

# 2019 體能挑戰 暨 運動健身 體驗日

DE DESAFIO DE APTIDÃO FÍSICA 2019

2823 6363 www.sport.gov.mo

## 體能挑戰賽章程

- 1 主辦單位：體育局
- 2 活動日期：2019年10月27日(星期日)
- 3 活動地點：奧林匹克體育中心運動場-室內館
- 4 比賽項目：單項體能賽及混合體能賽（內容包括：平板支撐、掌上壓、波比跳及折返跑）
- 5 活動對象：1945-2003年出生並持有由澳門有權限實體發出的有效身份證明文件之人士；
- 6 比賽規則：
  - 6.1 單項體能挑戰賽：
    - 6.1.1 平板支撐：以標準姿勢持續時間最長者勝出；
    - 6.1.2 掌上壓：限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出；
    - 6.1.3 波比跳：限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出；
    - 6.1.4 折返跑：限時一分鐘，折返最多圈數者勝出。
  - 6.2 混合體能挑戰賽：
    - 6.2.1 個人賽：以標準姿勢順序完成以下指定動作，時間最短者勝出；
      - 波比跳：20次
      - 開合跳：20次
      - 掌上壓：20下
      - 雙手垂直向下拋接球：20下
      - 折返跑：5x10m
    - 6.2.2 隊際賽：三人一隊，至少一名女生，以標準姿勢接力完成，時間最短者勝出；
      - A. 波比跳：20次
      - B. 掌上壓：20次
      - C. 折返跑：5x10m
  - 6.3 各項賽事前三名如出現相同成績，同分者重賽，直至決出勝負。
  - 6.4 參加人數：
    - 6.4.1 若參加者有10人(隊)或以上，成績最佳的3人(隊)將獲發獎勵；
    - 6.4.2 若參加者有8至9人(隊)，成績最佳的2人(隊)將獲發獎勵；
    - 6.4.3 若參加者有7至6人(隊)，成績最佳的1人(隊)將獲發獎勵；
    - 6.4.4 若參加者不足6人(隊)的比賽項目則不設任何獎品。
- 7 獎項：
  - 7.1 單項體能挑戰賽：分男女子組，每組設冠亞季軍，各獎體育用品代金券：
    - 冠軍：800元體育用品代金券
    - 亞軍：500元體育用品代金券
    - 季軍：300元體育用品代金券
  - 7.2 混合體能挑戰賽：
    - 個人賽：分男女子組，每組設冠亞季軍，各獎體育用品代金券：
      - 冠軍：800元體育用品代金券
      - 亞軍：500元體育用品代金券
      - 季軍：300元體育用品代金券
    - 隊際賽：設冠亞季軍，各獎體育用品代金券：
      - 冠軍：1000元體育用品代金券
      - 亞軍：700元體育用品代金券
      - 季軍：400元體育用品代金券

# 2019 體能挑戰 暨 運動健身 體驗日

DE DESAFIO DE APTIDÃO FÍSICA 2019

2823 6363 www.sport.gov.mo

## 8 報名方式及日期：

報名方式	途徑	日期
親臨報名	報名地點： ● 體育局總部：澳門羅理基博士大馬路 818 號 ● 塔石體育館：澳門東望洋街 ● 奧林匹克體育中心戶外天地：氹仔體育路	由即日起 至 10 月 25 日中午 12 時
電郵報名	體育局電子郵箱：ddt@sport.gov.mo	
傳真報名	傳真號碼：87965611	
現場報名	參加者可於每場比賽開始前 15 分鐘帶同身份證明文件親臨現場報名。	

8.1 報名表格可以體育局網頁 [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) 下載，亦可於上述報名地點索取；

8.2 倘主辦單位發現有任何虛報身份資料情況，可被取消參賽資格。

## 9 安全措施：

9.1 為確保安全，參加者必須在良好健康情況下參加體能挑戰賽。若有高血壓、心臟病、脊背或頸部不適、容易暈眩、懷孕或其他必須避免刺激的健康情況，請勿參加；

9.2 參賽者一經報名，即表示其已同意遵守本章程所有之內容，並認為其身體狀況適合有關活動，且為其在活動中出現之健康變化，承擔全部責任。

## 10 賽程表：

時間	項目
8:45-9:15	檢錄
9:30-11:30	1. 單項體能挑戰賽 ● 平板支撐 ● 掌上壓 ● 波比跳 ● 折返跑 2. 混合體能挑戰賽 ● 個人 ● 隊際
11:45	頒獎禮
12:00	活動結束

附則：本章程如有不足之處，主辦單位最後決定作實。

※為響應環保 請自備水樽