



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

11-12, 16-19/11/2023



www.macao.grandprix.gov.mo

澳門體育 Desporto de Macau Macao Sport 2023 Macao Sport Desporto de Macau 2023 Macao Sport Desporto de Macau 2023 Macao Sport

N.º3 第三期



探射燈

- ◆大賽車 70 周年連賽兩周
- ◆“我係澳門運動員”傳遞健康形象

互聯互通

- ◆粵港澳青少年足球交流促進進步

體壇報道

- ◆龍舟世錦賽澳奪 1 金 3 銅
- ◆亞青武術賽澳 13 金創歷屆最佳

2023 澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport

澳團 1 金 3 銀 2 銅
杭州亞運會
創歷屆最佳

105791208



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

www.sport.gov.mo

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 4 李焯奪澳門亞運會歷史第三金 郭建恆領空手道摘兩銀**
Li Yi conquista a terceira medalha de ouro da história de Macau nos Jogos Asiáticos
Kuok Kin Hang conquista 2 medalhas de prata no Karate-do
Li Yi wins the third gold medal in Macao's history at the Asian Games
Kuok Kin Hang wins 2 silver medals in Karate

- 14 世大運澳團奪一金三銀三銅**
Delegação de Macau conquista 1 medalha de ouro, 3 de prata e 3 de bronze nos Jogos Mundiais Universitários
Macao delegation wins 1 gold, 3 silver and 3 bronze medals at World University Games

- 22 澳運動員東亞青運展風采**
Atletas de Macau brilham nos Jogos da Ásia Oriental da Juventude
Macao athletes shine at the East Asian Youth Games

探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 28 大賽車 70周年連賽兩周 聯乘多品牌共推體育與文創產業**
A 70.ª edição do Grande Prémio de Macau decorre ao longo de duas semanas consecutivas
Desporto e cultura de mãos dadas na 70.ª edição do Grande Prémio de Macau
The 70th Macau Grand Prix to run over two consecutive weeks
Crossover with multiple brands to promote sports, cultural and creative industries

- 32 “我係澳門運動員” 傳遞健康形象**
“Eu sou atleta de Macau” - Transmitir uma imagem de saúde
“I am a Macao Athlete” delivers a healthy image

- 36 體委會關注體育產業發展**
Considerações do Conselho do Desporto sobre o desenvolvimento do sector desportivo
Sports Committee meeting shows concerns on the development of the sports sector

- 38 澳人均體育場地面積增0.19平方米**
Área de instalações desportivas per capita de Macau aumenta em 0,19 m2
The sports venue area per capita in Macao increases by 0.19m2

- 40 澳門國際馬拉松 12.3 舉行**
Maratona Internacional de Macau será realizada no dia 3 de Dezembro
Macao International Marathon to be held on 3 December

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

- 44 粵港澳青少年足球交流促進步**
Intercâmbio de Futebol Júnior entre Guangdong, Hong Kong e Macau
Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Football Exchange to facilitate improvements

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 48 3x3 澳門大師賽 Ub Huishan NE 大熱勝出**
Ub Huishan NE vencem Torneio de Mestres 3x3 de Macau
Fan favourite Ub Huishan NE wins FIBA 3x3 World Tour Macau Masters



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

2023 銀河娛樂澳門國際馬拉松
GALAXY ENTERTAINMENT MARATONA INTERNACIONAL DE MACAU
GALAXY ENTERTAINMENT
MACAO INTERNATIONAL MARATHON



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!



- 52 馬來西亞鐵人三項許朗摘金**
Hoi Long conquista ouro no triatlo na Malásia
Hoi Long wins triathlon gold in Malaysia
- 54 青少年柔道亞錦賽 薛卓欣為澳摘金**
Taça Asiática de Cadete e Júnior de Judo
Sit Cheok Ian conquista a medalha de ouro para Macau
Sit Cheok Ian clinches gold for Macao at Asian Cup Cadets & Junior
- 56 龍舟世錦賽 澳奪一金三銅**
Equipa de Macau conquista 1 ouro e 3 bronzes no Campeonato Mundial de Barcos-Dragão
Macao team wins 1 gold and 3 bronzes at World Dragon Boat Racing Championships
- 60 亞青武術賽 澳13金創歷屆最佳**
Macao conquista um recorde de 13 medalhas de ouro no Campeonato Asiático Júnior de Wushu
13 gold medals at the Asian Junior Wushu Championships set an all-time best for Macao
- 64 澳科鄒北記聯賽四連霸 蒙地卡羅首奪足總盃**
MUST C.P.K. conquista o quarto título consecutivo
Clube Desportivo Monte Carlo vence, pela primeira vez, a Taça da Associação de Futebol de Macau
MUST C.P.K. crowns League champion for fourth consecutive time
Monte Carlo wins championship of MFA Cup for the first time
- 體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces**
- 68 專訪薛卓欣、顧曉琳**
Entrevistas a Sit Cheok Ian, Ku Hio Lam
Interviews Sit Cheok Ian, Ku Hio Lam
- 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All**
- 72 夏日競技嘉年華促進灣區互動**
"Festival Competitivo de Verão 2023" proporciona oportunidade de intercâmbio
Summer Sports Festival 2023 facilitates interaction with the Greater Bay Area
- 76 體能挑戰賽激發潛能**
Competição de aptidão física para estimular o potencial
Physical Fitness Challenge stimulates potential
- 80 長者運動日成效佳**
Dia dos Jogos Desportivos para Idosos realizado com sucesso
Elderly Sports Day concluded with success
- 體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science**
- 82 運動員的惡夢：跟腱斷裂**
O pesadelo dos atletas: Ruptura do tendão de Aquiles
The nightmare for athletes: Achilles tendon rupture

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86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: 86
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: 86
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

李禕 奪澳門亞運會歷史第三金



李禕長拳發揮高水平

第19屆亞洲運動會於9月23日至10月8日在浙江省杭州市舉行，中國澳門體育代表團派出共273人，當中運動員183人參與21個比賽大項，最終，在今屆亞運會共取得1金3銀2銅的歷屆最佳成績。

今屆亞運會開幕式於9月23日8時在杭州奧體中心體育場“大蓮花”燃點聖火，游泳周文顯與鄭詠琳擔任持旗手，揮舞著澳門特區區旗引領代表團進場。亞運會開幕後的首天，澳門隊在武術項目即傳出好消息，宋子君在男子長拳獲得銅牌，為體育代表團摘下今屆首枚獎牌；緊接第二天，李禕在女子長拳更勇奪金牌，為澳門體壇在亞運會歷史上增添至第三金。武術隊再接再厲，黃俊華於男子南拳南棍全能摘銅、以及蔡飛龍在散打男子75公斤進帳銀牌，澳門在武術項目共奪得1金1銀2銅。

李禕勇奪亞運金牌



宋子君長拳打出氣勢

黃俊華憑南棍追回不少分數

蔡飛龍奪亞運銀牌

宋子君奪亞運銅牌

黃俊華奪亞運銅牌

蔡飛龍(左)闖入散打決賽



(左起) 鄭泚珞、方文浩、郭建恆在男子團體型收穫銀牌

郭建恆 領空手道摘兩銀

澳門另一獎牌希望空手道在10月5日展開賽事，郭建恆參加男子個人型項目，憑出色的表現首輪以小組第二位晉級，第二輪更以首名晉級決賽。冠軍戰上，郭建恆面對日本選手惜力戰而敗，但仍取得個人參加三屆亞運會以來首面獎牌，為澳門再添一銀。10月8日最後一個比賽天，空手道的郭建恆與方文浩及鄭泚珞出戰今屆新增的男子團體型項目，雖決賽不敵日本隊，但仍為體育代表團獲得一面銀牌，這也是澳門參加亞運會以來首面隊制項目獎牌，並以1金3銀2銅成績，超越去屆雅加達亞運會的獎牌數。



郭建恆在空手道個人型及團體型項目雙雙摘銀

武術和空手道的澳門運動員表現出色，其他項目的運動員亦有突破性進步。周文顯在男子50米蛙泳及100米蛙泳均打破由自己保持的澳門紀錄，並且兩項都能闖進決賽，最終50米蛙泳排第5名、100米蛙泳位列第6名。

女子沙灘排球隊有梁安盈與羅詠心組合越戰越勇，小組賽先後擊敗香港及韓國，兩連勝獲晉級資格，最終在16強不敵菲律賓止步。男子三人籃球隊同樣激情，曾譜誠、何浩然、聶釗華及楊軒合力帶領球隊以小組第3名出線，結果奮戰下12強敗給日本出局。龍舟賽男子200米，澳門隊在12支隊伍中脫穎而出闖入總決賽，最終以50秒801排第6位。區海欣在單車公路賽最終以澳門單車隊歷來參加公路賽的最高名次第12名完成賽事。

歷時十六個比賽天，第19屆亞洲運動會於10月8日晚上八時於杭州奧體中心體育場“大蓮花”舉辦閉幕式，中國澳門體育代表團由空手道運動員郭建恆任持旗手進場。隨著亞運聖火熄滅，宣告今屆亞運會正式落下帷幕，下一屆將於2026年在日本愛知縣的名古屋舉行。



周文顯在50米蛙泳奪歷史最佳第5名



黃展華（中）、周汶傑（左）在鐵人三項男子個人項目上，分獲第十一位和第十二位



三人籃球隊勇闖十二強

Li Yi conquista a terceira medalha de ouro da história de Macau nos Jogos Asiáticos Kuok Kin Hang conquista 2 medalhas de prata no Karate-do

Os 19.^{os} Jogos Asiáticos realizaram-se entre os dias 23 de Setembro e 8 de Outubro em Hangzhou, na província de Zhejiang, China. A delegação desportiva da RAEM era constituída por um total de 273 membros, entre os quais 183 atletas que participaram em 21 eventos desportivos, conquistando um total de 1 medalha de ouro, 3 de prata e 2 de bronze, o melhor resultado de sempre para Macau nos Jogos Asiáticos.

A cerimónia de inauguração dos Jogos Asiáticos deste ano teve lugar no dia 23 de Setembro, às 8 da noite, no Centro Desportivo Olímpico de Hangzhou, uma instalação desportiva em forma de flor de lótus gigante. Os nadadores Chao Man Hou e Cheang Weng Lam foram os portadores da bandeira, liderando a delegação da RAEM à entrada do estádio. No primeiro dia após a inauguração dos Jogos Asiáticos, chegaram boas notícias da delegação de Macau quanto às provas de artes marciais. Song Chi Kuan conquistou a medalha de bronze na categoria masculina de Changquan, a primeira a ser conquistada pela delegação nos Jogos Asiáticos; no dia seguinte, Li Yi conquistou o ouro na categoria feminina da mesma modalidade, a terceira medalha de ouro conquistada por Macau na história dos Jogos Asiáticos. A equipa de artes marciais continuou a trilhar o caminho do sucesso com Huang Junhua a conquistar o bronze, nas categorias masculinas de Nanquan e Nangun, e com Choi Feilong a conquistar a prata, na categoria masculina de 75kg de Sanda, totalizando assim 1 medalha de ouro, 1 de prata e 2 de bronze para Macau nas provas de artes marciais.

O outro atleta que viria a conquistar medalha para Macau entrou em acção no dia 5 de Outubro, em Karate-do. Kuok Kin Hang participou na prova de singulares masculinos e com o seu desempenho excepcional avançou até ao segundo lugar na fase de grupos, qualificando-se para as finais na segunda fase. Na final, Kuok Kin Hang foi derrotado por um atleta japonês, conquistando ainda assim a sua primeira medalha em três edições dos Jogos Asiáticos, somando mais uma medalha de prata para Macau. No último dia da competição, a 8 de Outubro, os atletas de Karate-do Kuok Kin Hang, Fong Man Hou e Cheang Pei Lok competiram no evento de equipas masculinas, uma novidade nesta edição dos Jogos. Apesar de nas finais terem sido derrotados pela equipa japonesa, conquistaram a medalha de prata, a primeira medalha de Macau num evento de equipas nos Jogos Asiáticos. Com a soma de 1 medalha de ouro, 3 de prata e 2 de bronze, a delegação ultrapassou o número conquistado na edição anterior dos Jogos Asiáticos, em Jacarta.

O desempenho dos atletas de Macau em artes marciais e Karate-do foram exemplares, e também se registando novidades em outras modalidades. Chao Man Hou bateu o seu próprio recorde de Macau nos 50m e 100m bruços, chegando às finais em ambos os eventos. Este atleta terminou em 5.^o lugar nos 50m bruços e em 6.^o nos 100m bruços.

A equipa feminina de voleibol, constituída por Leong On Ieng e Law Weng Sam, esteve em grande forma, derrotando Hong Kong e a Coreia na fase de grupos e qualificando-se com duas vitórias consecutivas antes de ser derrotada, nos oitavos de final, pela equipa das Filipinas. A equipa de basquetebol de 3 também demonstrou paixão, com Zeng Pucheng, Ho Hou In, Nip Chio Wa e Yang Xuan a levarem a equipa ao terceiro lugar do grupo em que se inseriam. Foram derrotados pela equipa do Japão apenas na fase de 12, sendo afastados da competição. Na corrida Barcos de Dragão de 200m, a equipa de Macau derrotou outras 12 equipas, qualificando-se para a final, terminando em 6.^o lugar com um tempo de 50:801 segundos. Au Hoi Ian terminou a corrida de ciclismo (estrada) em 12.^o lugar, o melhor resultado de sempre para Macau neste evento desportivo.

Após 16 dias de provas, os 19.^{os} Jogos Asiáticos terminaram com a cerimónia de encerramento, no dia 8 de Outubro, no Centro Desportivo Olímpico de Hangzhou, tendo a delegação da RAEM sido liderada pelo atleta de Karate-do Kuok Kin Hang na qualidade de portador da bandeira. Com a extinção da chama, os Jogos Asiáticos chegaram ao fim. A próxima edição será realizada em Nagoia, província de Aichi, Japão, em 2026.



杭州亞運會澳團 1金3銀2銅創歷屆最佳



亞運開幕式於杭州奧體中心體育場舉行

Li Yi wins the third gold medal in Macao's history at the Asian Games Kuok Kin Hang wins 2 silver medals in Karate

The 19th Asian Games took place between 23 September and 8 October in Hangzhou, Zhejiang Province, China. The Macao SAR sports delegation sent a total of 273 members, including 183 athletes who took part in 21 events, winning a total of 1 gold, 3 silver and 2 bronze medals, the best result ever for Macao at the Asian Games.

