



KUESIONER KESIAPAN UNTUK BERAKTIVITAS FISIK (PAR-Q)

YA	TIDAK	PERNAH DIRAWAT DI RUMAH SAKIT KARENA PENYAKIT BERAT? (EX: TEKANAN DARAH TINGGI, DIABETES, KOLESTEROL, STROKE, JANTUNG, CANCER DLL)
YA	TIDAK	MEMILIKI PENYAKIT TURUNAN? (EX: TEKANAN DARAH TINGGI, DIABETES, KOLESTEROL, DLL)
YA	TIDAK	APAKAH ANDA PERNAH DINYATAKAN MEMILIKI MASALAH DENGAN JANTUNG ATAU MEMILIKI PENYAKIT JANTUNG OLEH DOKTER?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA PERNAH DINYATAKAN MEMILIKI DIABETES OLEH DOKTER?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA SERING MERASAKAN SAKIT/NYERI DI DADA DAN JANTUNG?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA SERING MERASA PUSING ATAU BERKUNANG-KUNANG?
YA	TIDAK	APAKAH TEKANAN DARAH ANDA PERNAH DINYATAKAN TERLALU TINGGI OLEH DOKTER?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA PERNAH DINYATAKAN MEMILIKI MASALAH TULANG ATAU SENDI OLEH DOKTER? (CTH:ARTHRITIS YANG DAPAT MENJADI LEBIH PARAH JIKA BEROLAHRAGA)
YA	TIDAK	APAKAH ADA ALASAN KESEHATAN/MEDIS YANG MENYEBABKAN ANDA TIDAK BOLEH BEROLAHRAGA?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA BERUSIA 60 TAHUN DAN TIDAK TERBIASA MELAKUKAN AKTIFITAS FISIK RUTIN?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA MEMILIKI MASALAH PADA LEHER, PUNGGUNG, ATAU LUTUT, MISALNYA RASA SAKIT KRONIS, CEDERA, ATAU MATI RASA?
YA	TIDAK	APAKAH ANDA SEDANG RUTIN MINUM OBAT? (MOHON JELASKAN)





MOTIVASI MENGIKUTI KOMPETISI:



WWW.GOLDSGYM.CO.ID



[goldsgymID](#)



[Golds_Indonesia](#)



[Gold's Gym ID](#)



[goldsgym_id](#)



OFFICIAL FITNESS PARTNER



JADWAL & MEKANISME KOMPETISI



JENIS KOMPETISI :

- **New Member Transformation**
(Untuk New Join Member, Periode Juni s/d Agustus 2016)
- **Health Series**
(Untuk Member berusia diatas 40 tahun)
- **Fit Series**
(Untuk Member yang memiliki Kadar Lemak “ yang berlebih “)
- **Shape Series**
(Untuk Member yang sudah memiliki Kadar Lemak “ Pria \leq 18 % dan Wanita \leq 22 %)

SYARAT MENGIKUTI KOMPETISI :

- Pria dan wanita member Gold's Gym Indonesia
- Memiliki jumlah sesi PT 18 sesi.
- Apabila sesi tidak mencukupi untuk melanjutkan, maka peserta di minta untuk melakukan renewal paket PT Sesi regular minimal 12 Sesi.

Periode pendaftaran:

1 Agustus s/d 31 Agustus 2016

Formulir pendaftaran :

- Download di website Gold's Gym indonesia (www.goldsgym.co.id/PTC5)
- Dapat diambil di seluruh costumer service club Gold's Gym Indonesia.

Pengukuran Komposisi Tubuh

- Body measurement dilakukan pada tanggal 2 – 3 September 2016.
- Pengukuran awal dan akhir dilakukan serempak, yang dibagi di 7 region:
 1. **Region 1 (The Breeze)**
 - Sumarecon Mall Serpong
 - Mall @ Alam Sutera
 - Bintaro Exchnge.
 2. **Region 2 (Grand Metropolitan Bekasi)**
 - Cilandak Town Square
 - Kalibata City,
 3. **Region 3 (Mall Of Indonesia)**
 - Baywalk Pluit
 - Pantai Indah Kapuk
 4. **Region 4 (Sudirman Citywalk)**
 - PX Pavillon.



