

2021 澳門體育

Desporto de Macau Macao Sport

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

Promoção Desportiva, Reforço a Tiro, Saúde
推廣體育 健體強身



2823 6363

www.sport.gov.mo

澳門體育 2021 Macao Sport Desporto de Macau 第一期 N.º1

N.º1 第一期



探射燈

- ◆ 澳體育代表隊服裝設計頒獎
- ◆ 體育專題攝影賽名花有主

體壇報道

- ◆ 陳梓賢梁安娜高單稱王封后
- ◆ 田總復辦長跑聯賽 葉聖陶首回合稱王

大眾體育

- ◆ 婦女體育嘉年華復辦 關注女性健康身心

2021 澳門體育

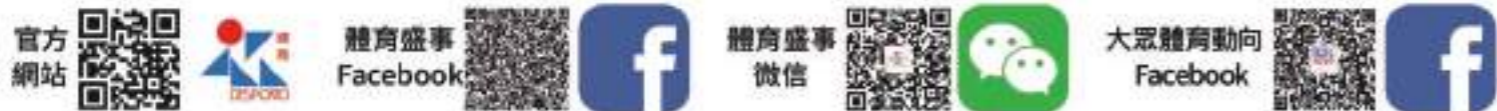
Desporto de Macau Macao Sport



新任機關成員就職 體奧會繼往開來

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



Prática 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



主辦:
Organizador:



體育局
Instituto do Desporto

☎: 28236363

www.sport.gov.mo

目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 4 體委會新任機關成員就職
Tomam posse os novos membros dos órgãos sociais do Comité Olímpico
Inauguration of New Members of the Sports and Olympic Committee
- 8 澳體育代表隊服裝設計頒獎
Entrega de prémios do «Concurso de Design para o Uniforme da Selecção Desportiva da RAEM»
Award-Giving Ceremony of Macao Sports Team Uniform Design Competition
- 10 體育專題攝影賽名花有主
Publicada a lista dos vencedores dos Concursos Fotográficos "Desporto em Macau" 2020 e 67º Grande Prémio de Macau
Winners of Macao Sports Photography Competitions Announced
- 14 體委會關注多項議題
Conselho do Desporto incide sobre várias questões
Sports Committee Expressed Concern on Several Topics

人物誌 / História de Personagem / The Personage

- 16 勞偉源破 800 米塵封 20 年紀錄
Lou Wai Un quebra recorde de 26 anos nos 800 metros
Lou Wai Un Overwrote the 26-year-old 800m Race Record

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

- 20 陳梓賢梁安娜高單稱王封后
Chan Chi In e Leong On Na sagram-se campeões do Torneio Individual de Nível Elevado
Chan Chi In and Leong On Na Crowned King and Queen in Macao's Senior Table Tennis Singles Competition
- 22 省男籃奪粵澳盃
Seleção masculina de basquetebol de Guangdong conquistou a Taça Guangdong-Macau
Men's Basketball Team of Guangdong Wins the Guangdong-Macao Cup
- 26 周汶傑許朗雙項鐵人先拔頭籌
Chao Man Kit e Hoi Long vencem o Biatlo
Chao Man Kit & Hoi Long Triumphed Their Season in the Duathlon Race
- 30 田總復辦長跑聯賽 葉聖陶首回合稱王
Reorganizada a Corrida de Longa Distância, Ip Seng Tou vence a 1º volta
Ip Seng Tou Crowned King in the First Round of Resumed Long Distance League

體育健康

Desporto e saúde de postode atendimento e informação

諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，
詳情請留意有關公佈。

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

☎ : 28236363 www.sport.gov.mo



目錄 Índice Index

- 34 **排球聯賽衛冕紅藍旗開得勝**
Campeã Hong Nam entra a ganhar no Campeonato de Voleibol
Hong Nam Got the First Win in Macao Volleyball League
- 38 **高級組籃球銀牌賽開鑼**
Tem início o Torneio de Basquetebol de Medalha de Prata para a Categoria Superior
High Division of Silver Medal Basketball Tournament Kicked Off
- 42 **甲足新賽季澳科鄒北記全勝**
MUST C.P.K invicta no arranque da Liga de Elite
MUST C.P.K Triumphed as soon as New Group A Football Season Began
- 46 **保齡球聯賽李學軒奪冠**
Lei Hok Hin vence o Campeonato de Bowling
Lei Hok Hin Crowned Champion in Macao's Bowling League
- 體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces**
- 48 **專訪陳珮琳、施鎧浩**
Entrevistas a Chan Poi Lam, Shi Hoi Ho
Interviews a Chan Poi Lam, Shi Hoi Ho
- 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All**
- 52 **足總冀推動女足發展**
Associação de Futebol de Macau promove o futebol feminino
Macao Football Association Seeks to Propel Development of Women's Football
- 56 **婦女體育嘉年華復辦 關注女性健康身心**
O Festival Desportivo das Mulheres está de regresso e espera promover a saúde feminina
Macao Women's Sports Festival Resumed and Continued to Show Concerns for Women's Health
- 體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science**
- 60 **高強度間歇訓練 如何安全有效地進行 Tabata ?**
No treino intervalado de alta intensidade (HIIT), como se realizar o método de treino Tabata de um modo seguro e eficaz?
High-Intensity Interval Training - How to Safely and Efficiently Undergo Tabata?

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76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: 76
ISSN 1728-113X
Entidade editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 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: 76
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

新一屆體奧會理事與嘉賓合照



體奧會

新任機關成員就職

中國澳門體育暨奧林匹克委員會於1月26日晚在旅遊塔三樓宴會廳舉行“2020-2024年度機關成員就職典禮、榮譽會長聘任儀式及晚宴”。就職典禮由社會文化司司長歐陽瑜監誓，體奧會各機關成員及青委會委員在會長馬有恆帶領下宣誓，前行政長官崔世安獲邀出任榮譽會長。

會長馬有恆致辭時表示，澳門體育事業21年來得到特區政府的重視，迅速發展，行政長官賀一誠明確指出體育發展是現屆政府一再提倡的政策，為體育界打下強心針。過去兩位行政長官，何厚錕及崔世安帶領的特區政府成功舉辦三項大型運動會，培育體育專才，完善軟硬體設施，提供技術人員支援，優化運動員培訓機制，提高競技水準，運動員在亞運會、世錦賽、亞錦賽等國際賽事屢創佳績，其中在亞運會更兩奪金牌，使

澳門在國際體壇的地位提升。他強調，新一屆機關成員和青委會，將繼續秉承本會宗旨，貫徹作為民間體育組織與政府之間的橋樑角色，藉著鼓勵不同年齡層參與體育訓練，使奧林匹克精神弘揚並傳承下去。

體奧會主席盧景昭表示，體奧會成員將繼續履行工作，保持與特區政府間的相互協作，共同推動奧林匹克運動在澳門的發展，帶領澳門體育事業進一步邁向國際化，全力協助澳門運動員備戰2022年的杭州亞運。

出席就職典禮的嘉賓有全國政協副主席、本會榮譽會長何厚錕，前任行政長官崔世安，社會文化司司長歐陽瑜、體育局局長潘永權，體奧會秘書長陳澤武、一眾會員大會、理監事會成員及青年委員會委員及體育委員出席。



會長馬有恆致辭

Tomam posse os novos membros dos órgãos sociais do Comité Olímpico

O Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China, realizou a “Cerimónia de Tomada de Posse dos Membros dos Órgãos Sociais para o Mandato de 2020-2024, Nomeação do Presidente Honorário e Jantar de Confraternização”, que teve lugar na noite de 26 de Janeiro no salão de banquetes do 3.º andar da Torre de Macau. A cerimónia de tomada de posse foi presidida pela Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura, Ao Ieong U. Os membros dos órgãos sociais do Comité Olímpico e do Conselho de Juventude prestaram juramento sob a liderança do Presidente Ma Iao Hang. O ex-Chefe do Executivo Chui Sai On foi convidado para o estatuto de Presidente Honorário.

Durante o discurso, o Presidente Ma Iao Hang afirmou que o Governo da RAEM deu muita importância ao sector do desporto de Macau nos últimos 21 anos e que, como tal, tem assistido a um acelerado desenvolvimento. O Chefe do Executivo Ho Iat Seng sublinhou inequivocamente que o desenvolvimento do sector desportivo tem sido uma política constantemente defendida pelo actual Governo, que tem dado um impulso ao sector do desporto. No passado, durante os governos presididos pelos antigos Chefes do Executivo Ho Hau Wah e Chui Sai On, Macau organizou com sucesso três eventos desportivos em grande escala, formou talentos desportivos, melhorou as instalações e equipamentos, prestou apoio aos quadros técnicos, optimizou os mecanismos de treino de atletas e melhorou os padrões de competição. Os atletas locais têm alcançado grandes conquistas nos Jogos Asiáticos, em campeonatos mundiais e asiáticos e em outros eventos internacionais, arrecadando duas medalhas de ouro nos Jogos Asiáticos e promovendo o estatuto de Macau a nível mundial desportivo. O Chefe do Executivo salientou que os novos membros dos órgãos sociais do Comité Olímpico e do Conselho de Juventude continuarão a defender o fim desta associação e a concretizar o papel de ponte entre as organizações desportivas não-governamentais e o Governo, avançando e transmitindo o espírito desportivo através do incentivo de diferentes grupos etários na participação na formação desportiva.

O Presidente do Comité Olímpico, Lo Keng Chio, salientou que os membros do Comité iriam dar continuidade ao seu trabalho, manter a cooperação mútua com o Governo da RAEM na promoção conjunta do desenvolvimento do desporto olímpico em Macau, conduzir a indústria desportiva de Macau a um maior nível de internacionalização e apoiar plenamente os atletas de Macau na preparação para os Jogos Asiáticos de Hangzhou em 2022.

Os convidados presentes na cerimónia contaram com Ho Hau Wah, Vice-Presidente do Comité Nacional da Conferência Consultiva Política do Povo Chinês e Presidente Honorário da associação, o ex-Chefe do Executivo Chui Sai On, a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura Ao Ieong U, o Presidente do Instituto do Desporto Pun Weng Kun, o Secretário-Geral do Comité Olímpico e Desportivo de Macau Chan Chak Mo, assim como membros da Assembleia Geral, Direcção e Conselho Fiscal, Conselho de Juventude e do Conselho do Desporto.



馬有恆(左)、盧景昭(右)向崔世安頒發榮譽會長聘書

Inauguration of New Members of the Sports and Olympic Committee

On the evening of 26 January, the Sports and Olympic Committee of Macau, China held the "Inauguration Ceremony of 2020-2024 Institutional Members, Appointment Ceremony of Honorary Chairman and Gala Dinner" in the banquet hall on the third floor of Macau Tower. In the inauguration ceremony, the oath-taking was supervised by Ms. Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture. Members of the Sports Olympic Committee and its Youth Committee made a vow under the leadership of Mr. Ma Iao Hang, President of the Sports Olympic Committee. Former Chief Executive Dr. Fernando Chui Sai On was invited to be the Honorary Chairman.

In his speech, President Ma stated that Macao's sports industry has been valued by the MSAR government for 21 years and has been developing rapidly. Chief Executive Ho Iat-Seng clearly pointed out that sports development is a policy that the current government has repeatedly advocated, giving a shot in the arm for the sports sector. In the past, with the leadership of the two former Chief Executives Mr. Ho Hau Wah and Dr. Fernandes Chui Sai On, the MSAR government had successfully hosted three large-scale sports events to cultivate sports professionals, improve hardware and software facilities, provide technical personnel support, optimize the training mechanism for athletes, and enhance the level of competition. Athletes have repeatedly achieved success in the Asian Games, World Championships, Asian Championships and other international events. Among them, two gold medals were won in the Asian Games, which enhanced Macao's status in the international sports arena. He emphasized that the new members of the organization and the Youth Committee will continue to uphold the purpose of this institution and play the role of a bridge between non-governmental sports organizations and the government. By encouraging different age groups to participate in sports training, the Olympic spirit will be carried forward and passed on.

Mr. Lo Keng Chio, Chairman of the Sports and Olympics Committee, said that the Committee members will continue to perform their duties, maintain cooperation with the MSAR government, jointly promote the development of the Olympic movement in Macao, to leading Macao's sports industry to further internationalization, as well as fully assisting Macao athletes in preparing for the Hangzhou Asian Games in 2022.

The guests attending the inauguration ceremony include Mr. Ho Hau Wah, Vice-Chairman of the National Committee of the Chinese People's Political Consultative Conference and Honorary Chairman of Sports and Olympic Committee of Macau China; former Chief Executive Dr. Fernando Chui Sai On; Ms. Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture; Mr. Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau; Mr. Chan Chak Mo, Secretary General of Sports Olympic Committee of Macau China; members of the general assembly of the Committee, members of the Board of Directors and Supervisors, and members of the Youth Committee and other sports members.

