



澳門體育 2022 Macao Sport Desporto de Macau N.º4 第四期

N.º4 第四期



2022 澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport

探射燈

- ◆七體校選材助發掘潛質苗子
- ◆艾美達積遜同膺“澳門足球先生”

互聯互通

- ◆周文顯世盃短池賽五破澳績
- ◆世青武術賽澳隊獲2金3銀5銅佳績

體壇報道

- ◆青輝四廟慈善會手球銀牌奪冠
- ◆曲棍球體校聯橫掃三冠
- ◆公路單車賽崔慶華梁健安平分秋色

大賽車 WTT 馬拉松 中網 好戲連場



體育健康

Desporto e saúde de 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

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 4 澳門大賽車圓滿舉行 鄭穎聰圓夢登F4冠軍顯示**
Foi realizada com sucesso mais uma edição do Grande Prémio de Macau
Chang Wing Chung cumpre o seu sonho ao sagrar-se campeão de F4
Macau Grand Prix Waves its Checker's Flag
Chang Wing Chung Achieves His First Champion in F4 Race
- 12 管油勝李美珍首奪澳馬錦標**
Guan Yousheng e Li Meizhen vencedores na Maratona de Macau
Guan Yousheng and Li Meizhen Win Their First Macao Marathon Champion
- 18 WTT 澳門冠軍賽激戰連場 王楚欽孫穎莎包辦冠軍**
Torneio de Campeões WTT Macau Wang Chuqin e Sun Yingsha conquistam o campeonato
King and Queen Crowned in WTT Champions Macao
- 22 中網巡迴賽崔傑劉方舟稱王封后**
Cui Jie e Liu Fangzhou foram campeões do Circuito Profissional de CTA
Cui Jie and Liu Fangzhou Crown King and Queen in 2022 CTA Tour

探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 26 七體校選材助發掘潛質苗子**
7 Escolas de Desporto realizam selecção em busca de potenciais novos talentos
Seven Sports Schools Seek Potential Talents
- 32 艾美達積遜同膺“澳門足球先生”**
De Almeida Torrão Nicholas Mário e De Sousa Jackson Franklim eleitos como “Melhor Jogador do Ano de Macau”
Honour of “Macao's Mr. Football” Shared Between Two Players
- 36 三品牌項目強化“體育+旅遊”推澳門多元發展**
Três marcas desportivas para reforçar o “Desporto + Turismo” e promover o desenvolvimento diversificado de Macau
Three Brand Projects to Strengthen “Sports + Tourism” in Promoting Macao's Diversified Development

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 40 大灣區3X3籃球巡迴賽 東莞衛冕永利盃**
Torneio de Basquetebol 3X3 da Grande Baía Dongguan defende Taça Wynn
Dongguan Team Defends its Throne in Wynn Cup 3x3 Greater Bay Area Tour
- 44 周文顯世盃短池賽五破澳績**
Chao Man Hou bate 5 recordes de Macau no Campeonato Mundial de Natação em Piscina Curta
Five Macao Records Broken by Chao in FINA Swimming World Cup
- 46 三鐵世錦賽澳分齡組奪三金**
Macau conquista três medalhas de ouro nos escalões etários do Campeonato Mundial de Triatlo
Macao Wins Three Gold Medals in Different Age Groups in World Triathlon Championships
- 48 世青武術賽澳隊獲2金3銀5銅佳績**
Seleção de Macau conquista 2 medalhas de ouro, 3 de prata e 5 de bronze no Campeonato Mundial Júnior de Wushu
Macao Team Pulls Off Success in World Junior Wushu Championships
- 50 健美世錦賽黃韋澤得第四**
Wong Wai Chak em quarto lugar no Campeonato Mundial de Culturismo
Wong Wai Chak Wins Fourth Place in WBPF World Bodybuilding and Physique Sports Championships



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!



體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 52 青輝四廟慈善會手球銀牌奪冠**
Cheng Fai e Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane saem vitoriosas no Torneio de Andebol de Medalha Prata
Cheng Fai Crowns Queen and Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' Crowns King in Macao Handball Championship
- 56 全澳泳賽陳琳琳破二百澳績**
Chan Poi Lam quebra o recorde dos 200m no Campeonato de Natação de Macau
Chan Poi Lam Breaks 200m Record at Macao-Wide Swimming Competition
- 60 曲棍球體校聯橫掃三冠**
ADRAM conquista triplo campeonato de hóquei em campo
ADRAM Hockey Team Swipes Three Champs
- 62 黃展華許朗雙鐵大熱勝出**
Wong Chin Wa e Hoi Long conquistam vitórias estrondosas no Biatlo
Wong Chin Wa and Hoi Long Win Champions in Duathlon Races
- 64 公路單車賽崔慶華梁健安平分秋色**
Choi Heng Wa e Leong Kin On em pé de igualdade na Prova de Ciclismo de Estrada
Choi Heng Wa and Leong Kin On Shares Triumph in Road Cycling Tournament
- 68 甲組七人小球賽青鋒首捧冠軍盃**
Grupo A do Campeonato de Futebol de 7 Pessoas
Ching Fung vence o campeonato pela primeira vez
Ching Fung takes its First Champion in First Group's 7-A-Side
- 70 高顯杰跆拳道搏擊賽稱霸**
Kou Hin Kit domina a modalidade de taekwondo
Kou Hin Kit clinches championship title in taekwondo tournament

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

- 74 專訪郭慧銘、李政霖**
Entrevistas a Kuok Wai Meng, Lei Cheng Lam
Interviews Kuok Wai Meng, Lei Cheng Lam

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

- 78 150市民開心單車遊**
150 residentes desfrutam do cicloturismo
Happy Cycling Tour of 150 Citizens
- 82 競技障礙挑戰賽 300“體能王”挑戰自我**
Desafio de Corridas de Obstáculos
300 "Guerreiros Ninja" desafiaram os seus próprios limites
300 Participants Rise to the Occasion in Obstacle Racing Challenge

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

- 84 運動員的訓練監測：速度為本訓練 (Velocity-based training)**
Monitorizar o treino dos atletas: treino baseado na velocidade (Velocity-based training)
Monitoring of Athlete's Training: Velocity-based Training

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83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: 83
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: 83
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

澳門大賽車圓滿舉行 鄭穎聰圓夢登F4冠軍

第69屆澳門格蘭披治大賽車於11月17至20日在享負盛名的東望洋賽道呈獻包括四級方程式大賽、澳門GT盃、格蘭披治電單車大賽等7項大戰，賽事吸引逾76,000人次入場觀戰。多次於東望洋賽道亮相的澳門車手鄭穎聰最終實現夢想，在四級方程式第二回合擊敗香港小將謝詠霖及力爭衛冕的梁瀚昭，首登冠軍台階。

今屆賽事所有項目都分兩回合上演，四級方程式排位賽最快的鄭穎聰雖在第一回合失利僅獲季軍，但這名26歲車手第二回合捲土重來，在12圈賽事中兩度於葡京彎超越兩大競爭對手梁瀚昭及謝詠霖，最終以5.9秒絕對優勢首名衝線，在澳門大賽車冠軍名單上留名，謝詠霖及梁瀚昭分別奪亞、季軍。這場勝利也標誌著四級方程式大賽連續三年都由本地車手奪得錦標。

晏高三奪GT盃

澳門GT盃有廣為車迷熟悉的德國車手晏高及有“澳門先生”之稱的意大利車手莫他拿回歸，第一回合由於莫他拿未按賽會指示起步被判要在維修站發車，晏高在未受太大威脅下奪冠。第二回合雖縮減至八圈，且出現多次事故，但首兩位的晏高及莫他拿爭持激烈，最終再由晏高穩守線道奪得勝利，成為三屆澳門GT盃冠軍得主，莫他拿及香港車手亞歷山大分別取得第二、三名。

相隔兩年回歸東望洋的格電賽事競爭激烈，桿位起步的芬蘭車手哥達摩雖發車未如理想，被葡萄牙車手莫萊斯及德國車手達查超前，但哥達摩憑藉精湛技術力挽狂瀾，最終在髮夾彎完成超車並一直保持領先位置衝線，首嘗東望洋大賽冠軍滋味，亞、季軍獎項由達查及莫萊斯奪得。

連場激戰氣氛佳

澳門房車盃由英國車手侯夫大展超凡車技，在第一回合桿位起步奪冠後，侯夫在第二回合按賽例由第十位出發，在九圈賽事上演瘋狂的追逐戰，最終以第二名完成賽事；東望洋大賽成為澳門車手蘇沙最難忘的回憶，他在第一回合把握著甄卓偉及盧思豪在葡京彎的碰撞成功超車最終奪冠，第二回合他一直保持著桿位發車的優勢再取一冠，寫下圓滿句號。

中國車手梁嘉彤在大灣區GT盃兩回合賽事展示壓倒性的優勢，從排位賽至正賽一直未受太大考驗，以神勇狀態捧走兩回合的冠軍盃。路車挑戰賽兩回合賽果都出人意料，第一回合澳門車手朱曉峯在前兩位激烈鬥車之下漁人得利，在葡京彎成功超車奪冠；第二回合賽事由16位起步的另一澳門車手陳子夏把握多次出動安全車的機會不斷超車完成大逆轉，勇奪冠軍。



項目	場次	冠軍	亞軍	季軍
四級方程式大賽	第一回合	謝詠霖	梁瀚昭	鄭穎聰
	第二回合	鄭穎聰	謝詠霖	梁瀚昭
澳門GT盃	第一回合	晏高	馬些路	凌康
	第二回合	晏高	莫他拿	亞歷山大
東望洋大賽 - TCR 亞洲挑戰賽	第一回合	蘇沙	胡衡	張梓安
	第二回合	蘇沙	盧思豪	甄卓偉
格蘭披治電單車 一第54屆大賽	第一回合	哥達摩	達查	莫萊斯
	第二回合	侯夫	朱戴維	王日昇
澳門房車盃 - CTCC中國汽車場地職業聯賽	第一回合	張志強	侯夫	高華陽
	第二回合	梁嘉彤	羅開羅	黎俊傑
大灣區GT盃	第一回合	梁嘉彤	羅開羅	謝安
	第二回合	朱曉峯	黃云龍	黃家康
路車挑戰賽	第一回合	陳子夏	黃云龍	李振圖
	第二回合	陳子夏	黃云龍	李振圖

鄭穎聰(8號)全程與謝詠霖(3號)及梁瀚昭(11號)鬥得激烈

Foi realizada com sucesso mais uma edição do Grande Prémio de Macau Chang Wing Chung cumpre o seu sonho ao sagrar-se campeão de F4

Realizou-se a 69.ª Edição do Grande Prémio de Macau no prestigiado Circuito da Guia entre os dias 17 e 20 de Novembro, onde estiveram em destaque 7 modalidades de corridas, entre elas a Fórmula 4, a Taça GT Macau e o Grande Prémio de Motas. O evento atraiu mais de 76.000 espectadores. Chang Wing Chung de Macau, piloto já experiente no Circuito da Guia, finalmente concretizou o seu sonho, derrotando na segunda ronda de Fórmula 4 o jovem piloto de Hong Kong Xie Wing Lam Gerrard e o defensor do título Leong Hon Chio, conquistando assim o primeiro lugar do pódio.

Com o melhor tempo nas qualificatórias de Fórmula 4, Chang Wing Chung terminou em terceiro lugar na primeira ronda, mas o jovem de 26 anos conseguiu recuperar e conquistar a vitória na segunda ronda. Na corrida de 12 voltas, Chang Wing Chung ultrapassou ambos os seus rivais, Leong Hon Chio e Gerrard Xie, na Curva Lisboa. Cruzou a meta em primeiro lugar com uma margem absoluta de 5,9 segundos, valendo-lhe o primeiro lugar do pódio, seguido de Xie Wing Lam Gerrard e Leong Hon Chio em segundo e terceiro lugares, respectivamente. Esta vitória marca o terceiro ano consecutivo em que um piloto local conquista o campeonato de Fórmula 4.



哥達摩在頒獎台上慶祝



哥達摩(右)奪得格電冠軍

梁嘉彤(9號)在大灣區GT盃表現穩定



Maro Engel conquista pela terceira vez a Taça GT

A Taça GT de Macau viu o regresso do piloto alemão Maro Engel e do piloto italiano Edoardo Mortara, conhecido como "Sr. Macau". Na primeira ronda, Mortara foi forçado a fazer um pit stop por não ter seguido as instruções da corrida, e Maro Engel conquistou o campeonato sem grande oposição. Apesar de a segunda ronda ter sido reduzida a oito voltas e terem acontecido vários acidentes, a batalha entre os primeiros dois pilotos, Maro Engel e Mortara foi disputada de perto. Por fim, Maro Engel manteve a liderança, conquistando a vitória final e sagrando-se tricampeão da Taça GT de Macau, enquanto que Mortara e Alexander Imperatori terminaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Após dois anos de ausência, a grelha competitiva está de regresso ao Circuito da Guia. Apesar de a pole position do piloto finlandês Erno Juhani Kostamo não ter sido tão sólida como deveria e este ter sido ultrapassado pelo piloto português Sheridan Wesley Morais e pelo alemão David Mario Datzer, Kostamo acabou por salvar o dia com as suas capacidades soberbas e eventualmente ultrapassá-los na Curva de Melco, mantendo a liderança até à linha da meta e sagrando-se pela primeira vez o campeão da disputa. O segundo e terceiro lugares foram assegurados por Datzer e Morais, respectivamente.

Grande atmosfera ao longo de uma série de desafios disputados

A Taça de Carros de Turismo de Macau viu o piloto britânico Robert Peter Huff mostrar a sua técnica extraordinária. Após arrancar da pole position e conquistar o primeiro lugar na primeira volta, começou do décimo lugar na segunda volta e terminou em segundo lugar após uma perseguição cerrada na corrida de nove voltas; a Corrida da Guia de Macau tornou-se na memória mais inesquecível para o piloto macaense F. Souza, quando conseguiu o título do vencedor na primeira ronda após uma colisão entre Andy Yan e Lo Sze Ho na Curva Lisboa. Na segunda ronda, manteve a sua posição de liderança, conquistando um novo título.

O piloto chinês Liang Jia Tong demonstrou um domínio esmagador em ambas as rondas da Taça GT Grande Baía, conquistando as duas rondas do campeonato com um desempenho heróico desde as qualificatórias até à corrida principal. Os resultados foram inesperados em ambas as rondas do Macau Roadsport Challenge-SJM. Na primeira ronda, o piloto de Macau Chu Hiu Fong conseguiu ultrapassar os dois primeiros pilotos na Curva Lisboa, vencendo assim a corrida; na segunda ronda, outro piloto de Macau, Chan Chi Ha, tendo começado da 16.ª posição conseguiu aproveitar as oportunidades e ganhar o campeonato, recorrendo ao safety car para ultrapassagens.



侯夫取得在澳門東望洋跑道上第 11 個冠軍

Resultados do 69º Grande Prémio de Macau

Prova	Corrida	1.º lugar	2.º lugar	3.º lugar
Grande Prémio de Macau de Fórmula 4	Classificação da 1.ª Corrida	Xie Wing Lam Gerrard	Leong Hon Chio	Chang Wing Chung
	Classificação da 2.ª Corrida	Chang Wing Chung	Xie Wing Lam Gerrard	Leong Hon Chio
Taça GT Macau	Classificação da 1.ª Corrida	Maro Engel	Raffaele Marciello	Ling Kang
	Classificação da 2.ª Corrida	Maro Engel	Edoardo Mortara	Alexandre Imperatori
Corrida da Guia Macau - TCR Asia Challenge	Classificação da 1.ª Corrida	De Souza Filipe Clemente	Hu Heng	Cheong Chi On
	Classificação da 2.ª Corrida	De Souza Filipe Clemente	Lo Sze Ho	Yan Cheuk Wai
54º Grande Prémio de Motos de Macau	Classificação da 2.ª Corrida	Erno Juhani Kostamo	David Mario Datzler	Sheridan Wesley Morais
Taça de Carros de Turismo de Macau - China Touring Car Championship	Classificação da 1.ª Corrida	Robert Peter Huff	Zhu David	Wong Yat Shing Sunny
	Classificação da 2.ª Corrida	Zhang Zhi Qiang	Robert Peter Huff	Gao Hua Yang
Taça GT Grande Baía	Classificação da 1.ª Corrida	Liang Jia Tong	Luo Kai Luo	Lai Chun Kit Brian
	Classificação da 2.ª Corrida	LIANG Jia Tong	LUO Kai Luo	CHIA On Chris
Macau Roadsport Challenge	Classificação da 1.ª Corrida	CHU Hiu Fong	WONG Wan Long	WONG Ka Hong
	Classificação da 2.ª Corrida	CHAN Chi Ha	WONG Wan Long	OSORIO MATIAS LEI Sabino

澳門大賽車魅力依舊



Macau Grand Prix Waves its Checker's Flag

Chang Wing Chung Achieves His First Champion in F4 Race

The 69th Macau Grand Prix started to race from 17 to 20 November on the famous Guia circuit, showcasing seven battles including Formula 4, GT Cup and Macau Motorcycle Grand Prix and attracting seventy-six thousand spectators for these exciting events. Macao driver Chang Wing Chung, who has appeared on the Guia circuit many times, finally made his dream come true, crowning the champion for the first time by triumphing over Hong Kong Race 1 leader Xie Wing Lam Gerrard and defending champion Leong Hon Chio.

Races this year were all divided into two rounds. Even making the fastest lap record in Formula 4 placement, Chang Wing Chung was ranked third only after losing the advantage in the first round. However, the 26-year-old driver staged a comeback in the second round and overtook his strong opponents Leong and Xie twice at Lisboa bend during the 12-lap race, crossing the line with an absolute advantage of 5.9 seconds and leaving his name as champion in the Macau Grand Prix history. Xie and Leong were awarded the first and second-runner respectively. This victory also marks the third consecutive year that the Formula 4 Grand Prix was won by a local driver.

Maro Engel Wins GT Cup Thrice

In the Macau GT Cup, the renowned German driver Maro Engel and the Italian driver Edoardo Mortara aka "Mr. Macau" returned. In the first round, Mortara was penalized to start at the pit stop because he failed to start according to the race instructions. Engel won the championship without facing too many tough challenges. Although the second round was shortened to eight laps due to numerous accidents, these two leading drivers are in neck and neck. In the end, Engel solidly defended the line and won the final victory, becoming the three-time Macau GT Cup champion. Mortara and Hong Kong driver Alexandre Imperatori finished second and third respectively.

Reinstated in the Guia circuit after two years, the competition in Macau Motorcycle Grand Prix was fierce. Although Finnish driver Erno Juhani Kostamo did not start well at pole position and was overtaken by Portuguese driver Sheridan Wesley Morais and German driver David Mario Datzler, he turned the tide with superb skill, and finally overtook at Melco hairpin and kept the leading position till the end of the race and achieved his first champion in the Guia circuit. The first and second position went to Datzler and Morais respectively.

