhorar as percepções de bola e de cooperação. Comparativamente ao passado, a altura, força e mobilidade de bloqueio na posição atacante foram melhoradas, e a posição principal está relativamente estável. A equipa irá continuar a estabilizar as suas vantagens já existentes e procurar superar os próprios limites e atingir sucessos quando forem retomadas as várias competições.

Devido à epidemia, o Campeonato de Ásia Oriental de Voleibol Feminino e outros eventos por convite do Interior da China, que deviam ter sido realizados este ano, foram adiados ou cancelados. Ng Wai Keong acredita que competições e oportunidades de treino no exterior são uma parte importante no reforço das capacidades da equipa. No passado teve a experiência de derrotar a Mongólia no Campeonato da Zona Leste da Ásia, graças ao treino levado a cabo. Espera encontrar mais oportunidades para levar a equipa a treinar no exterior após a estabilização da situação epidémica, e vai realizando a preparação necessária antes de serem retomadas as competições.

球員在網前作出扣殺訓練

## Macao Volleyball Teams resume training and gradually regain edge

The Macao men's and women's volleyball teams resumed training from July. After more than half a year without team training or matches, the teams show greater concentration and are gradually regaining their edge. As the epidemic in Macao and China Mainland stabilizes, the teams hope to engage in more overseas trainings and seek to improve their teamwork and the team's ability through practice matches with university teams and provincial teams in the mainland.

The men's team trains once a week. According to chief coach Ao Chi Veng, due to at-home strength training during the lockdown and the players' desire to return to the court, the team shows even greater concentration in training than before. The players who had planned to undertake further studies overseas are now staying in Macao for the time being, therefore adding to the line-up of the team. The team has also enhanced its training, aiming to improve teamwork while developing physical strength and using the front-row to their advantage.

Ao said that the team aims to beat Hong Kong in different competitions, as in physical terms they see the Hong Kong team as an equal. To that end, the team has improved its reserve conversion mechanism by promoting high-aptitude athletes from the Macao volleyball youth team, creating a more sustainable line-up.

The women's team also resumed training in July with a focus in the first stage on improving touch and teamwork, stated chief coach Ng Wai Keong. Compared to before, the team has greater height, strength and block mobility in the second spiking position, and the chief spiker is clearly designated. The team will keep building on their strengths and try to improve their performance in real competitions.

Due to the epidemic, the Asian Eastern Zonal Women's Championship and some of the mainland invitationals planned for this year were either postponed or canceled. Ng believes that overseas matches and trainings are integral to improving the team's ability, as the team once pulled off a surprising win against the Mongolia team in an Asian Eastern Zonal Women's Championship directly after their overseas trainings. Ng is looking for more overseas trainings as the epidemic stabilizes, and is preparing the team for competition before major events resume.



球員復訓後較以往更為專注

# 黃展華許朗 鐵人雙項連勝



黃展華在跑步項目力壓群雄



許朗奪得首場雙項賽女子組冠軍

澳門鐵人三項總會於7月12和26日，分別舉行兩場雙項賽事，結果黃展華和許朗連續於兩場賽事稱王封后。

7月12日在路氹蓮花海濱大馬路舉行的雙項賽進行跑步和單車項目，超過140位選手參加，分設十個組別進行。除少年組外，其他組別需跑步5公里，接著進行20公里單車，最後是2.5公里跑步衝刺。黃展華與周汶傑鬥到最後直路，最終兩人在58分鐘內完成27.5公里賽事，黃展華力壓對手以57分40秒率先衝線，奪得公開組冠軍；周汶傑慢4秒得亞軍，鍾子石和趙詠俊分獲三、四名。

女子組只有三人參賽，許朗在沒有受到太多壓力下，以全場第八快的1小時2分2秒奪冠，吳婉欣慢7分鐘得亞軍，陳桂香季軍。

7月26日舉行的第二場全澳鐵人雙項賽進行游泳和跑步兩項，共有八個組別，全程6公里，超過一百名選手參賽。運動員在氹仔奧林匹克游泳館先鬥五圈共750米的游泳，最後在奧林匹克運動場進行十二圈共五公里的跑步衝線，結果黃展華造出全場最快的25分56秒於公開組封王；周汶傑以27分55秒得亞軍，趙詠俊以29分10秒得季軍，鍾子石第四名。

在最後一圈游泳反壓一眾男子選手第一個上水進入換項區的許朗，最終以29分26秒完成賽事，連續兩場雙項賽封后；程韻瑜慢兩分鐘得亞軍，吳婉欣獲季軍。

第一場雙項賽各組別冠軍：男子壯年組曾子軒；男子元老一組何仲平；男子元老二組 Joao Carlos Baptista Soares Telo Mexia；男子元老三組李志輝；男子青年組劉卓晞；女子青年組程韻瑜；男子少年組勞日晞；女子少年組趙美婷。

第二場雙項賽各組別冠軍：男子壯年組郭志璋；男子元老一組區偉業；男子少年組勞日晞；女子少年組郭熙晴。

## Wong Chin Wa e Hoi Long com vitórias consecutivas no Biatlo

A Associação Geral de Triatlo de Macau organizou duas provas de biatlo nos dias 12 e 26 de Julho, resultando na coroação de Wong Chin Wa e Hoi Long como vencedores consecutivos em ambas as provas.

No dia 12 de Julho, o biatlo aconteceu na Avenida Marginal Flor de Lotus, em Cotai, com provas de corrida e ciclismo. Participaram mais de 140 atletas, divididos em dez grupos. Com excepção do grupo de júniores, os grupos tiveram de correr 5 quilómetros, depois 20 quilómetros de bicicleta, e por fim 2,5 quilómetros de corrida rápida. Wong Chin Wa e Chao Man Kit lutaram até à recta final. No fim, ambos completaram a corrida de 27,5 quilómetros em menos de 58 minutos. Wong Chin Wa bateu o seu oponente ao cruzar a meta aos 57 minutos e 40 segundos. Chao Man Kit chegou em segundo, 4 segundos depois. Chong Chi Seak e Carreira Chiu, Rogério José ficaram na terceira e quarta posições, respectivamente.

O grupo feminino tiveram apenas três participantes. Hoi Long conquistou o primeiro lugar sem muita pressão, com o oitavo tempo mais rápido da prova, 1 hora, 2 minutos e 2 segundos. Ng Un Ian chegou 7 minutos depois ao segundo lugar, e Chan Kuai Heong ficou em terceiro.

A 2.ª Prova do Torneio de Biatlo de Macau decorreu no dia 26 de Julho, incluindo natação e corrida. Nela participaram mais de 100 atletas em 8 grupos, numa distância total de 6 quilómetros. Os atletas competiram primeiro em cinco voltas de 750 metros na Piscina Olímpica do Centro Desportivo Olímpico da Taipa, e por fim correram um total de doze voltas numa corrida de 5 quilómetros no Estádio do Centro Desportivo Olímpico. Como resultado, Wong Chin Wa conseguiu o tempo mais rápido de 25 minutos e 56 segundos na classe aberta. Chao Man Kit conquistou o segundo lugar com 27 minutos e 55 segundos. Carreira Chiu, Rogério José conquistou o terceiro lugar com 29 minutos e 10 segundos e Chong Chi Seak terminou em quarto lugar.

Na última volta de natação, pressionada no meio de um grupo de atletas masculinos, Hoi Long acabou por ser a primeira a entrar na zona de mudança, terminando a prova com o tempo de 29 minutos e 26 segundos, sagrando-se a vencedora em duas provas de biatlo sucessivas. Cheng Wan U chegou dois minutos depois, ficando em segundo lugar, e Ng Un Ian acabou na terceira posição.

Vencedores de cada grupo na primeira prova de biatlo: Grupo Masculino de Séniores - Chang Chi Hin; Primeiro Grupo Masculino de Veteranos - Ho Chong Peng; Segundo Grupo Masculino de Veteranos - João Carlos Baptista Soares Telo Mexia; Terceiro Grupo Masculino de Veteranos - Lei Chi Fai; Grupo Masculino de Júniores - Lao Cheok Hei; Grupo Feminino de Júniores - Cheng Wan U; Grupo Masculino de Juvenis - Lou Iat Hei; Grupo Feminino de Juvenis - Chio Mei Teng.

Vencedores de cada grupo na segunda prova do biatlo: Grupo Masculino de Séniores - Kuok Chi Wai; Primeiro Grupo Masculino de Veteranos - Ao Wai Ip; Grupo Masculino de Juvenis - Lou Iat Hei; Grupo Feminino de Juvenis - Kuok Hei Cheng.



許朗在第二場雙項賽游泳項目搶佔優勢

## Wong Chin Wa and Hoi Long Crowned Champions in Duathlon

The China Macao Triathlon General Association held two duathlons on July 12 and 26. Wong Chin Wa and Hoi Long repeated as champions of Men and Women's Opens respectively in both events.

The first duathlon, which included a running and a cycling section, was held at Avenida Marginal Flor de Lotus, Cotai on July 12. It attracted 140 participants who were divided into 10 groups. All other categories except the junior group had to run for a first 5 km before cycling for 20 km and running for the last 2.5 km. Wong Chin Wa and Chao Man Kit went head to head until the last part of the straight road. Both managed to reach the finishing line in less than 58 minutes. With 4 seconds faster than Chao, Wong took the Men's Open Champion with 57 minutes and 40 seconds, while Chao secured the second. Chong Chi Seak and Carreira Chiu, Rogério José took the third and fourth position respectively.

There were only 3 participants in the Women's Open. Without much pressure, Hoi Long took the champion when crossed the finishing line in 1 hour 2 minutes and 2 seconds, the eighth-fastest among all participants. Ng Un Ian, who was 7 minutes slower, took the second and Chan Kuai Heong, the third.

The second duathlon on July 26 covered 6 km in total and consisted of a swimming and running section. Over 100 participants were divided into 8 groups. After finishing a swimming section of 750m (5 laps) in the Taipa Olympic Aquatic Centre, the participants then arrived at the Olympic Sport Centre Stadium for a running section of 5 km (12 laps). In the end, Wong Chin Wa was crowned the champion of Men's Open with the shortest time of 25 minutes and 56 seconds, while Chao Man Kit took the second place with 27 minutes and 55 seconds. Carreira Chiu, Rogério José won the third prize with 29 minutes and 10 seconds and Chong Chi Seak, the fourth.

Hoi Long, who won over the male participants in the last swimming lap and became the first one to enter the transition section, was crowned the champion of Women's Open once again with 29 minutes

and 26 seconds. Cheng Wan U, who spent 2 minutes

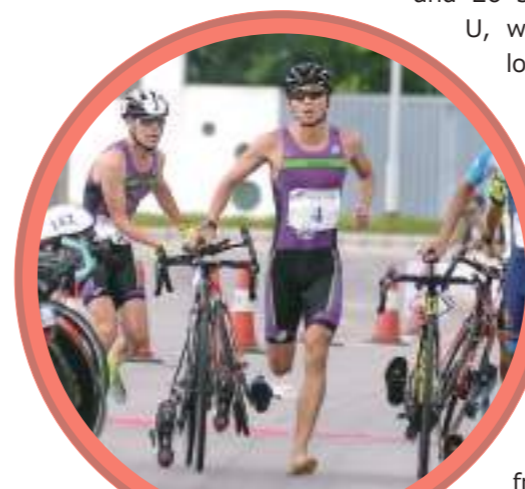
longer than Hoi, took the second, while Ng Un Ian, the third.

