

**TABEL PENILAIAN GARJAS "A" DAN "B"
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT PRIA TNI AD**

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT	PULL UPS 1 MENIT	SIT UPS 1 MENIT	PUSH UPS 1 MENIT	LUNGES 1 MENIT	SHUTTLE RUN 2 x 10 M
18-25	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
100										3507	18	41	43	54	4,40
99										3488	-	-	-	-	4,43
98										3469	-	-	-	-	4,46
97										3450	-	-	-	-	4,49
96										3431	-	-	-	-	4,52
95	100									3412	17	40	42	53	4,55
94	99									3393	-	-	-	-	4,58
93	98									3374	-	-	-	-	4,61
92	97									3355	-	-	-	-	4,64
91	96									3336	-	-	-	-	4,67
90	95	100								3317	16	39	41	52	4,70
89	94	99								3298	-	-	-	-	4,73
88	93	98								3279	-	-	-	-	4,76
87	92	97								3260	-	-	-	-	4,79
86	91	96								3241	-	-	-	-	4,82
85	90	95	100							3222	15	38	40	51	4,85
84	89	94	99							3203	-	-	-	-	4,88
83	88	93	98							3184	-	-	-	-	4,91
82	87	92	97							3165	-	-	-	-	4,94
81	86	91	96							3146	-	-	-	-	4,97
80	85	90	95	100						3127	14	37	39	50	5,00
79	84	89	94	99						3108	-	-	-	-	5,03
78	83	88	93	98						3089	-	-	-	-	5,06
77	82	87	92	97						3070	-	-	-	-	5,09
76	81	86	91	96						3051	-	-	-	-	5,12
75	80	85	90	95	100					3032	13	36	38	49	5,15
74	79	84	89	94	99					3013	-	-	-	-	5,18
73	78	83	88	93	98					2994	-	-	-	-	5,21
72	77	82	87	92	97					2975	-	-	-	-	5,24
71	76	81	86	91	96					2956	-	-	-	-	5,27
70	75	80	85	90	95	100				2937	12	35	37	48	5,30
69	74	79	84	89	94	99				2918	-	-	-	-	5,34
68	73	78	83	88	93	98				2899	-	-	-	-	5,38
67	72	77	82	87	92	97				2880	-	-	-	-	5,42
66	71	76	81	86	91	96				2861	-	-	-	-	5,46
65	70	75	80	85	90	95	100			2842	11	34	36	47	5,50
64	69	74	79	84	89	94	99			2823	-	-	-	-	5,54
63	68	73	78	83	88	93	98			2804	-	-	-	-	5,58
62	67	72	77	82	87	92	97			2785	-	-	-	-	5,62
61	66	71	76	81	86	91	96			2766	-	-	-	-	5,66
60	65	70	75	80	85	90	95	100		2747	10	33	35	46	5,70
59	64	69	74	79	84	89	94	99		2728	-	-	-	-	5,74
58	63	68	73	78	83	88	93	98		2709	-	-	-	-	5,78
57	62	67	72	77	82	87	92	97		2690	-	-	-	-	5,82
56	61	66	71	76	81	86	91	96		2671	-	-	-	-	5,86
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	2652	9	32	34	45	5,90
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	2633	-	-	-	-	5,94

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	2614	-	-	-	-	5,98
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	2595	-	31	33	44	6,02
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	2576	-	-	-	-	6,06
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	2557	8	-	-	-	6,10
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	2538	-	30	32	43	6,14
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	2519	-	-	-	-	6,18
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	2500	-	-	-	-	6,22
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	2481	-	29	31	42	6,26
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	2462	7	-	-	-	6,30
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	2443	-	-	-	-	6,34
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	2424	-	28	30	41	6,38
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	2405	-	-	-	-	6,42
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	2386	-	-	-	-	6,46
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	2367	6	27	29	40	6,50
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	2348	-	-	-	-	6,54
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	2329	-	-	-	-	6,58
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	2310	-	26	28	39	6,62
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	2291	-	-	-	-	6,66
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	2272	5	-	-	-	6,70
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	2253	-	25	27	38	6,74
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	2234	-	-	-	-	6,78
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	2215	-	-	-	-	6,82
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	2196	-	24	26	37	6,86
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	2177	4	-	-	-	6,90
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	2158	-	-	-	-	6,94
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	2139	-	23	25	36	6,98
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	2120	-	-	-	-	7,02
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	2101	-	-	-	-	7,06
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	2082	3	22	24	35	7,10
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	2063	-	-	-	-	7,14
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	2044	-	-	-	-	7,18
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	2025	-	21	23	34	7,22
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	2006	-	-	-	-	7,26
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	1987	2	-	-	-	7,30
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	1968	-	20	22	33	7,34
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	1949	-	-	-	-	7,38
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	1930	-	-	-	-	7,42
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	1911	-	19	21	32	7,46
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	1892	1	-	-	-	7,50
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	1873	-	-	-	-	7,54
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	1854	-	18	20	31	7,58
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	1835	-	-	-	-	7,62
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	1816	-	-	-	-	7,66
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	1797	-	17	19	30	7,70
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	1778	-	-	-	-	7,74
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	1759	-	-	-	-	7,78
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	1740	-	16	18	29	7,82
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	1721	-	-	-	-	7,86
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	1702	-	-	-	-	7,90
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	1683	-	15	17	28	7,94
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	1664	-	-	-	-	7,98
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	1645	-	-	-	-	8,02
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	1626	-	14	16	27	8,06
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	1607	-	-	-	-	8,10
	4	9	14	19	24	29	34	39	44	1588	-	-	-	-	8,14
	3	8	13	18	23	28	33	38	43	1569	-	13	15	26	8,18
	2	7	12	17	22	27	32	37	42	1550	-	-	-	-	8,22