晏高(左)防守莫他拿



晏高在澳門GT盃兩回合賽事悉數封王

Fierce Battles Filled with Vibes

In the Macau Touring Car Cup race, British driver Robert Peter Huff showed his extraordinary driving skills. After winning the first round from pole position, Huff started from the tenth place in the second round according to the rules. He staged a crazy chase in the nine-lap race and finished the race in second place. The Macau Guia Race TCR Asia challenge became the most unforgettable memory for Macao driver De Souza Filipe Clemente. In the first round, he took the advantage to overtake during the collision of Yan Cheuk Wai and Lo Sze Ho at the Lisboa bend and took the lead of the round. He kept up with the momentum in addition to starting from pole position and won the champion for the second round as well.

Chinese driver Liang Jia Tong showed an overwhelming advantage in the two rounds of the Greater Bay Area GT Cup. From qualifying to the main race, he has not been tested too much and won the two rounds of the champion spectacularly. The results of the two rounds of the Roadsport Challenge were unexpected. In the first round, Macao driver Chu Hiu Fong took advantage of the fierce competition of the first two cars at the Lisboa bend and successfully overtook and won the champion. Starting from the 16th place in the second round, Macao driver Chan Chi Ha seized the several opportunities of the dispatch of safety car to continuously overtake and made a huge reversal for the champion.

The Results of the 69th Macau Grand Prix

Events	Race Classification	Champion	1 st Runner up	2 nd Runner up
Formula 4 Macau Grand Prix	Race 1 Classification	Xie Wing Lam Gerrard	Leong Hon Chio	Chang Wing Chung
	Race 2 Classification	Chang Wing Chung	Xie Wing Lam Gerrard	Leong Hon Chio
Macau GT Cup	Race 1 Classification	Maro Engel	Raffaele Marciello	Ling Kang
	Race 2 Classification	Maro Engel	Edoardo Mortara	Alexandre Imperatori
Guia Race - TCR Asia Challenge	Race 1 Classification	De Souza Filipe Clemente	Hu Heng	Cheong Chi On
	Race 2 Classification	De Souza Filipe Clemente	Lo Sze Ho	Yan Cheuk Wai
Macau Motorcycle Grand Prix - 54 th Edition	Race 2 Classification	Erno Juhani Kostamo	David Mario Datzler	Sheridan Wesley Morais
Macau Touring Car Cup - China Touring Car Championship	Race 1 Classification	Robert Peter Huff	Zhu David	Wong Yat Shing Sunny
	Race 2 Classification	Zhang Zhi Qiang	Robert Peter Huff	Gao Hua Yang
Greater Bay Area GT Cup	Race 1 Classification	Liang Jia Tong	Luo Kai Luo	Lai Chun Kit Brian
	Race 2 Classification	Liang Jia Tong	Luo Kai Luo	Chia On Chris
Macau Roadsport Challenge	Race 1 Classification	Chu Hiu Fong	Wong Wan Long	Wong Ka Hong
	Race 2 Classification	Chan Chi Ha	Wong Wan Long	Osorio Matias Lei Sabino

管油勝李美珍 首奪澳馬錦標

澳門國際馬拉松吸引一萬二千名跑手參加



“2022 銀河娛樂澳門國際馬拉松”於12月4日舉行，吸引12,000名跑手參賽，今屆全程及半程馬拉松賽事非澳門及澳門參賽者分兩個時間起跑。經歷一輪角逐，馬拉松男、女子全場冠軍由首度亮相澳門的中國跑手奪得，分別由管油勝跑出2小時19分03秒及李美珍跑出2小時40分26秒折桂。

今屆賽事繼續途經嘉樂庇總督大橋、世遺景點媽閣廟以及西灣大橋等景點。來自貴州的管油勝

前15公里一直領跑，後段與中國跑手李波激烈爭持，最終管油勝以2小時19分03秒首名衝線奪全場冠軍，李波僅慢6秒收穫亞軍，碾者阿提以2小時22分01秒獲季軍。

女子組賽事，在全運會後引起一番熱話的福建跑手李美珍以2小時40分26秒奪得個人首座馬拉松冠軍，遲令杰、陳麗琴分別以2小時49分22秒及2小時52分17秒獲二、三名。澳門組男、女子賽事由陳楷元及吳楊揚以2小時39分

17秒及3小時03分42秒衛冕。

王坤半馬奪冠

半程馬拉松賽事，男子組由王坤力壓群雄以1小時08分46秒勇奪全場冠軍，邊岐及沙宇超獲亞、季獎項。澳門組有梁名德力壓黃展華及葉聖陶兩大競爭對手，以1小時14分16秒奪冠；女子半馬賽事由中國跑手殷曉雨以1小時17分43秒衛冕，澳門跑手王珊珊跑出1小時27分25秒奪全場亞軍及

澳門組冠軍，另一澳門跑手謝倩微收穫全場季軍。

迷你馬拉松由男子A組的葉穎陶及女子C組的方翠華跑出全場最快時間10分43秒及13分57秒奪得該組冠軍，其餘各組冠軍分別為男子B組江志樂、男子C組劉君倫；女子A組梁鳳如及女子B組陳惠美。團體盃由澳門樂善行、銀河娛樂集團及澳門科技大學分別奪得體育團體或政府登記社團、公營及私營機構，以及學校團體獎項。耆英盃由李桂華(68歲)奪得。



李美珍收穫個人首座馬拉松冠軍



管油勝首奪澳門馬冠軍



王坤勇奪半馬男子全場冠軍



全馬澳門女子組吳楊楊實現衛冕

Guan Yousheng e Li Meizhen vencedores na Maratona de Macau

Realizou-se no dia 4 de Dezembro a “Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2022” que atraiu 12.000 maratonistas. Este ano, a maratona e a meia maratona foram divididas em dois horários de partidas, um para residentes e outro para não-residentes. Depois da competição, saíram os primeiros classificados nas maratonas masculina e feminina, que foram os estreantes chineses em Macau, Guan Yousheng que terminou com o tempo de 2:19:03, e Li Meizhen com o tempo de 2:40:26, respectivamente.

Este ano, a corrida manteve o seu percurso, atravessando locais como a Ponte Governador Nobre de Carvalho, o património mundial Templo de A-Má, e a Ponte de Sai Van. Guan Yousheng, proveniente de Guizhou, liderou a corrida ao longo dos primeiros 15 quilómetros, e depois debateu-se de perto com o maratonista chinês Li Bo na parte final da corrida. Guan Yousheng atravessou a meta em primeiro lugar com um tempo de 2:19:03, sagrando-se campeão. Já Li Bo ficou em segundo com um atraso de apenas 6 segundos. Em terceiro lugar ficou para Nianzhe A Ti, com 2:22:01.

No grupo feminino, a maratonista de Fujian Li Meizhen, que tem ganhado popularidade desde os Jogos Nacionais, conquistou a sua primeira vitória em maratona com um tempo de 2:40:26. Chi Lingjie e Chen Liqin ficaram, respectivamente, com o segundo e terceiro lugares, com tempos de 2:49:22 e 2:52:17. Os defensores do título, no grupo de Macau, nas categorias masculina e feminina, foram Chan Kai Un e Wu Yangyang, com os tempos de 2:39:17 e 3:03:42.

Wang Kun vence a meia maratona

Na meia maratona, o vencedor foi Wang Kun com o tempo de 1:08:46. Já o segundo e terceiro lugares na categoria de masculinos foram para Bian Qi e Sha Yuchao, respectivamente. No grupo de Macau, Leong Meng Tak derrotou os seus rivais Wong Chin Wa e Ip Seng Tou, com o tempo de 1:14:16. O título da meia maratona na categoria de femininos foi defendido pela maratonista chinesa Yin Xiaoyu com o

tempo de 1:17:43. Wong San San, atleta de Macau, ficou com o segundo lugar e primeiro no grupo de Macau, com o tempo de 1:27:25, e outra atleta de Macau, Che Sin Mei, ficou em terceiro.

A mini maratona foi conquistada por Ip Weng Tou no grupo de masculinos A e Fong Choi Wa no grupo de femininos C, com os tempos mais rápidos de 10:43 e 13:57, respectivamente. Os vencedores nos restantes grupos foram Kong Chi Lok no grupo de masculinos B, Lau Kuan Lon no grupos de masculinos C, Leong Fong U no grupo femininos A e Chan Wai Mei no grupo femininos B. A Taça Grupo Activo foi atribuída às seguintes equipas/grupos nas suas respectivas categorias: Organizações Desportivas / Organizações Legalmente Registadas — Care Action Macao, Serviços Públicos/Serviços Privados — Galaxy Entertainment Group, e Escolas — Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau. O atleta Li Guihua (68 anos) conquistou a Taça Veterano.



管油勝(右)與李波激烈爭奪



跑手享受馬拉松熱鬧氣氛

Guan Yousheng and Li Meizhen Win Their First Macao Marathon Champion

The "2022 Galaxy Entertainment Macao International Marathon" took place on 4 December this year, drawing 12,000 runners to participate. Two starting times were adopted for local and overseas runners for the full and half marathons respectively. After prolonged fierce races, two runners coming from China who made their first appearance in local marathon took the laurels. By finishing the race in 2:19:03 and 2:40:26, Guan Yousheng and Li Meizhen took the male's and female's championships respectively.

Keeping its characteristics, the route encompassed the Macau - Taipa Bridge (Governor Nobre de Carvalho Bridge), the world heritage site A-Ma Temple, the Sai Van Bridge and so on. Guan You Sheng who was from Guizhou Province took his lead in the first 15km. Even he was at loggerheads with Li Bo after midway, Guan managed to cross the finish line first with a record of 02:19:03, winning the champion of the male's marathon group. With a 6-second lag only, Li Bo won the second place, whereas Nianzhe A Ti won the third place with a record of 02:22:01.

For the female's marathon, Fujian runner Li Meizhen, who was gaining her popularity after the National Games, won her first Macao marathon championship with a record of 02:40:26. Chi Lingjie and Chen Liqin won the second and third place with records of 02:49:22 and 02:52:17 respectively. For Macao's

athletes, Chan Kai Un and Wu Yangyang defended their titles in the men's and female's marathon groups with records of 02:39:17 and 03:03:42 respectively.

Wang Kun Wins in Half Marathon

In terms of half-marathon races, male athlete Wang Kun won the champion with a record of 01:08:46. Bian Qi and Sha Yuchao won the second and third place. For Macao athletes, Leong Meng Tak triumphed over his two big adversaries Wong Chin Wa and Ip Seng Tou, winning the championship with a record of 01:14:16. China's female athlete Yin Xiaoyu was crowned queen with a record of 01:17:43. Macao's athlete Wong San San won the overall first runner-up and Macao's champion in the female's half-marathon group with a record of 01:27:25, while another Macao athlete Che Sin Mei won the overall second runner-up.

For mini-marathon races, Ip Weng Tou of Male's Category A and Fong Choi Wa of Female's Category C made the fastest records of the year in 00:10:43 and 00:13:57 and won the championships. Champions of the other categories included: Kong Chi Lok in Male's category B, Lau Kuan Lon in Male's Category C; Leong Fong U in Female's Category A, Chan Wai Mei in Female's Category B. For Active Group Trophy, winners of different categories including school, sport associations and government registered organizations and public and private entities went to Macau University of Science and Technology, Care Action Macao and Galaxy Entertainment Group respectively. Senior Trophy belonged to Li Guihua (age of 68).

王楚欽決賽擊敗樊振東

WTT 澳門冠軍賽激戰連場 王楚欽孫穎莎 包辦冠軍

由體育局及世界乒乓球職業大聯盟 (WTT) 主辦、澳門乒總會協辦的“WTT 澳門冠軍賽 2022”於 10 月 19 至 23 日在塔石體育館舉行，經過一連五日的激戰後，國家隊的王楚欽及孫穎莎包辦男、女子單打冠軍。

今屆賽事雲集世界排名前列的男、女子球手各 32 名，角逐男、女子單打錦標。是次參賽的頂尖球手包括中國的樊振東、馬龍、孫穎莎、陳夢、日本的張本智和、伊藤美誠、巴西的卡爾德拉諾、中國香港的杜凱傑、波多黎各的阿德里娜·迪亞茲等好手來澳。

23 日晚，男單決賽由樊振東對隊友王楚欽，兩人前六局各勝三局，比分為 5 比 11、14 比 12、10 比 12、11 比 8、1 比 11、11 比 9，決勝局，王楚欽打出氣勢連取 6 分，樊振東力追不果，王楚欽最終贏 11 比 8，總局數贏四比三，繼今年初的“WTT 澳門冠軍賽 2021 中國

之星”後再次在澳門稱王，樊振東得亞軍。

女單冠軍之爭由孫穎莎對陳幸同，孫穎莎先勝 12 比 10 及 11 比 8，落後的陳幸同追回一局 11 比 5，然而，實力佔優的孫穎莎再贏 11 比 6 及 12 比 10，總局數贏四比一封后，亞軍為陳幸同。

頒獎嘉賓有澳門特別行政區行政長官賀一誠，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輝，中華人民共和國外交部駐澳門特別行政區特派員公署署理特派員王冬，澳門特別行政區政府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，WTT 世界乒聯總經理馬修·龐德，WTT 世界乒聯球員關係主管尤莉婭·尼古拉及銀河娛樂集團副主席呂耀東。



孫穎莎再次在澳奪冠





King and Queen Crowned in WTT Champions Macao

Organized by the Sports Bureau and World Table Tennis (WTT) and co-organized by the Macau Table Tennis Association, the WTT Champions Macao 2022 was hosted at Tap Seac Multisport Pavilion between 19 and 23 October. After a 5-day fierce competition, two national team members, Wang Chuqin and Sun Yingsha, were crowned king and queen in men's and women's singles respectively.

The event of this year attracted 32 tiptop male and female players from around the world to compete in men's and women's singles championships. The outstanding players who came to Macao to participate in the championship were Fan Zhendong, Ma Long, Sun Yingsha and Chen Meng from China; Tomokazu Harimoto and Mima Ito from Japan; Hugo Calderano from Brazil; Doo Hoi Kem from Hong Kong, China and Adriana Díaz from Puerto Rico, etc.

In the men's final that took place on 23 October evening, Fan Zhendong played against his teammate Wang Chuqin. Each of them took three out of six games with the scores in favor of Fan in 14:12, 11:8, 11:9 and in favor of Wang in 11:5, 12:10 and 11:1. In the final game, Wang took 6 points in a row with his unstoppable momentum. Succumbed to Wang's dominance, Fan failed to turn the tide and was awarded second place after losing the final game with a score of 8:11. With a total score of 4:3 in favor of Wang, he was crowned king again in Macao after his victory on WTT Champions Macao 2021 China Stars at the beginning of this year.

Sun Yingsha took on Chen Xingtong in the women's final. Sun took the lead by winning two games in 12:10 and 11:8. Lagging behind, Chen won back one game in 11:5. However, with her advantageous skill, Sun beat Chen in another two games in 11:6 and 12:10. Finally, Sun was crowned queen with a final result 4:1 in favor of her and Chen was awarded the second place.

The prize-awarding guests include Mr. Ho Iat Seng, Chief Executive of the Macao SAR; Mr. Liu Guoliang, WTT Council Chair, International Table Tennis Federation (ITTF) Deputy President and Chinese Table Tennis Association President; Ms. Yan Zhichan, Sub-director of Liaison Office of the Central People's Government in the Macao SAR; Mr. Wang Dong, Interim Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs of the PRC in the MSAR; Ms. Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture; Mr. Steve Dainton, Board Director of WTT and CEO of International Table Tennis Federation; Mr. Matt Pound, Director of World Table Tennis (WTT); Ms. Iulia Necula, Chief of Player's Relation of WTT and Mr. Francis Lui, Deputy Chairman of Galaxy Entertainment Group.



Torneio de Campeões WTT Macau Wang Chuqin e Sun Yingsha conquistam o campeonato

O Torneio de Campeões WTT Macau 2022, organizado pelo Instituto do Desporto e pela World Table Tennis (WTT) e co-organizado pela Associação Geral de Ping-Pong de Macau, decorreu de 19 a 23 de Outubro no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Após cinco dias de disputa cerrada, Wang Chuqin e Sun Yingsha, da selecção nacional, sagraram-se campeões das categorias de singulares masculinos e femininos.

O campeonato deste ano juntou 32 atletas do panteão de melhores jogadores do mundo, tanto masculinos como femininos, para competirem pelos títulos nas categorias masculino singular e feminino singular. Os melhores atletas na competição que vieram a Macau participar no campeonato foram Fan Zhendong, Ma Long, Sun Yingsha e Chen Meng da China, Tomokazu Harimoto e Mima Ito do Japão, Hugo Calderano do Brasil, Doo Hoi Kem de Hong Kong, China, Adriana Díaz do Porto Rico, entre outros jogadores de renome.

Ao final do dia 23, a disputa das finais masculinas entre Fan Zhendong e o seu colega de equipa Wang Chuqin levou à vitória em 3 sets por cada um deles nos primeiros seis jogos, com pontuações de 5-11, 14-12, 10-12, 11-8, 1-11, 11-9. No set decisivo, Wang Chuqin aproveitou o momento e conquistou 6 pontos seguidos. Fan Zhendong não conseguiu recuperar, levando à vitória de Wang Chuqin em 4-3 sets, ficando Fan Zhendong no segundo lugar. Esta vitória valeu a Wang Chuqin um novo título em Macau, depois de ter sido segundo classificado no "Torneio de Campeões WTT Macau 2021 Estrelas da China", que teve lugar no corrente ano.

O título na categoria de femininos foi conquistado por Sun Yingsha numa disputa contra Chen Xingtong. Sun Yingsha ganhou por 12-10 e 11-8, com Chen Xingtong a recuperar depois de um set por 11-5. Apesar disso, posteriormente, Sun Yingsha venceu por 11-6 e 12-10, arrecadando a vitória com 4-1 em sets e posicionando Chen Xingtong na segunda classificação.

Estiveram presentes na entrega de prémios o Chefe do Executivo da RAEM, Ho Iat-Seng, o Presidente do Conselho de Administração da WTT, 1.º Vice-Presidente da Federação Internacional de Ténis de Mesa (ITTF) 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, a Comissária do Ministério dos Negócios Estrangeiros da República Popular da China na RAEM, Wang Dong, a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura da RAEM, Ao Ieong U, o Director Executivo da Federação Internacional de Ténis de Mesa (ITTF) e Director do Conselho de Administração da WTT, Steve Dainton, o Director de Gestão da WTT, Matt Pound, a Chefe das Relações dos jogadores da WTT, Iulia Necula, e o Vice-Presidente do GEG, Francis Lui.