The champions from other categories in the first duathlon are as follows: Chang Chi Hin from Men's Senior Category, Ho Chong Peng from Category 1 of Veterans, Joao Carlos Baptista Soares Telo Mexia from Category 2 of Veterans, Lei Chi Fai from Category 3 of Veterans, Lao Cheok Hei from Men's Youth Category, Cheng Wan U from Women's Youth Category, Lou Iat Hei from Men's Junior Category and Chio Mei Teng from Women's Junior Category.

The champions from other categories in the second duathlon are as follows: Kuok Chi Wai from Men's Senior Category, Ao Wai Ip from Category 1 of Veterans, Lou Iat Hei from Men's Junior Category and Kuok Hei Cheng from Women's Junior Category.



郭志瑋(中)奪得壯年組冠軍



周汶傑(右)率先進入換項區

# 兩武術賽選手互切磋

## 羅梁維雄揚威舞龍賽



鄭子軒在男A國際競賽長拳摘金



曾於亞青賽兒童組奪冠的章玥翎在青年賽表現搶眼

由澳門武術總會主辦的“第26屆澳門青少年武術錦標賽”、“第24屆澳門太極拳、械錦標賽”及“第9屆全澳舞龍（九節龍）公開賽”分別於7月29日至8月2日假塔石體育館A館及於8月15、16日假氹仔奧林匹克體育中心室內體育館舉行。

7月29至31日上演的“第24屆澳門太極拳、械錦標賽”，澳門江門體育會以8金3銀3銅居獎牌榜首位；陳式太極拳健身會以7金9銀4銅排第二位；澳門內家拳研究會以6金9銀4銅排第三。

8月1日至2日舉行的“第26屆澳門青少年武術錦標賽”，澳門青少年武術學校以28金11銀11銅高踞獎牌榜首位；澳門紅日文娛體育會以25金18銀14銅排第二位；澳門福建體育會以12金3銀2銅排第三。

8月15、16日舉行的“第9屆全澳舞龍（九節龍）公開賽”，羅梁體育總會勇奪公開組自選套路和夜光龍兩項冠軍，維雄體育會奪得技能項目公開組競速與障礙舞龍兩項冠軍。

18歲以下的青少年組，競速舞龍青少年組由維揚體育會以57秒56的成績奪得冠軍，障礙舞龍青少年組冠軍由修武體育會奪得，自選套路青少年組冠軍為維揚體育會，夜光龍青少年組冠軍為修武體育會。



澳門羅梁體育總會在自選套路項目以9.15分奪冠

## Duas competições de artes marciais relançam a aprendizagem mútua dos competidores Lo Leong e Wai Hong mostram o que valem no Campeonato de Dança de Dragão

O 26.º Campeonato Junior de Wushu de Macau, o 24.º Campeonato de Taijiquan e Taijixie de Macau e o 9.º Torneio Aberto de Dança de Dragão de Macau (Dragão das Nove Secções), organizados pela Associação Geral de Wushu de Macau, tiveram lugar entre 29 de Julho e 2 de Agosto no Pavilhão A do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac e nos dias 15 e 16 de Agosto no Pavilhão Desportivo do Centro Desportivo Olímpico da Taipa.

Relativamente ao 24.º Campeonato de Taijiquan e Taijixie de Macau realizado entre 29 e 31 de Julho, a Associação Desportiva de Kong Mun de Macau ficou em primeiro lugar, com 8 medalhas de ouro, 3 de prata e 3 de bronze. A Associação de Ginástica Chan Sek Tai Kek Kun de Macau classificou-se em segundo lugar com 7 medalhas de ouro, 9 de prata e 4 de bronze. A Associação de Ginástica Nói Ka Kun de Macau ficou em terceiro com 6 medalhas de ouro, 9 de prata e 4 de bronze.

Relativamente ao 26.º Campeonato Junior de Wushu de Macau realizado entre 1 e 2 de Agosto, a Escola de Wushu Juvenil de Macau conquistou o primeiro lugar com 28 medalhas de ouro, 11 de prata e 11 de bronze. Em segundo lugar ficou a Associação de Desportiva e Recreativa Sol de Macau, com 25 medalhas de ouro, 18 de prata e 14 de bronze. A Associação Geral Desportiva dos Naturais Fukien de Macau ficou em terceiro lugar com 12 medalhas de ouro, 3 de prata e 2 de bronze.

Relativamente ao 9.º Torneio Aberto de Dança de Dragão de Macau (Dragão das Nove Secções) realizado entre 15 e 16 de Agosto, a Associação Geral Desportiva de Macau Lo Leong conquistou o primeiro lugar tanto na Rotina Opcional como na Dança de Dragão Luminoso, e o Grupo Desportivo Wai Hong venceu na Categoria das Corridas e na Categoria de Obstáculos de Dança de Dragão.

Relativamente ao grupo juvenil de Sub-18, no qual o Clube Desportivo Wai Ieong conquistou o primeiro lugar da Categoria das Corridas de Dança de Dragão com um tempo de 57,56 segundos. O vencedor do grupo juvenil na Categoria de Obstáculos de Dança de Dragão foi o Clube Desportivo Sau Mou com o tempo de 1 minuto e 34,12 segundos. O vencedor do grupo juvenil de Rotina Opcional foi o Clube Desportivo Wai Ieong. O vencedor do grupo juvenil de Dança de Dragão Luminoso foi o Clube Desportivo Sau Mou.



澳門修武體育會在夜光龍青少年組奪冠



## Athletes Compete in Two Resumed Wushu Championships Lo Leong and Wai Hong Associations Sweep the Dragon Dance Competition

The "26<sup>th</sup> Macao Junior Wushu Championships", the "24<sup>th</sup> Macau Taijiquan & Weapons Championships" and The "9<sup>th</sup> Macau Dragon Dance (Nine-Sections Dragon) Open Competitions" organized by Wushu General Association of Macau were respectively held from July 29 to August 2 at the A pavilion of the Tap Seac Multi-sports Pavilion and on August 15 and 16 at Taipa Macao Olympic Complex Stadium.

The "24<sup>th</sup> Macau Taijiquan & Weapons Championships" was held from July 29 to 31. Macao Jiangmen Sport Association topped the list with 8 golds, 3 silvers and 3 bronzes; Macao Chan Sek Tai Kek Kun Gymnastic Association ranked second with 7 golds, 9 silvers and 4 bronzes; Macao Nói Ka Kun Association took the third place with 6 golds, 9 silvers and 4 bronzes;

From August 1 to 2, the "26<sup>th</sup> Macao Junior Wushu Championships" was held, Macao Martial Art Youth Academy ranked first in the list with 28 golds, 11 silvers and 11 bronzes; Macao Sun Sport and Recreation Association came second with 25 golds, 18 silvers, and 14 bronzes; Macau Fujian Sports Association came third with 12 golds, 3 silvers and 2 bronzes.

The 9<sup>th</sup> Macau Dragon Dance (Nine-Sections Dragon) Open Competitions was held on the evenings of August 15 and 16. Macau Lo Leong Sport General Association won two championships of open group's optional routine and luminous dragon dance. Wai Hong Sport Association got two first prizes in the open group's skill competition of speed and obstacle races.

The results of the teenager group under the age of 18 are as follows: Macao Wai Ieong Association topped in the speed race at 57"56. The first prize of obstacle race was won by Macao Sau Mou Association. Macao Wai Ieong Association won the championship of the optional routine by scoring, while Macao Sau Mou Association took the first prize of the luminous dragon dance.

# 王駿 梁安娜 首捧 乒總盃



王駿首於本地大型乒乓球賽事擊敗曾海華



疫情關係暫留澳門的梁安娜贏得“乒總盃”女子組冠軍

澳門乒乓總會於8月1日至4日在澳門東亞運動會體育館舉辦“乒總盃男、女子乒乓球單打賽”，超過150名球員角逐獎項，結果王駿、梁安娜分別於男女子組奪冠。

決賽於8月4日晚上演，男子組由王駿及曾海華對決。第一局，兩人經五度“刁士”下，王駿以16比14先拔頭籌；接著曾海華反擊，連勝11比5和11比7。總局數落後1比2的王駿，在關鍵第四局戰至7比7時連搶4分贏11比7；接著以11比7再下一城，總局數反超3比2。沒有退路的曾海華沉著應戰險勝11比9，將比賽拖入決勝局。第七局，雙方互有領先下戰至9比9平手，關鍵時刻，曾海華發球落網，王駿乘勢再搶一分，最終贏11比9，總局數贏4比3，奪得首屆“乒總盃”冠軍。季軍戰採取五局三勝制，落後兩局的何存照連追三局，反勝蕭子康摘銅。

女子組決賽，因疫情關係暫時留澳的梁安娜再次參戰澳門乒乓球賽事，並一舉殺入決賽，與去年首次參加何賢盃即封后的石慧莉對決。然而，比賽卻沒有太大懸念，梁安娜以11比9、11比6、11比9和11比7，直落四局擊敗石慧莉奪得女子組冠軍。季軍戰，鍾穎儀以總局數3比2擊敗郭綺華奪得季軍。



首屆“乒總盃”獲獎球員與嘉賓合影



曾海華整場賽事與王駿平分秋色

## Wang Chun and Leong On Na Win Their First Championship in the Table Tennis Association Cup

The “Macao Table Tennis Association Cup - Men and Women's Singles” were held from August 1 to 4 in the Macau East Asian Games Dome. Over 150 players took part in the games, with Wang Chun and Leong On Na winning champions in men and women's singles, respectively.

Both men and women's finals were held in the evening of August 4. In men's final for the championship, Wang Chun and Chang Hoi Wa had a close match. In the first set Wang took the lead with 16-14 after the fifth deuce, while Chang fought back with 11-5 and 11-7 in the following two. Wang fell behind with 1-2 in the first three sets. The critical fourth set first saw a 7-7 tie, after which Wang gained a consecutive of 4 points, leading the scores to 11-7 and finishing the set. He closed the fifth set with 11-7 again and was able to come up from behind with 3-2. Chang ended the next set with 11-9, bringing the game to another critical round. The seventh set was a tight one. When the scores were 9-9, Chang's serve hit the net and Wang was awarded one point. Wang then managed to gain another point, claiming the win with 11-9. With four victories out of the seven sets, Wang was crowned the champion in men's single. To compete for the third prize, players have to win three out of the five rounds. After losing the first two sets to Xiao Zikang, Ho Cunzhao managed to win a consecutive of three sets and finally won the third prize in men's single.

Leong On Na, who is staying in Macao due to the epidemic, joined the women's single and made it to the finals. Her opponent was Seak Hui Li, who won the champion of the Ho Yin Cup last year when she first attended the game. The final, however, was straightforward for Leong, as she won all the four sets with 11-9, 11-6, 11-9 and 11-7, and was awarded the championship in women's single. The third place was taken by Chong Weng I, who competed with Kuok I Wa and won three out of the five sets.

## Wang Chun e Leong On Na vencem a primeira Taça da Associação

A Associação Geral de Ping-Pong de Macau organizou, entre os dias 1 e 4 de Agosto, a Taça da Associação - Torneio Individual Masculino e Feminino de Ténis de Mesa, que teve lugar na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. O prémio foi disputado por mais de 150 atletas, tendo a vitória cabido a Wang Chun na modalidade masculina e a Leong On Na na modalidade feminina.