The opening ceremony for this year's Asian Games was held on 23 September at 8pm at the Hangzhou Olympic Sports Centre Stadium, also known as "Big Lotus". Swimmers Chao Man Hou and Cheang Weng Lam were the flag bearers, leading the Macao SAR delegation to the entrance of the stadium. On the first day after the opening of the Asian Games, there was good news for the Macao delegation in the Wushu events. Song Chi Kuan won the bronze medal in the men's Changquan category, the first to be won by the delegation at the Asian Games; the following day, Li Yi won gold in the women's Changquan, the third gold medal won by Macao in the history of the Asian Games. The Wushu team continued its success with Huang Junhua winning bronze in the men's Nanquan and Nangun categories, and Choi Feilong winning silver in the men's 75kg Sanda category, thus totalling 1 gold, 1 silver and 2 bronze medals for Macao in the Wushu events.

The other athlete to win a medal for Macao was in action on 5 October in Karate. Kuok Kin Hang participated in the men's Individual Kata event and, with his exceptional performance in the first round, he gained advancement through his second place in the group stage and entered the finals by getting the first place in the second round. In the final of the championships, Kuok Kin Hang was beaten by a Japanese athlete, but he still won his first medal in three editions of the Asian Games, adding another

silver medal for Macao. On 8 October, the last day of the competition, Kuok Kin Hang alongside Karate athletes Fong Man Hou and Cheang Pei Lok competed in the men's team Karate event, newly introduced in this year's Games. Despite being defeated by the Japanese team in the finals, they brought home the silver medal, Macao's first medal in a team event at the Asian Games. With a total of 1 gold, 3 silver and 2 bronze medals, the delegation surpassed the number won at the previous edition of the Asian Games in Jakarta.

The performance of Macao athletes in Wushu and Karate was exemplary, and there were also breakthroughs in other events. Chao Man Hou broke his own Macao record in the 50m breaststroke and 100m breaststroke, reaching the finals in both events. He finished 5th in the 50m breaststroke and 6th in the 100m breaststroke.

The women's beach volleyball team of Leong On Ieng and Law Weng Sam were in great form, competing with Hong Kong and Korea in the group stage and getting promoted with two consecutive wins, before being beaten by the Philippines team in the round of 16. The 3x3 basketball team also showed passion, with Zeng Pucheng, Ho Hou In, Nip Chio Wa and Yang Xuan leading the team to third place in their group. They were only beaten by the Japanese team in the round of 12 and were eliminated from the competition. In the 200m Dragon Boat race, the Macao team beat 12 other teams to proceed to the grand final, where they finished in 6th place with a time of 50.801 seconds. Au Hoi Ian finished the road race in 12th place, the best result ever for Macao in this event.

After 16 days of competitions, the 19th Asian Games ended with the closing ceremony on 8 October at the "Big Lotus" Hangzhou Olympic Sports Centre Stadium, where the SAR delegation was led by Karate athlete Kuok Kin Hang as flag bearer. With the flame extinguished, this year's Asian Games came to an end. The next edition will be held in Nagoya, Aichi Prefecture, Japan, in 2026.

世大運澳團 奪一金三銀三銅

國際大學生體育聯合會主辦的“第31屆世界大學生夏季運動會”於7月28日至8月8日在四川成都舉行，中國澳門體育代表團派出52名運動員參加八個項目，在今屆賽事共奪得一金三銀三銅共七面獎牌，在獎牌榜排廿五位。

今屆世大運於7月28日晚上8時在成都東安湖體育公園主體育場舉行，中共中央總書記、國家主席、中央軍委主席習近平出席開幕式並宣佈運動會開幕。由78人組成的中國澳門體育代表團在團長潘永權及副團長老傑龍帶領下出席開幕式，武術運動員王泳欣擔任持旗手。

武術隊在套路項目收穫一金三銀兩銅



黃心妍在女子南拳和女子南刀為澳門奪得一金一銅



章睿哲在男子南棍奪得亞軍



李卓洋在男子棍術拿下銅牌



王泳欣在女子劍術和女子槍術為澳門取得兩面銀牌



澳門體育代表團出戰世大運八個比賽項目



乒乓球不斷向對手衝擊

29日，武術代表黃心妍在女子南刀項目以9.506分獲得銅牌，為代表團奪得本屆運動會首面獎牌。30日，黃心妍在女子南拳以9.643分，力壓烏茲別克及國家隊選手，奪得澳門代表團在今屆世大運首面、亦是唯一的一面金牌。

王泳欣分別在女子劍術以9.660分、女子槍術以9.593分，個人一日取得兩面銀牌。男子南棍，章睿哲以9.660分奪得亞軍。男子棍術，李卓洋以9.600分拿下銅牌。

8月2日，武術散打運動員蔡飛龍在男子80公斤賽事八強以2比0擊敗韓國選手後，最終因傷未能出戰四強賽事，與烏茲別克斯坦選手並列季軍，為代表團再添一面銅牌。

除武術外，澳門運動員分別參加了游泳、柔道、劍擊、跆拳道、田徑、乒乓球和羽毛球比賽，並有不俗發揮。游泳

的周文顯在男子五十米蛙泳預賽游出28秒08晉級，其後在準決賽以28秒37完成，總成績排十三位。一百米蛙泳預賽，周文顯以1分01秒80打破澳門記錄，並以第十名進入半決賽，接著游出1分01秒98，以第十三名完成賽事。

田徑比賽，女子一百米，晉級複賽的呂艷蘭最終跑出11秒70列小組第6，總成績排第15位。羽毛球男、女子雙打卅二強賽事，梁鈺聰與黃覺永直落兩局不敵法國組合；歐綺君/吳穎嗣同樣以0比2負法國組合。乒乓球，陶昶、張子浚、陳梓賢及梁誠祖晉級64強單淘汰賽，惜未能再晉一級。

第31屆世界大學生夏季運動會閉幕式於8月8日晚上八時正在成都露天音樂公園舉行，下屆2025年主辦城市為德國萊茵-魯爾。



蔡飛龍(右)擊退對手闖四強，卻因傷退出爭決賽機會



蔡飛龍(右二)並列季軍

劍擊隊敢於挑戰



羽毛球隊奮力迎戰



Delegação de Macau conquista 1 medalha de ouro, 3 de prata e 3 de bronze nos Jogos Mundiais Universitários

A 31.ª edição da Universíada de Verão, organizada pela Federação Internacional do Desporto Universitário, teve lugar entre 28 de Julho e 8 de Agosto em Chengdu, Sichuan. A delegação desportiva de Macau, China delegou 52 atletas para participarem em 8 modalidades, os quais conquistaram um total de 7 medalhas, respectivamente, 1 de ouro, 3 de prata e 3 de bronze, colocando Macau na vigésima quinta posição da tabela geral de medalhas do evento.

A presente edição da Universíada teve início às 20H00 do dia 28 de Julho no estádio principal do Parque Desportivo do Lago Dong' an, em Chengdu, cuja cerimónia de abertura contou com a presença do Secretário-geral do Comité Central do Partido Comunista da China, Presidente chinês e Presidente da Comissão Militar Central, Xi Jinping, que declarou pessoalmente a abertura do evento. A delegação desportiva de Macau, China, constituída por 78 membros e liderada pelo chefe da delegação Pun Weng Kun e pelo subchefe Lou Kit Long, participou na cerimónia de abertura tendo o atleta de wushu, Wong Weng Ian, participado como porta-bandeira.

No dia 29, a atleta de wushu, Wong Sam In, conquistou a primeira medalha da delegação, bronze, na competição feminina de nandao, com uma pontuação de 9,506. No dia 30, Wong Sam In conseguiu 9,643 pontos na competição feminina de nanquan, superando as atletas do Uzbequistão e da selecção nacional chinesa e, assim, conquistando a primeira e única medalha de ouro da delegação de Macau nestes Jogos.

Ainda na categoria feminina, Wong Weng Ian obteve 9,660 pontos nas artes com espada e 9,593 pontos nas artes com lança, arrebatando assim duas medalhas de prata num só dia. No nanquan masculino, Cheung Ioi Chit conquistou o segundo lugar com 9,660 pontos. Na luta com bastões, Lei

Cheok Ieong conquistou a medalha de bronze com 9,600 pontos.

No dia 2 de Agosto, o atleta de sanda Cai Feilong derrotou o seu oponente sul-coreano por 2 a 0 nos quartos de final da competição masculina de até 80kg, mas não conseguiu marcar presença nas semi-finais devido a uma lesão. Como tal, ficou empatado em terceiro lugar com o atleta do Uzbequistão e somou mais uma medalha de bronze para a delegação de Macau.

Além do wushu, os atletas da delegação de Macau participaram ainda nas provas de natação, judo, esgrima, taekwondo, atletismo, ténis-de-mesa e badminton, revelando um bom desempenho em todas essas modalidades. O nadador Chao Man Hou passou nas eliminatórias dos 50 metros bruços masculino com o tempo de 28,08 segundos, e terminou as semifinais com 28,37 segundos, ficando no décimo terceiro lugar a nível geral. Nas eliminatórias dos 100 metros bruços, Chao Man Hou quebrou o recorde de Macau com um tempo de 1m01s80, chegando às meias-finais no décimo lugar. Aí terminou na décima terceira posição, com um tempo de 1m01s98.

No atletismo, Loi Im Lan chegou às meias-finais nos 100 metros femininos e acabou com 11,70 segundos, ficando em 6.º lugar no seu grupo e em 15.º na pontuação total. Nas 32 melhores partidas de duplas masculinas e de badminton, Leong Iok Chong e Vong Kok Weng perderam dois sets para a equipa da França. Também a dupla feminina de Ao I Kuan /Ng Weng Chi perdeu para a equipa francesa por 0-2. No ténis-de-mesa, Tao Chong, Cheong Chi Chon, Chan Chi In e Leong Seng Chou estiveram entre os 64 participantes das primeiras rodadas de eliminação simples, mas não conseguiram avançar para a etapa seguinte.

A cerimónia de encerramento da 31.ª Universíada teve lugar no Parque de Música ao Ar Livre de Chengdu às 20H00 do dia 8 de Agosto. A próxima edição ocorrerá em 2025 na região do Reno-Ruhr, na Alemanha.



Macao delegation wins 1 gold, 3 silver and 3 bronze medals at World University Games

The 31st FISU World University Games, organised by the International University Sports Federation (FISU), was held from 28 July to 8 August in Chengdu, Sichuan. The 52 athletes from the sports delegation of Macao, China took part in eight sports events and won one gold, three silver and three bronze medals, ranking twenty-fifth in the medal table.

The FISU World University Games kicked off on 28 July at 8pm at the main stadium of Dong'an Lake Sports Park in Chengdu. The General Secretary of the Central Committee of the Communist Party of China, President of the People's Republic of China and Chairman of the Central Military Commission, Mr. Xi Jinping, attended the opening ceremony and announced the commencement of the Games. Led by delegation leader Pun Weng Kun and deputy leader Lou Kit Long, the 78-member Macao China sports delegation attended the opening ceremony, with Wushu athlete Wong Weng Ian serving as flag bearer.

On the 29th, Wushu athlete Wong Sam In won the bronze medal in the Women's Nandao event with a score of 9.506 points, claiming the first medal for the delegation at the Games. On the 30th, Wong Sam In scored 9.643 points in the Women's Nanquan event, surpassing athletes from Uzbekistan and the Chinese national team to win the first and only gold medal for the Macao delegation at this World University Games.

Wong Weng Ian scored 9.660 points and 9.593 points in the Women's Jianshu and Qiangshu respectively, securing two silver medals in a single day. In the Men's Nanquan event, Cheung Ioi Chit achieved the first runner-up with 9.660 points. In the Men's Gunshu, Lei Cheok Ieong took the bronze medal with 9.600 points.

On August 2, Sanda athlete Cai Feilong defeated his South Korean opponent with 2-0 in the Men's 80kg quarterfinals, yet he was unable to make it to the semifinals due to injury and eventually tied for third place with an Uzbek athlete, adding another bronze medal to the delegation.

In addition to Wushu, the Macao athletes also took part in swimming, judo, fencing, taekwondo, athletics, table tennis and badminton, and demonstrated remarkable performances in all these competitions. Swimmer Chao Man Hou passed the Men's 50-meter Breaststroke preliminary match with a time of 28.08 seconds, and finished in 28.37 seconds in the semifinals, placing thirteenth overall. In the 100-meter Breaststroke preliminaries, Chao broke the Macao record with a time of 1:01.80 and entered the semifinals in tenth place. At the end, he finished the race in 13th place in a time of 1:01.98.

In the Women's 100-meter Athletics race, Loi Im Lan ran 11.70 seconds in the repechage, ranking 6th in her group and 15th overall. For Badminton matches, Leong Iok Chong and Vong Kok Weng were defeated by the French team in two straight sets in the Men's Doubles Round of 32. The Women's Doubles team of Ao I Kuan and Ng Weng Chi also lost 0-2 to the French team in the Round of 32. In Table Tennis, Tao Chong, Cheong Chi Chon, Chan Chi In and Leong Seng Chou qualified for the Single Elimination Round of 64, but failed to proceed to the next stage.

The closing ceremony of the 31st FISU World University Games took place on 8 August at 8pm at the Chengdu Open Air Music Park. The next edition is scheduled for 2025 in the Rhine-Ruhr region of German.