劉方舟奮力抽擊



崔杰首度在澳稱王



張澤與特日格樂合作無間奪男雙冠軍

中網巡迴賽

崔傑劉方舟稱王封后

2022年中國網球巡迴賽“澳娛綜合”職業級總決賽(澳門)暨全國網球單項錦標賽連續第二年在澳門舉行，由12月5日起一連七天在澳門網球學校進行，11日上演男、女子單打及雙打共四場決賽。最終北京球手崔傑直落兩盤擊敗柏衍，首度在澳門稱王；女單三號種子、來自天津的劉方舟以盤數二比〇擊敗高馨好，奪得冠軍。

男單決賽由國家積分排名分別十二、年僅廿四歲的北京球手崔傑，面對卅三歲的貴州球手柏衍。崔傑延續晉級路上先後擊敗二號種子孫發京、巡迴賽積分排名第二莫業聰的士氣，首盤連續三次打破柏衍的發球局以6比0先聲奪人；第二盤乘勝追擊下，以局數6比1再下一城，大分贏二比〇勇奪男單錦標。

女單決賽，頭號種子高馨好與三號種子劉方舟交鋒，帶傷上陣的高馨好被對手一面倒壓制，劉方舟把握機會以局數6比0先取一盤。雖然高馨好第二盤嘗試努力挽救，但仍未能阻止對手再贏一盤6比4，劉方舟直落兩盤封后。

上屆澳門站女雙冠軍楊釗煊/蔣欣玗憑實力再闖決賽，遇上剛奪女單的劉方舟及王美玲組合，先落後一盤3比6，第二盤以6比2扳平，雙方最終以決勝盤“搶十”分出高下，楊釗煊/蔣欣玗以12比10勝出，成功衛冕女雙冠軍。

男雙決賽，北京球手特日格樂與江蘇省張擇合作，以6比1和6比3直落兩盤擊敗廣西壯族自治區的王楚康及河北省球手孫發京組合，獲得冠軍。



中網巡迴賽結束一連七天的澳門站比賽

Cui Jie e Liu Fangzhou foram campeões do Circuito Profissional de CTA

Pelo segundo ano consecutivo, foi realizada na Academia de Ténis de Macau a SJM Final do Circuito Profissional de CTA e Campeonato Nacional de Ténis (Macau) 2022. O evento arrancou no dia 5 de Dezembro e decorreu durante 7 dias. As quatro finais das categorias de masculinos, femininos e pares, foram realizadas no dia 11 de Dezembro. O tenista de Pequim, Cui Jie, derrotou Bai Yan em sets consecutivos, conquistando o seu primeiro título em Macau; Liu Fangzhou, de Tianjin, derrotou Gao Xinyu por dois sets a zero, conquistando assim o título.

Na final dos masculinos, o jogador de 24 anos de Pequim, Cui Jie, 12º classificado no ranking nacional, defrontou Bai Yan, jogador de 33 anos de Guizhou. Cui Jie manteve a sua moral alta depois de derrotar o número 2, Sun Fajing e o segundo classificado do Circuito, Mo Yecong, no seu percurso para a disputa pelo título, onde cortou o serviço de Bai Yan três vezes seguidas, ganhando o primeiro set por 6-0; no segundo set, conquistou o título de singulares masculinos com uma vitória por 6-1, o que levou a um resultado final de 2:0.

Na final de singulares femininos, o confronto deu-se entre a número 1, Gao Xinyu, e a número 3, Liu Fangzhou. Gao, que se encontrava lesionada, não conseguiu estar a par da sua adversária, e Liu Fangzhou aproveitou a oportunidade e venceu o primeiro set por 6-0. Apesar de Gao ter dado o seu melhor para salvar o segundo set, não conseguiu evitar que a sua adversária conquistasse mais um set, por 6-4. A vitória de Liu Fangzhou ficou assim selada num jogo com sets consecutivos.

As actuais campeãs em título da categoria de pares femininos, Yang Zhaoxuan e Jiang Xinyu, defrontaram a dupla Liu Fangzhou e Wang Meiling. No primeiro set ficaram para trás num set que se concluiu a 3-6, mas recuperaram no segundo set com a pontuação de 6-2. No set final a disputa foi resolvida num set a 10, onde Yang Zhaoxuan e Jiang Xinyu venceram por 12-10, defendendo com sucesso o seu título.

Na final da categoria de pares masculinos, Teri Gele, de Pequim, e Zhang Ze, de Jiangsu, formaram par para derrotar Wang Chukang, de Guangxi, e Sun Fajing, de Hebei, conquistando o título ao vencer em dois sets consecutivos por 6-1 e 6-3.

Cui Jie and Liu Fangzhou Crown King and Queen in 2022 CTA Tour

The 2022 CTA Tour SJM Professional Finals (Macau) & National Tennis Championships was held for the second consecutive year in Macao for a week from 5 December at Tennis Youth Academy. On 11 December, a total of four finals of men's and women's singles and doubles was staged. In the end, Beijing player Cui Jie beat Bai Yan in two straight sets and won the title in Macao for the first time. The third seed in women's singles, Liu Fangzhou from Tianjin, defeated Gao Xinyu with a total set score of 2:0, winning the championship this year.

In the men's singles final, 24-year-old Beijing player Cui Jie who was ranked 12th in the country, faced 33-year-old Guizhou player Bai Yan. Cui extended his morale of beating the second seed Sun Fajing and the first runner-up on tour points Mo Yecong, breaking Bai Yan's serve thrice in a row in the first set and took the first set with 6:0. Without losing a firm grip, Cui won the second set with a score of 6:1 and was crowned the champion of the men's singles championship.

In the women's singles final, the top seed Gao Xinyu played against the third seed Liu Fangzhou. Hamstrung by injury, Gao was overwhelmed by her opponent. Liu seized the opportunity to take the first set with a score of 6:0. Although Gao tried hard to turn the tide in the second set, she still failed to prevent her opponent from winning another set with 6:4. By winning two straight sets, Liu and was crowned queen for the women's single championship.

The women's doubles champions Yang Zhaoxuan and Jiang Xinyu of the previous Macao Tournament made it to the final again with their strength, facing the women's singles champion Liu Fangzhou and Wang Meiling. The duo of Yang and Jiang fell behind with a score of 3:6 in the first set and tied the match with a score of 6:2 in the second set. The two pairs finally went on a super tiebreak and Yang and Jiang won 12:10 and successfully defended the women's doubles title.

In the men's doubles final, Beijing player Teri Gele teamed up with Jiangsu player Zhang Ze to defeat Wang Chukang from Guangxi Zhuang Autonomous Region and Sun Fajing from Hebei Province in straight sets of 6:1 and 6:3 and won the championship.



乒乓球學校選材

七體校選材 助發掘潛質苗子



保齡球學校以培養參與興趣為重點

體育局與七個單項總會合辦的澳門青少年體育學校於11月12日及13日舉行連續兩天選材日，吸引眾多家長帶同子女參與。各體育學校已公布錄取名單，希望藉此擴大運動員人口基礎，從而發掘更多有潛質的青少年進入團隊，接受持續且系統性及科學化的訓練，為本澳體壇培育苗子。

2023年澳門青少年體育學校體驗及選材日一連兩天舉行，項目包括足球、網球、乒乓球、武術、保齡球、空手道及壁球。體育局體育發展廳

廳長鄧國偉表示，體育學校的成立主要有兩大功能，一是從大眾體育方向培養興趣，透過選材日吸引參加者，讓相關項目更加普及化；二是朝著競技體育方向發展，從中發掘具備潛質的運動員，逐步走上拔尖“金字塔”的過程，為澳門代表隊或梯隊輸出更多人選。當大眾體育層面擴大，參與人數增多，有利單項總會選拔尖子，培養出精英運動員的機會越大，競技體育水平隨之提高。

體育局自2003年起首辦青少年足球學校，及後根據自身的場地條件，陸續成立網球(2006年)、乒乓球、武術(2007年)、保齡球(2011年)、空手道(2013年)及壁球(2016年)等青少年體育學校。體育發展廳體育社團輔助處處長馮菲指出，有固定訓練場地是成立青少年體育學校必須具備的條件之一，才可確保恆常上課時間；另一考慮是單項總會的發展情況，視乎集訓隊梯隊年齡層逐漸擴大的需要，協助他們建設更有系統的訓練基

礎，讓學員從小接受正規的技術訓練。

青少年體育學校選材日一直深受大眾歡迎，參與情況非常踴躍。有見及此，體育局於2020年正式推出網上預約系統，讓參與選材的小童及青少年毋須再排長隊輪候，家長們可按照預約時間更好地安排行程；去年進一步優化並新增網上報名服務，讓錄取者可透過網上提交資料及繳費，落實配合特區政府的《電子政務》，做到便民、利民目標。

足球學校透過選材日擴大參與人數



武術學校一直深受歡迎

7 Escolas de Desporto realizam selecção em busca de potenciais novos talentos

As Escolas de Desporto Juvenil de Macau, organizadas conjuntamente pelo Instituto do Desporto e 7 associações gerais de modalidade desportiva relevante, realizaram nos dias 12 e 13 de Novembro o Dia de Selecção de Talentos, que atraiu uma grande participação de pais e filhos. As Escolas de Desporto já anunciaram as suas listas de seleccionados, na expectativa de aumentar o número base de atletas e incentivar mais jovens com potencial a juntarem-se às equipas, para que possam receber treinos de forma sistemática e científica, apostando nos jovens para o panorama desportivo de Macau.

O Dia de Sensibilização e Selecção de Talentos das Escolas de Desporto Juvenil de Macau 2023 decorreu durante dois dias seguidos e envolveu modalidades como futebol, ténis, ténis de mesa, artes marciais, bowling, karate-do e squash. O Chefe do Departamento de Desenvolvimento Desportivo do Instituto do Desporto, Chao Kuok Wai, observou que o estabelecimento das Escolas de Desporto Juvenil tem duas funções principais: a primeira é sensibilizar o público para a prática desportiva, recorrendo a estas selecções para atrair participantes e tornar as modalidades relevantes mais próximas ao público. A segunda é promover o desenvolvimento do desporto rumo ao desporto de alto rendimento, fazendo com que os atletas com potencial possam ser identificados e gradualmente percorram um processo de "pirâmide" que os leve às selecções e escalões de Macau. À medida que for aumentado o nível do Desporto para Todos e o número de participantes, maiores serão as hipóteses de seleccionar atletas de topo e de desenvolver talentos desportivos, estabelecendo-se assim um nível mais elevado para o

desporto de alto rendimento.

O Instituto do Desporto tem vindo a organizar escolas juvenis de futebol desde 2003, e desde então estabeleceu também escolas juvenis para ténis (2006), ténis de mesa e artes marciais (2007), bowling (2011), karate-do (2013) e squash (2016), de acordo com a disponibilidade dos recintos. A Chefe da Divisão de Apoio ao Associativismo Desportivo do Departamento de Desenvolvimento Desportivo do Instituto do Desporto, Fong Fei, referiu que um dos requisitos para o estabelecimento de uma escola de desporto juvenil é a disponibilidade de um espaço fixo para treinos, de forma a garantir horários de aulas regulares; um outro requisito a ter em conta é o desenvolvimento de uma associação para eventos pontuais de acordo com as necessidades da expansão da faixa etária das equipas, que possa contribuir para criar uma base de treinos sistemáticos, prestando acompanhamento técnico formal desde tenra idade.

O Dia de Sensibilização e Selecção de Talentos nas Escolas de Desporto Juvenil tem sido uma iniciativa bastante popular e com grande adesão por parte do público. Tendo isto em consideração, em 2020 o Instituto do Desporto lançou oficialmente um sistema de marcação online, para que as crianças e jovens que desejem participar no processo de selecção não tenham de esperar em longas filas e para que os pais possam melhor realizar os preparativos necessários de acordo com o horário de marcação. No ano passado, o serviço de marcação online foi otimizado, podendo os interessados efectuar inscrição online e trazendo facilidades e benefícios ao público ao permitir aos candidatos submeterem informações e realizarem pagamentos online, em articulação com o projecto do Governo da RAEM de desenvolvimento dos serviços electrónicos, a fim de alcançar o objectivo de facilitar a vida da população.



空手道學校助力項目持續發展



網球學校以做好青訓為目標

Seven Sports Schools Seek Potential Talents

The Macau Youth Sports Academies (hereinafter referred to as the Academies), jointly run by the Sports Bureau and seven sports associations, held a 2-day Talent Selection Day on 12 and 13 November, drawing quite a number of parents taking their children to participate and the acceptance lists of different sports schools were also announced. It is hoped that the new generation of Macao's sports circle could be formed by discovering more potential youngsters from the expanded pool of athletes and sending them to different teams for ongoing, systemic and scientific training.

The 2023 Macao Youth Sports Academy Experience and Selection Day were held on two consecutive days with items including soccer, tennis, table tennis, martial arts, bowling, karate and squash. Mr. Chao Kuok Wai, Director of the Sports Development Department of Sports Bureau, stated that the establishment of Sports Academies mainly serves two purposes. Firstly, to build up the interest of sports in the general public and popularise the relevant sports by attracting participants through the Talent Selection Day. Secondly, to discover gifted athletes to go through the stringent selection process to give more athletes to Macao Team or build tiers in competitive sports. It is conducive to selecting tip-top talents by different sports associations when the scale of mass sports and participants are expanded, and the odds of nurturing elite athletes would be bigger and the level of competitive sports would also be

enhanced.

Since the first establishment of Macau Youth Football School in 2003, the Sports Bureau set up schools for youngsters in tennis (2006), table tennis, martial arts (2007), bowling (2011), karate (2013) and squash (2016) successively according to the availability of its venues. Ms. Fong Fei, the Head of the Sports Associations Support Division of Sports Development Department, expressed that a regular training time could be scheduled only under the precondition of having a standing training place and that is why it is necessary to have the Youth Sports Academies in place. Besides, the development trend of the different sports associations is another consideration. In light of the age group expansion in different tiers of training teams, it becomes necessary to help them lay a more systematic training foundation so that participants can receive orthodox training at an early age.

The Talent Selection Day for Macao Youth Sports Academies has been widely welcomed by the general public and the response has been enthusiastic. In light of this, the Sports Bureau officially rolled out an online booking system in 2020, saving children and teenagers from waiting in long queues to join the talent selection process and allowing parents to plan the schedule well according to the booking. Last year, in order to comply with the goals of offering convenience to the public through the SAR Government's Electronic Service, the system was further optimised by adding an online application function for admitted candidates to submit information and pay online.

2022澳門甲組足球明星選舉 2022 Macau First Division Football Star Award

艾美達 積遜 同膺“澳門足球先生”

澳門足球總會主辦的“2022澳門甲組足球明星選舉頒獎典禮”於10月8日晚假銀河酒店綠洲宴會廳舉行，今屆由澳科鄒北記前鋒艾美達及蒙地卡羅中場積遜以同票數奪得“澳門足球先生”殊榮，艾美達同時奪得“最佳十一人足球明星”、“最佳本地球員”及“最佳神射手”獎項成“四料”大贏家。

澳門甲組足球明星選舉結果經由評選委員會(70%)及澳門體育記者協會(30%)投票選出，並於10月中旬公佈結果。在艾美達與積遜獲同票下，“最佳十一人足球明星”共有十二名球員當選，包括澳科鄒北記的艾美達、迪亞高、林嘉誠、艾拉奧祖、朗奴及葉陽，蒙地卡羅積遜、張海山、李政霖，賓菲加雲利尼、陳敏，以及青鋒高美斯。

賓菲加的奧利華拉奪得“最佳守門員”，“最佳U23青年球員”由蒙地卡羅的李政霖以八成投票率大熱勝出；帶領澳科鄒北記以十六戰全勝衛冕聯賽冠軍的羅維加當選“最佳教練”；“最佳球證”由格蘭奪得。

足球同樂日氣氛熱烈

澳門足球總會11月27日假澳門大學足球場舉辦“澳門足球同樂日”，吸引近100名7至12歲孩童參與，通過小型比賽、趣味足球遊戲等，以及今年新加入的親子互動環節，培育澳門足球青苗。同日下午進行了多場足球交流活動，場面熱鬧。



艾美達(左)與積遜以相同票數雙雙獲封“澳門足球先生”



“最佳十一人足球明星”得獎者同台合影

De Almeida Torrão Nicholas Mário e De Sousa Jackson Franklim eleitos como “Melhor Jogador do Ano de Macau”

Foi realizada no serão do dia 8 de Outubro a “Eleição de Estrelas do Campeonato da 1.ª Divisão do Futebol de Macau 2022”, organizada pela Associação de Futebol de Macau no Oásis do Galaxy Hotel. Este ano, a distinção de “Melhor Jogador do Ano de Macau” foi atribuída ao ponta de lança do MUST C.P.K., De Almeida Torrão Nicholas Mário, e ao central do Clube Desportivo Monte Carlo, De Sousa Jackson Franklim, com o mesmo número de votos. De Almeida Torrão Nicholas Mário recebeu ainda os títulos de “Onze Melhores Estrelas de Futebol”, “Melhor Jogador Local” e “Melhor Marcador”, fazendo dele um “tetra-vencedor”.

Os resultados da Eleição de Estrelas do Campeonato da 1ª Divisão do Futebol de Macau são compostos pelos votos de uma Comissão de Selecção (70%) e da Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau (30%), sendo anunciados em meados de Outubro. Com o empate de votos para De Almeida Torrão Nicholas Mário e De Sousa Jackson Franklim, foram seleccionados no total 12 jogadores para as “Onze Melhores Estrelas de Futebol”, incluindo De Almeida Torrão Nicholas Mário, Diego Silva Patriota, Lam Ka Seng, Bruno Farias Araujo, Ronald Damian Caríssimo Cabrera e Ip Ieong da MUST C.P.K., De Sousa Jackson Franklim, Cheong Hoi San e Lei Cheng Lam do Clube Desportivo Monte Carlo, José Raniere Da Silva Pedro e Chan Man do Benfica e William Carlos Gomes da Ching Fung.

O prémio de “Melhor Guarda-redes” foi atribuído a Rui Filipe Garisode Oliveira do Benfica, e o “Melhor Jogador Sub-23” foi atribuído a Lei Cheng Lam do Clube Desportivo Monte Carlo, com 80% dos votos; o prémio de “Melhor Treinador” foi atribuído a Libano Noruega Emmanuel, que liderou o MUST C.P.K. na defesa do título com 16 vitórias; o “Melhor Marcador” foi para Grant.

Festival de Confraternização de Futebol em atmosfera festiva

O “Festival de Confraternização de Futebol”, organizado pela Associação de Futebol de Macau, realizou-se no dia 27 de Novembro, no Estádio de Futebol da Universidade de Macau. O evento atraiu a participação de cerca de 100 crianças entre os 7 e 12 anos de idade, visando assim cultivar os jovens jogadores de Macau na prática do futebol, através de mini competições, jogos amigáveis de futebol, e contando este ano com novas sessões interactivas entre pais e filhos. Na tarde do mesmo dia, foram realizadas uma série de actividades de intercâmbio de futebol, criando uma atmosfera animada.



Honour of “Macao's Mr. Football” Shared Between Two Players

Hosted by the Macau Football Association, the awarding ceremony of “Macao First Division Football Star Award 2022” took place on 8 October at the Oasis ballroom of Galaxy Hotel. By getting the same number of votes, the honour of “Macao's Mr. Football” was shared between MUST C.P.K.'s striker De Almeida Torrão Nicholas Mário and Monte Carlo's midfielder De Sousa Jackson Franklim. De Almeida Torrão Nicholas Mário has received three additional honours namely the “Best 11 Players”, “Best Local Footballer”, and “Best Striker”, turning himself into a 4-award winner.

