

Regulamento do Torneio de Aptidão Física

- 1 Organização: Instituto do Desporto
- 2 Data da Actividade: 27 de Outubro de 2019 (Domingo)
- 3 Local da Actividade: no Estádio do Centro Desportivo Olímpico – Pavilhão Desportivo.
- 4 Competição: Torneio de Aptidão Física individual e mista (prancha, flexão, salto burpees e corrida de ida e volta)
- 5 Destinatários: Individualidades portadores de document de identificação de Macau nascidos entre 1945-2003
- 6 Regulamento:
 - 6.1 Torneio individual de aptidão física :
 - 6.1.1 Prancha: vencerá o que manter em mais longo tempo em posição padrão;
 - 6.1.2 Flexão: Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais flexões em movimentos padrões;
 - 6.1.3 Salto Burpees: Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais saltos padrões;
 - 6.1.4 Corrida de ida e volta: Dentro de um minuto, vencerá o que fizer mais vezes corridas de ida e volta;
 - 6.2 Torneio misto de aptidão física :
 - 6.2.1 Torneio individual: Efectuar os seguintes movimentos padrões, e vencerá o que fizer com menos tempo;
 - Salto Burpees: 20 vezes
 - Salto de abertura e fechamento: 20 vezes
 - Flexão: 20 vezes
 - Lançamento e recepção vertical da bola com duas mãos: 20 vezes
 - Corrida de ida e volta: 5x10m
 - 6.2.2 Torneio por equipas: 3 pessoas por equipa, pelo menos uma rapariga, efectuar os seguintes movimentos padrões em estafeta, e vencerá o que fizer com menos tempo;
 - A. Salto Burpees: 20 vezes
 - B. Flexão: 20 vezes
 - C. Corrida de ida e volta: 5x10m
- 6.3 Caso os resultados dos primeiros 3 classificados serem iguais, competirão mais uma vez até disputarem o vencedor;
- 6.4 Número de participantes:
 - 6.4.1 Caso o número de participantes ser 10 ou mais pessoas (equipa), será premiado as 3 pessoas (equipas) com melhores resultados;
 - 6.4.2 Caso o número de participantes ser de 8 a 9 pessoas (equipa), será premiado as 2 pessoas (equipas) com melhores resultados;
 - 6.4.3 Caso o número de participantes ser de 6 a 7 pessoas (equipa), será premiado as 1 pessoas (equipas) com melhores resultados;
 - 6.4.4 Caso o número de participantes ser inferior a 6 pessoas (equipa), não será estabelecido prémio;
- 7 Prémios:
 - 7.1 Torneio individual de aptidão física: grupo masculino e feminino, cada grupo serão premiados os 3 primeiros classificados com cupões de artigos de desporto:
 - 1º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$800
 - 2º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$500
 - 3º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$300
 - 7.2 Torneio misto de aptidão física :
 - Prova individual: grupo masculino e feminino, cada grupo serão premiados os 3 primeiros classificados com cupões de artigos de desporto:

1º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$800

2º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$500

3º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$300

● Prova por equipa: grupo masculino e feminino, cada grupo serão premiados os 3 primeiros classificados com cupões de artigos de desporto:

1º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$1000

2º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$700

3º. Classificado: Cupão de artigos de desporto de MOP\$400

8 Forma e data de inscrição:

Forma	Meio de inscrição	Data
Inscrição própria	Local: ● Sede do ID: Avenida Dr. Rodrigo Rodrigues no.818 ● Pavilhão Tap Seac: Rua de Ferreira de Amaral ● Centro Desportivo Olímpico - Quintal Desportivo: Rua de Desporto de Taipa	Desde hoje até 12:00 do dia 25 de Outubro
Email	Email do ID: ddt@sport.gov.mo	
Fax	Fax. no. : 87965611	
Inscrição no local	Os participantes portadores de documento de identificação poderão efectuar directamente a inscrição 15 minutos antes de cada prova, no local da actividade	

8.1 O boletim de inscrição pode ser descarregado no website do ID: www.sport.gov.mo ou nos locais acima mencionadas;

8.2 Caso organização encontrar situações de falso dados pessoais apresentados, podewrá cancelar a participação do mesmo;

9 Medidas de segurança:

9.1 Para garantir a segurança, os participantes devem participar do Desafio de Aptidão Física com condição saudável. É favor de não participação das individualidades com pressão alta, doenças cardíacas, desconforto nas costas ou no pescoço, tonturas fáceis, gravidez ou outras condições de saúde que devem ser evitadas;

9.2 Após a inscrição traduz que o participante concorda cumprir as regras mencionadas no presente regulamento, e considera que sua condição física adapta à participação da actividades em questão, e que assume a responsabilidade total pela sua saúde durante a atividade

10 Programa de competição:

Horário	Tema
8:45-9:15	Registo
9:30-11:30	1. Torneio individual de aptidão física ● Prancha ● Flexão ● Salto Burpees ● Corrida de ida e volta 2. Torneio misto de aptidão física ● Individual ● Colectiva
11:45	Distribuição de prémios
12:00	Encerramento da actividade

Regra adicional: Se houver alguma deficiência neste regulamento, a organização possui o direito da decisão final;

※ Para protecção do ambiente, é favor de trazer consigo a própria garrafa de água;