公共體育設施網絡 Rede das Instalações Desportivas Públicas



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!



嘉賓與得獎者合照

澳體育代表隊 服裝設計 頒獎

由體育局與澳門生產力暨科技轉移中心合辦的“澳門特別行政區體育代表隊運動服裝設計比賽”於1月25日在體育局舉行頒獎儀式。

本次獲獎的特區運動服裝設計作品，其設計創作概念將有機會採納為未來澳門特別行政區體育代表隊之運動服裝款式之參考元素。是次比賽反應熱烈，主辦單位共收到40份參賽作品，經評審後，本澳設計師陳慧珍獲得第一名，第二及第三名分別為“*One-two Soccer Shop*”及“澳門銳克體育用品有限公司”。

主辦單位在頒獎儀式上向獲獎的參賽者/單位頒發獎項，出席嘉賓有體育局副局長劉楚遠、澳門生產力暨科技轉移中心理事長孫家雄、副理事長關治平、體育局體育發展廳廳長鄒國偉等。



體育局副局長劉楚遠(右)頒發冠軍獎

Entrega de prémios do «Concurso de Design para o Uniforme da Selecção Desportiva da RAEM»

A cerimónia de entrega de prémios do «Concurso de Design para o Uniforme da Selecção Desportiva da RAEM», organizado conjuntamente pelo Instituto do Desporto (ID) e pelo Centro de Produtividade e Transferência de Tecnologia de Macau, teve lugar no dia 25 de Janeiro no edifício do Instituto do Desporto.

A criação premiada por este concurso terá a oportunidade de ver o seu conceito de design ser adoptado como elemento de referência para o futuro uniforme da selecção desportiva da RAEM. O concurso recebeu uma resposta avassaladora, com a organização a receber um total de 40 inscrições. Após deliberação, o primeiro lugar foi conquistado pela designer local Chan Wai Chan, o segundo pela “*One-two Soccer Shop*” e o terceiro pela Macau Ucan Artigos Desportivos Lda..

Durante a cerimónia de entrega de prémios, a entidade organizadora premiou as organizações/individualidades vencedoras, numa ocasião que contou com a presença do Vice-Presidente do Instituto do Desporto Lau Cho Un, do Presidente e Vice-Presidente do Centro de Produtividade e Transferência de Tecnologia de Macau Shuen Ka Hung e Victoria Alexa Kuan Chan, assim como do Director do Departamento de Desenvolvimento Desportivo do ID Chao Kuok Wai.



交流心得

Award-Giving Ceremony of Macao Sports Team Uniform Design Competition

Co-organized by the Sports Bureau and Macau Productivity and Technology Transfer Center (CPTTM), the award-giving ceremony of “Sports Uniform of Macao SAR Sports Team Design Competition” was held on 25 January at the Sports Bureau.

The creative concept of the winning team uniform design may serve as a referential element for the Macao SAR sports team uniform style in the future. The competition met with an enthusiastic response. After reviewing the 40 pieces of works collected by the organizers, the local designer Ms. Chan Wai Chan was awarded the first prize, while the second prize and third prize went to “*One-two Soccer Shop*” and “*Macau Ucan Sports Goods Co. Ltd.*” respectively.

The prize was awarded to the winning participant/unit at the award-giving ceremony. Guests attending the ceremony include Mr. Lau Cho Un, Vice President of Sports Bureau; Dr. Shuen Ka Hung, Director General of CPTTM; Ms. Victoria Kuan, Deputy Director General of CPTTM, and Mr. Chao Kuok Wai, Head of Sports Development Department of Sports Bureau.

專題攝影比賽以及大賽車攝影比賽獲獎者與嘉賓合影



體育專題攝影賽 名花有主

由體育局主辦，澳門攝影學會協辦的2020“澳門體育活動”專題攝影比賽，以及第67屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽於2月24日下午六時半在體育局西翼辦公樓地庫一樓會議室進行。由體育局副局長劉楚遠、副局長林蓮嬌、澳門攝影學會會員大會主席郭敬文、澳門攝影學會會員大會副主席馬志信擔任頒獎嘉賓。

2020“澳門體育活動”專題攝影比賽分為：“競技群英”及“健體歡顏”兩個攝影主題，共收到463幅參賽作品，大賽車攝影比賽收到334幅作品。最終，專題攝影賽由鄺錦迪及郭劍華奪得“競技群英”及“健體歡顏”主題冠軍，大賽車攝影賽由李春城奪冠。

作品展於本年2月24日起於體育局官方網站(<https://www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/7805>)進行線上展覽，歡迎市民到上述網址瀏覽。

比賽的獲獎名單如下：

2020“澳門體育活動”專題攝影比賽

競技群英

冠軍：鄺錦迪；亞軍：郭劍華；季軍：程振強
優異：馬智宏（2幅）、葉展華（2幅）、
郭劍華、何伯銓、程振強

健體歡顏

冠軍：郭劍華；亞軍：李文樂；季軍：吳海祺
優異：郭劍華、雷海棠、林國權、梁炎佳、
張振鴻、許俊民、鄧啟倫

第67屆澳門格蘭披治大賽車攝影比賽

冠軍：李春城；亞軍：李文樂；季軍：鄧啟倫
優異：李振宜、馬智宏、陳裕龍（2幅）、
黃開榮、鄧俊成（2幅）



「競技群英」組冠軍作品：奮戰（鄺錦迪）

Publicada a lista dos vencedores dos Concursos Fotográficos “Desporto em Macau” 2020 e 67º Grande Prémio de Macau

Os concursos fotográficos “Desporto em Macau” 2020 e 67º Grande Prémio de Macau, organizados pelo Instituto do Desporto (ID) em colaboração com a Associação Fotográfica de Macau, tiveram lugar no dia 24 de Fevereiro, pelas 18h30, na sala de reuniões da cave do Edifício Administrativo da Ala Oeste do ID. Estiveram presentes, na qualidade de convidados, os Vice-Presidentes do ID, Lau Cho Un e Lam Lin Kio, o Presidente e o Vice-Presidente da Assembleia Geral da Associação Fotográfica de Macau, Kuok Keng Man e Ma Chi Son, entre outros.

O concurso fotográfico “Desporto em Macau” 2020 foi dividido em dois temas, “Herói e Competição” e “Alegria e Condição Física”, e contou com um total de 463 participações. Já o concurso do 67º Grande Prémio de Macau recebeu 334 obras. Kong Kam Tec e Kuok Kim Va venceram, respectivamente, os temas “Herói e Competição” e “Alegria e Condição Física”, enquanto Lei Chon Seng foi galardoado com o 1º prémio no concurso do 67º Grande Prémio de Macau.

A exposição online das obras a concurso encontra-se disponível no website oficial do ID (<https://www.sport.gov.mo/pt/calendary/type/item/id/7805>) a partir do dia 24 de Fevereiro, sejam bem-vindos a visitar o site acima indicado.



“健體歡顏” 組冠軍作品：跨欄 (郭劍華)

Os premiados destes concursos foram:

“Desporto em Macau” 2020

Herói e Competição:

1º Classificado: Kong Kam Tec, 2º Classificado: Kuok Kim Va, 3º Classificado: Ching Chun Keung
Menção Honrosa: Ma Chi Wang (2 obras), Ip Chin Wa (2 obras), Kuok Kim Va, Ho Pak Chun e Ching Chun Keung

Alegria e Condição Física:

1º Classificado: Kuok Kim Va, 2º Classificado: Li Man Lok, 3º Classificado: Ng Hoi Kei
Menção Honrosa: Kuok Kim Va, Loi Hoi Tong, Lam Kok Kun, Leong Im Kai, Cheong Chan Hong, Hoi Chon Man e Tang Kai Lon.

67º Grande Prémio de Macau

1º Classificado: Lei Chon Seng, 2º Classificado: Li Man Lok, 3º Classificado: Tang Kai Lon
Menção Honrosa: Lei Chan I, Ma Chi Wang, Chan U Long (2 obras), Vong Hoi Veng, Tang Chan Seng (2 obras)



大賽車攝影賽冠軍作品：勇奪殊榮 (李春城)

Winners of Macao Sports Photography Competitions Announced

Organized by the Sports Bureau of the Macao SAR Government and co-organized by the Photographic Society of Macao, the awarding ceremony for the 2020 “Macao Sports” Photography Competition and the 67th Macau Grand Prix Photography Competition took place at the conference room of Sports Bureau's west wing office on 24 February, at 6:30 p.m. Award presenters included Vice-Presidents of Sports Bureau Mr. Lau Cho Un and Ms. Lam Lin Kio, as well as President and Vice-President of the General Assembly of the Photographic Society of Macao Mr. Kuok Keng Man and Mr. Ma Chi Son.

The categories of the 2020 “Macao Sports” Photography Competition included two themes, namely the “Heroes and Competitions” and “Fitness Smile”. A total of 463 entries were received, while 334 entries were received for the 67th Grand Prix Photography Competition. Kong Kam Tec and Kuok Kim Va were the champions of “Heroes and Competitions” and “Fitness Smile” respectively; Lei Chon Seng won the champion for the Grand Prix Photography Competition.

The exhibits can be viewed online on the official Sports Bureau webpage from 24 February at <https://www.sport.gov.mo/zh/calendary/type/item/id/7805>.

The awardees for different competitions are as follows:

2020 “Macao Sports” Photography Competition

Heroes and Competitions

Champion: Kong Kam Tec; First runner-up: Kuok Kim Va; Second Runner-up: Ching Chun Keung
Award of Excellence: Ma Chi Wang (2 entries), Ip Chin Wa (2 entries), Kuok Kim Va, Ho Pak Chun, Ching Chun Keung

Fitness Smile

Champion: Kuok Kim Va; First runner-up: Li Man Lok; Second Runner-up: Ng Hoi Kei
Award of Excellence: Kuok Kim Va, Loi Hoi Tong, Lam Kok Kun, Leong Im Kai, Cheong Chan Hong, Hoi Chon Man, Tang Kai Lon

The 67th Grand Prix Photography Competition

Champion: Lei Chon Seng; First runner-up: Li Man Lok; Second Runner-up: Tang Kai Lon
Award of Excellence: Lei Chan I, Ma Chi Wang, Chan U Long (2 entries), Vong Hoi Veng, Tang Chan Seng (2 entries)

體育委員會 關注多項議題

體育委員會3月9日早上11時假塔石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，討論了多項議題。會上，歐陽瑜司長指出在做好防疫的前提下，特區政府將舉辦多項大型體育賽事及大眾體育活動，並持續優化體育設施的管理工作及積極引入電子化服務，便利市民辦理申請手續。

會議第一項議程是介紹2021年度固定資助及特別資助的預算情況，接著，會上報告了本澳大型體育活動的籌備工作，包括2021澳門國際十公里長跑賽、澳門國際龍舟賽等，並介紹了大眾體育活動及多項青少年體育交流工作。

會上也向委員簡述了澳門特區本年度組織體育代表團參加多個大型綜合運動會及協助運動員備戰2022年杭

州亞運會情況。此外，匯報了“公共體育設施網絡”包括望廈體育中心重建工程進度等。會議最後也報告了2020年澳門市民體質監測工作。

有委員關心到望廈體育中心落成開放情況，以及冀當局可推出電子化的租場預約系統，同時亦關心到運動員培訓及集訓中心落成後的使用情況以及探討中心能釋出更多體育空間的可行性。另有委員希望當局更能迅速發佈訊息予大眾市民，例如大型體育賽事的防疫措施等，讓運動員有更充分的準備，也有委員表示支持政府善用資源，但有本地體育總會反映在積極尋找不同單位合辦賽事時，也希望政府在體育設施硬件上能給予支持及配合。委員們均就會議議題作討論交流，並向委員會提供了多項寶貴意見。



體育委員會召開

歐陽瑜(右)主持會議

Conselho do Desporto incide sobre várias questões

A reunião plenária do Conselho do Desporto teve lugar no dia 9 de Março, pelas 11h00, na Sala de Reuniões do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Na reunião, presidida pela Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura e Presidente do Conselho do Desporto, Ao Ieong U, foram debatidas várias questões. Ao Ieong U referiu que, sem descurar as medidas de prevenção da epidemia, o Governo da RAEM irá organizar vários grandes eventos desportivos e actividades do desporto para todos, para otimizar de forma contínua, a gestão das instalações desportivas, introduzir activamente serviços electrónicos de modo a tornar mais conveniente o tratamento de pedidos por parte da população.

O primeiro ponto da ordem de trabalhos da reunião consistiu na apresentação da situação do orçamento dos subsídios regulares e específicos para o ano de 2021. Em seguida, apresentaram-se ainda os preparativos dos grandes eventos desportivos locais, entre outros, a prova “Macao Internacional 10K” e as Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau, bem como as actividades do desporto para todos e os vários eventos de intercâmbio desportivo entre jovens.

