

# **CABARAN 'FAT TO FIT 2.0' KASPEN 2025**

## **BORANG PENDAFTARAN**

1. Nama : .....
2. No.kad Pengenalan : ..... 3. No,hp : .....
4. Tarikh Lahir : .....
5. Umur : .....
6. Jantina ; Lelaki / Perempuan
7. Saiz Baju : .....
8. Sasaran penurunan berat : .....(kg)

### **REKOD**

Timbangan awal (Tarikh : .....				Masa: .....		
Berat (kg)	Tinggi (cm)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Visceral fat	Body Fat (%)	Muscle (%)	Water

  

Timbangan <i>1<sup>st</sup> round</i> (Tarikh : .....				Masa: .....		
Berat (kg)	Tinggi (cm)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Visceral fat	Body Fat (%)	Muscle (%)	Water

  

Timbangan <i>FINALE</i> (Tarikh : .....				Masa: .....		
Berat (kg)	Tinggi (cm)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Visceral fat	Body Fat (%)	Muscle (%)	Water

Jumlah penurunan berat : \_\_\_\_\_ kg

### **❖ PENGAKUAN PESERTA**

Saya seperti nama diatas bersetuju mengikuti Cabaran 30 Hari Fat To Fit yang dianjurkan oleh KASPEN dan saya mengaku tidak akan mengemukakan sebarang tuntutan terhadap pihak pengajur di atas sebarang musibah ke atas diri saya sebelum ,semasa dan selepas menyertai pertandingan ini.

1. Nama : .....
2. Tandatangan :.....
3. Tarikh : .....