



活動章程

主辦單位：體育局

協辦單位：澳門田徑總會、中國澳門游泳總會、澳門乒乓總會及澳門羽毛球總會

活動日期：2018年10月13日及14日

活動地點：奧林匹克體育中心

比賽項目：歡樂跑、田徑、游泳、乒乓球、羽毛球及籃球(三分射籃)

活動對象：

1. 歡樂跑及籃球(三分射籃)：12歲或以上(2006年或之前出生)的澳門居民；
2. 乒乓球：8歲或以上(2010年或之前出生)的澳門居民；
3. 田徑、游泳、羽毛球及殘疾人士項目：6歲或以上(2012年或之前出生)的澳門居民。

註：

- 參加者可以個人名義或團體名義參賽；
- 活動對象不包括曾參加2017年及2018年澳門田徑總會、澳門乒乓總會及澳門羽毛球總會舉辦的賽事，中國澳門游泳總會舉辦的游泳錦標賽(男、女子成人組除外)，以及在學界賽事中曾獲得前三名的人士。

獎項：

1. 設最踴躍參與團體獎，頒發“最踴躍參與團體獎”予參與人數最多的團體；
2. 所有賽事不設個人名次獎項。

紀念品：

1. 歡樂跑：凡跑畢全程者將獲發紀念獎牌及毛巾；
2. 田徑、游泳、乒乓球、羽毛球及殘疾人士項目：
 - 2.1 每位參加者完成相關賽事後將獲發參賽紀念獎牌；
 - 2.2 若參加者多於10人(隊)，成績最佳的5人(隊)將獲發代金券及毛巾以示鼓勵；
 - 2.3 若參加者有6至10人(隊)，成績最佳的3人(隊)將獲發代金券及毛巾以示鼓勵；
 - 2.4 若參加者不足6人(隊)的比賽項目則不設任何獎品。
3. 籃球(三分射籃)
 - 3.1 參加者於1分鐘內至少射入5球，將獲發紀念獎牌；
 - 3.2 每場賽事成績最佳的10位參加者，將獲發代金券及毛巾以示鼓勵。

註：

- 參加者領取代金券及毛巾時必須出示身份證明文件以核對身分。



分組：

田徑

- a.) 男、女子兒童組 (10-12 歲，2006—2008 年出生者)*
- b.) 男、女子少年組 (13-15 歲，2003—2005 年出生者)*
- c.) 男、女子青年組 (16-19 歲，1999—2002 年出生者)
- d.) 男、女子公開組
 - (1) 20—29 歲 (1989—1998 年)
 - (2) 30—49 歲 (1969—1988 年)
 - (3) 50 歲或以上 (1968 年或之前出生者)

* 兒童組、少年組不可參加 1500 米及 3000 米賽事

游泳

男、女子青少年組	
a.) 6-8 歲 (2010 年—2012 年出生)	b.) 9-10 歲 (2008 年—2009 年出生)
c.) 11-12 歲 (2006 年—2007 年出生)	d.) 13-17 歲 (2001 年—2005 年出生)
e.) 18-24 歲 (1994 年—2000 年出生)	
男、女子成人組	
a.) 25-29 歲 (1989 年—1993 年出生)	b.) 30-34 歲 (1984 年—1988 年出生)
c.) 35-39 歲 (1979 年—1983 年出生)	d.) 40-44 歲 (1974 年—1978 年出生)
e.) 45-49 歲 (1969 年—1973 年出生)	f.) 50-54 歲 (1964 年—1968 年出生)
g.) 55-59 歲 (1959 年—1963 年出生)	h.) 60 歲或以上 (1958 年或之前出生者)

乒乓球

男、女子單打組	
a.) 8-15 歲 (2003 年—2010 年出生)	b.) 16-21 歲 (1997 年—2002 年出生)
c.) 22-35 歲 (1983 年—1996 年出生)	d.) 36-49 歲 (1969 年—1982 年出生)
e.) 50 歲或以上 (1968 年或之前出生者)	
男、女子雙打組	
a.) 8-21 歲 (1997 年—2010 年出生)	b.) 22-49 歲 (1969 年—1996 年出生)
c.) 50 歲或以上 (1968 年或之前出生者)	