After the voting of the Evaluation Committee (70%) and Macao Sports Press Association (30%), the result of Macao First Division Football League Top Footballer was made public in mid-October. This year's “Best 11 Players” had 12 players in total as De Almeida Torrão Nicholas Mário and De Sousa Jackson Franklim were put on the list by getting the same number of votes. The 12 players include: De Almeida Torrão Nicholas Mário, Diego Silva Patriota, Lam Ka Seng, Bruno Farias Araujo, Ronald Damian Caríssimo Cabrera and Ip Ieong of MUST C.P.K.; De Sousa Jackson Franklim, Cheong Hoi San and Lei Cheng Lam of Monte Carlo; José Raniere Da Silva Pedro, Chan Man of Benfica; William Carlos Gomes of Ching Fung.

Benfica's Rui Filipe Garisode Oliveira was awarded the “Best Goalkeeper”. With the support of 80% of voters, Monte Carlo's Lei Cheng Lam, the hot favourite of recipient of the “Best U23 Player”, took that honour as expected. Libano Noruega Emmanuel was awarded the “Best Coach” by leading MUST C.P.K. to defend the championship title of First Division with 16 straight wins. The “Best Referee” was awarded to Grant.

Lively Ambience of Macao Football Day

Organized by Macau Football Association, the “Macao Football Day” was held on 27 November at the Soccer Pitch of University of Macau, drawing almost 100 children aged between 7 and 12 to participate. Through mini-matches, amusing football games and unprecedented parent-child interactive sessions, it is hoped the new blood could be nurtured. On the same evening, a few rounds of exchange activities were also held and the scene was lively.

三品牌項目強化“體育+旅遊” 推澳門多元發展

澳門體育盛事經歷多年發展，在保持著高水平的賽事規格外，不斷加入特色飲食、嘉年華、文創產品等元素，讓每項活動內容變得更加豐富，包括“品牌項目”的澳門格蘭披治大賽車、澳門國際馬拉松以及2021年開始落戶澳門的中國網球巡迴賽等，一一成為了澳門的閃亮名片，加強澳門“體育+旅遊”效應，推動多元發展，讓澳門展現動感活力之都的魅力。

應屆格蘭披治大賽車四級方程式冠軍得主鄭穎聰表示澳門格蘭披治大賽即將迎來70周年，毫無疑問成為澳門最具代表性、歷史最悠久的體育賽事之一，在賽車圈子裡，澳門格蘭披治大賽及國際小型賽車錦標賽可說是無人不知，世界各地的遊客都慕名而來。鄭穎聰亦相信澳門有條件擴大賽車運動選材基礎，以小賽車為平台吸納年輕一代，讓他們獲得更多機會去接觸賽車，也能多作宣傳，讓家長們鼓勵子女參與。

澳門女子全馬紀錄保持者許朗曾經連續十三年奪得澳門國際馬拉松澳門區冠軍，這項大賽對她的長跑生涯有著很多意義。她認為舉行大型長跑賽事能夠吸引

到更多人參與，同時主辦單位也可考慮合適的獎勵機制，吸引更多跑步愛好者更加投入馬拉松運動，進一步加強全民健身的效果。許朗認為，“體育+旅遊”是澳門未來發展大方向，保持與世界接軌的步伐前進，開放外國跑手報名名額，以及優化比賽規則，藉著品牌賽事宣傳澳門。

21歲的澳門年青網球好手劉正文年前憑藉優秀的網球成績以全額獎學金赴美升學，去年更於首度落戶澳門舉辦的中國網球巡迴賽擔任司線裁判一職，這次經驗讓她看到了中國網協、球員、裁判及工作人員的投入及專業態度，這項大賽也讓年青一代體驗到高水平的網球競技，加強了大家的動力和目標。在16年網球生涯中，劉正文見證著澳門網球運動的訓練及比賽越趨專業化，並得到更大普及，她相信中國網球巡迴賽在澳持續舉辦，將進一步助力澳門網球運動發展，以及吸引更多賽事人員及旅客來到澳門觀賽、消費、入住酒店及享受各種休閒娛樂活動，藉此推廣澳門及加強澳門對外的知名度。



劉正文持續在專業網球員的發展路上奮進



鄭穎聰認為小型賽車能吸納新血進軍車壇



許朗期待澳門馬拉松接軌世界

Três marcas desportivas para reforçar o “Desporto + Turismo” e promover o desenvolvimento diversificado de Macau

Ao longo dos últimos anos, o desporto em Macau tem registado significativos desenvolvimentos, sendo que em todos os eventos, para além da manutenção de um elevado nível competitivo, têm sido incorporados elementos destinados à sua valorização, tais como comida e bebidas especiais, feiras e produtos culturais e criativos. Têm sido incluídas marcas desportivas como o Grande Prémio de Macau, a Maratona Internacional de Macau e o Circuito Profissional de CTA, realizado em Macau pela primeira vez em 2021, entre outros. Estes eventos tornaram-se referências e cartões de visita de Macau, fortalecendo o panorama do Desporto + Turismo e promovendo o desenvolvimento diversificado, ao mesmo tempo que apresentam o charme de Macau como cidade dinâmica e vibrante.

O Grande Prémio de Macau celebra o seu 70º aniversário, e de acordo com o campeão de Fórmula 4, Andy Chang Wing Chung, este é sem dúvida o mais icónico e antigo evento desportivo de Macau. O Grande Prémio de Macau e o Campeonato de Grande Prémio Internacional de Karting são amplamente reconhecidos no circuito das corridas, e graças a eles Macau recebe como assistência visitantes vindos de todo o mundo. Andy Chang Wing Chung acredita também que Macau se encontra numa excelente posição para expandir a sua base de talentos nos desportos motorizados, recorrendo ao Karting como plataforma para atrair uma geração mais jovem e para lhes proporcionar mais oportunidades para entrarem neste mundo. Para tal, sugere que seja dirigida mais publicidade aos pais para que estes encorajem os seus filhos a participarem nas actividades desportivas.

A recordista feminina da Maratona de Macau, Hoi Long, venceu a Maratona Internacional de Macau 13 vezes consecutivas, tendo este evento um importante significado na sua longa carreira de maratonista. Ela acredita que a realização de um evento desportivo em larga escala, como a maratona, tem potencial para atrair mais participantes, e que os organizadores poderão também ter em conta a implementação de um mecanismo de incentivos que cativa mais entusiastas da modalidade e que os convida a envolverem-se mais a nível deste desporto, ampliando assim os efeitos do Desporto para Todos. Hoi Long acredita que a abordagem Desporto + Turismo é o próximo grande passo no desenvolvimento futuro de Macau, e que a cidade se deve manter a par do resto do mundo, ao abrir vagas para o registo de atletas estrangeiros, assim como para otimizar as regras da corrida, promovendo assim Macau através dos eventos das marcas desportivas.

Jamie Lau, tenista de Macau actualmente com 21 anos, foi contemplada com uma bolsa de estudos nos Estados como resultado do seu extraordinário desempenho no ténis. No ano passado, desempenhou o papel de juíza de linha no primeiro evento do Circuito Profissional de CTA realizado em Macau, e esta experiência mostrou-lhe a dedicação e profissionalismo da CTA, dos jogadores, dos árbitros e dos funcionários. O torneio também permitiu que uma nova geração tivesse vivido uma experiência de contacto com um evento de ténis de nível superior, reforçando a sua motivação e objectivos. Ao longo dos seus 16 anos de carreira no ténis, Jamie Lau testemunhou o aumento do profissionalismo e popularidade do ténis em Macau. Ela acredita que continuar a organizar o Circuito Profissional de CTA em Macau irá contribuir para o desenvolvimento da modalidade na RAEM e para atrair mais participantes e visitantes para assistirem aos jogos, dispenderem dinheiro, reservarem estadias nos hotéis e desfrutarem das várias actividades de lazer e entretenimento, promovendo assim Macau e aumentando a sua reputação no mundo.



劉正文認為高水平網球賽事
有助推動體育旅遊發展



鄭穎聰今年首奪澳門四級方程式冠軍



許朗認為舉辦大型長跑賽事能吸引更多人參與馬拉松

Three Brand Projects to Strengthen “Sports + Tourism” in Promoting Macao's Diversified Development

The development of Macao sports events has been striving throughout the years. In addition to maintaining high-level event specifications, elements such as distinctive cuisines, carnivals, and cultural and creative products have been continuously added to enrich the connotation of each event. Among these, the “brand projects” - Macau Grand Prix, the Macau International Marathon, and the Chinese Tennis Association Tour held in Macao in 2021, have all become the highlighted events of Macao, strengthening the local “sports + tourism” effect, promoting diversified development and allowing Macao to show its glamour as a city of vitality.

Andy Chang Wing Chung, winner of the Formula 4 Grand Prix this year, said that the Macau Grand Prix is about to celebrate its 70th anniversary, and it will undoubtedly become one of the most representative and historic sports events in Macao. In the racing circle, the Macau Grand Prix and the International Karting Championship are well known to everyone, and tourists from all over the world come to Macao for the races. Chang believes that Macao has the conditions to expand the selection of motorsports, and use karts as a platform to attract the younger generation so that they can get more opportunities to get in touch with car racing. He added that more publicity can be done so that parents can encourage their children to participate.

Hoi Long, the record holder of the women's marathon in Macao, has won the Macau International Marathon champion of the local athlete's group for 13 consecutive years. This competition has much significance for her long-distance running career. She believes that holding large-scale long-distance running events can attract more people to participate. At the same time, the organisers can also consider to put appropriate incentive mechanisms in place to attract more runners to participate in marathon sports and further strengthen the effect of sports for all. Hoi believes that “sports + tourism” is a future development goal for Macao so as to keep pace with the world. She also suggested opening up the quota for foreign runners, and optimising the competition rules to promote Macao through branded events.

With her excellent tennis performance, the 21-year-old young Macao tennis player Jamie Lau received a full scholarship for her studies in the United States. Last year, she served as a line referee for the first CTA Tour held in Macao. This experience allowed her to see the devotion and professional attitude of the Chinese Tennis Association, players, referees and staff. The tour also allowed the younger generation to experience top-notch tennis competitions, which can strengthen their motivation and ambition.

In her 16 years of tennis career, Jamie Lau has witnessed the increasingly professionalised and popularised tennis training and competitions in Macao. She believes that the continued holding of the CTA Tour in Macao will further help the local tennis development and promote Macao's popularity as it can attract more event personnel and tourists to visit Macao to spectate the games, spend money, stay in hotel and enjoy all sorts of leisure and entertainment activities.

大灣區 3X3 籃球巡迴賽 東莞衛冕永利盃

由體育局及澳門星娛樂製作有限公司主辦，中國澳門籃球總會及絕對三對三有限公司協辦，永利渡假村（澳門）股份有限公司冠名贊助的“永利盃大灣區 3X3 籃球巡迴賽”總決賽於10月14至16日舉行，最終東莞隊以18比9擊敗大豐澳科菁英捧盃。

由6月起於大灣區九個分站展開的永利盃三人籃球巡迴賽14日至16日迎來總決賽，一連三日在大三巴前地、媽閣廟前地、塔石廣場及永利皇宮四個景點進行，澳門站冠軍及公開組亞軍的大豐澳科菁英過關斬將闖入決賽，與衛冕冠軍的東莞隊爭冠。

16日晚在永利皇宮上演的冠軍戰，兩隊合演精彩一仗，開局一度戰至6比6平手，然而技高一籌的東莞後段發力，加上大豐澳科菁英失機，東莞最終把握機會贏18比9，成功衛冕，大豐澳科菁英得亞軍。三建戰狼在季軍戰以22比16擊敗 Helmet Maker 得季軍，殿軍為 Helmet Maker。



澳門球員黎家棟(右)為大豐澳科菁英上陣



東莞隊成功衛冕

東莞隊肖海亮在冠軍戰獨取9分



賽事於澳門名勝景點上演

Dongguan Team Defends its Throne in Wynn Cup 3x3 Greater Bay Area Tour

The Grand Final of the “Wynn Cup — 3x3 Greater Bay Area Tour” organized by the Sports Bureau and Starmac Entertainment & Production Limited, co-organized by Macau-China Basketball Association and Absolute 3x3 Basketball and title-sponsored by Wynn Resorts (Macau) S.A, took place between 14 and 16 October, having its curtain down with champion going to Dongguan team after defeating Tai Fung Bank MUST Elite Basketball team with a score of 18:9.

The Wynn Cup 3x3 Greater Bay Area Tour, which was held in nine stations in the Greater Bay Area from June this year, ushered in the finals three days in a row from the 14 to 16 October at sceneries including Ruins of Saint Paul's, Largo do Pagode da Barra, Tap Seac Square and Wynn Palace. The champion of Macao station and the runner-up of the Open Group Tai Fung Bank MUST Elite Basketball team entered the final and competed with the defending champion Dongguan team.

In the finale staged at Wynn Palace in the evening of 16 October, the two teams staged a breathtaking game. At first, the battle reached a 6-6 tie. Dongguan, however, as superior in skill, exerted its strength in the latter part as well as taking the advantage of the chances lost by MUST, seized the opportunity to take over and win the match with a score of 18:9, defending the champion title, leaving the runner-up for MUST. Wolf Warriors team defeated Helmet Maker team and won third place. Fourth place went to Helmet Maker.



賽事吸引不少旅客及居民到場觀賞

Torneio de Basquetebol 3X3 da Grande Baía Dongguan defende Taça Wynn

A final da Taça Wynn Circuito de 3X3 da Grande Baía, organizada pelo Instituto do Desporto e pela Companhia de Recreação e Produção StarMac, Lda., co-organizada pela Associação Geral de Basquetebol de Macau-China e Absolute 3x3 Basketball, e patrocinada pela Wynn Resorts (Macau) S.A decorreu de 14 a 16 de Outubro. A equipa Dongguan derrotou a Taifung Elite da MUST por 18:9.

As finais da Taça Wynn Circuito de Basquetebol, iniciada em Junho e contando com nove paragens na Grande Baía, decorreram de 14 a 16, três dias cheios de acção que tiveram como palco as Ruínas de São Paulo, Largo do Pagode da Barra, Praça do Tap Seac e Wynn Palace. Os campeões de Macau e segundos classificados do grupo aberto, Taifung Elite da MUST, chegaram às finais nas quais disputaram o título com os seus actuais detentores, a Dongguan.

O jogo decisivo foi disputado na noite de 16, no Wynn Palace, onde as duas equipas se defrontaram num jogo entusiasmante. Inicialmente a pontuação esteve empatada a 6:6, mas a equipa Dongguan demonstrou a sua superioridade, ganhando impulso. Com uma oportunidade desperdiçada por parte da Taifung Elite da MUST, a Dongguan aproveitou e assegurou a vitória por 18:9, defendendo assim o seu título. A Taifung Elite da MUST acabou como segunda classificada. Os Wolf Warriors venceram a Helmet Maker por 22:16, valendo-lhes o terceiro lugar e posicionando a Helmet Maker em quarto lugar.

周文顥 世盃短池賽 五破澳績

澳門游泳專業運動員周文顥在體育局支持下，自8月起前往美國進行集訓，期間於10月底及11月初分別參加由國際游泳聯合會主辦的世界盃短池系列賽中加拿大多倫多及美國印第安納波利斯兩站賽事，合共七次打破五項澳門紀錄。

10月28日在加拿大多倫多站舉行的首日賽事，周文顥在男子100米蛙泳預賽以58秒01打破自己在2018年所創下的58秒42的澳門紀錄，並以第七名成績進入決賽，最終以58秒16得第七名。29日上演的男子50米蛙泳比賽，周文顥在預賽以26秒93改寫自己在2018年創下的26秒96的紀錄，並以第6名進入決賽，決賽以26秒74再破紀錄，並取得第5名。

10月30日周文顥在男子200米蛙泳

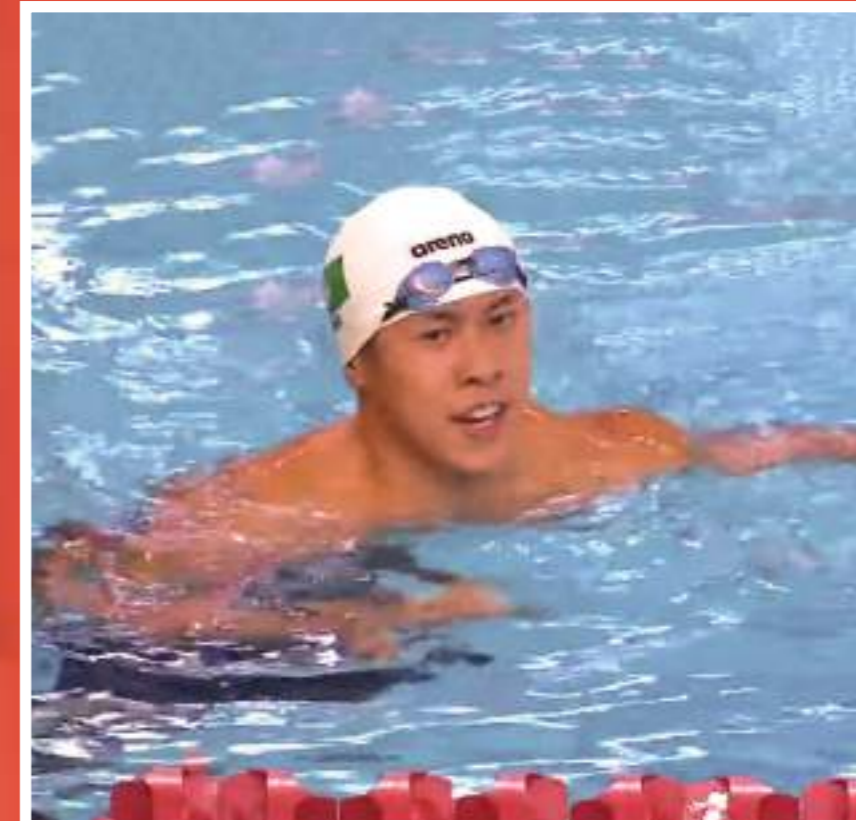
預賽以2分08秒08的成績打破自己在2017年創出2分08秒53的澳門紀錄，在27名選手中名列第10。

11月3至5日在美國印第安納波利斯站賽事，周文顥再創佳績，共刷新三項澳門紀錄。在50米自由泳預賽，周文顥游出22秒58，打破劉崑峰於9年前造出的22秒68的紀錄；接著在男子100米自由泳再以49秒38打破自己在2017年亞洲室內暨武藝運動會游出的49秒82的紀錄。

在50米蛙泳及100米蛙泳，周文顥分別游出26秒91及58秒65，分別在預賽排第九及第十名；在200米蛙泳以2分07秒50打破自己剛於多倫多站創造的2分08秒08的澳績，以預賽第七名闖入決賽，惜決賽犯規被取消資格。



周文顥在多倫多站兩度闖入決賽



周文顥滿意在世界盃短池賽的表現

Chao Man Hou bate 5 recordes de Macau no Campeonato Mundial de Natação em Piscina Curta

Apoiado pelo Instituto do Desporto, o nadador profissional de Macau Chao Man Hou tem vindo a treinar nos Estados Unidos desde Agosto, e participou no Campeonato Mundial de Natação em Piscina Curta organizado pela Federação Internacional de Natação (FINA) em Toronto, no Canadá, e em Indianápolis, nos Estados Unidos, em finais de Outubro e inícios de Novembro, respectivamente, onde quebrou um total de 7 vezes 5 recordes de Macau.

