

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



Regulamento

Organização: Instituto do Desporto

Colaboração: Associação Geral de Atletismo de Macau, Associação Geral de Nataçao de Macau, China, Associação Geral de Ping-Pong de Macau, Federação de Badminton de Macau e Associação Geral de Bowling de Macau, China

Data: 10 e 11 de Outubro de 2020

Local: Centro Desportivo Olímpico e Centro de Bowling

Modalidades: Fun Run(5.6km), Atletismo, Nataçao, Ténis de Mesa, Badminton, Bowling e Actividades de Sensibilização Desportiva (Lançamento de 3 Pontos de Basquetebol, Técnicas de Futebol, Desafio de Aptidão Física)

Destinatários: Cidadãos de Macau

Ano de nascimento	Modalidades
2014 ou anterior	Atletismo, Nataçao, Badminton e Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência
2012 ou anterior	Ténis de Mesa e Bowling
2011 ou anterior	Lançamento de 3 Pontos de Basquetebol, Técnicas de Futebol
2007 ou anterior	Desafio de Aptidão Física
2004 ou anterior	Fun Run(5.6km)

Notas:

- Aceitam-se inscrições individuais ou por equipas;
- Tanto nas modalidades individuais como nas colectivas são constituídas por dois escalões: Desafio e Recreação
 - Indivíduos com as seguintes características poderão inscrever-se apenas no escalão de desafio:
 - ✓ Indivíduos que em 2019 ou 2020 participaram nas competições organizadas pela Associação Geral de Atletismo de Macau, Associação Geral de Ping-Pong de Macau, Federação de Badminton de Macau e Associação Geral de Bowling de Macau, China, ou nos campeonatos de nataçao em piscinas curtas ou piscinas longas organizados pela Associação Geral de Nataçao de Macau, China;
 - ✓ Indivíduos que nas competições escolares do ano lectivo de 2018/2019 ou de 2019/2020 obtiveram classificações nos três primeiros lugares.
 - Interessados que não possuem as características acima mencionadas são livres de se inscreverem no escalão que mais se ajusta a sua própria situação.

Prémios:

1. Prémio colectivo de “Participação Activa”: É atribuído o prémio colectivo de “Participação Activa” ao grupo que apresentar maior número de participantes nas seguintes categorias: Escolas, Entidades Desportivas, Associação de Conterrâneos, Serviços Públicos/Privados, e Outras Entidades;
2. Não será atribuído prémio nas classificações individuais.

Lembranças e Brindes:

1. Fun Run(5.6km): Será atribuído um certificado e uma toalha ao participante que terminar a corrida dentro do tempo estipulado;
2. Atletismo, Nataçao, Ténis de Mesa, Badminton, Bowling e Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência:
 - 2.1 Será atribuído um certificado ao participante que terminar a prova em que se inscreveu;
 - 2.2 Como forma de incentivo será atribuído cupões pecuniários e toalhas de acordo com o número efectivo de participantes/equipas nas provas:

Número efectivo de participantes/equipas	Cupões pecuniários de incentivo (provas individuais: MOP100, provas colectivas e provas em família: MOP200 por equipa) e toalhas
>10	Os 5 melhores classificados
6-10	Os 3 melhores classificados
<6	Não aplicável

第四屆澳門全民運動會 **4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU**



3. Actividades de Sensibilização Desportiva (Basquetebol - Lançamento de 3 Pontos, Técnicas de Futebol, Desafio de Aptidão Física)
 - 3.1 Será atribuído um certificado ao participante que conseguir atingir o padrão estabelecido pela Organização;
 - 3.2 Como forma de incentivo, será atribuído cupões pecuniários (MOP100) e toalhas aos 10 melhores classificados em cada sessão de actividades.
4. Para o levantamento dos brindes (toalha e cupão pecuniário) requer a apresentação do documento de identificação.

