



澳門格蘭披治大賽車
GRANDE PRÉMIO DE MACAU
MACAU GRAND PRIX

11-12, 16-19/11/2023



www.macao.grandprix.gov.mo

澳門體育 2023 Macao Sport Desporto de Macau 第二期 N.º2

N.º2 第二期

探射燈

◆ 格電“九冠王”路達來澳傳授比賽技巧

互聯互通

◆ 陳建華呂艷蘭張子聰連破澳門紀錄

◆ 港國際場地盃區海欣追逐賽奪銅

體壇報道

◆ 武術錦標賽黃俊華摘雙金



2023
澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport



龍舟 WTT
展現體育盛事魅力

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

www.sport.gov.mo



目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

4 WTT 澳門冠軍賽王楚欽三連霸 王曼昱二度封后
Torneio de Campeões WTT Macau Wang Chuqin sagrou-se campeão pela terceira vez consecutiva e Wang Manyu sagrou-se campeã pela segunda vez
Wang Chuqin secures third straight crown and Wang Manyu claims second title at WTT Champions Macao

10 南海九江揚威國際龍舟賽 澳門男隊力戰奪亞軍
China Nanhai Jiujiang nas Regatas de Barcos-Dragão Equipa masculina de Macau luta até ao segundo lugar
China Nanhai Jiujiang gains overwhelming victories at International Dragon Boat Races
Macao men's team won second place after intensive races

探射燈 / Em Foco / Spotlight

18 澳團訪杭州亞組委工作交流
Delegação de Macau visitou a Comissão Organizadora dos Jogos Asiáticos de Hangzhou em intercâmbio de trabalho
Macao delegation visits Hangzhou Asian Games Organising Committee for collaborative exchange

20 格電“九冠王”路達來澳傳授比賽技巧
Eneacampeão Michael Rutter veio a Macau ensinar técnicas de competição
“King of Nine Champions” Michael Rutter visits Macao and shares racing tactics

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

24 潘永權連任亞洲群眾體育協會主席
Pun Weng Kun reeleito Presidente da ASFAA
Pun Weng Kun re-elected as ASFAA Chairman

26 港鐵人三項澳青年選手取佳績
Três jovens atletas de Macau com bons resultados em competição de Triatlo de Hong Kong
Three young Macau athletes achieve satisfying results in Hong Kong Triathlon competition

28 陳建華呂艷蘭張子聰連破澳門紀錄
Chan Kin Wa, Loi Im Lan e Cheong Chi Chong quebram recordes de Macau
Chan Kin Wa, Loi Im Lan and Cheong Chi Chong break Macao records

32 港國際場地盃區海欣追逐賽奪銅
Au Hoi Ian conquista bronze na Taça Internacional de Pista de Hong Kong
Au Hoi Ian wins a bronze medal at the Hong Kong International Track Cup

人物誌 / História de Personagem / The Personage

37 破20年千五米澳門紀錄 葉聖陶：目標跑進四分鐘內
Ip Seng Tou quebra recorde de 20 anos nos 1500 metros: o objectivo é terminar em 4 minutos
Ip Seng Tou breaks 20-year 1500m local record: aim to finish in 4 minutes

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

40 籃球銀牌賽吳駿首冠 江門全勝衛冕
Torneio de Medalha de Prata de Basquetebol - Hou Chon conquista o título pela primeira vez e Jiangmen arrecada vitória invicta
Macao Silver Medal Basketball Tournament - Hou Chon snatched first victory and Jiangmen defends its title with straight wins

44 跆拳道賽集訓隊成員展示實力
Membros da equipa de taekwondo demonstram a sua capacidade
Taekwondo training squad shows strength



體育健康

Desporto e saúde postode atendimento e informação

諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，詳情請留意有關公佈。

A actividade decorrerá aos fins-de-semana, em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno.

☎: 28236363

www.sport.gov.mo



目錄 Índice Index

48 武術錦標賽黃俊華摘雙金
Huang Junhua conquista duplo ouro em competições de Wushu
Huang Junhua wins double gold medals in Wushu competitions

52 保齡球賽李得文捧澳門杯
Lee Tak Man conquista a Taça de Macau de Bowling
Lee Tak Man wins the Macao Bowling Cup

56 藝術游泳賽澳奪佳績
Macao conquista os melhores resultados em natação artística
Macao achieves brilliant results in artistic swimming competition

體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces

60 專訪李嘉聰、李康喬
Entrevistas a Li Jia Cong, Lei Hong Kio
Interviews Li Jia Cong, Lei Hong Kio

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

64 殘疾人士運動日創良好平台
Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência, uma plataforma exemplar
Sports Day for the Persons with Disabilities enables a wholesome platform

68 五一黑沙迎夏日氣氛熾熱
Actividades Recreativas do 1.º de Maio na Praia de Hác-Sá decorreram em atmosfera animada
Exuberant atmosphere at Hac Sá Beach Sports & Recreational Activities

72 康體嘉年華健康又歡樂
Festival do Desporto para Todos: saúde e animação
Sports for All Festival promotes health and joy

76 歡樂跑點燃杭州亞運氣氛
Corrida Alegre anima a atmosfera dos Jogos Asiáticos de Hangzhou
Fun Run enlivens the atmosphere for Hangzhou Asian Games

80 親子運動日促家長孩子同成長
Dia de Desporto em Família destinado a incentivar o crescimento em conjunto de pais e filhos
Family Sports Day promotes mutual growth of parents and children

體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science

84 邁開步管好嘴控制體重
Praticar exercício e manter uma boa alimentação para controlar o peso
Do exercise and regulate eating for weight loss

出版：澳門特別行政區政府體育局
設計及印刷：Happymacao出版社
發行數量：500本
發行周期：3個月（季刊）
總期數：第85期
國際標準期刊號：ISSN 1728-113X
發行機構：澳門特別行政區政府體育局
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路818號
發行機構地址：www.sport.gov.mo
發行機構電郵：info@sport.gov.mo
版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

Edição: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Design e impressão: Happymacao
Tiragem: 500 exemplares
Tipo de publicação: Trimestral
N.º da edição: 85
ISSN 1728-113X
Entidade editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º818 Macau
Website da entidade editor: www.sport.gov.mo
Email da entidade editor: info@sport.gov.mo
Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo, fotocópia ou outros, sem previa autorização escrita do editor.

Publication: Sports Bureau of Macao SAR Government
Design and Printing: Happymacao
Circulation: 500 copies
Period of publication: 3 months
Total no. of edition: 85
ISSN 1728-113X
Publisher: Sports Bureau of Macao SAR Government
Publisher's address: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 Macau
Publisher's Website: www.sport.gov.mo
Publisher's Email: info@sport.gov.mo
Copyright. All rights reserved. Violator will be held accountable by law

王楚欽決賽表現勇猛

WTT 澳門冠軍賽 王楚欽三連霸 王曼昱二度封后

由體育局、世界乒乓球職業大聯盟 (WTT) 及銀河娛樂集團主辦、澳門乒乓球總會協辦的“WTT 澳門冠軍賽”於4月17日至23日在塔石體育館舉行。經過一連七天的激戰，最終男、女子單打冠軍由國家隊的王楚欽及王曼昱奪得。是次賽事雲集世界排名前列的男、女子運動員各32名參加，包括國家隊的樊振東、馬龍、王楚欽、梁靖崑、孫穎莎、陳夢、王曼昱、王藝迪，日本的張本智和、宇田幸矢、伊藤美誠、早田希娜及石川佳純，瑞典的特魯斯·莫雷加德、巴西的雨果·卡爾德拉諾、德國邱黨及迪米特里·奧恰洛夫及中國香港杜凱琹及黃鎮廷等。

王曼昱正手抽擊

行政區政府體育局
o Desporto do Governo da RAEM
ureau of Macao SAR Government

23日上演的男單王者之戰由衛冕的王楚欽挑戰奧運冠軍馬龍，王楚欽以12比10先拔頭籌，接著再以11比1拿下第二局。乘勝追擊的王楚欽再以11比8及11比7，直落4局大勝馬龍，成功衛冕，連續3年於澳門奪得男單錦標。

女單之爭由陳夢對王曼昱，前四局兩人各勝兩局打成2比2，第五局，王曼昱以11比9，11比8，總局數以4比2反勝陳夢，繼2021年後再於澳門封后。

賽後隨即進行頒獎，頒獎嘉賓有澳門特別行政區代理行政長官張永春，國際乒聯主席佩特拉·索林，WTT世界乒聯董事會主席、國際乒聯第一副主席、中國乒協主席劉國梁，中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室副主任嚴植燁，中華人民共和國外交部駐澳門特別行政區特派員公署副特派員孫向陽，澳門特別行政區社會文化司司長歐陽瑜，國際乒聯集團首席執行官、WTT世界乒聯董事史蒂夫·丹頓，銀河娛樂集團董事程裕昇，李寧公司創始人、董事長李寧及景田集團副總經理郝利年。

國際乒乓球聯會自2023年起將每年的4月23日命名為“世界乒乓球日”，並於周日當天上午於大三巴牌坊舉行“世界乒乓球日”慶祝活動，邀請多位世界排名前列及正在本澳參與“WTT 澳門冠軍賽”的球員出席。



嘉賓與冠亞軍球員大合照

Torneio de Campeões WTT Macau

Wang Chuqin sagrou-se campeão pela terceira vez consecutiva e Wang Manyu sagrou-se campeã pela segunda vez

O Torneio de Campeões WTT Macau, organizado pelo Instituto do Desporto e pela World Table Tennis (WTT), apresentado pelo Grupo Galaxy Entertainment e co-organizado pela Associação Geral de Ping-Pong de Macau, teve lugar entre os dias 17 e 23 de Abril no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Após uma série de disputas ao longo dos sete dias, a final de singulares masculinos e femininos foi conquistada por Wang Chuqin e Wang Manyu, respectivamente, ambos jogadores da selecção nacional.

A competição reuniu 32 atletas de topo das classificações mundiais, incluindo Fan Zhendong, Ma Long, Wang Chuqin, Liang Jingkun, Sun Yingsha, Chen Meng, Wang Manyu, Wang Yidi, os japoneses Harimoto Tomokazu, Uda Yukiya, Ito Mima, Hayata Hina e Ishikawa Kasumi, Truls Møregårdh da Suécia, Hugo Calderano do Brasil, Dang Qiu e Dimitrij Ovtcharov da Alemanha, e Doo Hoi Kem e Wong Chun Ting de Hong Kong, China.

O encontro para estabelecer o vencedor dos singulares masculinos decorreu no dia 23, com o campeão vigente Wang Chuqin a defrontar-se com o campeão olímpico Ma Long. Wang Chuqin venceu o primeiro set por 12-10 e o segundo por 11-1. Wang Chuqin continuou o ataque perante Ma Long, ganhando por

11-8 e 11-7, e acabou por vencer 4 sets consecutivos e conseguiu defender com sucesso o seu título nos singulares masculinos em Macau pelo terceiro ano consecutivo.

Nos singulares femininos, a batalha foi disputada por Chen Meng e Wang Manyu. Os primeiros quatro sets resultaram num empate a 2-2. No quinto set, Wang Manyu derrotou Chen Meng por 11-9, e no seguinte por 11-8, levando a um resultado de 4-2 com o título que tinha detido em 2021 a ser reconquistado por Wang Manyu.

Estiveram presentes na entrega de prémios o Chefe do Executivo interino da RAEM, Cheong Weng Chon, a Presidente da Federação Internacional de Ténis de Mesa, Petra Sörling, o Vice-Presidente da Federação Internacional de Ténis de Mesa (ITTF), Conselho de Administração da WTT e Presidente da Associação Chinesa de Ténis de Mesa, Liu Guoliang, a Sub-directora do Gabinete de Ligação do Governo Popular Central na RAEM, Yan Zhichan, o Subcomissário do Ministério dos Negócios Estrangeiros da República Popular da China na RAEM, Sun Xiangyang, a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura, Ao Jeong U, o Director Executivo da ITTF e Director do Conselho de Administração da WTT, Steve Dainton, o Director do Galaxy Entertainment Group, Phillip Cheng, o fundador e Presidente da Companhia Li Ning, Li Ning e a Sub-directora de Ganten Group, Hao Linian.

A Federação Internacional de Ténis de Mesa nomeou o dia 23 de Abril como o "Dia Mundial de Ténis de Mesa", que tem início em 2023, e celebrou-o de manhã no domingo nas Ruínas de São Paulo. Muitos dos melhores jogadores de ténis de mesa do mundo e jogadores que competiram no Torneio de Campeões WTT Macau foram convidados a marcar presença.



馬龍盡力抵抗



陳夢屈居亞軍

Wang Chuqin secures third straight crown and Wang Manyu claims second title at WTT Champions Macao

WTT Champions Macao 2023, organised by the Sports Bureau, World Table Tennis (WTT) and Galaxy Entertainment Group, and co-organised by the Macau Table Tennis Association, was held at Tap Seac Multisport Pavilion from 17 to 23 April. Following the seven-day intense battles, the final men's and women's singles titles went to Wang Chuqin and Wang Manyu of the national team.

The WTT Champions Macao brought together 32 world-leading table tennis players, including Fan Zhendong, Ma Long, Wang Chuqin, Liang Jingkun, Sun Yingsha, Chen Meng, Wang Manyu and Wang Yidi from China; Harimoto Tomokazu, Uda Yukiya, Ito Mima, Hayata Hina and Ishikawa Kasumi from Japan; Truls Møregårdh from Sweden; Hugo Calderano from Brazil; Dang Qiu and Dimitrij Ovtcharov from Germany; and Doo Hoi Kem and Wong Chun Ting from Hong Kong, China.

The deciding match of the men's singles took place on the 23rd, with defending champion Wang Chuqin facing Olympic champion Ma Long. Wang Chuqin took a 12:10 lead at the first set and the second by 11:1. Wang Chuqin continued his pursuit for victory and won again by 11:8 and 11:7, finishing with four straight sets and successfully defend his men's singles title in Macao for the third consecutive year.

In the women's singles, it was Chen Meng and Wang Manyu battling it out. The first four sets resulted in a 2:2 draw. In the fifth set, Wang Manyu defeated Chen Meng by 11:9 and 11:8, leading to a result of 4:2. Wang Manyu reclaimed the title she had held in 2021.

The award presentation ceremony took place soon after the tournament, and the champions were awarded by the distinguished guests, including Mr. Cheong Weng Chon, Acting Chief Executive of Macao SAR; Ms. Petra Sörling, President of the International Table Tennis Federation (ITTF); Mr. Liu Guoliang, Chair of WTT Council, Deputy President of ITTF and President of Chinese Table Tennis Association (CTTA); Ms. Yan Zhichan, Deputy Director of the Liaison Office of the Central People's Government in the Macao SAR; Mr. Sun Xiangyang, Deputy Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs of the People's Republic of China in the Macao SAR; Ms. Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture of the Macao SAR; Mr. Steve Dainton, ITTF Group Chief Executive Officer and WTT Board Director; Mr. Phillip Cheng, Director of Galaxy Entertainment Group; Mr. Li Ning, Founder of the Li-Ning brand and the Group's Executive Chairman; and Mr. Hao Linian, Vice General Manager of Ganten Group.

The ITTF has named 23 April as the "World Table Tennis Day" starting in 2023, and celebrated it on Sunday morning at the Ruins of St. Paul. Many of the world's best table tennis players, as well as those currently competing in the WTT Champions Macao, were invited to attend the event.