A 28 de Outubro, no primeiro dia do evento em Toronto, Canadá, Chao Man Hou bateu o seu próprio recorde de Macau de 58:42, estabelecido em 2018, tendo conquistado um tempo de 58:01 nas preliminares de 100m estilo bruços masculinos, conquistando o 7º lugar; Já nas finais obteve o 7º lugar com um tempo de 58:16. No dia 29, nas preliminares dos 50m estilo bruços masculinos, Chao Man Hou reescreveu o seu próprio recorde de 26:96 estabelecido em 2018 por 26:93, entrando nas finais no 6º lugar, onde quebrou novamente o recorde com um tempo de 26:74 nas finais, terminando em 5º lugar.

No dia 30 de Outubro, Chao Man Hou bateu o seu próprio recorde de Macau de 2:08:53 estabelecido em 2017 com um tempo de 2:08:08 nas preliminares dos 200m estilo bruços masculinos, acabando em 10º lugar entre 27 participantes.

Entre os dias 3 e 5 de Novembro, Chao Man Hou conquistou três novos recordes de Macau na prova em Indianápolis, Estados Unidos. Nas preliminares dos 50m livres, Chao Man Hou conseguiu um tempo de 22:58, batendo o recorde de Lao Kuan Fong de 22:68 há nove anos. Seguiu-se o tempo de 49:38 nos 100m livres masculinos, quebrando o seu antigo recorde de 49:82 estabelecido nos Jogos Asiáticos de Artes Marciais e Recinto Coberto de 2017.

Nas provas de 50m e 100m bruços, Chao Man Hou registou os tempos de 26:91 e 58:65, respectivamente, conquistando o 9º e o 10º lugar nas preliminares. Nos 200m bruços, quebrou o seu próprio recorde de 2:08:08 estabelecido em Toronto com um tempo de 2:07:50, terminando no 7º nas preliminares e atingindo as finais, onde foi desqualificado por ter cometido uma falta.

Five Macao Records Broken by Chao in FINA Swimming World Cup

Macao's professional swimmer Chao Man Hou set off for training in the US in August under the support of Macao SAR Sports Bureau. Meanwhile, he broke five Macao records seven times by joining two rounds of FINA Swimming World Cup hosted in Toronto, Canada and Indianapolis, USA in late October and early November respectively.

On 28 October, the first match day in Toronto Canada, Chao finished his preliminary in 58.01, breaking the Macao record of 58.42 that he made in 2018. With his 7th ranking in the preliminary, he entered the final and finished it in 58.16 and was ranked 7th. In the men's 50m breaststroke that was staged on 29 October, Chao finished his preliminary in 26.93, breaking the record of 26.96 that he made in 2018. With his 6th ranking in the preliminary, he was qualified for the final and ranked 5th with a completion time of 26.74.

On 30 October, Chao finished his 200m men's breaststroke preliminary in 2:08.08, breaking the Macao record of 2:08.53 that he made in 2017 and earning himself the 10th position among 27 swimmers.

For the match that was hosted in Indianapolis, USA between 3 and 5 November, Chao pulled off another success by making three new Macao records. In the preliminary of 50m freestyle, Chao finished in 22.58, breaking the record of 22.68 that was made by Lao Kuan Fong nine years ago. Shortly afterwards, he finished the men's 100m freestyle in 49.38, breaking the record of 48.82 that he made in the Asian Indoor and Martial Arts Games in 2017.

Besides, in the breaststroke, Chao finished the 50m in 26.91 and 100m in 58.65, taking the 9th and 10th position respectively. In the 200m breaststroke, he finished it in 2:07.50, breaking the Macao record of 2:08.08 that he made in Toronto and qualified for the final with his 7th ranking. However, regrettably, he was disqualified due to a foul in the final.

三鐵世錦賽 澳分齡組奪三金

體育局資助及支持下，中國澳門鐵人三項總會派出三男四女運動員參加11月24-26日在阿聯酋阿布扎比舉行的“世界鐵人錦標賽第一場 Super Sprint”，共收穫3金2銀2銅，其中許朗個人奪得2金佳績。

首日進行的超短距離賽事中，許朗贏得女子35-39歲組金牌，師妹程韻瑜獲得20-24歲組第一名；周汶傑、趙詠俊分別在男子25-29歲組及男子40-44歲組獲得銀牌；吳婉欣獲得女子30-34歲組銅牌。此外，李楚盈在女子25-29歲組名列第七，新人劉卓晞在男子16-19歲組排第十三名。

許朗繼日前超短途奪金後，在奧運標準距離賽事中以2小時08分首名衝線，再奪一枚金牌，周汶傑亦以1小時58分13秒完成摘下一銅。



程韻瑜在超短途分齡組奪一金



1 代表隊收穫三金兩銀兩銅佳績



許朗兩度站上最高領獎台



趙詠俊單車比賽中

Macau conquista três medalhas de ouro nos escalões etários do Campeonato Mundial de Triatlo

Com o apoio e financiamento do Instituto do Desporto, a Associação Geral de Triatlo de Macau China enviou três atletas masculinos e quatro atletas femininas para participarem no 1.º “Super Sprint” do Campeonato Mundial de Triatlo, realizado em Abu Dhabi, nos Emirados Árabes Unidos, nos dias 24 a 26 de Novembro, onde conquistaram 3 medalhas de ouro, das quais 2 foram conquistadas por Hoi Long, 2 de prata e 2 de bronze.

No primeiro dia do evento de sprint, Hoi Long conquistou a medalha de ouro na prova de femininos dos 35 aos 39 anos de idade, enquanto que a sua colega mais nova Cheng Wan U conquistou o primeiro lugar no escalão etário dos 20 aos 24 anos de idade; Chao Man Kit e Carreira Chiu, Rogerio Jose conquistaram as medalhas de prata nos escalões etários masculinos de 25 a 29 anos e 40 a 44 anos de idade, respectivamente; Ng Un Ian trouxe para casa a medalha de bronze no escalão etário dos 30 aos 34 anos de idade. Além disso, Lei Cho Ieng ficou colocada em sétimo lugar no escalão etário dos 25 aos 29 anos de idade, enquanto que o estreante Lao Cheok Hei ficou em 13.º lugar no escalão dos 16 a 19 anos de idade masculinos.

Depois de conquistar o ouro na corrida de sprint, Hoi Long ganhou nova medalha de ouro na distância padrão olímpica ao cruzar a meta em primeiro lugar com um tempo de 2 horas e 08 minutos, enquanto Chao Man Kit ganhou também a medalha de bronze com o tempo de 1 hora, 58 minutos e 13 segundos.

Macau Wins Three Gold Medals in Different Age Groups in World Triathlon Championships

Supported by Macao SAR Sports Bureau, China Macao Triathlon General Association sent 3 male and 4 female athletes for the “World Triathlon Age-Group Super-Sprint Championships” in Abu Dhabi from 24 to 26 November. A total of 3 golds, 2 silvers and 2 bronzes were harvested, of which Hoi Long won 2 golds.

In the super sprint event held on the first day, Hoi Long won the gold medal in the women's 35-39 age group, and her junior female fellow Cheng Wan U won first place in the 20-24 age group. Chao Man Kit and Carreira Chiu, Rogerio Jose won the silver medal in the men's 25-29 and 40-44 age groups respectively. Ng Un Ian won the bronze medal in the women's 30-34 age group. In addition, Lei Cho Ieng ranked seventh in the women's 25-29 age group, and rookie Lao Cheok Hei ranked thirteenth in the men's 16-19 age group.

After winning the super sprint gold, Hoi Long crossed the line in 2:08:00 and won another gold medal in the standard distance event. Chao Man Kit also won a bronze medal in 1:58:13.



世青武術賽

澳隊獲2金3銀5銅佳績

澳門武術總會在體育局支持下派出八名運動員赴印尼萬丹省坦格朗市參加“第8屆世界青少年武術錦標賽”，賽事於12月3至11日舉行，澳門武術隊共奪得2金3銀5銅佳績。

首日賽事，郭慧銘在女子A組太極劍取得9.36分奪金。王泳欣在女子A組長拳以9.223分得季軍，接著王泳欣在劍術以9.23再摘一銅。鄺子軒在男子A組劍術中發揮出色取得9.28分，惜不敵國家隊選手得銀牌。李卓洋在男子A組長拳及刀術

分別名列第四位及第五位，第三日賽事，李卓洋在棍術以9.31分奪得季軍。

最後一天賽事，王泳欣在女子A組槍術為澳門隊拿下今屆賽事第二面金牌，郭慧銘在女A太極拳收穫銀牌。王泳欣及郭慧銘兩人在女子A組對練項目以一套對刺劍獲得8.78分再增添一面銅牌。

散打方面，施嘉濠在男子少年組56公斤決賽中不敵佐治亞選手得銀牌，郭墩鴻在男子青年組65公斤半決賽不敵埃及選手得銅牌。



王泳欣在女子槍術為武術隊勇奪第二金



郭慧銘在太極劍及太極拳勇奪一金一銀



施嘉濠(右)在散打賽過關斬將勇奪亞軍

Seleção de Macau conquista 2 medalhas de ouro, 3 de prata e 5 de bronze no Campeonato Mundial Júnior de Wushu

A Associação Geral de Wushu de Macau, com o apoio do Instituto do Desporto, enviou oito atletas a Tangerang, na província de Banten da Indonésia, para participar no 8.º Campeonato Mundial Júnior de Wushu, realizado de 3 a 11 de Dezembro. A delegação de Macau conquistou 2 ouros, 3 pratas e 5 bronzes.

No primeiro dia da competição, Kuok Wai Meng conquistou o ouro no grupo A de femininos de Taijijian com a pontuação de 9.36. Wong Weng Ian, no grupo A de femininos, conquistou o terceiro lugar em Changquan com 9.223 pontos e de seguida outra medalha de bronze com 9.23 pontos em Jianshu. Kuong Chi Hin pontuou 9.28 no grupo A de masculinos de Jianshu, mas infelizmente foi derrotado por um jogador da selecção nacional, ficando-se pela prata. Lei Cheok Ieong ficou em 4.º e 5.º lugares nas categorias de Changquan e Daoshu, respectivamente, do grupo A de masculinos. Ao terceiro dia de competição conquistou o bronze com 9.31 pontos em Gunshu.

No último dia da competição, Wong Weng Ian conquistou a segunda medalha de ouro para Macau no grupo A de femininos para Qiangshu, enquanto que Kuok Wai Meng conquistou a prata no grupo A de femininos de Taijiquan. Wong Weng Ian e Kuok Wai Meng somaram mais uma medalha de bronze no grupo A de femininos em Duilian, com 8.78 pontos.

Em Sanda, Shi Andy perdeu contra o atleta da Geórgia, ficando-se pela medalha de prata na final dos juvenis masculinos 56kg. Já Guo Tun Hung foi derrotado e conquistou o bronze contra o Egipto na semi-final dos juvenis masculinos 65kg.

Macao Team Pulls Off Success in World Junior Wushu Championships

With the support of Macao SAR Sports Bureau, the Wushu General Association of Macau sent an 8-member team to participate in the 8th World Junior Wushu Championships that was held in Tangerang in Banten Province of Indonesia between 3 and 11 December, harvesting 2 golds, 3 silvers and 5 bronzes.

On the first match day, Kuok Wai Meng took one gold medal in Tai Chi Sword in Women's Group A with a score of 9.36. Besides, Wong Weng Ian took the third place in Long Boxing in Women's Group A with a score of 9.223 and one bronze medal in Swordplay with a score of 9.23. Even Kuong Chi Hin gave a stunning performance in Swordplay in Men's Group A by getting a score of 9.28, he could only earn himself one silver medal as he was unable to outperform an athlete coming from the mainland. On the other hand, Lei Cheok Ieong took the fourth and fifth place in Long Boxing and Saberplay respectively in Men's Group A. On the third match day, Lei took the third place in Cudgel with a score of 9.31.

On the last match day, Wong Weng Ian earned the second gold medal in Spearplay in Women's Group A and Kuok Wai Meng earned herself a silver medal in Tai Chi Boxing in Women's Group A. Moreover, the duo Wong and Kuok took one bronze medal in a set of sword sparring in Women's Group A with a score of 8.78.

In Sanda, Shi Andy succumbed to a Georgian athlete in the final of 56kg in Men's Junior Group and took a silver medal and Guo Tun Hung was defeated by an Egyptian athlete in the semi-final of 65kg in Men's Teenager Group and took a bronze medal.

健美世錦賽黃韋澤得第四

在體育局支持下，澳門健美總會一行三人於12月5日至13日前往泰國普吉島，參加由世界健美聯合會(WBPF)主辦的“第十三屆世界健美錦標賽暨2022年度世界健美聯盟會員大會”。

澳門代表隊兩名男子運動員在是次世界健美錦標賽與300多名選手角逐52項獎牌，在12月9日比賽，黃韋澤獲得男子組健身項目170厘米級別第四名，李振聲獲得男子組健美項目55公斤級別第六名。



澳門健美總會代表隊一行三人在機場合照



黃韋澤(左)獲得第四名

Wong Wai Chak em quarto lugar no Campeonato Mundial de Culturismo

Com o apoio do Instituto do Desporto, uma delegação de três membros da Associação de Culturismo e Fitness de Macau dirigiu-se a Phuket, na Tailândia, entre os dias 5 e 13 de Dezembro, para participar na 13.ª edição do Campeonato Mundial de Culturismo e Assembleia Geral da União de Culturismo 2022, organizada pela World Bodybuilding and Physique Sports Federation (WBPF).

Dois atletas da equipa de Macau competiram por 52 medalhas do Campeonato Mundial de Culturismo, contra mais de 300 adversários. No dia 9 de Dezembro, Wong Wai Chak conquistou o quarto lugar na categoria de masculinos de 170cm de fitness e Lei Chan Seng conquistou o sexto lugar na categoria de masculinos 55kg de culturismo.

Wong Wai Chak Wins Fourth Place in WBPF World Bodybuilding and Physique Sports Championships

With the support of the Macao SAR Sports Bureau, a team of 3 bodybuilders from the Macao Bodybuilding and Fitness Association attended the 13th WBPF World Bodybuilding and Physique Sports Championships & Congress held in Phuket, Thailand from 5 to 13 December 2022.

Two male representatives of Macao competed for 52 medals with more than 300 competitors at the Championships. In the competitions on 9 December, Wong Wai Chak won the fourth place in the Men's Fitness Physique 170cm category, and Lei Chan Seng won the sixth place in the Men's Bodybuilding 55kg category.

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

青輝四廟慈善會 手球銀牌奪冠

2022年度手球銀牌賽10月5日晚在氹仔運動場室內館上演甲組男、女子組決賽，青輝以13比10力克鳴吳，首度於銀牌封后；男甲決賽，路環四廟慈善會以28比26擊敗路環四廟體育會稱王。

女甲冠軍戰，聯賽五連冠兼去屆銀牌冠軍的鳴吳面對青輝挑戰，衛冕美夢終於受到打擊；

迅速入局的青輝半場領先5比4。換邊後，青輝受到鳴吳猛攻，但戰至完場前三分鐘，鳴吳有梁嘉祺、張雪琳及李潔茹被罰停兩分鐘，關鍵時刻以寡敵眾，最終青輝把握機會以13比10擊敗鳴吳奪冠。季軍戰，華友以17比9擊敗路環四廟體育會收穫第三名。

四強淘汰爭標勁敵青輝的路環四廟體育會決賽遇上路環四廟慈善會，上半場四廟慈善會領先18比12，全場以28比26擊敗四廟體育會，奪得男子甲組銀牌賽冠軍。青輝以27比22擊敗福建體育總會得季軍。



路環四廟慈善會(紅衫)決賽表現更勝一籌



青輝決賽力克鳴吳



青輝獲得男子組季軍



路環四廟兩支“兄弟班”球隊包攬男子組冠亞軍

Cheng Fai e Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane saem vitoriosas no Torneio de Andebol de Medalha Prata

O Torneio de Medalha Prata de Andebol 2022 realizou-se à noite do dia 5 de Outubro, no Pavilhão Desportivo do Estádio do Centro Desportivo Olímpico. No grupo feminino, a Cheng Fai derrotou a Meng Hou na final por 13:10, conquistando o título da Medalha de Prata pela primeira vez; na final do grupo masculino, a Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane derrotou o Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane por 28:26, sagrando-se campeão.

Na final da divisão A do grupo feminino, a Meng Hou, que conquistou já cinco títulos consecutivos e venceu a Medalha de Prata o ano passado, enfrentou o desafio da Cheng Fai, e as suas aspirações de defesa do título foram finalmente frustradas; com uma entrada em força no jogo, a Cheng Fai levava a liderança por 5:4 ao intervalo. Depois de trocar de lado, a Cheng Fai correu atrás da Meng Hou, mas três minutos antes do final da partida, Leong Ka Kei, Cheung Sut Lam e Lei Kit U da Meng Hou foram suspensas durante dois minutos. A Cheng Fai aproveitou a vantagem numérica para derrotar a Meng Hou por 13:10 e conquistar o título. Na luta pelo terceiro lugar, a Wa Iao derrotou o Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane por 17:9, sagrando-se assim terceira qualificada.

Na semi-final, a Cheng Fai foi eliminada, sendo que a final foi disputada entre as equipas rivais Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane e Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane. Na primeira metade do encontro, a Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane levava vantagem por 18:12, e acabou por vencer por 28:26, conquistando o título da Medalha de Prata no grupo masculino. A Cheng Fai derrotou a "Associação Geral Desportiva dos Naturais Fukien de Macau" por 27:22 na disputa pelo terceiro lugar.

Cheng Fai Crowns Queen and Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' Crowns King in Macao Handball Championship

The men's and women's division A finals of the Macao Silver Shield Handball Championship 2022 took place on 5 October evening, at the Indoor Pavilion of the Olympic Sports Centre. Cheng Fai subdued Meng Hou with a match score of 13:10, crowning queen for the first time in this event. "Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" upset its Sports Club ("Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane") with a score of 28:26 and crowned king.

In the women's division A championship match, Meng Hou, the five-time league champion, and last year's silver shield medalist, faced Cheng Fai standing in the way of defending their title. Quickly grasping the rhythm of the game, Cheng Fai managed to lead a score of 5:4 at halftime. After switching sides, Cheng Fai was under the fierce attack of Meng Hou. Nevertheless, with a dramatic twist in the last three minutes due to the two-minute suspension penalty to players Leong Ka Kei, Cheung Sut Lam and Lei Kit U of Meng Hou, Cheng Fai outnumbered Meng Hou in players, allowing them to defeat Meng Hou and won the champion with a score of 13:10. In the second runner-up battle, Wa Iao Sport Association of Macau defeated "Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane" with a score of 17:9 and won third place.

Eliminating Cheng Fai during the semi-finals, "Clube Desportivo de 'Quatro Pagodes' de Coloane" was opposing its alliance — the "Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane". In the first half, "Associação de Beneficência 'Quatro Pagodes' de Coloane" was leading with a score of 18:12; they persisted in the match and managed to win the men's division A champion with a final score of 28:26. Cheng Fai defeated "Associação Geral Desportiva dos Naturais Fukien de Macau" with a score of 27:22 and won the third place.