第十五屆全國運動會 澳門賽區

志願者 招募計劃

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



招募時間：
Data de recrutamento:

2023年2月10日起
A partir de 10 de Fevereiro de 2023

對象：
Destinatários:

2007年或之前出生人士
Indivíduos nascidos até 2007 (inclusive)

網上報名：
Inscrição online:



查詢電話 / Linha aberta:
2828 2025

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

查詢電郵 / Email:
info@15ngoc-mo.org



澳運動員 東亞青運展風采



中國澳門體育代表團出席開幕式



盧志聲(左)在男子200米得第6名

東亞奧林匹克委員會協會主辦的“2023年東亞青年運動會”於8月16日至23日在蒙古烏蘭巴托市舉行，因天氣原因，開幕儀式改至17日晚上在國家體育館舉行，中國澳門體育代表團在團長潘永權帶領下出席開幕式。中國澳門派出86人組成的體育代表團，參加羽毛球、乒乓球、足球、籃球、排球及田徑共六個項目。

中國澳門在一連八天的比賽中，男子排球隊在循環賽最後一輪以3：1擊敗香港隊獲第5名，男子籃球隊排名第5，男子足球隊排名第4。田徑賽，盧志聲在男子200米決賽跑出23.73秒取得第6名，陸濱在男子跳遠決賽以6.07米獲第8名，林霜霜和阮凱玲在女子跳遠及女子100米躡身決賽，分別以4.83米及13.26

秒取得第8名。羽毛球賽事，女單陳巧惠及裴梓樺戰勝蒙古選手，惜八強止步。乒乓球項目，男單鄭孔崑在第二場小組賽勝蒙古選手，惜未能晉級。

運動會期間，澳門運動員展現積極拼搏和永不言敗的精神，受到賽會、各參賽運動員和觀眾的支持和表揚。閉幕式於23日在蘇赫巴托廣場（Sukhbaatar Square）舉行。

第40次東亞奧林匹克委員會協會（EAOC）大會會議於17日在蒙古烏蘭巴托舉行，中國澳門體育暨奧林匹克委員會副主席潘永權出席會議。會議期間進行了東亞奧林匹克委員會協會2023年至2027年機關成員選舉，中國奧委會副主席楊樹安當選新任主席，中國奧委會副秘書長魏代順當選秘書長。



東亞奧委會會議

Atletas de Macau brilham nos Jogos da Ásia Oriental da Juventude

Os “Jogos da Ásia Oriental da Juventude 2023”, organizados pela Federação dos Comitês Olímpicos da Ásia Oriental, realizaram-se em Ulan Bator, Mongólia, de 16 a 23 de Agosto. Devido às condições meteorológicas, a cerimónia de abertura foi adiada para o final do dia 17, no Pavilhão Desportivo Nacional Buyant Ukhaa, tendo Macau marcado presença com uma delegação desportiva de Macau, China, liderada por Pun Weng Kun. Macau enviou uma delegação desportiva composta por 86 membros para participar em seis modalidades desportivas, nomeadamente badminton, ténis de mesa, futebol, basquetebol, voleibol e atletismo.

A equipa masculina de voleibol de Macau derrotou Hong Kong por 3-1 na última volta da fase de grupos, terminando em 5.º lugar. A equipa masculina de basquetebol ficou em 5.º e a de futebol em 4.º lugar, após a competição de oito dias. Em atletismo, Lou Chi Seng obteve o tempo de 23.73 segundos e terminou em 6.º lugar na final dos 200m masculinos. Lok Pan terminou em 8.º na prova masculina de salto em comprimento, com 6.07m. Já Lam Seong Seong e Un Hoi Leng chegaram às finais da prova feminina de salto em comprimento e de 100m, terminando em 8.º lugar com 4,83m e 13.26s, respectivamente. Em badminton, Chan Hao Wai e Pui Chi Wa derrotaram as adversárias da Mongólia em singulares femininos, mas ainda assim foram travadas nos quartos de final. Em ténis de mesa, Zheng Hong Wai derrotou o adversário da Mongólia na segunda fase de grupos dos singulares masculinos, mas falhou a qualificação.

Ao longo dos Jogos, os atletas de Macau demonstraram o seu espírito optimista e resiliente, motivação apoiada e aplaudida pela organização dos Jogos, pelos atletas participantes e pelos espectadores. A cerimónia de encerramento teve lugar no dia 23 na Praça Sukhbaatar.

A 40.ª Assembleia Geral da Federação dos Comitês Olímpicos da Ásia Oriental decorreu no dia 17 em Ulan Bator, Mongólia, e contou com a presença de Pun Weng Kun, Vice-presidente do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China. Durante a reunião, foi realizada a eleição dos membros para a Federação dos Comitês Olímpicos da Ásia Oriental para o mandato de 2023 a 2027. Foram eleitos o Vice-presidente do Comité Olímpico da Ásia Oriental, Yang Shuan, como novo Presidente e o Secretário-geral adjunto do Comité Olímpico da China, Wei Daishun, como Secretário Geral.

澳門男子排球隊(白衫)擊敗香港隊獲得第五名



澳門男子籃球隊(綠衫)力戰對手



出戰乒乓球比賽

Macao athletes shine at the East Asian Youth Games

The East Asian Youth Games 2023, organised by the East Asian Olympic Committees (EAOC), took place in Ulan Bator, Mongolia, from 16 to 23 August. Due to the weather conditions, the opening ceremony was postponed to 17 August, at the Buyant Ukhaa Sport Palace, and the Macao sports delegation, led by the leader Mr. Pun Weng Kun, attended the ceremony. Macao sent a sports delegation of 86 members to take part in six sports, namely, badminton, table tennis, football, basketball, volleyball and athletics.

In eight consecutive days of competition, the men's volleyball team from Macao beat Hong Kong team by 3:1 in the final round of the round-robin system to finish in 5th place, the men's basketball team came 5th and the football team 4th. In athletics, Lou Chi Seng ran 23.73 seconds to finish 6th in the men's 200m final. Lok Pan finished 8th in the men's long jump with 6.07 metres. Lam Seong Seong and Un Hoi Leng reached the finals of the women's long jump and women's 100m, finishing in 8th place with 4.83m and 13.26s respectively. In badminton, Chan Hao Wai and Pui Chi Wa beat their Mongolian opponents in the women's singles, however, they were still stopped in the quarter-finals. In table tennis events, Zheng Hong Wai defeated his Mongolian opponent in the second round of the men's singles, but failed to qualify.

Throughout the Games, Macao athletes demonstrated their optimistic and resilient spirit, which was supported and applauded by the Games' organisers, the participating athletes and the spectators. The closing ceremony was held on 23 August in Sukhbaatar Square.

The 40th General Assembly of the EAOC took place on the 17 August in Ulan Bator, Mongolia, and was attended by Mr. Pun Weng Kun, Vice President of the Sports and Olympic Committee of Macau, China. During the meeting, the members of the EAOC were elected for 2023 to 2027. The Vice President of the Chinese Olympic Committee, Mr. Yang Shuan, was elected as the new President and the Deputy Secretary General of the Chinese Olympic Committee, Mr. Wei Daishun, as Secretary General.

賽事組委會成員出席新聞發佈會



大賽車70周年 連賽兩周 聯乘多品牌共推體育與文創產業

澳門格蘭披治大賽車組織委員會(下稱大賽車組委會)於7月19日假澳門科學館會議廳舉行新聞發佈會,會上公佈“第70屆澳門格蘭披治大賽車”將於11月11日至12日及16日至19日分別舉行5場及6場賽事。大賽車組委會透露,今屆賽事得到六家本澳綜合度假休閒企業贊助,並獲得眾多本地以至國際知名的品牌及企業的支持,透過聯乘項目,共同推動本澳的體育與文創產業,發揮“體育+文化”跨界融合的聯動作用。

本年度的大賽車適逢70周年的大日子,賽事得到銀河娛樂集團、澳娛綜合度假股份有限公司、永利澳門有限公司、美高梅中國控股有限公司、新濠博亞娛樂有限公司及金沙中國有限公司支持,成為本屆賽事的主要贊助商。

本屆大賽車的合作單位還包括與尚晉(國際)控股有限公司合作,聯乘推出“第70屆澳門格蘭披治大賽車與BE@RBRICK Macau合作款”,並在本澳熱門旅遊

景點展出相關大型藝術品。與澳門毅騰創意有限公司合作,邀請全球多位藝術家及設計師共同創作70幅以大賽車為主題的數字藝術品,推出數字典藏藝術紀念畫冊。與澳門本土咖啡品牌澳門咖啡有限公司合作,推出以第70屆大賽車為主題的咖啡產品。澳門工藝有限公司今年再次成為大賽車的指定飲品贊助商;李寧(中國)體育用品有限公司首次贊助大賽車,為大會部份人員提供工作服裝等。

除此之外,本屆大賽車將推出“遊澳看賽車”門票合作計劃,大賽車組委會希望能藉此計劃與本澳及其他地區的旅遊商會、旅行社、航空公司或線上旅遊平台合作,聯動推出機票、船票或酒店聯乘本屆大賽車賽事門票的套票優惠。而成為本屆大賽車指定航空公司贊助商的澳門航空股份有限公司將率先透過上述的門票合作計劃,為來澳的旅客推出“機票+大賽車門票”優惠。

第70屆澳門格蘭披治大賽車將於11月11日至12日及16日至19日分別舉行5場及6場賽事。

Desporto e cultura de mãos dadas na 70.ª edição do Grande Prémio de Macau

A Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau (doravante designada por COGPM) realizou uma conferência de imprensa no Centro de Convenções do Centro de Ciência de Macau no dia 19 de Julho, durante a qual foi anunciado que o 70º Grande Prémio de Macau será composto por 5 corridas a ter lugar nos dias 11 e 12 de Novembro, mais 6 corridas a serem realizadas de 16 a 19 do mesmo mês. A COGPM revelou também que o evento deste ano é patrocinado por seis empresas integradas de turismo e lazer de Macau, e que terá o apoio de diversas marcas e empresas locais e mundialmente conceituadas, a fim de promover projectos colaborativos e servir como plataforma para a união de esforços com vista ao desenvolvimento do desporto e das indústrias culturais e criativas, mostrando assim o efeito de integração transectorial de “Desporto + Cultura”.

Este ano marca o 70.º aniversário do Grande Prémio, e o evento conta com o apoio do Galaxy Entertainment Group; SJM Resorts, S. A.; Wynn Macau, Limited; MGM China Holdings Limited; Melco Resorts & Entertainment Limited e Sands China Limited, sendo estas entidades as patrocinadoras principais para esta edição de Grande Prémio.

Os projectos de cooperação associados com o Grande Prémio deste ano incluem a colaboração com a Forward Fashion (International) Holdings Co. LTD. na promoção da iniciativa “70º Grande Prémio de Macau x BE@RBRICK Macau”, no âmbito da qual serão apresentadas peças artísticas alusivas ao evento em pontos turísticos locais. Além disso, o Grande Prémio de Macau convidará também vários artistas e designers do mundo para, em parceria com a companhia criativa MacauEC limitada, criarem em conjunto 70 obras de arte digitais dedicadas ao tema do Grande Prémio e publicarem um catálogo digital comemorativo. Está ainda previsto para a edição deste ano o lançamento de produtos de café alusivos ao Grande Prémio, em parceria com uma marca local, a Macau Café Companhia Limitada, que também patrocinará o evento. A Macau Industrial Ltd. será, uma vez mais, patrocinadora oficial do Grande Prémio, patrocinando uma série de bebidas. A Li Ning (China) Sports Goods Co., Ltd associa-se, pela primeira vez, à lista de patrocinadores, disponibilizando uniformes para alguns funcionários da Organização.

Além disso, o Grande Prémio deste ano lançará um novo programa de parceria de bilhetes “Visita a Macau com o Grande Prémio”, em colaboração com associações de turismo locais e estrangeiras, agências de viagens, companhias aéreas ou plataformas de viagens online. No âmbito deste programa, serão lançados pacotes de descontos que combinam entradas para o Grande Prémio com bilhetes de avião, ferry ou estadias em hotéis. Como companhia aérea patrocinadora desta edição do evento, a Companhia de Transportes Aéreos Air Macau, SARL será a primeira a promover o pacote “Bilhete de avião e bilhete para o Grande Prémio” junto dos turistas através do já referido programa de parceria.

The 70th Macau Grand Prix to run over two consecutive weeks

Crossover with multiple brands to promote sports, cultural and creative industries

The Macau Grand Prix Organising Committee (MGPOC) held a press conference at the Convention Hall of the Macao Science Center on 19 July, at which it was announced that the 70th Macau Grand Prix will consist of 5 races to be held on 11 and 12 November, plus 6 races to be held from 16 to 19 November. The organising committee also revealed that this year's event is sponsored by six integrated resort operators in Macao, and widely supported by local and internationally renowned brands and enterprises. Jointly develop the sports, cultural and creative industries in Macao through the collaborative project, which aims to leverage the synergistic effect resulting from the cross-sector integration of "sports + culture".

This year marks the 70th anniversary of the Grand Prix, which is supported by several key sponsors of the event, namely, Galaxy Entertainment Group, SJM Resorts, S.A., Wynn Macau, MGM China Holdings Limited, Melco Resorts & Entertainment Limited and Sands China Limited.

Co-operation projects associated with the Grand Prix this year include collaboration with Forward Fashion(International) Holdings Co. LTD. to promote the "70th Macau Grand Prix x BE@RBRICK Macau" initiative, featuring large-scale artworks to be displayed at local tourist attractions. In addition, it will also work with MacauEC Creative Co. Ltd. and invite world leading artists and designers, to jointly create 70 pieces of digital artworks with the theme of the Grand Prix and publish a digital commemorative catalogue of collected artworks. Furthermore, there is the launch of coffee products themed around the event in partnership with a local brand, Macau Coffee Company Limited. Macau Industrial Ltd. will once again be the designated beverage sponsor of the Grand Prix. Li Ning (China) Sports Goods Co., Ltd is joining the list of sponsors for the first time, providing work outfits for certain staff from the organiser.

Moreover, this year's Grand Prix will launch a new ticket partnership scheme, "Visit Macau with the Grand Prix", in collaboration with local and foreign tourism associations, travel agencies, airlines or online travel platforms. As part of this scheme, discount packages combining Grand Prix tickets with air and ferry tickets or hotel stays will be launched. As the airline sponsor of the event, Air Macau Company Limited will be the first to roll out the "flight ticket + Grand Prix ticket" package for tourists through the aforesaid partnership scheme.



第70屆澳門格蘭披治大賽車將橫跨兩個週末舉行

“我係澳門運動員” 傳遞健康形象

“我係澳門運動員”系列活動於7、8月走進學校和社區，四場分享會與超過500名學生和居民互動。主辦單位希望透過活動，搭建平台，讓更多的澳門居民認識澳門的運動員，並從他們的奮鬥歷程中得到啟發和鼓勵。

參與這次活動的澳門運動員包括武術黃俊華、空手道郭建恆、游泳周文顯、鐵人三項許朗、藝術游泳歐陽善盈、足球梁嘉恆、籃球黎家棟、田徑呂艷蘭、保齡球李得文、乒乓球張子浚、張子澄、排球羅詠心、場地單車區海欣等十三人。他們將於7月至12月前往不同的學校及社區中心，與市民及學生見面，分享他們在運動生涯的奮鬥故事，以及成績背後付出的努力，向社會傳遞正面訊息，宣揚澳門運動員的健康形象。

有參與活動的學生和居民反映，活動令他們對本澳運動員有更深入的了解，今後將給予更多的關注和支持。

運動員真誠分享心路歷程

運動員與學生進行互動



“銀河娛樂呈獻—我係澳門運動員”系列活動走進校園及社區



第二場活動在街總舉行

“Eu sou atleta de Macau” - Transmitir uma imagem de saúde

A iniciativa “Eu sou atleta de Macau” foi dirigida às escolas e à comunidade e decorreu nos meses de Julho e Agosto, com quatro sessões de partilha interactiva que contaram com a participação de mais de 500 estudantes e residentes. Através desta iniciativa, os organizadores esperam criar uma plataforma para que cada vez mais residentes de Macau conheçam os atletas de Macau, encontrando inspiração e incentivo nas suas lutas.