WWW.GOLDSGYM.CO.ID



[goldsgymID](#)



[Golds_Indonesia](#)



[Gold's Gym ID](#)



[goldsgym_id](#)



OFFICIAL FITNESS PARTNER



- Citraland.
 - Gajah Mada.
 - Thamrind City.
 - Setiabudi.
 - 5. Region 5 (Cihampelas Walk)**
 - Braga.
 - 6. Region 6 (Surabaya Town Square)**
 - Grand City.
 - 7. Region 7 (Center Point Medan)**
-
- Pengukuran akan dilakukan pada jam “ 09:00 – 12:00” (sesi pagi) ,dan dari jam“15:00 s/d 19:00” (sesi sore) di club yang sudah ditentukan.
 - Seluruh peserta wajib melakukan pengukuran awal dan akhir.
 - Setelah selesai proses pengukuran, peserta wajib menjalani proses interview dengan nutrisionis / fitness manager / PT.
 - Setelah proses interview, peserta wajib menjalani proses pengambilan foto:
 - a. Wanita: Disarankan untuk mengenakan celana pendek dan sport bra. (Tidak wajib)
 - b. Pria: Disarankan untuk telanjang dada. (Tidak wajib)
 - Peserta yang sudah melewati proses pengukuran, interview dan pengambilan foto maka peserta tersebut sudah sah menjadi peserta PTC 5.





PERIODE PRE-ELIMINASI STAGE:

5 September s/d 4 November 2016.

Mekanisme Pre-eliminasi :

- Tahap pre-eliminasi akan dilakukan pada tanggal 5 September – 4 November 2016..
- Pada tahap ini seluruh peserta akan menjalani latihan dengan personal trainer dimasing-masing club sesuai dengan jumlah PT sesi yang mereka miliki.
- Peserta wajib melakukan sesi latihan bersama PT minimal 2x seminggu dengan total minimal 8 sesi dalam sebulan.
- Apabila total sesi latihan kurang dari 8 sesi, maka peserta tersebut tidak dapat melanjutkan kompetisi PTC 5 (diskualifikasi).
- Nutritionis / FM bertanggung jawab untuk mencatat semua jadwal latihan, perubahan dan perkembangan peserta selama kompetisi berlangsung.
- Seluruh data peserta yang telah terkumpul wajib dikirim ke HO melalui email ptc5@goldsgym.co.id
- Akan dipilih masing-masing 2 orang (1 pria & 1 wanita) pemenang dari setiap kategori .
- Melakukan pengukuran mingguan di setiap hari jumat oleh nutritionis / FM / PT.
- Setiap pengukuran akan di catat oleh tim nutrionis atau FM dan akan dimasukkan kedalam database peserta.



WWW.GOLDSGYM.CO.ID



goldsgymID



Golds_Indonesia



Gold's Gym ID



goldsgym_id



OFFICIAL FITNESS PARTNER



KUOTA PESERTA FINAL :

Dari setiap kategori akan dipilih 2 orang (1 pria & 1 wanita) untuk melanjutkan ke babak Final.

PERIODE FINAL :

14 s/d 30 November 2016.