Escalões:

Atletismo

- Escalão de desafio M/F (nascidos em 2010 ou anteriores, sem distinção de escalão etário)
- Escalão de recreação M/F
 - a.) Categoria de Crianças (M/F) (nascidos entre 2008 – 2010) *
 - b.) Categoria Juvenil (M/F) (nascidos entre 2005 – 2007) *
 - c.) Categoria Júnior (M/F) (nascidos entre 2001 – 2004)
 - d.) Categoria *Open* (M/F):
 - (1) nascidos entre 1991– 2000
 - (2) nascidos entre 1971 – 1990
 - (3) nascidos em 1970 ou anteriores

* Não se aceitam inscrições de indivíduos nascidos entre 2005 a 2010, nas provas dos 1500m e 3000m.

Natação

- Escalão de desafio M/F (nascidos em 2014 ou anteriores, sem distinção de escalão etário)
- Escalão de recreação M/F

Categoria de Crianças M/F	
a.) nascidos entre 2012 - 2014	b.) nascidos entre 2010 – 2011
Categoria de Jovens (M/F)	
a.) nascidos entre 2008 - 2009	b.) nascidos entre 2003 – 2007
Categoria de Adultos (M/F)	
a.) nascidos entre 1996 – 2002	b.) nascidos entre 1986 – 1995
c.) nascidos entre 1976 – 1985	d.) nascidos entre 1966 – 1975
e.) nascidos entre 1956 – 1965	f.) nascidos em 1955 ou anteriores

Ténis de Mesa

- Escalão de desafio M/F (nascidos em 2012 ou anteriores, sem distinção de escalão etário)
- Escalão de recreação M/F

Singular (M/F)	
a.) nascidos entre 2005 – 2012	b.) nascidos entre 1999 – 2004
c.) nascidos entre 1985 – 1998	d.) nascidos entre 1971 – 1984
e.) nascidos em 1970 ou anteriores	
Par (M/F)	
a.) nascidos entre 1999 – 2012	b.) nascidos entre 1971 – 1998
c.) nascidos em 1970 ou anteriores	

Badminton

- Escalão de desafio M/F (nascidos em 2014 ou anteriores, sem distinção de escalão etário)
- Escalão de recreação M/F
 - a.) nascidos entre 2008 – 2014

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



- b.) nascidos entre 2002 – 2007
- c.) nascidos entre 1981 – 2001
- d.) nascidos em 1980 ou anteriores

Bowling

- Escalão de desafio M/F (nascidos em 2012 ou anteriores, sem distinção de escalão etário)
- Escalão de recreação
 - a.) nascidos entre 2008 – 2012 (sem distinção de género)
 - b.) nascidos entre 2003 – 2007 (M/F)
 - c.) nascidos em 2002 ou anteriores (M/F)

Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência

- a.) Categoria de Crianças M/F (nascidos entre 2008 – 2014)
- b.) Categoria de Jovens M/F (nascidos entre 2003 – 2007)
- c.) Categoria *Open* M/F (nascidos em 2002 ou anteriores)

Formas de inscrição:

1. Inscrição *Online*: <http://www.sport.gov.mo/pt/macaiosportsgames>
2. Inscrição presencial:
 - Documentos necessários: Boletim de inscrição, fotografia recente, preencher a declaração de robustez física do boletim de inscrição ou apresentar a Declaração de Aptidão Física emitida por um médico registado em Macau.
 - Locais de inscrição:
 - A. Sede do Instituto do Desporto, Avenida do Dr. Rodrigo Rodrigues n.º 818, Macau
 - B. Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, Rua de Ferreira do Amaral, Macau
 - C. Centro Desportivo Lin Fong, Avenida do Almirante Lacerda, Macau
 - D. Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico, Rua do Desporto, Taipa
 - Para além dos locais acima mencionados, os boletins de inscrição podem ser levantados nas instalações desportivas do Instituto do Desporto ou através de *download* no *website* acima mencionado e apresentá-los devidamente preenchidos e juntamente com os documentos necessários nos referidos locais de inscrição.
3. Aceita-se, apenas, a inscrição nas Actividades de Sensibilização Desportiva no local da actividade, podendo os interessados efectuar a inscrição, munidos do documento de identificação, entre 30 minutos antes do início e 30 minutos antes do final de cada sessão de actividades.
4. Prazo de inscrição: A partir de hoje até 9 de Setembro de 2020
5. Restrições de inscrição:
 - Cada interessado poderá inscrever-se no máximo de 2 provas em cada uma das seguintes modalidades: Atletismo, Natação, Ténis de Mesa, Badminton e Bowling (excepto as modalidades em família). As vagas determinadas para cada modalidade são conforme o quadro seguinte e esgotam-se após preenchidas:

