



體能挑戰賽章程

- 1 **活動宗旨**：活動結合體能挑戰、健身體驗及運動醫學等元素，讓市民透過參與活動踏出建立運動習慣的第一步；並讓有恆常鍛煉的人士藉此互相較勁、挑戰自我。
- 2 **活動日期**：2023 年 9 月 17 日 (星期日)
- 3 **活動時間**：08:15-13:00
- 4 **活動地點**：塔石體育館
- 5 **比賽項目**：單項體能挑戰賽及混合體能挑戰賽
- 6 **參賽資格**：1968-2010 年出生之人士
- 7 **賽事及對象**：

7.1 單項體能挑戰賽

- 組別：

少年組	2008-2010 年出生
公開組	1968-2007 年出生

- 比賽項目 (可自由選擇參加一項或多項)：

一.	平板支撐	以標準姿勢持續時間最長者勝 (每 5 分鐘增加 5KG)
二.	波比跳	限時一分鐘，以標準姿勢完成動作最多者勝出
三.	折返跑	30 米 x 8，時間最短者勝出

7.2 混合體能挑戰賽 (須於 1968-2007 年出生)

需以標準姿勢完成各賽別指定動作，時間最短者勝！(比賽限時 4 分鐘)

個人賽	隊際賽
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 推雪橇車 15 米 ➢ 搬沙包 15 公斤走 15 米*3 次 (男子) ➢ 波比跳接引體上升 10 次 (男子) ➢ 搬沙包 15 公斤走 15 米*2 次 (女子) ➢ 翻 30 公斤車胎 15 米*2 次 (女子) ➢ 拉雪橇車連沙包 15 米 	<p>隊際賽須由三人組成，且至少一名為女生</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 推雪橇車 15 米 + 搬 15 公斤沙包走 15 米 + 拉雪橇車連疊加的沙包 (以上重覆三次) ➢ 三人傳 15 公斤沙包 30 米

- 備註：1) 如各項賽事的首三名出現相同成績，則同成績者進行 Battle，直至決出勝負；
 2) 如比賽過程中出現違規情況 (以示範片為準)，每違規一次加 10 秒。



7.3 體能王

- 對同時參加**單項體能挑戰賽** (所有比賽項目) 及**混合體能挑戰賽** (個人賽) 的選手，將按其總分進行排名，角逐體能王！
- 計分方法：

名次	每項「單項體能挑戰賽」得分	「混合體能挑戰賽」個人賽得分
1	10	20
2	9	18
3	8	16
4	7	14
5	6	12
6	5	10
7	4	8
8	3	6
9	2	4
10	1	2

- ◇ 將以各項目名次所對應之得分加總，角逐體能王冠、亞、季軍；
- ◇ 同分者則以獲得冠軍 (亞軍、季軍) 次數較多者勝出。

8 獎品 (運動用品代金券):

賽事	單項體能挑戰賽	混合體能挑戰賽		體能王
	少年組、公開組 (男子及女子)	個人賽 (男子及女子)	隊際賽	(男子及女子)
冠軍	500	1000	1200	1500
亞軍	300	800	1000	1000
季軍	100	600	800	800

- 備註：
- 1) 若參加者有 10 人(隊)或以上，將頒發獎勵予成績最佳的 3 人(隊)；
 - 2) 若參加者有 8 至 9 人(隊)，只頒發獎勵予成績最佳的 2 人(隊)；
 - 3) 若參加者有 7 至 6 人(隊)，只頒發獎勵予成績最佳的 1 人(隊)；
 - 4) 若參加者不足 6 人(隊)，該比賽項目將不頒發任何獎勵。



9 報名方式：

方式	途徑	日期
網上報名	https://buy.goutmall.com/desafiosfisicos 	由即日起 至 9 月 14 日中午 12 時
現場報名	每場比賽開始前 20 分鐘截止報名，參加者可於截止前於現場於網上報名，成功報名後憑確認電郵到檢錄處登記。	

*倘主辦單位發現有任何虛報身份資料情況，可被取消參賽資格。

10 報名費用：

- 每人 / 每隊的報名費用均為 MOP50.00；
- 個人參賽者報名後可自由選擇參加一項或多項個人賽事。

11 賽程表：

時間	項目
8:15-8:45	檢錄
9:00-11:30	單項體能挑戰賽 (公開組 & 少年組同時進行)
11:30-12:30	混合體能挑戰賽 (先進行個人賽，後進行隊際賽)
12:30	頒獎禮
13:00	活動結束

12 安全措施：

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

附則：本章程如有不足之處，主辦單位最後決定作實。

※為響應環保 請參加者自備水樽。