

# 2<sup>os</sup> Jogos Desportivos Populares de Macau

## Regulamento

**Organização:** Instituto do Desporto do Governo da RAEM

**Co-organização:** Associação Geral de Atletismo de Macau, Associação Geral de Natação de Macau, China, e Associação Geral de Ping-Pong de Macau

**Data:** 14 e 15 de Maio de 2016

**Local:** Estádio, Piscina e Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico

**Modalidade:** Atletismo, Natação e Ténis de Mesa

**Destinatários:**

- Residentes de Macau com 6 anos de idade, ou superior (nascidos em 2010 ou anos anteriores), com as excepções: os participantes (M/F) que participem nos campeonatos organizados pela Associação Geral de Atletismo de Macau, Associação Geral de Natação de Macau, China e Associação Geral de Ping-Pong de Macau, e os três primeiros classificados nas competições escolares do ano de 2015/2016;

- Os participantes podem participar na qualidade de individual ou em equipa.

**Prémios:**

- Não se atribui prémio individual, e todos os participantes que concluem as provas têm direito a uma lembrança, medalha alusiva ao acontecimento.

- São atribuídos prémios aos 5 participantes que obtiverem a melhor classificação em cada prova (Atletismo e Natação), para encorajar e incentivar a prática desportiva.

- São atribuídos prémios aos 4 participantes que obtiverem a melhor classificação em cada prova (Ténis de Mesa), para encorajar e incentivar a prática desportiva.

- **Prémio colectivo de “Participação activa”:** Com o intuito de motivar os organismos a sensibilizarem activamente a participação dos seus trabalhadores e sócios, será atribuído o Prémio colectivo de “Participação activa” ao grupo equipa constituída por maior número de participantes.

**Faixa etária:**

**Atletismo**

a.) Categoria de Crianças (M/F) (10 – 12 anos, nascidos entre 2004 – 2006) \*

b.) Categoria Juvenil (M/F) (13 - 15 anos, nascidos entre 2001 – 2003) \*

c.) Categoria Júnior (M/F) (16 - 19 anos, nascidos entre 1997 – 2000)

d.) Categoria Aberta (M/F):

(1) 20 – 29 anos ( nascidos entre 1987– 1996)

(2) 30 – 39 anos ( nascidos entre 1977 – 1986)

- (3) 40 – 49 anos ( nascidos entre 1967 – 1976)
- (4) 50 – 59 anos ( nascidos entre 1957 – 1966)
- (5) 60 anos ou superior (nascidos em 1956 ou anteriores)

\* Os participantes das Categorias de Crianças e Juvenil não podem participar nas provas dos 1500m e 3000m

### Natação

<b>Categoria da Juventude (M/F)</b>	
a.) 6-8 anos (nascidos entre 2008 - 2010)	b.) 9-10 anos (nascidos entre 2006 – 2007)
c.) 11-12 anos (nascidos entre 2004 – 2005)	d.) 13-17 anos (nascidos entre 1999 – 2003)
e.) 18-24 anos (nascidos entre 1992 – 1998)	
<b>Categoria de Adultos (M/F)</b>	
a.) 25-29 anos (nascidos entre 1987 – 1991)	b.) 30-34 anos (nascidos entre 1982 – 1986)
c.) 35-39 anos (nascidos entre 1977 – 1981)	d.) 40-44 anos (nascidos entre 1972 – 1976)
e.) 45-49 anos (nascidos entre 1967 – 1971)	f.) 50-54 anos (nascidos entre 1962 – 1966)
g.) 55-59 anos (nascidos entre 1957 – 1961)	h.) 60 anos ou superior (nascidos em 1956 ou anteriores)

### Ténis de Mesa

<b>Categoria Singular (M/F)</b>	
a.) 8-15 anos (nascidos entre 2001 – 2008)	b.) 16-21 anos (nascidos entre 1995 – 2000)
c.) 22-35 anos (nascidos entre 1981 – 1994)	d.) 36-49 anos (nascidos entre 1967 – 1980)
e.) 50 anos ou superior (nascidos em 1966 ou anteriores)	
<b>Categoria Pares (M/F)</b>	
a.) 8-21 anos (nascidos entre 1995 – 2008)	b.) 22-49 anos (nascidos entre 1967 – 1994)
c.) 50 anos ou superior (nascidos em 1966 ou anteriores)	

### Modalidades desportivas para pessoas portadoras de deficiência

- a.) Categoria de Crianças (6-12 anos, nascidos entre 2004 – 2010)

- b.) Categoria da Juventude (13-17 anos, nascidos entre 1999 – 2003)
- c.) Categoria Aberta (18 anos ou superior, nascidos em 1998 ou anteriores)