Modalidade	Vagas
Fun Run(5.6km)	2000
Atletismo, Natação	500
Ténis de Mesa, Badminton	350
Bowling	260

- As restrições acima mencionadas não se aplicam nas Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência.
6. Caso pretenda alterar as provas inscritas, terá que apresentar o pedido por escrito à sede do ID, ou através do email ddt@sport.gov.mo até ao dia 9 de Setembro de 2020. A Organização irá ponderar o assunto de acordo com a situação das vagas disponíveis.

第四屆澳門全民運動會

4.ºS JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



Medidas especiais: Todos os participantes que entram no local devem usar máscara, efectuar a medição da temperatura corporal, apresentar o “Código de Saúde de Macau” do próprio dia. Devem usar máscara durante todo o tempo, excepto o período de treino e de competição. Manter o distanciamento adequado entre participantes.

Calendário de provas:

Data	Horário	Atletismo	Natação	Ténis de Mesa	Badminton	Bowling	Actividades de Sensibilização Desportiva
10 de Outubro (Sábado)	À tarde	Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência Modalidades em família	Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência	Singular (M/F)	---	---	Desafio de Aptidão Física
	À noite	---	---	Modalidades em família	---	---	---
11 de Outubro (Domingo)	De manhã	Fun Run (5.6km, início às 09:30)	Modalidades em família, Escalão de Recreação:	Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência	Singular (M/F)	Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência	Lançamento de 3 Pontos de Basquetebol, Técnicas de Futebol
		1500m, 400m, salto em comprimento sem balanço	Categoria de Crianças e Categoria de Jovens	Modalidades em família		Modalidades individuais, colectivas e em família	
				Singular e Par (M/F)			
	À tarde	50m, 100m, 3000m, estafeta, salto em comprimento sem balanço	Escalão de Desafio e Escalão de Recreação: Categoria de Adultos	Singular e Par (M/F)	Modalidades Desportivas para Pessoas Portadoras de Deficiência Modalidades em família Par (M/F) e Misto	---	Lançamento de 3 Pontos de Basquetebol, Técnicas de Futebol, Desafio de Aptidão Física
	À noite	---	---	---			---

※ O calendário de provas está sujeito ao reajustamento em função do número de participantes. O calendário será anunciado no [link](#) do ID acima referido antes do evento

※ Em caso de existir qualquer dúvida ou omissão no presente Regulamento, a Organização reserva-se o direito de efectuar as devidas alterações e tomar uma decisão final sobre a matéria.

Para informações e inscrições *on line* :