A final masculina foi disputada na noite do dia 4 de Agosto entre Wang Chun e Chang Hoi Wa. Wang Chun assumiu a liderança da primeira ronda, vencendo por 16 pontos contra 14 após cinco empates (Deuce). Chang Hoi Wa recuperou nas rondas seguintes, obtendo sucessivamente duas vitórias de 11:5 e 11:7. A perder por uma ronda, Wang Chun arrecadou uma vitória no quarto confronto, conseguindo quatro pontos num momento-chave e transformando um empate a sete numa vitória por 11:7. O mesmo jogador conseguiu uma reviravolta vencendo a quinta ronda por 11:7 e colocando-se à frente do seu opositor. Nunca recuando, Chang Hoi Wa venceu a sexta ronda pela margem reduzida de 11:9, obrigando à continuação do jogo. A sétima e derradeira ronda parecia querer terminar num empate a 9 pontos. Porém, Wang Chun aproveitou um mau lance de Chang Hoi Wa para marcar pontos, acabando por vencer por 11:9, num total de quatro rondas em sete que lhe valeu a primeira Taça da Associação. O terceiro lugar da competição coube a Ho Cunzhao, que após duas derrotas consecutivas, venceu os restantes três jogos num sistema “à melhor de cinco”. He venceu o bronze após uma vitória contra Xiao Zikang.

A final da competição feminina viu a participação de Leong On Na, que se encontrava em Macau devido à epidemia e participou novamente no Torneio Feminino, abrindo caminho até à final, onde defrontou a vencedora da Taça Ho Yin de Ténis de Mesa, Seak Hui Li. Porém, tratou-se de um jogo sem grandes surpresas. Leong obteve o título derrotando Seak em todas as rondas por 11:9, 11:6, 11:9, 11:7. O terceiro lugar coube a Chong Weng I, que derrotou Kuok I Wa por 3 rondas a 2.



新晋球手石慧莉(左)與前輩梁安娜交鋒





崔慶華在第二回合精英組稱王

# 單車聯賽郭崔各勝一仗 花式單車破多項澳紀錄

中國澳門單車總會主辦的公路單車聯賽於8月9日和9月27日舉行了兩回合賽事，郭滿華及崔慶華分別在兩回合的精英組中勝出，次回合得第三的郭滿華在總積分繼續領先。

郭滿華同時贏得爬山車登山賽，個人榮膺雙料冠軍，並搶得代表總成績領先的“黃色戰衣”。女子組方面，許朗兩回合都贏得冠軍。

精英組聯賽成績榜，郭滿華以五秒的差距領先甘展博居首位，第三名為周汶傑。女子組聯賽總成績由兩回合奪冠的許朗排第一。



郭滿華贏得首回合精英組冠軍



何依婷在U19女子組三連冠



連亨裕破澳門紀錄

中國澳門單車總會主辦的“2020澳門室內單車聯賽”於8月24、30及9月6日，一連三周假澳門東亞運動會體育館舉行三回合的比賽，並刷新多項澳門紀錄。陳逸天和何依婷在男女子U19單人花式的組別連續三回合均奪得冠軍，何依婷在U19女子組更以總成績123.88分，打破自己保持的澳門紀錄。

U19雙人花式比賽，趙晞嵐/樊倚靖以總成績68.62分打破自己保持的澳門紀錄奪冠；U15男子單人的連亨裕以99.57分破紀錄奪冠；女子單人的樊倚靖以91.33分打破澳門紀錄奪標；男子U15單人花式，連亨裕以110.45分打破該組澳門紀錄並奪得冠軍；女子U15單人花式樊倚靖以92.65分打破該組澳門紀錄並得第一。



## Kok Mun Wa e Choi Heng Wa conquistam vitória no Campeonato de Ciclismo de Estrada Vários recordes de Macau quebrados em prova de ciclismo acrobático

O Campeonato de Ciclismo de Estrada, organizado pela Associação Geral de Ciclismo de Macau, China, realizou-se em duas rondas nos dias 9 de Agosto e 27 de Setembro. Kok Mun Wa e Choi Heng Wa conquistaram, respectivamente, a vitória nas duas rondas. Kok Mun Wa, que ficou em terceiro na segunda ronda, continuou com a liderança na pontuação geral.

Kok Mun Wa também venceu a Competição de Ciclismo de Montanha, conquistando assim para si uma vitória dupla e o colete amarelo que representa a liderança na pontuação geral. No grupo feminino Hoi Long conquistou o primeiro lugar.

Quanto aos resultados dos elites, Kok Mun Wa ficou acima de Kam Chin Pok por cinco segundos, com Chao Man Kit em terceiro lugar. No campeonato feminino, Hoi Long, que venceu em ambas as rondas, conquistou o primeiro lugar.

Decorreu na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau, nos dias 24 e 30 de Agosto e 6 de Setembro, o "Campeonato de Ciclismo Acrobático de Macau 2020", organizado pela Associação Geral de Ciclismo de Macau, China. A prova, que se estendeu ao longo de três semanas, foi palco de vários novos recordes em Macau. Chan Iat Tin e Ho I Teng venceram, por três jornadas consecutivas, o campeonato nas provas U-19 individuais masculina e feminina, tendo Ho I Teng quebrado o seu recorde pessoal em Macau com uma pontuação total de 123,88 no grupo feminino U-19.

Na categoria de pares U-19, Chio Hei Lam / Fan I Cheng quebraram o seu recorde em Macau, com uma pontuação total de 68,62 pontos, ganhando assim o campeonato; A categoria U-15 foi ganha por Lin Hang U, com uma pontuação recorde de 99,57 pontos; Na categoria de singulares femininos, Fan I Cheng quebrou o recorde de Macau com 91,33 pontos; Na categoria de singulares cadetes masculinos U-15, Lin Hang U quebrou o anterior recorde de Macau e venceu o campeonato com 110,45 pontos; Na categoria de singulares cadetes femininos U-15, Fan I Cheng quebrou o recorde de Macau com uma pontuação de 92,65 pontos, conquistando o primeiro lugar.

## Kok Mun Wa and Choi Heng Wa each declare victory in Cycling League Artistic Cycling Competition Sets Multiple Macao Records

The Road Cycling League hosted by the Cycling General Association of Macau, China held two rounds on August 9 and September 27. Kok Mun Wa and Choi Heng Wa both topped the elite groups in two rounds and Kok, having finished third in the second round, still ranked first in total points.

Kok Mun Wa also won the hill climb race, making himself the champion of both races, and received the yellow jersey, representing his leading performance. In the women's group, Hoi Long won the championship in both rounds.

In the elite group league table, Kok Mun Wa came in first by five seconds, before Kam Chin Pok, who took second place. Chao Man Kit ranked third. In the women's league, Hoi Long, who won the championship in both rounds, ranked first.

The 2020 Macao Indoor Cycling League, hosted by the Cycling General Association of Macao, China held three rounds of competitions at the Macao East Asian Games Dome on August 24, August 30 and September 6 for three weeks, during which a number of new Macao records were set. Chan Iat Tin and Ho I Teng won the championship in the men's and women's U19 single artistic for three consecutive rounds. Ho I Teng broke her own record with a total score of 123.88 points in the U19 women's group.

In the U19 pair artistic, Chio Hei Lam and Fan I Cheng broke their own record with a total score of 68.62 points to win the championship; In the U15 men's single artistic, Lin Hang U came out on top with a record-breaking score of 99.57 points; In the women's single artistic, Fan I Cheng broke the Macao record and won the championship with 91.33 points; In the men's U15 single artistic, Lin Hang U broke the Macao record and won the championship with 110.45 points; In the women's U15 single artistic, Fan I Cheng also broke the Macao record with 92.65 points and clinched victory.



女雙趙晞嵐、樊倚靖合作無間

# 周文顥 刷新200混澳紀錄

中國澳門游泳總會於9月12、13日假奧林匹克體育中心游泳館，舉辦了自疫情以來首場本地的游泳比賽。一連兩天的“第43屆澳門分齡游泳比賽”共刷新一項澳門紀錄、四項分齡紀錄及九項大會紀錄。

今屆分齡賽唯一打破澳門紀錄的是男子200米混合泳，代表松森的周文顥以2分08秒25改寫林思庄保持的澳門紀錄及刷新18至24歲組分齡及大會紀錄。在100米蛙泳比賽，周文顥未能突破個人最佳時間，仍以1分02秒80刷新18至24歲組大會紀錄。

其餘新紀錄的項目有，澳潛郭熙晴以28秒46刷新女子13-14歲組50米自由泳分齡及大會紀錄；松森黃婉柔以30秒07刷新女子11-12歲組50米自由泳大會紀錄；女子50米蝶泳賽事中，綠波陳珮琳以30秒67刷新11-12歲組分齡及大會紀錄奪冠；隊友葉伽穎亦以33秒18刷新大會紀錄；松森鄭穎芝以2分30秒94刷新女子13-14歲組200米個人混合泳大會紀錄；澳潛郭熙晴以1分3秒12刷新女子13-14歲組100米自由泳大會紀錄；綠波陳珮琳以34秒45刷新11-12歲組50米蛙泳分齡及大會紀錄。

周文顥打破男子200米混合泳澳門紀錄



泳手在  
本年首項  
比賽重返  
賽場

## Chao Man Hou bate o recorde de Macau em 200 metros estilos

Nos dias 12 e 13 de Setembro, foi organizada pela Associação de Natação de Macau, China a primeira competição local de natação desde o início da pandemia, na Piscina Olímpica do Centro Desportivo Olímpico. Nos dois dias consecutivos do “43.º Torneio de Natação por Escalão Etário de Macau” foram estabelecidos um recorde de Macau, quatro recordes etários e nove recordes da competição.

O único recorde de Macau quebrado nesta edição foi na prova masculina de 200 metros estilos. Chao Man Hou, em representação do Clube Desportivo Chông Sam de Macau, reescreveu o recorde detido previamente por Lin Sizhuang, desta feita com 2:08,25, actualizando assim o recorde do grupo etário dos 18-24 anos e da competição. Na prova de 100 metros bruços, Chao Man Hou não conseguiu bater o seu melhor tempo pessoal, conseguindo ainda assim registar um recorde da competição para o grupo etário dos 18-24 anos, com um tempo de 1:02,80.

Outros recordes da prova incluem: Kuok Hei Cheng, do Clube Subaquático de Macau, que estabeleceu o recorde do grupo etário dos 13-14 anos femininos e da competição na prova de 50 metros livres, com 28,46 segundos; Wong Un Iao, do Clube Desportivo Chông Sam de Macau, quebrou o recorde da competição na prova de 50 metros livres do grupo etário 11-12 anos femininos, com 30,07 segundos; Nos 50 metros borboleta femininos, Chan Poi Lam, do Clube de Natação Lok Pó, quebrou o recorde do grupo etário 11-12 anos e da competição, com 30,67 segundos. A sua colega de equipa Yip Ka Weng também bateu o recorde da competição, com 33,18 segundos; Cheang Weng Chi, do Clube Desportivo Chông Sam de Macau, bateu o recorde da competição na prova de 200 metros estilos do grupo etário dos 13-14 anos femininos, com um tempo de 2:30,94; Kuok Hei Cheng bateu o recorde da competição na prova de 100 metros livres do grupo etário 13-14 anos femininos, com um tempo de 1:03,12; Chan Poi Lam quebrou o recorde do grupo etário dos 11-12 anos e da competição na prova de 50 metros bruços, com um tempo de 34,45 segundos.

## Chao Man Hou Breaks the Macao 200m Medley Record

The Swimming Association of Macau, China hosted the first local swimming competition since the pandemic on September 12 and 13 at the Macao Olympic Aquatic Centre. The two-day 43<sup>rd</sup> Macao Age Group Swimming Competition set a new Macao record, as well as four age group records, and nine competition records.

The only Macao record that was broken in this year's age group competition was the men's 200-meter medley. Chao Man Hou, who represents Chong Sam Swimming Club, had a time of 2:08.25, eclipsing the record held by Lin Sizhuang, and setting the record for the 18-24 age group and the competition. In the 100-meter breaststroke competition, Chao Man Hou failed to break his personal best but still set a competition record of 1:02.80 for the 18-24 age group.

