



活動章程

- 1 **活動宗旨：**活動結合體能挑戰、健身體驗及運動醫學等元素，讓市民透過參與活動踏出建立運動習慣的第一步；並讓有恆常鍛煉的人士藉此互相較勁、挑戰自我。
- 2 **活動日期：**2022年9月25日(星期日)
- 3 **活動時間：**08:15-13:00
- 4 **活動地點：**塔石體育館
- 5 **比賽項目：**單項體能挑戰賽、混合體能挑戰賽
- 6 **參賽資格：**
 - 6.1 1967-2009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
 - 6.2 持72小時有效的核酸檢測陰性報告

7 比賽分組及規則：

7.1 單項體能挑戰賽

少年組：(2007-2009 年出生)		
項目一	連續來回跳箱 60cm	限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出
項目二	波比跳	限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出
項目三	折返跑	30 米 x 8，時間最短者勝出

公開組：(1967-2006 年出生)		
項目一	平板支撐	以標準姿勢持續時間最長者勝出 (每 5 分鐘增加 5KG)
項目二	引體上升	上杠後跟隨拍子聲 (3 秒) 完成正握自重標準引體 (不允許擺動身體借力) 次數最多者勝出。(期間不允許下杠休息，下杠即視為完成比賽。)
項目三	波比跳	限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出
項目四	折返跑	30 米 x 8，時間最短者勝出

7.2 混合體能挑戰賽：(1967-2004 年出生)

個人賽：	隊際賽：
以標準姿勢順序完成以下指定動作，時間最短者勝出；	三人一隊，至少一名女生，以標準姿勢共同完成以下動作，時間最短者勝出；
<ul style="list-style-type: none"> ● 彈力帶側並步：30 米 ● 波比跳：10 次 ● 翻輪胎(40KG)：30 米 ● 折返跑：30 米 x 2 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接力翻輪胎(40KG)：15 米 x 4 ● 三人跳馬接力：30 米 ● 三人抬沙包(100KG)：30 米



7.3 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。

7.4 如比賽過程中出現違規情況(根據示範片作準)，違規一次加 10 秒、違規二次加 20 秒、違規三次將被取消資格。

7.5 如比賽期間出現因犯規導致其他參賽隊伍受影響的情況，大會有關就該項目賽事進行重賽。

8 獎項：

8.1 單項體能挑戰賽：

獎項	少年組 (分男女子組)	公開組 (分男女子組)
冠軍	營養品套裝(大)+運動配件	健身食品套裝(大)+運動配件
亞軍	營養品套裝(中)+運動配件	健身食品套裝(中)+運動配件
季軍	營養品套裝(小)+運動配件	健身食品套裝(小)+運動配件

8.2 混合體能挑戰賽：

獎項	個人賽 (分男女子組)	隊際賽
冠軍	營養食品補充劑套裝(大)+運動配件	營養食品套裝(大)+運動配件
亞軍	營養食品補充劑套裝(中)+運動配件	營養食品套裝(中)+運動配件
季軍	營養食品補充劑套裝(小)+運動配件	營養食品套裝(小)+運動配件

備註：

- 若參加者有 10 人(隊)或以上，成績最佳的 3 人(隊)將獲發獎勵；
- 若參加者有 8 至 9 人(隊)，成績最佳的 2 人(隊)將獲發獎勵；
- 若參加者有 7 至 6 人(隊)，成績最佳的 1 人(隊)將獲發獎勵；
- 若參加者不足 6 人(隊)的比賽項目則不設任何獎品。

9 報名方式：

方式	途徑	日期
網上報名	https://buy.gooutmall.com/desafiosfisicos	由即日起至 9 月 19 日中午 12 時
現場報名	每場比賽開始前 20 分鐘作最後截止，參加者可於截止前於現場登入大會指定平台 GO OUT MALL 報名，成功報名後憑二維碼及帶同身份證到檢錄處登記。	

*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。

10 報名費用：

單項體能挑戰賽	少年組	MOP 100/人 (參加者可多選該組內的比賽項目)
	公開組	MOP 180/人 (參加者可多選該組內的比賽項目)
混合體能挑戰賽	個人組	MOP 180/人
	隊際組	MOP 280/隊



11 賽程表：

時間	項目			
8:15-8:45	檢錄			
9:00-12:00	單項體能挑戰賽			
	<table border="1"> <tr> <td>公開組</td> <td>少年組</td> </tr> <tr> <td> 1) 平板支撐 2) 引體上升 3) 波比跳 4) 折返跑 </td> <td> 1) 連續來回跳箱 60cm 2) 波比跳 3) 折返跑 </td> </tr> </table>	公開組	少年組	1) 平板支撐 2) 引體上升 3) 波比跳 4) 折返跑
公開組	少年組			
1) 平板支撐 2) 引體上升 3) 波比跳 4) 折返跑	1) 連續來回跳箱 60cm 2) 波比跳 3) 折返跑			
12:00-12:30	混合體能挑戰賽			
	1) 個人 2) 隊際			
12:30	頒獎禮			
13:00	活動結束			

12 安全措施：

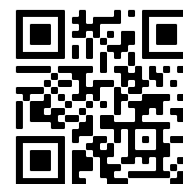
- 12.1 為確保安全，參加者必須在良好健康情況下參加體能挑戰賽。若有高血壓、心臟病、脊背或頸部不適、容易暈眩、懷孕或其他必須避免刺激的健康情況，請勿參加；
- 12.2 參賽者一經報名，即表示其已同意遵守本章程所有之內容，並認為其身體狀況適合有關活動，且為其在活動中出現之健康變化，承擔全部責任。

13 特別措施：

- 13.1 參加者在進場時，必須：
- 出示 72 小時有效的核酸檢測陰性報告；
 - 佩戴口罩；
 - 進行體溫測量；
 - 出示當天的“澳門健康碼”；
- 13.2 除正式比賽期間，參加者在活動場地內應佩戴口罩，並與他人保持適當距離。

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 請參加者自備水樽。



報名二維碼