



## Regulamento do Torneio de Aptidão Física

- 1 **Objectivo:** O evento abrange conteúdos como desafios de aptidão física, actividade de sensibilização para a prática desportiva e medicina desportiva, etc. Esperamos que os residentes possam através desta actividade dar o seu primeiro passo de criarem hábitos de prática desportiva, que seja um momento de intercâmbio entre pessoas treinadas de se auto-desafiarem.
- 2 **Data:** 25 de Setembro de 2022 (Domingo)
- 3 **Horário:** 08H15 – 13H00
- 4 **Local:** Pavilhão Polidesportivo Tap Seac
- 5 **Competição:** Provas individuais e combinadas de aptidão física
- 6 **Destinatários:**
  - 6.1 Indivíduos nascidos entre 1967 e 2009, portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM
  - 6.2 Portadores do comprovativo válido do resultado negativo do teste de ácido nucleico realizado nas 72 horas antecedentes
- 7 **Categorias e regras:**
  - 7.1 Provas individuais

Categoria de juvenis (nascidos entre 2007 e 2009):		
Tema 1	Saltos de ida e volta sobre uma caixa pliométrica de 60cm	Vence aquele que dentro de um minuto, fizer maior número de saltos correctamente
Tema 2	Salto Burpee	Vence aquele que dentro de um minuto, fizer maior número de saltos correctamente
Tema 3	Corrida de ida e volta	30m x 8, vence aquele que terminar em menor tempo

Categoria Open (nascidos entre 1967 e 2006):		
Tema 1	Prancha abdominal isométrica	Vence aquele que conseguir manter mais tempo na postura correcta (será adicionado ao participante uma carga de 5 kg em cada 5 minutos)
Tema 2	Elevação/flexão de braços na barra fixa	Tracção na barra fixa: na posição inicial, a barra deve ser segurada com as mãos em pronação (palma das mãos para frente), corpo suspenso. Seguindo a um tempo pré-determinado de 3 segundos: o participante parte da posição inicial com os braços esticados e posicionados na largura dos ombros, flexiona os braços, fazendo com que o queixo ultrapassa à barra, retornando à posição inicial. Não é permitido auxiliar o movimento com impulso/balanço do corpo/pernas. Vence aquele que efectuar o maior número de vezes. Largar a barra por qualquer motivo implica a finalização da prova.
Tema 3	Salto Burpee	Vence aquele que dentro de um minuto, fizer maior número de saltos correctamente
Tema 4	Corrida de ida e volta	30m x 8, vence aquele que terminar em menor tempo



## 7.2 Provas combinadas (nascidos entre 1967 e 2004):

Individual	Por equipas
<p>Dos exercícios abaixo indicados, vence aquele que efectuar correctamente e terminar em menor tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deslocamento lateral com elástico no Joelho: 30m</li> <li>● Salto Burpee: 10 vezes</li> <li>● Levantar/Virar pneu (40 kg): 30m</li> <li>● Corrida de ida e volta: 30m x 2</li> </ul>	<p>Dos 3 elementos que constitui uma equipa, terá que ter pelo menos um elemento feminino. Vence a equipa que conforme as exigências estipuladas conseguir terminar os exercícios em menor tempo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Levantar/Virar pneu em estafeta (40KG): 4 x 15m</li> <li>● Salto coelho progressivo em 3: 30m</li> <li>● Transporte do saco de areia em 3 (100KG): 30m</li> </ul>

7.3 Será determinado os 3 mais bem classificados de cada prova. Caso haja concorrentes com a mesma pontuação, terá que efectuar nova disputa até apurar o vencedor.

7.4 Em caso de incumprimento das regras (com base no vídeo de demonstração), na primeira vez de incumprimento o concorrente será penalizado com 10 segundos a mais no tempo de conclusão, duas vezes será penalizado com 20 segundos a mais e três vezes o concorrente será desclassificado.

7.5 A Organização tem direito de reiniciar a prova quando outros concorrentes sofrerem impactos causados pelo incumprimento das regras.