Other new records include the following: Kuok Hei Cheng from Macau Underwater Club who set a record for the women's 13-14 age group 50m freestyle and the competition with a time of 28.46 seconds. Wong Un Iao from Chong Sam Swimming Club shattered the competition record of the 11-12 age group 50m freestyle with a time of 30.07 seconds. In the women's 50m butterfly, Chan Poi Lam from Green Wave Swimming Club broke the 11-12 age group and the tournament records with a time of 30.67 seconds, declaring victory while her teammate Yip Ka Weng also set the tournament record with 33.18 seconds. Cheang Weng Chi from Chong Sam Swimming Club claimed a record for the 13-14 age group 200m individual medley with a time of 2:30.94. Kuok Hei Cheng from Macau Underwater Club set the 13-14 age group women's 100m freestyle record with 1:03.12. Chan Poi Lam from Green Wave Swimming Club set the 11-12 age group and the tournament records with a time of 34.45 seconds in the 50m breaststroke competition.



泳手在比賽中全力以赴



# 足球賽開鑼 籃球排球入直路

因疫情關係停頓的三大球類項目，足球、籃球、排球於9月開鑼或復賽，其中，澳門足球總會主辦的新賽季於9月18日重開，並以“澳門盃”的新賽制作過渡，最高級別的甲組以單循環對賽方式進行，保留十支隊伍，賽事不設升降制。9月首兩周比賽，澳科鄒北記、賓菲加、士砵亭和恆勢同錄兩連勝。

澳科鄒北記揭幕戰擊敗蒙地卡羅



高級組衛冕冠軍福建仍是奪冠大熱

因疫情關係停戰九個月的全澳籃球聯賽高級組及女子公開組於9月復賽，女子賽事在一個月內煞科，江門體育會最終先後以64比45擊敗赤兔及56比40擊敗鮑青網，兩戰全勝姿態勇奪冠軍。高級組則由福建、郵青、慈青、福青、警察，乙組升班的凌雁、昊駿，以及今屆特設的澳門發展隊以分組循環賽爭奪四強資格。



慈青與驚駿合演復賽首戰

2019年度全澳排球聯賽因疫情被逼緊急煞停，休戰足足十個月後，於9月下旬正式解封。男子甲組賽事在最後一輪初賽重新起步，決出四強排名，並緊接上演以梯級淘汰制進行的複賽，位處三、四名的友樂A與驚駿火拼，友樂A復賽後首度登場即展示出更佳狀態，反觀驚駿仍未走出前一仗敗陣的陰影，再吞局數0比3，率先出局。取勝的友樂A向衛冕之路前進，將要硬撼慈青，爭取再上一級挑戰紅藍2。女甲同樣踏上梯級賽階段，凌鋒A淘汰鳴昊(友樂)晉級，卻被培正A擊退，最終由培正A挑戰衛冕冠軍的紅藍。

恆勢首戰力克警察



江門兩戰全勝



## Futebol dá ponta pé de saída Basquetebol e Voleibol também arrancam

As três modalidades com bola mais importantes, canceladas devido à epidemia, futebol, basquetebol e voleibol, regressaram e retomaram em Setembro. A nova temporada, organizada pela Associação de Futebol de Macau, retomou no dia 18 de Setembro sob os moldes do novo regime da Taça de Macau como transição. A Liga de Elite irá jogar num sistema de única série, com dez equipas em competição. Este evento não conta para subidas e descidas de divisão. Nas primeiras duas semanas de Setembro, o MUST C.P.K., Benfica de Macau, Sporting de Macau e Hang Sai registaram duas vitórias consecutivas.

A Categoria Superior da Liga de Basquetebol de Macau e a Categoria Aberta Feminina, que tinham sido suspensas por nove meses devido à epidemia, foram jogadas novamente em Setembro. A liga feminina foi disputada em um mês. A Associação Desportiva de Jiangmen acabou por derrotar a Associação de Esportiva Vermelho Coelho por 64 a 45, e a Rede de Serviços Juvenis Bosco por 56 a 40, sagrando-se

campeã. As equipas Fukien, Iao Cheng, Salesian, Fuqing e a Polícia da Categoria Superior, a Leng Ngan e Hou Chon promovidas da 2ª Divisão, e a Equipa de Desenvolvimento de Macau especialmente criada para este edição lutarão pelo pódio em sistema de round-robin.

O Campeonato de Voleibol de Macau de 2019 foi forçosamente suspenso devido à epidemia. Após uma trégua de dez meses, foi oficialmente retomado em finais de Setembro. A 1ª Divisão Masculina recomeçou na ronda final das preliminares, e ficaram decididos os primeiros quatro lugares, recorrendo a encontros em sistema de morte súbita. Os classificados em terceiro e quarto lugar, a Iao Lok A e a Ngo Chon, confrontaram-se. A Iao Lok A demonstrou uma melhor condição na exibição de repescagem. A Ngo Chon, por outro lado, ainda com a sombra da derrota anterior presente, foi derrotada em três jogos seguidos, tornando-se a primeira a ser eliminada. A equipa vencedora, Iao Lok A, está a caminho de defender o título, mas tem ainda de derrotar a Salesian para chegar à Hong Nam 2. Na 1ª Divisão Feminina também arrancou da fase de eliminação. A equipa Ling Fung A avançou após eliminar a Meng Hou (Iao Lok), mas o seu progresso foi travado pela Pui Ching A. Por fim, a Pui Ching A desafiou a campeã defensora, Hong Nam.



培正 A 發揮快攻優勢擊敗凌鋒 A

## Football Games kicked off Basketball & Volleyball Games Got Back on Track

The three most popular court games, namely football, basketball and volleyball, which were stopped due to the COVID-19 epidemic, had been recently opened or re-started in September. The new season hosted by Macau Football Association resumed on September 18, and were executed under the transitional new competition system named "The Macau Cup". The Elite Division, the highest level, played a single round robin format in which ten teams survived. The event did not adopt the promotion and relegation process. In the first two weeks of September, MUST C.P.K., Benfica, Sporting and Hang Sai gained two consecutive victories.

The high-level category and women's open category of the All Macao Basketball Leagues returned after a nine-month adjournment due to the Covid-19 outbreak. The women's open category finished in one month, Jiangmen scored a 64-45 win against Red Rabbit Sports Association and a 56-40 win against Bosco Youth Service Network. The high-level category on the other hand has seen Fukien, Iao Cheng, Youth Salesian Sport Club, Fukien Youth Federation of Macao, the Police team, and Leng Ngan and Hou Chon Sport Club promoted from the second division and the Macau Development team which was specially formed this year were contending to make top four in the round-robins.

Ten full months after its sudden halt due to the Covid-19 outbreak, the 2019 All Macao Volleyball Leagues resumed in September. The men's Division 1 league picked up from the last round of the heats to determine the ranking of the top four teams, then entered the stepladder stage which kicked off with a match between the Iao Lok A and Ngo Chon. In their first post-Covid match, Iao Lok A performed better than before, while Ngo Chon was still overshadowed by their last defeat. The match ended with Iao Lok A eliminating Ngo Chon 3-0. The winner will go on to fight Youth Salesian Sport Club and if they win this match then they will likely face Hong Nam 2. In the women's Division 1 league, Ling Fung A knocked out Meng Hou (Iao Lok) to move on to the next round, but were then stopped by Pui Ching A, who will fight the defending champion Hong Nam in the grand final.

# 公共體育設施網絡 Rede das Instalações Desportivas Públicas



## 公共體育設施網絡 大眾同享運動歡樂

A Rede das Instalações Desportivas Públicas  
Todos Compartilham Alegria do Desporto!

# 並肩作戰 程韻瑜

18歲的程韻瑜是一名新晉鐵人三項運動員，她之前曾是游泳集訓隊成員。從游泳到長跑再到鐵人三項，程韻瑜希望盡快與鐵人三項代表隊其他成員並肩作戰。今年因為疫情關係，程韻瑜只參加過三次本地雙項鐵人賽事，因此尚未掌握換項技巧，所以覺得在時間上還可以有更大的提升。

程韻瑜自小開始接觸游泳，小學四年級被學校泳隊選中參加訓練，之後入選青年集訓隊。直至初三時因為轉校導致學業較忙，並且要兼顧鋼琴考試，無法顧及游泳訓練而暫時放棄。高三時因為已確定大學保送資格，且鋼琴完成8級考試，放下心頭大石的她計劃重拾運動夢，但選擇以長跑作為新的嘗試。因為有游泳底子所以耐力較好，程韻瑜很快在隊友的熱誠影響下，建立對長跑的興趣。在游泳以及長跑有一定成績後，程韻瑜在朋友的建議下參加了鐵人三項，並於今年1月開始跟隨教練安藤健太參加鐵人三項訓練。

有游泳與長跑經驗，單車成為程韻瑜最具挑戰的一項，雖然事前已有心理準備，但還是覺得鐵人三項太辛苦。她坦言單項訓練時還好，但只要合起來變成雙項或者三項的比賽時就覺得是在挑戰人體極限。

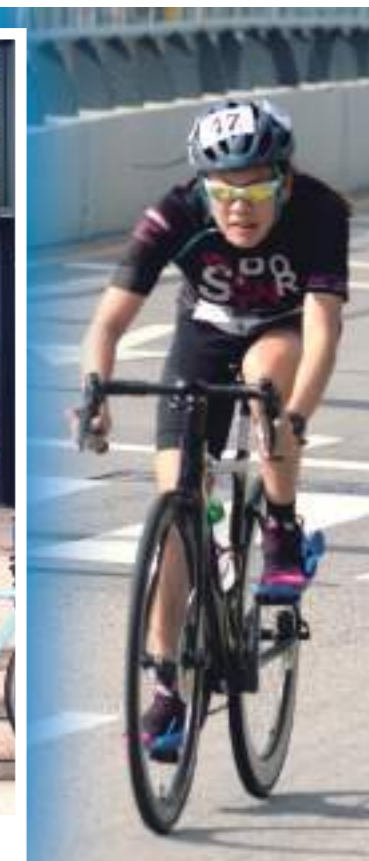
程韻瑜近期集中短途訓練，嘗試打破澳門3000米的女子青年紀錄。之後她會加強長距離練習，希望能在半程馬拉松跑入1小時30分鐘內，同時希望單車項目可以繼續進步，加強換項技巧，爭取早日可以與師姐許朗以及其他代表隊成員並肩作戰，彌補鐵人三項代表隊缺少少女將的問題。



程韻瑜以長跑作為新的嘗試重拾自己的運動夢



程韻瑜希望努力提升自己，早日與代表隊其他成員並肩作戰



單車項目對程韻瑜充滿挑戰

## Lutar lado a lado - Cheng Wan U

Cheng Wan U é uma triatleta de 18 anos recém-promovida. Anteriormente fazia parte da equipa de natação. Desde natação e corrida até ao triatlo, Cheng Wan U espera poder lutar lado a lado com outros membros da equipa de triatlo o mais cedo possível. Este ano, devido à epidemia, Cheng Wan U apenas participou em três triatlos de evento duplo locais, por isso ainda não dominou as capacidades de troca. Deste modo sente que, com o tempo, existe espaço para muitas melhorias.