Durante a reunião, foi também apresentado o ponto de situação da organização da Delegação Desportiva de Macau que participará em diversos eventos desportivos em grande escala, assim como da preparação dos atletas para os Jogos Asiáticos de Hangzhou 2022. Além disso, apresentou-se ainda o ponto de situação da Rede de Instalações Desportivas Públicas, incluindo das obras de reconstrução do Centro Desportivo Mong-Há. Por fim, foi também apresentado o relatório dos trabalhos desenvolvidos no âmbito da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020.

Os membros do Conselho do Desporto estão atentos à abertura ao público após o início do funcionamento do Centro Desportivo Mong-Há, esperando-se que o Instituto do Desporto possa implementar o sistema electrónico de marcação de instalações. Ao mesmo tempo, o Conselho também presta atenção à situação de utilização do Centro de Formação e Estágio de Atletas e à análise da viabilidade de aumentar o número de espaços desportivos. Alguns outros membros esperam que o Instituto do Desporto divulgue informações ao público de forma rápida e atempada, nomeadamente as medidas preventivas por ocasião dos grandes eventos desportivos, para que os atletas possam fazer os devidos preparativos para estas. Por outro lado, os membros manifestaram o seu apoio ao Governo na melhoria dos recursos, mas, as associações desportivas locais referiram que, aquando do encontro de diferentes entidades para a organização conjunta de competições, esperavam poder contar com o apoio e a cooperação do Governo em termos de equipamentos das instalações desportivas. Os membros trocaram impressões sobre os vários temas da ordem de trabalhos e apresentaram opiniões relevantes no domínio do desporto.

Sports Committee Expressed Concern on Several Topics

Chaired by Ms. Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture and President of Sports Committee, a plenary meeting of the Sports Committee was held on 9 March at 11 a.m. at the conference room of Tap Seac Multisport Pavilion and a variety of topics were discussed. During the meeting, Secretary Ao Ieong stated that the Macao SAR Government would hold a number of mega sports events and sports for all activities while on the precondition of adhering to the anti-pandemic measures. Besides, the SAR Government would also continue to streamline the management of sports facilities and proactively introduce e-service to facilitate citizens' application procedures.

The first agenda of the meeting was an introduction to the fixed and special subsidization budget of 2021. A report on work preparations for mega sports events, including 2021 Sands China Macao International 10K, Macao International Dragon Boat Races, sport for all and youth exchange activities was presented.

Furthermore, the committee members were also briefed about the formation of sports delegates for joining the multi-sport events that would take place this year and the assistance given to the athletes for preparing for the Hangzhou 2022 Asian Games. Moreover, the progress report of the Public Sports Facilities Network, including the reconstruction of Mong Ha Sports Centre was also presented. Finally, the result of the Physical Fitness Study of Macao SAR Citizens of 2020 was rendered in the meeting.

Some committee members expressed concerns on different areas, including the opening of Mong Ha Sports Centre after completing the reconstruction, the expectation of launching an online venue booking system, the usage of Athletes Training and Development Centre after its completion and the feasibility study of freeing up more room for recreational sports at the Training Centre. On the other hand, a committee member hoped that the authority could release timely messages to the public, such as the anti-pandemic measure for mega sports events so that the athletes could be well-prepared. Another committee member spoke in support of more efficient utilization of the resources. Yet, a local sports association expressed the wish to get the government's support and coordination in sports facilities while proactively seeking counterparts for holding matches. There were fruitful discussions and exchanges of all the meeting agendas among committee members, and valuable comments were given to the committee.

勞偉源 破800米 塵封26年紀錄

澳門中長跑運動員勞偉源在3月舉行的“2020-2021年度全澳大學生田徑錦標賽”帶來驚喜，在男子800米賽事跑出1分56秒59成績，打破由李偉權於1995年締造的1分56秒70澳門紀錄，為澳門田徑界帶來振奮消息。完成了中學時代未能實現的夢，勞偉源坦言會繼續保持訓練，下個目標是把紀錄再推快一至兩秒。

堅持不懈圓夢

學界年代就以打破800米澳門紀錄為目標的勞偉源雖未能在最後一年學界賽達成夢想，但這名大學升讀澳門理工學院的跑手一直堅持訓練，努力不懈的付出，終在大三這年如願以償。在本年度全澳大學生田徑賽，專注於男子800米賽事的勞偉源與長期保持鐵人三項訓練的同學黃展華一同參戰，首圈一直緊追黃展華身後的勞偉源在第二圈爆發搶上頭位，最終跑出1分56秒59奪冠，打破塵封26年的澳門男子800米紀錄。

決心再破紀錄

勞偉源賽後難掩興奮心情，坦言打破800米紀錄是他長期奮戰的目標：“中學年代就希望打破這項紀錄，可惜最後一年學界賽發揮不好，到了今天終於如願以償實現目標，真的很高興、很驚喜！”對於賽事表現，勞偉源表示整體跑步節奏都掌握得相當理想，黃展華首圈的領跑讓自己身體進入理想狀態，他同時答謝教練梁嘉雯長年以來的栽培及賽前為他注入強大信心。

創下男子800米全新紀錄後，勞偉源表明不會停下步伐，在接下來一年大學生涯將繼續爭取訓練，目標是在800米項目跑出再快一至兩秒的時間，爭取把紀錄向前推進一步，為澳門田徑發展盡一分力量。



勞偉源感激教練梁嘉雯的栽培



勞偉源參戰去年底復辦的冬季田徑賽

Lou Wai Un quebra recorde de 26 anos nos 800 metros

O atleta de média e longa distância Lou Wai Un foi a grande surpresa do Campeonato Universitário de Atletismo de Macau 2020-2021, que teve lugar em Março. Lou conseguiu o tempo de 1 minuto e 56,59 segundos nos 800 metros masculinos, quebrando o recorde de 1 minuto e 56,70 segundos estabelecido em 1995 por Lei Vai Kun e criando um marco emocionante no mundo do atletismo de Macau. Ao concretizar um sonho que remontava aos seus tempos de escola secundária, Lou Wai Un afirma que continuará a treinar e que o seu próximo objectivo é elevar ainda mais o recorde em um ou dois segundos.

Perseverar na realização de um sonho

Embora não tenha atingido o seu objectivo de quebrar o recorde dos 800 metros em Macau durante o último ano do ensino secundário, Lou Wai Un, agora estudante no Instituto Politécnico de Macau, nunca deixou de treinar e de se esforçar nesse sentido. Este ano, o seu terceiro ano de ensino universitário, Lou viu o seu sonho tornar-se realidade. O Campeonato Universitário de Atletismo deste ano contou com a participação de Lou Wai Un, que se concentrou nos 800 metros masculinos, e do seu colega Wong Chin Wa, com quem há muito pratica triatlo. Lou, que seguiu de perto Wong durante a primeira volta, tomou a dianteira na segunda e terminou com um tempo de 1 minuto e 56,59 segundos. Este resultado mereceu-lhe o primeiro lugar na competição e constituiu um novo recorde nos 800 metros masculinos em Macau, superando o que vigorava há 26 anos.

Determinado a repetir a proeza

Lou Wai Un não conseguiu esconder o seu entusiasmo depois da prova e confessou que o seu objectivo de longo prazo era quebrar o recorde dos 800 metros: "Já na escola secundária sonhava quebrar este recorde, mas, infelizmente, o Campeonato Académico não me correu muito bem no ano de finalista. Hoje finalmente consegui concretizar o meu sonho e alcançar o meu objectivo. Estou muito feliz e também surpreendido!" Sobre o seu desempenho na corrida, Lou Wai Un disse que, no geral, conseguiu manter um ritmo foi bastante satisfatório e que a liderança de Wong Chin Wa na primeira volta lhe conferiu o impulso físico ideal. Agradeceu também ao técnico Leong Ka Man por o treinar há tanto tempo e lhe dar tanta confiança antes da competição.

Após ter estabelecido este novo recorde nos 800 metros masculinos, Lou afirma que não vai parar e que vai continuar a dar o máximo nos treinos do próximo ano lectivo. O seu novo objectivo é superar o recorde dos 800 metros em um ou dois segundos, colocando a fasquia ainda mais alta e contribuindo para o desenvolvimento do atletismo de Macau.



勞偉源在全澳大學生田徑賽有理想發揮

Lou Wai Un Overwrote the 26-year-old 800m Race Record

Macao middle and long - distance runner Lou Wai Un created a miracle at the "2020-2021 Macao University Track and Field Championship" held in March. In the men's 800-meter race, he made a record of 1:56.59, breaking the 1:56.70 record created by Lei Vai Kun in 1995, bringing exciting news to the Macao track and field community. Having completed a dream unfulfilled in secondary school, Lou said frankly that he will continue to train himself. His next goal is to create a record one to two seconds faster.

Succeeded by Perseverance

Although Lou had set the goal of breaking the 800-meter record during his secondary school years but failed to achieve this dream in his final year of the interschool competition, as a university student at Macao Polytechnic Institute now, he has always been training and working hard. And this year, as a year-three student, he made his dream come true. In this year's "2020 - 2021 Macao University Track and Field Championship", Lou Wai Un focused on the men's 800-meter race and joined Wong Chin Wa, a classmate who has been training in triathlon for a long time for the race. Lou had been catching up with Wong in the first lap and began to overtake in the second lap. With a record of 1:56.59, he won the championship while breaking the 26-year-old Macao men's 800-meter record.

Determined to Break Record Again

Lou couldn't hide his excitement after the race, and frankly said that breaking the 800-meter record was his long-term goal: "I hoped to break this record when I was in secondary school, but unfortunately, I did not perform well in the interschool competition in my final year. It is really happy and surprising that I finally achieved my goal today!" Regarding the performance of the competition, Lou said that the overall rhythm was quite satisfactory, and Wong's first lap led him to enter an ideal state. He thanked his coach Leong Ka Man for her long-term coaching and gave him the greatest confidence before the race.

After setting a new record for the men's 800-meter race, Lou stated that he will keep going and continue to allocate more time for training in the next year of his college life. His goal is to create a record one to two seconds faster to set the record to the next level and work hard to push forward and contribute to the development of Macao's track and field.

陳梓賢 梁安娜

高單稱王封后

澳門乒乓球總會主辦的“2021年全澳男女子高級乒乓球單打賽”於1月9日至12日假東亞運體育館舉行，經過一連三天激烈的賽事，陳梓賢直落四局擊敗麥天恩，以17歲之齡首度於高單稱王；梁安娜以局數4比1擊敗石慧莉封后，半年之內連奪高團、乒總盃、何賢盃及高單四項冠軍。

2020年9月贏得男子青年單打冠軍的陳梓賢於高單一路過關斬將殺入決賽，冠軍戰遇上集訓隊的隊友麥天恩。第一局，兩人賽至10比10平手，陳梓賢把握麥天恩失誤以14比12先拔頭籌。士氣大振的陳梓賢乘勝追擊，連贏三局11比8、11比9和11比5，最終總局數贏四比〇，首度奪得高單冠軍。季軍戰，梁旭南棄權，何俊輝不戰而勝得第三名。

女子單打決賽，梁安娜和石慧莉繼乒總盃及何賢盃後再度會師冠軍戰，今仗，石慧莉第一局反勝11比9，落後的梁安娜調整後全力出擊，多次在重要時刻取得關鍵分，一口氣連贏11比9、11比8、11比7及11比7，總局數贏4比1封后，石慧莉再度屈居亞軍。

陳梓賢為自己打氣



梁安娜冷靜處理每一球

Chan Chi In e Leong On Na sagram-se campeões do Torneio Individual de Nível Elevado

O “Torneio Individual de Ténis de Mesa de Nível Elevado de Macau (M/F)”, organizado pela Associação Geral de Ping-Pong de Macau, teve lugar na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental entre os dias 9 e 12 de Janeiro. Após três dias de intensa competição, Chan Chi In derrotou Mak Tin Ian em quatro rondas consecutivas e venceu o campeonato pela primeira vez aos 17 anos. Já Leong On Na derrotou Seak Hui Li por 4 rodadas a 1, somando o troféu de Nível Elevado às taças de Grupos de Nível Elevado, da “Associação” e Ho Yin que conquistou no espaço de meio ano.