第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



Regulamento da Fun Run

1. Percurso: 5.600 metros
(Partida) Pista de Atletismo de Estádio de Macau→Rua do Desporto→Avenida do Estádio→Estrada Governador Albano de Oliveira→Rotunda Tenente P.J. da Silva Loureiro→Avenida dos Jardins do Oceano→Avenida do Oceano→Avenida dos Jogos da Ásia Oriental→Rua do Pai Kok→Rua do Colégio→Rua do Desporto→(Chegada) Pista de Atletismo do Estádio de Macau
2. Regulamento
 - 2.1 Não serão atribuídos prémios e todos os participantes que terminarem a corrida receberão como lembrança um certificado e uma toalha;
 - 2.2 Limite de tempo da actividade: 1h. Todos aqueles que não conseguirem terminar a corrida dentro do período estabelecido, devem terminar a prova e abandonar o percurso conforme directrizes dos colaboradores, sendo ainda retiradas do local as medidas de protecção dos participantes implementadas pela Organização;
 - 2.3 Os participantes deverão colocar o peitoral na frente da camisola e correr o percurso estabelecido, não é permitido desviar o percurso, confrontar propositadamente com outros, bloquear os outros, recorrer a ajuda externa, sob pena de ser desclassificados;
 - 2.4 A Organização terá o direito da decisão final perante situações irregulares;
 - 2.5 Os participantes que não cumpram o regulamento serão desclassificados ou expulsos do local da actividade;
 - 2.6 Caso existam situações de força maior, durante a actividade e a mesma não puder ser concluída, ou cancelada, os participantes não poderão apresentar nenhuma reclamação.
3. Registo de chegada e armazenamento: os participantes devem comparecer uma hora antes do início da actividade no acesso ao campo de hóquei do Centro Desportivo Olímpico para efectuar o registo e armazenamento dos seus pertences, o registo e armazenamento terminarão 15 minutos antes do início da actividade.

Regulamento da prova de Atletismo

1. Modalidades da prova:
 - 1.1 Modalidades individuais e colectivas
 - Provas: 50m, 100m, 400m, 1500m, 3000m, salto em comprimento sem balanço e estafeta 100 X 100 X 200 X 400m.
 - Condições de participação: Os participantes podem participar na qualidade individual ou em equipa e segundo a faixa etária estabelecida no presente regulamento inscrever-se-ão nas respectivas categorias. Não há limite de género (M/F) e de idade para as modalidades de estafeta, sendo a designação do nome da equipa definida pelos próprios participantes.
 - Regras:
 - Realiza-se apenas uma série para as provas de atletismo, sendo as mesmas cronometradas para a decisão das respectivas classificações.
 - Nas provas de salto em comprimento sem balanço, cada participante tem três tentativas, vencendo aquele que atinge a melhor marca e maior distância de salto.
 - 1.2 Modalidades em família
 - Provas: Corrida de obstáculos, lançamento de dardo, lançamento de bola e salto em comprimento sem balanço (cada prova será participada por uma criança e um membro da família)
 - Condições de participação: A equipa participante é constituída exclusivamente pelos membros da

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



família (sendo pelo menos um dos participantes crianças nascidas entre 2011 e 2014), podendo utilizar o nome dos encarregados de educação ou dos filhos como a designação do nome da equipa.

- Regras:

A equipa é composta por 2 a 4 pessoas, sendo obrigatória a participação nas 4 provas acima referidas.

A equipa vencedora será decidida pelo resultado da pontuação total das 4 provas.

2. Registo de presença: Os participantes devem efectuar o seu registo no Pavilhão do Estádio do Centro Desportivo Olímpico 30 minutos antes do início das provas.

Regulamento da prova de Natação

1. Local da prova: Piscina de 50m da Piscina do Centro Desportivo Olímpico (2 metros de profundidade)

1.1. A prova procederá horizontalmente na piscina (25 metros), sem palco de partida, será permitido salto para água ou iniciar dentro da água;

1.2. Os participantes devem avaliar a sua própria capacidade e experimentar antes da inscrição.

2. Provas:

2.1. Provas individuais: 25m livres, 25m costas, 25m bruços, 50m livres, 50m bruços

2.2. Provas em família:

- Estafeta 100m livres - Família (2 - 4 membros) (sem distinção de género e idade)
 - Composição da equipa: pelo menos um adulto (nascido em 2002 ou anterior) e os outros 3 membros poderão ser de qualquer idade;
 - Composição de 2 pessoas, sendo a ordem 50m – 50m ou 25m – 75m, composição de 3 pessoas, sendo a ordem 25m – 25m – 50 m;
- Estafeta 2x25m livres – Categoria de Jovens (sem distinção de género):
 - Composição da equipa: um adulto (nascido em 2002 ou anterior) e um membro de família (criança ou jovem) (nascido entre 2003 e 2014);
 - Separação de grupos: de acordo com o regulamento, os grupos de crianças e juventude serão separados, por exemplo: 1 adulto e uma criança nascida em 2011, o grupo será grupo de crianças com família B, 1 adulto e um jovem nascido em 2006, o grupo será grupo de juventude com família B.