Cheng Wan U esteve exposta à natação desde que era criança. No quarto ano foi seleccionada pela equipa de natação da escola para participar nos treinos, e foi então seleccionada para a equipa júnior. Até ao novo ano, estava muito ocupada com os estudos, e ainda tinha de ter em conta o exame de piano, por isso não conseguia incorporar os treinos de natação e desistiu temporariamente. No décimo segundo ano, após confirmar a sua entrada na universidade e completar o oitavo grau de piano, aliviou finalmente a pressão que sentia e planeou o regresso à equipa desportiva, mas escolheu corrida como a sua nova tentativa. Devido às suas capacidades de natação, possuía melhor resistência. Graças ao entusiasmo dos seus colegas de equipa, Cheng Wan U desenvolveu rapidamente o seu interesse pela corrida. Depois de atingir certos resultados na natação e na corrida, Cheng Wan U seguiu a sugestão de um amigo e participou no triatlo. Após isso enveredou por treinos de triatlo com o treinador Ando Kenta, em Janeiro deste ano.

Com experiência em natação e corrida, o ciclismo tornou-se o maior desafio para Cheng Wan U. Apesar de se ter mentalizado com antecedência, ela ainda considera o triatlo demasiado difícil. Admitiu que quando se trata de treinos individuais não há problema, mas quando combinados com competições de triatlo de dois ou três eventos, sente que está a desafiar os limites do corpo humano.

Cheng Wan U tem-se concentrado na corrida de curta distância, tentando quebrar o recorde feminino de juniores de Macau nos 3000 metros. Depois disso irá trabalhar em intensificar os treinos de longa distância, na expectativa de correr a meia maratona dentro da marca da uma hora e meia. Espera ainda continuar a melhorar no evento de ciclismo e aprimorar as capacidades de troca. Anseia poder, o quanto antes, lutar lado a lado com a sua sénior Hoi Long e outros membros da equipa, colmatando a falta de atletas femininas na equipa de triatlo.

## Cheng Wan U: Competing side by side

18-year-old Cheng Wan U was part of the Macao Swimming Team and is now a triathlete in the making. With experience in swimming and distance running, Cheng hopes to compete with other triathlon teammates as soon as possible. Due to the epidemic, Cheng only competed in three local triathlons and therefore was yet to get the hang of section transition which, in her opinion, leaves room for time reduction.

Cheng learned to swim when she was a child and was admitted to the school swimming team when she was in fourth grade. She was later recruited by the Macao Youth Swimming Team. Cheng had to give up swimming during her third year at junior high when she transferred to a new school and had to juggle schoolwork with piano exams. In her third year at senior high when she landed an unconditional university offer and passed her Grade 8 piano exam, Cheng, much to her relief, could pick up sports again, and chose to restart with distance running. Thanks to her stamina from years of swimming training and the influence of her enthusiastic teammates, Cheng found her passion for distance running. Shortly after she got the hang of distance running, Cheng turned to triathlon on her friends' advice and started training with her coach Ando Kenta this January.

For Cheng, already an experienced swimmer and runner, cycling is without doubt the most challenging section in triathlon. Although Cheng was prepared for it to be difficult, she still finds triathlon incredibly challenging. Cheng says that single section training is fine, but when two or three sections are put together, that is a different story and it feels like pushing her body to its limits.

Cheng has been engaging in intensive short distance running training recently, aiming to break the Macao youth record for the women's 3000 meters. Later she will turn to long distance training, with the target set at less than an hour and a half for a half-marathon. Cheng also seeks to improve on her cycling skills and section transition techniques, hoping to soon compete alongside Hoi Long, an experienced female teammate and others, adding to the number of female athletes on the Macao Triathlon Team.

## 不斷進步——何浩然

以籃球運動員身份特招入澳門大學，今年19歲的何浩然近年在澳門籃壇較為活躍，高中二年級入選U18青年集訓隊，曾代表澳門出戰2019亞拉夫樂運動會。初中開始接觸籃球的何浩然隨即愛上這項團體運動，籃球讓他明白了要取得勝利不單是靠一個人：“籃球是一項團體運動，我喜歡籃球場上隊友串連起來的感覺。”

2019年和U18的隊友出戰亞拉夫樂運動會是何浩然印象最深刻的一次經歷，亦是他首次和世界各地的籃球運動員交手：“經過這次比賽，我收穫了很多經驗，懂得發揮自己的優勢與對手周旋，不夠別人高和強壯，就要用速度來制勝，不能一味的與對手硬拼。”

一直以全職籃球運動員作為奮鬥目標的何浩然不斷努力求進步：“我認為挫折就是沒能贏得比賽，每當比賽輸波，我都會反省自己有什麼不足，然後再將不足改善。雖然離全職的目標尚有一定距離，但是我會不斷完善自己，向目標進發。我認為現在需要磨練控球能力、外線突破和投射三分，還要將身體變得強壯，以適應更多高強度的比賽，為全職之路打好基礎。”



何浩然目前於澳門大學籃球隊奮鬥



何浩然近年進步神速備受關注

### Progresso contínuo - Ho Hou In

Foi recrutado pela Universidade de Macau em regime especial como jogador de basquetebol. Ho Hou In, de 19 anos, tem-se mostrado mais activo no basquetebol nos últimos anos. Foi seleccionado para a Equipa Júnior de Basquetebol U18 no seu segundo ano no ensino secundário geral, e representou Macau nos Jogos de Arafura de 2019. Ho Hou In, que começou a praticar basquetebol no início do ensino secundário geral, apaixonou-se de imediato por este desporto de equipa. O basquetebol permitiu-lhe perceber que não basta uma pessoa para ganhar: “O basquetebol é um desporto de equipa, e eu adoro a sensação de conexão entre os colegas de equipa quando estamos em campo.”

A experiência mais marcante de Ho Hou In com os seus colegas da equipa de U18 ocorreu nos Jogos de Arafura de 2019. Foi também a primeira vez que enfrentou jogadores de basquetebol de todo o mundo: “Após aquela competição, ganhei muita experiência. Sei como usar as minhas vantagens para lidar com os adversários. Se não for alto e forte o suficiente para lidar com os outros, devo usar velocidade para sair vitorioso, não posso encarar os adversários cegamente.”

Ho Hou In, que sempre teve como objectivo ser jogador de basquetebol a tempo inteiro, ambiciona melhorar constantemente: “Considero que a perda do jogo constitui frustração. Sempre que perco, reflecto sobre as minhas falhas e trabalho para as melhorar. Apesar de ainda haver alguma distância entre mim e o meu objectivo de tempo inteiro, vou continuar a aperfeiçoar-me de modo a caminhar em direcção ao objectivo. Penso que agora é necessário afinar as minhas capacidades de controlo da bola, entradas na área e lançamentos de três pontos, e também tornar o meu corpo mais forte para me adaptar aos jogos de alta intensidade, estabelecendo assim as bases sólidas para uma carreira a tempo inteiro.”

### Ho Hou In: Keep moving forward

Admitted to the University of Macao as a basketball player, 19-year-old Ho Hou In has played an active role in Macao basketball in recent years. Ho was recruited into the Macao U18 Youth basketball team when he was a second year student at senior high school, and played for Macao at the 2019 Arafura Games. His passion for basketball began at junior high when he first played this team sport which taught him that victory on the court was not a one person job. “Basketball is a team sport, and I like it when we fight together on the court,” said Ho.

The 2019 Arafura Games in which Ho played for the U18 team is the most unforgettable match for him as it was the first time he was able to play against basketball players from around the world. “I learned a lot from the 2019 Arafura. I learned how to play to my strengths to beat my opponents. If you are not as tall and strong as others, you should try to get around the opponents using speed instead of attacking head-on.”

Ho has always worked hard in his efforts to reach his goal of becoming a professional basketball player. “Losing games disappoints me. Every time I lose a game, I ask myself what can be done better and then keep improving on that. Although there's a long way for me to become a pro, I will keep improving myself and striving towards my goal. For that to happen, I should work more on my ball control, break and three-pointers. I'll also need to build my strength to tough out more high-intensity matches when I become a professional player.”



輪椅障礙賽



# 殘疾人士運動日 宣揚傷健共融

由體育局主辦、中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會、澳門特殊奧運會及澳門聾人體育會協辦的“2020全澳殘疾人士運動日”，於7月5日在奧林匹克體育中心舉行，活動吸引約一千人次參與。體育局局長潘永權期望活動能為社會帶來正能量，鼓勵居民培養運動習慣、鍛鍊身體、強健體魄。

主辦單位希望透過運動日，支持和鼓勵殘疾人士多作體育鍛煉，保持身心健康。同時，亦為殘疾人士與健全人士創造一個良好的交流平台，加強社會大眾對殘疾人士的關注和瞭解，拉近彼此距離，帶動殘疾人士融入社會，更好地宣揚“終身體育、傷健共融”

的訊息。

“2020全澳殘疾人士運動日”設有9項康體活動以及3個體測體驗攤位，早上安排乒乓球及羽毛球體驗活動，下午設置了包括“籃球高手”、“劍道好漢”、“百發百中”等活動和遊戲，讓殘疾人士、其家人以及廣大市民一同分享運動的樂趣，從而提高他們參與體育運動的積極性和健康意識，推動“齊運動 健體魄”的大眾體育理念。

為了防範新型冠狀病毒感染風險，活動採取相關防疫措施，進場時佩戴口罩、測量體溫、及提交當天“澳門健康碼”。



活動宣揚傷健共融訊息

百發百中



## Jogos Desportivos para pessoas com deficiência divulgam a mensagem de “sociedade harmoniosa, confraternização com pessoas com deficiências”

Os “Jogos Desportivos para pessoas com deficiência de Macau 2020”, organizados pelo Instituto do Desporto, com a colaboração do Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau, China, do Macau Special Olympics e da Associação Desportiva dos Surdos de Macau, tiveram lugar no dia 5 de Julho no Estádio do Centro Desportivo Olímpico, tendo contado com a participação de mais de 1000 participantes. O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, espera que o evento possa produzir efeitos positivos na sociedade, incentivando os cidadãos a cultivar o hábito de praticar desporto e exercícios físicos a fim de reforçar a sua saúde.

A organização deseja através desta actividade, apoiar e encorajar as pessoas com deficiência para praticar mais desporto, mantendo-as física e psicologicamente saudáveis, e fornecendo uma plataforma de intercâmbio entre as pessoas com deficiência e com as demais pessoas, a fim de intensificar os conhecimentos e atenção da população sobre as pessoas com deficiência, aproximando e conduzindo estas a integrarem-se na sociedade, e divulgar melhor a mensagem de “convívio entre as pessoas com deficiência e com as demais pessoas, com prática eterna do desporto”.

Foram organizadas no local, 9 actividades desportivas e recreativas e 3 zonas de testes físicos, com actividades experimentais de badminton e de ténis de mesa de manhã e actividades e jogos como “Mestre do Basquetebol”, “Herói do Kendo”, “Cem Disparos ao Centro” à tarde, para que as pessoas com deficiência e seus familiares e a população possam sentir a alegria de prática do desporto, a fim de reforçar as suas iniciativas de prática do desporto e o conceito de saúde, promovendo a filosofia do Desporto para Todos — “Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde”.

Com vista a prevenir o risco de infecção pelo novo tipo de coronavírus, foram tomadas várias medidas de prevenção de epidemia, tendo sido exigidos o uso de máscara, a medição da temperatura corporal e a apresentação do “Código de Saúde de Macau” requerido no próprio dia.

## Sports Day for People with Disabilities Helps Promote Social Inclusion

“2020 Sports Day for People with Disabilities” was held in the Olympic Sport Centre on July 5 where about 1000 people participated. The event was hosted by the Sports Bureau and was co-organized by Macau-China Paralympic Committee & Macau-China Recreation and Sports Association for the Disabled, Macao Special Olympics and Macao Sports Association of the Deaf. Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, hoped that the event would bring positive energy to the Macao society by encouraging residents to embrace sports, maintain regular exercise and stay healthy.

The event was expected to encourage people with disabilities to actively participate in sports for better physical and mental health. It also served as a platform for people with and without disabilities to exchange ideas which would improve public awareness and understanding of the special group and help create a more health-conscious and inclusive society.