南海九江 揚威國際龍舟賽

澳門男隊力戰奪亞軍

由體育局、澳娛綜合度假股份有限公司、中國澳門龍舟總會主辦，市政署及行政公職局協辦的“2023 澳門國際龍舟賽”於6月17、18及22日在南灣湖水上活動中心舉行，吸引大批市民和旅客到場，氣氛熱烈。端午(22日)正日上演的壓軸賽事，中國南海九江在標準龍500米公開組及女子組包辦冠軍；中國澳門男、女子代表隊表現出色，雙雙刷新澳門場地紀錄，男隊於最後一百米被中國南海九江超越屈居亞軍，女隊同樣殺入總決賽並收穫第四名。

22日，不同地區的多支勁旅經過激烈比拼後，中國香港代表隊、泰國國家隊、中國南海九江、中國澳門代表隊、澳娛綜合金禧及新加坡國家隊共六隊，躋身公開組決賽。比賽開始，將出戰杭州亞運會的中國澳門代表隊發力搶先，直到最後一百米，中國南海九江憑後勁反超前，並以1分51秒685贏得冠軍，中國澳門代表隊以1分52秒267得亞軍，泰國國家隊以1分53秒545得季軍。中國香港、新加坡及澳娛綜合金禧位居第四至第六名。



南海九江隊相隔三年重臨並奪冠



中國澳門代表隊勇奪公開組亞軍



南海九江與澳門隊鬥到最後一刻

女子組決賽的六支隊伍分別是澳大利亞國家隊、泰國國家隊、中國南海九江、新加坡國家隊、中國澳門代表隊及中國香港代表隊。結果，中國南海九江在最後一百米帶出，以2分01秒605的成績奪冠，泰國隊以2分02秒587得亞軍，新加坡以2分06秒891摘季。中國澳門代表隊以2分08秒889獲第四名，澳大利亞及中國香港代表隊獲第五、第六名。

大學生邀請賽標準龍500米公開組，泰國卡斯特大學以1分59秒015贏得冠軍，新加坡南洋理

工大學及南開大學濱海學院分別以1分59秒740和2分04秒482的成績位列亞、季軍。

6月17日進行多組澳門小龍(200米)賽事。公開組，消防局以46秒795率先衝線，澳娛綜合金禧A以49秒331奪得亞軍，季軍為澳娛綜合金禧B。女子組，澳門青少年發展協會A及B隊分別以56秒035及57秒719包辦冠、亞軍，季軍為澳娛綜合蓮花A。

澳門大學生小龍賽公開組，澳門大學A以52秒265得冠軍，亞軍為澳門理工

大學，季軍為澳門科技大學龍舟A。澳門政府部門小龍賽，消防局以50秒088奪冠、亞軍為海事及水務局、季軍為澳門海關。

6月18日上演的標準龍500米賽事，公開組共有32支隊伍角逐，其中，消防局、澳娛綜合金禧、澳娛綜合盛世、卓科數碼系統通訊有限公司、永利及新濠六隊闖入決賽；小龍賽兩冠得主的消防局以1分52秒912成績再奪一冠，成為三冠王，卓科數碼系統通訊有限公司以1分57秒864奪得亞軍，澳娛綜合金禧以1分57分924奪

得季軍。

女子組，澳門青少年發展協會以2分10秒250衝線封后，亞軍美高梅、永利摘銅。

此外，澳門龍舟代表隊緊接前往香港參加“香港國際龍舟邀請賽”，出戰6月25日首次由兩地特區合辦的“港澳盃”，賽事共有六支隊伍參賽，包括中國代表的珠海九江雙蒸、泰國、菲律賓、澳大利亞、中國香港和中國澳門。泰國勇奪冠軍，珠海九江雙蒸龍舟隊獲得亞軍，澳門代表隊在決賽表現出拼勁，收獲季軍。



南海九江女子隊(3號)盡展實力



行政長官賀一誠向南海九江隊頒授冠軍錦旗

南海九江女子隊從社文司司長歐陽瑜手中接過冠軍錦旗

China NanHai Jiujiang nas Regatas de Barcos-Dragão Equipa masculina de Macau luta até ao segundo lugar

As “SJM Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau 2023”, organizadas pelo Instituto do Desporto, SJM Resorts, S.A. e Associação de Barcos de Dragão de Macau, China, com a colaboração do Instituto para os Assuntos Municipais e da Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública, realizaram-se no Centro Náutico da Praia Grande nos dias 17, 18 e 22 de Junho. O evento atraiu um grande número de residentes e visitantes, criando uma atmosfera entusiasmante. Na grande final do Festival de Barcos-Dragão (dia 22), a China NanHai Jiujiang venceu o campeonato tanto na categoria open dos 500m como na categoria senhoras; as equipas masculinas e femininas de Macau China tiveram um óptimo desempenho, marcando ambas novos recordes de Macau, mas a equipa masculina foi ultrapassada pela China NanHai Jiujiang nos últimos 100m e acabou em segundo lugar, enquanto que a equipa feminina chegou às finais e conquistou o quarto lugar.

No dia 22, após a competição acesa entre várias equipas de diferentes regiões, seis equipas chegaram à final da categoria open de grupos, nomeadamente a selecção de Hong Kong China, a selecção nacional da Tailândia, China Nanhai Jiujiang, a selecção de Macau China, a SJM Golden Jubilee e a selecção nacional de Singapura. No início da competição, a selecção de Macau China, que irá competir nos Jogos Asiáticos de Hangzhou, tomou a liderança, até aos últimos 100m, quando a China Nanhai Jiujiang usou a sua força para tomar a dianteira e ganhar com um tempo de 1:51.685, a equipa de Macau China conquistou o segundo lugar com o tempo de 1:52.267, e a selecção da Tailândia ficou no terceiro lugar, com o tempo de 1:53.545. A equipa de Hong Kong China, a de Singapura, e a SJM Golden Jubilee classificaram-se de quarto a sexto lugar.

As seis equipas na final feminina foram a selecção nacional da Austrália, a selecção nacional da Tailândia, a China Nanhai Jiujiang, a selecção nacional de Singapura, a selecção de Macau China e a selecção de Hong Kong China. A China Nanhai Jiujiang sagrou-se campeão com o tempo de 2:01:605, a Tailândia em segundo lugar com o tempo de 2:01:587 e Singapura em terceiro com 2:06:891. A equipa de Macau China ficou em quarto lugar com o tempo de 2:08:889, enquanto que a Austrália e Hong Kong China se classificaram em quinto e sexto lugares.

Na Regata Universitária de Barcos- Dragão de Macau por Convite para Grandes Embarcações —

Categoria Open — 500m, a Universidade Kasetsart da Tailândia sagrou-se campeã com o tempo 1:59.015, enquanto que a Universidade Tecnológica de Nanyang de Singapura e a Faculdade de Binhai da Universidade de Nankai se classificaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente, com tempos de 1:59.740 e 2:04.482.

No dia 17 de Junho decorreu a Regata de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações 200m. Na categoria open, o Corpo de Bombeiros foi o primeiro a cruzar a meta com o tempo de 46:795 segundos, enquanto que a SJM Golden Jubilee A ficou em segundo com o tempo de 49:331 segundos e o terceiro lugar foi para a SJM Golden Jubilee B. Na categoria de senhoras, as equipas A e B da Association of Macao Youth Development conquistaram o primeiro e segundo lugares, com os tempos de 56:035 e 57:719 segundos, respectivamente. O terceiro lugar foi para a SJM Golden Lotus A.

Na Regata Universitária de Barcos-Dragão de Macau para Pequenas Embarcações — Categoria Open, a vencedora foi a equipa A da Universidade de Macau com o tempo de 52:265 segundos, com a Universidade Politécnica de Macau em segundo lugar e a MUST Dragon Boat Team A em terceiro. Já na Regata de Barcos- Dragão para Pequenas Embarcações das Entidades Públicas de Macau, o Corpo de Bombeiros venceu com o tempo de 50:088 segundos, a Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água ficou em segundo lugar e a Alfândega de Macau em terceiro.

No dia 18 de Junho, 32 equipas competiram na categoria open da Regata de 500m, das quais seis chegaram às finais, nomeadamente o Corpo de Bombeiros, a SJM Golden Jubilee, a SJM Prosperous, a DC Systems Digital Communications Ltd., a Wynn e a Melco; o Corpo de Bombeiros, que já tinha conquistado duas categorias, venceu mais um título com o tempo de 1:52.912, tornando-se tricampeão, enquanto que a DC Systems Digital Communication Ltd. ficou em segundo lugar com o tempo de 1:57.864 e a SJM Golden Jubilee conquistou o terceiro lugar com o tempo de 1:57.924.

Na categoria de senhoras, a da Association of Macao Youth Development sagrou-se campeã com o tempo de 2:10.250, com a MGM Macau em segundo lugar e a Wynn em terceiro.

A selecção de Barcos- Dragão de Macau seguiu de imediato para Hong Kong, para participar nas Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Hong Kong, na Taça de Hong Kong e Macau, organizada pela primeira vez pelas duas regiões administrativas especiais no dia 25 de Junho. Participaram no evento um total de seis equipas, incluindo a China Zhuhai Jiujiang, a da Tailândia, a das Filipinas, a da Austrália, a de Hong Kong China e a de Macau China. A equipa da Tailândia venceu a taça, com a Zhuhai Jiujiang em segundo lugar e a selecção de Macau a demonstrar valentes esforços para conquistar o terceiro lugar.



嘉賓與標準龍公開組三甲隊伍合影



現場進行文化表演

China Nanhai Jiujiang gains overwhelming victories at International Dragon Boat Races Macao men's team won second place after intensive races

The 2023 Macao International Dragon Boat Races, organised by the Sports Bureau, SJM Resorts, S.A. and the Dragon Boat Association of Macao, China, and co-organised by the Municipal Affairs Bureau and the Public Administration and Civil Service Bureau, were held on 17, 18 and 22 June at Nam Van Lake Nautical Centre. The event attracted a large number of residents and visitors which created a lively atmosphere. In the Grand Final on the day of the Dragon Boat Festival (22 June), China Nanhai Jiujiang awarded the champion titles in both the Open Category and Women's Category of the Standard Dragon Boat Races (500m); the men's and women's group of Macao China Selection Team performed with flying colours and set new Macao records, but the men's team was overtaken by China Nanhai Jiujiang in the last 100 meters and finished second, while the women's team also proceed to the final and took fourth place.

On 22 June, after several fierce races among teams from different regions, six teams entered the Grade Final of the Open Category, including Hong Kong China Team, Thailand National Team, China Nanhai Jiujiang, Macao China Selection Team, SJM Golden Jubilee and Singapore National Team. Macao China Selection Team, which will compete in the Asian Games in Hangzhou, took the lead from the beginning of the game and held it until 100 meters before the finish line, when China Nanhai Jiujiang made a strong effort to surpass from behind, and eventually won with a time of 1:51.685. Macao China Selection Team came second with a time of 1:52.267, and the Thailand team took third place with a time of 1:53.545. The 4th to 6th places went to Hong Kong China Team, Singapore National Team and SJM Golden Jubilee respectively.

In the Women's Category, the six teams competing in the Grand Final are Australia National Team, Thailand National Team, China Nanhai Jiujiang, Singapore National Team, Macao China Selection Team and Hong Kong China Team. China Nanhai Jiujiang took the lead in the last 100 meters and won the championship with a time of 2:01.605, Thailand National Team came in second with a time of 2:01.587, Singapore National Team in third with 2:06.891, and Macao China Selection Team in fourth with a time of 2:08.889, while Australia National Team and Hong Kong China Team placed fifth and sixth.

In the Macao University Student Invitation Standard Dragon Boat Race (500m) Open Category, Kasetsart University of Thailand won the championship with a time of 1:59.015, while Nanyang Technological University of Singapore and Nankai University Binhai College ranked second and third respectively with times of 1:59.740 and 2:04.482.

The Macao Small Dragon Boat Race (200m) took place on 17 June. In the Open Category, the Fire Services Bureau was the first to cross the finish line with a time of 46.795 seconds, while SJM Golden Jubilee — A came second with a time of 49.331 seconds and third place went to SJM Golden Jubilee — B. In the Women's Category, the Association of Macao Youth Development — A won the first place with a time of 56.035 seconds, while Association of Macao Youth Development — B ranked second with a time of 56.719 seconds. The third place went to SJM Golden Lotus — A.

In the Open Category of Macao University Student Small Dragon Boat Race, the winner was UM — A with a time of 52.265 seconds, with Macao Polytechnic University in second place and MUST Dragon Boat — A in third. In the Macao Government Departments Small Dragon Boat Race, the Fire Services Bureau won with a time of 50.088 seconds, with the Marine and Water Bureau in second place and Macau Customs in third.

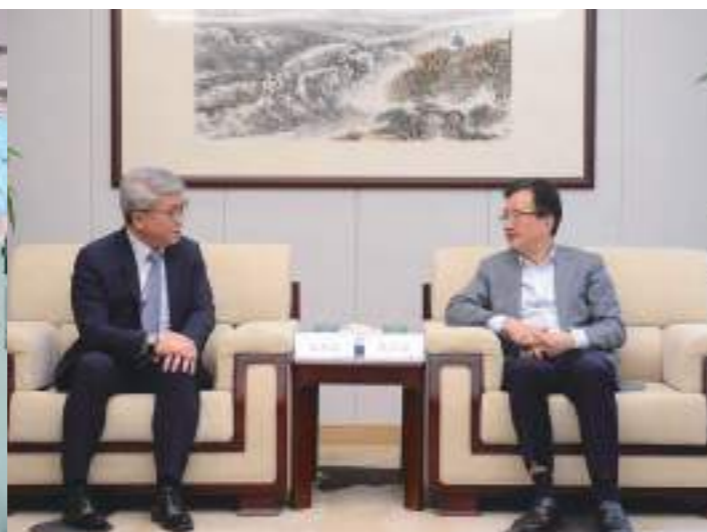
On 18 June, 32 teams competed in the Open Category of the Standard Dragon Boat Race (500m), of which six made it to the Grand Final, namely, the Fire Services Bureau, SJM Golden Jubilee, SJM Prosperous, DC Systems Digital Communications Ltd, Wynn and Melco. The two-time champion Fire Services Bureau won another title with a time of 1:52.912, making it a triple crown. DC Systems Digital Communication Ltd. came second with a time of 1:57.864 and SJM Golden Jubilee took third place with a time of 1:57.924.

In the Women's Category, Macau Association of Macao Youth Development crossed the line in 2:10.259 to crown queen, with MGM in second place and Wynn in third.

Following the end of the event, the Macao Dragon Boat Team immediately went to Hong Kong to compete in the Hong Kong and Macao Cup of the Hong Kong International Dragon Boat Races. This event was held on 25 June, which was co-organized by the both of the special administrative regions for the first time. A total of six teams participated in the event, including China Zhuhai Jiujiang, Thailand, Philippines, Australia, Hong Kong China and Macao China. The Thailand team won the cup, with Zhuhai Jiujiang in second place and the Macao China team demonstrating vigorous efforts in the Grande Final and finished in third place.



參觀亞運主場館-杭州奧體中心體育場



會見進行中



會見合照

澳團訪杭州亞組委工作交流

澳門亞運代表團團長、澳門體育局局長潘永權等一行人，應杭州亞運組委會邀請，於4月9日至12日前往杭州會見杭州亞運組委會執行秘書長、杭州市副市長陳衛強以及杭州亞運組委會副秘書長、浙江省體育局副局長張亞東，雙方就體育代表團參加第十九屆杭州亞運會作賽前工作交流。

陳衛強感謝澳門對杭州亞運籌辦工作的大力支持，並期待兩地體育界以杭州亞運會為契機，深化

兩地大眾體育和競技體育發展，並期待中國澳門代表團在比賽中取得佳績。潘永權對杭州亞運會充滿信心和期待，並相信杭州將呈現一屆精彩的亞運盛會，並透過運動會促進更多的交流。

代表團一行參觀了亞運主場館 - 杭州奧體中心體育場、杭州奧體中心游泳館、運動員入住的亞運村、蕭山瓜瀝文化體育中心等場館，並與亞運組委會就代表團人員接待、票務、註冊等相關領域交流。

Delegação de Macau visitou a Comissão Organizadora dos Jogos Asiáticos de Hangzhou em intercâmbio de trabalho

A convite da Comissão Organizadora dos Jogos Asiáticos de Hangzhou, uma delegação liderada pelo Chefe da Delegação de Macau para os Jogos Asiáticos e Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, visitou Hangzhou, de 9 a 12 de Abril, onde realizou um encontro com o Secretário Executivo da Comissão Organizadora dos Jogos Asiáticos e Vice-presidente de Hangzhou, Chen Weiqiang e com o Vice-secretário da Comissão Organizadora dos Jogos Asiáticos e Vice-director do Instituto do Desporto Provincial de Zhejiang, Zhang Yadong, para trocaram opiniões sobre a participação da delegação desportiva nos 19.º Jogos Asiáticos.