Este evento contou com a participação de 13 atletas de Macau, incluindo Huang Junhua (wushu), Kuok Kin Hang (karaté), Chao Man Hou (natação), Hoi Long (triatlo), Au Ieong Sin Ieng (natação artística), Leong Ka Hang (futebol), Lai Ka Tong (basquetebol), Loi Im Lan (atletismo), Lee Tak Man (bowling), Cheong Chi Chon e Cheong Chi Cheng (ténis de mesa), Law Weng Sam (voleibol) e Au Hoi Ian (ciclismo). De Julho a Dezembro, deslocar-se-ão a diferentes escolas e centros comunitários para encontros com os residentes e estudantes, partilhando assim as suas histórias de empenho nas suas carreiras desportivas, assim como sobre o trabalho árduo por detrás das suas conquistas, de forma a transmitir uma mensagem de optimismo à sociedade e de promover uma imagem saudável dos atletas de Macau.

Alguns dos estudantes e residentes que participaram no evento confidenciaram que o evento lhes proporcionou uma melhor compreensão dos atletas, e que de futuro os irão acompanhar e apoiar mais de perto.

“I am a Macao Athlete” delivers a healthy image

The “I am a Macao Athlete” series of activities visited schools and the community in July and August, with over 500 students and residents took part in the four sharing sessions. The organisers intended to create a platform to introduce more Macao residents to local athletes, and to inspire and encourage them through their stories of perseverance.

There are 13 Macao athletes participating in this event, including Huang Junhua (wushu), Kuok Kin Hang (karate), Chao Man Hou (swimming), Hoi Long (triathlon), Au Ieong Sin Ieng (artistic swimming), Leong Ka Hang (football), Lai Ka Tong (basketball), Loi Im Lan (track and field), Lee Tak Man (bowling), Cheong Chi Chon and Cheong Chi Cheng (table tennis), Law Weng Sam (volleyball), and Au Hoi Ian (track cycling). From July to December, they will meet with students and residents at different schools and community centres to share their stories of striving for success in their sports careers, as well as the hard work they have put in behind their achievements, in order to convey a positive message to the society and promote the healthy image of the local athletes.

Some of the students and residents who participated in the event expressed that the activity helped to enhance their understanding of local athletes, and that they would show more attention and support to athletes in the future.

體委會關注體育產業發展

體育委員會於9月15日在澳門東亞運動會體育館會議室舉行全體會議，會議由社會文化司司長、體育委員會主席歐陽瑜主持；會上，委員關注大型體育盛事有利帶動體育產業的發展，藉此為本澳中小企業搭建平台，創造更多機遇；並建議加強學生及青年對體育事業及體育產業的認識，以鼓勵投身體育事業。

時亦介紹了大眾體育活動、青少年體育交流工作、體育設施範疇的工作情況。

會議就多個已舉辦或即將舉行的大型綜合運動會聽取匯報，包括在成都市的第31屆世界大學生運動會、烏蘭巴托市的第2屆東亞青年運動會、杭州市的第19屆亞洲運動會、第4屆亞洲殘疾人士運動會，以及在廣西壯族自治區的第1屆全國學生(青年)運動會。



體育委員出席會議

Considerações do Conselho do Desporto sobre o desenvolvimento do sector desportivo

A reunião do Conselho do Desporto presidida pela Senhora Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura e Presidente do Conselho do Desporto, Dra. Ao Ieong U, teve lugar a 15 de Setembro, na Sala de Reuniões da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. Na reunião, os vogais enfatizaram a importância dos grandes eventos desportivos como impulsionadores do desenvolvimento do sector desportivo. Destacaram a necessidade de criar mais oportunidades a nível local, principalmente através de uma plataforma para pequenas e médias empresas (PMEs). Sugeriram promover uma maior sensibilização entre estudantes e jovens sobre a profissão desportiva e respectivo mundo dos negócios, incentivando-os a considerar carreiras ligadas ao desporto.

A reunião abordou os grandes eventos desportivos que serão organizados no último trimestre de 2023, apresentando ainda o trabalho desenvolvido em áreas ligadas ao desporto, no que toca a actividades do Desporto para Todos, actividades de intercâmbio juvenil e instalações desportivas.

A reunião contou com a partilha das mais recentes informações sobre uma série de grandes eventos multidesportivos que foram ou irão ser realizados em breve, nomeadamente, 31.ª Universíada de Chengdu, 2.ª edição dos Jogos da Ásia Oriental da Juventude de Ulaanbaator, 19.ª edição dos Jogos Asiáticos de Hangzhou, 4.ª edição dos Jogos Para-Asiáticos para Pessoas Portadoras de Deficiência e 1.ª edição dos Jogos de Estudantes (Juventude) da República Popular da China na Região Autónoma da etnia Zhuang de Guangxi.

Sports Committee meeting shows concerns on the development of the sports sector

The Sports Committee meeting, chaired by the Secretary for Social Affairs and Culture and President of the Sports Committee, Ao Ieong U, was held on 15 September at the conference room of the Macao East Asian Games Dome. At the meeting, the participants emphasised that major sporting events are conducive to the development of the sports sector. They stressed the need to create more opportunities via a platform designed for local SMEs. To achieve this, they suggested enhancing knowledge among students and young people of the athletic endeavours and the sports industry, thus encouraging them to consider careers in sport.

The meeting covered the major sporting events that will be organised in the last quarter of 2023, as well as introducing the work progress relevant to sports, in terms of sports for all activities, youth exchange and sports facilities.

The meeting included sharing the latest information on a series of major multi-sport events that have been or will soon be held, namely the 31st Universiade in Chengdu, the 2nd East Asian Youth Games in the capital of Mongolia, the 19th Asian Games and the 4th Asian Para Games in Hangzhou, and the 1st Student (Youth) Games of the People's Republic of China in the Zhuang Autonomous Region of Guangxi.

澳人均體育場地面積 增0.19平方米

體育局於9月15日舉行了“2022澳門體育場地調查”新聞發佈會，體育局局長潘永權表示，2022年本澳的人均體育場地面積從2017年的1.34平方米上升至1.53平方米，增加了0.19平方米，增幅約為14.2%，體育局將把報告結果送交相關部門作為未來規劃和建設本澳體育場地的參考。

為了解本澳體育設施總體情況，以及更好地為未來規劃合適的體育設施，體育局於2022年委託澳門大學進行相關調查的工作。潘永權指出，多樓層設計的運動員培訓及集訓中心和望廈體育中心投入運作，有效地擴展了體育空間，未來亦會以此作為興建和改建體育設施的方向。

此外，新城A區的各項工程正有序地進行，體育局主要跟進的有A9及B4區域，A9計劃為公共體育設施，設有游泳池、籃球、羽毛球、乒乓球等活動



奧林匹克體育中心運動場

場地，B4將規劃一些大眾體育空間。潘永權相信城市的基礎體育設施對長遠體育發展相當重要，更多市民參與體育，亦能帶動更多青年人一步步發展為專業運動員，成為各體育項目重要的苗子。



塔石體育館



望廈體育中心



體育局舉辦“2022澳門體育場地調查”發佈會

Área de instalações desportivas per capita de Macau aumenta em 0,19 m²

O Instituto do Desporto realizou, no dia 15 de Setembro, uma conferência de imprensa sobre o "Inquérito das Instalações Desportivas de Macau 2022". O presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, referiu que se registou um aumento de 0,19m² na área das instalações desportivas per capita, passando de 1,34 m², no ano 2017 para 1,53 m², no ano 2022, o que se traduz num aumento de cerca de 14,2%. O Instituto do Desporto irá encaminhar as conclusões do inquérito, para que sejam tidas como referência, para os departamentos responsáveis pelo futuro planeamento e construção de instalações desportivas em Macau.

Em 2022, o Instituto do Desporto incumbiu a Universidade de Macau de desenvolver um inquérito sobre as instalações desportivas de Macau, com o intuito de conhecer a situação dessas instalações e para desenvolver um planeamento mais adequado. Pun Weng Kun referiu que a construção do edifício de vários pisos do Centro de Formação e Estágio de Atletas e do Centro Desportivo Mong-Há alargaram consideravelmente o número de espaços desportivos disponíveis, e servirão de referência para a construção e conversão de futuras instalações desportivas.

Além disso, os vários projectos que estão a ser levados a cabo na Zona A dos Novos Aterros Urbanos estão a decorrer de forma ordenada, e o Instituto do Desporto encontra-se a seguir de perto especialmente os lotes A9 e B4. No primeiro está previsto a construção de instalações desportivas públicas com piscinas, campos de basquetebol, badminton, ténis de mesa, entre outras actividades desportivas. No lote B4 prevê-se a criação de um espaço público para práticas desportivas. Pun Weng Kun acredita que as infraestruturas desportivas da cidade serão, a longo prazo, de vital importância para o crescimento do sector desportivo, acreditando que o envolvimento de mais pessoas em práticas desportivas levará a que mais jovens se tornem atletas profissionais e que, passo a passo, cresçam nas várias modalidades desportivas.

The sports venue area per capita in Macao increases by 0.19m²

On 15 September, the Sports Bureau held a press conference on the "Macao Sports Venue Survey 2022". The President of the Sports Bureau, Mr. Pun Weng Kun, indicated that there is an increase of 0.19 square metres in the sports venue area per capita, from 1.34 square metres in 2017 to 1.53 square metres in 2022, representing an increase of around 14.2%. The Sports Bureau will deliver the findings of the survey to be used as a reference for the departments responsible for the future planning and construction of the sports venue in Macau.

In 2022, the Sports Bureau commissioned the University of Macau to conduct a survey on Macao sports venue, in order to understand the general condition of the sports venue and facilities and to develop more appropriate planning. Mr. Pun Weng Kun pointed that the construction of the multi-level Athlete Training and Development Centre and the Mong-Há Sports Centre has effectively expanded the number of sports spaces, and would serve as a benchmark for the construction and re-construction of future sports facilities.

In addition, the various projects in Zone A of the New Urban Landfills are proceeding in an orderly manner, and the Sports Bureau is mainly responsible for the follow-up of Lots A9 and B4. The former one is allocated for public sports facilities, such as swimming pools, basketball courts, badminton courts, table tennis courts. In Lot B4, there will be spaces planned for sports for all activities. Mr. Pun Weng Kun believes that, in the long term, the growth of the sports sector is vitally important for the development of the sports infrastructure of the city; as more people get involved in sports, more young people will become professional athletes and gradually grow in the various sports disciplines.

嘉賓為今屆馬拉松賽事主持啟動儀式



澳門國際馬拉松 12.3 舉行

體育局、銀河娛樂集團及澳門田徑總會主辦的“2023銀河娛樂澳門國際馬拉松”將於12月3日舉行，馬拉松1400名，半程馬拉松4800名，迷你馬拉松5800名的報名名額反應熱烈，迅速額滿。

澳門國際馬拉松今年舉行第42屆賽事，過去19年均獲得銀河

娛樂集團冠名贊助。今年，經體育局、銀河娛樂集團及澳門田徑總會三方進行協商，將共同主辦比賽，並由銀河娛樂集團承擔賽事經費。賽事組委會於9月13日舉行新聞發佈會，體育局局長潘永權表示，相信在三方的共同努力下，將會為今年賽事增添更多色彩，並能吸引更多海外跑手參

加，讓“澳門國際馬拉松”能繼續成為本澳具代表性及富吸引力的體育盛事。

今年賽事在賽道設計上加入了新元素，馬拉松、半程馬拉松以及迷你馬拉松的路線將均途經「澳門銀河™」綜合度假城及金光大道，馬拉松路線將繼續途經嘉樂庇總督大橋及西灣大橋。



Maratona Internacional de Macau será realizada no dia 3 de Dezembro

A “Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2023”, organizada pelo Instituto do Desporto, Grupo Galaxy Entertainment e Associação Geral de Atletismo de Macau, realizar-se-á no dia 3 de Dezembro. As vagas foram rapidamente preenchidas, contando com a inscrição de 1.400 pessoas para a Maratona, 4.800 para a Meia Maratona e 5.800 para a Mini Maratona.

A edição deste ano será a 42.^a Maratona Internacional de Macau, que contou com o Galaxy Entertainment Group como patrocinador titular nos últimos 19 anos. Este ano, o Instituto do Desporto, o Grupo Galaxy Entertainment e a Associação Geral de Atletismo de Macau acordaram a organização conjunta do evento e cabe ao Grupo Galaxy Entertainment a responsabilidade pelo financiamento. A Comissão Organizadora do evento realizou uma conferência de imprensa no dia 13 de Setembro, tendo o Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, expressado a sua convicção de que com a cooperação das três partes, o evento deste ano irá contar com mais “cores”, podendo assim atrair mais participantes de outros países e contribuir para que a Maratona Internacional de Macau continue a ser um dos eventos desportivos mais representativo e apelativo de Macau.

Este ano, foram acrescentados mais elementos ao percurso, com a Maratona, Meia Maratona e Mini Maratona a passarem pelo Galaxy Macau e pela zona do Cotai Strip. O percurso da Maratona passará ainda pela Ponte Governador Nobre de Carvalho e pela Ponte de Sai Van.

Macao International Marathon to be held on 3 December

The 2023 Galaxy Entertainment Macao International Marathon, organised by the Sports Bureau, Galaxy Entertainment Group and the General Association of Athletics of Macau, will be held on 3 December, and has seen 1,400 people register for the Marathon, 4,800 for the Half Marathon and 5,800 for the Mini Marathon, which were all filled to capacity promptly.

This year marks the 42nd edition of the Macao International Marathon, and the Galaxy Entertainment Group has been acting as a title sponsor for the past 19 years. The Sports Bureau, the Galaxy Entertainment Group and the General Association of Athletics of Macau agreed to organise this year's event jointly, with the Galaxy Entertainment Group responsible for funding. The Organising Committee of the race held a press conference on 13 September, and the President of the Sports Bureau, Mr. Pun Weng Kun, expressed his confidence that with the collaboration of the three parties, the atmosphere of race this year will certainly be boosted, thus attracting more overseas runners and making Macao International Marathon continue to be the representative and appealing sports event in Macao.

New elements have been added to the course design for the race this year, with the Marathon, Half Marathon and Mini Marathon passing Galaxy Macau™ integrated resort and the Cotai Strip. The Marathon route will keep passing through the Governor Nobre de Carvalho Bridge and the Sai Van Bridge.

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

粵港澳 青少年足球交流促進步

澳門體育局主辦，廣東省體育局、香港康樂及文化事務署和澳門足球總會協辦的“2023粵港澳青少年足球交流活動”，於9月9日及10日在奧林匹克體育中心-戶外天地小型足球場舉行，省港澳三地的青少年足球員透過比賽，起到互相學習、促進友誼的作用。

賽事分為男子A組（2010年至2011年出生）及B組（2012年至2013年出生），採取單循環賽制，東道主澳門以青少年足球學校的學員出賽，經過一連兩日的比拼，A組及B組的冠亞季軍分別為：香港隊、廣東隊、澳門隊，賽後舉行頒獎儀式。



B組澳門(白衫)對香港



A組澳門(淺藍衫)對香港

Intercâmbio de Futebol Júnior entre Guangdong, Hong Kong e Macau

O Intercâmbio de Futebol Júnior entre Guangdong, Hong Kong e Macau 2023, organizado pelo Instituto do Desporto e co-organizado pelo Instituto do Desporto da Província de Guangdong, pelo Departamento de Serviços Recreativos e Culturais da R.A.E. de Hong Kong e pela Associação de Futebol de Macau, foi realizado, nos dias 9 e 10 de Setembro, no Campo de Futebol de Miniatura do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico de Macau. A competição serviu como uma oportunidade para os jovens jogadores de futebol de Guangdong, Hong Kong e Macau aprenderem uns com os outros e para estreitar laços de amizade.

A competição dividiu-se em masculinos Grupo A (nascidos entre 2010 e 2011) e Grupo B (nascidos entre 2012 e 2013), com o sistema de uma só volta. Macau, como anfitrião, foi representado por estudantes da Escola de Futebol Juvenil de Macau, e após dois dias de competição, as classificações do Grupo A e do Grupo B foram as seguintes: Equipa de Hong Kong (1º lugar), equipa de Guangdong (2º lugar) e equipa de Macau (3º lugar). A cerimónia de atribuição de prémios decorreu após a realização dos jogos.

嘉賓與季軍澳門隊A組合照



嘉賓與季軍澳門隊B組合照

Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Football Exchange to facilitate improvements

The Guangdong-Hong Kong-Macao Youth Football Exchange Activities 2023, organised by the Sports Bureau of Macao, and co-organised by the Sports Bureau of Guangdong Province, the Leisure and Cultural Services Department of the Hong Kong and the Macau Football Association, took place on 9 and 10 September at the Miniature Football Field of the Olympic Sports Centre (Multi-Purpose Zone). Young football players from Hong Kong, Macao and Guangdong Province had the opportunity to learn from each other and foster friendship through the matches.

The matches were conducted under the single round robin system, with the players divided into Men's Group A (born from 2010 to 2011) and Group B (born from 2012 to 2013). As the host city, trainees from the Football Youth Academy represented Macao to compete in the two-day competition. The winners and runners-up of Group A and Group B were Hong Kong Team, Guangdong Team and Macao Team respectively. An award ceremony was held after the matches.

體育健康

Desporto e saúde postode atendimento e informação

諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，詳情請留意有關公佈。

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

☎ : 28236363

www.sport.gov.mo



“2023 FIBA 3x3 澳門大師賽”圓滿結束



3x3 澳門大師賽 Ub Huishan NE 大熱勝出

由體育局及澳門星娛樂製作有限公司主辦，澳門籃球總會及絕對三對三有限公司協辦的“2023 FIBA 3x3 澳門大師賽”於7月8日及9日假永利皇宮戶外草坪舉行，世界排名第一的Ub Huishan NE隊以21比16擊敗Liman Huishan NE隊，繼宇都宮及馬尼拉大師賽後再於澳門賽站封王。

經過7日上演的循環賽後，八支隊伍於8日的淘汰賽一決高下，最終塞爾維亞的Ub Huishan NE及

Liman Huishan NE 雙雙躋身決賽，最終，技高一籌的Ub Huishan NE隊以21比16擊敗Liman Huishan NE隊，成功於澳門大師賽封王，助攻助守的隊員Marko Brankovic賽後獲封賽事MVP。

同日也設有國際頂尖專業灌籃及三分神射手大賽，經過幾輪切磋，Piotr Grabowski獲得灌籃大賽冠軍，三分神射手大賽的冠軍是由來自Toronto KBA隊的Nemanja Mitrovic奪得。



決賽雙方鬥得激烈

Ub Huishan NE vencem Torneio de Mestres 3x3 de Macau

O Torneio de Mestres da FIBA 3X3 de Macau 2023, co-organizado pelo Instituto do Desporto do Governo da RAEM e pela Companhia de Recreação e Produção STARMAC, Limitada, com a colaboração da Associação Geral de Basquetebol de Macau - China e da Absolute 3x3 Basketball, foi realizado nos dias 8 e 9 de Julho no Relvado da Porta Sul do Wynn Palace. Na prova final da competição, os campeões do mundo UB Huishan NE derrotaram a Liman Huishan NE por 21:16, após os torneios de Utsunomiya e Manila.

Após a jornada de 7 dias, oito equipas passaram para a fase eliminatória do dia 8. No final, Ub Huishan NE, da Sérvia e Liman Huishan entrou nas finais. No final, UB Huishan NE derrotou a equipa de Liman Huishan NE por 21 : 16, arrecadando a taça do torneio. No final da partida, o jogador Marko Brankovic foi declarado o "homem do jogo".

No mesmo dia, decorreram ainda jogos que reuniram profissionais internacionais de topo para disputa de competições de afundaços e de lançamento de 3 pontos. Depois de algumas rondas de tentativas a medirem "forças", no final, Piotr Grabowski e Nemanja Mitrovic da equipa Toronto KBA foram os vencedores das competições de afundaços e de lançamento de 3 pontos, respectivamente.



Ub Huishan NE 隊 (黑衫) 後來居上奪冠

Fan favourite Ub Huishan NE wins FIBA 3x3 World Tour Macau Masters

The FIBA 3x3 World Tour Macau Masters 2023, organised by the Sports Bureau and StarMac Entertainment Production Limited, co-organised by the Macau-China Basketball Association and Absolute 3x3 Basketball, was held on 8 and 9 July at the Wynn Palace South Lawn. Following the tournaments in Utsunomiya and Manila, the world top ranked Ub Huishan NE defeated Liman Huishan NE by 21:16 and clinched another title in Macao.

After the round match on 7 July, eight teams proceeded to the elimination matches on the next day. Ub Huishan NE from Serbia and Liman Huishan made it to the finals. In the end, Ub Huishan NE defeated Liman Huishan NE with a score of 21:16 and crowned the champion of the Macau Masters. Player Marko Brankovic was honoured as MVP at the end of the game.

On the same day, there were also games that gathered top international athletes to compete in slam dunk and 3-point shooting. After several rounds of battle, the winner of the slam dunk contest was Piotr Grabowski and the winner of the 3-point contest was Nemanja Mitrovic from the Toronto KBA team.

主辦 / Organizador: 體育局 Instituto do Desporto

Pratica Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

眾康體日
Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次
Actividade a realizar mensalmente

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

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

☎ : 28236363 www.sport.gov.mo

馬來西亞鐵人三項 許朗摘金

中國澳門鐵人三項總會於7月23日派隊前往馬來西亞迪沙魯參加“2023馬來西亞迪沙魯NX113鐵人三項賽”，結果取得1金2銅成績，為9月舉行的杭州亞運會賽事注入“強心針”。

賽事吸引百多名運動員參加，澳門代表隊參加了男子精英半程距離組、女子精英半程距離組別及女子NX113公里距離組別賽事。最終，許朗在女子NX113組以4小時50分10秒勇奪冠軍。黃展華及程韻瑜分別在男、女子精英組半程以1小時01分54秒及1小時12分23秒獲得2面銅牌。

其餘參賽澳門運動員包括：男子精英半程組勞日晞、胡振威、劉卓晞、黃灝霖等；女子精英半程組吳婉欣。



許朗在女子NX113公里組勇奪冠軍



黃展華獲得男子精英半程銅牌



程韻瑜獲得女子精英半程季軍

Hoi Long conquista ouro no triatlo na Malásia

A Associação Geral de Triatlo de Macau China enviou uma equipa a Desaru, Malásia, para participar no “Campeonato Nacional de Triatlo NX113 Desaru de 2023”, no dia 23 de Julho, resultando na conquista de 1 medalha de ouro e 2 de bronze, um reforço para a preparação dos Jogos Asiáticos de Hangzhou em Setembro.

O evento atraiu a participação de mais de 100 atletas, e a selecção de Macau participou na Meia Maratona masculina e feminina, assim como na categoria feminina de NX113 quilómetros. Concluída a prova, Hoi Long saiu vitoriosa na categoria feminina de NX113 com o tempo de 4 horas, 50 minutos e 10 segundos. Wong Chin Wa e Cheng Wan U conquistaram bronze nas categorias de elites masculina e feminina da Meia Maratona, respectivamente com os tempos de 1:01.54 e 1:12.23.

Os restantes atletas enviados por Macau do Grupo de Meia Maratona incluíram:

Categoria de elite masculina: Lou Iat Hei, Wu Chan Wai, Lao Cheok Hei, Wong Hou Lam;

Categoria de elite feminina: Ng Un Ian.

Hoi Long wins triathlon gold in Malaysia

The China Macao Triathlon General Association sent a team to Desaru, Malaysia, to participate in the 2023 NX113 Desaru National Triathlon Championships on 23 July, winning 1 gold medal and 2 bronze medals. The result serves as a boost to their confidence in the upcoming Hangzhou Asian Games in September.

The event attracted the participation of more than 100 athletes, and the Macao team took part in the half marathons in both men's and women's elite categories, as well as the women's NX113 triathlon race. At the end of the race, Hoi Long claimed victory in the women's NX113 category with a time of 4:50.10. Wong Chin Wa and Cheng Wan U won bronze in the men's and women's elite groups of the half marathon, with times of 1:01.54 and 1:12.23 respectively.

The other Macao team athletes participated in the events included:

Men's elite category: Lou Iat Hei, Wu Chan Wai, Lao Cheok Hei, Wong Hou Lam;

Women's elite category: Ng Un Ian.



青少年柔道亞錦賽 薛卓欣為澳摘金

“2023 澳門亞洲盃青年及青少年柔道錦標賽”於7月22及23日假綜藝館舉行，東道主澳門取得1金2銀1銅佳績。

賽事吸引亞洲十六個國家和地區的選手參加，其中，女子少

年組-40公斤級金牌戰由薛卓欣和曹慧彤兩名澳門選手爭奪，結果薛卓欣以“一本”擊敗曹慧彤奪金。女子青年組-78公斤冠軍戰，澳門陳亦彩力戰澳洲 Joyce，最終屈居亞軍。女子少

年組-70公斤銅牌賽，鍾瑋芝擊敗了蒙古選手增添銅牌。

李樂怡和彭家儀分別在女子少年組-57公斤級及女子青年組-52公斤銅牌賽不敵對手，無緣為澳門再添獎牌。

薛卓欣(右)“一本”勝曹慧彤奪金

Taça Asiática de Cadete e Júnior de Judo Sit Cheok Ian conquista a medalha de ouro para Macau

O torneio “2023 Taça Asiática de Cadete e Júnior de Judo (Macau)” realizou-se nos dias 22 e 23 de Julho no Fórum de Macau, e os anfitriões conquistaram 1 medalha de ouro, 2 de prata e 1 de bronze.

A competição atraiu atletas de 16 países e regiões da Ásia. Entre estes estiveram as atletas juvenis de -40kg de Macau, Sit Cheok Ian e Chou Wai Tong, que disputaram entre elas a medalha de ouro e foi conquistada por Sit Cheok Ian por ippon. Na categoria de júniores femininos de -78kg, a atleta de Macau Chan Iek Choi enfrentou Joyce, da Austrália, terminando em segundo lugar. Na categoria de juvenis femininos de -70kg, na partida pela medalha de bronze, Chong Wai Chi derrotou a atleta da Mongólia, conquistando assim o bronze.

Lei Lok I e Pang Ka I foram derrotadas nas partidas pela medalha de bronze das categorias juvenil de -57kg e júniores de -52kg, respectivamente, falhando assim a conquista de mais medalhas para Macau.

Sit Cheok Ian clinches gold for Macao at Asian Cup Cadets & Junior

The Asian Cup Cadets & Junior Macao 2023 was held on 22 and 23 July at the Macao Forum. As the host city, Macao achieved outstanding results with 1 gold, 2 silver and 1 bronze medals.

The event attracted athletes from 16 countries and regions in Asia. Among these athletes, two Macao representatives, Sit Cheok Ian and Chou Wai Tong, fought for the gold medal in the women's youth -40kg category, and Sit defeated her opponent by “ippon” to win the gold medal. In the women's junior -78kg championship match, Chan Iek Choi from Macao competed against Joyce from Australia, finishing in the second place. In the women's junior -70kg category, Chong Wai Chi defeated the Mongolian athlete to win the bronze medal.

Lei Lok I and Pang Ka I were defeated in the women's youth -57kg and women's junior -52kg for bronze medal matches respectively, and thus failed to bring more medals to Macao.

龍舟世錦賽列強林立



龍舟世錦賽 澳奪一金三銅

第16屆IDBF世界龍舟錦標賽於8月7日至13日在泰國芭堤雅舉行，澳門代表隊派出男、女子共29名運動員出戰其中六項比賽，結果勇奪1金3銅佳績；男子隊長林春旺及女子隊長吳紫茵均認為，這次成績無疑是龍舟隊衝擊9月杭州亞運會的強心針。

今屆龍舟世錦賽強隊林立，除了東道主泰國，更包括來自中國、菲律賓、印尼、馬來

西亞、新加坡、加拿大、澳洲、新西蘭、美國以及中國台北、中國香港、中國澳門代表隊參賽。經過連續多天比拼，中國澳門代表隊發揮自身的長距離優勢，在男子小龍二千米賽事中造出9分11秒199，擊敗上屆冠軍中國台北及傳統勁旅印尼，先拔頭籌奪得金牌；並在之後的比賽中延續士氣，相繼在男子小龍二百米、男子標準龍五百米及女子標準龍五百米增添三枚銅牌。

男子隊贏得一金三銅



Equipa de Macau conquista 1 ouro e 3 bronzes no Campeonato Mundial de Barcos-Dragão

O 16.º Campeonato Mundial de Barcos-Dragão da IDBF realizou-se de 7 a 13 de Agosto, em Pattaya, na Tailândia. Vinte e nove atletas masculinos e femininos da selecção de Macau participaram em seis provas da competição e conquistaram 1 medalha de ouro e 3 de bronze. Lam Chon Wong e Ng Chi Ian, respectivamente capitães da equipa masculina e feminina, acreditam que este resultado constitui, sem dúvida, uma grande motivação para a participação nos Jogos Asiáticos de Hangzhou, a ter lugar em Setembro.