**Inscrição:**

- 1.) Preenchimento do boletim de inscrição
- 2.) Fotocópia do documento de identificação, atestado de robustez física e fotografia recente
- 3.) Prazo de inscrição: De 22 de Março a 15 de Abril de 2016
- 4.) Limitações de inscrição:
  - a.) Cada participante só poderá inscrever-se no máximo de 2 provas em cada uma das disciplinas de Atletismo, Natação e Ténis de Mesa (incluindo as modalidades individual, estafeta, equipa e em família);
  - b.) Nas modalidades de Atletismo e de Natação, serão aceites a inscrição num máximo de 500 participantes e no Ténis de Mesa, serão aceites a inscrição num máximo de 350 participantes, e as vagas, esgotam-se após terem sido preenchidas;
  - c.) Não há restrições nem limite de inscrição nas modalidades para pessoas portadoras de deficiência.
- 5.) Local de inscrição:
  - a.) Instituto do Desporto  
Endereço: Avenida Dr. Rodrigo Rodrigues n.º 818, Macau  
Telefone: 28236363
  - b.) Associação Geral de Atletismo de Macau  
Endereço: Sala GS03 da Cave do Estádio, Taipa  
Telefone: 28839691
  - c.) Associação Geral de Natação de Macau, China  
Endereço: Avenida do General Castelo Branco, Centro Desportivo Lin Fong, Macau  
Telefone: 28260755
  - d.) Associação Geral de Ping-Pong de Macau  
Endereço: Avenida do General Castelo Branco, Centro Desportivo Lin Fong, Macau  
Telefone: 28262979

- Para além dos locais acima mencionados, os boletins de inscrição podem ser levantados nas instalações desportivas do Instituto do Desporto, nos Postos de Atendimento e Informação e nos Centros de Prestação de Serviços ao Público do Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais ou através de *download* no *website* do Instituto do Desporto

### Calendário de provas

	Horário	Atletismo	Natação	Ténis de Mesa
<b>14 de Maio</b>	À tarde	Modalidades em família	Modalidades para pessoas portadoras de deficiência	Modalidades em família
		Cerimónia de Abertura		
	À noite	Modalidades para pessoas portadoras de deficiência	Ginástica Aquática	Modalidades em família Provas de singulares (M/F)
<b>15 de Maio</b>	De manhã	Provas dos 1500m, dos 3000m e dos 50m Provas do salto em comprimento das Categorias Júnior e Juvenil (M/F)	Modalidades em família Provas individuais da Categoria Juvenil	Modalidades para pessoas portadoras de deficiência Provas de singulares e pares (M/F)
		Provas dos 100m, dos 400m e da estafeta mista Provas do salto em comprimento das Categorias de Crianças e Aberta (M/F)	Ginástica Aquática Provas individuais da Categoria de Adultos	Provas de singulares e pares (M/F)

※: O calendário de provas estará sujeito ao ajustamento em função do número de participantes.

### Regulamento da prova de Atletismo

#### 1. Modalidades da prova:

##### a.) Modalidades individuais e equipas

- I. Provas: 50m, 100m, 400m, 1500m, 3000m, salto em comprimento sem balanço e estafeta 100 X 100 X 200 X 400m.
- II. Condições de participação: Os participantes podem participar na qualidade individual ou equipa, e segundo a faixa etária estabelecida no presente regulamento, e inscrever-se-ão nas respectivas categorias. Não há limite de género (M/F) para as modalidades de estafeta, sendo a designação do nome da equipa definida pelos próprios participantes.

### III. Regras:

- Realiza-se apenas uma ronda para as provas de Atletismo, sendo as mesmas cronometradas para a decisão das respectivas classificações.
- Nas provas de salto em comprimento sem balanço, cada participante tem três tentativas, vencendo aquele que atingir a melhor marca e maior distância de salto.

#### b.) Modalidades em família

I. Provas: Corrida de obstáculos (participam os filhos), lançamento de dardo (participam os encarregados de educação), lançamento de peso (participam os encarregados de educação) e salto em comprimento sem balanço (participam qualquer um dos membros da família)

II. Condições de participação: A equipa participante é constituída exclusivamente pelos membros da família (sendo pelo menos um dos participantes crianças de 6-9 anos, nascidas entre 2007 e 2010), podendo utilizar o nome dos encarregados de educação ou dos filhos como a designação do nome da equipa.

### III. Regras:

A equipa é composta por 3 a 4 pessoas, sendo obrigatória a participação nas 4 provas acima referidas. A equipa vencedora será decidida pelo resultado da pontuação total das 4 provas.

2. Registo de presença: Os participantes devem efectuar o seu registo no Pavilhão do Estádio do Centro Desportivo Olímpico, 30 minutos antes do início das provas.