羽毛球

男、女子單打組	
a.) 6-12 歲 (2006 年－2012 年出生)	b.) 13-18 歲 (2000 年－2005 年出生)
c.) 19-39 歲 (1979 年－1999 年出生)	d.) 40 歲或以上 (1978 年或之前出生者)
男、女子雙打及混合雙打組	
a.) 6-12 歲 (2006 年－2012 年出生)	b.) 13-18 歲 (2000 年－2005 年出生)
c.) 19-39 歲 (1979 年－1999 年出生)	d.) 40 歲或以上 (1978 年或之前出生者)

殘疾人士項目

- a.) 兒童組 (6-12 歲，2006 年－2012 年出生)
- b.) 青少年組 (13-17 歲，2001 年－2005 年出生)
- c.) 公開組 (18 歲或以上，2000 年或之前出生者)

報名方法：

1. 網上報名：<http://www.sport.gov.mo/zh/macaosportsgames>
2. 親臨報名
 - 所需文件：報名表、近照、填寫報名表內的個人健康狀況聲明或由澳門註冊醫生簽署的健康證明
 - 報名地點：
 - A. 體育局總部-澳門羅理基博士大馬路 818 號
 - B. 塔石體育館-澳門東望洋街
 - C. 蓮峰體育中心-澳門罈些喇提督大馬路
 - D. 奧林匹克體育中心戶外天地-氹仔體育路
 - 報名表除了於上述報名地點索取，亦可於體育局轄下體育場館索取，此外，亦可於體育局網頁：<http://www.sport.gov.mo/zh/macaosportsgames> 下載，填妥後可連同所需文件交回上述報名地點。
3. 籃球(三分射籃)項目僅接受現場報名，參加者可於每場比賽開始前 30 分鐘至結束前 30 分鐘帶同身份證明文件親臨現場報名。
4. 報名日期：由即日起至 2018 年 9 月 14 日
5. 報名限制：
 - 每人最多可報田徑、游泳、乒乓球及羽毛球各 2 項比賽(包括個人、接力、團體項目及家庭親子項目)；
 - 田徑及游泳項目報名名額上限各 500 個，乒乓球及羽毛球項目上限 350 個，籃球(三分射籃)項目每場上限 300 個，額滿即止；
 - 歡樂跑的名額為 2000 個，額滿即止；



■ 殘疾人士項目不設報名名額限制。

6. 報名者如欲更改已報的項目，須以書面申請，並於 2018 年 9 月 14 日或之前交到體育局總部或電郵至 ddt@sport.gov.mo。主辦單位將視乎報名情況再作處理。

賽事日程

日期	時間	田徑	游泳	乒乓球	羽毛球	籃球 (三分射籃)
10月13日 (星期六)	下午	家庭親子項目 殘疾人士項目	殘疾人士項目	殘疾人士項目	---	---
	晚上	---	水中健身操賽	家庭親子項目 男、女子單打		
10月14日 (星期日)	上午	歡樂跑 (開跑時間： 09:00)	家庭親子項目	家庭親子項目	男、女子單打	第一場
		各組 1500 米、 400 米、立定跳 遠	青少年組個人 項目	男、女子單打 及雙打		
	下午	各組 50 米、100 米、3000 米、 混合接力、立定 跳遠	花樣游泳表演 成人組個人項 目	男、女子單打 及雙打	殘疾人士項目 家庭親子雙打 男、女子雙打及 混雙	第二場
晚上	---	---	---	---	男、女子雙打及 混雙	---