There were nine recreational sports and three experiencing zones for physical fitness testing in the “2020 Sports Day for People with Disabilities”, with table tennis and badminton contests in the morning and basketball, kendo and shooting games in the afternoon. The Sports Day allowed the physically challenged, their families and the public to enjoy the fun of sports together and raised public awareness of regular physical exercise and health. The message of “Let’s exercise for our health” was spread throughout the event.

To reduce COVID-19 infection risks, participants of the event were required to wear masks, have their body temperatures checked and show the Macau Health Code when entering.



參加康體活動

# 大眾康體嘉年華

## 反應熱烈



市民參與運動體驗

由體育局主辦的“2020大眾康體嘉年華”7月18、19日在塔石廣場舉行，兩日活動吸引數千人次的市民參與，氣氛熱鬧。有參與的市民表示，澳門在疫情緩和的情況下，生活開始返回正軌，希望相關部門能多舉辦同類型的大眾活動，讓市民能透過體育運動，再次感受生活的樂趣。

一連兩天在塔石廣場舉行的“2020大眾康體嘉年華”共設有四個主題活動區域，包括舞台表演區、動感闖關區、彩色世界區及運動體驗區。主辦單位希望透過舉辦大眾康體嘉年華活動，推動市民積極參與運動，提升身體素質。嘉年華各活動區域不設預約名額，歡迎市民現場參與。



平衡地帶

## Atmosfera animada no Festival do Desporto para Todos

O Festival do Desporto para Todos 2020, organizado pelo Instituto do Desporto, teve lugar nos dias 18 e 19 de Julho na Praça do Tap Seac, tendo contado com a participação de milhares de cidadãos neste evento animado. Alguns dos cidadãos participantes apontam que à medida que a situação epidémica se estabiliza, a vida tem vindo a normalizar-se, pelo que desejam que os serviços competentes organizem mais eventos deste género para que os cidadãos voltem a sentir a alegria da vida através da participação nas actividades desportivas.

O Festival do Desporto para Todos 2020 que decorreu em 2 dias consecutivos, na Praça do Tap Seac, dividiu-se em 4 zonas temáticas, nomeadamente Zona de exibição e exposição fotográfica, Zona de desafio da aptidão física, Zona de bolhas de sabão e pintura e Zona de simulação desportiva. Através desta iniciativa, a organização espera que possa incentivar o público a participar activamente nas actividades desportivas e melhorar a condição física. O Festival convida todos os cidadãos para participar sem estabelecer qualquer limite quanto ao número de visitantes.

## Enthusiasm for Sports for All Carnival

The “Sports for All Carnival 2020” organized by Sports Bureau was held at Tap Seac Square on July 18 and 19, attracting thousands of citizens in a festive mood. Some were of the opinion that as the pandemic in Macao stabilized and life came back to normal, governments should organize more similar events, which enable citizens to feel the joy of life again through sports.

The two-day Carnival set up four zones of performance, games, colorful world and sports at Tap Seac Square. The organizer hoped to mobilize citizens into sports and improve their health through the Carnival. Locals were welcome to join the events with no pre-registration required.



小朋友穿越隧道

## 三專題攝影賽頒獎

# 郭劍華奪雙冠

由體育局與澳門攝影學會協辦的“2019 澳門體育活動專題攝影比賽”、“第六十六屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽”及“2020 粵港澳大灣區盃帆船賽暨澳門盃國際帆船賽專題攝影比賽”於7月18日在大眾康體嘉年華活動上進行頒獎禮，其中，郭劍華在“2019 澳門體育活動專題攝影比賽”包辦“競技群英”和“健體歡顏”兩組冠軍。

出席攝影比賽頒獎嘉賓有體育局局長潘永權，澳門攝影學會會員大會主席馬志信及副主席郭敬文，中國澳門體育暨奧林匹克委員會理事會主席盧景昭，澳門格蘭披治大賽車組織委員會賽事專責小組組長鍾國榮，縱橫四海航海賽事管理總監馬文偉及行政總監馬慧妍，以及一眾體育委員等。攝影展於7月19日至8月16日在塔石體育館大堂展出，吸引大批市民參觀。

上述各項攝影比賽獲獎名單如下：



攝影比賽得獎者與嘉賓合照

獎項	2019 澳門體育活動專題攝影比賽		第六十六屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽	2020 粵港澳大灣區盃帆船賽暨澳門盃國際帆船賽專題攝影比賽
	競技群英	健體歡顏		
冠軍	郭劍華	郭劍華	鄭家進	謝耀昌
亞軍	程振強	梁炎佳	李文樂	李振宜
季軍	葉展華	鄧啟倫	陳裕龍	陳康華
優異	葉展華 程振強 黃明堅 郭劍華 惲維世 鄧啟倫 李向陽	許俊民 鄧啟倫 惲維世 陳志雄 郭劍華 潘德昌 麥慶堅	馬智宏 李景康 麥慶堅 鄭家進 成嘉輝 潘德昌 馮國威	傅健強 李振宜 趙君兒 蘇樹富 李自奮



健體歡顏組冠軍照片—齊心合力（郭劍華）



競技群英組冠軍照片—奮戰 (郭劍華)



國際帆船賽攝影比賽冠軍照片—各就各位 (謝耀昌)

## Kuok Kim Va conquista vitória dupla nos três concursos fotográficos

Decorreu no dia 18 de Julho, no Festival do Desporto para Todos, a cerimónia da entrega de prémios dos concursos fotográficos “Desporto em Macau 2019”, “66.º Grande Prémio de Macau” e “Regata da Taça Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau e Regata Internacional Taça Macau 2020”, co-organizados pelo Instituto do Desporto e pela Associação Fotográfica de Macau. De entre estes, Kuok Kim Va conquistou o primeiro lugar tanto na categoria Atletismo como na categoria Ginástica do “Desporto em Macau 2019”.

Os convidados a entregar os prémios incluíram o Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, o Presidente da Assembleia Geral da Associação Fotográfica Ma Chi Son e o Vice-Presidente Kuok Keng Man, o Presidente do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, Lo Keng Chio, o Coordenador da Subcomissão Desportiva da Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau, Chong Coc Veng, o Director da Gestão de Eventos em Navegações dos Quatro Oceanos, Ma Man Wai e Directora Administrativa, Ma Wai In, e um grupo de vogais do Conselho do Desporto, entre outros. A exposição fotográfica esteve patente no átrio do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac de 19 de Julho a 16 de Agosto, tendo atraído um grande número de visitantes.

Os vencedores dos concursos de fotografia acima referidos são os seguintes :

Prémio	Concurso Fotográfico “Desporto em Macau” de 2019		66.º Grande Prémio de Macau	Regata da Taça Grande Baía Guangdong-Hong Kong-Macau e Regata Internacional Taça Macau 2020
	Herói e Competição	Alegria e Condição Física		
Primeiro	Kuok Kim Va	Kuok Kim Va	Chiang Ka Chon	Che Io Cheong
Segundo	Ching Chun Keung	Leong Im Kai	Li Man Lok	Lei Chan I
Terceiro	Ip Chin Wa	Tang Kai Lon	Chan U Long	Chan Hong Wa
Prémio de distinção	Ip Chin Wa Ching Chun Keung Wong Meng Kin Kuok Kim Va Wan Wai Sai Tang Kai Lon Lai Heong Ieng	Hoi Chon Man Tang Kai Lon Wan Wai Sai Chan Chi Hong Kuok Kim Va Pun Tak Cheong Mak Heng Kin	Ma Chi Wang Lei Keng Hong Mak Heng Kin Chiang Ka Chon Seng Ka Fai Pun Tak Cheong Fong Kuok Wai	Fu Kin Keong Lei Chan I Chio Kuan I Sou Su Fu Lei Chi Fan



大賽車攝影比賽冠軍照片—迪圖（鄭家進）

## Award Ceremony of Three Photography Competitions : Kuok Kim Va Wins Two First Prizes

On July 18, an award ceremony was held during the “Sport for All Carnival” for three photography competitions. These were co-organized by Sports Bureau and the Photographic Society of Macao: “2019 Macao Sport Photography Competition”, “66<sup>th</sup> Macau Grand Prix Photography Competition” and “2020 Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area Cup Regatta & Macao Cup International Regatta Photography Competition”. Kuok Kim Va won two first prizes in “Competing Athletes” and “Fitness and Joy” of the “2019 Macao Sport Photography Competition”.

Present at the award ceremony were Pun Weng Kun, President of Sports Bureau; Ma Chi Son and Kuok Keng Man, President and Vice President of General Assembly of the Photographic Society of Macao; Lo Keng Chio, President of Board of Directors of Sports and Olympic Committee of Macau, China; Chong Coc Veng, Coordinator of the Sporting Subcommittee of Macau Grand Prix Organizing Committee; Ma Man Wai and Ma Wai In, Director and Administrative Director of Across Four Oceans Sailing Event Management and other representatives. The Photo Exhibition is scheduled from July 19 to August 16 at Tap Seac Multisport Pavilion, attracting a large number of local citizens.

The list of prize winners is as follows:

Award	2019 “Macao Sport” Photography Competition		The 66 <sup>th</sup> Macau Grand Prix Photography Competition	2020 Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area Cup Regatta & Macao Cup International Regatta Photography Competition
	Competing Athletes	Fitness and Joy		
1 <sup>st</sup>	Kuok Kim Va	Kuok Kim Va	Chiang Ka Chon	Che Io Cheong
2 <sup>nd</sup>	Cheng Chan Keong	Leong Im Kai	Lei Man Lok	Lei Chan I
3 <sup>rd</sup>	Ip Chin Va	Tang Kai Lon	Chan U Long	Chan Hong Wa
Excellence	Ip Chin Va Cheng Chan Keong Wong Meng Kin Kuok Kim Va Wan Wai Sai Tang Kai Lon Lei Heong Ieong	Hoi Chon Man Tang Kai Lon Wan Wai Sai Chan Chi Hong Kuok Kim Va Pun Tak Cheong Mak Heng Kin	Ma Chi Wang Lei Keng Hong Mak Heng Kin Chiang Ka Chon Seng Ka Fai Pun Tak Cheong Fong Kuok Wai	Fu Kin Keong Lei Chan I Chio Kuan I Sou Su Fu Lei Chi Fan

體能挑戰活動吸引市民參與



# 體能挑戰日

## 800人次參與

由體育局主辦的“2020 體能挑戰暨運動健身體驗日”於7月26日在塔石體育館舉行，吸引約800人次參與。體育局局長潘永權表示，去年首辦體能挑戰暨運動健身體驗日得到市民大眾支持，今屆移師塔石體育館，並進一步豐富活動內容，反應熱烈，未來將繼續舉辦更多活動讓市民參與。

活動設有多個健身體驗項目、健身體驗班及運動醫學諮詢區，並進行了多項體能挑戰賽，包括平板支撐、掌上壓、波比跳及折返跑等。本次活動結合了體能挑戰、健身體驗及運動醫學等元素，主辦單位期望市民透過參與體育運動，踏出建立運動習慣的第一步，推動市民恆常地參與體育鍛煉，提升身體素質。



參加者進行平板支撐競技



嘉賓與得獎者合照

## Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio de Aptidão Física contou com a participação de 800 pessoas

O Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio de Aptidão Física 2020, organizado pelo Instituto do Desporto, teve lugar no dia 26 de Julho no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac e contou com cerca de 800 participantes. O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, lembrou que a primeira edição do evento foi realizada no ano passado e obteve grande aceitação por parte do grande público. O local de realização da edição deste ano foi transferido para o Pavilhão Polidesportivo Tap Seac e o conteúdo do evento foi enriquecido, resultando numa resposta bastante entusiástica. No futuro, serão realizados mais eventos para participação dos residentes.

