

第一屆「五項全能王」

- 一、 報名時間：109/10/12 日開始至活動結束（開放現場報名）
- 二、 比賽時間：109/11/07 日 14:00 時。
- 三、 活動地點：宜蘭國民運動中心 1F（宜蘭市公園路 66 號）。
- 四、 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)。
- 五、 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)。
- 六、 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。