3. Regras: As provas serão cronometradas para a decisão dos respectivos vencedores, os participantes de diferentes grupos poderão competir simultaneamente mas, os resultados serão calculadas separadamente e têm como referência as regras estabelecidas pela FINA. Aceita-se a partida de salto para água ou dentro da piscina, não podendo mergulhar em toda a prova, tendo como princípio geral a conclusão com segurança de todo o percurso na própria pista e sem recorrer a objectos ou ajuda externa.

4. Registo de presença: Os participantes devem efectuar o registo na Piscina do Centro Desportivo Olímpico 30 minutos antes do início das provas.

Regulamento da prova de Ténis de Mesa

1. Modalidades da prova: (a realizar nas Salas de Ténis-de-Mesa do Estádio e Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico)

1.1. Provas de singulares e pares (M/F)

- Eliminatória.

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



- Os participantes irão disputar 5 sets, sendo o vencedor aquele que ganhe 3 sets, sendo 11 pontos a pontuação máxima de cada set.

1.2. Modalidades em família: Prova de equipas

- As equipas participantes serão constituídas exclusivamente pelos membros da família (os filhos nascidos em 2012 ou anteriores).
- A equipa é composta por 2 a 4 pessoas, os participantes irão disputar 3 sets, sendo vencedora aquela que ganhe 2 sets, sendo 11 pontos a pontuação máxima de cada set. A primeira prova é uma prova singular, a segunda uma prova de pares e a terceira uma prova singular (não se aceita a participação do mesmo elemento da equipa nas duas provas singulares).

2. Regras: As provas têm como referência as regras actualizadas e estabelecidas pela Federação Internacional de Ténis de Mesa.

3. Registo de presença: Os participantes devem efectuar o registo na Sala de Ténis-de-Mesa do Estádio do Centro Desportivo Olímpico ou do Quintal Desportivo 30 minutos antes do início das provas.

Regulamento da prova de Badminton

1. Provas: (a realizar no campo de badminton do Centro Olímpico Desportivo)

1.1. Singulare e pares M/F, e pares mistos

- Menos de 2 pessoas/equipas, será cancelada a prova;
- Eliminatória;
- Um jogo de 21 pontos; qualquer um dos jogadores que atinge primeiro os 11 pontos, será efectuada a troca do campo e aquele que atinge primeiro os 21 pontos será o vencedor;

1.2. Prova de pares em família

- Participação: equipa sem distinção de género, cada equipa poderá inscrever 2 a 5 membros da família, os filhos devem ser nascidos entre 2009 e 2014.
- Menos de 2 pessoas/equipa, será cancelada a prova;
- Eliminatória;
- Em cada prova será incluída uma criança (nascida entre 2009 e 2014) e um membro da família;
- Um jogo de 21 pontos; qualquer um dos jogadores que atinge primeiro os 11 pontos, será efectuada a troca do campo mas, deve ter uma criança dentro do campo e aquele que atinge primeiro os 21 pontos será o vencedor.

2. Registo de chegada: os participantes devem comparecer 30 minutos antes do início da actividade para efectuarem o registo no campo de Badminton do Centro Olímpico Desportivo.

Regulamento da prova de Bowling

1. Provas: (no Centro de Bowling)

1.1. Provas individuais: Um jogo por pessoa

1.2. Prova de pares em família

- A equipa é composta por um encarregado de educação e uma criança;
- Grupo A: criança nascida entre 2008 – 2012;
- Grupo B: criança nascida entre 2003 – 2007;
- O jogo é desenvolvido sob a forma de Becker, o primeiro participante lança a bola em 1, 3, 5, 7 e 9 jogadas e o segundo participante lança a bola em 2, 4, 6, 8 e 10 jogadas. Durante o jogo, não se aceita

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



a alteração da ordem do lançamento;

- Cada grupo participa num jogo.