Chen Weiqiang agradeceu a Macau pelo sólido apoio na organização dos Jogos Asiáticos em Hangzhou, afirmando que espera pela oportunidade para as áreas desportivas de ambas as regiões a fim de aprofundar o desenvolvimento do desporto para todos e do desporto de alto rendimento das duas regiões, e desejou ainda o sucesso à delegação de Macau China nas provas. Pun Weng Kun expressou a sua confiança e expectativas para os Jogos Asiáticos em Hangzhou, acreditando que será uma maravilhosa edição do evento, que irá proporcionar mais intercâmbios.

A delegação visitou os principais recintos para os Jogos Asiáticos, o Centro Desportivo Olímpico de Hangzhou, a piscina do mesmo, a vila dos Jogos Asiáticos para os atletas, o Centro Cultural e Desportivo de Xiaoshan Guali, entre outros. Trocou ainda opiniões com a Comissão Organizadora dos Jogos Asiáticos assuntos relativos à recepção das delegações, bilheteiras, registo, etc.

Macau delegation visits Hangzhou Asian Games Organising Committee for collaborative exchange

At the invitation of the Hangzhou Asian Games Organizing Committee (HAGOC), a delegation led by Mr. Pun Weng Kun, leader of the Macao delegation for the Asian Games and President of the Sports Bureau, visited Hangzhou from 9 to 12 April for collaborative exchange relating to the sports delegation's participation in the 19th Hangzhou Asian Games. During their time in Hangzhou, the Macao delegation met with Mr. Chen Weiqiang, Executive Secretary General of HAGOC and Vice Mayor of Hangzhou, and Mr. Zhang Yadong, Deputy Secretary General of HAGOC and Deputy Director of Zhejiang Provincial Sports Bureau.

Chen Weiqiang thanked Macao for the strong support to the preparatory work of the Hangzhou Asian Games. Taking the Hangzhou Asian Games as an opportunity, he hoped that the sports communities of the two regions would enhance mutual development of sports for all and competitive sports, and that the Macao delegation would achieve success in the competition. Mr. Pun Weng Kun expressed his confidence and excitement for the Hangzhou Asian Games, believing that it will be a wonderful edition which will facilitate further exchange and cooperation.

The delegation visited the main venues for the Asian Games, including the Hangzhou Olympic Sports Centre Stadium, Hangzhou Olympic Sports Centre Aquatic Sports Arena, Asian Games Village for athletes, Xiaoshan Guali Cultural and Sports Centre, where they had in-depth exchanges with HAGOC on domestic VIP reception, ticketing, registration and other relevant issues.

格電“九冠王”路達 來澳傳授比賽技巧

中國澳門汽車總會主辦，體育局支持，澳門格蘭披治電單車賽“九冠王”路達應邀於4月1日在路環小型賽車場主持“電單車車手講座及技術交流”活動，向現場約30名具競賽資格的本地車手分享比賽心得及技巧，出席者均感獲益良多。

路達是英國傳奇級電單車手之一，曾九次奪得澳門格蘭披治電單車大賽的冠軍。首次以講者身份來到澳門的路達表示，與一眾車手交流及分享，彼此間都學習到了很多。講座中，路達詳細介紹了比賽的注意事項，如何快速適應新賽道，如何檢查和調整車輛等，最後，還親自上場示範了一些

駕駛技巧，並帶領一眾車手進行實地練習。

對於澳門大賽車將迎來七十周年慶典，路達十分希望能重返東望洋賽道，他表示：“我已經錯過了三屆澳門大賽車，這是相當可惜的。我很喜歡澳門，這裏的車迷都很歡迎我，能在七十周年賽事上競逐，是我的榮幸。”

體育局十分支持中國澳門汽車總會籌辦是次活動，局長潘永權表示，路達是澳門大賽車歷史中的一位重要角色，讓路達與本澳車手交流分享，定必獲益良多，將積極邀請路達參與今屆賽事。

路達(右)上賽道指導澳門車手



路達分享電單車賽事經驗



路達與活動出席者大合照

Eneacampeão Michael Rutter veio a Macau ensinar técnicas de competição

Organizado pela Associação Geral de Automóvel de Macau-China, e com o apoio do Instituto do Desporto, o enecampeão do Grande Prémio, Michael Rutter, foi convidado para realizar, no dia 1 de Abril, o Seminário de Intercâmbio de Técnicas para Motociclistas, que teve lugar no Kartódromo de Coloane, para partilhar a sua experiência e técnicas de corrida com cerca de 30 pilotos locais qualificados.

O britânico Rutter é uma personalidade legendário do motociclismo, que obteve nove vitórias no Grande Prémio de Macau. Michael Rutter, em visita a Macau pela primeira vez na qualidade de orador, afirmou ter aprendido bastante graças às interações e partilhas com os pilotos. Ao longo do seminário, Rutter apresentou detalhadamente os pontos de destaque da corrida, como fazer uma rápida adaptação a novas pistas, formas de verificar e adequar o veículo, entre outros. Por fim, demonstrou algumas técnicas de condução, liderando os pilotos em exercícios práticos.

Com a celebração do 70.º aniversário do Grande Prémio de Macau, Michael Rutter está entusiasmado por regressar ao Circuito da Guia, afirmando: “Não vim três edições do Grande Prémio de Macau, o que é lamentável. Adoro Macau. Os fãs locais são muito calorosos e será uma honra fazer parte da corrida do 70.º aniversário.”

O Instituto do Desporto presta todo o seu apoio à Associação Geral de Automóvel de Macau-China na organização do evento. O Presidente Pun Weng Kun destacou a importância de Michael Rutter na história do Grande Prémio de Macau, acredita que a sua partilha com os pilotos locais é extremamente benéfica e irá convidar Rutter a participar no Grande Prémio do presente ano.

“King of Nine Champions” Michael Rutter visits Macao and shares racing tactics

Organised by the Automobile General Association of Macao-China (AAMC) and supported by the Sports Bureau, “King of Nine Champions” Michael Rutter was invited to host the Motorcycle Racing Technique Sharing Seminar on 1 April at the Coloane Karting Track. In the event, Michael Rutter shared his racing experience and techniques with about 30 qualified local riders who were appreciative of his fruitful insights.

The British motorcycle racing legend Michael Rutter awarded a total of nine victories in the Macao Motorcycle Grand Prix. It was the first time that Rutter visited Macao as a speaker, he considered the interaction and sharing with riders as a mutual learning process. During the seminar, Rutter explained the racing tips in detail, for example, how to rapidly get adapted to the new circuit, ways to examine and adjust the vehicles, etc. After that, he demonstrated some riding tactics and led the riders in a practical exercise.

As the Macau Grand Prix will celebrate its 70th anniversary this year, Rutter expressed a longing for the return of the Guia Circuit, “It is a pity that I have missed three editions of the Macau Grand Prix. I love Macao and always receive warm welcome from local fans. It will be my honour to take part in the 70th anniversary races.”

The Sports Bureau gives its full support to the AAMC in organising the event. President Pun Weng Kun highlighted the importance of Michael Rutter in the history of the Macau Grand Prix. The President believes that Rutter's sharing with the local drivers is particularly beneficial and will actively invite Rutter to participate in this year's race.



亞洲群眾體育協會選出新閣

潘永權連任亞洲群眾體育協會主席

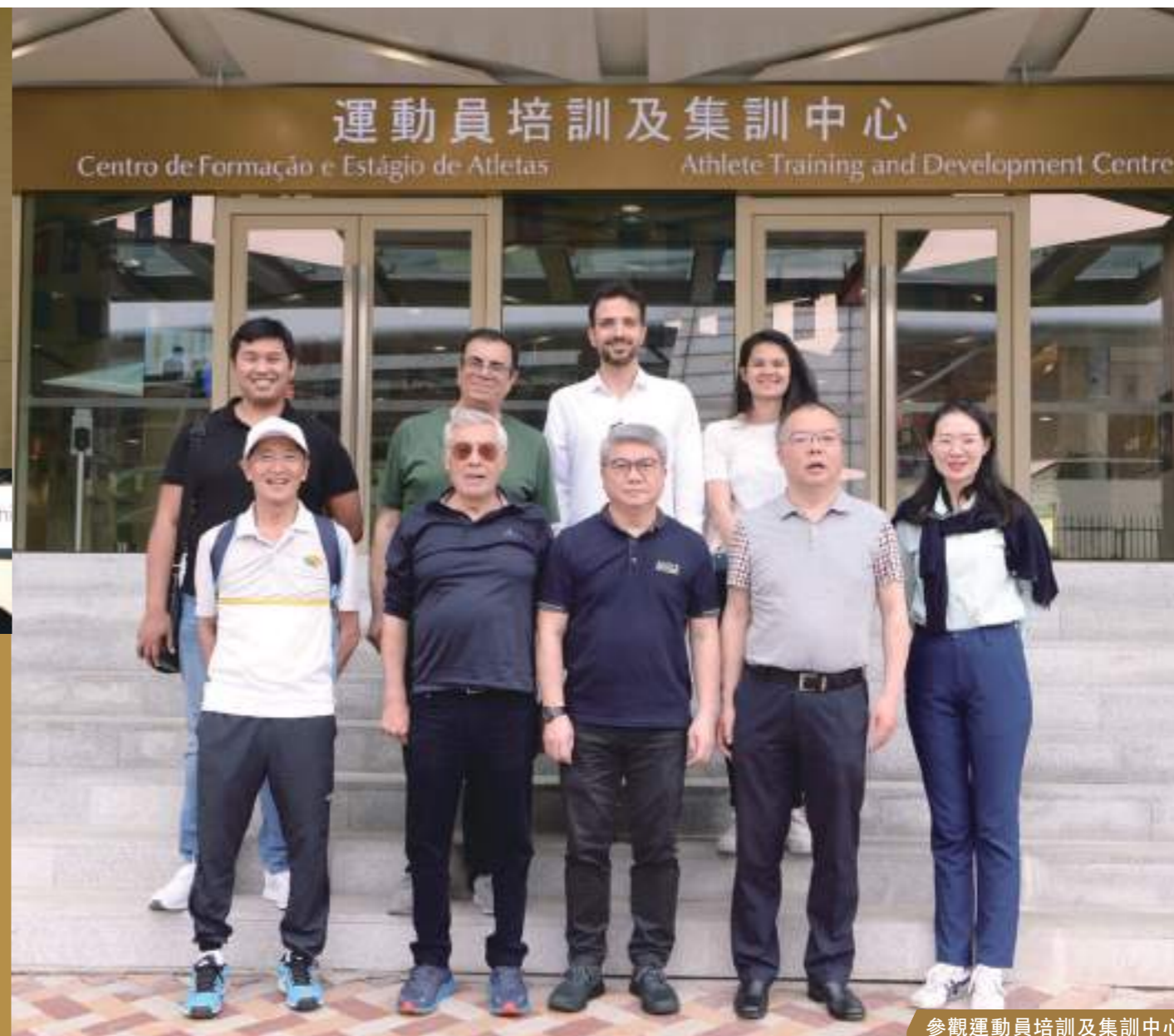
亞洲群眾體育協會於4月16日在澳門召開“第25次亞洲群眾體育協會會員大會”，會上通過多項議題，並順利選出新一屆執委會成員，體育局局長潘永權連任亞洲群眾體育協會主席。

會員大會由主席潘永權主持，會上通過了工作報告、財務報告，並順利選出新一屆（2023-2027年）的執委會成員。其他新當選的執委會成員分別來自中

國、日本、以色列、韓國、馬來西亞、伊朗、中國香港及中華台北，任期四年。

會上亦一致通過由澳門主辦“2024年亞洲群眾體育協會研討會”，屆時將邀請專家學者來澳，向各地參加者提供大眾體育發展的最新訊息。

訪澳期間，會員亦參觀了望廈體育中心、運動員培訓及集訓中心，以及觀賞了“WTT 澳門冠軍賽”賽事。



參觀運動員培訓及集訓中心

Pun Weng Kun reeleito Presidente da ASFAA

A 25.ª Assembleia Geral da Associação Asiática de Desporto para Todos (ASFAA, na sigla inglesa) foi realizada no dia 16 de Abril em Macau. No encontro, foi aprovada uma série de temas, e foram eleitos os membros da nova comissão executiva. O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, foi reeleito Presidente da ASFAA.

A reunião foi presidida pelo Presidente Pun Weng Kun, e foram aprovados o relatório de trabalhos, relatório financeiro, e foi realizada a eleição dos membros da nova comissão executiva para o próximo mandato (2023-2027). Os novos membros recém-eleitos para o mandato de quatro anos da comissão executiva são provenientes da China, Japão, Israel, Coreia do Sul, Malásia, Irão, Hong Kong, China e Taipé Chinês.

Na reunião foi ainda aprovada por unanimidade a organização do Congresso da Associação Asiática de Desporto para Todos de 2024 em Macau, onde serão convidados especialistas e académicos para partilhar informações sobre o desenvolvimento do desporto para todos com participantes de todo o mundo.

Durante a visita, os membros também visitaram o Centro Desportivo Mong-Há, o Centro de Formação e Estágio de Atletas, e ainda assistiram ao Torneio de Campeões WTT Macau.

Pun Weng Kun re-elected as ASFAA Chairman

The 25th Member Meeting of the Asian Sport for All Association (ASFAA) was held on 16 April in Macao. At the meeting, various topics were approved, and the members of the new Board were elected. Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, was re-elected as the President of ASFAA.

The meeting was chaired by President Pun Weng Kun, where the work report and financial report were approved, and the members of the new Board (2023—2027) were also elected. The newly elected members of the Board for the following four years are from China, Japan, Israel, South Korea, Malaysia, Iran, Hong Kong, China and Chinese Taipei.

The meeting also unanimously approved the organisation of the 2024 ASFAA Congress in Macau, where expert scholars will be invited to share the latest development of sports for all with participants from around the world.

During the visit, the members also went to the Mong-Ha Sports Centre and the Athletic Training and Development Centre, and attended the WTT Champions Macao.



勞日晞收穫青年一組亞軍

劉卓晞奪得青年二組冠軍

港鐵人三項 澳青年選手取佳績

中國澳門鐵人三項總會在體育局的支持和資助下，派出運動員參加4月30日在香港舉行的“2023香港鐵人三項分齡賽”，結果，劉卓晞及胡振威奪得男子青年二組冠、亞軍；勞日晞、黃灝霖奪得男子青年一組亞軍及季軍。

今屆賽事吸引了超過四百名的運動員參加，澳

代表隊分別參加了男子青年一、二組別的地區性賽事，成績如下：男子青年二組：冠軍劉卓晞，成績1小時08分36秒，亞軍胡振威，成績1小時11分10秒；男子青年一組：亞軍勞日晞，成績1小時10分46秒，季軍黃灝霖，成績1小時12分24秒，第四名陳雋嘩1小時13分11秒。



鐵人三項代表隊取得理想成績

Três jovens atletas de Macau com bons resultados em competição de Triatlo de Hong Kong

Com o apoio e financiamento do Instituto do Desporto, a Associação Geral de Triatlo de Macau China enviou atletas para participarem na Competição por Faixas Etárias de Triatlo de Hong Kong 2023, no dia 30 de Abril. Lao Cheok Hei e Wu Chan Wai conquistaram o primeiro e segundo lugares no Grupo 2 de júniores masculinos; Lou Iat Hei e Wong Hou Lam conquistaram o segundo e terceiro lugares no Grupo 1 de júniores masculinos.