Esta edição do Campeonato Mundial de Barcos-Dragão contou com a participação de muitas equipas de renome. Para além da equipa anfitriã tailandesa, participaram também equipas da China, Filipinas, Indonésia, Malásia, Singapura, Canadá, Austrália, Nova Zelândia, Estados Unidos, Taipei Chinês, Hong Kong e Macau, China. Após vários dias consecutivos de competição, a selecção de Macau tirou proveito das suas vantagens de longa distância e estabeleceu um tempo de 9 minutos e 11,199 segundos na prova masculina de 2.000 metros, arrebatando a medalha de ouro e levando a melhor sobre os anteriores campeões do Taipei Chinês e a tradicional potência da Indonésia. A equipa de Macau manteve o elevado moral desta vitória nas competições subsequentes, conquistando sucessivamente três medalhas de bronze nos 200m de pequenas embarcações masculinas, 500m de embarcações padrão masculinas e 500m de embarcações padrão femininas.



女子隊進賬一面銅牌

Macao team wins 1 gold and 3 bronzes at World Dragon Boat Racing Championships

The 16th IDBF World Dragon Boat Racing Championships was held from 7 to 13 August in Pattaya, Thailand. The Macao team sent a total of 29 athletes in both men's and women's divisions to compete in six races, resulting in 1 gold and 3 bronze medals. Lam Chon Wong and Ng Chi Ian, captains of the men's and women's teams respectively, believe that this result is undoubtedly a great motivation for their participation in the Hangzhou Asian Games to be held in September.

This edition of the World Dragon Boat Racing Championships is packed with strong teams. In addition to the Thai host team, teams from China, the Philippines, Indonesia, Malaysia, Singapore, Canada, Australia, New Zealand, the United States, Chinese Taipei, Hong Kong and Macao also took part in the competition. After several days of racing, the Macao team took advantage of its long-distance strengths and set a time of 9:11.199 in the men's 2,000-metre race, taking the gold medal and beating previous champions Chinese Taipei and traditional powerhouse Indonesia. The Macao team maintained its high morale of this victory in the subsequent races, successively winning three bronze medals in the men's small boat 200-metre race and women's standard boat 500-metre race.



男子隊展示長距離實力



澳門隊憑女A對練添金

亞青武術賽 澳13金創歷屆最佳

“2023 澳娛綜合第 11 屆亞洲青少年武術錦標賽”於 8 月 17 日至 20 日假塔石體育館舉行，賽事吸引 23 個國家及地區近 300 名運動員參加，東道主澳門在套路奪得 13 金 9 銀 6 銅，連同散打項目取得 3 銀 3 銅，總成績為 13 金 12 銀 9 銅，總獎牌榜，國家隊以 16 金 3 銀 1 銅居首，澳門隊第二。

首日賽事澳門拿下 3 金 1 銀 2 銅，包括女子青年組的章玥翎及曾苑亭在南棍及劍術摘金，女子少年組的梁睿桐在刀術奪金。接下來的三天賽事，澳門隊再接再厲，繼續收穫 10 金 11 銀 7 銅，為澳門隊贏得金牌的有韓瑞華(男子青年組太極扇、太極拳)、郭慧銘(女

子青年組太極扇)、李宗義(男子少年組槍術)、黃煜婷(女子少年組南棍)、彭敬杰(男子兒童組南拳、南刀)、蔡濠濠(女子兒童組劍術)、梁宸曦(女子兒童組南刀)，還有女子青年組對練的三位運動員章玥翎、郭慧銘及曾苑亭。

在不同組別的武術項目為澳門隊奪得銀牌的運動員包括郭墩鴻、楊嘉軒、李宗義、鄧偉傑、彭敬杰、章玥翎、朱文善、古慧妍、蔡濠濠；奪取銅牌的運動員包括葉文樂、梁嘉誠、方智軒、施嘉濠、曾苑亭、梁宸曦、梁睿桐。此外，澳門隊在集體項目贏得了銀牌，以 13 金 12 銀 9 銅創下歷屆最佳成績。



章玥翎個人取得一金一銀



武術隊在主場奪得13金12銀9銅佳績



韓瑞華表現穩定

郭墩鴻(右)贏得散打銀牌

Macau conquista um recorde de 13 medalhas de ouro no Campeonato Asiático Júnior de Wushu

O "11º Campeonato Asiático Júnior de Wushu 2023" teve lugar no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac entre os dias 17 e 20 de Agosto. Durante este evento, no qual participaram cerca de 300 atletas oriundos de 23 países e regiões, Macau conquistou 13 medalhas de ouro, 9 de prata e 6 de bronze na categoria de Taolu, assim como 3 medalhas de prata e 3 de bronze na categoria de Sanda. Macau ficou no segundo lugar da lista com 13 medalhas de ouro, 12 de prata e 9 de bronze, apenas atrás da selecção nacional chinesa, que conquistou 16 medalhas de ouro, 3 de prata e 1 de bronze.

No primeiro dia do evento, Macau obteve 3 medalhas de ouro, 1 de prata e 2 de bronze, com Cheung Ut Leng e Chang Wun Teng, do grupo juvenil feminino, a conquistar ouro nas modalidades de nangun e jianshu, e Leong Ioi Tong, do grupo júnior feminino, a ganhar ouro em daoshu. O desempenho excepcional da equipa de Macau manteve-se durante os restantes três dias da competição, com a conquista de mais 10 medalhas de ouro, 11 de prata e 7 de bronze. As medalhas de ouro foram conquistadas por Han Soi Wa (taijishan e taijiquan do grupo juvenil masculino), Kuok Wai Meng (taijishan do grupo juvenil feminino), Lei Chong Hei (qiangshu do grupo júnior masculino), Wong Iok Teng (nangun do grupo júnior feminino), Peng Keng Kit (nanquan e nandao do grupo infantil masculino), Cai Hou Ieng (jianshu do grupo infantil feminino) e Leong San Hei (nandao do grupo infantil feminino). As três atletas Cheung Ut Leng, Kuok Wai Meng e Chang Wun Teng, do grupo juvenil feminino, competiram também entre si.

Os atletas Guo Tun Hung, Ieong Ka Hin, Lei Chong Hei, Tang Wai Kit, Peng Keng Kit, Cheung Ut Leng, Chu Man Sin, Ku Wai In e Cai Hou Ieng ganharam medalhas de prata para a selecção de Macau em diferentes categorias de artes marciais. Já Ip Man Lok, Leong Ka Seng, Fong Chi Hin, Andy Shi, Chang Wun Teng, Leong San Hei, Leong Ioi Tong conquistaram medalhas de bronze. Somando a medalha de prata conquistada na prova por equipas, a selecção de Macau estabeleceu assim um recorde de medalhas, com 13 ouros, 12 pratas e 9 bronzes.

13 gold medals at the Asian Junior Wushu Championships set an all-time best for Macao

The "2023 SJM 11th Asian Junior Wushu Championships" was held at the Tap Seac Multisports Pavilion from 17 to 20 August, which attracted the participation of nearly 300 athletes from 23 countries and regions. As the host team, Macao won 13 gold, 9 silver and 6 bronze medals in the Taolu events, as well as 3 silver and 3 bronze medals in the Sanda events. Macao came second on the list with 13 gold, 12 silver and 9 bronze medals, only behind the Chinese national team, which won 16 gold, 3 silver and 1 bronze medal.

On the first day of the event, Macao won 3 gold, 1 silver and 2 bronze medals, with Cheung Ut Leng and Chang Wun Teng, from the Female Youth Group, winning gold in the Nangun and Jianshu events, and Leong Ioi Tong, from the Female Junior Group, winning gold in Daoshu. The Macao team's exceptional performance continued over the remaining three days of the competition events, with 10 more gold, 11 silver and 7 bronze medals. The gold medals were won by Han Soi Wa (Taijishan and Taijiquan in the Male Youth Group), Kuok Wai Meng (Taijishan in the Female Youth Group), Lei Chong Hei (Qiangshu in the Male Junior Group), Wong Iok Teng (Nangun in the Female Junior Group), Peng Keng Kit (Nanquan and Nandao in the Boy's Group), Cai Hou Ieng (Jianshu in the Girl's Group), Leong San Hei (Nandao in the Girl's Group), as well as three athletes from the Female Youth Group taking part in the Duilian event, namely, Cheung Ut Leng, Kuok Wai Meng and Chang Wun Teng.

Athletes Guo Tun Hung, Ieong Ka Hin, Lei Chong Hei, Tang Wai Kit, Peng Keng Kit, Cheung Ut Leng, Chu Man Sin, Ku Wai In and Cai Hou Ieng won silver medals for the Macao team in different Wushu categories. Ip Man Lok, Leong Ka Seng, Fong Chi Hin, Andy Shi, Chang Wun Teng, Leong San Hei and Leong Ioi Tong won bronze medals. In addition to the silver medal won in the Group Events, the Macao team recorded their best-ever performance with 13 gold, 12 silver and 9 bronze medals.

澳科鄒北記聯賽四連霸 蒙地卡羅首奪足總盃

澳門甲組足球聯賽經過近六個月的角逐，最終澳科鄒北記以 15 勝 1 和積 46 分的不敗戰績稱王，拿下聯賽四連冠。蒙地卡羅憑互射十二碼擊敗賓菲加，首奪甲組足總盃錦標。

今屆甲組足球聯賽由 3 月 4 日揭幕至 8 月 5 日一場 20 分鐘的補賽後正式完結，連續三屆奪冠的澳科鄒北記在 7 月 16 日以 11 比 1 大勝士砵亭後提前封王；7 月 23 日最後一仗以 4 比 0 再勝蒙地卡羅，全季 16 戰錄得 15 勝 1 和不敗。原

定 7 月 30 日煞科的聯賽，賓菲加對士砵亭的比賽踢至 70 分鐘因雷雨腰斬，餘下 20 分鐘在 8 月 5 日補賽，贏 3 比 0 的賓菲加以 13 勝 1 和 2 負積 40 分得亞軍，積 37 分的蒙地卡羅得季軍。

甲組足總盃 7 月 20 日晚決出冠軍，蒙地卡羅與賓菲加合演一場精彩對決，兩隊法定時間踢成 2 比 2，互射 12 碼，蒙地卡羅四輪全入，賓菲加兩輪射失，最終蒙地卡羅以總比數 6 比 3 勝出，首奪足總盃冠軍。澳科鄒北記以 6 比 0 大勝青鋒奪得季軍。

甲組五人足球聯賽 7 月 22 日在氹仔運動場室內館上演煞科戰，Barbie 聯樂以 7 比 1 擊敗上屆冠軍加義，首奪錦標。



蒙地卡羅首次足總盃封王

蒙地卡羅(黃衫)與賓菲加在足總盃決賽相遇



MUST C.P.K. conquista o quarto título consecutivo

Clube Desportivo Monte Carlo vence, pela primeira vez, a Taça da Associação de Futebol de Macau

Após cerca de seis meses de competição na 1.ª Divisão do Campeonato de Futebol de Macau, o MUST C.P.K. sagrou-se campeão, com um recorde de 15 vitórias consecutivas e 1 empate, num total de 46 pontos. Conquistou assim o título do Campeonato pela quarta vez consecutiva. O Clube Desportivo Monte Carlo derrotou o Benfica nas grandes penalidades, conquistando a sua primeira Taça da Associação de Futebol de Macau.

Este ano, a 1.ª Divisão arrancou no dia 4 de Março e terminou no dia 5 de Agosto, com um jogo de compensação de 20 minutos. O MUST C.P.K., previamente vencedor de três títulos consecutivos, assegurou mais um no dia 16 de Julho, com uma vitória por 11 a 1 contra o Sporting Clube de Macau; no dia 23 de Julho, o clube derrotou o Clube Desportivo Monte Carlo por 4-0, acabando a época imbatível, com 15 vitórias e 1 empate em 16 jogos. O jogo marcado para o dia 30 de Julho entre o Benfica e o Sporting Clube de Macau foi interrompido aos 70 minutos devido às condições climatéricas, e os restantes 20 minutos foram disputados no dia 5 de Agosto. A vitória foi para o Benfica, por 3-0, levando a que terminasse a época em segundo lugar com 40 pontos, a soma de 13 vitórias, 1 empate e 2 derrotas. Já o Clube Desportivo Monte Carlo terminou em terceiro lugar com 37 pontos.

O Clube Desportivo Monte Carlo e o Benfica defrontaram-se, na noite de 20 de Julho, num jogo emocionante para determinar o campeão da Taça da Associação de Futebol de Macau. As duas equipas chegaram ao resultado de 2-2 ao fim do tempo regulamentar, e seguiram para grandes penalidades. A vitória do Clube Desportivo Monte Carlo foi decidida com a marcação de quatro golos nas penalidades, enquanto que o Benfica falhou dois, resultando num marcador final de 6-3. O Clube Desportivo Monte Carlo venceu assim, pela primeira vez, a Taça da Associação de Futebol de Macau. O MUST C.P.K. conquistou o terceiro lugar com uma vitória de 6-0 contra o Ching Fung.

No dia 22 de Julho, no Estádio do Centro Desportivo Olímpico - Pavilhão Interior, a equipa Barbie Lun Lok derrotou por 7-1 os campeões do ano passado, Associação Desportiva Ka I de Macau, sagrando-se assim, pela primeira vez, campeã da 1.ª Divisão do Campeonato de Futsal.

MUST C.P.K. crowns League champion for fourth consecutive time

Monte Carlo wins championship of MFA Cup for the first time

After nearly six months of competition in Macao First Division Football League, MUST C.P.K. was crowned the champion with an unbeatable record of 15 wins and 1 draw, totalling 46 points, keeping the league title for the fourth time in a row. Monte Carlo defeated Benfica in a penalty shootout to win their first ever MFA Cup.