O evento incluiu diversos elementos de desafio físico, experiências desportivas saudáveis, assim como uma zona de consultas na área da medicina desportiva, para além da realização de provas de prancha, flexões, saltos burpee, corrida de ida e volta, etc. A actividade integrou desafios de aptidão física, experiências desportivas saudáveis e medicina desportiva, entre outros elementos. A organização espera que, através da prática desportiva, os residentes dêem os primeiros passos na formação de hábitos de exercício físico, incentivando-os a participar regularmente em actividades desportivas e a melhorar a sua aptidão física.



折返跑賽事

## 800 People Participate in the Physical Fitness Challenge and Experience Day

The 2020 Physical Fitness Challenge and Experience Day organized by the Sports Bureau was held on July 26 at the Tap Seac Multi-Sports Pavilion, attracting about 800 participants. Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, said that the same event held last year for the first time was well received by the public. This year, its venue was changed to the Tap Seac Multi-Sports Pavilion and its activities enriched. Participants showed great enthusiasm. More activities will be hosted in the future for citizens.

The event was designed with several fitness experience programs, fitness experience classes, sports medicine consultation and a number of physical fitness challenges including planks, push-ups, burpee jumps and out-and-back progression runs. By combining elements such as physical fitness challenges, fitness experiences and sports medicine, the organizer hoped to encourage citizens to develop workout habits by participating in sports and improving their physical fitness through regular exercise.



市民體驗爆發力測試





沙灘康體樂，合作無間

市民參加盛夏沙灘康體樂



## 沙灘康體樂

### 動感熾熱

由體育局主辦、市政署、海事及水務局、澳門足球總會、中國澳門排球總會、中國澳門手球總會、中國澳門籃球總會及澳門風帆船總會合作舉辦的“2020 盛夏沙灘康體樂”於8月9日假路環黑沙海灘公園舉行，活動吸引約800人次到場參與，共同渡過活力、動感、熾熱和歡樂的一天。

主辦單位希望透過舉辦上述活動，鼓勵市民利用餘暇時間，積極進行體育鍛鍊，提升身體素質，達到終身體育的健康生活模式。體育局局長潘永權表示，活動一直受到市民歡迎，今屆在多方協調下終能順利舉辦，目的是希望大眾能參與更多的康體活動，令社會回復生氣。

“2020 盛夏沙灘康體樂”原定每年5月1日舉行，因疫情影響延後並改以非競技形式進行，但無損參與者的熱情。活動於下午1時展開，現場設有堆沙比賽、球類體驗區、沙灘康體遊戲、大型充氣道具和水上活動，深受市民大眾歡迎，當中不乏親子家庭，藉著參與康體活動增進親子關係，氣氛熱鬧。

堆沙比賽結果如下：冠軍隊伍“沙灘樂”、亞軍隊伍“沙沙滾”、季軍隊伍“我們這一家”。



## Animação e alegria na praia de Hác-Sá

As Actividades Recreativas e Desportivas de Praia-Verão 2020 tiveram lugar no dia 9 de Agosto no Parque da Praia de Hác-Sá, organizadas pelo Instituto do Desporto, em cooperação com o Instituto para os Assuntos Municipais, Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água, Associação de Futebol de Macau, Associação Geral de Voleibol de Macau-China, Associação Geral de Andebol de Macau, China, Associação Geral de Basquetebol de Macau-China, e Associação de Vela de Macau. O evento contou com a participação de cerca de 800 pessoas, que passaram em conjunto um dia repleto de actividades, emoção, animação e alegria.

Com estas actividades, a organização espera encorajar os residentes a aproveitar os seus tempos livres para praticar activamente exercício físico, melhorar sua aptidão física e levar uma vida saudável com a prática desportiva até ao fim da vida. O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, afirma que o evento sempre foi bem recebido pelo público e que a edição deste ano decorreu sem percalços sob a cooperação das várias entidades organizadoras. O objectivo é permitir que o público possa participar em mais actividades de prática desportiva, de modo a criar uma sociedade com maior vitalidade.

As Actividades Recreativas e Desportivas de Praia - Verão 2020 estavam originalmente programadas para o primeiro dia do mês de Maio. Porém, devido à situação epidémica, o evento foi adiado e adquiriu um carácter não-competitivo. Felizmente, tais mudanças não afectaram o entusiasmo dos participantes. As actividades tiveram início às 13 da tarde e incluíram um concurso de esculturas em areia, uma zona para desportos com bola, jogos recreativos e desportivos de praia, equipamento insuflável e actividades aquáticas. As actividades foram extremamente bem recebidas pelo público participante, em especial pelas famílias, que tomaram partido das actividades saudáveis e do ambiente animado para reforçarem os seus laços familiares.

Os vencedores do concurso de esculturas em areia foram as equipas "Diversão na Praia" (primeiro lugar), "Rebolar na Areia" (segundo lugar) e "Esta nossa Família" (terceiro lugar).

## Fun in the Beach Recreational and Sports Activities

The 2020 Beach Recreational and Sports Activities was held in the Hac Sá Beach Park in Coloane on August 9. It was organized by the Sports Bureau and co-organized by the Municipal Affairs Bureau, the Marine and Water Bureau, Macau Football Association, Volleyball Association of Macau, China, Macau-China Handball Association, Macau-China Basketball Association and Macau Sailing Association. About 800 people took part in the event and had a great time participating in the activities.

The event was held to encourage citizens to actively participate in sports in their spare time, strengthen their physical health and shape a lifelong healthy lifestyle. Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, said that the event had been very popular and it was a hard-earned success this year thanks to the support of different associations. This year's event aimed to bring vigor to the society by allowing the public to engage in more recreational activities.

The 2020 Beach Recreational and Sports Activities was originally scheduled on May 1 but was delayed due to the epidemic. Although the competition part was removed, participants still had a great time. The activities, which began at 1:00 p.m., featured a sandcastle building contest, ball games, beach recreational games, giant inflatable floats and other aquatic games. The public, mostly families, all enjoyed themselves during the event.

The top three teams from the sandcastle contest were: "Joy of the Beach", "Play with the Sand", "We as a Family".



市民參加水上活動



難關重重



夏日競技嘉年華為大眾體育注入生氣

# 400市民 玩盡夏日競技嘉年華

體育局主辦的“2020夏日競技嘉年華”於8月30日在奧林匹克體育中心曲棍球場舉行，吸引近四百名運動愛好者參與。

今年的夏日競技嘉年華在疫情穩定下舉行，雖然缺少了大灣區隊伍，但熾熱氣氛不減，共有66支本地隊伍近四百名澳門市民參與。活動以男女混合隊

際競技比賽形式進行，全場分成六個賽區，共有十六個不同的挑戰項目，全面地考驗參加者體能、速度、耐力、協調性、膽量、合作性及團隊精神。

經過多輪競賽後，決出十隊優勝隊伍。冠軍：女神超索爆隊；亞軍：金翅CARRY鳥；季軍：街健好帥；殿軍：讓下我地，以及六隊優異獎。



參賽者齊心合力



活動吸引逾六十支隊伍參與

## 400 cidadãos participaram no Festival Competitivo de Verão

O Festival Competitivo de Verão 2020, organizado pelo Instituto do Desporto, foi realizado no dia 30 de Agosto no Campo de Hóquei do Centro Desportivo Olímpico, atraindo cerca de 400 entusiastas de desporto.

O Festival Competitivo de Verão deste ano decorreu sob um período de estabilidade da situação epidémica. Apesar da ausência das equipas da área da Grande Baía, o entusiasmo não foi menor, com a participação de um total de 66 equipas locais compostas por cerca de 400 cidadãos. O formato do evento contou com equipas mistas e o recinto foi dividido em seis áreas de competição, com um total de 16 desafios diferentes, destinados a testar de forma abrangente a aptidão física, velocidade, resistência, coordenação, coragem, cooperação e espírito de equipa dos participantes.

Após várias rondas de competição, foram apuradas dez equipas vencedoras. Primeiro lugar: Equipa das Super-Deusas; Segundo lugar: Pássaro CARRY de Asas Douradas; Terceiro lugar: Os Bonitões Kai Kin; Quarto lugar: Façam-nos cedência e os seis vencedores de prémios de mérito.

## 400 Citizens Enjoy 2020 Summer Sports Festival

The 2020 Summer Sports Festival hosted by the Sports Bureau was held on August 30 at the Hockey Field of the Olympic Sports Centre, attracting nearly 400 sports fans.

This year's Summer Sports Festival came as the pandemic stabilized. Although Greater Bay Area teams were absent, the event still had a festive atmosphere. A total of 66 local teams, nearly 400 Macao citizens, participated. Mixed teams competed in six areas covering 16 different events, which test the participants' physical fitness, speed, endurance, coordination, courage, cooperation and team spirit.

Ten teams stood out after several rounds of competition. The Goddess team came in first place, while the Golden Wing Bird team finished second. Third place was taken by the Awesome Street Workout team, followed by the Go Easy on Us team in fourth. Six further teams were awarded excellent achievement prizes.

# 千五長者齊運動 傳遞健康訊息

體育局和澳門長者體育總會合辦、澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會、澳門婦女聯合總會和澳門理工學院長者書院協辦的“2020全澳長者運動日”，於9月6日在塔石體育館舉行，吸引一千五百人次參與。活動設有多個康體項目及體質測試攤位，以及為長者進行幸運大抽獎，透過不同的康體活動，讓長者與家人一同分享體育鍛煉的樂趣。

主辦單位希望藉著活動，讓長者參與不同類型的康體運動，發掘自身對體育運動的興趣，喚醒長者持續運動的意識，養成“終身體育”的健康生活模式，從而達到強身健體的目的，在疫情下保持身心的健康。活動現場亦設有體質測試，幫助長者認識自己的身體狀況，協助長者建立正確運動觀念，將運動融入生活，培養持續運動的健康習慣。



拋圈圈遊戲鍛鍊視力



老友記跳健康操

## 1500 idosos exercitam-se juntos para transmitir mensagem de saúde

Realizaram-se no dia 6 de Setembro, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, os “Jogos Desportivos para Idosos de Macau 2020”, organizados pelo Instituto do Desporto e pela União Geral das Associações Desportivas dos Idosos de Macau, com a colaboração da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Associação Geral dos Operários de Macau, Associação Geral das Mulheres de Macau e da Academia do Cidadão Sénior do Instituto Politécnico de Macau. O evento atraiu 1500 participantes. Estiveram disponíveis uma série de eventos recreativos e desportivos, cabines de testes de condição física, além de sorteios para idosos. Por meio destas actividades, os idosos puderam compartilhar a diversão dos exercícios desportivos com as suas famílias.

A organização espera que, através destas actividades, os idosos possam praticar diferentes modalidades desportivas, explorar o seu interesse pelos desportos e despertar a consciência dos mesmos para a prática do exercício contínuo, desenvolvendo assim um estilo de vida saudável de “desporto ao longo da vida”, com o objectivo de fortalecer os seus corpos e manter a saúde mental durante a pandemia. No recinto do evento houve também um teste de condição física para ajudar os idosos a entender a sua situação física, proporcionando-lhes um conceito correcto dos exercícios de modo a integrá-los nas suas vidas e cultivar hábitos saudáveis de exercício contínuo.