O evento deste ano atraiu mais de 400 atletas, e a equipa de Macau participou nos eventos regionais de júniores masculinos, grupos 1 e 2, com os seguintes resultados: Juvenis masculinos, grupo 2: 1.º lugar - Lao Cheok Hei com 1:08.36, 2.º lugar - Wu Chan Wai com 1:11.10; Juvenis masculinos, grupo 1: 2.º lugar - Lou Iat Hei com 1:10.46, 3.º lugar Wong Hou Lam com 1:12.24, 4.º lugar - Chan Chon Ip com 1:13.11.

Three young Macau athletes achieve satisfying results in Hong Kong Triathlon competition

With the support and funding from the Sport Bureau, the China Macao Triathlon General Association appointed athletes to participate in the 2023 Age Group Triathlon in Hong Kong on 30 April. Lao Cheok Hei and Wu Chan Wai won the first and second places in Male Junior 1; Lou Iat Hei and Wong Hou Lam won the second and third places in Male Junior 1.

This year's event attracted more than 400 athletes, and the Macao team participated in the regional Male Junior 1 and 2, with the following results: for Male Junior 2, Lao Cheok Hei won the 1st place with 1 hour 08 minutes and 36 seconds; Wu Chan Wai won the 2nd place with 1 hour 11 minutes 10 seconds. for Male Junior 1, Lou Iat Hei won the 2nd place with 1 hour 10 minutes 46 seconds, Wong Hou Lam won the 3rd place with 1 hour 12 minutes 24 seconds, Chan Chon Ip won the 4th place with 1 hour 13 minutes 11 seconds.

陳建華 呂艷蘭 張子聰 連破澳門紀錄

澳門田徑隊於4月29、30日參加香港田徑錦標賽，3月初打破男子100米澳門紀錄的陳建華再創佳績，以21秒45打破李偉權保持近廿二年的男子200米澳門紀錄，正式成為澳門新一代“男飛人”。“女飛人”呂艷蘭在30日出戰100米比賽，一天兩賽下，最終在決賽以11秒7奪得冠軍。

澳門田徑隊派出陳建華，呂艷蘭、蘇綺文以及謝朗健四名運動員出戰香港田徑錦標賽，陳建華

在男子200米複賽跑出21秒45，首名晉級決賽，並打破李偉權於2001年4月30日在台北賽事中造出並保持了近廿二年的21秒60澳門紀錄。在30日的決賽，陳建華以21秒63收獲亞軍。

5月27、28舉行的台北國際田徑公開賽，呂艷蘭在100米初賽以11秒64將自己剛打造不到半個月的澳門紀錄11秒65再次改寫，最終在決賽奪冠；張子聰在男子400米欄以55秒45打破青年及成年組的澳門紀錄。

第二十屆亞洲U20青年田徑錦標賽於6月4日至7日在韓國禮泉舉行，張子聰在男子400米欄以55秒24打破自己剛創下的澳門紀錄。黃宏樂在女子跳高以1.65米的成績打破女子青年組跳高紀錄，林國倪在男子跳遠以6.62米的成績闖進決賽，並以第七名完成賽事。



張子聰兩度打破400米欄澳門紀錄



呂艷蘭把自己的100米澳門紀錄再推快0.01秒



陳建華(左)在香港田徑錦標賽獲得100米亞軍兼破澳門紀錄

Chan Kin Wa, Loi Im Lan e Cheong Chi Chong quebram recordes de Macau

A selecção de Atletismo de Macau participou no Campeonato de Atletismo de Hong Kong nos dias 29 e 30 de Abril. Chan Kin Wa, que quebrou o recorde de 100m masculinos em Março, estabeleceu um novo recorde nos 200m masculinos, recorde esse detido previamente por Lei Wai Kun, de 21,45 segundos, tornando-se oficialmente o corredor mais rápido da nova geração de Macau. A corredora mais rápida nas provas femininas, Loi Im Lan, completou a corrida de 100m no dia 30, vencendo com um tempo de 11,7 segundos, após ter participado em duas corridas no mesmo dia.

A selecção de Atletismo de Macau enviou quatro atletas ao Campeonato de Atletismo de Hong Kong, nomeadamente Chan Kin Wa, Loi Im Lan, Sou I Man e Che Long Kin. Chan Kin Wa obteve o tempo de 21,45 segundos na corrida de repescagem dos 200m masculinos, qualificando-se para as finais e quebrando o recorde de Macau de 21,60 segundos estabelecido por Lei Wai Kun em Taipé a 30 de Abril de 2001, há quase 22 anos. Na final do dia 30, Chan Kin Wa conquistou o segundo lugar com um tempo de 21,63 segundos.

No Torneio Aberto Internacional de Atletismo de Taipé, realizado nos dias 27 e 28 de Maio, Loi Im Lan conseguiu o tempo de 11,64 segundos nas preliminares dos 100m e reescreveu o seu próprio recorde de Macau de 11,65 segundos, que tinha acabado de estabelecer há menos de meio mês; Cheong Chi Chong quebrou o recorde de Macau tanto nas categorias de juvenis e como de adultos, com um tempo de 55:45 segundos na prova de masculinos de 400m de barreiras.

No 20.º Campeonato Asiático U20 de Atletismo, realizado de 4 a 7 de Junho em Yecheon, Coreia do Sul, Cheong Chi Chong quebrou o seu próprio recorde de Macau nos 400m de barreiras, com um tempo de 55:24 segundos. Wong Wang Lok quebrou o recorde juvenil feminino de salto em altura, com um salto de 1,65m, enquanto que Lam Kuok Ngai chegou às finais da categoria masculinos em salto em comprimento, com um salto de 6,62m, terminando em sétimo lugar.



呂艷蘭在中華台北國際田徑賽奪冠

Chan Kin Wa, Loi Im Lan and Cheong Chi Chong break Macao records

The Macao Athletic Team participated in the Hong Kong Athletics Championships on 29 and 30 April. Chan Kin Wa, who broke the men's 100m record in March, set a new record in the men's 200m, previously held by Lei Wai Kun with a time of 21.45 seconds, officially becoming the fastest male sprinter of Macao's new generation. The fastest female sprinter, Loi Im Lan, completed the 100m race on the 30th, winning with a time of 11.7 seconds, after taking part in two races on the same day.

The Macao Athletics Team sent four athletes to the Hong Kong Athletics Championships, namely Chan Kin Wa, Loi Im Lan, Sou I Man and Che Long Kin. Chan Kin Wa clocked 21.45 seconds in the men's 200m race, qualifying for the finals and breaking Macao's record of 21.60 seconds set by Lei Wai Kun in Taipei on 30 April 2001, nearly 22 years ago. In the final on 30 April, Chan Kin Wa took second place with a time of 21.63 seconds.

At the Chinese Taipei Athletics Open 2023 held on 27 and 28 May, Loi Im Lan set the 100-meter record in the preliminary round in 11.64 seconds, rewriting the Macao record that she had just set less than half a month ago in 11.65 seconds, and won the final; Cheong Chi Chong broke the Macao record in both the junior and adult groups with a time of 55.45 seconds in the men's 400-meter hurdle event.

At the 20th Asian U20 Athletics Championships held from 4 to 7 June in Yecheon, South Korea, Cheong Chi Chong broke his own Macao record in the 400-meter hurdle with a time of 55.24 seconds. Wong Wang Lok broke the women's junior high jump record with the result of 1.65 meters, while Lam Kuok Ngai achieved 6.62 meters in the men's long jump and make it to the final, eventually finishing the event in the seventh place.



澳門田徑隊在韓國U20亞青賽收穫佳績

區海欣(右二)專注比賽

港國際場地盃

區海欣 追逐賽奪銅

中國澳門單車總會於5月26至28日派出場地單車代表隊前往香港參加“2023 香港國際場地盃”，最終代表隊共收穫1銀2銅成績。

今屆賽事有來自馬來西亞、哈薩克斯坦、烏茲別克斯坦、中華台北、韓國、阿聯酋、中國香港及中國澳門等近百名選手參賽。代表澳門出賽的運動員有劉朗樂、郭滿華、甘展博、劉啟華、鄭丞晞、梁洛融、區海欣及陳芷恩。經過一輪激烈角逐，區海欣在女子精英組個人追逐賽勇奪季軍，梁洛融及陳芷恩分別於男子青年組競輪賽及女子青年組捕捉賽奪得亞、季軍獎項。

Au Hoi Ian conquista bronze na Taça Internacional de Pista de Hong Kong

A Associação Geral de Ciclismo de Macau enviou a selecção de ciclismo a Hong Kong para participar na Taça Internacional de Pista de Hong Kong 2023, realizada de 26 a 28 de Maio. A selecção acabou por obter o notável resultado de uma medalha de prata e duas de bronze.

Cerca de 100 participantes da Malásia, Cazaquistão, Uzebequistão, Taipé Chinês, Coreia do Sul, Emirados Árabes Unidos, Hong Kong China e Macau China participaram na edição deste ano. Os atletas que representaram Macau foram Lao Long San, Kok Mun Wa, Kam Chin Pok, Liu Qihua, Cheang Shing Hei, Leong Lok Iong, Au Hoi Ian e Chan Chi Ian. Após a competição renhida, Au Hoi Ian conquistou o terceiro lugar na corrida individual da categoria de elites femininas, enquanto que Leong Lok Iong e Chan Chi Ian conquistaram o segundo e terceiro lugares na corrida de juvenis masculinos e na prova de scratch de juvenis femininos, respectivamente.



梁洛融在青年組競輪賽奪銀



澳門場地單車代表隊收穫1銀2銅

Au Hoi Ian wins a bronze medal at the Hong Kong International Track Cup

The China Cycling General Association of Macau sent its cycling team to participate in the 2023 Hong Kong International Track Cup, held from 26 to 28 May in Hong Kong. The team finished with one silver and two bronze medals.

Almost 100 athletes from Malaysia, Kazakhstan, Uzbekistan, Chinese Taipei, South Korea, United Arab Emirates, Hong Kong China and Macao China participated in this year's event. The athletes representing Macao China were Lao Long San, Kok Mun Wa, Kam Chin Pok, Liu Qihua, Cheang Shing Hei, Leong Lok Iong, Au Hoi Ian and Chan Chi Ian. After a round of fierce competition, Au Hoi Ian won the third place in the Women Elite — Individual Pursuit, while Leong Lok Iong and Chan Chi Ian were the first and second runner-ups in the Men's Junior Keirin Race and the Women's Junior Scratch Race respectively.

第十五屆全國運動會 澳門賽區

志願者 招募計劃

PLANO DE RECRUTAMENTO DE
VOLUNTÁRIOS DA ZONA DE
MACAU DA 15.ª EDIÇÃO DOS
JOGOS NACIONAIS DA
REPÚBLICA POPULAR
DA CHINA

志願者
VOLUNTÁRIOS

招募時間：
Data de recrutamento: **2023年2月10日起**
A partir de 10 de Fevereiro de 2023

對象：
Destinatários: **2007年或之前出生人士**
Indivíduos nascidos até 2007 (inclusive)

網上報名：
Inscrição online:



查詢電話 / Linha aberta: **2828 2025**

網站 / Página electrónica: **www.sport.gov.mo**

查詢電郵 / Email: **info@15ngoc-mo.org**



破 20年 千五米 澳門紀錄 葉聖陶： 目標 跑進 四分鐘 內



葉聖陶(左)近年一直衝擊一千五百米紀錄

澳門長跑運動員葉聖陶在4月1日在香港舉行的“香港田徑系列賽2023-系列賽三”中，於男子公開組一千五百米跑出4分04秒99，勇奪賽事亞軍，並打破邱鈞源保持20年的澳門紀錄。賽後，葉聖陶把紀錄獻給兩位教練陳振傑、王坤，並期望能在今年世大運把紀錄進一步推進到四分鐘內：“我希望能將運動生涯中代表澳門參加世界大學生運動會，把一千五百米紀錄推進四分鐘內，為澳門長跑發展出一分力！”

澳門BE-1體育會派出一眾年青運動員到香港參賽，在首日上演的男子公開組一千五百米賽事，葉聖陶跑出4分04秒99時間勇奪亞軍，以超過兩秒時間打破邱鈞源於2003年世界大學生運動會創下的4分07秒18的澳門紀錄。此外，葉穎陶（成績4分16秒72）、梁名德（成績4分17秒70）、鄭兆天（成績4分20秒10）亦分別跑出個人最佳成績。代表勞校田

徑隊出戰的李嘉聰以4分14秒83打破葉聖陶保持23年的少年組紀錄（4分16秒47）。

自六年前在全國學生運動會跑出4分16秒47創下一千五百米學界紀錄後，葉聖陶就與教練陳振傑定下打破澳門紀錄的目標，近年經歷起起落落葉聖陶最終在教練及隊友的鞭策及鼓勵下，創下這個紀錄。

葉聖陶希望把紀錄送給每位幫助過他的人：“這個紀錄想送給曾幫助過我的人，特別是兩位教練陳振傑及王坤老師，以及我的一眾隊友及一起練習的前輩。六年間一直堅持的動力來自自我教練及隊友，雖然田徑只有一個人在賽道，但成功卻是來自於整個團隊。”

在4月2日舉行的賽事，葉穎陶在男子公開組五千米跑出16分16秒20成績，打破葉聖陶在2018年創下的澳門男子青年組紀錄（16分18秒64），並獲第六名；隊友梁名德以15分50秒16奪得賽事季軍。

Ip Seng Tou quebra recorde de 20 anos nos 1500 metros: o objectivo é terminar em 4 minutos

No “Torneio de Série de Atletismo de Hong Kong 2023 (3.ª série)” que se realizou no dia 1 de Abril em Hong Kong, o maratonista de Macau, Ip Seng Tou, terminou a corrida dos 1500 metros da categoria aberta masculinos com um tempo de 4:04.99. Este resultado valeu-lhe o segundo lugar na corrida e veio quebrar o recorde de 20 anos de Macau, detido até agora por Iao Kuan Un. Após a competição, Ip Seng Tou dedicou o recorde aos seus dois treinadores, Chan Chan Kit e Wang Kun, e afirmou que espera melhorar o recorde para menos de 4 minutos nas Universíadas deste ano: “Espero representar Macau nas Universíadas durante a minha carreira desportiva e melhorar o recorde dos 1500 metros para menos de 4 minutos, dando assim a minha contribuição para o mundo das maratonas de Macau!”

O Be One Sport Club enviou um grupo de jovens atletas a Hong Kong. No primeiro dia, na categoria aberta de masculinos dos 1500 metros, Ip Seng Tou conquistou o segundo lugar com o tempo de 4:04.99, quebrando o anterior recorde de Macau de 4:07.18, estabelecido por Iao Kuan Un nas Universíadas de 2003, melhorando o tempo em mais de dois segundos. Além disso, foram estabelecidos também recordes pessoais por Ip Weng Tou (4:16.72), Leong Meng Tak (4:17.70), e Cheang Sio Tin (4:20.10). Li Jia Cong, que representou a equipa de maratona da Escola Secundária Lou Hau, quebrou o recorde juvenil de 4:16.47 detido por Ip Seng Tou há 23 anos, com o tempo de 4:14.83.

Desde que estabeleceu o recorde de 4:16.47 nos 1500 metros dos Jogos Nacionais de Estudantes há seis anos, Ip Seng Tou e o seu treinador Chan Chan Kit estabeleceram como objectivo quebrar o recorde de Macau, e graças ao incentivo do seu treinador e colegas de equipa, Ip Seng Tou finalmente estabeleceu o novo recorde.

Ip Seng Tou deseja dedicar o recorde a todos os que o ajudaram: “Gostaria de dedicar este recorde às pessoas que me ajudaram, especialmente aos meus dois treinadores, Chan Chan Kit e Wang Kun, assim como aos meus colegas de equipa e séniores que praticaram comigo. Apesar de ter sido eu a participar nas competições de maratona, o sucesso é de toda a equipa.”

Na corrida de 2 de Abril, Ip Weng Tou correu com um tempo de 16:16:20 nos 5000 metros da categoria aberta de masculinos, quebrando o recorde de juvenis masculinos estabelecido por Ip Seng Tou em 2018 (16:18.64), e terminando em sexto lugar; o seu colega de equipa Leong Meng Tak conquistou o terceiro lugar com um tempo de 15:50:16.