女子400米自由泳鄭穎芝破大會紀錄



女子200米個人混合泳陳珮琳打破澳門紀錄和大會紀錄奪冠



全澳泳賽 陳珮琳破二百澳績

中國澳門游泳總會主辦的“第六十五屆澳門游泳錦標賽”於11月12及13日假奧林匹克體育中心游泳館舉行，來自十二個屬會合共241名運動員參加，兩日賽事合共決出34面金牌，共有一人破一項澳門紀錄，三人破六項大會紀錄，三隊破五項接力大會紀錄。

12日上演17個項目，綠波的陳珮琳在女子二百米個人混合泳造出2分25秒72，打破澳門紀錄和大會紀錄奪冠。男子四乘一百米自由泳接力，白鷺的林思庄、賽翺徽、林志聰、鍾叡濶游出3分40秒96，打破大會紀錄奪冠。男女子四乘五十米混合泳接力，綠波的鄭詠琳、陳珮琳、李凱文、吳致軒以1分56秒31刷新大會紀錄奪冠。

13日舉行17個項目比賽，白鷺的林思庄在

男子二百米自由泳和男子二百米個人混合泳分別以1分55秒61及2分11秒53打破個人保持的兩項大會紀錄奪得兩金。綠波的陳珮琳在女子五十米蛙泳以32秒72破大會紀錄封后；接著陳珮琳在四乘一百米自由泳接力首棒造出58秒90新的一百米自由泳大會紀錄。松森的鄭穎芝在女子四百米自由泳以4分45秒13刷新大會紀錄奪金。

男子四乘一百米混合泳接力，白鷺的林思庄、賽翺徽、林志聰、鍾叡濶游出4分07秒58；女子四乘一百米自由泳接力，綠波隊的陳珮琳、黎藹恩、鄭詠琳、關綺晴游出4分07秒23；男女子四乘五十米自由泳混合接力，綠波隊的關綺晴、陳珮琳、李凱文、吳致軒游出1分46秒30，以上三項接力均創出大會紀錄並奪冠。



男子200米自由泳林思庄破大會紀錄

Chan Poi Lam quebra o recorde dos 200m no Campeonato de Natação de Macau

O “65º Campeonato de Natação de Macau”, organizado pela Associação Geral de Natação de Macau, China, realizou-se no Centro Desportivo Olímpico - Piscina Olímpica nos dias 12 e 13 de Novembro. Participaram no total 241 atletas de 12 clubes, e foram atribuídas 34 medalhas de ouro ao longo dos dois dias da competição. Um atleta quebrou o recorde de Macau, três atletas quebraram seis recordes do campeonato e três equipas quebraram cinco recordes de estafetas do campeonato.

Nas 17 modalidades do dia 12, Chan Poi Lam do Clube de Natação Lok Pó venceu nos 200 metros de individuais estilos, com um tempo de 2:25:72, quebrando assim o recorde de Macau e o recorde do campeonato. Na prova de estafetas 4x100 metros livres masculinos, Lin Sizhuang, Mattias Choi Ngou Fai, Lam Chi Chong e Chong Ioi Lam do Clube de Natação Egret terminaram com um tempo de 3:40:96, ganhando o campeonato e criando novo recorde do campeonato. Na prova mista de estafetas 4x50 metros estilos, Cheang Weng Lam, Chan Poi Lam, Lei Hoi Man e Ng Chi Hin do Clube de Natação Lok Pó ganharam o campeonato com um novo recorde de 1:56:31.

Nas 17 modalidades realizadas no dia 13, Lin Sizhuang do Clube de Natação Egret conquistou duas medalhas de ouro nos masculinos de 200 metros livres e nos 200 metros individuais estilos, com os tempos de 1:55:61 e 2:11:53 respectivamente, quebrando assim os dois recordes do campeonato, detidos por si próprio. Chan Poi Lam do Clube de Natação Lok Pó quebrou o recorde do campeonato nos 50 metros bruços femininos com um tempo de 32:72; depois, Chan Poi Lam estabeleceu um novo recorde do campeonato para os 100 metros livres com o tempo de 58:90 na primeira parte da prova de estafetas 4x100 metros livres. Cheang Weng Chi do Clube Desportivo Chông Sam de Macau conquistou o ouro na prova dos femininos de 400 metros livres com o tempo de 4:45:13, um novo recorde do campeonato.

Na prova de estafetas 4x100 metros estilos masculinos, Lin Sizhuang, Choi Ngou Fai, Lam Chi Chong e Chong Ioi Lam do Clube de Natação Egret terminaram com um tempo de 4:07:58; na prova de femininos estafetas 4x100 metros livres, Chan Poi Lam, Lai Oi Ian, Cheang Weng Lam e Kuan I Cheng do Clube de Natação Lok Pó conquistaram o tempo de 4:07:23; na prova mista de estafetas 4x50 metros livres estilos, Kuan I Cheng, Chan Poi Lam, Lei Hoi Man e Ng Chi Hin do Clube de Natação Lok Pó terminaram com o tempo de 1:46:30. Estes foram os vencedores nas três modalidades, estabelecendo todos eles novos recordes do campeonato.



女子4乘100米自由泳接力綠波隊破大會紀錄奪冠

Chan Poi Lam Breaks 200m Record at Macao-Wide Swimming Competition

The Swimming Association of Macau, China organized the “65th Macao Swimming Championships” from 12 to 13 November at Olympic Sports Centre - Aquatic Centre. 241 athletes from 12 clubs took part in the two-day competition and 34 gold medals were awarded. One athlete broke Macao's record, three athletes broke six association's individual records and three teams broke five association's relay records.

Seventeen events were staged on 12 November. Chan Poi Lam of Green-Wave won the champion in the women's 200m individual medley with a time of 2:25:72, breaking the Macao's record and the association's record. In the men's 4x100m freestyle relay, Egret's Lin Sizhuang, Choi Ngou Fai, Lam Chi Chong and Chong Ioi Lam created a record of 3:40:96, breaking the association's record and won the champion. In the mixed 4x50m medley relay, Green-Wave's Cheang Weng Lam, Chan Poi Lam, Lei Hoi Man and Ng Chi Hin took the championship by setting a new record of 1:56:31.

There were also seventeen events on 13 November. Egret's Lin Sizhuang won the gold medal for the men's 200m freestyle and the men's 200m individual medley with 1:55:61 and 2:11:53 respectively. Green-Wave's Chan Poi Lam broke the association's record in the women's 50m breaststroke with a time of 32.72 seconds; Chan Poi Lam then set a new 100m freestyle record of 58.90 seconds in the first leg of the 4x100m freestyle relay. Chong Sam's Cheang Weng Chi won the gold medal in the women's 400m freestyle with a time of 4:45:13.

Three new association's records and champions were made in the following events. In the men's 4x100m medley relay, Egret's Lin Sizhuang, Choi Ngou Fai, Lam Chi Chong and Chong Ioi Lam made a new record of 4:07:58. In the women's 4x100m freestyle relay, Green-Wave's Chan Poi Lam, Lai Oi Ian, Cheang Weng Lam and Kuan I Cheng made a new record of 4:07:23. In the mixed 4x50m freestyle mixed relay, Green-Wave's Kuan I Cheng, Chan Poi Lam, Lei Hoi Man and Ng Chi Hin made a new record of 1:46:30.



男子4乘100混合泳白鷺隊破大會紀錄奪標

曲棍球體校聯 橫掃三冠



體校聯勇奪賽季三料冠軍

澳門曲棍球總會在今季一連舉辦了數場賽事，體校聯展示實力成為終極大贏家，繼甲組聯賽及“澳門盃”奪冠後，再捧走每年一度的“總會盃”寶座，以“三冠王”姿態結束賽季。

體校聯在曲棍球聯賽的衛冕之路未有遇到太大阻力，雙循環後錄得十三勝一和的不敗戰績稱王，較亞軍魯士坦尼亞多十二分，連續三年奪得錦標。完成聯賽爭冠任務後，體校聯把目標轉到兩項盃賽上，力爭“澳門盃”及“總會盃”。

“澳門盃”以淘汰賽方式進行，體校聯延續聯賽的不敗氣勢，一直過關斬將殺入決賽，面對以U21發展隊為主力的澳門曲棍球俱樂部，最終憑著經驗與實力以4比1擊敗對手，勇奪賽季第二冠。

為紀念曲棍球總會成立47周年的“總會盃”一天分出勝負，分設杯賽、碗賽及碟賽獎項，體校聯保持長勝姿態在杯賽階段爭冠，並於決賽以7比1大勝彭利萊，摘下今季最後一項錦標，成為三料冠軍。隼會獲得碗賽第一名，魯士坦尼亞獲得碟賽第一名。



雨戰下進行的總會盃決賽相當激烈



體校聯在“澳門盃”擊敗澳門曲棍球俱樂部

ADRAM conquista triplo campeonato de hóquei em campo

A Associação de Hóquei de Macau realizou vários jogos seguidos esta época, e a equipa ADRAM mostrou o seu potencial ao sagrar-se campeã absoluta, vencendo na Primeira Liga do Campeonato, conquistando a Taça de Macau e, finalmente, a Taça das Associações anual, sagrando-se assim tripla campeã.

A equipa não se deparou com muita resistência ao defender o seu título de hóquei em campo e venceu o campeonato pelo terceiro ano consecutivo, com um recorde sem derrotas de 13 vitórias e um empate, colocando-se assim a 12 pontos de distância da segunda classificada, Lusitânia Sport Clube. Terminado o campeonato, a ADRAM apontou às duas taças, Taça de Macau e Taça das Associações.

A Taça de Macau foi disputada por eliminatórias, e a ADRAM manteve a sua sequência de vitórias, chegando ao jogo final contra o Hóquei Clube de Macau, cuja equipa principal é composta por talentos dos Sub-21. A equipa derrotou os seus adversários por 4-1 recorrendo à sua experiência e força, conquistando assim o segundo título da temporada.

A Associação de Hóquei organizou a “Taça das Associações” para comemorar o seu 47º aniversário. Tratou-se de uma competição de um único dia, com recompensas de troféu, taça e placa. A ADRAM manteve a sua postura vitoriosa na Taça, ganhando a última competição da época com uma vitória nas finais de 7-1 contra a Macau Hockey Palmeiras. A Falcon Sports Club conquistou o primeiro lugar pelo troféu e a Lusitânia pela placa.

ADRAM Hockey Team Swipes Three Champs

The Macau Field Hockey Association hosted a few rounds of competitions this season in 2022 and the ADRAM showed its real strength by winning the champions of Division A League, Macau Cup as well as the Association Anniversary Cup, wrapping this season up with three honours.

It was not an arduous journey for ADRAM to defend its championship in the Hockey League. With its unbeatable record of 13 wins and 1 draw in a double round-robin tournament, ADRAM surpassed the first runner-up Lusitania Sport Club by 12 points and once again took the championship, keeping that honour for three years in a row. Shortly after the League, ADRAM shifted its focus to Macau Cup and Macau Field Hockey Association Anniversary Cup.

The Macau Cup was proceeded in elimination. ADRAM continued the undefeated momentum shown in the League and fought their way to the final. Facing the Macau Hockey Club with the U21 Development Team as the main force, they finally defeated the opponent with a match score of 4:1 based on their experience and strength and won the second champion of the season.

To commemorate the 47th anniversary of the Macau Field Hockey Association, the “Macau Field Hockey Association Anniversary Cup”, was run for a day for all teams to slug it out for the awards in different match categories including cup, bowl and plate. ADRAM held their heads high still and won the champion in the cup category. Even more, they thumped Palmeiras with a score of 7:1, winning their third champion of the season. Falcon Sports Club won the bowl champion, while Lusitania Sport Club won the first in the plate category.



黃展華與許朗在單車階段一馬當先



各組獲獎選手合影



同場進行了體驗組賽事

Wong Chin Wa e Hoi Long conquistam vitórias estrondosas no Biatlo

No dia 2 de Outubro, a Associação Geral de Triatlo de Macau China realizou o Torneio de Triatlo de Macau 2022 (Corrida e Ciclismo) nos espaços circundantes da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. Na categoria de elite de masculinos, Wong Chin Wa, do Clube Desportivo Cycle, venceu com 54 minutos e 25 segundos. Já na categoria de elite de femininos, Hoi Long, também do Clube Desportivo Cycle, venceu com 57 minutos e 29 segundos.

Wong Chin Wa, que manteve uma vantagem de 1 minuto na secção de corrida, não chegou a ser ameaçado, aumentado o seu avanço para 2 minutos nas duas últimas voltas do sprint de ciclismo. Acabou com o tempo mais rápido para cruzar a linha de chegada na corrida de 27,24 quilómetros. Os seus dois colegas de equipa Carreira Chiu, Rogerio Jose e Chong Chi Seak terminaram em segundo e terceiro lugares, respectivamente. Na categoria de elite de femininos, Hoi Long conquistou o primeiro lugar com 57 minutos e 29 segundos, enquanto que Cheng Wan U do Clube Desportivo Coterie e Chan Kuai Heong, que competiu como independente, cruzaram a meta em segundo e terceiro lugares.

Os restantes vencedores em cada categoria foram: Juvenis masculinos: Lou Iat Hei (Clube Desportivo Cycle), Juvenis femininos: Eunice Cordeiro Hoi (Clube Desportivo Cycle), Infantis masculinos: Wong Hou Lam (Clube Desportivo Cycle), Adultos masculinos: Chang Chi Hin (Independente), 40- 49 anos masculinos: Sérgio Real (Victosports), 50-59 anos masculinos: Lou Chio Iong (Independente), Veteranos masculinos: Chong Seng Hin (Clube Desportivo de Proeminente), Veteranos femininos: Wong Pui U (Clube Desportivo Cycle).

Wong Chin Wa and Hoi Long Win Champions in Duathlon Races

The China Macao Triathlon General Association held the "2022 Macau Duathlon (Running and Cycling)" on 2 October along the Macau East Asian Games Dome, where Wong Chin Wa representing Cycle Sports Club had an outstanding performance in the match for men's elite athletes, winning the champion with a record of 54:25. In the women's elite category, Cycle's Hoi Long, on the other hand, won the champion with a record of 57:29.

Wong, who maintained a one-minute advantage in running, took the cycling section in his stride and extended his lead to two minutes in the last two laps of the running section and finally completed the approximately 27.24 km-long race with the fastest time in the game. Two other Cycle Sports Club's teammates Carreira Chiu, Rogerio Jose and Chong Chi Seak won the second and third place respectively. In the women's elite category, Hoi Long won the champion with a record of 57:29. Cheng Wan U of Coterie Sport Club and independent athlete Chan Kuai Heong won the second and third place respectively.

Winners of other categories include: men's youth category: Lou Iat Hei (Cycle Sports Club), women's youth category: Eunice Cordeiro Hoi (Cycle Sports Club), men's teenage category: Wong Hou Lam (Cycle Sports Club), men's middle-aged category: Chang Chi Hin (independent), male's senior category 1: Sergio Real (Macau Victosports Sports Club), male's senior category 2: Lou Chio Iong (independent), men's novice category: Chong Seng Hin (Outstanding Sport Club), women's novice category: Wong Pui U (Cycle Sports Club).



第四場男子精英組梁健安奪冠

公路單車賽 崔慶華梁健安平分秋色

中國澳門單車總會主辦、體育局支持的2022年度澳門第三及四場公路單車聯賽於10月9日及11月13日舉行，崔慶華和梁健安分別各奪一站男子菁英組冠軍。

第三場賽事於10月9日假體育館大馬路舉行，經過一輪激烈角逐，男子精英組由崔慶華奪冠，第二、三名為甘展博、郭滿華。中途衝刺獎第一名甘展博。女子組前三名為區海欣、許朗、陳芷恩。

其餘各組別冠軍為：公開組劉健中，先進組 Otek Sagad Mario Cabanlit，元老組李志輝，壯年組李國雄，初級組王耀偉。

第四場賽事於11月13日假體育館大馬路舉行，今場男子精英組由梁健安奪冠，第二名崔慶華，第三名甘展博。中途衝刺獎梁健安。女子組第一名吳婉欣，第二名吳倩柔，第三名陳桂香。

其餘各組別冠軍為：公開組 Mark Francis Gabunal，先進組 Otek Sagad Mario Cabanlit，元老組李志輝，壯年組第一名李國雄，初級組第一名鄭啟志。



公路單車聯賽競爭激烈



部分組別採取混組出發

Choi Heng Wa e Leong Kin On em pé de igualdade na Prova de Ciclismo de Estrada

Realizaram-se nos dias 9 de Outubro e 13 de Novembro a 3ª e 4ª Provas do Campeonato de Ciclismo de Estrada de 2022, organizado pela Associação de Ciclismo de Macau e apoiado pelo Instituto do Desporto, com Choi Heng Wa e Leong Kin On a ganharem uma etapa cada um na categoria de elite masculinos.

A 3ª Prova foi realizada no dia 9 de Outubro na Avenida da Nave Desportiva. Após uma volta bem disputada, a vitória na categoria de elite masculinos foi conquistada por Choi Heng Wa, com o segundo e terceiro lugares a ficarem para Kam Chin Pok e Kok Mun Wa. O prémio de sprint intermédio foi atribuído a Kam Chin Pok. As três melhores classificadas na categoria de femininos foram Au Hoi Ian, Hoi Long e Chan Chi Ian.

Os restantes vencedores em cada categoria foram: Lao Kin Chong na Categoria Aberta, Otek Sagad Mario Cabanlit na Categoria Séniores, Lei Chi Fai na Categoria Veteranos, Alex Lei Kwok Hung na Categoria Adultos e Wong Io Wai na Categoria Júniores.

A 4ª Prova foi realizada no dia 13 de Novembro na Avenida da Nave Desportiva. A vitória na categoria de elite masculinos foi conquistada por Leong Kin On, indo o segundo lugar para Choi Heng Wa e o terceiro para Kam Chin Pok. O prémio do sprint intermédio foi atribuído a Leong Kin On. Na categoria de femininos, o primeiro lugar foi conquistado por Ng Un Ian, o segundo por Wu Sin Yau e o terceiro por Chan Kuai Heong.

Os restantes vencedores em cada categoria foram: Mark Francis Gabunal na Categoria Aberta, Otek Sagad Mario Cabanlit na Categoria Sénior, Lei Chi Fai na Categoria Veteranos, Alex Lei Kwok Hung na Categoria Adultos, e Chiang Kai Chi na Categoria Júniores.

Choi Heng Wa and Leong Kin On Shares Triumph in Road Cycling Tournament

Organised by the Cycling General Association of Macau, China and supported by the Macao SAR Sports Bureau, the third and fourth rounds of 2022 Road Cycling Tournament were held on 9 October and 13 November respectively. Choi Heng Wa and Leong Kin On, each of them won one round of champion in the men's elite group.

The third round of the tournament took place at Avenida da Nave Desportiva on 9 October. After a fierce battle, Choi achieved the first place in men's elite group while the second and third place went to Kok Mun Wa and Kam Chin Pok respectively. The award of midway sprint went to Kam Chin Pok. The top three runners of the women's elite group were Au Hoi Ian, Hoi Long and Chan Chi Ian.

Champions of other groups included: open's group Lao Kin Chong, senior's group: Otek Sagad Mario Cabanlit, veteran's group: Lei Chi Fai, adult's group: Alex Lei Kwok Hung, junior's group: Wong Io Wai.