現場設有體質測試

乒乓球互動體驗

## A Message of Health from 1,500 Senior Citizens Gathering for Sports Activities

The 2020 Sports Games for the Elderly of Macao, was held at Tap Seac Multisport Complex on September 6, and attracted 1,500 visits from the elderly residents of Macao. The event was organized by the Sports Bureau and the Macao Elderly Sports Association, and co-organized by the General Assembly of Macao Residents, the Macao Federation of Trade Unions, the Women's General Association of Macao and the Macao Polytechnic Institute Seniors' Academy. A number of recreational and sports events, fitness testing booths, and a lucky draw were featured for senior citizens, who enjoyed different sports activities with their families.

The organizers hoped that by engaging in different sports activities, the elderly can find their own sporting interests and improve their awareness of how to make exercise a part of their healthy lifestyle. This can help enhance their fitness and maintain good physical and mental health, particularly during the pandemic. There were also fitness testing booths to help the elderly become aware of their physical condition and the benefits of sporting activities, encouraging them to exercise regularly and maintain it as a habit.

# 150市民單車樂悠悠

感受運動樂趣

體育局及中國澳門單車總會合辦的“2020大眾單車遊”9月20日舉行，吸引約150人參與。活動當天天氣不俗，有參與的市民期望相關部門能舉辦更多不同類型的大眾活動，讓市民再次感受運動的樂趣，發揮正能量，對抗“疫”境。

大眾單車遊首場活動因雷暴警告取消，今次終順利舉行，活動吸引約150人參加。當天，參與活動的市民在氹仔奧林匹克體育中心三人籃球場集合出發，途經路氹城生態保護區、石排灣及單車徑等，全程長約二十公里。



途經路環生態保護區



## 150 cidadãos no passeio de Cicloturismo

O evento “Desporto para Todos 2020 - Cicloturismo”, organizado pelo Instituto do Desporto e pela Associação de Ciclismo de Macau, China, foi realizado no dia 20 de Setembro, contando com a participação de cerca de 150 pessoas. O tempo não esteve mau no dia do evento, e os participantes esperam que os departamentos envolvidos na realização possam avançar com mais iniciativas de actividades em massa, para que os cidadãos possam voltar a desfrutar da diversão dos desportos, espalhando energia positiva e combatendo a epidemia.

O primeiro evento de Cicloturismo no âmbito do Desporto para Todos foi cancelado devido a um aviso de tempestade. Desta vez finalmente foi realizado sem percalços. O evento atraiu cerca de 150 participantes. Durante o dia, os participantes na actividade reuniram-se no Campo de Basquetebol de Três do Centro Desportivo Olímpico, de onde partiram. Passaram pela Zona Ecológica I do Cotai, Estrada de Seac Pai Van e pela Pista de Bicicletas, num percurso total de 20 quilómetros.

## 150 Citizens bike for fun

The 2020 Sport for All - Bike for fun, held by Sports Bureau and the Cycling General Association of Macau, China on September 20, attracted around 150 participants. It was a perfect day for outdoor events. Some participants called for more sport for all activities of various kinds, which can help them to enjoy sports again and boost their positive energy to help battle with Covid-19.

The first ride of this year's cycling event was canceled due to thunderstorm warnings, but the weather held out for this event, bringing in 150 participants. The nearly twenty-kilometer ride started from the 3 on 3 basketball court of the Olympic Sports Centre and went through Cotai Ecological Zone, Seac Pai Van and cycling tracks.



一齊踩歡樂加倍

## 疫情後如何重返停訓前狀態？

疫情下，全球運動員及運動愛好者均陷入前所未見的景況，比賽、訓練暫停，甚至造成生活方式的轉變，對生理及心理都帶來不少負面影響。

訓練可逆，可進亦可退，即身體於停訓後可逆轉已適應的刺激，回歸到訓練前的初始狀態。事實上，大部分運動員或運動愛好者都會因為某些原因經歷或多或少的停訓，包括傷病、重大比賽後、休季、家庭或生活等原因。

然而訓練停頓後重返訓練的策略並非無前車可鑒，好好利用生理特點，最小化停訓帶來的風險因素，便能回復停訓前狀態，再創高峰。

一般而言，短期（2-5星期）的停訓對身體機能的影響大小如下：有氧能力>肌肉力量>柔韌度=>靈敏度=>身體成分。研究顯示，3星期內的停訓並不影響肌肉厚度及單次最大力量；但當停訓時間長達到8-12星期，慢縮肌與紅肌的比例和離心肌肌力會改變，肌肉力量會下降7-12%，因此某些需要瞬間爆發力的運動，影響可能會較大。心肺功能是停訓後首個出現變化的生理系統，降低大約4-10%；可喜的是，最容易恢復的同樣是心肺功能，因此應以提升有氧能力為重投訓練的首個階段目標，例如低強

度長跑。第二階段目標可加入自身重量抗阻訓練或單車機運動。第三階段可進行單次最大重量（1RM）的20-25%重量訓練、柔韌度和靈敏度訓練。

當有能力完成以上三階段，便可回到正常的訓練安排中。值得注意的是，理論上短期停訓對肌肉量影響相對低，只要保持攝取足夠的蛋白質，身體成分應不會出現顯著變化。不過，若停訓期間飲食習慣大變，如節食，就會流失肌肉量；而如高脂高糖，脂肪量便會增加。

訓練可逆，可退同樣可進。無論是藉運動以提升生活品質，抑或追求運動表現，重投訓練需循序漸進，不操之過急，必定能重返狀態，繼續享受運動帶來的樂趣。

參考資料來源

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Krakan, I. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to covid-19. *Caterisano, A., Decker, D., Snyder, B., Feigenbaum, M., Glass, R., House, P., ... & Witherspoon, Z. (2019). CSCCa and NSCA joint consensus guidelines for transition periods: Safe return to training following inactivity. Strength & Conditioning Journal, 41(3), 1-23.*



運動樂趣無窮

## Como recuperar a condição anterior à suspensão dos treinos devido à epidemia?

Com a epidemia, atletas e entusiastas do desporto em todo o mundo viram-se em condições sem precedentes. As competições e treinos foram suspensos e houve mudanças no estilo de vida com consequências físicas e psicológicas negativas.

Os resultados do treinamento são reversíveis, isto é, o corpo pode reverter, após a interrupção dos treinos, os estímulos aos quais já se adaptou e retornar ao estado inicial que existia até ao início dos treinos. Na verdade, a maior parte dos atletas ou entusiastas do desporto já sofreram uma suspensão dos treinos por diversos motivos, sejam eles lesões, descanso após competições importantes, pós-época, ou por motivos familiares ou do foro pessoal.

Porém, é possível retirar algumas lições sobre a estratégia de retoma dos treinos após um período de pausa. Aproveitando as características fisiológicas e minimizando os factores de risco causados pela suspensão dos treinos, é possível não só retomar a condição anterior, mas ainda alcançar um novo pico.

De um modo geral, o impacto físico de uma suspensão de treinos de curto prazo (2-5 semanas) é o seguinte: Capacidade aeróbica > força muscular > flexibilidade => sensibilidade => massa corporal. Estudos demonstraram que interromper os treinos durante 3 semanas não afecta a massa muscular e a força máxima de uma sessão; interromper os treinos por 8-12 semanas, no entanto, causa alterações na proporção entre a fibra muscular de contração lenta e as fibras vermelhas e no músculo miocárdico, além disso a força muscular sofre uma diminuição de 7-12%. Assim sendo, alguns desportos que requerem uma maior força explosiva podem sofrer maior impacto. A função cardiopulmonar é o primeiro sistema fisiológico a sofrer alterações após a interrupção dos treinos, verificando uma redução de 4-10%.

Felizmente é também a de mais fácil recuperação. Assim sendo, melhorar a capacidade aeróbica deve ser a primeira etapa após a retoma dos treinos. Isto pode ser concretizado, por exemplo, através de corrida de longa distância de baixa intensidade. Na segunda etapa de retoma podem ser adicionados exercícios de resistência com o peso corporal ou exercícios de ciclismo. A terceira etapa pode incluir uma sessão única de treino com 20-25% da carga máxima de pesos (1RM), treinos de flexibilidade e de sensibilidade.

Quando completadas as três etapas acima descritas, poderá retomar o plano de treinos normal. É importante notar que, em teoria, a suspensão de treinos de curto prazo tem um impacto relativamente baixo na massa muscular. Mantendo uma ingestão suficiente de proteínas, a massa corporal não deve mudar significativamente. No entanto, havendo uma mudança significativa dos hábitos alimentares durante o período de treinos, como por exemplo uma dieta, a massa muscular poderá sofrer uma redução e a massa gorda um aumento, no caso de ingestão elevada de gordura e açúcar.

Os resultados do treinamento são reversíveis, mas também podem ser recuperados. Seja com o objectivo de melhorar a qualidade de vida através do exercício, ou para atingir melhor desempenho desportivo, a retoma do treino deve ser efectuada passo a passo. Se não apressar o processo, certamente poderá retomar a condição física e continuar a desfrutar da diversão que o exercício proporciona.

### Referências

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Krakan, I. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to covid-19. *Caterisano, A., Decker, D., Snyder, B., Feigenbaum, M., Glass, R., House, P., ... & Witherspoon, Z. (2019). CSCCa and NSCA joint consensus guidelines for transition periods: Safe return to training following inactivity. Strength & Conditioning Journal, 41(3), 1-23.*

## How to Return to the pre-COVID-19 training performance levels?

The pandemic has trapped athletes and sports enthusiasts around the world in an unprecedented situation, as competitions and training were suspended and entire lifestyles were changed. This has had a tremendous negative impact on both mental and physical health.

Training results are reversible- the body can reverse the stimuli it has adapted to after training stops and return to the initial pre-training state. In fact, most athletes or sports fans may have training halted due to injuries, after major games, during off-season, because of family concerns, or other reasons.

However, there are coping strategies for re-training. A good understanding of physiology can minimize risks brought by halted training and help sports participants perform as well as they did before, or perhaps even perform better.

Generally speaking, short-term training suspension for 2-5 weeks affects physical functions as follows: aerobic capacity>muscle strength>flexibility=>agility=>body composition. Studies have shown that training stoppage lasting less than three weeks has little impact on muscle thickness and single maximum strength. If such stoppage lasts for 8-12 weeks, changes may occur in the ratio of slow twitch muscles and red muscles, and in eccentric muscle strength, while overall muscle strength may drop by 7-12%. Thus, sports that require instant explosive power may be affected more deeply. Cardiopulmonary function is the first physiological system that shows changes after training stops, reducing by 4-10%. Fortunately, it is also the easiest one to recover. Therefore, improving aerobic capacity should be the first goal in re-training. Less intense long-distance running, for example, is helpful. At the second stage, bodyweight training or cycling can be added. The third stage can include 20-25% of 1RM weight training as well as flexibility and agility training.

When three stages above are completed, normal training is possible. It is worth noting that, theoretically, short-term training suspension has a relatively low impact on muscle mass. As long as sufficient protein intake is maintained, there should be no significant changes in body composition. However, if the diet changes dramatically during the no-training period, due to fasting, for example, muscle mass will be lost. High intake of fat and sugar will instead increase body fat.

Training results are reversible, but also returnable. Be it to improve life quality through exercise or to seek optimum performance in sports, re-training should be taken gradually, step by step. It is possible to return to previous performance levels and continue to enjoy the fun of sports.



### Source

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Krakan, I. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to covid-19.

Caterisano, A., Decker, D., Snyder, B., Feigenbaum, M., Glass, R., House, P., ... & Witherspoon, Z. (2019). CSCCa and NSCA joint consensus guidelines for transition periods: Safe return to training following inactivity. *Strength & Conditioning Journal*, 41(3), 1-23.

# 體育健康

Desporto e saúde postode atendimento e informação

## 諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，詳情請留意有關公佈。

A actividade decorrerá aos fins-de-semana em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno.

☎ : 28236363

www.sport.gov.mo