1.3 Equipa de 3

- Equipa sem distinção de género, devendo os participantes ter nascidos em 2012 ou anteriores, sendo aceite uma equipa mista;
- O jogo é desenvolvido sob a forma de Becker, o primeiro participante lança a bola em 1, 4, 7 e 10 jogadas, o segundo participante lança a bola em 2, 5 e 8 jogadas e o terceiro participante lança a bola em 3, 6 e 9 jogadas. Durante o jogo, não se aceita a alteração da ordem do lançamento. Findo o primeiro jogo, os participantes podem introduzir alterações na ordem de lançamento antes do início do segundo jogo;
- Cada equipa participa em 2 jogos.

2 Registo de chegada:

- 2.1. Findo o prazo de inscrição, proceder-se-á ao sorteio, por forma a definir o horário das provas;
- 2.2. Cada participante/equipa deve comparecer no local 30 minutos antes de início dos jogos e tratar pessoalmente as formalidades de registo, o registo termina 10 minutos antes do início dos jogos;
- 2.3. As formalidades de registo só podem ser tratadas após a chegada de todos os elementos do grupo/equipa;
- 2.4. Considera-se desistência o registo do grupo/equipa efectuado fora do prazo de registo.

Regulamento das Actividades de Sensibilização Desportiva

- 1 Inscrição: A inscrição será efectuada directamente no local. Os interessados poderão deslocar-se ao local 30 minutos antes do início de cada jogo e 30 minutos antes da conclusão da actividade, juntamente com os documentos de identificação para efectuar a inscrição e a ordem de inscrição definirá a ordem de competição.

2 Brindes:

- 2.1. Aos 10 participantes melhores classificados de cada jogo serão atribuídos cupões pecuniários e toalhas;
- 2.2. Cada participante apenas pode receber no máximo um brinde e um certificado por jogo.

3 Provas:

3.1 Lançamento de 3 Pontos de Basquetebol

- Local: Campo de Basquetebol de Três do Centro Desportivo Olímpico
- Data e horário: 11 de Outubro de 2020, das 09.30 às 12.30 e das 14.30 às 17.30
- Métodos de competição e critérios da Organização:
 - Sem distinção de grupo, os participantes efectuarão 5 lances de 3 pontos em 5 lugares marcados (2 em ambos os lados, 2 em 45° de cada lado e 1 no meio), 2 lances em cada um dos lugares marcado por ordem, num total de 10 lances, e no prazo de 1 minuto;
 - Efectuar no mínimo de 2 lances por minuto.
- Cálculo da pontuação: Aos 10 participantes que encestam mais bolas serão atribuídos brindes (Caso o número de encestamento com sucesso seja idêntico, terá vantagem o participante que termina com menos tempo).

3.2 Técnicas de Futebol

- Local: Campo de Basquetebol de Três do Centro Desportivo Olímpico
- Data e horário: 11 de Outubro de 2020, das 09.30 às 12.30 e das 14.30 às 17.30
- Métodos de competição e critérios da Organização:
 - Sem distinção de grupo, os participantes devem transportar a bola, ultrapassando os obstáculos

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



colocados no percurso e efectuar, no fim, o lance à baliza no local indicado no prazo de 1 minuto;

- Durante a prova, caso se verifique a violação das regras (incluindo saltar por cima dos obstáculos, tocar nos obstáculos e sair do percurso) ou não efectuar com sucesso o lance à baliza, não serão calculados o tempo e a pontuação.
- Restrições de equipamentos: os participantes devem usar calçado desportivo adequado ao campo de relva artificial ou de sola lisa (de acordo com o regulamento de utilização da instalação).
- Cálculo da pontuação: Aos 10 participantes que completam a prova em menos tempo serão atribuídos brindes.

