



DIA DA PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

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



個人報名表 Boletim de Inscrição

| | | | |
|-------------------------|--|---|--|
| 姓名 Nome | | 性別 Sexo | |
| 出生日期 Data de Nascimento | | 電話 Tel** | |
| 參賽組別 Grupo a participar | 單項體能挑戰賽 Torneio individual de aptidão física : <input type="checkbox"/> 平板支撐 Prancha <input type="checkbox"/> 掌上壓 Flexão <input type="checkbox"/> 波比跳 Salto Burpees <input type="checkbox"/> 折返跑 Corrida de ida e volta | 混合體能挑戰賽 Torneio misto de aptidão física : <input type="checkbox"/> 個人 Individual <ul style="list-style-type: none"> ● 波比跳 Salto Burpees : 20 次 vezes ● 開合跳 Salto de abertura e fechamento : 20 次 vezes ● 掌上壓 Flexão : 20 下 vezes ● 雙手垂直向下拋接球 Lançamento e recepção vertical da bola com duas mãos : 20 下 vezes ● 折返跑 Corrida de ida e volta : 5x10m | |
| 簽名 Assinatura* | | | |

*一經填寫及簽署本報名表，表示已同意本賽事之章程，並聲明所提供的資料屬實，個人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。Após preenchimento e assinatura do presente boletim de inscrição traduz a aceitação do regulamento da prova, e declara que os dados fornecido são verdadeiros e os participantes possuem uma boa condição e robustez física para poder participar nas actividades acima referidas.

**電話號碼必須填寫，並且是活動當天可聯絡的。O número de telefone terá de ser fornecido obrigatoriamente, e será necessário de estar contactável no dia da actividade.

未滿 18 歲參加者由家長 / 監護人同意參加活動並作出健康狀況聲明 Os participantes com idades inferiores a 18 anos necessitam a concordância dos encarregados de educação ou tutor e declarar que possuem uma boa condição física

本人同意 _____ 參加上述活動，並聲明其健康及體能良好。

Concordo que o _____ participe na actividade, aceito o seu regulamento e declaro que o mesmo possui uma boa condição e robustez física.

姓名 : Nome:

與參加者關係 : Relação de parentesco:

簽署 : Assinatura:

日期: _____ / _____ / 2019 Data: 日 dia / 月 mês / 年 ano

備註 Notas :

- 此表影印有效。Fotocópias deste boletim são aceites.
- 所收集的個人資料會用作體育活動報名之用並記載於資料庫內。根據第 8/2005 號法律，資料當事人有權查閱、更正及更新其在體育局儲存的個人資料。所有個人資料會絕對保密及確保安全。Os dados pessoais recolhidos destinam-se à inscrição na actividade desportiva e constam de uma base de dados. De acordo com a Lei n.º 8/2005 o titular dos dados tem o direito de acesso, rectificação e actualização dos dados armazenados pelo Instituto do Desporto. Os dados pessoais são tratados de modo seguro e confidencial.
- 查詢電話 Linha telefónica para informações: 2823 6363、報名傳真 FAX: 8796 5611、電郵 E-mail: ddt@sport.gov.mo



DIA DA PRÁTICA DESPORTIVA E DO EXERCÍCIO FÍSICO E

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



隊際報名表 Boletim de Inscrição para Equipa

| 隊伍名稱 Nome da Equipa | | | | |
|------------------------------------|------------|------------|----------------------------|------------|
| 隊伍名單 Lista dos elementos da equipa | | | | |
| | 姓名 Nome | 性別 Sexo | 出生日期 Data de Nascimento | 電話 Tel. |
| 隊長 Capitão | | | | |
| 1 隊員 Membro | | | | |
| 2 隊員 Membro | | | | |

健康聲明部分 Sessão de declaração de robustez física

- 於 2002 年至 2003 年出生的參加者，必須經家長/監護人填寫背頁的健康聲明書；Para os participantes nascidos entre 2002 e 2003, os encarregados de educação ou tutores deles devem preencher a declaração de aptidão física no verso;
- 於 1945 年至 2001 年出生的參加者，可自行聲明個人的健康及體能良好，適宜參加上述活動；Os participantes nascidos entre 1945 e 2001 podem declarar por si próprios que possui uma condição saudável e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida;
- 上述第 2 點所指人員，可代表聲明於 1945 年至 2001 年出生的隊友之健康狀況，且必須確認已得到該些隊友的同意，聲明其健康及體能良好，適宜參加上述活動；As pessoas referidas no ponto 2 podem fazer declaração representativa das aptidões físicas dos membros nascidos entre 1945 e 2001, e devem confirmar para obter os consentimentos dos membros e declarar que eles possuem uma condição saudável e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida；
- 如隊友欲自行另作聲明，有關隊友必須填寫背頁的健康聲明書，或可提交由澳門註冊醫生簽署的聲明書；Se o membro quiser fazer a sua própria declaração, deve preencher a declaração de aptidão física no verso; A declaração pode ser substituída por declaração médica emitida por um médico registado em Macau.

於 1945 年至 2001 年出生的參加者，請勾選下列合適選項：Para os participantes nascidos entre 1945 e 2001, por favor escolha as seguintes opções apropriadas:

- 本人聲明個人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。Declaro que possuo uma boa compleição e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida.
- 由本人代表聲明於 1945 年至 2001 年出生的隊友(另交聲明書者除外)的健康狀況，並確認已得到該些隊友的同意，聲明其健康及體能良好，適宜參加上述活動。Presto declaração representativa das aptidões físicas dos membros nascidos entre 1945 e 2001(à excepção do membro que submete a sua própria declaração), e confirmo para obter os consentimentos dos membros e declaro que eles possuem uma condição saudável e aptidão físicas para poder participar na actividade acima referida.

聲明人姓名：
Nome do declarante:

聲明人簽署：
Assinatura do declarante: