

## 臺北市松山運動中心 ESCAPE 肌力挑戰賽 競賽規程

- 一、 活動目的：以競技賽事提升民眾對於自我訓練的要求及器材使用之了解。
- 二、 活動日期：108年9月28日星期六
- 三、 活動地點：臺北市松山運動中心體適能中心(臺北市松山區敦化北路1號)
- 四、 主辦單位：力揚運動事業股份有限公司
- 五、 協辦單位：臺北市松山運動中心
- 六、 贊助單位：Booster 按摩槍、運動吃沙拉
- 七、 競賽辦法：
  - (一)競賽規則：四名隊員分別負責下列大會指定項目之運動，同時開始計時五分鐘，以四名隊員各完成次數總和為成績。
    1. 環形沙包負重深蹲 5公斤 (限女生)
    2. 雪橇推拉 (綁繩拉徒手推回) 雪橇40公斤+25公斤槓片
    3. 沙包 power clean 10公斤
    4. 藥球砸地 5公斤
  - (二)如有同分，則依序以1.深蹲—2.雪橇—3.power clean—4.藥球之完成次數比。
  - (三)各項目皆由中心專業教練擔任評審，未達成要求之動作則不列入計算。
  - (四)競賽器材皆由中心提供、重量皆不得更換。
  - (五)隊伍各選手就位後，其發令程序為「Are you ready?」(需處於站立姿勢且不得碰觸器材)，聞「GO」的出發信號後，計時五分鐘，聞「STOP」為停止信號，未完成之動作不列入計算。
- 八、 報名辦法：年滿15歲有興趣之本國民眾及外籍人士均可組隊參加，每隊4名(至少須包含1名女性)，每人限參加一隊，限額20隊。
  - (一)報名期間：108年9月1日起至108年9月22日止。
  - (二)報名費用：600元/隊，一律採現場報名繳費，報名表可至中心官方網站下載或於現場填寫，並須檢附切結書(如附件)，額滿為止。
  - (三)報名獎勵：每名選手於比賽當日可免費使用本中心健身房(憑選手證進出)及游泳池乙次(憑貴賓券進場)、贊助廠商提供之產品體驗及折價券等。
  - (四)報到時間：108年9月28日 上午8：30至8：50止，報到時須檢附參賽選手身分證明文件以供查驗，未完成報到之隊伍不予參賽。
  - (五)如報名隊伍數不足8隊，大會有權取消該次競賽。

## 九、 競賽獎勵

### (一) 競賽獎項：

名次 贊助廠商	第一名	第二名	第三名
Booster	按摩槍乙支	按摩球乙個	籃球兩顆
運動吃沙拉	嫩雞一袋	嫩雞一袋	嫩雞一袋

### (二) 依參加隊伍數編列不同級距之獎金，獎金對照表如下：

名次 隊數	第一名	第二名	第三名
20隊	5,000元	3,000元	2,000元
14-19隊	4,000元	2,000元	1,000元
8-13隊	3,000元	1,000元	

## 十、 活動流程

日期	時間	活動內容	地點
9/1-9/22		報名期間	一樓櫃台現場報名繳費
9/28 (六)	8:30-8:50	隊伍報到	二樓櫃台 (將視報名狀況調整)
9/28 (六)	8:50-9:00	賽制解說及抽籤	二樓體適能中心 (將視報名狀況調整)
9/28 (六)	9:00-12:00	賽事進行	二樓體適能中心
9/28 (六)	12:00	頒獎典禮	二樓體適能中心

## 十一、 活動場域



## 臺北市松山運動中心 ESCAPE 肌力挑戰賽 報名表

隊伍名稱		報名編號	
聯絡人		聯絡電話	
隊員姓名	性別	出生年月日	聯絡電話
	女		
	男／女		
	男／女		
	男／女		

發票號碼 \_\_\_\_\_ 繳費日期 \_\_\_\_\_ 承辦人 \_\_\_\_\_

### 切結書

全體隊員均具備運動能力，經自行實施體格檢查及斟酌個人體能狀況，確認身體健康足以負荷劇烈運動（隊內若有未成年人均已獲得法定代理人同意），確係符合參加「臺北市松山運動中心 ESCAPE 肌力挑戰賽」，並已自行投保人身意外保險，安全責任一切自行負責與大會無涉。

此致

臺北市松山運動中心

立同意書人(隊員)： \_\_\_\_\_ (簽章)  
 \_\_\_\_\_ (簽章)  
 \_\_\_\_\_ (簽章)  
 \_\_\_\_\_ (簽章)

中華民國 1 0 8 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日