葉穎陶(右)改寫五千米男青紀錄

Ip Seng Tou breaks 20-year 1500m local record: aim to finish in 4 minutes

In the “Hong Kong Athletics Series 2023 — Series 3” held on 1 April in Hong Kong, Macao long-distance runner Ip Seng Tou finished the men's 1500 metres in 4:04:99, winning second place in the race and setting a new Macao record, which had been held by Iao Kuan Un for 20 years. After the race, Ip Seng Tou dedicated the record to his two coaches, Chan Chan Kit and Wang Kun, and said that he hopes to improve the record to under 4 minutes in this year's Universiade, “I hope to represent Macao in the Universiades during my sports career and improve the 1500 metres record to under 4 minutes, thus contributing to the Macao long-distance running!”

The Be One Sport Club sent a group of young athletes to Hong Kong. On the first day, Ip Seng Tou took the second place with a time of 4:04:99 in the men's 1500 metres race in the open category, breaking the previous Macao record of 4:07:18 set by Iao Kuan Un in the 2003 Universiade, with an improvement of time by over two seconds. In addition, personal best scores were also set by Ip Weng Tou (4:16:72), Leong Meng Tak (4:17:70), and Cheang Sio Tin (4:20:10). Li Jia Cong, representative of the Lou Hao High School track and field team, finished in 4:14:83 and broke the junior record of 4:16:47 set by Ip Seng Tou 23 years ago.

Since setting the record of 4:16:47 in the 1500 metres in the National Student Games six years ago, Ip Seng Tou and his coach Chan Chan Kit set a goal to break the Macao record. Despite some ups and downs over the past few years, and thanks to the encouragement of his coaches and teammates, Ip Seng Tou finally set a new record.

Ip Seng Tou wishes to dedicate the record to all those who helped him, “I would like to dedicate this record to the people who helped me, especially my two coaches, Chan Chan Kit and Wang Kun, as well as my teammates and seniors who have practised with me. My motivation in the last six years has come from my coaches and teammates. Although only one person takes part in the competition, behind the success is a great team.”

In the race on 2 April, Ip Weng Tou finished with the result of 16:16:20 in the men's 5000 metres race in the open category, breaking the men's junior record set by Ip Seng Tou in 2018 (16:18:64), and finishing in sixth place; his teammate Leong Meng Tak won the third place with a time of 15:50:16.



狀態不斷提升的李嘉聰破千五米男少紀錄

籃球銀牌賽 吳駿首冠 江門全勝衛冕

2023全澳籃球銀牌賽於4月29日上演男子高級組決賽，吳駿以83比79反勝福建，終結對手銀牌賽七連霸及八年不敗神話。同日上演的女子公開組決賽，江門以66比43大勝赤兔，以全勝姿態衛冕。

貴為七連霸的福建實力強勁，首節領先22比12；半場福建以37比34領先。第三節，福建一度打出12比3的搶分潮，將比分拉開到63比54。最後一節，吳駿的劉晉邦發力，連取12分助球隊收復失地。最後26秒，落後4分的吳駿連投帶罰，在完場前17秒以80比79反在劉晉邦取得全場最高39分兼攻入多記關鍵罰球下，吳駿以83比79擊敗福建，勇奪隊史首座高級組銀牌賽錦標，同時終止福建自2015年以來本地賽不敗神話。

女子公開組決賽圈最後一輪在同日上演，分別擊敗火鳥的江門及赤兔爭奪冠軍。江門首節取得17比7的優勢；半場領先33比26。第三節，江門將優勢拉開到19分，打下贏波基礎。結果，江門以66比43擊敗赤兔，以全勝姿態衛冕銀牌賽女子公開組冠軍。



吳駿劉晉邦(右)攻入全場最高39分



羅協銘帶領福建力追失分



吳曉彤(左)為赤兔攻入17分



歐芷欣(右)下半場為江門體育會確立優勢



Torneio de Medalha de Prata de Basquetebol — Hou Chon conquista o título pela primeira vez e Jiangmen arrecada vitória invicta

A Hou Chon derrotou a equipa de Fukien por 83-79 na final da Categoria Superior Masculina do Torneio de Medalha de Prata de Basquetebol de Macau 2023, realizada no dia 29 de Abril. Com esta vitória, pôs termo à sequência de vitórias consecutivas da equipa adversária, assim como à sua série de vitórias de oito anos neste torneio. No mesmo dia, na final da Categoria Aberta Feminina, Jiangmen defendeu o seu título com uma vitória por 66-43 contra a Vermelho Coelho.

A equipa de Fukien, heptacampeã, manteve-se forte, levando a dianteira por 22-12 no primeiro quarto do jogo, e por 37-34 ao intervalo. No terceiro quarto do jogo, a equipa de Fukien conseguiu uma série de pontos de 12-3, liderando com uma pontuação de 63-54. Na última parte, Lao Chon Pong da Hou Chon marcou uns impressionantes 12 pontos consecutivos, ajudando a equipa a recuperar pontos perdidos. Nos últimos 26 segundos, a equipa Hou Chon, que estava 4 pontos atrás, conseguiu lançamentos consecutivos que lhe valeram a liderança por 80-79 a 17 segundos do final da partida. Graças ao facto de Lao Chon Pong ter marcado o máximo de pontos do jogo, com 39 pontos, assim como uma série de lançamentos livres, a Hou Chon derrotou a equipa de Fukien por 83-79, conquistando pela primeira vez o título na Categoria Superior do Torneio de Medalha de Prata e pondo termo à sequência imbatível de Fukien, que resistia desde 2015.

A final da Categoria Aberta Feminina foi realizada no mesmo dia, com Jiangmen a defrontar a Vermelho Coelho pelo campeonato, depois de derrotarem a equipa Flamingo. A Jiangmen levava a vantagem de 17-7 ao longo do primeiro quarto do jogo, e de 33-26 ao intervalo. No terceiro quarto, a Jiangmen aumentou a sua vantagem para 19 pontos, estabelecendo as bases da sua vitória. Por fim, a equipa de Jiangmen derrotou a Vermelho Coelho por 66-43, defendendo imaculadamente o seu título na Categoria Aberta Feminina do Torneio de Medalha de Prata de Basquetebol.

Macao Silver Medal Basketball Tournament — Hou Chon snatched first victory and Jiangmen defends its title with straight wins

Hou Chon defeated Fujian by 83:79 in the final of the Men's Senior Category of the Macao Silver Medal Basketball Tournament 2023 held on 29 April. With this victory, it ended the opposing team's seven straight champions and also its eight-year "invincible legend" in this tournament. On the same day, in the final of the Women's Open Category, Jiangmen defended their title with 66:43 in wins against Red Rabbit.

The seven-time champion Fujian team remained strong, taking a 22:12 lead in the first quarter of the game, and 37:32 at halftime. In the third quarter of the game, Fujian team managed to catch up their opponent by 12:3, stretching the lead by a score of 63:54. In the last half, Hou Chon's Lao Chon Pong scored 12 points in a row, helping the team recover the lost ground. In the last 26 seconds, Hou Chon team, which was 4 points behind, got consecutive free throws that earned them an 80:79 lead with 17 seconds left in the game. Thanks to Lao Chon Pong scoring the most points of the game with 39 points, as well as a series of free throws, Hou Chon defeated the Fujian team by 83:79, winning the title in the Senior Category of the Silver Medal Tournament for the first time and ending Fujian's unbeaten streak since 2015.

The final of the Women's Open Category was held on the same day, with Jiangmen competing Red Rabbit for the championship, after defeating the Flamingo team. Jiangmen got off to a flying start by 17:7 in the first quarter of the game, and leading 33:26 at halftime. In the third quarter, Jiangmen increased their difference to 19 points, laying the foundation for their victory. Ultimately, the Jiangmen team defeated Red Rabbit by 66-43, defending their title with straight wins in the Women's Open Category of the Silver Medal Basketball Tournament.



高顯杰(右)以大熱姿態奪冠

跆拳道賽 集訓隊成員展示實力

澳門跆拳道總會主辦的“2023 澳門跆拳道錦標賽”於5月6、7日假奧林匹克運動場室內館舉行，備戰世界大學生運動會及亞運會的集訓隊運動員展示實力，高顯杰及林嘉豪分別在男子-58公斤級及男子-80公斤級奪冠；陳培穎、林曉彤在品勢項目收穫兩金。

男子成年組-58公斤級決賽，高顯杰與黃文暉對決。首回合，高顯杰先勝16比4，黃文暉在第二局反撲並反超五分，但高顯杰在完場前三十秒逆轉戰果，最終險勝19比18奪冠。男子成年組-80公斤級賽事，林嘉豪與甘志謙交鋒，最終以39比14擊敗對手勇奪冠軍。

品勢項目，陳培穎在男子A組自由品勢及新品勢打出6.5及7.4分奪冠。女子A組的林曉彤在新品勢打出7.3分奪冠，接著在女子專業組品勢擊敗張佩琳摘金。唐浩斌及張佩琳分別獲得男子專業組品勢及女子A組自由品勢桂冠。

團體總分，澳門跆拳道東龍會居積分榜首位，澳門志峰跆拳道會、澳門浩正跆拳道會、澳門毅勇跆拳道會分別排積分榜二至四位。



跆拳道表演精彩絕倫



張佩琳奪女A自由品勢冠軍



林曉彤成女A兩冠得主

Taekwondo training squad shows strength

The “2023 Macao Taekwondo Championships”, hosted by the Macau Taekwondo Association, was held on 6 and 7 May at the Indoor Pavilion of the Olympic Sports Centre. The athletes of the training squad preparing for the upcoming Universiade and the Asian Games showed their strength, with Kou Hin Kit and Lin Ka Ho winning in the Men’s - 58kg and Men’s - 80kg categories respectively, while Chan Peiyong and Lam Hio Tong won two gold medals in the Poomsae events.

Kou Hin Kit took on Vong Man Fai in the final of the Men’s Adult - 58kg. In the first round, Kou Hin Kit took the lead with a score of 16:4, but Vong Man Fai struggled to fight back and outscored five points in the second round. At the end, Kou Hin Kit managed to reverse the score in the last 30 seconds of the combat, resulting in a 19:18 victory. In the Men’s Adult - 80kg category, Lin Ka Ho competed with Kam Chi Him and won the champion title with 39:14.

In the Poomsae events, Chen Peiyong was the winner of Men’s A group in Freestyle Poomsae and New Poomsae, scoring 6.5 and 7.4 respectively. In the Women’s A group, Lam Hio Tong attained 7.3 points in New Poomsae and later defeated Cheong Pui Lam in the Women’s senior group to get the gold. Tong Hou Pan and Cheong Pui Lam earned the championships in the senior Men’s Poomsae group and Women’s A group Freestyle Poomsae respectively.

In terms of the final scores of the associations, Macau Eastern Dragon Taekwondo Association ranked the first, while Macau Chifong Taekwondo Association, Macau Hojing Taekwondo Association and Macau Bravery Taekwondo Association took second to fourth places respectively.



參賽者進行集體表演

Membros da equipa de taekwondo demonstram a sua capacidade

O “Campeonato de Taekwondo de Macau 2023”, organizado pela Associação de Taekwondo de Macau, realizou-se nos dias 6 e 7 de Maio no Pavilhão Desportivo do Estádio do Centro Desportivo Olímpico. Os atletas da selecção que se estão a preparar para as Universíadas e os Jogos Asiáticos puderam demonstrar a sua capacidade, com Kou Hin Kit e Lin Ka Ho a conquistarem vitórias nas categorias masculinas de -58Kg e -80Kg, respectivamente; Chen Peiyong e Lam Hio Tong ganharam duas medalhas de ouro em Poomsae.

A final da categoria masculina de -58Kg foi disputada entre Kou Hin Kit e Vong Man Fai. Na primeira ronda, Kou Hin Kit venceu por 16-4, mas Vong Man Fai deu luta e na segunda ronda ultrapassou-o por 5 pontos. Kou Hin Kit conseguiu inverter a pontuação nos últimos 30 segundos da partida, vencendo por 19-18. Na categoria masculina de -80Kg, Lin Ka Ho defrontou Kam Chi Him, derrotando o adversário por 39-14 e conquistando o título.

No evento de Poomsae masculino, Chen Peiyong pontuou 6.5 e 7.4 no grupo A de Poomsae Livre e Poomsae Novo, sagrando-se vencedor. No grupo A feminino, Lam Hio Tong pontuou 7.3 na categoria de Poomsae Novo, conquistando o título, e depois derrotou Cheong Pui Lam conquistando a medalha de ouro. Tong Hou Pan e Cheong Pui Lam venceram na categoria masculina de Poomsae Profissional e no Poomsae Livre do grupo A feminino, respectivamente.

No que toca à pontuação por equipas, a Associação de Taekwondo Dragão Oriental de Macau ficou classificada em primeiro lugar, com a Macau Chifong Taekwondo Association, Macau Hojing Taekwondo Association e Macau Bravery Taekwondo Association a ocuparem respectivamente os lugares de segundo a quarto.

武術錦標賽 黃俊華摘雙金

第二十九屆澳門青少年武術錦標賽及第三十六屆澳門武術錦標賽分別於4月及6月舉行。青年賽由多名武壇生力軍展示訓練成果，包括章玥翎、梁祖鋒、陳星輝及曾苑亭都成為A組三冠王；現正積極備戰亞運會的黃俊華在武術錦標賽大放異彩，在男子南拳及南棍勇奪兩冠，李禕在女子長拳項目奪冠。

青少年武術錦標賽，梁祖鋒及章玥翎都在南拳、南刀、南棍三項目稱霸；陳星輝及曾苑亭在長拳、劍、槍項目未逢敵手勇奪三冠。

今屆武術錦標賽吸引近400名運動員參加，所有集訓隊成員都有出戰，黃俊華在南拳及南棍項目有高水準表現，分別打出9.7及9.63分力壓群雄封王。雲集多名好手的女子長拳項目由李禕以9.68分擊敗王泳欣及蘇楚雯奪冠。

男、女子太極拳及太極劍分別有張博睿、郭慧銘、黃膺先、洪司帆奪冠。

散打擂台賽，應屆世青賽銀牌及銅牌得主施嘉濠及郭墩鴻均未受考驗，在男子公開組56公斤及70公斤級賽事奪得冠軍。

黃俊華南拳、南棍項目均打出高水準表現

李禕長拳項目以9.68分拿下冠軍





郭墩鴻(左)在錦標及青年賽都贏得散打冠軍

陳星輝在青少年賽長拳、劍、槍項目發揮出色

章玥翎在青少年賽勇奪三冠

Huang Junhua conquista duplo ouro em competições de Wushu

A 29.ª Competição de Wushu Juvenil de Macau e o 36.º Campeonato de Wushu de Macau foram realizados em Abril e Junho, respectivamente. Na competição juvenil, vários talentos locais de wushu demonstraram os frutos do seu treino, entre eles Cheung Ut Leng, Leong Chou Fong, Chan Seng Fai e Chang Wun Teng sagraram todos tricampeões do grupo A; Huang Junhua, que se prepara agora activamente para os Jogos Asiáticos, brilhou nos campeonatos de wushu, conquistando dois títulos nas categorias masculinas de nanquan e nangun, e Li Yi venceu na categoria feminina de changquan.

Na Competição de Wushu Juvenil, tanto Leong Chou Fong como Cheung Ut Leng conseguiram vitórias em nanquan, nandao e nangun; Já Chan Seng Fai e Chang Wun Teng conquistaram três categorias, em changquan, jian e gun, sem encontrar oposição.

A edição deste ano dos campeonatos de wushu atraiu cerca de 400 atletas, contando com a participação de todos os membros da selecção. Huang Junhua demonstrou um desempenho de elevado nível, sagrando-se campeão em nanquan e nangun, com pontuações de 9,7 e 9,63, respectivamente. Na categoria de changquan feminina, que reuniu muitas grandes atletas, Li Yi conquistou a vitória com 9,68 pontos, seguida de Wong Weng Ian e Sou Cho Man. As categorias masculina e feminina de taijiquan e taijijian foram para Zhang Pok Yui, Kuok Wai Meng, Wong Kui Sin e Hung Si Fan, respectivamente.