## 8 Prémios:

### 8.1 Provas individuais:

Classificação	Categoria de Juvenis: masculinos e femininos	Categoria Open: masculinos e femininos
1.º Classificado	Pacote de suplementos nutricionais (maior) e acessórios desportivos	Pacote de suplementos alimentares desportivos (maior) e acessórios desportivos
2.º Classificado	Pacote de suplementos nutricionais (médio) e acessórios desportivos	Pacote de suplementos alimentares desportivos (médio) e acessórios desportivos
3.º Classificado	Pacote de suplementos nutricionais (menor) e acessórios desportivos	Pacote de suplementos alimentares desportivos (menor) e acessórios desportivos

### 8.2 Provas combinadas:

Classificação	Individual: masculinos e femininos	Por equipas
1.º Classificado	Pacote de suplementos alimentares nutricionais (maior) e acessórios desportivos	Pacote de suplementos nutricionais (maior) e acessórios desportivos
2.º Classificado	Pacote de suplementos alimentares nutricionais (médio) e acessórios desportivos	Pacote de suplementos nutricionais (médio) e acessórios desportivos
3.º Classificado	Pacote de suplementos alimentares nutricionais (menor) e acessórios desportivos	Pacote de suplementos nutricionais (menor) e acessórios desportivos

#### Observações:

- Será atribuído prémios aos 3 mais bem classificados nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for 10 ou superior.
- Será atribuído prémios aos 2 mais bem classificados nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for entre 8 e 9.
- Será atribuído prémio ao mais bem classificado nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for entre 6 e 7.
- Não será atribuído qualquer prémio nas diferentes provas e categorias caso o número de participantes/equipas for inferior a 6.



## 9 Data e formas de inscrição:

Formas	Meios	Data
Online	<a href="https://buy.gooutmall.com/desafiosfisicos">https://buy.gooutmall.com/desafiosfisicos</a>	A partir de hoje até às 12 horas (meio dia) de 19 de Setembro
Presencial no local	Os interessados podem fazer a inscrição, até 20 minutos antes de cada prova, na GO OUT MALL, plataforma indicada pela Organização. Após a inscrição, os participantes podem fazer directamente no posto de chamada o registo presencial com o código QR e o seu documento de identificação.	

\* Caso a Organização detectar a apresentação de dados pessoais falsos, será penalizado com a desclassificação.

## 10 Taxa de inscrição:

Provas individuais	Categoria de Juvenis	MOP 100/pessoa (os participantes podem escolher os temas em que vai participar)
	Categoria Open	MOP 180/ pessoa (os participantes podem escolher os temas em que vai participar)
Provas combinadas	Individual	MOP 180/ pessoa
	Por equipas	MOP 280/equipa

## 11 Programa de competição:

Horário	Tema	
8:15 - 8:45	Chamada	
9:00 - 12:00	Provas individuais	
	Categoria Open 1) Prancha abdominal isométrica 2) Elevação/flexão de braços na barra fixa 3) Salto Burpee 4) Corrida de ida e volta	Categoria de Juvenis 1) Saltos de ida e volta sobre uma caixa pliométrica de 60cm 2) Salto Burpee 3) Corrida de ida e volta
12:00 - 12:30	Provas combinadas 1) Individual 2) Por equipas	
12:30	Distribuição de prémios	
13:00	Encerramento da actividade	

## 12 Medidas de segurança:

- 12.1 Para garantir a segurança, os participantes devem apresentar uma boa condição física para participarem no evento. A actividade não é destinada a pessoas que haja pressão alta, doenças cardíacas, perturbações das costas/pescoço, tonturas frequentes, em estado de gravidez ou outras condições de saúde que devem ser evitadas a participação de iniciativas desta natureza;
- 12.2 A inscrição após efectuada, implica a sua concordância das regras estipuladas no presente regulamento, e considera que sua condição física está apta a participar no evento, assumindo toda a responsabilidade pela sua saúde durante a actividade.



### 13 Medidas especiais:

13.1 Todos os participantes que entrem no local devem:

- Apresentar o comprovativo válido do resultado negativo do teste de ácido nucleico realizado nas 72 horas antecedentes;
- Usar máscara;
- Efectuar a medição da temperatura corporal;
- Apresentar o “Código de Saúde de Macau” do próprio dia.

13.2 Devem usar máscara durante todo o tempo, excepto o período de competição, bem como manter o distanciamento adequado entre participantes.

Nota: Em caso de existir qualquer dúvida ou omissão no presente Regulamento, a Organização reserva-se o direito de tomar uma decisão final sobre a matéria.

※Para apoiar a protecção ambiental, traga por favor o seu próprio cantil de água.