**第一屆「五項全能王」**

1. 報名時間：109/10/12日開始至活動結束（開放現場報名）
2. 比賽時間：109/11/07日14:00時。
3. 活動地點：宜蘭國民運動中心1F（宜蘭市公園路66號）。
4. 參加對象：1.男子組:須年滿16歲至50歲。

長青組:須年滿50歲(59年11月07日以前出生

者)。

2.女子組:須年滿16歲至50歲。

長青組:須年滿50歲(59年11月07日以前出生

者)。

1. 活動收費：報名費用：200元/人(憑報名活動發票購買體適能、泳池月會員可折抵費用200元整）。
2. 比賽方式：1.採個人計時賽，須同時完成5項，成績才能列入

比賽資格

2.開賽標準總報名人數須達40人，方可開賽。

3.各組最少須滿3人開賽。

4.各組(3-4人)取第1名為優勝者。

各組(5-7人)取前2名為優勝者。

各組(8人以上)取前3名為優勝者。

七、比賽項目：1.爆發力:翻轉吧沙袋

2.敏捷:七彩霓虹燈

3.肌耐力:力拔山河

4.肌力:農夫走路

5.心肺耐力:划到外婆橋

八、獎勵：參賽獎：凡報名參賽者，可獲得貴賓卷乙張。

第一名：本中心2000元消費抵用卷、設計款運動衣乙

件、免費In-Body量測3次。

第二名：本中心1000元消費抵用卷、設計款運動衣乙

件、免費In-Body量測2次。

第三名：本中心500元消費抵用卷、設計款運動衣乙

件、免費In-Body量測乙次。

備註：折價券適用於全館課程及家教班，本券使用時不

找零且無法退費，如遇課程未開班成功，本中心

將協助轉班。