No torneio de sanda, os medalhistas de prata e bronze do Campeonato Mundial Juvenil, Shi Andy e Guo Tun Hung, conquistaram o título nas categorias abertas masculinas de 56kg e 70kg, respectivamente, sem grande oposição.

Huang Junhua wins double gold medals in Wushu competitions

The 29th Macao Youth Wushu Championships and the 36th Macao Wushu Championship were held in April and June respectively. In the youth championships, a number of local wushu talents demonstrated the results of their training, including Cheung Ut Ieng, Leong Chou Fong, Chan Seng Fai and Chang Wun Teng, who all became three-time group A champions; Huang Junhua, who is now actively preparing for the Asian Games, shone in the wushu championships, winning two titles in the men's Southern-style Boxing and Cudgel categories, while Li Yi won in the women's Long Fist event.

In the Youth Wushu Championships, both Leong Chou Fong and Cheung Ut Leng achieved victories in Southern-style Boxing, Sword and Cudgel, while Chan Seng Fai and Chang Wun Teng won three titles in Long Fist, Sword and Spear event with an unrivalled success.

This year's edition of the wushu championships attracted about 400 athletes, including all members of the training squad. Huang Junhua was the champion in Southern-style Boxing and Cudgel, with scores of 9.7 and 9.63 respectively. The women's Long Fist event featured many great athletes, Li Yi defeated Wong Weng Ian and Sou Cho Man with a score of 9.68 points to win the champion's title. The men's and women's Tai Chi Boxing and Tai Chi Sword events were won by Zhang Pok Yui, Kuok Wai Meng, Wong Kui Sin and Hung Si Fan respectively.

In the Sanda competitions, World Junior Wushu Championships silver and bronze medalists Andy Shi and Guo Tun Hung won the title in the men's 56kg and 70kg open categories respectively without the slightest challenge.



李得文(左三)、譚偉聰(左二)、蘇詠思(右)奪得澳門盃三甲

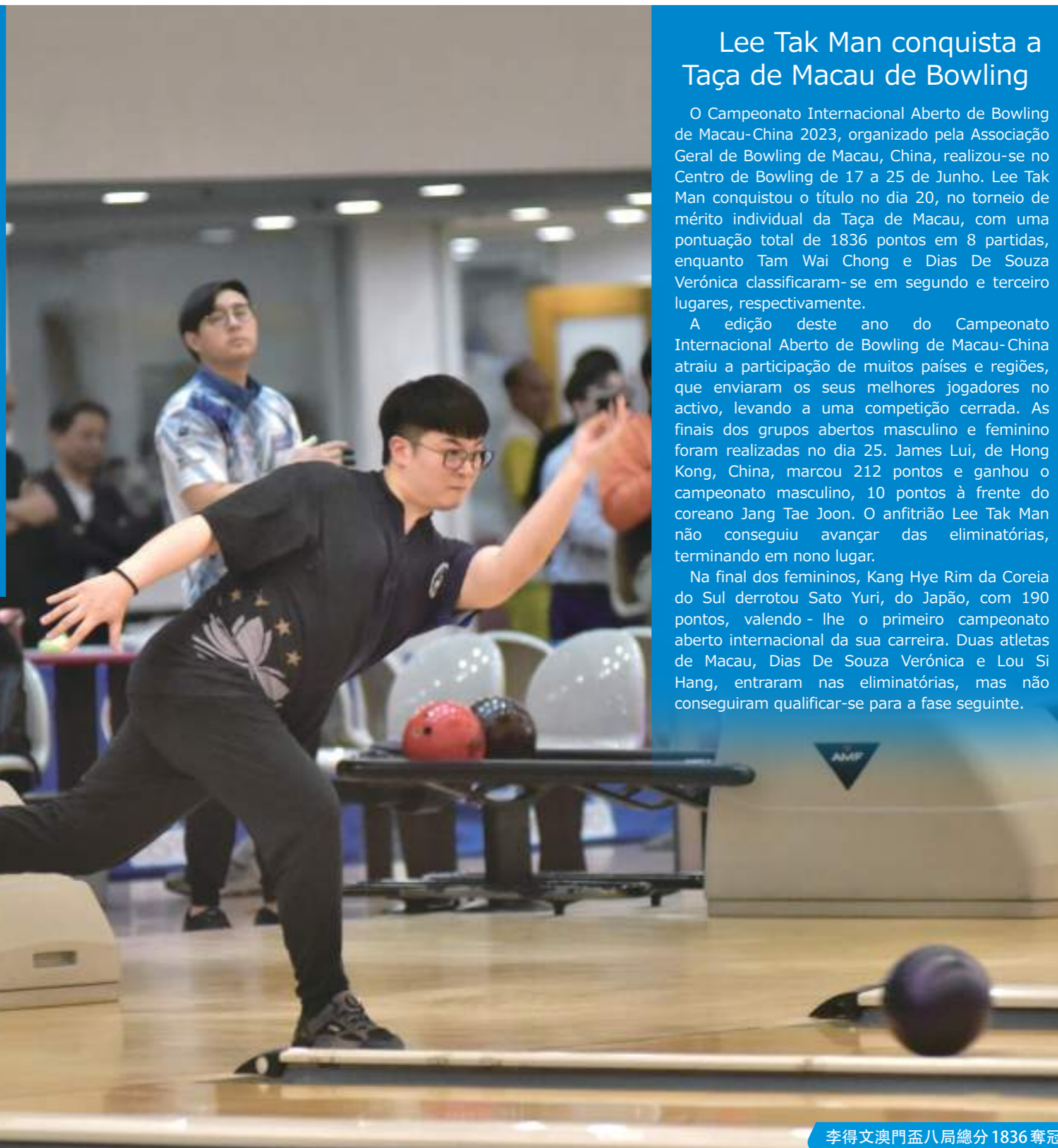
保齡球賽

李得文捧澳門杯

由中國澳門保齡球總會主辦的“2023 中國澳門國際十瓶保齡球公開賽”，於6月17至25日假保齡球中心舉行。20日上演的澳門杯個人優秀賽，李得文發揮水準以8局總分1836分奪得冠軍，譚偉聰與蘇詠思分別奪得亞軍及季軍。

今屆國際十瓶保齡球公開賽吸引多個國家及地區派出現役一線選手參與，競爭激烈，男、女子公開組梯級賽總決賽於25日進行，中國香港雷前鴻得212分，10分之差力壓韓國張泰俊奪得男子組冠軍。東道主的李得文未能躋身梯級賽，最終以第九名完成賽事。

女子組決賽，韓國姜惠琳以190分，擊敗日本的佐藤悠里，奪得生涯首個國際公開賽冠軍。本澳兩位女子選手蘇詠思及盧思行躋身梯級賽，惜未能再進一級。



Lee Tak Man conquista a Taça de Macau de Bowling

O Campeonato Internacional Aberto de Bowling de Macau-China 2023, organizado pela Associação Geral de Bowling de Macau, China, realizou-se no Centro de Bowling de 17 a 25 de Junho. Lee Tak Man conquistou o título no dia 20, no torneio de mérito individual da Taça de Macau, com uma pontuação total de 1836 pontos em 8 partidas, enquanto Tam Wai Chong e Dias De Souza Verónica classificaram-se em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

A edição deste ano do Campeonato Internacional Aberto de Bowling de Macau-China atraiu a participação de muitos países e regiões, que enviaram os seus melhores jogadores no activo, levando a uma competição cerrada. As finais dos grupos abertos masculino e feminino foram realizadas no dia 25. James Lui, de Hong Kong, China, marcou 212 pontos e ganhou o campeonato masculino, 10 pontos à frente do coreano Jang Tae Joon. O anfitrião Lee Tak Man não conseguiu avançar das eliminatórias, terminando em nono lugar.

Na final dos femininos, Kang Hye Rim da Coreia do Sul derrotou Sato Yuri, do Japão, com 190 pontos, valendo-lhe o primeiro campeonato aberto internacional da sua carreira. Duas atletas de Macau, Dias De Souza Verónica e Lou Si Hang, entraram nas eliminatórias, mas não conseguiram qualificar-se para a fase seguinte.

李得文澳門盃八局總分1836奪冠

澳門蘇詠思躋身梯級賽



Lee Tak Man wins the Macao Bowling Cup

The 2023 Macao- China International Open Tenpin Bowling Championships, organised by the China Macau Bowling Association, was held at the Bowling Centre from 17 to 25 June. Lee Tak Man won the title on 20 June in the individual masters match of the Macao Cup, with a total score of 1836 points in 8 rounds, while Tam Wai Chong and Dias De Souza Verónica ranked second and third respectively.

This year's International Tenpin Bowling Open attracted participation from many countries and regions, which sent their best active bowlers, leading to a fierce competition. The grand final of the men's and women's echelon competition open categories were held on 25 June. James Lui from Hong Kong China scored 212 points to win the men's championship, 10 points ahead of Jang Tae Joon from Korea. As the host, Lee Tak Man failed to make it to the echelon competition and finished in ninth place.

In the women's final, Kang Hye Rim from Korea defeated Sato Yuri from Japan with 190 points, winning the first international open title of her career. Two athletes from Macao, Dias De Souza Verónica and Lou Si Hang, entered the echelon competition but failed to proceed to the next round.

澳門 體育盛事

Macao Major Sporting Events



歡迎關注了解最新活動資訊：
Please visit or follow for the latest information:



澳門體育
微信公眾號



澳門特區體育局
微信訂閱號



澳門體育盛事
Facebook專頁

藝術游泳賽 澳奪佳績



北京隊表演藝術游泳集體項目

由美高梅呈獻，中國澳門游泳總會主辦的“2023美高梅藝術游泳精英匯演暨澳門藝術游泳公開賽”於6月23、24及25日假奧林匹克游泳館舉行，澳門運動員勇奪五金佳績。

一連三天的澳門藝術游泳公開賽吸引了約180名來自內地及港澳的藝術游泳選手同場較技，首日比賽，澳門運動員取得佳績，梁凱澄及林正潼/周鈺琦分別在十三至十五歲組單人自由自選、十五至十八歲組雙人自由自選奪冠。公開組雙人自由自選項目，區穎儀/周靜嫻以70.4667分奪冠；董文莉、范卓嵐、郭晞晴、李雨潔、廖鈺童、張善菁、趙晞琳、鄭海迪在十一至十二歲組集體自由自選獲得冠軍。

最後一天賽事進行了五項競賽，澳門運動員官曉彤/梁凱澄在十三至十五歲組雙人自由自選以64.2333分收穫冠軍；單人自由自選，范卓嵐在十一至十二歲組獲亞軍，邵安瀾在十五至十八歲組獲亞軍。壓軸上演的公開組單人自由自選，來自深圳大龍游泳俱樂部的胡安琪以73.3333分摘冠，兩位澳門運動員陳嘉熙及趙穎彤分別以70.7667及69.4000分獲亞、季軍。

今次活動邀請到於世界泳聯花樣游泳世界盃奪冠的國家隊選手石浩瑛、楊順誠、戴詩意，中國花樣游泳隊、北京花樣游泳隊及四川洲克花樣游泳隊於開閉幕式上獻技，為市民帶來高水準的演出，氣氛熱烈。

活動結束後，主辦方於美獅美高梅宴會廳舉辦了座談會，石浩瑛、程文濤、張依瑤、楊順誠、戴詩意及歐陽善盈向現場近二百名澳門藝術游泳隊員、本地運動員、青年及學校師生分享運動生涯歷程及奮鬥故事。



國家藝術游泳隊石浩瑛(右)與張依瑤傾力演出



國家級運動員呈獻高水準藝術游泳表演



國家頂尖藝術游泳選手出席分享會

Macau conquista os melhores resultados em natação artística

A “MGM Natação Artística Elite Extravaganza e Competição Aberta de Natação Artística de Macau 2023”, organizada pela Associação Geral de Natação de Macau, China e apresentada pelo MGM Macau, realizou-se nos dias 23, 24 e 25 de Junho na Piscina Olímpica de Macau, onde os atletas de Macau obtiveram resultados notáveis, conquistando cinco medalhas de ouro.

A Competição Aberta de Natação Artística, que durou três dias, atraiu cerca de 180 atletas do Interior da China, de Hong Kong e de Macau. No primeiro dia da competição, os atletas de Macau conseguiram bons resultados, com Leong Hoi Cheng e Lam Cheng Tong / Gabriel Zhou, Constança Sofia a vencerem na livre combinada individual do grupo etário 13-15 anos, e livre combinada dupla do grupo etário 15-18 anos, respectivamente. No grupo aberto de livre combinada dupla, Ao Weng I / Chau Cheng Han saíram vitoriosas com 70,4667 pontos: Tong Man Lei, Fan Cheok Lam, Kuok Karis Hei Cheng, Lee Yu Jie Samantha, Liao Iok Tong, Cheong Sin Cheng, Chio Hei Lam e Cheang Hoi Tek ganharam o campeonato no grupo etário 11-12 anos, na categoria livre combinada colectiva.

No último dia da competição, foram realizados cinco eventos. Os atletas de Macau Kun Hio Tong / Leong Hoi Cheng venceram no grupo etário 13-15 anos com uma pontuação de 64,2333 em livre combinada dupla; quanto a livre combinada individual, Fan Cheok Lam ficou em segundo lugar no grupo etário de 11-12 anos, e Shao Anlan ficou em segundo lugar no grupo etário de 15-18 anos. Na final do grupo aberto de livre combinada individual, Hu Anqi da equipa de natação Dalong de Shenzhen, venceu com 73,3333 pontos, enquanto que dois atletas de Macau, Chan Ka Hei e Chio Weng Tong ficaram em segundo e terceiro lugar, respectivamente, com 70,7667 e 69,4000 pontos.

Esta edição do evento convidou os membros da equipa nacional que venceu o Campeonato Mundial de Natação Sincronizada FINA, Shi Haoyu, Yang Shuncheng, Dai Shiyi, a selecção de natação sincronizada da China, a equipa de natação sincronizada de Pequim e a equipa de natação sincronizada de Sichuan para actuarem nas cerimónias de abertura e encerramento, proporcionando ao público uma actuação de alto nível num ambiente animado.

Após o evento, foi realizado um painel de entrevistas no salão do MGM Macau, onde os atletas Shi Haoyu, Cheng Wentao, Zhang Yiyao, Yang Shuncheng, Dai Shiyi e Au Ieong Sin Ieng partilharam histórias sobre a sua carreira desportiva e suas experiências com cerca de 200 membros da selecção de natação artística de Macau, atletas locais, jovens, professores e estudantes.

Macau achieves brilliant results in artistic swimming competition

The MGM Artistic Swimming Elite Extravaganza & Macao Open Artistic Swimming Competition 2023, organised by the Swimming Association of Macau, China and presented by MGM Macau, was held on 23, 24 and 25 June at the Aquatic Centre of the Olympic Sports Centre, and the Macao athletes won five gold medals.

The three-day Macao Open Artistic Swimming Competition attracted about 180 artistic swimmers from Mainland China, Hong Kong and Macao. On the first day of the competition, Macao athletes accomplished outstanding performances, with Leong Hoi Cheng and Lam Cheng Tong / Gabriel Zhou, Constança Sofia winning in the Solo Free Routine for 13-15 age group and the Mixed Duet Free Routine for 15-18 age group respectively. In the Open Category, Ao Weng I / Chau Cheng Han won with a score of 70.4667 points, while Tong Man Lei, Fan Cheok Lam, Kuok Karis Hei Cheng, Lee Yu Jie Samantha, Liao Iok Tong, Cheong Sin Cheng, Chio Hei Lam and Cheang Hoi Tek won the championship in the Team Free Routine for 11-12 age group.