This year's First Division Football League kicked off on 4 March and ended on 5 August with an extra 20-minute match. MUST C.P.K., who has won the title for three consecutive years, secured another championship early with an 11:1 victory over Sporting on 16 July; on 23 July, the club beat Monte Carlo 4-0 in the final match, ending the season unbeaten with 15 wins and 1 draw in 16 games. The match scheduled for 30 July between Benfica and Sporting was interrupted in the 70th minute due to thunderstorms, and the remaining 20 minutes of the match were played on 5 August. Benfica won the game 3-0 to finish the season in second place with 40 points from 13 wins, 1 draw and 2 defeats. Monte Carlo finished in third place with 37 points.

Monte Carlo and Benfica met on the evening of 20 July in a thrilling match to decide the champion of the MFA Cup. The two teams reached a tie of 2-2 at the end of the official time and the penalty shootout came into effect. Monte Carlo's victory was decided by scoring four goals in the shootout, while Benfica missed two, resulting in a final score of 6-3. Monte Carlo thus won the MFA Cup title for the first time. MUST C.P.K. took third place with a 6-0 win over Ching Fung.

The final match of the Futsal Football League took place on 22 July at the Indoor Pavilion of the Olympic Sports Centre — Stadium. The Barbie Lun Lok team defeated Ka I, last year's champion, by 7-1 to win the championship of the First Division of the Futsal Football League for the first time.



澳科鄒北記(黑衫)大勝士砵亭一役後提前奪標

薛卓欣冀不斷進步

17歲的柔道運動員薛卓欣於今年首次代表澳門出戰“2023澳門亞洲盃青年及青少年柔道錦標賽”（世界排名計分賽），並奪得女子少年組-40公斤級冠軍，但她認為自己仍有很大進步空間，希望在未來日子繼續超越自我。

薛卓欣7歲時參加暑期柔道興趣班，慢慢發現柔道既可以鍛鍊身體又可以保護自己。每年在假期的時候教練都會帶隊到不同的地區集訓以及比賽，例如香港、中國台灣及日本等地，這些經歷都令薛卓欣得到了很好的成長。她坦言最難忘的一次集訓是前往日本，因為無論是體能、技術以及力量方面都得到不少的提升，所以特別難忘。

因早前疫情影響，少了外出比賽的機會，今年是第一次代表澳門出戰賽事，雖然拿到了冠軍，但是薛卓欣還是覺得自己發揮得不夠好，更在比賽中認知到自己的不足，很多次進攻時都因為力量不夠而導致失分。所以是次比賽之後，會抽出更多時間去鍛鍊力量，為下次比賽做好準備，希望可以為澳門爭取到更好的成績。



薛卓欣首次代表澳門出戰就奪得金牌



薛卓欣表示自己需要在力量方面加強

Sit Cheok Ian - Esperança de progresso contínuo

Este ano, a judoca de 17 anos Sit Cheok Ian representou Macau pela primeira vez no “Campeonato Asiático Júnior e Juvenil de Judo 2023” (Pontuação de Ranking Mundial), onde se sagrou campeã na categoria de -40kg de juniores femininos. No entanto, a atleta acredita que ainda há muita margem para melhorar, e espera continuar a ultrapassar o seu próprio desempenho no futuro.

Quando tinha 7 anos, Sit Cheok Ian ingressou em aulas de judo de Verão, e aos poucos foi apercebendo-se que o judo lhe era benéfico não só para treinar o corpo mas também para auto-defesa. Todos os anos durante as férias, no âmbito de acções de formação e competições, os treinadores levavam a equipa a diferentes destinos, tais como Hong Kong, Taiwan, Japão, entre outros. Estas experiências ajudaram Sit Cheok Ian a ter um crescimento saudável. A atleta afirma que uma das viagens de treino mais inesquecível foi do Japão, onde recorda particularmente o progresso que notou em termos de condição física, técnica e força.

Devido ao impacto da epidemia, no início deste ano, teve menos oportunidades de se deslocar ao estrangeiro para participar em competições mas, no corrente ano, pela primeira vez, representou Macau. Apesar de ter ganho um campeonato, ainda sente que não atingiu o desempenho que deseja, e reconheceu as suas falhas ao longo da competição, pois por várias vezes perdeu pontos devido à falta de força nos seus ataques. Assim sendo, após esta competição, irá dedicar mais tempo a treinar a sua força e a preparar-se para a próxima competição, onde espera conquistar melhores resultados para Macau.

Sit Cheok Ian strives for continued progress

This year, 17-year-old judoka Sit Cheok Ian represented Macao for the first time at the Cadets & Junior Asian Cup 2023 (World Ranking List Competition), where she won the championship of the -40kg female cadet's division. However, Sit believes that there is still plenty of room for improvement, and hopes to continue surpassing her own performance in the future.

When she was 7 years old, Sit Cheok Ian joined summer judo classes, and gradually realised that judo was beneficial not only for training her body but also for self-defence. Every year during the holidays, as part of training sessions and competitions, the coaches would take the team to different regions, such as Hong Kong, Taiwan, Japan and other places. These experiences helped Sit grow healthily. She admits that one of her most memorable training trips was to Japan, where she particularly remembers the progress she made in terms of fitness, technique and strength.

Due to the impacts of the earlier epidemic, she had fewer opportunities to travel abroad to take part in competitions, but this year was the first time she represented Macao. Despite winning a championship, she still feels that she did not give her best performance, and recognised her shortcomings throughout the competition, as she lost points several times due to a lack of strength in her attacks. Therefore, after this competition, she will dedicate more time to training her strength and preparing for the next competition, where she hopes to achieve better results for Macao.

顧曉琳有信心突破瓶頸

顧曉琳是一位16歲的劍擊運動員，從7歲開始接觸劍擊，初次接觸是在暑假與表哥表弟一起試玩這項運動，之後就覺得劍擊很特別、很有趣，與其他運動不同，便開始報名劍擊興趣班，並一直堅持到現在，她坦言在比賽拿到獎項是堅持的其中一個原因；另一個原因是顧曉琳的好朋友從小就和她一起訓練，令她覺得訓練是有趣的，而不是枯燥乏味。對顧曉琳來說，劍擊有一種說不出口的魅力，驅使她一直堅持下去。

在九年的劍擊生涯中，顧曉琳遇到過不少的瓶頸位；她直言面對困難必須找出處理方法、分析原因，然後再跟教練商量怎樣去渡過瓶頸位。顧曉琳認為在她的劍擊生涯中最難忘的經歷是每一次站上頒獎台的時候，因為每一次上頒獎台都十分不容易，需要日積月累的訓練。

顧曉琳至今累積了不少比賽經驗，參加過不少全國俱樂部聯賽、亞洲錦標賽、亞洲青少年錦標賽、亞洲少年巡迴賽以及全國運動會，更在今年7月代表澳門出戰亞洲少年巡迴賽香港站並奪得銅牌，成為首位於亞洲級別賽事收穫獎牌的澳門劍擊選手，顧曉琳希望之後可以在更多的國際賽事上取得更好的成績，繼續為澳門爭光。



顧曉琳表示劍擊有一種特殊的魅力吸引自己



顧曉琳(左)是首位在亞洲級別賽事收穫獎牌的澳門劍擊運動員

Ku Hio Lam confiante que atingirá novos patamares

Ku Hio Lam, uma atleta de esgrima de 16 anos, está ligada à modalidade desde os sete anos de idade. O seu primeiro contacto com a esgrima aconteceu durante as férias de Verão, quando experimentou este desporto na companhia dos seus primos e sentiu que se tratava de uma modalidade especial e interessante, diferente de todas as outras. Posteriormente, inscreveu-se em aulas de esgrima e, desde então, tem continuado a insistir neste desporto. Afirmar que receber prémios nas competições é uma das razões para a sua persistência; a outra razão deve-se ao facto da sua melhor amiga treinar com ela desde que eram crianças, contribuindo para que encare os treinos como divertidos, ao invés de aborrecidos. A esgrima tem, para Ku Hio Lam, um encanto inexplicável que a leva a persistir.

Ao longo dos nove anos da sua carreira na esgrima, Ku Hio Lam deparou-se com muitos obstáculos; afirma que tem que descobrir como lidar com as dificuldades, analisar os motivos e, então, discutir com os seus treinadores para procurar estratégias para ultrapassar os obstáculos e atingir novos patamares. Ku Hio Lam acredita que a experiência mais inesquecível na sua carreira de esgrima é, sem dúvida, cada momento em que se sobe ao pódio, porque não é fácil de subir ao pódio sem treinar diariamente.

Até ao momento, Ku Hio Lam já acumulou muita experiência em competições, tendo participado em vários Campeonatos Nacionais de Clubes, Campeonatos Asiáticos, Campeonatos Asiáticos Juvenis, Torneios Júniores de Circuito e Jogos Nacionais. Em Julho deste ano, a atleta representou Macau na etapa de Hong Kong do Torneio Júnior de Circuito, onde conquistou uma medalha de bronze, tornando-se assim a primeira esgrimista de Macau a conquistar uma medalha numa competição a nível asiático. No futuro, Ku Hio Lam espera conseguir atingir melhores resultados em torneios ainda mais internacionais e irá continuar a lutar pela glória de Macau.

Ku Hio Lam is determined to break through the bottleneck

Ku Hio Lam is a 16-year-old fencing athlete. She started contact with fencing at the age of 7, when she tried it with her cousins during summer holidays. Such unique and interesting experiences made her realise that it is different from other sports, and thus started taking up fencing by attending interest classes. Her dedication to this sport continues to the present day, and she admits that receiving awards at competitions is one of the reasons for her perseverance. Another reason is that her best friend has been training with her since she was a little girl, which makes her feel that training is more fun than boring. For Ku, fencing has an indescribable charm that keeps her going.

In her nine years of fencing career, Ku Hio Lam has encountered plenty of bottlenecks. It is her belief that in the face of difficulties, it was necessary to identify remedies and analyse the causes, before discussing with her coach on how to get through the bottleneck. For Ku, the most unforgettable experiences in her fencing career are every time she stands on the podium, as it represents the great efforts and years of training she has put in behind the scenes.

Ku Hio Lam has gathered lots of experiences through different competitions, including the National Club Championships, Asian Championships, Asia Junior Championship, Asian Cadet Circuit and National Games. In July this year, she represented Macao at the Asian Cadet Circuit in Hong Kong, where she won a bronze medal, making her the first fencer from Macao to win a medal in an Asian competition. In the future, Ku hopes to achieve better results in even more international tournaments and will continue to fight for the glory of Macao.

夏日競技嘉年華

促進灣區互動

體育局主辦的“2023夏日競技嘉年華”於7月2日在奧林匹克體育中心曲棍球場舉行，共吸引超過400名本地及大灣區城市的參加者同場競技，促進友誼的同時，持續推動粵港澳大灣區城市之間的交流與合作。

活動以男女混合隊際競技比賽的形式進行，設有多個具挑戰性及趣味性的遊戲關卡，今屆邀請由大灣區城市體育部門組織的青年隊伍來澳參與，各參賽隊伍派出5名隊員，通過賽道上的重重關卡及完成指定任務，經過多個回合比賽，10隊優勝隊伍及大灣區友誼賽的3隊優勝隊伍順利誕生。

比賽結果如下：冠軍：三鋒風雷聯、亞軍：澳娛綜合金禧、季軍：街健好強、殿軍：新濠Reach! Amazing。優異獎：愛華跑步、迷你兵@GJ、四鬚一湯、新濠Reach! Brilliant、Go Out魔、新濠Reach! Cheerful。大灣區友誼賽冠軍：三鋒風雷聯、亞軍：惠州隊、季軍：深圳隊。



參賽者向著同一目標進發



跳大繩考驗隊友默契



夏日競技嘉年華受歡迎

“Festival Competitivo de Verão 2023” proporciona oportunidade de intercâmbio

O "Festival Competitivo de Verão 2023", organizado pelo Instituto do Desporto, teve lugar no dia 2 de Julho no Campo de Hóquei do Centro Desportivo Olímpico. A actividade atraiu a participação de mais de 400 participantes de equipas locais e de instituições desportivas da Grande Baía, proporcionando um intercâmbio amigável e desportivo entre todos e promovendo a cooperação mútua e contínua entre as cidades da Grande Baía.

O evento foi desenvolvido em forma de competições com passagem por etapas entre equipas mistas, com diferentes jogos desafiantes e interessantes. A edição deste ano contou com a presença de equipas de jovens de diversas cidades da Grande Baía, convidadas para participar neste evento pelo Instituto do Desporto. Cada equipa (constituída por 5 elementos) teve que realizar a prova conforme estipulado, ultrapassando obstáculos dentro da sua pista, e terminá-la no menor tempo possível. Após várias etapas, foram apuradas 10 equipas vencedoras nas provas locais, e as 3 equipas melhor classificadas na disputa amigável entre cidades da Grande Baía.

As equipas mais bem classificadas foram, nas provas locais, Top Sport Fong Loi Club (1º lugar), SJM Golden Jubilee (2º lugar:), Macau Street Workout (3º lugar:) e Melco Reach! Amazing (4º lugar). Obtiveram prémios de distinção: Oi Va Running, I am Good Man, HappyMeal, Melco Reach! Brilliant, Go Out More e Melco Reach! Cheerful. Na competição amigável entre cidades da Grande Baía, o 1º lugar foi para Top Sport Fong Loi Club, o 2º para a equipa de Huizhou e o 3º para a equipa de Shenzhen.



最重要玩得開心

潘永權(左)頒發冠軍獎項



Summer Sports Festival 2023 facilitates interaction with the Greater Bay Area

The Summer Sports Festival 2023, organised by the Sports Bureau, took place at the Hockey Stadium of Olympic Sports Centre on 2 July. The event attracted more than 400 participants from the local community and the Greater Bay Area, providing a friendly and sports exchange between participants, and thus promoting a mutual and continuous cooperation between the cities of the Greater Bay Area.

The event was held in the form of team - based competition between mixed groups, with different challenging and interesting games. This year, youth teams from the sports institutions in the Great Bay Area cities were invited. Each team sent 5 members to compete, who had to pass through the obstacles on the lane and complete the assigned tasks. After several rounds of competitions, 10 teams were selected as winners, and 3 teams were ranked best in the Greater Bay Area friendly match.

The best-placed teams were Top Sport Fong Loi Club (1st place), SJM Golden Jubilee (2nd place), Macau Street Workout (3rd place) and Melco Reach! Amazing (4th place). The following won prizes of distinction: Oi Va Running, I am Good Man, HappyMeal, Melco Reach! Brilliant, Go Out More and Melco Reach! Cheerful. In the Greater Bay Area friendly match, 1st place went to Top Sport Fong Loi Club, 2nd place to Huizhou team and 3rd place to Shenzhen team.