MEKANISME FINAL (VOTE):

- Dari masing masing category akan dipilih 2 pemenang (1 Pria & 1 Wanita).
- Selama periode final :
 - Member dan non member dapat memberikan voting dengan mengisi kupon.
 - Kupon dimasukan ke dalam box voting.
 - Bagi member yang melakukan voting berhak mendapatkan 3 days guest pass dari Gold's Gym indonesia.
- Para finalis akan di voting melalui Kupon suara yang terkumpul di club dan sosial media.
- Dari hasil voting club dan sosial media, panitia akan memilih suara terbanyak sebagai pemenang.
- Vote melalui club memiliki nilai poin = 2 / suara
- Vote melalui Social Media memiliki nilai poin = 1 / suara

HADIAH KATEGORI PEMENANG :

1. New Member Transformation
 - 2 orang (1 pria & 1 wanita) : Membership 1 tahun all club
2. Health Series
 - 2 orang (1 pria & 1 wanita) : Membership 1 tahun all club
3. Fit Series
 - 2 orang (1 pria & 1 wanita) : Membership 1 tahun all club
4. Shape Series
 - 2 orang (1 pria & 1 wanita) : Membership 1 tahun all club
5. Facebook idol.
 - 1 orang pemenang berdasarkan poling facebook : Uang Tunai Rp 5.000.000,-

HADIAH UTAMA :

- Pemenang Utama THE BEST TRANSFORMATION 5
- 1 Unit Honda Jazz
- Hadiah Produk Sponsor
- etc



WWW.GOLDSGYM.CO.ID



goldsgymID



Golds_Indonesia



Gold's Gym ID



goldsgym_id



OFFICIAL FITNESS PARTNER



Syarat & Ketentuan



1. Peserta adalah member aktif Gold's Gym Indonesia dan tidak memiliki masalah administrasi keanggotaan.
2. Peserta adalah pria atau wanita, minimal berusia 18 tahun di bulan saat peserta mendaftar.
3. Peserta wanita yang sedang dalam kondisi hamil tidak diperkenankan mengikuti kompetisi ini.
4. Peserta harus dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, serta tidak dalam periode pengobatan / perawatan kesehatan.
5. Peserta diwajibkan mengisi formulir pendaftaran dengan lengkap, beserta essay singkat mengenai motivasi Power Transformation Challenge 5.
6. Peserta diwajibkan melakukan foto seluruh tubuh secara langsung di nutritionis:
 - a. Wanita: Disarankan untuk mengenakan celana pendek dan sport bra. (Tidak wajib)
 - b. Pria: Disarankan untuk telanjang dada. (Tidak wajib)
7. Peserta diwajibkan foto copy pembelian PT session, fotokopi KTP/SIM yang masih berlaku, dan hasil pengukuran tubuh dari mesin Tanita ketika menyerahkan formulir pendaftaran. Foto yang diambil akan di upload di website Gold's Gym Indonesia. Foto peserta akan diambil lagi pada saat akhir fase pertama pengukuran tubuh (di bulan September). Peserta yang lolos akan diambil foto kembali dan akan di upload di website Gold's Gym Indonesia .
8. Waktu penyerahan formulir pendaftaran akan mengikuti jam operasional dari club yang bersangkutan. Penyerahan formulir pendaftaran dapat diseluruh club gold's gym
9. Seluruh peserta wajib melakukan "like" fanpage Gold's Gym Indonesia (Facebook, Twitter, dan Instagram).
10. Peserta wajib menandatangani surat pernyataan peserta bermaterai (materai disiapkan oleh peserta sendiri) tentang kesanggupan untuk mematuhi dan mengikuti ketentuan kompetisi yang telah ditetapkan oleh pihak panitia Gold's Gym Indonesia.
11. Peserta wajib melakukan sesi latihan bersama PT minimal 2x seminggu dengan total minimal 8 sesi dalam sebulan. Apabila peserta tidak dapat memenuhi persyaratan tersebut maka secara otomatis akan didiskualifikasi oleh panitia. Akan tetapi peserta tetap bisa melanjutkan PT sesinya sesuai dengan jumlah yang dia beli walaupun sudah tidak menjadi peserta PTC 5.
12. Proses seleksi peserta sejak awal hingga akhir periode kompetisi akan dilakukan oleh pihak Gold's Gym Indonesia yang terdiri dari personal trainer, nutritionis dan perwakilan manajemen Gold's Gym Indonesia.
13. Saat menyerahkan formulir pendaftaran, peserta diwajibkan melakukan pengukuran tubuh dengan nutritionist atau fitness manager (jika tidak tersedia nutritionis di club) dan hasil pengukuran disertakan bersama formulir pendaftaran beserta dokumen pelengkap lainnya.
14. Para peserta tidak diperkenankan menggunakan menggunakan segala jenis steroid dan obat-obatan terlarang. Apabila hasil pengukuran menunjukkan hasil yang mencurigakan, panitia berhak untuk meminta peserta melakukan tes dengan pihak medis dan melampirkan hasil dan surat pernyataan bebas dari segala jenis steroid dan obat-obatan terlarang.
15. Keputusan / hasil penilaian manajemen / panitia Gold's Gym Indonesia bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.