Five events were held on the last day of the competition. Macao athletes Kun Hio Tong / Leong Hoi Cheng won with a score of 64.2333 in the Mixed Duet Free Routine for the 13-15 age group; For Solo Free Routine, Fan Cheok Lam took second place in the 11-12 age group, and Shao Anlan took second place in the 15-18 age group. For the final event of the Solo Free Routine Open Category, Hu Anqi of Shenzhen Dalong Swimming Team won with a score of 73.3333 points, while two Macao athletes, Chan Ka Hei and Chio Weng Tong came second and third respectively with 70.7667 and 69.4000 points.

This event invited athletes of the national team who clinched gold medals at the World Aquatics Artistic Swimming World Cup, namely, Shi Haoyu, Yang Shuncheng and Dai Shiyi, the Chinese Artistic Swimming Team, the Beijing Artistic Swimming Team and the Sichuan Artistic Swimming Team performed at the opening and closing ceremonies, providing the audience with a high-level performance in a lively atmosphere.

After the event, a sharing seminar was held at the MGM Cotai Ballroom, where Shi Haoyu, Cheng Wentao, Zhang Yiyao, Yang Shuncheng, Dai Shiyi and Au Ieong Sin Ieng shared their athletic career and stories with around 200 members of the Macao Artistic Swimming Team, local athletes, youths, teachers and students.

李嘉聰——突破自我

十五歲的李嘉聰是田徑場上一名不斷追求突破的新秀，今年連續刷新了八百米以及一千五百米的澳門男子少年紀錄。

從小喜歡運動的李嘉聰小學三年級加入田徑隊，開始是覺得好玩，到了中學就有了目標，希望不斷突破自我，將極限推高。李嘉聰表示，經歷過的每一場比賽，都會將目標放得更高，不斷前進。有了目標，就從沒想過放棄，每一次成績的突破，都是堅持下去的動力。

儘管為自己定下不斷前進的目標，但李嘉聰同樣享受過程，在比賽時不會把成績看得太重，放鬆心情大膽跑，這樣結果反而會更好。今年4月，李嘉聰在“香港田徑系列賽2023”以4分14秒83打破葉聖陶保持六年的少年組紀錄（4分16秒47）；五月份在“2023澳門春季田徑賽”八百米，李嘉聰首度跑入兩分鐘內，以1分59秒31打破勞偉源保持的澳門男子少年組紀錄並奪冠。

今年剛入選集訓隊的李嘉聰，接下來的目標是打破八百米以及一千五百米的澳門青年組紀錄，長遠目標是希望一千五百米的時間可以跑進四分鐘內，破澳門紀錄。



李嘉聰表示成績的每次突破都是自己堅持下去的動力



李嘉聰(左)今年接連打破澳門800米以及1500米少年紀錄

Li Jia Cong — Ultrapassar os limites

Li Jia Cong, de quinze anos, é uma revelação no atletismo que procura constantemente ir mais longe. Este ano bateu sucessivamente os recordes juvenis para Macau nos 800m e 1500m.

Li Jia Cong, que começou a gostar do desporto desde pequeno, integrou na equipa de atletismo quando estava no terceiro ano por poder divertir-se neste campo. Contudo, quando chegou ao secundário, começou a ter objectivo e esperava poder expandir os seus limites. Li Jia Cong afirmou que cada competição que passou levou-o a ter maior objectivo e contribuiu para o seu progresso contínuo. Com os objectivos na sua mente, nunca lhe passou pela cabeça desistir, e cada avanço é uma motivação para persistir.

Apesar de estabelecer objectivos para continuar a progredir, Li Jia Cong também desfruta do processo, quando está em competição, não leva demasiado a sério os resultados. Em vez disso, descontra-se e corre com garra para atingir melhores resultados, pois assim consegue obter melhores resultados. Em Abril deste ano, Li Jia Cong quebrou o recorde juvenil detido há seis anos por Ip Seng Tou (4:16:47), no Torneio de Série de Atletismo de Hong Kong 2023, com um tempo de 4:14:83; em Maio, nos 800m do Torneio de Atletismo de Primavera de Macau 2023, Li Jia Cong conseguiu, pela primeira vez, um resultado inferior a 2 minutos, quebrando o recorde juvenil de Macau com um tempo de 1:59:31, conquistando assim o título.

Escolhido para integrar na selecção este ano, Li Jia Cong espera quebrar os recordes de júniores de Macau nos 800m e 1500m, o seu objectivo, a longo prazo, é correr os 1500m em menos de 4 minutos, batendo o recorde de Macau.

Li Jia Cong — going above and beyond

Li Jia Cong, aged 15, is an emerging talent in the track and field, who is constantly pursuing further success. This year, he set new Macao junior records in the men's 800m and 1500m.

Having grown up with a love for sports, Li Jia Cong decided to join the athletics team in Primary 3. He started out for fun, but by the time he entered secondary school, it became clear that it was time to push himself further to the limit. Li says that with every race experienced, he always sets his sights higher and keeps moving forward. With his goal in mind, giving up is never an option, and every breakthrough becomes a greater motivation for him to keep going.

Despite setting goals to keep moving forward, Li does not put too much emphasis on results, instead, he enjoys the process and runs hard with a peaceful mind, which always results in even better performance. In April this year, Li broke the junior record held six years ago by Ip Seng Tou (4:16:47) at the Hong Kong Athletics Series 2023, with a time of 4:14:83. In May, at the 2023 Macao (Spring) Track and Field Competition, Li Jia Cong achieved a result of less than 2 minutes for the first time, breaking the Macao junior men's record of 1:59:31 and winning the champion title.

Selected to join the squad this year, Li Jia Cong hopes to break Macao youth records in the 800m and 1500m, with a long-term goal of running the 1500m in less than four minutes.

李康喬——不斷提升

十四歲的李康喬是空手道的一顆新星，2019年加入集訓隊，今年達到最低參賽年齡代表澳門參加第十屆東亞錦標賽，奪得女子少年組-47公斤級個人“組手”冠軍。

在父母的安排下，李康喬五歲開始學習空手道，小時候喜歡空手道是以為此項運動不會如戶外運動般辛苦，後來發覺要學有所成，任何事都必須下苦功的。開始“型”和“組手”都有練習，李康喬認為，空手道的“型”在同一個動作要做成千上萬次，訓練要很自律，一定要對自己有要求才会有進步；而“組手”的訓練完全不一樣，除了要有良好的技巧、速度、力量、反應之外，還需要多動腦筋，比賽時要想方設法在對手身上拿分，感覺十分好。

談及目標，李康喬表示，自2019年加入集訓隊以來，今年才達到了最低參賽年齡，並首次代表澳門出戰國際賽，參加了第十屆東亞錦標賽，奪得女子少年組-47公斤級個人“組手”冠軍，大大提升了自信心。因此會努力提升水平及改善缺點，加強體能、爆發力以及速度，希望繼續代表澳門參賽，長遠目標是參加2025全國運動會和2026年名古屋亞運會。



李康喬“型”與“組手”項目均有不俗成績



李康喬(右)希望能繼續代表澳門出戰各項賽事

Lei Hong Kio - Evolução constante

Lei Hong Kio, de catorze anos, é uma estrela em ascensão no Karate-do. Juntou-se à selecção em 2019, e este ano atingiu à idade mínima necessária para representar Macau na 10.ª edição do Campeonato Ásia Oriental, onde conquistou o título de “Kumite” individual, na categoria feminina juvenil de Sub-47 Kg.

Lei Hong Kio começou a treinar Karate aos cinco anos por iniciativa dos pais, quando era jovem, ela adorava a modalidade, pois acreditava que não seria tão difícil como desportos treinados no exterior, mas mais tarde apercebeu-se que para ter sucesso, teria de trabalhar arduamente em todos os aspectos. Começou a praticar tanto “Kata” como “Kumite”. De acordo com Lei Hong Kio, no estilo “Kata” é preciso repetir o mesmo movimento milhares de vezes, e o treino requer imensa auto-disciplina para conseguir progresso; sendo diferente o treino no estilo “Kumite”, que requer, para além de perícia, velocidade, força e tempo de reacção, também a racionalização, levando a uma boa sensação ao marcar pontos contra o adversário nas competições.

Ao falar sobre os seus objectivos, Lei Hong Kio afirmou que desde que se juntou à selecção em 2019, apenas este ano chegou à idade mínima necessária para representar Macau nas competições internacionais. Participou na 10.ª edição do Campeonato Ásia Oriental, onde conquistou o título de “Kumite” individual, na categoria feminina juvenil de Sub-47 Kg, proporcionando-lhe bastante confiança. Como tal, irá continuar o seu trabalho árduo para aumentar o nível do seu desempenho e melhorar nos seus pontos fracos, reforçando a força física, poder explosivo e velocidade. Na esperança de continuar a representar Macau em competições e, a longo prazo, espera poder participar nos Jogos Nacionais de 2025 e nos Jogos Asiáticos Aichi-Nagoya 2026.

Lei Hong Kio - constantly improving

Lei Hong Kio, aged 14, is a rising star in karate. She joined the squad in 2019, and reached the minimum age required to represent Macao in the 10th East Asia Championships, where she won the individual “Kumite” title, in the 47kg in women's junior group.

Lei Hong Kio started training Karate at the age of five on the initiative of her parents, and she loved the sport when she was young, as she believed that it would not be as difficult as outdoor sports. Later, she realized that behind every success is consistent diligence. Therefore, she started to practice both “Kata” and “Kumite”. According to Lei Hong Kio, in “Kata” style one has to repeat the same movement thousands of times, and the training requires immense self-discipline to make progress; in addition to skill, speed, strength and reactivity, it also requires rationalisation during the confrontation with the opponent, where she feels so good for scoring points successfully.

In terms of her goals, Lei Hong Kio said that since joining the squad in 2019, it was only this year that she reached the minimum age required to represent Macao. She participated in the 10th East Asia Championships, where she won the individual “Kumite” title, in the 47kg in women's junior group, giving her a lot of confidence. As such, she will continue her hard work to raise her performance level and improve on weaknesses, enhancing her physical strength, explosive power and speed. Hoping to continue to represent Macao in competitions, and in the longer term, she hopes to be able to participate in the 2025 National Games and Aichi-Nagoya 2026 Asian Games.

殘疾人士運動日創良好平台

體育局主辦，中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會、澳門特殊奧運會及澳門聾人體育會協辦的“2023全澳殘疾人士運動日”於4月2日在奧林匹克體育中心舉行，主辦單位希望透過運動日，為殘疾人士與健全人士創造一個良好的交流平台，加強社會大眾對殘疾人士的關注和瞭解，支持和鼓勵殘

疾人士多作體育鍛煉，保持身心健康。“2023全澳殘疾人士運動日”設有乒乓球及羽毛球體驗活動、康體活動以及體測體驗攤位，讓殘疾人士、其家人以及廣大市民一同分享運動的樂趣，從而提高他們參與體育運動的積極性和健康意識，推動“齊運動 健體魄”的大眾體育理念。

撓過障礙向目標進發



Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência, uma plataforma exemplar

O Instituto do Desporto, em colaboração com o Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau, China, Macau Special Olympics e a Associação Desportiva dos Surdos de Macau, realizaram os Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência de Macau 2023, que tiveram lugar no Centro Desportivo Olímpico, no dia 2 de Abril. Com este evento, a entidade organizadora pretende criar uma plataforma que as pessoas portadoras de deficiência e as pessoas saudáveis podem interagir entre elas, aumentando a sensibilização da comunidade relativamente aos atletas com deficiência, encorajando-os simultaneamente a praticarem mais exercício físico de forma a melhorar a sua saúde física e mental.

Os Jogos Desportivos para Pessoas com Deficiência 2023 contaram com actividades de sensibilização de ténis de mesa e de badminton, actividades desportivas e recreativas e zona de testes de aptidão física, permitindo às pessoas com deficiências desfrutarem da alegria do desporto juntamente com as suas famílias e o público geral enquanto divulgam o espírito de iniciativa e de consciencialização para a saúde e prática desportiva. O evento decorreu sob o lema “Pratica Desporto, Reforça a Saúde”.



一起感受運動樂趣



全澳殘疾人士運動日參加者玩得開心

Sports Day for the Persons with Disabilities enables a wholesome platform

The 2023 Sports Day for the Persons with Disabilities was held on 2 April at the Olympic Sports Centre. The event was organised by the Sports Bureau, and co-organised by the Macau China Paralympic Committee & Macau — China Recreation and Sports Association for the Disabled, Macao Special Olympics and Sports Association of the Deaf. Through the Sports Day, a positive communication platform was enabled between the disabled people and the non-disabled, arousing attention of the general public to persons with disabilities, while encouraging them to take regular exercise in order to stay healthy and strong.

During the 2023 Sports Day for the Persons with Disabilities, there were sports zones for table tennis and badminton, recreational sports games and experiencing zones for physical fitness testing, allowing people with disabilities, their families and all the residents to share the joy of sports, so as to enhance their proactiveness to do physical training and raise health awareness, and also promote the call for Sports for All-Let's Exercise for Better Health.

長者認真地遊戲



透過比賽增強自信

主辦: Organizador: 體育局 Instituto do Desporto

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

眾康體日
Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次
Actividade a realizar mensalmente

活動將會在全澳不同地點舉行
A actividade decorrerá em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno

查詢詳情·請掃二維碼
Para informação, é favor de digitalizar o código QR

☎ : 28236363 www.sport.gov.mo

市民踴躍參與黑沙迎夏日康體活動

活動期間同場舉行小戰士挑戰日



五一

黑沙迎夏日氣氛熾熱

體育局主辦，市政署、海事及水務局、澳門足球總會、中國澳門排球總會、中國澳門手球總會及澳門風帆船總會合辦的2023“五一黑沙海灘迎夏日康體活動”於5月1日在路環黑沙海灘公園舉行，吸引大批市民參與，氣氛熱烈。

“五一黑沙海灘迎夏日康體活動”設有堆沙比賽、水上活動、沙灘球類體驗、康體遊戲

供市民參與，參與的市民和家長均認為，現場設有康體遊戲，又有活動體驗，氣氛十分熱鬧；透過活動，能感受到夏日的即將到來，並同時增進親子關係，一起歡度愉快的五一假期。

堆沙比賽結果：冠軍隊伍“沙灘樂”、亞軍隊伍“腳印”、季軍隊伍“水果開心”。

海上活動最受歡迎



在沙灘上打球絕對是另類體驗

Actividades Recreativas do 1.º de Maio na Praia de Hác-Sá decorreram em atmosfera animada

As Actividades Recreativas do 1.º de Maio na Praia de Hác-Sá 2023, organizadas pelo Instituto do Desporto com a co-organização do Instituto para os Assuntos Municipais, da Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água, da Associação de Futebol de Macau, da Associação Geral de Andebol de Macau, China, da Associação Geral de Voleibol de Macau- China e da Associação de Vela de Macau, decorreram no Parque de Praia de Hac Sá, em Coloane, no dia 1 de Maio, atraindo uma multidão de participantes.

As Actividades Recreativas do 1.º de Maio na Praia de Hac Sá contaram com competições de esculturas na areia, actividades aquáticas, experiências com jogos de bola na areia, entre outros jogos dirigidos ao público em geral. Os residentes e os pais que participaram afirmaram ter-se tratado de um ambiente fantástico, com vários jogos e actividades recreativas e desportivas. Foi uma excelente forma de sentir a aproximação da estação da verão e de, ao mesmo tempo, estreitar os laços entre pais e filhos e de aproveitar o feriado do 1º de Maio para estarem juntos.

Resultados da competição de esculturas na areia: Em primeiro lugar ficou a equipa "Diversão de Praia", em segundo a "Pegadas" e em terceiro a "Frutas Felizes".

Exuberant atmosphere at Hac Sá Beach Sports & Recreational Activities

Organised by the Sports Bureau, and co-organised by the Municipal Affairs Bureau, Marine and Water Bureau, Macau Football Association, Volleyball Association of Macao, China, Macao China Hand-Ball Association General and Macau Sailing Association, the Hac Sá Beach Sports & Recreational Activities 2023 was held at Hac Sá Beach Park on 1 May. The event received a huge turnout of participants in a convivial atmosphere.

