



Organização: Instituto do Desporto e Associação Geral das Mulheres de Macau

Data: 21 e 22 de Março de 2015

I – Seminário “Importância dos exercícios com pesos para a saúde feminina”

Dia: Sábado, 21 de Março de 2015

Hora: 14:30

Local: Macau Fisherman’s Wharf

Destinatários: Todos os residentes de Macau, sem distinção de idade ou sexo

II - Jogos Recreativos e Desportivos

Dia: Domingo, 22 de Março de 2015

Hora: 9:00

Local: Pavilhão Polidesportivo do Tap Seac

Programa: Jogos Recreativos e Desportivos e Jogos por Convite para Colectividades Internacionais de Mulheres.

Programa dos Jogos Desportivos e Recreativos:

Destinatários:

1. Mulheres entre os 18 e os 60 anos de idade, portadoras de documento comprovativo de permanência legal em Macau, podem organizar-se em equipas para participarem no evento.
2. Organizações ou Entidades locais de Mulheres
3. Organizações ou Entidades Internacionais de Mulheres

Cálculo de Pontuação: As equipas de cada categoria participarão em dois jogos, de acordo com a ordem e na pista pré-determinada pela Organização. Não há realização de finais, o resultado é baseado no somatório das pontuações parciais em cada jogo. É vencedor aquele que obter pontuação mais elevada e, em caso de empate, o vencedor será aquele que tiver melhor classificação e maior número de vitórias.

Categorias: A participação é por equipa nas seguintes categorias:

Categoria	A (18 a 40 anos)	B (41 a 60 anos)
Nº de elementos por equipa	8 a 10 pessoas	8 a 10 pessoas



Método de Inscrição:

1. O boletim de inscrição pode ser obtido em qualquer uma das instalações desportivas do Instituto do Desporto, na Associação Geral de Mulheres de Macau, ou nas páginas de internet do Instituto do Desporto (www.sport.gov.mo) ou da Associação Geral das Mulheres (www.macauwomen.org.mo).
2. A inscrição efectua-se mediante a entrega do boletim de inscrição preenchido, ao Instituto do Desporto ou à Associação Geral de Mulheres de Macau ou ainda através de transmissão por fax para os números 87965611 (ID) ou 2835 3779 (Associação).
3. Para mais informações é favor contactar a Organização pelos números: 2823 6363 (ID) ou 2835 3748 (Associação).

Prazo: A partir de hoje até as 17:00 horas do dia 13 de Março de 2015 (sexta-feira).

Prémios:

1. Serão premiados os 3 primeiros classificados da categoria A e da categoria B dos Jogos Recreativos e Desportivos.
2. Para as equipas estrangeiras, serão premiadas as 3 equipas mais bem classificadas e menções honrosas.
3. Será premiada a equipa mais entusiasta.