## **Regulamento da prova de Natação**

1. Modalidades da prova a realizar numa piscina de 25m:

a.) Modalidade individual: 25m livres, 25m costas, 25m bruços, 50m livres e 50m bruços

#### b.) Modalidades em família

- Estafeta 100m livres por 2 a 4 membros da família (sem distinção de idade)
- Estafeta 2 x 25m livres da Categoria Juvenil em família (a equipa deve ser constituída por um adulto e uma criança de 6 a 10 anos)

c.) Modalidades de equipa: Ginástica Aquática (podem-se desenvolver na actividade, com ou sem recurso aos equipamentos desportivos, e caso se opte pelos equipamentos desportivos, poderão assim, utilizar os equipamentos apropriados para as actividades aquáticas, entre outros, vara, halteres e prancha)

2. Regras: As provas serão cronometradas para a decisão dos respectivos vencedores e têm como referência as regras estabelecidas pela FINA. Aceita-se a partida dentro da piscina, tendo como princípio geral a conclusão com segurança de todo o percurso na própria pista e sem recorrer a objectos ou ajuda externa.
3. A Ginástica Aquática é avaliada de acordo com os seguintes elementos: música (ritmo e interpretação musical), combinação artística (mudança, grau de dificuldade, ordenado e sentimento estético), exercício muscular (membros superiores, inferiores e tronco).
4. Registo de presença: Os participantes devem efectuar o seu registo na Piscina do Centro Desportivo Olímpico, 30 minutos antes do início das provas.

### **Regulamento da prova de Ténis de Mesa**

1. Modalidades da prova: (a realizar nas Salas de Ténis de Mesa do Estádio e Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico)
  - a.) Provas de singulares e pares (M/F)
    - I. Regras:
      - Sistema eliminatório simples.
      - Os participantes irão disputar 5 *sets*, sendo o vencedor aquele que ganhe 3 *sets*, sendo 11 pontos a pontuação máxima de cada *set*.
    - b.) Modalidades em família:
      - I. Modalidades da prova: Prova de equipas
      - II. Condições de participação: A equipa participante é constituída exclusivamente pelos membros da família (os filhos devem ter 8 anos ou superior, nascidos em 2008 ou anteriores), podendo utilizar o nome dos encarregados de educação ou dos filhos como a designação do nome da equipa.
      - III. Regras:
        - A equipa é constituída por 2 a 4 pessoas, a ser disputada em 3 *sets*, nomeadamente 1.º *set* Prova singular, 2.º *set* Prova de pares e 3.º *set* Prova singular, sendo a vencedora aquela que ganhe 2 *sets*. A pontuação máxima de cada *set* é de 11 pontos.
2. Regras: As provas têm como referência as regras estabelecidas pela Federação Internacional de Ténis de Mesa.
3. Registo de presença: Os participantes devem efectuar o seu registo na Sala de Ténis de Mesa do Estádio do Centro Desportivo Olímpico, 30 minutos antes do início das provas.

### **Regulamento da prova para pessoas portadoras de deficiência**

1. Modalidades da prova:

Atletismo:

- a.) Corridas de 50m e 100m
- b.) 80m corrida em cadeira de rodas
- c.) 100m corrida em cadeira de rodas de obstáculos (a cadeira de rodas é empurrada pelo atleta normal)
- d.) Salto em comprimento sem balanço
- e.) Salto em comprimento em passos acelerados
- f.) 50m corrida de três pernas em família (deve contar obrigatoriamente com a participação dos encarregados de educação)
- g.) Corridas da família 1500m (É obrigatória a participação dos encarregados de educação)

Natação:

- a.) 25m livres, bruços e costas
- b.) 25m batimento das pernas com prancha de flutuação
- c.) 25m caminhada na água (deve contar obrigatoriamente com a participação dos encarregados de educação)
- d.) Estafeta 50m “Integração Harmoniosa” (cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente, 1 atleta portador de deficiência e 1 atleta normal)

Ténis de Mesa:

- a.) Provas de singulares e pares (M/F)
- b.) Provas por equipa/família

**Zona de convívio:** A zona de convívio instalada pela Organização no Centro Desportivo Olímpico irá dispor de quiosques de petiscos e bebidas, de entretenimento e exibição, e os participantes têm acesso ao local através da exibição do cartão de participante.

Data: 15 de Maio

Horário de funcionamento: 09:00 às 18:00

Local: Corredor localizado entre o Estádio e o Campo de Hóquei do Centro Desportivo Olímpico

**Cerimónia de Abertura:** A Cerimónia de Abertura dos 2.<sup>os</sup> Jogos Desportivos Populares de Macau tem lugar no dia 14 de Maio, pelas 17:00. Será bem-vinda a participação de todos os participantes e atribuída uma lembrança aos que testemunharem o acto!