

# 宜蘭國民運動中心「Girl Power 女力對抗賽」活動簡章

一、活動目的：第五屆減脂大賽因疫情退費，仍有許多民眾詢問後續活動事宜，固衍生此活動，除更新賽制以外，更增加學員與教練的互動、提升與中心的連結，小班制的規劃亦符合疫情課程規範，使民眾安心運動。

二、參加對象：23-50 歲之女性。

三、活動內容：

- 分為三大戰隊，每隊由健身房一位專業教練帶領，每組隊員最少 4 位，最多 8 位。
- 每週兩次小隊團體訓練課程、飲食建議，共計 8 堂課，並創立戰隊 Line 群組使教練隨時掌握學員運動進度及互動。
- 完成後測者，可免費參加大團課訓練 1 堂。
- 訓練場地不限於健身房、體能訓練室，將視情況於場地（限宜蘭運動公園、中心教室等）帶領多項運動，如：壺鈴、拳擊、TRX、戶外綜合體能訓練等。
- 採積分競賽模式：
  1. 每位參賽者減少 0.1Kg +50 積分；反之每加 0.1Kg -50 積分
  2. 每位參賽者減少 0.1%體脂 +100 積分；反之每加 0.1%體脂 -100 積分
  3. Bonus：每週於個人 Facebook 發佈指定貼文內容(需設公開)並上傳本週課程訓練照 +200 積分  
(每週一次，每人至多+800 積分，且貼文不可刪除，如刪除則不列入計算)

## ※貼文內容格式※

我在 @宜蘭國民運動中心 進行第一週訓練課程

#戰隊名稱 #壺鈴訓練 #綜合體能訓練 (每週兩堂課程名稱)

我是女力但我相信我可以

全民 #運動 i 台灣

4. 此競賽須配合前測及後測時間至中心進行檢測（沒到者視同棄權且不退回費用）

● 計分方式：分為團體賽及個人賽

1. 團體積分：依戰隊「前測」扣除「後測」之體重及體脂肪總和計算積分，再加上 Bonus 積分，最後除以總人數依平均最高之戰隊獲勝。
2. 個人積分：依個人「前測」扣除「後測」之體重及體脂肪總和計算積分，再加上 Bonus 積分，最高者獲勝。

● 獎勵：

1. 團體冠軍：獎牌、獎狀、健身房教練課程 85 折、一般期課課程 85 折券、Footer 襪
2. 個人冠軍：獎牌、獎狀、健身房月會員\*2、健身房教練課程 8 折、一般期課課程 8 折券、Nike 水杯、Footer 襪\*3
3. 個人亞軍：獎牌、獎狀、健身房月會員\*1、健身房教練課程 85 折、Footer 襪\*2、Victor 毛巾
4. 個人季軍：獎牌、獎狀、貴賓券\*15、健身房教練課程 9 折、Footer 襪

四、報名價格：\$1,500/人。

包含總價值\$4000 下列之：

體適能檢測（仰臥起坐、三分鐘登階等）\*1+Inbody 檢測\*2（前、後測量）含教練解說

小組團體課程\*8 堂

所有參賽者之大團體課程\*1（完成後測者方可參加）

課程體驗券\*2(限體驗飛輪、有氧、舞蹈、瑜珈類型課程)

貴賓券\*2（每張可免費使用游泳池或健身房乙次）

中心運動 T-shirt 乙件

中心抽繩後背包乙個

五、活動日期：

1. 體適能測驗+Inbody 前測：10/1(五)19:00-20:00、10/2(六)19:00-20:00

**※需擇一梯次出席※**

2. Inbody 後測：10/29(五)-10/30(六)期間任一時段至 2F 體適能中心檢測

3. 小組團體課程時間：10/3(日)-10/30(六) **※需擇一固定課程時段※**

**四、日 19:00-20:00 / 四、六 18:00-19:00 / 一、五 18:00-19:00**

4. 頒獎典禮、大團體課程：10/31(日)19:00-20:30

六、活動地點：宜蘭國民運動中心（宜蘭市公園路 66 號）。

七、報名時間：即日起至 9/30(四)或額滿為止

八、報名方式及地點：一樓大廳櫃台

九、附則：

1. 參賽學員無法指定教練，中心將依參賽人數及課程時間分配每隊一位健身房專業教練。
2. 開賽人數最少為 12 人，最多 24 人，活動人數依實際報名人數而定，若人數較少，中

心有權可協調轉戰隊或不開賽。

3. 報名前請自行評估身體狀況及課程、檢測時間能否配合，開課後如因個人因素無法繼續完成課程或無法配合前後測者，恕無法退費。
4. 活動當中所拍攝之照片及影片需授權中心供行銷宣傳使用。
5. 上課地點如為中心教室請攜帶一雙乾淨室內運動鞋替換。
6. 學員私人請假，無法另行補課、退費。如因颱風、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，本館不另行通知，補課方式公告於臉書粉絲專頁及官網。

十、本辦法如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之