Also racing at Avenida da Nave Desportiva, Cotai, the fourth round of the tournament took place on 13 November and the champion went to Leong Kin On. Choi Heng Wa and Kam Chin Pok took the second and third. Leong Kin On was also awarded for midway sprint. The top three runners of the women's elite group were Ng Un Ian, Wu Sin Yau and Chan Kuai Heong.

Champions of other groups included: open's group Mark Francis Gabunal, senior's group: Otek Sagad Mario Cabanlit, veteran's group: Lei Chi Fai, adult's group: Alex Lei Kwok Hung, junior's group: Chiang Kai Chi.

甲組七人小球賽 青鋒首捧冠軍盃

青鋒門將馮智恆(紅衫)助球隊勝出點球大戰



青鋒(中)與蒙地卡羅合演激烈決賽

2022年度甲組七人足球挑戰賽經過兩個多月競逐，12月7日晚在鮑思高球場上演冠軍戰，最終青鋒與蒙地卡羅在法定時間賽和0比0，互射九碼點球決勝，青鋒贏3比2，捧走隊史首個甲組小球冠軍獎盃。

今季甲組小球賽分設盃賽及碟賽，青鋒及蒙地卡羅以不敗身晉級決賽，雙方合演一場快上快落的攻防戰，惜最終激戰下互交白卷，要互射九碼點球決勝。先射的青鋒三輪分別有朗利尼、鄭宇軒及蘇沙全部命中，蒙地卡羅前兩輪由蘇顯能及岑正輝射入，最後一個操刀的張海山被青鋒門將馮智恆撲出，結果青鋒以總比分3比2擊敗蒙卡，首次奪得甲組七人小球賽錦標，蒙地卡羅屈居亞軍。

碟賽決賽，澳科鄒北記對士砵亭，結果，澳科鄒北記憑著彭梓亨首開紀錄，加上朗奴梅開二度及域陀、何文浩各建一功，最終5比0大勝士砵亭，獲得碟賽第一名。

Grupo A do Campeonato de Futebol de 7 Pessoas Ching Fung vence o campeonato pela primeira vez

Após mais de dois meses de competição, o Grupo A do Campeonato de Futebol de 7 pessoas de 2022 foi decidido na noite do dia 7 de Dezembro no Centro Desportivo do Colégio D. Bosco. O jogo final ficou decidido num empate a 0 no tempo de jogo que foi decidido nos penáltis, colocando a Ching Fung contra o Clube Desportivo Monte Carlo. A equipa Ching Fung acabou por ganhar 3-2, levando para casa o primeiro título do Grupo A do Campeonato de Futebol de 7 Pessoas.

No campeonato desta época, o Grupo A contou com jogo para o título e para a taça. Nas finais do título, ambos os lados disputaram ferozmente a partida, ora ao ataque ora à defesa, mas no fim o vencedor acabou por ser decidido nas grandes penalidades. Os primeiros três golos da Ching Fung foram marcados por Silva Do Nascimento Ronieli, Cheang U Hin e Agenaldo De Jesus Souza, e os dois golos do Clube Desportivo Monte Carlo foram marcados por Sou Hin Nang e Sam Cheng Fai. A última penalidade foi marcada por Cheong Hoi San, mas acabou por ser defendida pelo guarda-redes do Ching Fung, Fong Chi Hang, levando ao resultado final de 3-2 que garantiu a vitória do Ching Fung sobre o Clube Desportivo Monte Carlo. A equipa levou assim para casa pela primeira vez o título do Grupo A do Campeonato de Futebol de 7 Pessoas, com o Clube Desportivo Monte Carlo a ficar em segundo lugar.

No jogo das finais pela taça, onde o MUST C.P.K. esteve contra o Sporting Clube de Portugal, o MUST C.P.K. conquistou o primeiro lugar com o primeiro golo marcado por Pang Chi Hang, mais dois por Ronald Damian Caríssimo Cabrera, um de Prazeres De Almeida Vitor Emanuel, e por fim mais um golo de Ho Man Hou, terminando assim com uma vitória de 5-0 contra o Sporting Clube de Portugal.



澳科鄒北記獲得碟賽冠軍

Ching Fung takes its First Champion in First Group's 7-A-Side

After more than two months of competition, the 2022 Macau 7-A-Side (First Group) staged its final at D. Bosco Stadium on 7 December. With a scoreless draw after the full-time, Ching Fung managed to beat Monte Carlo in the 9-yard penalty shoot-out with a score of 3:2, earning its first-ever champion's trophy in the competition.

This season's match was divided into cup - and plate-match. Both Ching Fung and Monte Carlo entered the final with unconquerable records and they staged a match of quick tempo with both sides taking turns to attack and defence. However, as the game ended in a goalless draw, both teams needed to slug it out in a 9-yard penalty shoot-out. In the first three rounds, Ching Fung's players Roni, Cheang U Hin and Sousa scored three goals altogether. On the other hand, Sou Hin Nang and Sam Cheng Fai scored two goals for Monte Carlo and the last shot taken by Cheong Hoi San was saved by Ching Fung's goalkeeper Fong Chi Hang. With a final score of 3:2 in favour of Ching Fung, the team took its first champion in the 2022 Macau 7-A-Side (First Group). Monte Carlo took the second place.

MUST C.P.K. played against Sporting in the final of plate-match. With the first goal scored by Pang Chi Hang, two goals made by Ronald, and two goals scored separately by Vitor and Ho Man Hou, MUST C.P.K. trounced Sporting by five goals to nil, getting the first place in the plate-match.

高顯杰 跆拳道搏擊賽稱霸

“2022澳門跆拳道錦標賽”本年第二場賽事於12月11日假奧林匹克體育中心室內體育館上演，正備戰明年大型賽事的搏擊選手高顯杰在男子成年組-63公斤級決賽擊敗黃文暉，順利奪得冠軍。

高顯杰在四強戰直落兩回合擊敗鄭俊瑩晉級，決賽遇上集訓隊隊友黃文暉，高顯杰主動出擊，首回合贏7比0，第二回合高顯杰接連以雙飛踢、迴旋踢等技巧得分，最終以23比0再勝對手，連勝兩回合奪冠，在明年各項大型賽事來臨前打下強心針。女子成年組，-53公斤級賽事由龔芷琳連過兩關，先後擊敗年初首場賽事冠軍、亞軍得主傅雅宜及黃紫琦，贏得錦標。

品勢賽事有張穎芯打出亮麗戰績，在公認品勢、新品勢及自由品勢三項目悉數奪冠，成為女子成年組三金得主。林曉彤因傷只參戰公認品勢項目，終獲得季軍。男子成年組，陳培穎繼今年首場賽事後再於新品勢及自由品勢兩項目奪冠，公認品勢摘銅。唐浩斌在公認品勢賽事擊敗勁敵李子鵬奪金。



高顯杰(右)以大熱姿態奪冠

張穎芯成品勢賽三金得主



龔芷琳(左)贏得女子成年組博擊賽冠軍

Kou Hin Kit clinches championship title in taekwondo tournament

This year's second event of the 2022 Macau Taekwondo Championships was held at the Indoor Stadium of the Olympic Sports Centre on 11 December. The athlete Kou Hin Kit, who is preparing for next year's major event, defeated Vong Man Fai in the final of the Men's Adult - 63kg category and won the championship title.

Kou Hin Kit defeated Cheang Chon Ieng in two straight rounds in the semi-final, which made him qualified for the next stage. In the final, he was pitted against Vong Man Fai, his teammate at the training squad. Kou Hin Kit took the initiative and won 7-0 in the first round. In the second round, he scored with flying double sidekicks and slap kicks to win 23-0, winning two rounds in a row, which gave him a shot in the arm ahead of next year's major tournaments. In the Women's Adult events, Kong Chi Lam became the champion in the -53kg category after beating Fu Nga I and Vong Zi Kei, the winner and runner-up of the first tournament held at the beginning of the year, in two consecutive rounds.

In the Poomsae events, Cheong Weng Sam had a brilliant performance of winning all three events - Recognized Poomsae, New Poomsae and Free Poomsae, and became the triple gold medalist in the Women's Adult category. Lam Hio Tong, who only competed in the Recognized Poomsae event due to injury, finished in third place. In the Men's Adult category, Chen Peiyong clinched the championship title of both the New Poomsae and Free Poomsae events, and won the bronze medal in the Recognized Poomsae event after his victory at the first tournament earlier this year. Tong Hou Pan beat his arch rival Li Zi Peng to win gold in the Recognized Poomsae event.



陳培穎在新品勢及自由品勢奪冠

Kou Hin Kit domina a modalidade de taekwondo

Foi realizado no dia 11 de Dezembro o Campeonato de Taekwondo de Macau 2022 (2.ª Volta), no Pavilhão Desportivo do Centro Desportivo Olímpico. O atleta Kou Hin Kit, que se encontra em preparação para o grande evento do ano que vem, derrotou Vong Man Fai na categoria de masculinos adultos de menos de 63kg, conquistando o primeiro lugar.

Kou Hin Kit derrotou Cheang Chon Ieng em dois sets seguidos nas semi-finais. Quando defrontou o seu colega de equipa Vong Man Fai na final, Kou Hin Kit ganhou ímpeto logo no início, conquistando uma vitória de 7-0. No segundo set Kou Hin Kit pontuou com pontapés duplos voadores, pontapés rotativos e outros movimentos, vencendo novamente desta vez por 23-0. Teve assim duas vitórias consecutivas, valendo-lhe o primeiro lugar e proporcionando uma motivação extra na preparação para os grandes eventos do ano que se aproxima. Na categoria de femininos adultos de menos de 53kg, a vencedora foi Kong Chi Lam em duas rondas consecutivas, que derrotou a primeira e a segunda classificadas da 1.ª Volta que decorreu no início deste ano, Fu Nga I e Vong Chi Kei.

Nas competições Poomsae, Cheong Weng Sam venceu em três categorias, Poomsae Reconhecido, Poomsae Novo e Poomsae Livre, tornando-se assim tripla medalhista de ouro nas categorias femininas para adultos. Lam Hio Tong lesionou-se, e por isso competiu apenas na categoria de Poomsae Reconhecido, onde conquistou o terceiro lugar. Nas categorias masculinas para adultos, Chen Peiyong venceu de novo nas categorias de Poomsae Novo e Poomsae Livre após a 1.ª Volta, e conquistou o bronze em Poomsae Reconhecido. Tong Hou Pan derrotou o seu rival Li Zi Peng na categoria de Poomsae Reconhecido, arrecadando o ouro.

尋找風格——郭慧銘

澳門武林人才輩出，剛於2022年底隨代表隊出戰印尼第八屆世青賽的郭慧銘一鳴驚人，在太極項目勇奪一金一銀，並伙拍隊友王泳欣在女子對練獲得一枚銅牌。16歲的她認為運動員生涯才剛開始：“我希望繼續代表澳門參加更多賽事、甚至世界賽，爭取更好的成績，為澳爭光。”

郭慧銘習武十年，跟大部分集訓隊隊友一樣出身自體育局的青少年武術學校，起初練習長拳劍槍套路，直至升上B組後，被教練發掘擁有轉型太極項目的特點，自此走上另一賽道。雖然郭慧銘年紀輕輕，但大賽經驗不少，10歲入選代表隊的她曾經出戰第九屆亞青賽、第七屆世青賽、第二屆亞洲青年運動會、第八屆世青賽等。

對於武術成長之路，郭慧銘坦言：“接觸這項運動之後，我發覺不單是身體素質上的提升，透過長期訓練，心理素質也有很大改善。相比以往，我認為自己在太極拳發揮中多了一份韻味，也逐漸變得沉穩，氣質也提升了，但仍需要在技術、動作難度、力量等各方面加強。每個人演練出來的套路都是不一樣的感覺，我的目標是尋找屬於自己的風格。”



郭慧銘在世青賽勇奪佳績



郭慧銘中途轉型太極套路

Encontrar o próprio estilo — Kuok Wai Meng

O palco das artes marciais em Macau está repleto de talentos, e Kuok Wai Meng, que acabou de competir com a selecção no 8.º Campeonato Mundial Juvenil, realizado na Indonésia no final de 2022, conquistou uma medalha de ouro e outra de prata no Tai Chi, e medalha de bronze nos pares com a sua colega de equipa Wong Weng Ian. Aos 16 anos de idade, ela acredita que a sua carreira desportiva acabou de começar: “Espero poder continuar a representar Macau em mais competições e até mesmo nos Campeonatos Mundiais, conseguir melhores resultados e trazer a glória para Macau.”

Kuok Wai Meng pratica artes marciais há dez anos, e tal como a maior parte dos seus colegas de equipa começou na Escola de Wushu Juvenil do Instituto do Desporto. Inicialmente praticou as modalidades de changquan e lança e espada (taolu), mas depois de ascender para o grupo B, o seu treinador descobriu que se verificavam as condições para desenvolver a rotina de Tai Chi, e desde então tem sido esse o seu percurso. Apesar de ser jovem, Kuok Wai Meng tem muita experiência em competições de grande escala. Depois de ser seleccionada aos 10 anos de idade, participou em eventos como 9º Campeonato Asiático Juvenil, 7º Campeonato Mundial Juvenil, 2ºs Jogos Asiáticos da Juventude, 8º Campeonato Mundial Juvenil, entre outros.

Neste percurso de crescimento nas artes marciais, Kuok Wai Meng confessou: “Depois de começar a praticar este desporto, descobri que não só melhorei a minha condição física. Graças aos treinos a longo prazo, também senti-me grande melhoria na minha condição mental. Em comparação do passado, penso que o meu desempenho no Tai Chi se tornou mais rítmico, e gradualmente ganhei mais estabilidade e melhor temperamento. No entanto, ainda tenho de reforçar a minha técnica, grau de dificuldade dos movimentos e força. A coreografia é diferente para cada pessoa, e o meu objectivo é encontrar o meu próprio estilo.”

Kuok Wai Meng - in constant pursuit of unique style

Macao boasts plenty of up-and-rising martial arts talents. Kuok Wai Meng, who just participated in the 8th World Junior Wushu Championships held in Indonesia with the Macao team at the end of 2022, won a gold and a silver medal in the Tai Chi event, and a bronze medal in the Women's Sparring event along with her teammate Wong Weng Ian. The 16-year-old athlete believes that her career as an athlete has just begun, “I hope to continue to represent Macao in more tournaments, at both regional and international levels, to achieve better results and win glory for Macao.”

Kuok Wai Meng has been practicing martial arts for ten years. Like most of her teammates in the training squad, she came from the Martial Arts Youth Academy founded by the Sports Bureau of Macao. At first, she practiced the Long Fist, Sword and Spear routine until she was promoted to Group B. That's when her coach found that she had all of what is required by the Tai Chi event. Since then, she embarked on a different path. Despite her young age, Kuok Wai Meng, having been selected to represent the Macao team at the age of ten, has a lot of experience competing in tournaments, such as the 9th Asian Junior Wushu Championships, the 7th and 8th World Junior Wushu Championships, and the 2nd Asian Youth Games.

Talking about her martial arts career, Kuok Wai Meng confessed, “After practicing this sport, I found that both my physical fitness and mental resilience has been greatly improved through years of training. I think I have shown more charm in my Tai Chi performance, and I have become more composed with my temperament improved. But I still need to strengthen my technique, movement difficulty, strength and so forth. Similar routines practiced by different people look different. So, my goal is to find my own style.”

奔向夢想——李政霖

17歲的李政霖是一名足球運動員，年紀輕輕已經代表澳門參加過多項賽事，有豐富的參賽經驗。李政霖表示，足球最吸引的地方是和隊友一起努力去達成目標，過程很有成就感。目標是不斷改善不足，以一個職業球員應該有的態度去對待每次訓練以及比賽，為成為一名職業球員的夢想而努力。

小時候的李政霖已迷上足球，從加入學校足球隊到參加足球學校的訓練班，期間不斷學習、不斷進步。多年來，最難忘的是2015年跟足球學校去葡萄牙的賓菲加訓練基地，進行為期兩周的集訓，當時由賓菲加的教練進行指導，讓他體驗到世界頂級的訓練水平，集訓的兩周真的非常享受，跟隊友一起玩一起踢球，感覺很自由，就像身處夢境一般。

李政霖有十分豐富的參賽經驗，2018年入

選澳門U16代表隊，同年暑假參加了東亞足聯主辦的U15男足錦標賽和兩岸四地U16男子足球賽，2019年4月參加了全國青年運動會男子U15足球項目，同年9月參加了2020AFC U16男子足球外圍賽，2021年5月參加了第十四屆全國運動會。

現時一直活躍在本地足球聯賽的李政霖坦言在傳控球以及體能比較有優勢，但在射門、力量以及非慣用腳等還有好大的提升空間。有時在比賽中有很多單刀機會，但經常把握不到，錯失很多入球機會。與對手身體對抗也因為自身比較單薄有一定劣勢，有時會失去控球權。另外，比賽當中用右腳傳球跟射門的準成度對比左腳不是太理想，以上缺點，在未來的練習中都會盡力改善，提升能力，並向夢想邁進。



李政霖自小就喜愛踢足球



李政霖活躍於本地足球聯賽

Correr atrás dos sonhos — Lei Cheng Lam

Lei Cheng Lam, de 17 anos de idade, é um jovem futebolista que representou Macau em várias competições desde tenra idade, contando já com vasta experiência em competição. De acordo com ele, a parte mais apelativa do futebol é trabalhar arduamente em conjunto com os companheiros de equipa mantendo as metas em foco. O seu objectivo é melhorar continuamente os seus pontos fracos e encarar cada treino e jogo com a atitude exigida a um jogador profissional, para que com trabalho árduo possa realmente atingir esse estatuto.

Lei Cheng Lam adorou o futebol desde pequeno, e desde entrar na equipa de futebol da escola até participar nos treinos da escola de futebol, não parou aprender e tem melhorado sempre. Ao longo dos anos, a experiência mais inesquecível que teve foi a sessão de estágios de duas semanas no centro de estágios de uma academia de futebol em Portugal, em 2015. Recebeu orientações de um treinador do Benfica, permitindo-lhe experienciar treinos ao mais alto nível. As duas semanas de treinos permitiram-lhe desfrutar da sensação de liberdade proporcionada por treinar com os amigos, fazendo com que se estivesse num sonho.

Lei Cheng Lam conta com uma vasta experiência em competições. Foi seleccionado para a equipa de Sub-16 de Macau em 2018. No Verão do mesmo ano participou no Campeonato de Futebol Sub-15 Masculino e no Campeonato de Futebol Sub-16 Masculino 2 Continentes organizados pela Federação de Futebol da Ásia Oriental. Em Abril de 2019 participou nos Jogos Nacionais de Juventude, no Campeonato de Futebol de Sub-15 Masculino, e em Setembro do mesmo ano participou no Campeonato de Futebol Sub-16 Masculino de 2020 AFC. Em Maio de 2021 participou nos 14os Jogos Nacionais.

