

減脂增肌 活動辦法

【參加對象】

1. BMI $\geq 24\text{kg/m}^2$ 優先參加，其餘有興趣者皆可參加
2. BMI $\leq 18\text{kg/m}^2$ 不可參加

【活動期間】

1. 報名期間：即日起至 2024 年 04 月 22 日止
2. 競賽期間：2024 年 4 月至 2024 年 6 月
3. 量測地點：展學廳

【活動辦法】

1. 前測(2024 年 4 月 23 日及 4 月 24 日 10:00~12:00)
2. 後測(2024 年 6 月 18 日及 6 月 19 日 10:00~12:00)
3. 個人組請上活動報名系統，選擇前測場次，完成前測即報名成功

報名網址 <https://event.ithu.tw/2024040021>

4. 團體組，兩人一組，於前測時，直接向承辦人報名

【活動獎項】

1. 減脂成就獎(個人組、團體組)：體脂率降低最多者。
2. 減重大挑戰(個人組、團體組)：體重減少最多者。

【活動獎勵】

1. 個人組

減脂/減重(個人組)	獎金
第一名	800 元
第二名	600 元
第三名	400 元

2. 團體組

減脂/減重(團體組)	獎金
第一名	2,000 元
第二名	1,600 元
第三名	1,200 元
第四名	800 元
第五名	400 元