Chan Chi In, que havia vencido o Torneio Juvenil Individual Masculino em Setembro de 2020, abriu caminho de forma implacável até à final do Torneio de Nível Elevado, onde defrontou o colega de equipa Mak Tin Ian. A primeira ronda assistiu a um impasse, com os dois atletas empatados a 10 pontos. Porém, Chan Chi In, tomou partido de um erro de Mak Tin Ian e agarrou a vantagem, terminando com 14 pontos contra 12. Revelando grande tenacidade, Chan Chi In agarrou esta vantagem e venceu três rondas consecutivas por 11-8, 11-9 e 11-5, obtendo uma vitória total de 4-0 e conquistando, pela primeira vez, a taça do Torneio Individual de Nível Elevado. Na disputa pelo terceiro lugar, Leong Iok Nam abdicou do direito a competir e He Chon Fai conquistou lugar no pódio sem lugar a disputa.

Na final da categoria feminina, Leong On Na e Seak Hui Li voltaram a defrontar-se após as finais das taças da “Associação” e Ho Yin. Desta feita, Seak Hui Li começou por vencer a primeira ronda por 11-9. Em desvantagem, Leong On Na recompôs-se e lançou-se ao ataque, marcando pontos importantes em diversos momentos-chave e vencendo quatro rondas consecutivas por 11-9, 11-8, 11-7 e 11-7. Com um resultado final de 4 rondas contra 1, Seak Hui Li terminou, mais uma vez, em segundo lugar.

Chan Chi In and Leong On Na Crowned King and Queen in Macao's Senior Table Tennis Singles Competition

Organized by the Macau Table Tennis Association, the “Macao's Senior Table Tennis Singles Competition 2021” took place from 9 to 12 January at the Macao East Asian Games Dome. The three-day competition has brought lots of excitement, in which Chan Chi In won over Mak Tin Ian in four consecutive matches and was crowned king of the male's singles at the age of seventeen. Leong On Na won over Seak Hui Li with a match score of 4:1, making her achieve her fourth champion title in half a year after the Senior Table Tennis Group Competition, Macau Table Tennis Association Cup, and Ho Yin Cup.

After winning the Youth Singles champion in September 2020, Chan Chi In has reached the final match of the Senior Table Tennis Singles Competition after subduing many strong opponents. In this match, he had to fight against his teammate from the training team Mak Tin Ian. It was a 10:10 tie on the first set, when Chan seized the chance to take advantage and won the first set with a score of 14:12. With high morale, Chan kept his momentum and continued to win over Mak in the next three sets with scores of 11:8, 11:9 and 11:5, ending the game with a final match score of 4:0, crowning the champion in this competition. For the 2nd runner-up match, Leong Iok Nam abstained and He Chon Fai won the third place without a fight.

For female singles, Leong On Na and Seak Hui Li met again for the final battle in this competition after the Macau Table Tennis Association Cup and Ho Yin Cup. In this match, Seak gained a reverse victory with a set score of 11:9. Not being threatened by the lag, Leong adjusted herself quickly and enabled herself to gain a number of key points, allowing her to win back four sets in a row with scores of 11:9, 11:8, 11:7 and 11:7. The match ended with a match score of 4:1, with Leong winning the first place and Seak the second.

省男籃奪粵澳盃



澳門隊蘇華澤上籃進攻



澳門隊隊長羅協銘策動攻勢



澳門隊全力防守廣東隊每個攻勢

第五屆粵澳盃男子籃球賽1月18日晚於塔石體育館進行次回合賽事，首回合客廣東負68比89的澳門隊，主場出擊有羅協銘攻入全場最高的27分，惜再輸75比87，兩回合合計，廣東以兩戰全勝姿態奪得粵澳盃。

主場之利的澳門隊第一節受制廣東隊的三分球，落後14比19。第二節，澳門隊主力黎家棟因傷退下火線，但無損球員鬥心，接連搶分下一度追成33平手，但廣東最後一刻投入，半場保持2分領先。

第三節，廣東隊採取針對性打法，成功把比分拉開，以65比53的優勢進入第四節。放手一拼的澳門隊在最後一節有羅協銘攻入全場27分中的12分，無奈仍以75比87落敗，兩回合合計，廣東隊以全勝奪得第五屆粵澳盃冠軍。

廣東隊圖突破澳門防線



Men's Basketball Team of Guangdong Wins the Guangdong-Macao Cup

The second round of the 5th Guangdong-Macao Cup Basketball Tournament took place in the evening of 18 January at Tap Seac Multisport Pavilion. Guangdong team won over Macao team with scores of 89:68 in the first round, and even though Lo Hip Meng of Macao scored a 27-point high score in the game, the Macao team still did not make it a win and lost the second round with 75:87, allowing the Guangdong team to win two rounds and crowned champion in the Cup.

The home ground Macao team was controlled by the Guangdong team's three-pointer in the first quarter, trailing 14:19. In the second quarter, the main player of the Macao team, Lai Ka Tong, was forced to retreat due to injury, but this has not eroded the morale of the team. They successively gained points and made it to 33:33 tie, but Guangdong put in at the last minute and maintained a 2-point lead at halftime.

In the third quarter, the Guangdong team adopted targeted strategy, and successfully widened a score gap and entered the fourth quarter with a 65:53 advantage. In the final quarter, the Macao team spared no efforts and earned 12 points by Lo Hip Meng, but still lost the game with scores 75:87. After summing scores of the two rounds, the Guangdong team won the fifth Guangdong-Macao Cup championship with a complete victory.



澳門籃球隊獲主場球迷支持

Seleção masculina de basquetebol de Guangdong conquistou a Taça Guangdong-Macau

O 5º Torneio de Basquetebol por Convites de Guangdong e Macau teve o segundo jogo à noite de 18 de Janeiro no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Durante a primeira ronda da competição, a equipa de Macau perdeu com a de Guangdong por 68:89. Neste segundo jogo, a equipa da casa teve o Lo Hip Meng, com um total de 27 pontos marcados, mas a sua equipa acabou por perder novamente para Guangdong por 75 pontos contra 87. Tendo alcançado a vitória em ambos os jogos, a equipa de Guangdong sagra-se, assim, vencedora do torneio.

No primeiro período da partida, a equipa de Macau, a jogar em casa, sofreu um lance de 3 pontos da equipa de Guangdong, terminando a primeira parte com uma desvantagem de 14:19. No segundo período, o capitão da equipa de Macau Lai Ka Tong teve que se retirar do campo devido a uma lesão, mas tal não provocou desânimo entre os demais membros da equipa, após sucessivas ofensivas, a equipa de Macau conseguiu um empate a 33 pontos, empate que foi desfeito no último minuto por um lance bem sucedido da equipa de Guangdong, que terminou assim com 2 pontos de vantagem ao intervalo.

No terceiro período, a equipa de Guangdong procurou uma estratégia de jogo direccionada e conseguiu afastar a pontuação e entrando na quarta parte com uma vantagem de 65-53. No último período do jogo, a já desesperada equipa de Macau ainda conseguiu marcar 27 pontos, 12 dos quais protagonizados por Lo Hip Meng, mas mesmo assim perdeu 75 a 87. Após as duas voltas, a equipa de Guangdong conquistou a sua quinta Taça Guangdong-Macau com uma vitória completa.



許朗忍著腳痛衝線



周汶傑 許朗

雙項鐵人先拔頭籌

中國澳門鐵人三項總會於3月14日在路氹蓮花海濱大馬路舉行2021年度第一場陸上雙項賽(跑步、單車、跑步)，超過110名運動員參加。周汶傑造出全場最快時間贏得男子公開組冠軍，許朗在女子公開組封后，雙雙在新賽季先聲奪人。

賽事設有男子/女子公開組和青年組、以及特設給小朋友參與的體驗組，男、女子公開組、青年組、少年組及壯年組合組出發。黃展華率先在兩圈跑步帶出，進入換項區前領先周汶傑約半分鐘；周汶傑其後在單車項目力追，第二圈成功突圍，並一直保持領先優勢返回換項區，最後一圈跑步衝刺，最終造出56分24秒奪得男子公開組冠軍。

許朗在女子公開組未見威脅，即使忍著腳痛仍能全程跟上男子公開組及青年組，結果以1小時1分02秒奪得冠軍，新賽季挑戰公開組的程韻瑜以1分08秒17奪得亞軍，陳桂香得季軍。



周汶傑奪得男子公開組冠軍

周汶傑靠單車力追



許朗(右)全程跟隨公開組步伐

Chao Man Kit & Hoi Long Triumphed Their Season in the Duathlon Race

China Macao Triathlon General Association held its first duathlon (running-cycling-running) race along Lotus Flower Avenue (Avenida Marginal Flor De Lótus) on 14 March with 110 athletes taking part. Chao Man Kit made the fastest record in the Men's Open and was crowned champion, whereas Hoi Long won the championship in Women's Open, both triumphing their season with outstanding performances.

The race catered groups including Men's Open, Women's Open, Youth and Child (especially set up for experiencing). The race first started with a concurrent start of the Men's Open, Women's Open, Youth, Teenage, and Middle-Age categories. Wong Chin Wa took the lead in the first two laps and was about 30 seconds ahead of Chao Man Kit before arriving at the transition area. However, Chao continued to catch up vigorously and managed to overtake at the following transition area, followed by dashing all his way to the finish line as a winner with a record of 56 minutes and 24 seconds, claiming the champion of Men's Open.

Hoi Long, on the other hand, had a less threatening race. She kept up with the Men's Open Group and Teenage Group even sustaining a foot injury. As a result, she managed to finish the race with a record of 1 hour 1 minute and 2 seconds, and was crowned queen in her group. Cheng Wan U was the first runner-up of the race with a narrow gap of around 1 minute and 8.17 seconds. Chan Kuai Heong was the second runner-up of the same category.



黃展華率先在跑步稍稍領先

Chao Man Kit e Hoi Long vencem o Biatlo

A Associação Geral de Triatlo de Macau China realizou, no dia 14 de Março, o primeiro biatlo terrestre (corrida, ciclismo, corrida) de 2021, na Avenida Marginal Flor de Lótus, que contou com a participação de mais de 110 atletas. Chao Man Kit conseguiu o melhor tempo da competição, vencendo a categoria aberta masculina do campeonato. Já Hoi Long isolou-se na categoria aberta feminina, juntando-se a Chou no primeiro lugar da nova temporada.

A competição engloba categorias abertas masculinas, femininas e um grupo juvenil, além de um grupo de experiência especial para as crianças. A competição iniciou com uma partida simultânea das abertas masculinas, femininas, juvenil, infantil e sénior. Wong Chin Wa assumiu a liderança nas duas voltas a corrida, terminando esta secção com meio minuto de avanço de Chao Man Kit. Este último manteve uma marcação cerrada durante a secção de ciclismo e conseguiu arrebatá-la durante a segunda volta, mantendo a liderança até ao final da secção. Na última etapa de corrida, Chao manteve a vantagem e venceu o campeonato aberto masculino com um tempo de 56 minutos e 24 segundos.

As restantes participantes da categoria aberta feminina não constituíram ameaça para Hoi Long, que, mesmo havendo sofrido uma lesão num pé, conseguiu sempre acompanhar as categorias masculina e juvenil. A atleta acabou vencendo a categoria feminina com um tempo de 1 hora, 1 minuto e 02 segundos. Cheng Wan U, nova participante nesta temporada, participou na categoria aberta e terminou com uma diferença de 1 minuto e 8,17 segundos, ficando em segundo lugar. Chan Kuai Heong ficou na terceira posição.

男子公開組獲獎者合影



田總復辦長跑聯賽 葉聖陶首回合稱王

澳門田徑總會於3月21日在西灣湖廣場舉行2021年度全澳長跑聯賽首回合，葉聖陶以全場最快時間衝線，個人第一次在男子公開組封王，吳楊楊跑出個人最佳時間贏得女子公開組冠軍。

一年四個回合的長跑聯賽去年因疫情取消，田徑總會今年復辦，首

回合賽事吸引超過一千名長跑愛好者參與，分男/女子公開組、少年組、青年組、壯年組及先進組，約七公里路程途經孫逸仙大馬路，向科學館方向並折返，經西灣湖廣場，續轉入何鴻燊博士大馬路、民國大馬路，再返回終點西灣湖廣場。

葉聖陶跑出全場最快的22分41秒奪得男子公開組冠軍，快亞軍巴賢偉9秒，陳楷元以23分15秒得季軍。女子公開組，吳楊楊在前三公里緊隨男子公開組跑手速度，最終以26分4秒衝線，跑出個人最佳時間贏得冠軍，王珊珊得亞軍，梁嘉雯得季軍。



吳楊楊勇奪女子公開組冠軍

葉聖陶以全場最快時間衝線

全澳長跑聯賽第一回合賽事於西灣湖廣場起跑



Reorganizada a Corrida de Longa Distância, Ip Seng Tou vence a 1ª volta

A 1ª volta da Corrida de Longa Distância 2021, organizada pela Associação Geral de Atletismo de Macau decorreu na praça do Lago Sai Van a 21 de Março. Ip Seng Tou cruzou a meta com o melhor tempo da competição, sagrando-se, pela primeira vez, campeão na categoria aberta masculina. Por sua vez, Wu Yangyang terminou com o melhor tempo da categoria aberta feminina.