※將按實際報名情況作賽程調整。

歡樂跑規章

1. 路綫：全長約 1,200 米

(起點)澳門運動場田徑跑道→ 體育路 (向三育方向) → (右轉)學院路 (三育中學) → (左轉)排角路→ (左轉) 地堡街→ (左轉) 體育路→(右轉)曲棍球場入口通道→ (終點)澳門運動場田徑跑道

2. 活動規則



- 2.1 活動不設名次獎項，凡跑畢全程者可獲發紀念品；
 - 2.2 參與者必須於胸前佩戴號碼布並遵照指定跑道進行競逐，不得搶跑，不得跑離賽道，不得故意衝撞別人，不得攔阻別人，不得借助任何形式的外力，違反者將被取消活動資格；
 - 2.3 主辦單位有權對活動中任何不規則行為作出最後決定；
 - 2.4 凡違反活動規則者，將被取消參加資格及被勸喻離場；
 - 2.5 如活動遇到不可抗力的因素而導致活動未能完成或取消，所有參加者不可提出異議。
3. 報到檢錄及儲物：參加者必須於活動開始前 1 小時到達奧林匹克體育中心運動場室內館報到及儲物，有關報到及儲物將於活動開始前 15 分鐘結束。

田徑比賽規章

1. 比賽項目：

a.) 個人及團體項目

- I. 比賽項目：50 米、100 米、400 米、1500 米、3000 米、立定跳遠、100 x 100 x 200 x 400 米接力。
- II. 參賽方法：參加者可以個人或團體為單位，按照章程規定的年齡分組報名參加比賽；接力項目自由組合，自定隊名參賽。
- III. 賽制：
 - 徑賽比賽只進行一輪比賽，以各組比賽的計時成績計算名次。
 - 立定跳遠項目中，各參加者有三次試跳機會，以三次試跳中最佳成績排列名次。

b.) 家庭親子項目

- I. 比賽項目：障礙跑 (子女參加)、火箭標槍 (家長參加)、投實心球 (家長參加)、立定跳遠 (任一家庭成員參加)。
- II. 參賽方法：以家庭為單位由家長及子女組隊參加，(其中至少一位為兒童，且年齡在 6-9 歲 2009 年至 2012 年出生者)，隊名可用家長或子女的名字定名。
- III. 賽制：

每隊 3-4 人參加，必須全部參加上述 4 個比賽項目，之後計算 4 個項目總分數定出優勝次序。

2. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心運動場室內館報到。

游泳比賽規章

1. 比賽項目：(於 25 米池作賽)

- a.) 個人項目：25 米自由泳、25 米仰泳、25 米蛙泳、50 米自由泳、50 米蛙泳
- b.) 家庭親子項目：



- 家庭二至四人組 100 米自由泳接力(不分齡)
- 親子少年組 2x25 米自由泳接力(參加者需為一名成年人與一名 6 至 10 歲兒童)

c.) 團體項目：水中健身操 (每隊人數為 8 至 25 人，由 1 名參賽隊員領操，徒手或器械操均可，器械操可使用水中健身棒水中啞鈴、打水板等水中健身專用器械)

2. 游泳規則：分組計時決賽，游泳項目基本參考國際游聯規則，允許水下扶邊出發，能在本線道內不靠外物協助下安全完成全程為大原則。

3. 水中健身操評分包括以下元素：音樂(節拍、音樂感)、花式組合(變化、難度、整齊、美感)、肌肉鍛鍊(上肢、軀幹、下肢)。

4. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心游泳館報到。

乒乓球比賽規章

1. 比賽項目：(於奧林匹克體育中心運動場-乒乓球室 和 戶外天地-乒乓球室作賽)

a.) 男、女子單打、雙打賽

I. 賽制：

- 單淘汰制。
- 採取 5 局 3 勝制，每局 11 分計。

b.) 家庭親子項目：

I. 比賽項目：乒乓球團體賽

II. 參賽方法：以家庭為單位由家長或子女組隊參加，(如參加的子女，年齡需在 8 歲或以上，2010 年或之前出生者)。

III. 賽制：

- 每隊 2-4 人參加，比賽採取 3 局 2 勝方式，每局 11 分計。第一場單打，第二場雙打，第三場單打(同一隊員不可以打兩場單打)。

2. 規則：按國際乒聯頒布之最新乒乓球比賽規則執行。

3. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心運動場-乒乓球室報到。

羽毛球比賽規章

1. 比賽項目：(於奧林匹克體育中心羽毛球場作賽)