The Hac Sá Beach Sports & Recreational Activities featured a sand sculpture competition, water activities, beach ball experiential games and other games for the general public. The residents and parents who participated said it was a fantastic environment with various games and recreational and sports activities. It was an excellent way to welcome the upcoming summer season as well as to strengthen the bonds between parents and children by enjoying the Labour Day holiday together.

For the results of the sand sculpture competition, the champion is "Beach Fun", the first runner-up is "Footprints", and the second runner-up is "Happy Fruits".



大眾康體嘉年華設不同康體遊戲

康體嘉年華 健康又歡樂

體育局主辦的“2023 大眾康體嘉年華”於5月27、28日在塔石廣場舉行，吸引大批市民到場參與。現場除康體設施外，並再度加入體育產業元素，也設有美食休閒區，為大眾帶來健康又歡樂的嘉年華活動。

一連兩天活動於27日下午三時展開，現場設有四個主題區域，包括大型充氣道具區、康體遊戲區、親子障礙體驗區，以及推廣運動及美食的運動休閒區；參加者完成康體遊戲區、親子障礙體驗區之項目可獲得蓋印，憑指定數量的印章換領紀念品。



小朋友投入參與



遊戲兼顧趣味與挑戰性

Festival do Desporto para Todos: saúde e animação

O Festival do Desporto para Todos 2023, organizado pelo Instituto do Desporto, decorreu na Praça do Tap Seac nos dias 27 e 28 de Maio, atraindo um grande número de participantes. Além das instalações de lazer e de desporto, foram introduzidos novamente elementos do sector desportivo e uma área de gastronomia, proporcionando ao público um festival saudável e animado.

O evento de dois dias consecutivos começou às 3 horas da tarde do dia 27, dispondo de quatro áreas temáticas, incluindo a Zona de Insufláveis Gigantes, a Zona de Jogos Recreativos Desportivos, a Zona de Percursos de Obstáculos para Pais e Filhos e a Zona de Desporto e Alimentação destinada a promover a alimentação saudável; os participantes puderam coleccionar carimbos ao completar desafios na Zona de Jogos Recreativos Desportivos e na Zona de Percursos de Obstáculos para Pais e Filhos, que após um determinado número eram convertíveis em lembranças.



小朋友盡展活力

Sports for All Festival promotes health and joy

The Sports for All Festival 2023, organised by the Sports Bureau, took place at Praça do Tap Seac on 27 and 28 May, which attracted a large number of residents. In addition to leisure and sports facilities, elements of the sports sector and a gastronomy area were introduced again, providing the public with a healthy and lively festival.

The two-day event kicked off at 3pm on 27 May, featuring four themed areas, including a Giant Inflatable Zone, a Recreational Sports Games Zone, a Parent - Child Obstacle Course Zone and a Leisure Sports Zone to promote sports and cuisine; participants were able to collect stamps by completing challenges in the Recreational Sports Games Zone and the Parent and Child Obstacle Courses Zone, and they could redeem souvenirs by presenting specified number of stamps.

參與者投入歡樂跑



歡樂跑 點燃杭州亞運氣氛

亞奧理事會、杭州2022年第十九屆亞運會組織委員會、中國澳門體育暨奧林匹克委員會及體育局聯合主辦的“第十九屆杭州亞運會歡樂跑”，於6月11日在澳門科學館前地廣場舉行，全程約2公里，約700名本澳學生、青少年

及將參加亞運會的本澳運動員代表參與活動，氣氛熱烈。

主辦單位希望透過活動，讓本澳青年及市民大眾能親身感受亞運會來臨的氣氛及奧林匹克體育精神，點燃大家對杭州亞運會的期待。



嘉賓們與參與者大合照



齊齊達成目標

Corrida Alegre anima a atmosfera dos Jogos Asiáticos de Hangzhou

A Corrida Alegre dos 19.ºs Jogos Asiáticos de Hangzhou decorreu no dia 11 de Junho na praça em frente ao Centro de Ciência de Macau, o evento foi organizado, em conjunto, pelo Conselho Olímpico da Ásia, Comité Organizador dos 19.ºs Jogos Asiáticos de Hangzhou, Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, e Instituto do Desporto. A Corrida Alegre abrangeu uma distância de cerca de 2 quilómetros e contou com a participação de cerca de 700 pessoas, incluindo estudantes locais, jovens e representantes de atletas locais que participarão nos Jogos Asiáticos. O evento decorreu com um ambiente animado.

A organização espera que com o evento, os jovens e o público geral de Macau possam desfrutar da atmosfera dos Jogos Asiáticos e do espírito desportivo olímpico, animando as expectativas para os Jogos Asiáticos de Hangzhou.



攜手一起跑特別開心



參與者藉著歡樂跑體現奧林匹克精神

Fun Run enlivens the atmosphere for Hangzhou Asian Games

The 19th Hangzhou Asian Games Fun Run was held on 11 June at the square in front of the Macao Science Centre, the event was jointly organized by the Olympic Council of Asia, the Organizing Committee of the 19th Hangzhou Asian Games in 2022, Sports Olympic Committee of Macau, China, and Sports Bureau. The 2-km Fun Run was animated by the participation of around 700 people, including local students, young people and representatives of local athletes who will participate in the Asian Games.

The organizer hopes that with the event, young people and the general public of Macau were able to enjoy the atmosphere of the Asian Games and the spirit of Olympic sport, arousing expectations for the Hangzhou Asian Games.

親子運動日 促家長孩子同成長

主辦單位表示，舉辦親子運動日的目的，是為不同家庭創建一個健康、愉快的平台，透過親子活動，鼓勵家長與孩子一同參與運動鍛鍊，增強子女的自信心和培養團隊合作的的精神，加深家長和子女間溝通，促進融洽的家庭關係。

體育局主辦，教育及青年發展局、澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會及澳門婦女聯合總會協辦的“2023親子運動日”於6月11日在塔石體育館舉行，吸引約3500人次參加。期間，家長與子女互相合作，透過分組進行了多項的康體競技活動，場面溫馨熱鬧。

地點：
塔石體育館
Local:
Pavilhão Polidesportivo
Tap Seac

2023 親子運動日 DIA DE DESPORTO EM FAMILIA

11/6



參與者玩得盡興



各組比賽成績如下：

	A組	B組	C組
冠軍：	區嗣承	徐芯悠	勞俊霖
亞軍：	吳文彥	蘇漳博	葉煦臨
季軍：	宋凱楓	周彩兒	廖毓亨
殿軍：	李曉南	林裕翔	黃政熹
優異獎：	陳泓霖、呂沛澄、鍾子睿、關竣睿、李安喬、劉咏妍。	譚順丞、寧致立、趙梓峰、何子朗、黎芯瑜、劉昶鶴。	張翊延、鄭思語、林希晨、羅懿涵、麥博皓、陳彥聰。

親子運動日吸引3500人次參加

Dia de Desporto em Família destinado a incentivar o crescimento em conjunto de pais e filhos

Realizou-se no dia 11 de Junho o Dia de Desporto em Família 2023, organizado pelo Instituto do Desporto, em colaboração com a Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude, a União Geral das Associações dos Moradores de Macau, a Associação Geral dos Operários de Macau e a Associação Geral das Mulheres de Macau. O evento decorreu no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, atraindo cerca de 3500 participantes. No evento, proporcionou uma oportunidade de cooperação entre pais e filhos, que foram divididos em grupos para participar nas várias actividades recreativas e desportivas, criando um ambiente acolhedor e animado.

A organização afirmou que o objectivo do Dia de Desporto em Família é estabelecer uma plataforma saudável e agradável para as diferentes famílias. Através das actividades familiares, os pais são encorajados a participar em práticas desportivas com os seus filhos, contribuindo para a confiança e espírito de equipa das crianças, para aprofundar a comunicação entre pais e filhos, e para promover um ambiente familiar harmonioso.

Os resultados dos jogos são os seguintes:

	Grupo A	Grupo B	Grupo C
Primeiro Lugar :	Ao Chi Seng Diago	Choi Keng Pou	Lou Chon Lam
Segundo Lugar :	Ng Man In	Sou Wai Pok	Yip Hoi Lam
Terceiro Lugar :	Song Hoi Fong	Chau Choi I	Lio Iok Hang
Quarto Lugar :	Lei Hio Nam	Lam U Cheong	Wong Cheng Hei
Prémio de Distinção :	Chen Wang Lam, Loi Pui Cheng, Chong Chi Ioi, Kuan Chon Ioi, Lei On Kio, Liu Yong Yan.	Tam Son Seng, Neng chi Lap, Chio Chi Fong, Ho Chi Long, Lai Sam U, Liu Chang He.	Cheong Iek In, Zheng LEYLA, Lam Hei San, Law I Ham, Mak Pok Hou, Chan In Chong.



活動設有不同康體遊戲



親子合作完成挑戰

Family Sports Day promotes mutual growth of parents and children

The 2023 Family Sports Day, organized by the Sports Bureau, and co-organised by the Education and Youth Development Bureau, Macao Federation of Neighborhood Associations, Macao Federation of Trade Unions and the Women's General Association of Macau, was held on 11 June at the Tap Seac Multisports Pavilion, attracting around 3,500 participants. At the event, it provided an opportunity for cooperation between parents and children, who were divided into groups to participate in various recreational and sports activities, creating a warm and lively environment.

The organizer expressed that the purpose of the Family Sports Day is to establish a healthy and enjoyable platform for different families. Through family activities, parents are encouraged to participate in sports practices with their children, contributing to children's confidence and team spirit, as well as to facilitate communication between parents and children, so as to promote a harmonious relationship in the family.

The results for different groups are as follows :

	Group A	Group B	Group C
Champion :	Ao Chi Seng Diago	Choi Keng Pou	Lou Chon Lam
First runner-up :	Ng Man In	Sou Wai Pok	Yip Hoi Lam
Second Runner-up :	Song Hoi Fong	Chau Choi I	Lio Iok Hang
Third Runner-up :	Lei Hio Nam	Lam U Cheong	Wong Cheng Hei
Award of Excellence :	Chen Wang Lam, Loi Pui Cheng, Chong Chi Ioi, Kuan Chon Ioi, Lei On Kio, Liu Yong Yan.	Tam Son Seng, Neng chi Lap, Chio Chi Fong, Ho Chi Long, Lai Sam U, Liu Chang He.	Cheong Iek In, Zheng LEYLA, Lam Hei San, Law I Ham, Mak Pok Hou, Chan In Chong.

邁開步

管好嘴控制體重

世界衛生組織（WHO）於1996年正式將“肥胖”列為一種疾病，世界各國，不論是政府還是醫療組織，無不想方設法幫助肥胖人士“減磅”。最新研究指出，全球人口的體重仍比1975年高出一倍多，因此衍生許多問題，其中，腦中風、心臟病、糖尿病以及許多慢性疾病，都和肥胖有著密切關係。

何謂肥胖：肥胖的標準常使用（BMI）來衡量，即以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，西方人認為BMI大於30公斤/M²（身高平方）即為肥胖，介於25到30間則為過重，這個就是世界衛生組織用來計算肥胖的一個重要公式。如何有效控制體重？邁開步和管好嘴仍然是核心，配合的就是毅力。

邁開步：運動有效消耗熱量，其中，在進食後進行輕量運動，能增加肌肉對糖原的消耗，從而降低血液中的糖份，所以飯後邁開步是重要的控制體重方法之一。每天適當運動對於增加人的基礎代謝率是十分有效的，長期運動的人，基礎代謝率一般較高，所以管好嘴、邁開步是控制體重的絕佳方法。長期的運動可以增加身體的肌肉密度和含量，肌肉的增加對於消耗脂肪是有良好的效果，這也是控制體重的重要一門。

管好嘴：暴飲暴食是都市人致胖的根源，要控制體重，除飲食要均衡外，必須要減少攝入精制的碳水化合物等高熱量食品，只要每天適當地保持一定的飢餓感，對於控制體重是十分有效的。

多運動，飲食
均衡，設法為自
己適當“減磅”



Praticar exercício e manter uma boa alimentação para controlar o peso

Em 1996, a Organização Mundial de Saúde (WHO) classificou oficialmente a “obesidade” como doença. Quer governos quer organizações de saúde de todo o mundo têm tentado ajudar as pessoas obesas a “perder peso”. De acordo com os estudos mais recentes, o peso da população mundial ainda aumentou mais o dobro comparando com 1975, o que tem levado a vários problemas, incluindo AVCs, doenças cardíacas, diabetes, e muitas outras doenças crônicas, todas elas estreitamente relacionadas com a obesidade.

O que é a obesidade: A obesidade é regularmente medida através do valor do Índice de Massa Corporal (IMC), ou seja, o peso (em quilogramas) dividido pela altura ao metros quadrados. No ocidente, considera-se obesidade quando o valor do IMC é superior a 30kg/m², enquanto que os valores entre 25 e 30 são considerados como excesso de peso. Esta é uma importante fórmula, utilizada pela Organização Mundial de Saúde para calcular a obesidade. Como controlar o peso eficazmente? Praticar exercício e uma dieta controlada continuam a ser a base da perda de peso, juntamente com determinação.

Praticar exercício: Praticar exercício físico regular queima calorias. Entre outros resultados, o exercício físico depois de comer aumenta o consumo de glicogénio pelos músculos, o que por sua vez reduz a quantidade de glicose no sangue, de maneira que movimentar-se após a refeição é uma das medidas mais eficazes para controlar o peso. O exercício diário adequado é altamente eficaz no aumento da taxa metabólica basal do corpo humano, e as pessoas que praticam exercício a longo prazo têm geralmente uma alta taxa. Desta forma, controlar o apetite e fazer exercícios são excelentes métodos para controlar o peso. O exercício a longo prazo pode aumentar a densidade e o volume muscular, e o aumento muscular é bom para o consumo de gordura, o que representa também um método importante para o controlo de peso.

Controlar a alimentação: Comer excessivamente é a principal causa da obesidade urbana. Para além de uma dieta equilibrada, o controlo do peso exige que se reduza o consumo de hidratos de carbono refinados e de outros alimentos altamente calóricos. Manter todos os dias um certo nível de fome é uma forma muito eficaz de controlar o peso.

暴飲暴食是都市人致胖的根源，減少攝入太多高熱量食物，多食些蔬果類，有助控制體重



Do exercise and regulate eating for weight loss

In 1996, the World Health Organisation (WHO) officially classified “obesity” as a disease in 1996, and governments and healthcare organisations around the world have been trying to help obese people lose some weight. According to the latest studies, the weight of the world's population is still more than double what it was in 1975, which has led to a number of problems, including strokes, heart disease, diabetes, and many other chronic diseases, all of which are closely related to obesity.

What is obesity? Obesity is commonly measured by the Body Mass Index (BMI) value, i.e. weight (kilogrammes) divided by height (metres) squared. For Western countries, a BMI of 30 kg / m² or more is considered to be obese, while the range between 25 and 30 is overweight. This is an important formula employed by the WHO to measure obesity. How to manage weight effectively? Physical exercise and controlled diet remain the key to weight loss, along with perseverance.

Physical exercise: regular exercise helps burning calories. Among other things, light exercise after eating increases glycogen consumption by muscles, which in turn reduces blood sugar, so taking a walk after a meal is one of the most essential ways for weight control. Proper daily exercise is highly effective in increasing the basal metabolic rate, and people who have formed a long-term exercise pattern generally have a higher basal metabolic rate. Therefore, the best way to manage your weight is to mind your eating and get your body moving. Long-term exercise can increase muscle density and volume, and muscle building is good for fat consumption, which is also an important factor for weight control.

Self-control of eating: Overeating is the main cause for city dwellers to gain weight. In addition to a balanced diet, weight control requires reducing the intake of refined carbohydrates and other high-calorie foods. It is an effective way to control weight by maintaining a certain level of hunger properly every day.

公共體育設施網絡 Rede das Instalações Desportivas Públicas



公共體育設施網絡
大眾同享運動歡樂

A Rede das Instalações Desportivas Públicas
Todos Compartilham Alegria do Desporto!