A Corrida de Longa Distância, realizada anualmente em quatro voltas e cancelada no ano passado devido à situação epidémica, regressa este ano sob a alçada da Associação de Atletismo de Macau. A primeira volta da competição contou com a participação de mais de 1.000 amadores de corrida de longa distância, divididos em categorias abertas masculina/feminina, infantil, juvenil, sénior e avançada. O percurso de cerca de 7 km estende-se ao longo da Avenida Dr. Sun Yat-sen, contorna o Museu da Ciência, passa pela praça do Lago Sai Van, depois continua até à Avenida Dr. Stanley Ho e à Avenida da República, regressando, por fim, à meta na praça do Lago Sai Van.

Ip Seng Tou conseguiu o tempo mais rápido da categoria aberta masculina e de toda a competição, 22 minutos e 41 segundos. O segundo lugar coube a Ba Xianwei, com mais 9 segundos, e o terceiro a Chan Kai Un, com um tempo de 23 minutos e 15 segundos. No grupo aberto feminino, Wu Yangyang conseguiu acompanhar os atletas do grupo aberto masculino durante os primeiros três quilómetros, acabando por cruzar a linha de chegada aos 26 minutos e 4 segundos, resultado que lhe valeu o primeiro lugar na sua categoria da competição. Wong San San ficou em segundo lugar e Leong Ka Man em terceiro.

Ip Seng Tou Crowned King in the First Round of Resumed Long Distance League

The General Association of Athletics of Macau hosted the first race of the “2021 Long Distance League” on 21 March at Sai Van Lake Plaza. Ip Seng Tou crossed the line with the fastest time and won the champion in the men's open group for the first time. Wu Yangyang did her personal best and won the champion in the women's open group.

The four-round long-distance running league was canceled last year due to the pandemic, and the General Association of Athletics of Macau resumed the league this year. The first race attracted more than 1,000 long-distance running enthusiasts, divided into men's and women's open groups, junior group, youth group, middle-aged group and master's group. The route was about seven kilometers long which traveled through the Sun Yat-Sen Avenue (Avenida Dr. Sun Yat-Sen) towards the Macao Science Center and headed back, passing through Sai Van Lake Plaza, and then diverted to Dr. Stanley Ho Avenue (Avenida Doutor Stanley Ho), Republic Avenue (Avenida da República), and then finished at Sai Van Lake Plaza.

Ip Seng Tou made the fastest time of 22 minutes and 41 seconds and won the men's open championship, the first runner-up Ba Xianwei was just 9 seconds slower, and the second runner-up was Chan Kai Un, who made a record of 23 minutes 15 seconds. In the women's open group, Wu Yangyang caught up her pace with the men's open runners in the first three kilometers, and finally crossed the line with a personal best of 26 minutes and 4 seconds and won the champion. The first runner-up was Wong San San, and Leong Ka Man was the second runner-up.

排球聯賽 衛冕

紅藍旗開得勝

紅藍首戰贏得不容易

2021全澳排球聯賽展開新賽季，8支女子甲組球隊在初賽全部亮相，衛冕冠軍的紅藍與鳴吳苦戰下，有驚無險以勝利踏出爭標第一步；忠信、培正A及紅藍正同告旗開得勝。

今屆女子甲組排球聯賽共有8隊參加，包括紅藍、友傑、忠信、紅藍正、凌鋒A、鳴吳、培正B、以及去年底奪得銀牌賽冠軍的培正A。賽事分為單循環制初賽、梯級賽制複賽兩個階段進行，首階段的單循環初賽決出前四名，晉級第二階段比賽；初賽首名直接躋身決賽，第二至四名以梯級賽制汰弱留強，最後決出勝方進入冠軍戰。

上屆女甲冠軍紅藍於3月6日的開鑼戰遇上去屆第四名的鳴吳，首局陷於苦戰，但仍以29比27險勝；紅藍第二局乘勢追擊，結果再贏25比9和25比17，總局數贏3比0。

以老帶新的培正A在先落後一局的劣勢下，反搶三局擊敗凌鋒A；紅藍正首戰同樣上演逆轉，被培正B先贏兩局後，一口氣連追三局反勝，與首戰擊敗友傑的忠信，均旗開得勝。



紅藍正上演大逆轉

Hong Nam Got the First Win in Macao Volleyball League

The new season of the Macao Volleyball League 2021 kicked off with eight women's teams in the Group A preliminary matches. The defending champion, Hong Nam, underwent a tough fight against Meng Hou and managed to win its first victory in the competition. Chong Son, Pui Ching A, and Hong Nam Ching also won their victories in the matches.

A total of eight teams took part in the Group A Volleyball League this year, including Hong Nam, Iao Kit, Chong Son, Hong Nam Ching, Ling Fung A, Meng Hou, Pui Ching B, and Pui Ching A - the champion of last year's Volleyball Shield. The first stage of the match was a single-round preliminary match and the second round was a ladder match. The first four rounds determined the top four teams and advanced to the second stage; the first winner in the preliminary round directly entered the final, and the second to fourth winners were eliminated by the cascade system and the winner among these teams would proceed to the final match.

On 6 March, the defending champion Hong Nam was in a hard fight with Meng Hou, the third-runner up of last year's Group A Women's match, in which Hong Nam had a win with a narrow margin of 29:27 in the first game. Hong Nam caught the momentum and won the second and third games with scores of 25:9 and 25:17, winning a 3:0 in the final match.

With a mixture of senior and young players, Pui Ching A lost its first game, yet not affecting their performance later and managed to win back three games, defeating Ling Fung A. Similarly, Hong Nam Ching lost the first two games to Pui Ching B, but managed to catch up and win three rounds back. Chong Son then defeated Iao Kit and won its victory.



忠信旗開得勝

Campeã Hong Nam entra a ganhar no Campeonato de Voleibol

Teve início a nova temporada do Campeonato de Voleibol de Macau 2021, com todas as 8 equipas femininas do grupo A a fazer a sua estreia na fase preliminar. As actuais campeãs Hong Nam debateram-se contra Meng Hou e deram o primeiro passo em direcção à vitória na competição. Para além destas, Chong Son e Pui Ching A e Hong Nam Ching também obtiveram vitórias nesta ronda.

O campeonato feminino deste ano conta com a participação de 8 equipas, nomeadamente Hong Nam, Iao Kit, Chong Son, Hong Nam Ching, Ling Fung A, Meng Hou, Pui Ching B, assim como os vencedores da medalha de prata das finais do ano passado, Pui Ching A. A competição encontra-se dividida em duas fases, uma série de rondas de apuramento em turno único e uma fase seguinte de eliminatórias. A primeira fase de apuramentos determina os quatro primeiros colocados que avançam para a segunda fase da competição. O primeiro classificado na fase de apuramento é directamente catapultado para a final, enquanto os segundo, terceiro e quarto lugares participam numa série de jogos eliminatórios, cujo vencedor disputará a final.

A campeã do ano passado, Hong Nam, enfrentou no dia 6 de Março Meng Hou, que tinha ficado em quarto lugar. A primeira parte foi bastante disputada, com a Hong Nam a vencer por uma estreita margem de 29-27. Já as segunda e terceira partes foram dominadas pela Hong Nam, que venceu por 25-9 e 25-17 respectivamente. A Hong Nam ganhou, assim, com vitórias nas três partes do jogo.

A Pui Ching A, após um mau resultado na primeira parte, conseguiu recuperar e derrotar a Ling Fung A nas três partes subsequentes. Já a Hong Nam Ching conseguiu uma revira volta ainda maior, perdendo duas partes para a Pui Ching B mas conseguindo arrebatá-la a vitória nas três partes seguintes. A Chong Son derrotou também Iao Kit nesta primeira ronda.

高級組籃球銀牌賽 開鑼

2021全澳籃球銀牌賽男子高級組賽事於3月開戰，8支球隊首階段分兩組進行循環賽，每組首兩名晉級四強。今屆各支球隊實力接近，經過半個月的小組激戰後，最終福建、郵青、警察、福青四隊闖進四強，福建將與福青上演內訌戰，郵青將與警察爭奪決賽入場券。

首階段分組形勢是A線：福

建、慈青、警察、翱翔；B線：郵青、福青、凌雁、吳駿，兩組別於小組最後一輪迎來關鍵戲碼。A線最後一輪由慈青挑戰福建跨季六年不敗的霸權地位，慈青憑藉強大的三分攻勢，於完場前38秒仍領先4分，但福建憑藉吳榮鵬的關鍵三分及陳焯華的致勝罰球，以77比74反敗為勝，小組三

戰全勝排在首名，與同線次名的警察攜手出線。

B線最後一輪有郵青及福青為小組榜首而戰，雙方在比賽初段鬥得旗鼓相當，郵青於半場完結時僅得6分優勢，但換邊過後郵青迎來大爆發，單節贏27比11，郵青最終保持雙位數優勢，以86比64擊敗福青搶下首名，福青兩勝一負次名出線。



福建主力羅協銘突破上籃



福青小將陳書桓衝鋒陷陣

High Division of Silver Medal Basketball Tournament Kicked Off

The High Division of Silver Medal Basketball Tournament 2021 took place in March this year with eight teams competing in two groups under the round-robin system. The first two winners of each group would proceed to the semi-finals. This year the teams are close in strength. After half a month of fierce group battles, FuKien, Iao Cheng, Police, and Fukien Youth won their qualification to the semi-finals. FuKien staged an infighting battle with Fukien Youth. Iao Cheng and Police would scramble for the qualification to the finals.

After the first stage, the grouping was as follows: Group A: FuKien, Youth Salesian, Police, Ngou Cheong. Group B: Iao Cheng, Fukien Youth, Leng Ngan, Hou Chon. Both groups ushered a dramatic match during their last round. At Group A's last round, Youth Salesian had to compete with FuKien, a powerful team that has been keeping the hegemony for six years. Youth Salesian took the advantage of their three-point shooting offense and was 4 points ahead 38 seconds before the end of the match. However, with Ng Weng Pang's three-point shoot and Chan Cheok Wa's penalty shots, FuKien had a reversed victory of 77:74, ranking the first in Group A after three wins, stepping their way towards the semi-finals with Police in the same group.

At Group B's last round, Iao Cheng and Fukien Youth were fighting for the top rank in the group. Both teams were competing neck and neck at the beginning of the match and Iao Cheng could only seize the 6-point advantage at the end of halftime. However, once the teams swapped the court, Iao Cheng started to turn up its power and won 27:11 over Fukien Youth after the first period. Iao Cheng managed to keep its double-digit advantage and won over Fukien Youth with 86:64, proceeding to the semi-finals as the first qualifier. Fukien Youth got two wins one lose and was ranked second, earning the second position to the semi-finals in Group B.



警察隊有胡家誠鎮守內線

Tem início o Torneio de Basquetebol de Medalha de Prata para a Categoria Superior

O Torneio de Basquetebol de Medalha de Prata para a categoria superior masculina teve início no mês de Março. As 8 equipas participantes foram divididas em dois grupos e disputaram a primeira jornada em sistema de round-robin, com os dois primeiros classificados de cada grupo a avançar para as meias-finais. Este ano, as equipas estão equiparadas em termos de força. Após de meio mês de renhidos confrontos durante a fase de grupos, as equipas do Fukien, Iao Cheng, Polícia e Fukien Youth ficaram nos primeiros quatro lugares. Para um lugar na final, o Fukien vai defrontar os conterrâneos do Fukien Youth, enquanto o Iao Cheng vai enfrentar a Polícia.

Para a fase de grupos, o Grupo A é constituído por Fukien, Youth Salesian, Polícia e Ngou Cheong, enquanto o Grupo B inclui Iao Cheng, Fukien Youth, Leng Ngan e Hou Chon. O último jogo de ambos os grupos foi particularmente entusiasmante. No jogo final do Grupo A, os Youth Salesian pareceram, por momentos, prestes a colocar um fim ao recorde de seis anos sem derrotas da equipa do Fukien. Graças a um habilidoso lance de três pontos, os Youth Salesian lideravam ainda por 4 pontos a 38 segundos do final da partida. No entanto, o Fukien acabou por vencer o jogo por 77:74 com um lance de três pontos de Ng Weng Pang e de um lance de penalidade de Chan Cheok Wa. O Fukien venceu, assim os três jogos da jornada e terminou em primeiro lugar. A Polícia ficou em segundo lugar do mesmo grupo.