a.) 男、女子單打、雙打賽、混合雙打

I. 賽制：

- 少於 2 人(隊)參加，則取消該組別的賽事；



- 單淘汰制；
- 採取 1 局 21 分制決定勝負，當其中一方達到 11 分時交換場地，先取 21 分者為勝。

b.) 家庭親子雙打項目：

- I. 參賽方法：不限性別組合，每隊報名 2 至 5 人，成員必須為家庭關係，子女必須為 6 至 11 歲，即於 2007 年至 2012 年出生。
- II. 賽制：
 - 少於 2 人/隊參加，則取消該組別的賽事；
 - 單淘汰制；
 - 出賽時以一位成人搭配一位小朋友(6 至 11 歲，即於 2007 年至 2012 年出生)；
 - 採取 1 局 21 分制決定勝負，當其中一方達到 11 分時交換場地及兩隊均可轉換隊員，但場內必須有一名小朋友作賽，先取 21 分者為勝。

2. 報到檢錄：參加者必須於比賽開始前 30 分鐘到達奧林匹克體育中心羽毛球場報到。

籃球(三分射籃)比賽規章

1. 比賽項目：三分射籃(於奧林匹克體育三人籃球場作賽)
2. 活動時間：2018 年 10 月 14 日 09:30-12:30 及 14:30 至 17:30
3. 比賽方式：不分組別，參加者於預設的五個三分球點射球 (兩邊底線、兩邊 45 度及正中間一個)，順次序於每個點射 2 球，共射 10 球，限時 1 分鐘內完成。
4. 報名：僅接受現場報名，參加者可於每場比賽開始前 30 分鐘至結束前 30 分鐘帶同身份證明文件親臨現場報名，報名順序決定比賽順序。
5. 獎勵安排：
 - 凡於 1 分鐘內至少射入 5 球者，可獲發紀念獎牌；
 - 每場比賽射入球數最多的十位參加者 (若入球數相同，則以射球時間短者為優先)，將獲發獎品(代金券及毛巾)；
 - 每位參與者最多只能領取一次獎品及紀念獎牌。

殘疾人士比賽規章

田徑：

- a.) 50 米(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 100 米(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 立定跳遠(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 急行跳遠(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 50 米親子二人三足賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 1500 米親子賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人



士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)

- g.) 50 米企立組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 100 米企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 80 米輪椅賽(肢體傷殘人士組別)
- j.) 800 米輪椅迷你馬拉松(肢體傷殘人士組別)

游泳：

(均適用於智障人士或有特殊教育需要人士、肢體傷殘人士組別)

- a.) 25 米自由泳
- b.) 25 米蛙泳
- c.) 25 米仰泳
- d.) 25 米浮板打腿賽
- e.) 25 米親子水中步行賽(每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要或肢體傷殘人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 50 米共融接力賽(每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要或肢體傷殘人士，另一位為健全人士，共同參賽)

乒乓球：

- a.) 男子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 女子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 男子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 女子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 家庭團體賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 男子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- g.) 女子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 男子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 女子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)

羽毛球：

- a.) 男子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- b.) 女子單打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- c.) 男子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- d.) 女子雙打賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別)
- e.) 家庭團體賽(智障人士或有特殊教育需要人士組別，每隊兩名運動員，其中一名為智障人士或有特殊教育需要人士，另一位為其家屬，共同參賽)
- f.) 男子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)



- g.) 女子單打賽-輪椅組(肢體傷殘人士組別)
- h.) 男子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)
- i.) 女子單打賽-企立組(肢體傷殘人士組別)