

2006 全澳殘障人士運動會

Jogos Desportivos para Deficientes de Macau 2006

< 康體活動 >

舉行地點：氹仔奧林匹克綜合體澳門運動場田徑場

舉行日期、時間：2006 年 6 月 18 日，09:00 至 11:00。

項目說明：

智障組

項目一：跨越屏障

玩法：以約高 50 厘米的低欄為工具，跨欄到達終點視為完成。

項目二：投入深情

玩法：參加者與家人為一組，每組每人向球籃投射兩球，投球畢則視為完成。

項目三：穿梭障礙

玩法：穿越障礙物，到達終點為之完成。

聽障組

項目一：立定跳遠

玩法：參加者只需在固定的位置跳入沙池，便完成該項活動。

項目二：30 米障礙賽

玩法：參加者要經過三種的障礙物，(單向形式)

第一：跨欄(約高 50 厘米的低欄)

第二：以蛇形方式繞過障礙物(雪糕筒)

第三：在指定路線放下 2 個豆袋，參加者須沿途拾起，到終點後為之完成。

遊戲三：跳繩

玩法：參加者只需雙腳跳繩 20 次便完成該項目。

傷殘組

項目一：硬地滾球

玩法：先於遊戲場地中央放置一個白色球，然後由參與遊戲者坐於輪椅上，利用紅色及藍色球拋向白色球。

項目二：傷健 4x50 米接力賽

玩法：分成三組，每一組由兩名坐輪椅的傷殘運動員及兩名健全人士組成。先由輪椅運動員起跑，跑至 50 米至終點，再由另一名健全人士接力跑回起點，全程合共 200 米。

獎勵：

各項目凡參加者均可獲得紀念品 1 份。

2006 全澳殘障人士運動會
Jogos Desportivos para Deficientes de Macau 2006

< Jogos recreativos >

Local de actividade: Estádio de Macau do Complexo Olímpico da Taipa

Data e Horário: 18 de Junho de 2006, 09:00 às 11:00

Método da Prova:

Grupo dos portadores de deficiência mental

1. Corrida com barreiras

Método: Os participantes devem passar por cima das barreiras de cerca de 50 cm.

2. Lançamento de bola

Método: Os 2 elementos (atleta e seu familiar) que compõem a equipa lançam 4 bolas ao cesto (cada lança 2 bolas).

3. Passagem de obstáculos

Método: Os participantes devem ultrapassar os obstáculos colocados no percurso.

Grupo dos portadores de deficiência auditiva

1. Salto em comprimento sem balanço

Método: Os participantes devem saltar, num lugar indicado, para o fosso de areias.

2. Corrida de 30m com obstáculos

Método: Para concluir o jogo, os participantes devem ultrapassar 3 obstáculos (num só sentido).

1.º: passar por cima duma barreira de cerca de 50 cm de altura.

2.º: contornar os cones.

3.º: recolher os dois sacos de grãos previamente postos no percurso.

3. Salto à corda

Método: O participante conclui o jogo depois de efectuar 20 saltos de pés juntos.

Grupo dos portadores de deficiência motora

1. Boliche

Método: Os participantes, sentados nas cadeira de rodas, atiram as bolas vermelhas e azuis para a bola branca colocada no centro do recinto de jogo.

2. Estafetas 4 x 50m

Método: Cada equipa composta por 2 atletas deficientes e 2 atletas normais. Os 2 atletas deficientes correm os primeiros 100 m, e os normais correm a restante distância.

Prémios: Cada participante tem direito a uma lembrança.