Já no último jogo do Grupo B, a liderança foi disputada entre Iao Cheng e Fukien Youth. As duas equipas pareceram equiparadas no início do jogo, com o Iao Cheng a obter uma vantagem de 6 pontos apenas no final da segunda parte. Mau grado o forte contra-ataque de Fukien Youth, Iao Cheng conseguiu uma vitória decisiva de 27:11 na terceira parte e manteve uma vantagem de vinte pontos sobre Fukien Youth durante o resto do jogo, vencendo por 86:64. Iao Cheng conseguiu assim o primeiro lugar no Grupo B, com Fukien Youth a classificar-se também para as meias-finais com duas vitórias e uma derrota.

甲足新賽季 澳科鄒北記全勝

澳門足球總會於3月啟動新球季，甲組足球聯賽隨即開鑼，10支隊伍今季回復雙循環賽制對決，強勢增兵的澳科鄒北記以三連勝姿態開季，成為開季後唯一全勝之師。

新一季甲組足球聯賽於3月13日在澳門運動場揭開序幕，由於去年受疫情影響改以“澳門盃”形式進行而不設升降班制度，因此保留10支球隊競逐，包括賓菲加、澳科鄒北記、青鋒、士砵亭、蒙地卡羅、加義、恆勢、警察、葡人之家及聯樂，並回復以往的雙循環賽制，爭標形勢更加激烈。

截至復活節假期前，甲足共進行了三輪賽事，爭標大熱澳科鄒北記先後擊敗士砵亭、聯樂及警察，強勢取得三連勝，並錄得十五個入球零失球，力壓群雄高踞榜首。上屆贏得“澳門盃”冠軍的賓菲加在第二輪比賽遭遇不測，被青鋒絕殺2比3痛失三分，目前以兩勝一負排第三位。

加義在新賽季踢出驚喜，憑著穩中求勝的表現，在警察及青鋒身上搶足三分，並賽和蒙地卡羅各得一分，目前有七分在手佔據積分榜次席。青鋒、葡人之家、蒙地卡羅、警察、恆勢分別排第四至八位，均已取得勝仗；目前只有聯樂及士砵亭仍未打開勝利之門。



澳科鄒北記(右)展示超強攻力

賓菲加(左)與青鋒合演激戰



MUST C.P.K Triumphed as soon as New Group A Football Season Began

The Macau Football Association started the new season in March, and the Group A football league kicked off immediately. The ten teams resumed the double round-robin matchup this season. With the strong support of added players, MUST C.P.K started the season with three consecutive victories and became the only team of all-wins.

The new season of the Group A football league kicked off on 13 March at Olympic Sports Centre Stadium. Due to the pandemic last year, the match was changed to the "Macao Cup" format without a promotion and relegation, and all ten teams were retained to compete. They included: Benfica, MUST C.P. K, Ching Fung, Sporting, Monte Carlo, Ka I, Hang Sai, Police, Casa de Portugal and Lun Lok. The previous double round-robin system was resumed, making the whole competition more intense.

As of the Easter holiday, three rounds of matches were completed, MUST C.P.K defeated Sporting, Lun Lok and the Police successively, winning three consecutive victories, and recorded 15 goals with a no goal lost and ranked the first amongst the competitors. Benfica, which won the "Macao Cup" last year, faced its setback in the second round of the match. It was beaten by Cheng Fong with 2:3 and lost 3 points. Currently, Benfica is ranked third with two wins and one loss.

Ka I's performance has brought surprises in this new season. With its stable performance, three points were taken from the Police and Ching Fung, and got one point for having a draw match with Monte Carlo. At present, Ka I has seven points and is ranked second. Ching Fung, Casa de Portugal, Monte Carlo, Police, Hang Sai rank fourth to eighth respectively, all of which have made its victory in the match, while victories for Lun Lok and Sporting await.

MUST C.P.K invicta no arranque da Liga de Elite

A Associação de Futebol de Macau deu início a uma nova temporada no mês de Março e a Liga de Elite não tardou a arrancar. Dez equipas regressaram aos relvados para a presente temporada e disputaram num sistema round-robin em dois turnos. Uma reforçada e impetuosa MUST C.P.K. arrancou com três vitórias consecutivas, tornando-se a única equipa invicta desta temporada.

A nova temporada da Liga de Elite arrancou a 13 de Março no Estádio do Centro Desportivo Olímpico. Devido ao impacto da epidemia do ano passado, a "Taça de Macau" foi alvo de uma mudança de regime e não resultou em subidas nem em descidas de divisão. Como resultado, a competição contou com 10 equipas, incluindo: Benfica, MUST C.P.K., Ching Fung, Sporting, Monte Carlo, Ka I, Hang Sai, Polícia, Casa de Portugal e Lun Lok. Nesta temporada, a liga retomou o sistema round-robin em dois turnos, o que contribuiu para intensificar o ambiente de competição.

Antes das férias da Páscoa, a Liga de Elite tinha já realizado três rondas, nas quais a MUST C.P.K. derrotou, sucessivamente, o Sporting, Lun Lok e a Polícia. A equipa obteve três vitórias consecutivas em três jogos e um total de 15 golos marcados e nenhum sofrido, assumindo a primeira posição na liga. Vencedor da "Taça de Macau" no ano passado, o Benfica sofreu um percalço na terceira ronda da jornada, sendo derrotado pelo Ching Fung por 2 bolas a 3 e perdendo três pontos. A equipa encontra-se actualmente em terceiro lugar, somando duas vitórias e uma derrota.

Com um desempenho sólido até à data, o Ka I é a surpresa da nova temporada. A equipa somou três pontos face à Polícia e ao Ching Fung, e um ponto na partida frente ao Monte Carlo. De momento, a equipa detém um total de sete pontos, posicionando-se no segundo lugar do ranking. O Ching Fung, a Casa de Portugal, o Monte Carlo, a Polícia e o Hang Sai encontram-se, neste momento, na quarta a oitava posições respectivamente, cada qual com uma única vitória. Apenas o Lun Lok e o Sporting ainda não venceram nenhuma partida.



蒙地卡羅(右)與恆勢正面交鋒

保齡球聯賽

李學軒奪冠



A組冠亞季軍合照

中國澳門保齡球總會主辦的2021年度3月份保齡球聯賽，於3月27日在路氹保齡球中心進行，共有72位球員參加，最終李學軒在決賽以185比181險勝譚梓仲奪得冠軍。

經過五局的初賽後，李學軒以總分1,106分排名第一，譚梓仲以總分1,086排名第二，盧思行以總分1,075分排第三，李得文以總分1,074分排第四。四位球員晉

身梯級賽，李學軒以229比220力壓李得文晉級決賽；譚梓仲以207比136淘汰盧思行獲得另一決賽名額。冠軍戰，兩人均有失誤下，李學軒以185比181險勝譚梓仲奪冠。

聯賽經過三個月的比賽後，陳德成以32分排第一，李得文26.5分排第二，李學軒20分排第三，馬世衡18分第四。總積分排名前十六位的運動員，可晉身年終的銀牌精英賽爭奪年度總冠軍。



得獎人員合照

Lei Hok Hin vence o Campeonato de Bowling

O Campeonato de Bowling 2021, organizado pela Associação Geral de Bowling de Macau, China, teve lugar no Centro de Bowling do Cotai, no dia 27 de Março, e contou com a participação de 72 atletas. Lei Hok Hin derrotou Tam Tsz Sun por 185 pontos contra 181 e venceu a competição.

Após cinco rondas de apuramento, Lei Hok Hin ficou em primeiro lugar com um total de 1.106 pontos, Tam Tsz Sun em segundo com 1.086 pontos, Lou Si Hang em terceiro com 1.075 pontos, e Lee Tak Man em quarto lugar, com um total de 1.074 pontos. Quatro jogadores seguiram para as eliminatórias, onde Lei Hok Hin venceu Lee Tak Man por 229 a 220 e Tam Tsz Sun bateu Lou Si Hang por 207 a 136. A final da competição viu erros da parte de ambos os contestantes, mas Lei Hok Hin acabou vencendo Tam Tsz Sun por 185 a 181.

Após três meses de competição na liga, Chan Tak Seng ficou em primeiro, com 32 pontos, Lee Tak Man em segundo, com 26,5 pontos, Lei Hok Hin em terceiro, com 20 pontos, e Dias Ma Zoe em quarto, com 18 pontos. Os 16 melhores atletas em termos de total de pontos poderão avançar para o Torneio de Medalha de Prata de Bowling para Elites, a ter lugar no final do ano, para competir pelo título anual.

Lei Hok Hin Crowned Champion in Macao's Bowling League

Organized by China Macau Bowling Association, the 2021 Macao's Bowling League took place at the Cotai Bowling Centre on 27 March, 2021. A total of 72 bowlers took part in the match and Lei Hok Hin won over Tam Tsz Sun with a narrow margin of scores 185:181.

After five rounds of preliminary matches, Lei Hok Hin ranked first with a total score of 1,106. Tam Tsz Sun ranked second with a total score of 1,086. Lou Si Hang and Lei Tak Man ranked third and fourth with total scores of 1,075 and 1,074 respectively. Four bowlers managed to move forward the ladder match, in which Lei Hok Hin won over Lee Tak Man with 229:220 and proceeded to the finals. Tam Tsz Sun won over Lou Si Hang with 207:136 and received the other qualification for the finals. During the final match, regardless of mistakes they both made, Lei Hok Hin won over Tam Tsz Sun with scores very close to each other (185:181).

After the three-month league, Chan Tak Seng now ranks first with 32 points, Lee Tak Man ranks second with 26.5 points, Lei Hok Hin ranks third with 20 points and Dias Ma Zoe ranks fourth with 18 points. The top 16 bowlers under the total point ranking can advance to the year-end Silver Elite Bowling Tournament to compete for the annual championship.

陳珮琳 —— 突破自我

今年13歲的陳珮琳是澳門游泳集訓隊成員，曾代表澳門參加2019年泰國分齡游泳錦標賽，並取得一銀一銅。

陳珮琳5歲時開始接觸游泳，是陳媽媽希望讓她培養一些運動興趣，就為她報名參加游泳班。對於游泳運動，最讓陳珮琳著迷的是其挑戰性，每次比賽都游到自己的極限，一次又一次的突破自己，平時訓練也是一樣，要不斷突破體能極限，這種突破自我的感覺，讓陳珮琳堅持至今。

現在跟隨教練

余少芬訓練的陳珮琳在2020年加入集訓隊，之前曾代表澳門參加2019年泰國分齡游泳錦標賽並在11至12歲組別取得100米蛙式銀牌、50米蛙式銅牌，並在另外四個項目均能進入決賽。

陳珮琳現在保持每周六練的訓練強度，雖然也有累的時候，但陳珮琳會默默為自己打氣：“在努力的時候，別人同樣也在努力付出，所以想要進步就需要比別人更加努力。”陳珮琳自覺體能方面需要加強，力量跟其他隊員相比較弱，耐力也沒有他們強，所以這兩方面需加強提升，希望能再次突破自我，爭取打破100米蛙式和50米蛙式的紀錄，以及有更多外出比賽的機會，為澳門爭光。



陳珮琳希望能有更多外出參賽的機會



陳珮琳希望每次比賽都能突破自我



陳珮琳覺得自己體能以及耐力方面需要加強

Chan Poi Lam - Auto-superação

Chan Poi Lam, de 13 anos, faz parte da selecção de natação de Macau e participou no Campeonato de Natação por Escalão Etário da Tailândia 2019, onde obteve uma medalha de prata e uma de bronze.

Chan iniciou-se na natação quando tinha 5 anos por iniciativa da sua mãe, que queria desenvolver o interesse da filha por desporto e que, para tal, a inscreveu em aulas da modalidade. Diz-nos que o que mais a fascina na natação é ser tão desafiante, de a fazer sentir os seus limites a cada competição e de permitir que se supere a si mesma uma vez após outra. Sente o mesmo durante as sessões regulares de treino, onde deve procurar constante ultrapassar os limites da sua capacidade física. É essa sensação de auto-superação que tem permitido que Chan Poi Lam persista até hoje.

Treinada actualmente por U Sio Fan, Chan juntou-se à selecção de natação em 2020. No ano anterior, representou Macau no Campeonato de Natação por Escalão Etário da Tailândia 2019, onde conquistou a medalha de prata nos 100 metros bruços e a medalha de bronze nos 50 metros bruços do escalão de 11-12 anos, e chegou às finais em quatro outras categorias.

Chan continua agora a frequentar treinos intensivos todos os sábados. É certo que há momentos de cansaço, mas ainda assim, Chan não deixa de se encorajar a si mesma: "Ao mesmo tempo que te esforças tanto, os outros estão a fazer o mesmo. Por isso deves esforçar-te ainda mais se quiseres ser melhor que eles." Chan tem consciência de que precisa de trabalhar na sua condição física e que a sua força e resistência ficam aquém das dos seus competidores. Portanto, esses dois aspectos precisam ser trabalhados para que se possa superar novamente, ultrapassar os seus recordes dos 100 metros e 50 metros bruços, e conseguir mais oportunidades de arrecadar glória para Macau no exterior.