3.3 Desafio de Aptidão Física

- Local: Pavilhão do Estádio do Centro Desportivo Olímpico
- Data e horário: 10 de Outubro de 2020, das 14.30 às 17.30 e 11 de Outubro de 2020, das 09.30 às 12.30 e das 14.30 às 17.30
- Métodos de competição e critérios da Organização: Sem distinção de grupo, no prazo de 3 minutos, os participantes devem concluir ordenadamente os movimentos padrões seguintes, vencendo aquele que completa a prova em menos tempo.
 - Salto Burpees: 10 vezes
 - Salto de abertura e fechamento: 20 vezes
 - Flexão: 20 vezes
- Medidas de segurança: Para garantir a segurança, os participantes devem participar do Desafio de Aptidão Física com condição saudável. Solicita-se a não participação dos indivíduos com pressão alta, doenças cardíacas, desconforto nas costas ou no pescoço, tonturas fáceis, gravidez ou dos que devem evitar outras actividades excitantes.
- Cálculo da pontuação: Aos 10 participantes que completam a prova em menos tempo serão atribuídos brindes.

Regulamento da prova para pessoas portadoras de deficiência

Atletismo:

- a.) Corridas de 50m (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- b.) Corridas de 100m (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- c.) Salto em comprimento sem balanço (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- d.) Salto em comprimento em passos acelerados (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- e.) 50m Corrida de três pernas em família (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais. Cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente, 1 atleta portador de deficiência mental ou com necessidades educativas especiais e 1 atleta da família)
- f.) 1500m Corrida da família (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais. Cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente, 1 atleta portador de deficiência mental ou com necessidades educativas especiais e 1 atleta da família)
- g.) 50m de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- h.) 100m de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)

第四屆澳門全民運動會

4.ª JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



- i.) 80m em cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- j.) 800m em cadeira de rodas (Mini Maratona) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)

Natação:

(Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais e Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)

- a.) 50m livres
- b.) 50m bruços
- c.) 50m costas
- d.) 50m mariposa
- e.) 100m livres
- f.) 400m livres
- g.) Estafeta 50m (integrado) (Cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente 1 atleta portador de deficiência mental ou com necessidades educativas especiais ou portador de deficiência motora e 1 atleta sem deficiência)

Ténis de Mesa:

- a.) Provas de singulares (M) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- b.) Provas de singulares (F) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- c.) Provas de pares (M) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- d.) Provas de pares (F) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- e.) Provas em família (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais. Cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente, 1 atleta portador de deficiência mental ou com necessidades educativas especiais e 1 atleta da família)
- f.) Provas de singulares (M) –cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- g.) Provas de singulares (F) –cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- h.) Provas de singulares (M) –de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- i.) Provas de singulares (F) –de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)

Badminton:

- a.) Provas de singulares (M) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- b.) Provas de singulares (F) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- c.) Provas de pares (M) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- d.) Provas de pares (F) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- e.) Provas em família (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais. Cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente, 1 atleta portador de deficiência

第四屆澳門全民運動會

4.ºS JOGOS DESPORTIVOS POPULARES DE MACAU



mental ou com necessidades educativas especiais e 1 atleta da família)

- f.) Provas de singulares (M) –cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- g.) Provas de singulares (F) –cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- h.) Provas de singulares (M) –de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- i.) Provas de singulares (F) –de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)

Bowling:

- a.) Provas de singulares (M) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- b.) Provas de singulares (F) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- c.) Provas de pares (M) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- d.) Provas de pares (F) (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais)
- e.) Provas por equipas (intergrados) e em família (Categoria de pessoas portadoras de deficiência mental ou pessoas com necessidades educativas especiais. Cada equipa é composta por 2 atletas, nomeadamente, 1 atleta portador de deficiência mental ou com necessidades educativas especiais e 1 atleta da família ou parceiro inclusivo)
- f.) Provas de singulares (M) –cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- g.) Provas de singulares (F) –cadeira de rodas (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- h.) Provas de singulares (M) –de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)
- i.) Provas de singulares (F) –de pé (Categoria de pessoas portadoras de deficiência motora)