現場氣氛熱烈



體能挑戰賽激發潛能

體育局主辦，澳門賈立賢體育會作為合作伙伴的“2023 體能挑戰暨運動健身體驗日”於9月17日在塔石體育館舉行，吸引約400人次參與，其中，許其盛和陳巧雯膺男子“體能王”。

體能挑戰賽有平板支撐、波比跳及折返跑三個比賽項目，並設有多個健身體驗項目、健身體驗

班及運動醫學諮詢區，供市民免費參與。有參與的市民表示，比賽的項目有不同程度及難度，不能臨急抱佛腳，必須在日常的生活中持之以恆進行練習，因此大大提升了持續運動的興趣。

各項賽事冠軍如下：

男女子公開組：

平板支撐：許其盛、陳嘉翠；波

比跳：鄭栩衡、陳巧雯；折返跑：陳旭營、陳巧雯。

男女子少年組：

平板支撐：譚泓峻、林珍妮；波比跳：陳綽鋒、吳恩琪；折返跑：林少鵬、毛曉嵐。

混合體能挑戰賽個人賽：鄭稚鑫、陳巧雯。隊際賽：餓虎肥龍。



挑戰項目耐力很重要



餓虎肥龍奪得隊際賽冠軍

現場設有體驗項目

Competição de aptidão física para estimular o potencial

Organizado pelo Instituto do Desporto, com a parceira da Associação MR.J Sports de Macau, foi realizado no dia 17 de Setembro no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, o “Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio de Aptidão Física 2023” contando com a participação de cerca de 400 pessoas. No evento, Xu Qi Sheng e Chan Hao Man conquistaram o título de “Campeões de Aptidão Física Masculino e Feminino”.

A competição de aptidão física incluiu 3 concursos: prancha abdominal isométrica, salto burpee e corrida de ida e volta, bem como uma série de programas de exercícios físicos, aulas práticas de exercício físico e áreas de consulta de medicina desportiva para participação gratuita do público. Alguns participantes referiram que os concursos de competição têm diferentes níveis e dificuldade e que não podiam ser praticadas em curto tempo, mas devendo ser praticadas regularmente no dia-a-dia, reforçando assim consideravelmente o seu interesse pelo desporto.

Os vencedores dos concursos são os seguintes:

Categoria Aberta Masculino e Feminino:

Prancha abdominal isométrica: Xu Qi Sheng, Chan Ka Choi; Salto burpee: Cheang Hoi Hang, Chan Hao Man; Corrida de ida e volta: Chen Xu Ying, Chan Hao Man.

Categoria Juvenil Masculino e Feminino:

Prancha abdominal isométrica: Tam Wang Chon, Lam Chan Nei; Salto burpee: Chan Cheok Fong, Wu En Gi; Corrida de ida e volta: Lin Shu Pang, Mou Hio Lam.

Prova combinada — individual: Cheang Chi Kam (Masculino), Chan Hao Man (Feminino).

Por equipas: Crossfit XVI-I

Physical Fitness Challenge stimulates potential

The Sports, Exercise and Physical Fitness Challenge Day 2023, organised by the Sports Bureau with MR.J Sports Association of Macao as its partner, was held at the Tap Seac Multisport Pavilion on 17 September. The activity attracted around 400 participants, among which Xu Qi Sheng and Chan Hao Man crowned men's and women's “Physical Fitness Champions” respectively.

The event featured three physical fitness challenges, namely, plank, burpee and shuttle run. In addition, various fitness try-out items, experience classes and sports medicine consultation corner were open for free participation of all citizens. Some participants stated that there were different levels of difficulty in competitions, and that it would be unrealistic to make hasty efforts at the very last minute. Instead, they should do regular exercise on a daily basis, and thus immensely enhancing their interest in sustained exercise.

The winners of the fitness challenges are as follows:

Men's and women's open divisions:

Plank: Xu Qi Sheng, Chan Ka Choi; Burpee: Cheang Hoi Hang, Chan Hao Man; Shuttle run: Chen Xu Ying, Chan Hao Man.

Male and female youth divisions:

Plank: Tam Wang Chon, Lam Chan Nei; Burpee: Chan Cheok Fong, Wu En Gi; Shuttle run: Lin Shu Pang, Mou Hio Lam.

Mixed physical fitness challenge — individual's division: Cheang Chi Kam (Men's), Chan Hao Man (Women's).

Team's division: Crossfit XVI-I

長者運動日成效佳

體育局和澳門長者體育總會合辦、澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會、澳門婦女聯合總會和澳門理工大學長者書院協辦的“2023全澳長者運動日”，於9月24日假塔石體育館舉行，現場設置多個康體項目及體質測試攤位，吸引大批長者參與。

主辦單位希望透過運動日，讓長者發掘自身對體育運動的興趣，並通過體質測試，幫助長者認識自己的身體狀況。有參與的長者表示，活動舉辦多年起到很好的宣傳和推廣作用，自己運動的同時，亦會鼓勵朋友一起參與。



全情投入



享受運動添樂趣

Dia dos Jogos Desportivos para Idosos realizado com sucesso

Organizado pelo Instituto do Desporto e pela União Geral das Associações Desportivas dos Idosos de Macau, com a colaboração da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, da Federação das Associações dos Operários de Macau, da Associação Geral das Mulheres de Macau e da Academia do Cidadão Sénior da Universidade Politécnica de Macau foi realizado no dia 24 de Setembro, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, os “Jogos Desportivos para Idosos de Macau 2023”. No local foi instalado um conjunto de actividades desportivas e tendas de testes de aptidão física, tendo este evento atraído a participação de muitos idosos.

A entidade organizadora espera que, através do “Dia dos Jogos Desportivos”, os idosos possam desenvolver o seu interesse pelo desporto e, através de testes de aptidão física, fiquem a conhecer a sua própria condição de saúde. Alguns dos idosos participantes afirmaram que o evento tem organizado há muitos anos e que tem desempenhado um bom papel na divulgação e promoção do desporto. Acrescentaram, ainda, que incentivariam os seus amigos a participar sempre que estivessem a fazer exercício durante o evento.

Elderly Sports Day concluded with success

Jointly organised by the Sports Bureau and Macau Elderly Sports Association, co - organized by the General Union of Neighbourhood Associations of Macau, Macao Federation of Trade Unions, the Women's General Association of Macau and Macao Polytechnic University's Seniors Academy, the Macao Elderly Sports Day 2023 was held at the Tap Seac Multisport Pavilion on 24 September, featuring a range of recreational activities and booths for physical fitness tests, which attracted a huge number of elderly participants.

The organiser hopes that by participating in the Sports Day, the elderly can develop their interest in sports, and understand their own health condition through physical fitness tests. Some of the participants mentioned that the event has been organised for many years and that it has played a good role in publicising and promoting sport. During the event, they would encourage their friends to join in while they were doing exercises.

運動員的惡夢：跟腱斷裂

劉翔與碧咸都痛過，科比也為之哭過，這就是運動員的惡夢——跟腱斷裂（Achilles Tendon Rupture）。跟腱又稱為阿基里斯腱（Achilles Tendon），阿基里斯是希臘神話中戰無不勝的英雄，卻在特洛伊戰爭時被箭射中跟腱而亡。相傳阿基里斯的母親在他還是嬰兒時抓住他雙腳浸入冥河，所以他全身刀槍不入，唯獨被抓住的腳跟沒有受浸，成為他的致命弱點。對於運動員來說，跟腱斷裂同樣是致命損傷，隨時可以斷送運動員的職業生涯。

跟腱是人體最粗、最有力的肌腱，位於小腿肌肉及腳後跟之間，主要負責後蹬動作，在跑步、跳躍時承受人體重量幾倍以上的拉力。跟腱斷裂的損傷機制與踝關節突然及猛烈的背屈動作（dorsiflexion）有關。常見於需要大幅度拉扯跟腱的跳躍和衝刺等運動，比如足球、籃球、羽毛球、田徑等。

跟腱斷裂通常發生突然，可能聽到腳後跟附近有‘啪’一聲的碎裂聲，受傷側的足跟處可以即時或幾個小時後出現疼痛無力，不

能後蹬。

當懷疑跟腱斷裂時，應立即停止運動，現場可以予冰敷，簡單的外固定避免進一步損傷，盡快就醫評估，按傷勢決定是否需要手術治療。無論是否經歷手術治療，跟腱斷裂之後都需要長時間的康復過程，受傷後首半年需合理及漸進式地進行康復及訓練，一般需要一年左右才可恢復正常運動。若康復訓練不當，再次受損的機會也相對大，所以對於當打的運動員來說真的是惡夢。

跟腱損傷並非僅發生於運動員，日常缺乏運動的人士，若突然進行大量運動，也有可能發生跟腱斷裂。而長者可能由於諸如糖尿病的基礎病或肌腱鈣化等因素，令肌腱出現病變，增加跟腱斷裂的風險。

為了避免跟腱損傷，運動前必須進行充分的熱身，尤其踝關節及小腿附近肌肉放鬆。而長期缺乏運動的人士更需要量力而為，不要一開始就進行高強度的、對抗性運動，以循序漸進為佳。



跟腱如果斷裂，一般需要一年左右時間才能恢復正常運動

O pesadelo dos atletas: Ruptura do tendão de Aquiles

Liu Xiang e Beckham sofreram, Kobe chorou, e é o pesadelo de qualquer atleta: a ruptura do tendão de Aquiles. O tendão calcâneo é popularmente conhecido como tendão de Aquiles. Aquiles era um herói invencível da mitologia grega que acabou por ser morto devido a uma seta cravada no seu tendão calcâneo durante a Guerra de Tróia. Segundo a lenda, a mãe de Aquiles agarrou-o pelos pés quando este era ainda bebé e mergulhou-o no rio Estige, tornando-o invulnerável à excepção dos calcanhares, que não foram submersos, tornando-se assim a sua fraqueza. Para os atletas, uma ruptura do tendão de Aquiles é uma lesão fatal, capaz de acabar com a sua carreira em qualquer altura.

O tendão de Aquiles é o mais espesso e poderoso tendão do corpo humano. Localiza-se entre o músculo do gêmeo e o calcanhar, e é o principal responsável pelo movimento de recuo. Este suporta uma tensão várias vezes superior ao peso do corpo durante actividades como correr e saltar. A ruptura do tendão de Aquiles deve-se a uma dorsiflexão repentina e violenta do calcanhar, e é especialmente prevalente em desportos que requerem saltos e corrida e colocam pressão no tendão de Aquiles, tais como futebol, basquetebol, badminton e atletismo.

A ruptura do tendão de Aquiles ocorre normalmente de forma brusca, podendo ser acompanhada do som de algo a estalar perto do calcanhar. Dor e fraqueza no calcanhar afectado poderão ocorrer imediatamente ou algumas horas depois, impossibilitando o relaxamento do músculo.

Havendo suspeita de uma ruptura do tendão de Aquiles, suspenda imediatamente o exercício, aplique gelo, proceda à imobilização externa simples na área afectada para evitar mais danos, e consulte um médico o mais rápido possível para este determinar a severidade da lesão e a necessidade ou não de intervenção cirúrgica. Uma ruptura do tendão de Aquiles requer muito tempo de recuperação, independentemente da necessidade ou não de intervenção cirúrgica. Nos primeiros seis meses após a lesão, é necessário fazer reabilitação e treinos controlados e progressivos. Normalmente é necessário cerca de um ano de recuperação até ser possível retomar o exercício de forma normal. Não havendo uma rotina de treino adequada, a probabilidade de voltar a sofrer lesão é consideravelmente elevada, tornando esta situação um verdadeiro pesadelo para atletas de competição.

A ruptura do tendão de Aquiles não acontece apenas aos atletas. Também é uma possibilidade que pode ocorrer em pessoas com um estilo de vida sedentário que subitamente realizam exercícios intensos. Pessoas idosas estão especialmente em risco de sofrer uma ruptura do tendão de Aquiles devido a condições subjacentes tais como diabetes mellitus ou calcificação do tendão.

Para evitar lesões do tendão de Aquiles, é importante aquecer o suficiente antes de praticar exercício, relaxando especialmente os músculos em redor do calcanhar e dos gêmeos. Pessoas que não tenham praticado exercício durante um longo período de tempo devem ter em conta os seus limites e evitar começar com exercícios intensos e de impacto elevado, devendo ir gradualmente aumentando a sua prática e intensidade de exercício.

The nightmare for athletes: Achilles tendon rupture

The Achilles Tendon Rupture, a nightmare for athletes, is something that caused pain for Liu Xiang and David Beckham, as well as tears for Kobe Bryant. The calcaneal tendon is popularly known as the Achilles tendon. Achilles was an invincible hero from Greek mythology who was killed by an arrow stuck in his calcaneal tendon during the Trojan War. According to legend, Achilles' mother grabbed the baby Achilles by the feet and dipped him in the River Styx, making him invulnerable except for his heels, which were untouched by the waters, thus becoming his only point of weakness. For athletes, an Achilles tendon rupture is a fatal injury that can end an athlete's career at any time.

The Achilles tendon is the thickest and most powerful tendon in the human body. It is located between the calf muscle and the heel and is mainly responsible for the recoil movement. It bears a strain several times greater than the body weight during activities such as running and jumping. Rupture of the Achilles tendon is likely caused by sudden and violent dorsiflexion of the heel, and is especially prevalent in sports that require jumping and sprinting, such as football, basketball, badminton and athletics, which will put pressure on the Achilles tendon.

Achilles tendon rupture usually occurs suddenly and can be accompanied by the sound of something snapping near the heel. Pain and weakness in the injured heel may happen immediately or a few hours later, with an inability for leg drive.

In case of possible Achilles tendon rupture, one should stop exercising immediately, apply ice packs, perform simple external immobilisation on the affected area to prevent further injury, and seek medical assessment as soon as possible to determine the severity of the injury and if surgical intervention is necessary. A ruptured Achilles tendon requires a long recovery time, regardless of the need for surgical treatment. Reasonable and progressive rehabilitation and training is required for the first six months after injury, and it usually takes around a year to resume normal exercises. Without a proper training routine, the chance of re-injury is considerably high, making it a real nightmare for competitive athletes.

Achilles tendon rupture does not just happen to athletes. It is also a possibility that can occur in people with a sedentary lifestyle who suddenly undertake intense exercise. Elderly people are especially at risk of suffering an Achilles tendon rupture due to underlying conditions such as diabetes mellitus or calcification of the tendon.

To prevent Achilles tendon injuries, it is important to warm up sufficiently before exercising, especially relaxing the muscles around the heel and calves. People who have not exercised for a long time should carefully consider their limits and avoid starting with intense, high-impact exercises, instead, they should increase their practice and intensity of exercise gradually.