Chan Poi Lam — Breakthrough

The 13-year-old Chan Poi Lam is a member of Macao Swimming Training Team. Representing Macao in the Thailand Age Group Swimming Championships 2019, she won one silver and one bronze medal.

Chan's mother hoped to build up a leisure activity for her when she was five, therefore, she signed up a swimming class for her. What attracts Chan the most about swimming is that it is challenging. Every match she swims to her limit; every time she receives a breakthrough. It applies the same to her daily training that she must push her limit further whenever she trains and the satisfaction from overcoming each challenge keeps her in the field until now.

Chan joined the Macao Swimming Training Team in 2020 and undertakes training with coach U Sio Fan. Before this, she took part in the Thailand Age Group Swimming Championships 2019 and won a silver medal in the 100-meter breaststroke and a bronze medal in the 50-meter breaststroke in the 11-12-year-old category, and entered the finals in the other four events.

Chan persists to train six days a week. Though exhausting at times, she always cheers herself by this motto: "While you are working hard, the others are working harder. If you want improvements, you must work the hardest." Chan feels a need to further strengthen her physical fitness and endurance as she thinks she is weaker in these aspects when compared with other team members. She hopes that she can continue to breakthrough and be able to break the 100m breaststroke and 50m breaststroke records so that she can have more chances to participate in overseas competitions as a Macao athlete.

施鎧浩 —— 貴在堅持

13歲的施鎧浩近年在跆拳道比賽嶄露頭角，學習跆拳道八年的他參加過大大小小多項跆拳道賽事，2019年代表澳門參加第三屆亞洲青少年跆拳道品勢錦標賽，並取得兩面銅牌。

五歲時在媽媽的引導下接觸跆拳道，8年的學習讓施鎧浩身體素質不斷提升，各方面的提升正是跆拳道最吸引施鎧浩的地方，體格改善以及柔韌度增強，同時讓施鎧浩喜愛的舞蹈得到一定提升，並嘗試跆拳道與舞蹈之間的融合，共同進步。更重要一點，跆拳道能改變人的品格，多年的學習令施鎧浩深刻明白堅持的重要性，不單是學習技藝，更明白一切貴在堅持。

學習跆拳道多年，最令施鎧浩難忘的是2019年參加約旦安曼舉辦的亞洲青少年跆拳道錦標賽，這是他第一次代表澳門參加比賽。比賽中，施鎧浩遇到了許多強勁的對手，其中泰國、越南以及中國台北都是排名前三的國家和地區，幸運的是在比賽中有超出預期的發揮，並取得第三名。這次賽事，施鎧浩獲益良多，並發現自身不足之處，需要繼續努力提升技術，希望能代表澳門參加更多國際性比賽，為澳爭光。



第三屆亞洲青少年跆拳道品勢錦標賽施鎧浩取得兩面銅牌



施鎧浩鍾情於跆拳道為自己帶來的提升



施鎧浩參加過多項賽事並取得不俗成績

Shi Hoi Ho - O valor da persistência

Nos últimos anos, Shi Hoi Ho, de 13 anos, tem-se destacado em competições de taekwondo. Este jovem atleta pratica taekwondo há oito anos e tem marcado presença em diversos eventos da modalidade. Em 2019, representou Macau no 3º Campeonato Asiático Juvenil de Taekwondo Poomsae, onde conquistou duas medalhas de bronze.

Shi entrou para o taekwondo com cinco anos de idade, por iniciativa da mãe. Após 8 anos de prática, a sua aptidão física tem melhorado continuamente, e é esta melhoria a todos os níveis que mais atrai Shi Hoi Ho no taekwondo. A modalidade permite-lhe exercitar não apenas a força física como também a flexibilidade. Também lhe permite aumentar o seu desempenho na dança, outro dos seus passatempos favoritos, pelo que Shi procura combinar os dois de modo a melhorar o seu desempenho. Mais importante ainda, o taekwondo permite também aos praticantes moldar o seu carácter. Após anos de prática, Shi Hoi Ho está profundamente consciente da importância da persistência não apenas na aprendizagem, mas em todos os aspectos da vida.

Durante todos estes anos de prática de taekwondo, o momento mais inesquecível para Shi foi a sua participação no Campeonato Asiático Juvenil de Taekwondo Poomsae, que teve lugar em Amã, na Jordânia, em 2019. Foi a primeira vez que Shi representou Macau numa competição internacional. Durante este campeonato, Shi enfrentou diversos adversários excepcionais, entre os quais os representantes da Tailândia, do Vietname e de Taipé, China, os três primeiros do ranking. Felizmente, o desempenho de Shi na competição superou as expectativas e o atleta de Macau terminou em terceiro lugar. Nesta competição, Shi Hoi Ho aprendeu bastante e descobriu alguns aspectos que precisam de ser melhorados. O atleta admite que precisa de continuar a esforçar-se no sentido de melhorar o seu desempenho e espera representar Macau em mais competições internacionais, onde terá a oportunidade de conquistar glória para o território.

Shi Hoi Ho — It's all about Perseverance

The 13-year-old Shi Hoi Ho has recently become a rising star in various Taekwondo competitions. Having been practicing Taekwondo for eight years, Shi has taken part in a number of Taekwondo competitions of different scales, including the 3rd Asian Junior Poomsae Championships in 2019, where he won two bronze medals as a Macao athlete.

Shi came into contact with Taekwondo under the guidance of his mother when he was five. During these 8 years of training, Shi's fitness has been improving. Such all-around improvements through practicing Taekwondo become the most fascinating gain to Shi. Not only has the physique been optimized, but the flexibility has also been greatly improved, resulting in improvements in his other favorite sport — dance as well. Shi is now trying to integrate both Taekwondo and dance and strives to push them forward to another level. What's more important is that Taekwondo has cultivated his character. Through these years of hard works, Shi fully understands that being perseverant is more important than just being skillful.

Learning Taekwondo for years, one of his most memorable events was his debut in the Amman Asian Junior Taekwondo Championships 2019 as a Macao athlete. In the competition, Shi met many strong opponents, including top athletes from Thailand, Vietnam and Chinese Taipei. Nevertheless, he was able to perform extraordinarily and won the third prize. Shi has learned a lot from this competition and spotted out his weaknesses. He is determined to work harder to elevate his skills so that he can take part in more international competitions and fight for the glory for Macao.



參與者投入活動



女子足球日吸引70人參與

足總冀推動女足發展

為推動澳門女子足球的發展，澳門足球總會於3月14日在鮑思高球場舉行“女子足球日”，吸引約70名青少年參與。足總青少年足球部主任潘永強表示，未來將會推出男、女子足球的校園計劃，加強普及性。

女子足球日原身為亞洲足球女子節，在澳已舉辦至第四屆，參與對象為6至17歲女子青少年，活動設有分組對抗、射門練習及運球等項目。足總期望藉是次活動能提升女性參與足球運動的人數，亦希望參與者能增加對足球的了解，以提升足球在本澳的普及程度。

潘永強指出，澳門有很多女孩喜歡足球，因此足總希望提供接觸平台，讓她們有機會進入訓練班、甚至集訓隊；此外，舉辦女足日除讓教練們物色更多苗子外，亦可慢慢提升本地女子足球的水平，為澳門女足發展帶來推動力。

培育女足苗子



Macau Football Association Seeks to Propel Development of Women's Football

To propel the development of women's football, Macau Football Association held the Macau Women's Football Day at D. Bosco Stadium on 14 March, attracting around 70 teenagers to participate. Mr. Pun Veng Keong, the Macau Football Association Youth development Manager, expressed that the school training of male and female football would be rolled out to enhance the popularity of football.

Women's Football Day was formerly known as Asian Women's Football Festival, and it was the fourth session for Macau to hold such an event, targeting at female teenagers aged 6 to 17. The event included group confrontation, shooting practice and dribbling, etc. Macau Football Association hoped to raise the number of females participating in football games through this event and enhance the understanding of football among participants to enhance its popularity in Macau.

Pun stated that since a great number of girls were interested in football, Macau Football Association hoped to provide a platform for them to experience it so as to recruit them to the regular training class or even training team. Moreover, besides spotting more budding football players, the hosting of Women's Football Day could also raise the local level of women's football and bring a driving force for its development.



足總推動女足發展

Associação de Futebol de Macau promove o futebol feminino

De modo a promover a prática do futebol feminino em Macau, a Associação de Futebol de Macau organizou, no dia 14 de Março, mais um "Dia do Futebol Feminino de Macau". O evento teve lugar no campo de futebol do Colégio D. Bosco e contou com a participação de cerca de 70 jovens. Pun Veng Keong, Gerente de Desenvolvimento Juvenil da Associação de Futebol de Macau, disse que de modo a aumentar a popularidade deste desporto, no futuro, irá ser lançado um projecto de futebol masculino e feminino junto das escolas.

Quatro edições do Dia do Futebol Feminino, inicialmente conhecido como o Dia do Futebol Feminino da Liga Asiática de Futebol, foram realizadas em Macau. As participantes são adolescentes do sexo feminino com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos e o evento inclui competições entre equipas, prática de remates e fintas. Com este evento, a Associação de Futebol espera aumentar o número de mulheres que se dedicam ao futebol bem como as capacidades das participantes, a fim de promover a popularidade do futebol em Macau.

Pun Veng Keong frisou que há, em Macau, muitas raparigas que gostam de futebol, pelo que a Associação espera fornecer uma plataforma de contacto para que estas tenham oportunidade de frequentar treinos e até de formar equipas. Além disso, a realização do Dia do Futebol Feminino não só permite aos treinadores encontrar mais jovens talentos, como também contribui para melhorar, gradualmente, o nível do futebol feminino local, dando ímpeto ao desenvolvimento do futebol feminino de Macau.



享受活動氣氛

婦女體育嘉年華復辦

關注女性健康身心

體育局與澳門婦女聯合總會合辦的“澳門婦女體育嘉年華”於3月21日在塔石體育館舉行，主辦單位希望藉活動推動大眾體育，讓更多女性認識運動對身體的好處，養成終身體育的良好習慣，關注及支持女性參與體育運動。

“澳門婦女體育嘉年華”去年因疫情影響停辦，今年復辦的參與情況十分踴躍，共吸引了51個團體、69支隊伍，約一千人次參與。活動以康體競技的形式進行，參加者按年齡分成兩個組別：A組（1981年至2003年出生）、B組（1961年至1980年出生），分別進行兩回合康體競技比賽，以計時方式定出優勝者。



齊心協力

經過一連串的康體競技後，決出活動得獎名單：康體遊戲A組冠軍由中聯辦俱樂部C隊奪得，澳門海關得亞軍，廣發銀行股份有限公司澳門分行獲季軍；B組冠軍由澳門江門同鄉會奪得，澳門真善之友協會得亞軍，婦聯離島家庭服務站獲季軍。澳門國際銀行獲得最踴躍參與獎。



賀定一頒發B組冠軍予江門同鄉會



Macao Women's Sports Festival Resumed and Continued to Show Concerns for Women's Health

Co-organized by the Sports Bureau of the Macao SAR and the Women's General Association of Macau, the "Macao Women's Sports Festival" was held on 21 March at Tap Seac Multisport Pavilion. The organizers expected that through promoting Sports for All, women could realize the benefits that sports could give so as to cultivate a habit of life-long exercise while facilitating the attention and support for sports among women.

This event was shelved due to the pandemic, but its resumption this year has received a wild number of responses, resulting in a participation number of 51 organizations with 69 teams, amounting to about 1,000 participants. All activities were carried out in a competitive nature, and participants were grouped according to their age range: Group A (born from 1981~2003) and Group B (born from 1961~1980). Two rounds of sports and recreational competitions were held respectively, and the winner was determined by timing.

After a series of races, the list of awardees was finally out: The winner of group A was Team C of the Liaison Office of the Club of the Central People's Government in the Macao SAR, while the Macau Customs earned the first runner-up and China Guangfa Bank (Macao Branch) won the third place. For the winners of Group B, the first runner-up belonged to the Macao Jiangmen Communal Society and the Macao True Goodwill Friend Association won the second place. The Taipa Service Team of the Women's General Association of Macao won the third place. Macau International Bank obtained the award for the most enthusiastic participation.



O Festival Desportivo das Mulheres está de regresso e espera promover a saúde feminina

Teve lugar no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, a 21 de Março, o Festival Desportivo das Mulheres organizado pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral das Mulheres de Macau. As entidades organizadoras esperam fazer uso deste evento para promover o desporto de massas, levar a que mais mulheres compreendam os benefícios do desporto, desenvolvam bons hábitos desportivos ao longo da vida e que estejam atentas e apoiem a participação desportiva das mulheres.

