



章程

活動名稱：2018 世界挑戰日

日期：5月30日(星期三)

時段：早上7時至晚上9時

對象：全澳市民

參與方式：不論在任何地方，凡連續進行了 15 分鐘體育運動、康樂遊戲或體能等活動的團體或個人，均可參加。

內容包括：

1. 學校體育課、訓練課、課餘所進行的一般體育或遊戲康樂活動；
2. 體育會、機構及社團進行任何形式的體育活動；
3. 健身跑、步行鍛煉及一切的健身活動；
4. 行人在街道上或其他地方快步行走、行樓梯活動等；
5. 辦公室人員在室內做健身操等活動。

助慶活動：

1. 上午8時15分於祐漢公園廣場舉行
2. 下午5時30分於議事亭前地舉行

完成了上述活動的機構、社團或個人，請於當日經以下方式報上參加人數：

- 電話報數：致電 2823 6363。
- 網上報數：登入 www.macauchallengeday.com
- 傳真報數：8796 5611

如有任何查詢，或需任何技術指導，歡迎於辦公時間內，致電主辦單位 2823 6363。

Regulamento

Designação : Dia Mundial do Desafio 2018

Data : 30 de Maio (quarta-feira)

Horário : 07:00 - 21:00

Destinatários : Todos os cidadãos da RAEM

Forma : Realização, durante 15 minutos seguidos, de qualquer tipo de actividade física ou desportiva, em qualquer local.

Actividades:

1. Aulas de educação física, treino desportivo ou actividade recreativo-desportiva extra-curricular.
2. Actividades desportivas das associações e colectividades.
3. Marcha, corrida ou qualquer exercício de manutenção.
4. Caminhada a determinada velocidade em estradas ou em qualquer lugar, ou subida de escadas.
5. Ginástica a fazer no recinto de trabalho.

Animação:

1. No Jardim de Iao Hon, pelas 8h15.
2. No Largo do Senado, pelas 17h30.

As instituições, associações ou indivíduos podem registar-se, depois de terminadas as actividades supracitadas:

- Registo pelo Telefone: 2823 6363
- Registo na Internet: www.macauchallengeday.com
- Registo por Fax: 8796 5611

Para o fornecimento de mais informações ou de instruções técnicas, é favor contactar a Organização, durante as horas de expediente, pelo telefone nº: 2823 6363