Lei Cheng Lam, integrante da liga de futebol local, admite que usufrui de vantagens no que toca a passes e capacidade física, mas ainda tem muito para melhorar no que toca aos remates, força e precisão no pé fraco. Ao longo dos jogos, é frequente haver oportunidades de um toque único, e é costume falhar estas oportunidades e não concretizar potenciais golos. Também conta com uma certa desvantagem em confrontos físicos com os adversários devido ao seu físico relativamente delgado, o que leva, por vezes, à perda de posse de bola. Além disso, a precisão dos seus passes e os remates de pé direito ao longo dos jogos não são tão bons como quando usa o seu pé esquerdo, por isso deseja continuar a trabalhar estes pontos fracos no futuro, para melhorar as suas capacidades e seguir rumo ao seu sonho.

Dream Chaser — Lei Cheng Lam

Lei Cheng Lam is a 17-year-old soccer player who has already represented Macao for participating in many events and has accumulated a lot of match experience at this young age. According to Lei, the most intriguing thing about soccer is to achieve a goal by pulling together with teammates, and the process is loaded with sense of achievement. His goal is to keep perfecting, treating every training and match with an attitude of a professional soccer player as well as giving all-out efforts to become a professional player.

Since being fascinated by soccer in his childhood, he kept learning and making progress in the trainings given by the school's soccer team and Youth Football School. Over the years, what impressed him the most was the 2-week training organised by Youth Football School that he received at Benfica's training camp in Portugal in 2015. Under the guidance of Benfica's coach, he experienced what an international training level is like. His two-week training was very enjoyable, and the time of playing soccer with his teammates made him feel free like in a dream world.

Lei started to pile up his match experience since he became a team member of Macao U16 in 2018. His experience includes participation in the U15 Boys' Tournament organised by the East Asian Football Federation and Hong Kong - Macau - Guangdong Interport U16 Football Competition in the summer of 2018; the involvement in the soccer event of U15 in China National Youth Games and 2020 AFC U16 Championship qualification in April and November in 2019 respectively as well as the participation in the 14th National Games of the People's Republic of China in May 2015.

Being active in the local football league, Lei said frankly that he has comparative advantages in passing, dribbling and stamina but he needs further improvements in shooting, strength and the weak foot. Occasionally, there are many one-on-one chances facing the goalkeeper in one match but he often misses the goal. Besides, as he is relatively less stout than the others, he could sometimes lose the ball control while facing the physical confrontation with the others. Furthermore, his accuracy of right foot passing is not as good as that of the left foot. Lei will improve those areas in future training to enhance his capability for marching forward to his dream.



活動吸引 150 人參與

150 市民 開心單車遊

體育局與中國澳門單車總會合辦的“2022 大眾單車遊”於 11 月 27 日舉行，活動吸引了 150 名單車愛好者參與，氣氛甚佳。有參加者表示，活動既能鍛鍊身體，又可瀏覽景色，一舉多得，期望體育局能多辦同類活動。

活動當日早上八時三十分在奧林匹克體育中心三人籃球場側空地集合，九時出發，途經氹仔、

路環多個地點，到達終點氹仔海濱休憩區(廣場)，全程約二十公里。

為了推廣全民運動的健康生活模式，體育局持續舉辦多元化的大眾體育活動供全澳市民參與，主辦單位期望透過舉辦活動鼓勵各個家庭參與運動鍛鍊，增進感情和溝通，促進融洽的家庭關係。



單車遊已成為市民每年期待的大眾體育活動

體育局舉辦單車遊活動



150 residentes desfrutam do cicloturismo

Foi realizado no dia 27 de Novembro o “Desporto para todos 2022 - Cicloturismo”, organizado pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral de Ciclismo de Macau, China, que atraiu a participação, num ambiente fantástico, de 150 amadores de ciclismo. Alguns participantes afirmaram que o evento permite realizar exercício físico, mas também tem o benefício acrescido de permitir apreciar as paisagens. Partilharam as suas expectativas que o Instituto do Desporto realize mais actividades semelhantes.

No dia do evento, o ponto de encontro foi às 08H30 da manhã no espaço adjacente ao Centro Desportivo Olímpico - Campo de Basquetebol de Três. A partida foi às 09H00 da manhã, passando por vários pontos na Taipa e em Coloane para chegar ao destino final, a Zona de Lazer da Marginal da Taipa, com um total de cerca de 20 quilómetros.

O Instituto do Desporto continua a organizar uma série de actividades variadas no âmbito do Desporto para Todos abertas a todo o público de Macau, visando promover um estilo de vida desportivo e saudável para todos. Através da realização destas actividades, a organização espera incentivar as famílias a levarem a cabo práticas desportivas que melhorem as suas relações e comunicação e promovam laços familiares harmoniosos.

Happy Cycling Tour of 150 Citizens

Co-organized by the Sports Bureau and Cycling General Association of Macau, China (ACMC), the “2022 Bike for Fun” was held on 27 November. The event attracted 150 cycling enthusiasts to participate and the ambience was splendid. Some participants expressed that they could work out and enjoy the scenery at this event. With those multiple upsides, they hoped the Sports Bureau could organize this kind of event more.

On the event day, all participants assembled at 8:30 am and set off at 9 am in an open area beside the 3-on-3 Basketball Field of the Olympic Sports Centre. Before reaching the destination at Taipa Seafont Leisure Zone (Square), participants could pass through many spots in Taipa and Coloane in the whole 20km tour.

In order to promote a healthy lifestyle among all citizens, the Sports Bureau will continuously organize diversified activities for all citizens to participate. It is the hope of the organizer that families could work out together, deepen affection, strengthen communication as well as facilitate a harmonious family relationship through activities alike.



競技障礙挑戰賽 300 “體能王”挑戰自我

體育局主辦的“2022 澳門競技障礙挑戰賽”於12月18日假東亞運動會體育館周邊路段舉行，賽事吸引約三百人參加，結果何健輝、詹嘉麗及新濠

Reach! Amazing 分別贏得男、女子組及隊際組冠軍。

經過初賽及決賽兩場激戰，男子組由何健輝以14分46秒奪冠，梁焯源及楊萌萌分別得亞軍及季軍。女子組賽事，詹嘉麗以21分37秒封后，林寶余及梁嘉

莉分別奪亞季軍。隊際挑戰賽由新濠 Reach!Amazing 贏得冠軍，澳娛綜合金禧和新濠 Reach! Brillant 得第二、三名。

同場進行了由超卓體育會、澳門賈立賢體育會主辦，體育局協辦的“澳門小戰士障礙挑戰賽2022”，朱靖軒奪得U12組冠軍；何浩璋奪得U9冠軍。



全力以赴



奮勇向前



得獎者合照



挑戰自我

Desafio de Corridas de Obstáculos 300 “Guerreiros Ninja” desafiaram os seus próprios limites

As Corridas de Obstáculos de Macau 2022, organizadas pelo Instituto do Desporto, foram realizadas no dia 18 de Dezembro no espaço circundante da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. O evento atraiu cerca de 300 participantes, e sagraram-se vencedores Ho Kin Fai, Jim Leona e a equipa Melco Reach! Amazing, nas categorias de masculino, feminino e equipas, respectivamente.

Após dois confrontos emocionantes nas rondas preliminares e finais, a categoria de masculino foi conquistada por Ho Kin Fai com um tempo de 14 minutos e 46 segundos. Leong Cheok Un e Yang Meng Meng ficaram classificados em segundo e terceiro lugares, respectivamente. Na corrida da categoria de feminino, Jim Leona sagrou-se campeã com um tempo de 21 minutos e 37 segundos, com Lam Pou U e Leung Carrie a ficar em segundo e terceiro lugares, respectivamente. Na categoria de equipas, a Melco Reach! Amazing sagrou-se campeã, com a SJM Golden Jubilee em segundo e a Melco Reach! Brillant em terceiro.

No mesmo espaço decorreu também a competição “Super Kids Macao 2022”, organizada pelo Clube Desportivo de Proeminente e MR.J Sports Association of Macao, na qual Chu Ching Hin se sagrou vencedor na categoria de Sub-12 e Ho Hou Cheung Henry em Sub-9.

300 Participants Rise to the Occasion in Obstacle Racing Challenge

Organised by the Sports Bureau, the “Obstacle Racing Challenge 2022” was held on 18 December at the peripheral areas of Macao East Asian Games Dome, drawing around 300 participants. In the end, Ho Kin Fai, Jin Leona and Melco Reach! Amazing were awarded first place in men's, women's and team's group respectively.

After the fierce rivalry in the preliminary and final, Ho took first place with 14'46" in the men's group, whereas Leong Cheok Un and Yang Meng Meng took second and third place respectively. In the women's group, Jin Leona was crowned queen with 21'37". On the other hand, the second and third place went to Lam Pou U and Leung Carrie respectively. In the team's group, Melco Reach! Amazing won the first position and SJM Golden Jubilee and Melco Reach! Brillant took the second and third place respectively.

Jointly organised by Outstanding Sport Club and MR.J Sports Association of Macao as well as co-organized by the Sports Bureau, the “Super Kids Macao 2022” was also held on the same occasion. In the end, Chu Ching Hin and Ho Hou Cheung Henry took the championship in U12 and U9 group respectively.

運動員的訓練監測：

速度為本訓練 (Velocity-based training)

要在競技運動取得成功，持續而有效的訓練至關重要。對於“訓練方法到底有沒有效？”這一關乎運動訓練及表現的恆久問題，隨著運動科學日益進步，得出的答案已越益精準，有助教練及運動員了解及建立更好的訓練策略。

訓練動作的速度決定了訓練質量和效能，精準拿捏訓練負荷 (Training load) 有助提升訓練效能並防止過度訓練。速度為本訓練 (Velocity-based training: VBT) 近年開始被廣泛應用於運動員訓練中。VBT 的訓練模式以速度為基礎，準確而客觀地以速度輸出來安排訓練量及訓練負荷，為訓練強度的判斷提供更高效率的依據 (Weakley et al., 2021)，因而成為近年力量訓練中相當受重視的訓練方式之一。

利用 VBT 進行評估或力量訓練的優點有：

一、即時反饋，促進正面心理影響。VBT 通過傳感器，監測槓鈴或身體動作的速度，來評估和控制運動強度，為運動員和教練提供有關舉重或運動的速度和強度的即時反饋。研究指出，運動員進行力量訓練時使用即時反饋設備，有助維持速度表現，有更佳動機及競爭力 (Włodarczyk et al., 2021)。

二、可預估單次反覆最大重量 (1RM)。利用速度和負重之間的線性關係，就可以透過不同次負荷的速度得到直線斜率來預估 1RM。VBT 預估 1RM 的測試中，系統會安排受試者進行各三次 45%、50%、60%、70% 及 80% 最大負荷重量，速度在 0.12-0.25m/s 區間內的負荷是運動員 95%-100% 的 1RM (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010)。

三、降低受傷風險，防止過度訓練。壓力、心理因素、疲勞及營養狀況會影響運動表現，過度訓練會增加受傷風險，常見的疲勞判斷方法包括向運動員詢問主觀疲勞感覺 (Rating of Perceived Exertion: RPE)。但 RPE 的缺點是以自我感覺作為判斷依據。訓練適應不良的症狀包括了速度降低 (Cunanan et al., 2018)，通過觀察動作速度的變化，可更準確地分析運動員的訓練狀態。例如，當訓練以下半身的加速力量 (Accelerative Strength) 為目標時，動作速度區間需保持在 0.50-0.75m/s (Mann & Kazadi, 2016)，假如達不到或超過速度要求，需要相應地調整負荷，以達到訓練目標。(運動科學系列三)



資料來源：

Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. 2018. The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787—797. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0855-3>

González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(05), 347—352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>

Mann, B., & Kazadi, K. (2016). Developing explosive athletes: Use of velocity based training in athletes (E. Pirrung & J. Jensen, Eds.; 3rd edition). *Ultimate Athlete Concepts*.

Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & Garcia-Ramos, A. (2021). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength & Conditioning Journal*, 43(2), 31 — 49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560>

Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., & Kantanista, A. (2021). Effects of Velocity-Based Training on Strength and Power in Elite Athletes—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105257>



滿足不同訓練目標的速度區間對應負荷表

Monitorizar o treino dos atletas: treino baseado na velocidade (Velocity-based training)

Para se ter sucesso no desporto competitivo, a consistência e eficácia nos treinos são essenciais. “Será que os métodos de treino são eficazes?” Com os avanços da ciência do desporto, a resposta a esta eterna questão sobre o treino e o desempenho está a tornar-se cada vez mais precisas, ajudando treinadores e atletas a compreenderem e a criarem melhores estratégias de treino.

A velocidade ao realizar os movimentos durante os treinos irá determinar a qualidade e o desempenho dos mesmos. Um controlo preciso da carga dos treinos ajuda a melhorar estes factores e a evitar treinos excessivos. Os treinos baseados na velocidade (Velocity-based training: VBT) têm sido amplamente utilizados em anos recentes nas rotinas de treino dos atletas. O treino VBT baseia-se na velocidade e distribui o volume e carga de treino de forma concreta e objectiva, de acordo com a velocidade atingida, proporcionando uma base mais eficiente para avaliar a intensidade dos treinos (Weakley et al., 2021), tendo-se tornado assim um dos métodos de treino mais apreciados em anos recentes no que toca a treinos de força.

Recorrer a VBT para avaliar os treinos de força apresenta as seguintes vantagens:

1. Retorno em tempo real, ajudando a promover um impacto psicológico positivo. VBT proporciona a atletas e treinadores retorno em tempo real respeitantes à velocidade e intensidade de uma elevação ou exercício ao monitorizar a velocidade da barra ou do movimento corporal através de sensores, permitindo avaliar e controlar assim a intensidade do exercício. Os estudos demonstram que o recurso a aparelhos de retorno em tempo real nos treinos de força ajuda os atletas a manterem o desempenho de velocidade, terem mais motivação e serem mais competitivos (Włodarczyk et al., 2021).

2. Permite estimar o peso máximo de uma repetição (1RM). Recorrendo à relação linear entre velocidade e carga, a curvatura da linha obtida nas velocidades com diferentes sub-cargas pode ser utilizada para prever 1RM. No teste de VBT para calcular 1 RM, o sistema fará com que o sujeito realize três vezes 45%, 50%, 60%, 70% e 80% da carga máxima de peso, e a carga no intervalo de velocidades de 0,12-0,25m/s irá representar 95%-100% de 1RM do atleta (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010).

3. Reduzir o risco de lesão e evitar treino em excesso. Stress, factores físicos, fadiga e a condição respeitante à nutrição podem afectar o desempenho atlético, e treinar em excesso pode aumentar o risco de lesão. Métodos comumente utilizados para determinar a fadiga incluem questionar o atleta sobre a sua percepção subjectiva do esforço (Rating of Perceived Exertion: RPE). No entanto, a desvantagem do RPE é que se baseia na auto-percepção. Os sintomas de treinos desajustados incluem redução da velocidade (Cunanan et al., 2018). Ao observar as alterações na velocidade dos movimentos, é possível analisar com mais precisão a condição real dos atletas. Por exemplo, ao treinar com o objectivo de força de aceleração nos membros inferiores, o intervalo de velocidade deverá manter-se entre 0,50-0,75m/s (Mann & Kazadi, 2016). Caso a meta de velocidade não seja atingida ou excedida, a carga deverá ser ajustada de forma a alcançar o objectivo do treino. (Série de Ciência do Desporto 2)



As tabelas de carga correspondem aos intervalos de velocidade para atingir diferentes objectivos de treino

Referências:

Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. 2018. The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787—797. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0855-3>

González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(05), 347—352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>

Mann, B., & Kazadi, K. (2016). Developing explosive athletes: Use of velocity based training in athletes (E. Pirrung & J. Jensen, Eds.; 3rd edition). *Ultimate Athlete Concepts*.

Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & Garcia-Ramos, A. (2021). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength & Conditioning Journal*, 43(2), 31 — 49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560>

Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., & Kantanista, A. (2021). Effects of Velocity-Based Training on Strength and Power in Elite Athletes—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105257>

Monitoring of Athlete's Training: Velocity-based Training

It's one of the keys to success for having consistent and effective training in competitive sports. With the advancement of sports science, the answer to the perennial question "Is the training method effective?" related to sports training and performance has become more and more accurate, which will help coaches and athletes understand and establish better training strategies.

The speed of training movements determines the quality and effectiveness of training. Precisely grasping the training load can help improve training efficacy and prevent overtraining. Velocity-based training (VBT) has been widely used in athlete training in recent years. The VBT training mode is based on speed which accurately and objectively arranges the training volume and training load according to the speed output and provides a more valid basis for judging the training intensity (Weakley et al., 2021). This explains why it has become one of the most important training methods in strength training in recent years.

The advantages of using VBT for assessment or strength training include:

1. Instant feedback that promote positive psychological impact. VBT uses sensors to monitor the speed of the barbell or body movement to evaluate and control exercise intensity, providing athletes and coaches with instant feedback on the speed and intensity of weightlifting or exercise. Studies have shown that athletes who use real-time feedback devices during strength training can help maintain speed performance, have better motivation and competitiveness (Włodarczyk et al., 2021).

2. It is possible to estimate the maximum weight of a single repetition (1RM). Using the linear relationship between speed and load, 1RM can be estimated by obtaining the slope of the line through the speed of different loads. In the VBT estimated 1RM test, the system will arrange subjects to perform three times each for the 45%, 50%, 60%, 70% and 80% of the maximum load weight, and the load within the speed range of 0.12-0.25m/s is the 95% to 100% of 1RM of the athlete (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010).

3. Reduce the risk of injury and prevent overtraining. Stress, psychological factors, fatigue and nutritional status can affect sports performance, and overtraining can increase the risk of injury. Common fatigue judgment methods include asking athletes about their subjective fatigue perception (Rating of Perceived Exertion: RPE). However, the shortcoming of RPE is to make judgment based on self-feeling. Symptoms of training maladaptation include speed reduction (Cunanan et al., 2018), and by observing changes in movement speed, an athlete's training status can be more accurately analysed. For example, when training the Accelerative Strength of the lower body as the goal, the action speed range needs to be kept at 0.50-0.75m/s (Mann & Kazadi, 2016). If the speed requirement cannot be kept at designated interval, the load needs to be adjusted accordingly to achieve the training goal. (Sports Science Series 2)



References:

Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. 2018. The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787—797. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0855-3>

González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(05), 347—352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>

Mann, B., & Kazadi, K. (2016). Developing explosive athletes: Use of velocity based training in athletes (E. Pirrung & J. Jensen, Eds.; 3rd edition). *Ultimate Athlete Concepts*.

Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & Garcia-Ramos, A. (2021). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength & Conditioning Journal*, 43(2), 31 — 49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560>

Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., & Kantanista, A. (2021). Effects of Velocity- Based Training on Strength and Power in Elite Athletes—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105257>

Rigidity		Power		Elasticity
100%	80%	70%	60%	50%
Absolute strength	Accelerative strength	Strength-speed (force)	Speed-strength (velocity)	Starting strength
80%-100% 1RM	80%-80% 1RM	40%-60% 1RM	20%-40% 1RM	Bodyweight-20% 1RM
Load/Speed	Load/Speed	Load/Speed	Load/Speed	Load/Speed
>30 m/s	50-75 m/s	75-10 m/s	10-13 m/s	>13 m/s
>40 m/s	40-60 m/s	60-80 m/s	85-11 m/s	>11 m/s

Speed-strength zones to fulfil different training targets

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

主辦/ Organizador: 體育局 Instituto do Desporto

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