O Festival Desportivo das Mulheres, cuja edição do ano passado foi cancelada em virtude da epidemia, regressa agora com grande vigor e a participação de 51 entidades, 69 equipas e cerca de 1000 pessoas. O evento tomou a forma de uma série de jogos desportivos e recreativos, nos quais as participantes foram divididas em duas categorias, com base na sua faixa etária: a categoria A (pessoas nascidas entre 1981 e 2003) e a categoria B (pessoas nascidas entre 1961 e 1986). Participantes de ambas as categorias participaram alternadamente nos jogos desportivos e recreativos, com as vencedoras a ser determinadas por método de contra-relógio.

De seguida, apresenta-se a lista de vencedores dos vários prémios dos Jogos Recreativos e Desportivos: (categoria A) 1.º classificado: Equipa C do Gabinete de Ligação do Governo Central na RAEM, 2.º classificado: Alfândega da China, 3.º classificado: Sucursal de Macau do China Guangfa Bank; (categoria B) 1.º classificado: Equipa B da Associação dos Conterrâneos de Kong Mun de Macau, 2.º classificado: Associação de Amigos de Verdade e da Bondade de Macau, 3.º classificado: Posto de Apoio Familiar das Ilhas da Associação Geral das Mulheres de Macau. O Prémio para a Maior Participação coube ao grupo do Banco Luso Internacional.

高強度間歇訓練

如何安全有效地進行 Tabata ?

疫情之下，居家運動成為了新潮流，像高強度間歇訓練、Tabata 這種短時間、有效果、又能按照自己生活節奏安排的運動，受到不少人的喜愛。事實上，不止普羅大眾，職業運動員也常使用高強度間歇的方式訓練，去提升心肺功能。然而，短時間內對機體進行刺激，並非毫無風險。究竟高強度間歇訓練、Tabata 可以如何安全而有效地進行？

運動前，首先要了解自己的運動背景（多運動量：一星期運動三次或以上，每次 1.5 小時以上，中運動量：一星期運動三次以下，每次 1.5 小時以上，低運動量：幾乎不運動）、運動能力及運動病史（有沒有心肺疾病、運動傷害）。然後根據以下兩個原則找出個人化的高強度間歇訓練或 Tabata 運動動作。



高強度間歇訓練要根據個人運動能力決定

安全：低受傷風險

有長時間運動背景、良好運動能力、及少運動病史者，能夠承受受傷風險理應更高，那麼可選擇的運動類型就更多了。我們可用“身體支撐範圍”和“動作難度”去挑選適合自己的運動動作。身體可固定或支撐的範圍越大，受傷風險就越低，例如健身單車、臥墊抬腿等，臥式運動的支撐範圍（上半身得到地面的支撐）就會比立式運動（下肢承受全身重量）得到更多支撐和保護。動作難度方面，簡單輕快型的運動比多肌群的力量運動來得容易，輕快型運動例如開合跳、

高抬腿、弓步跳等等。多肌群的力量運動例如引體向上（涉及手、背、肩力量）、波比跳（涉及手、腰背及下肢肌肉，肩及膝關節）等。

有效：足夠運動強度

高強度間歇訓練、Tabata 以多組短時間全力以赴運動及休息為特點，運動時間與休息時間可自由配搭，運動時間短則 6 秒長則 30 秒也可，休息時間可選擇 1:2~3 或傳統的 Tabata，運動 20 秒休息 10 秒，主要視乎自身體能情況而定，使心肺刺激達到較高水平，從而促進心血管適能及增加代謝率。因

此，足夠的運動強度非常關鍵。而高強度間歇訓練的強度是根據個人運動能力去決定的。例如，30 秒波比跳對於有鍛練習慣人士而言，可能不足以達到目標運動強度，為達到足夠心肺刺激，需要適當增加負荷，而對於無運動習慣人士來說，達到的刺激會相當大。

進行高強度間歇訓練或 Tabata 時遵循以上的安全和有效原則，在運動前有充足的熱身準備，例如肌肉伸展等，對一般健康人群能起理想的鍛練效果。而有心肺疾病、關節損傷或懷孕者，運動前應先詢問醫生及專業人士意見，盡量避免過高強度運動。

No treino intervalado de alta intensidade (HIIT), como se realizar o método de treino Tabata de um modo seguro e eficaz?

Durante o período da pandemia, a prática de exercício físico em casa tem-se tornado numa nova tendência. Os métodos de treino de curta duração e eficazes, como o HIIT ou Tabata, podem ser adaptados ao ritmo de vida de cada um, sendo por isso, apreciados por um grande número de pessoas. Na realidade, não é apenas o público em geral, mas também os atletas profissionais, que recorrem ao treino intervalado de alta intensidade com o propósito de otimizar a sua função cardio-pulmonar. No entanto, a estimulação durante espaços curtos de tempo não é isenta de riscos. Afinal de contas, como é que podemos realizar o treino intervalado de alta intensidade (HIIT) e o método de treino Tabata de um modo seguro e eficaz?

Antes de iniciar a prática de exercício físico, tem de se familiarizar com a sua experiência na prática de exercício físico (prática frequente de exercício físico: mais de três sessões de treino por semana ou e mais de 1,5 hora de treino em cada sessão, prática intermédia de exercício físico: menos de três sessões de treino por semana e mais de 1,5 hora de treino em cada sessão, prática reduzida de exercício físico: quase não realiza exercício físico), com a sua capacidade atlética e com os antecedentes em termos de lesões associadas à prática de exercício físico (se padece de doenças do âmbito cardio-pulmonar, lesões desportivas). Posteriormente, deverá apurar qual o tipo de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) ou os tipos de exercícios de Tabata mais aconselhados para a sua situação particular, de acordo com os dois princípios que se seguem.

Segurança: Baixo risco de lesões

Pessoas com uma longa experiência de prática de exercício físico, com uma ótima capacidade atlética e com antecedentes pouco significativos em termos de lesões associadas à prática de exercício físico, deverão ser capazes de suportar um risco mais elevado de lesões, pelo que, a gama de exercícios que poderão escolher é maior. Aquando da selecção do tipo de exercício considerado mais conveniente poderão ser utilizados critérios tais como os da "amplitude da base de apoio corporal" ou o do "grau de dificuldade de movimentos". Quanto maior for a base de apoio ou de suporte do corpo menor será o risco de lesão. Por exemplo, na utilização de bicicletas ergométricas, de esteiras de exercício ou na realização de exercícios com elevações das pernas, entre outros, a amplitude da base de apoio corporal (em que os membros superiores estão apoiados no solo) é superior à dos exercícios realizados em posição vertical

(em que os membros inferiores suportam todo o peso corporal) obtendo-se, desta forma, um maior suporte corporal e uma maior protecção. No que concerne ao grau de dificuldade dos movimentos realizados, exercícios simples e moderadamente rápidos são mais fáceis de realizar do que exercícios de força que empreguem diversos grupos musculares. Referimo-nos a exercícios moderadamente rápidos tais como: polichinelos, levantamentos elevados das pernas, agachamentos, entre outros. Exercícios de força que empreguem diversos grupos musculares tais como flexões (que empregam a força das mãos, zona dorsal e dos ombros), burpees (que empregam as mãos, a zona lombar e a musculatura dos membros inferiores, os ombros e as articulações dos joelhos), entre outros.

Eficácia: Intensidade adequada dos exercícios

O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) e o método de treino Tabata caracterizam-se pela realização de vários grupos de exercícios, de curta duração e no máximo da capacidade, juntamente com períodos de descanso. A duração dos exercícios, bem como o tempo de descanso, podem ser programados de modo livre. A duração dos exercícios pode alternar entre os 6 segundos para os exercícios de duração mais curta, ou os 30 segundos para os exercícios de maior duração. Quanto aos períodos de descanso estes podem alternar entre 1:2~3 de duração dos exercícios. No caso tradicional do método de treino Tabata, a duração dos exercícios é de 20 segundos, seguida de um período de descanso de 10 segundos, sendo tida principalmente em consideração a condição física do participante, de modo que a estimulação cardio-pulmonar possa atingir níveis mais elevados, bem como a capacidade cardiovascular e o aumento da função metabólica. Por conseguinte, a intensidade adequada dos exercícios é de extrema importância. Relativamente à intensidade adequada ao treino intervalado de alta intensidade (HIIT), esta depende sobretudo da capacidade atlética individual. A título de exemplo, realizar burpees durante 30 segundos, pode não ser suficiente para que pessoas com experiência na prática de exercício físico, atinjam a intensidade de exercício pretendida. Para obter uma estimulação cardio-pulmonar suficiente, será necessário aumentar a carga dos exercícios adequadamente, enquanto no caso de pessoas que não têm o hábito de praticar exercício, a mesma estimulação obtida poderá ser bastante elevada.

Ao realizar o treino intervalado de alta intensidade (HIIT) ou o método de treino Tabata deverão ser seguidos os princípios acima indicados relativos à segurança e eficácia, realizando exercícios de aquecimento antes dos exercícios propriamente ditos, tais como alongamentos musculares e outros, para que, assim, se produzam os efeitos pretendidos com a prática desses exercícios na população saudável em geral. No que diz respeito às grávidas, às pessoas que sofram de doenças cardio-pulmonares ou de lesões nas articulações, estas deverão consultar o seu médico ou profissionais de saúde, antes de iniciarem a prática de actividade física, devendo evitar a prática excessiva de exercício físico.

High-Intensity Interval Training — How to Safely and Efficiently Undergo Tabata?

Workout at home has become a fad during the pandemic. Hence, workouts like HIIT and Tabata have lately gained a lot of popularity due to their characteristics of time-saving, fruitful, and ease arrangement according to the daily routine. In fact, it is not only popular among ordinary people, but it is also widely used as a training method amongst professional athletes to improve their cardiopulmonary abilities. However, the stimulus to the body in a short period of time is not risk-free at all. So, how can HIIT or Tabata be efficiently and safely undertaken?

Before exercising, we must learn our exercise intensity and habit well enough (Active = workout 3 times or more a week with 1.5 hours of moderate-intensity exercise or more; moderately active = exercise 3 times or less per week with 1.5 hours of mild intensity exercise; less active = barely exercising) and our motor ability and potential pathological history related to sports (such as cardiopulmonary disease, sports injury, etc.). Then, we can identify our suitable HIIT or Tabata movements according to the following principles:

SAFETY: Low risk of injury

Those with long-term exercise background, good motor abilities, and a rare history of exercise-related pathology should be able to bear a higher risk of injury, from which there are more types of exercises to choose. We can select from the "range of body support" and "difficulty of movement" to choose the exercise that suits us. The larger the body can be stable or supported, the lower the risk of injury. For example, exercises on stationary bikes or leg raises with the upper body's support on the mat/ground will have better support and protection than workouts in a standing position, when the lower limb has to take up all the weight of the body. For the difficulty of movement, simple and brisk exercises are more manageable than strength exercises that involve multiple muscles. Brisk exercise examples include jumping jacks, high knees, or lunges. Examples of exercises involving multiple muscles are pull-ups (that involve arms, back, shoulders), burpees (that involve arms, core, back, lower limb, shoulder, and knees, etc.).

EFFICIENCY: Exercise with adequate intensity

HIIT and Tabata are well-known for their composition of multiple short full-effort exercises and short rests alternately. The exercise time and rest time can be freely set. Exercise time can be as short as 6 seconds or as long as 30 seconds. Rest time can be selected from 1:2~3 or the traditional Tabata mode, during which you exercise for 20 seconds and rest for 10 seconds, mainly depending on the physical condition, so that cardiopulmonary stimulation can reach a higher level, thereby promoting cardiovascular fitness and increasing metabolic rate. Hence, the adequacy of exercise intensity is critical. The individual's motor ability determines the intensity of high-intensity interval training. For instance, the 30-second burpee may not be enough for people with regular exercise habits to achieve the target exercise intensity. To achieve sufficient cardiopulmonary stimulation, it is necessary to increase the load appropriately. For people without exercise habits, the stimulation achieved will be pretty large.

Following the above safe and effective principles when performing HIIT or Tabata, and have sufficient warm-up such as stretching before the workout, an ideal exercise effect for the general healthy population can be achieved. Those with cardiopulmonary disease, joint injury, or during pregnancy, should consult their doctors and professionals before exercising, and try to avoid exercise with ultra-high intensity.



來路環石排灣郊野公園
探望開心家族及動物朋友啦!
Venha ao Parque de Seac Pai Van de Coloane e
visite a Família Feliz dos Pandas Gigantes e os seus
amiguinhos animais!



石排灣郊野公園
Parque de Seac Pai Van

路環石排灣大馬路
Avenida de Seac Pai Van, Coloane

06:00 - 22:00



nature.iam.gov.mo

2888 0087