SURAT PERNYATAAN PESERTA



Dengan menandatangani surat persetujuan ini, peserta memahami syarat dan ketentuan yang berlaku serta bersedia mengikuti poin-poin dibawah ini:

1. Peserta bersedia memenuhi persyaratan dan ketentuan yang ditetapkan dalam kompetisi Power Transformation Challenge 5.
2. Peserta bersedia mengikuti seluruh program selama periode yang ditentukan oleh panitia Power Transformation Challenge 5.
3. Panitia akan menentukan nutritionis dan fitness manager yang direkomendasikan untuk peserta Power Transformation Challenge 5.
4. Peserta wajib bersikap kooperatif dalam menjalani sesi personal training dan konsultasi nutrisi.
5. Peserta bersedia diliput (dokumentasi, interview, atau lainnya) selama masa transformasi oleh pihak Gold's Gym Indonesia dan media partner Power Transformation Challenge 5, dan materi dokumentasi dapat digunakan untuk kebutuhan promosi brand Gold's Gym Indonesia.
6. Peserta menyatakan berada dalam kondisi sehat lahir batin, serta tidak dalam proses pengobatan / perawatan kesehatan.
7. Selama periode program Power Transformation Challenge 5, peserta dinyatakan diskualifikasi apabila klien berlatih kurang dari 18 sesi pada akhir periode preeliminasi.
8. Jika peserta tidak hadir pada saat pengukuran awal dan akhir, maka peserta didiskualifikasi.
9. Peserta bersedia mengikuti semua jenis program latihan yang diberikan oleh Personal Trainer Gold's Gym Indonesia.
10. Selama periode kompetisi klien tidak diperkenankan untuk mengganti personal trainer anda.
11. Pihak Gold's Gym Indonesia tidak bertanggung jawab atas kecelakaan / cedera yang dialami peserta di luar sesi latihan bersama personal trainer.
12. Para peserta tidak diperkenankan menggunakan menggunakan segala jenis steroid dan obat-obatan terlarang. Apabila hasil pengukuran menunjukkan hasil yang mencurigakan, panitia berhak untuk meminta peserta melakukan tes dengan pihak medis dan melampirkan hasil dan surat pernyataan bebas dari segala jenis steroid dan obat-obatan terlarang. Bila tidak membawa surat pernyataan tersebut di waktu yang ditentukan secara otomatis klien akan didiskualifikasi.
13. Peserta mengetahui, memahami, dan menyepakati seluruh syarat dan ketentuan yang telah ditetapkan oleh manajemen Gold's Gym Indonesia.
14. Keputusan pihak manajemen Gold's Gym Indonesia terkait dengan kompetisi Power Transformation Challenge 5 bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.
15. Apabila peserta memasuki babak final, seluruh biaya akomodasi dan transportasi bukan menjadi tanggung jawab pihak penyelenggara.

Tanda tangan dan Nama jelas

Materai 6000



WWW.GOLDSGYM.CO.ID



goldsgymID



Gold's Indonesia



Gold's Gym ID



goldsgym_id



OFFICIAL FITNESS PARTNER