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	1531	-	-	-	-	8,26
		5	10	15	20	25	30	35	40	1512	-	12	14	25	8,30
		4	9	14	19	24	29	34	39	1493	-	-	-	-	8,34
		3	8	13	18	23	28	33	38	1474	-	11	13	24	8,38
		2	7	12	17	22	27	32	37	1455	-	-	-	-	8,42
		1	6	11	16	21	26	31	36	1436	-	10	12	23	8,46
			5	10	15	20	25	30	35	1417	-	-	-	-	8,50
			4	9	14	19	24	29	34	1398	-	9	11	22	8,54
			3	8	13	18	23	28	33	1379	-	-	-	-	8,58
			2	7	12	17	22	27	32	1360	-	8	10	21	8,62
			1	6	11	16	21	26	31	1341	-	-	-	-	8,66
				5	10	15	20	25	30	1322	-	7	9	20	8,70
				4	9	14	19	24	29	1303	-	-	-	-	8,74
				3	8	13	18	23	28	1284	-	6	8	19	8,78
				2	7	12	17	22	27	1265	-	-	-	-	8,82
				1	6	11	16	21	26	1246	-	5	7	18	8,86
					5	10	15	20	25	1227	-	-	-	-	8,90
					4	9	14	19	24	1208	-	4	6	17	8,94
					3	8	13	18	23	1189	-	-	-	-	8,98
					2	7	12	17	22	1170	-	3	5	16	9,02
					1	6	11	16	21	1151	-	-	-	-	9,06
						5	10	15	20	1132	-	2	4	15	9,10
						4	9	14	19	1113	-	-	-	-	9,14
						3	8	13	18	1094	-	1	3	14	9,18
						2	7	12	17	1075	-	-	-	-	9,22
						1	6	11	16	1056	-	-	2	13	9,26
							5	10	15	1037	-	-	-	-	9,30
							4	9	14	1018	-	-	1	12	9,34
							3	8	13	999	-	-	-	11	9,38
							2	7	12	980	-	-	-	10	9,42
							1	6	11	961	-	-	-	9	9,46
								5	10	942	-	-	-	8	9,50
								4	9	923	-	-	-	7	9,54
								3	8	904	-	-	-	6	9,58
								2	7	885	-	-	-	5	9,62
								1	6	866	-	-	-	4	9,66
									5	847	-	-	-	3	9,70
									4	828	-	-	-	2	9,74
									3	809	-	-	-	1	9,78
									2	790	-	-	-	-	9,82
									1	771	-	-	-	-	9,86

Kepala Dinas Jasmani,

 Mehammad Hasan
 Brigadir Jenderal TNI

**TABEL PENILAIAN GARJAS "A" DAN "B"
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT WANITA TNI AD**

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT	CHINNING 1 MENIT	SIT UPS 1 MENIT	MD. PUSH UPS 1 MENIT	LUNGES 1 MENIT	SHUTTLE RUN 2 x 10 M
18-25	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	11	12	13	14	16	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
100										2630	63	36	28	45	5,00
99										2619	-	-	-	-	5,04
98										2608	62	-	-	-	5,08
97										2597	61	-	-	-	5,12
96										2586	-	-	-	-	5,16
95	100									2575	60	35	27	44	5,20
94	99									2564	-	-	-	-	5,24
93	98									2553	59	-	-	-	5,28
92	97									2542	58	-	-	-	5,32
91	96									2531	-	-	-	-	5,36
90	95	100								2520	57	34	26	43	5,40
89	94	99								2509	-	-	-	-	5,44
88	93	98								2498	56	-	-	-	5,48
87	92	97								2487	55	-	-	--	5,52
86	91	96								2476	-	-	-	-	5,56
85	90	95	100							2465	54	33	25	42	5,60
84	89	94	99							2454	-	-	-	-	5,64
83	88	93	98							2443	53	-	-	-	5,68
82	87	92	97							2432	52	-	-	-	5,72
81	86	91	96							2421	-	-	-	-	5,76
80	85	90	95	100						2410	51	32	24	41	5,80
79	84	89	94	99						2399	-	-	-	-	5,84
78	83	88	93	98						2388	50	-	-	-	5,88
77	82	87	92	97						2377	49	-	-	-	5,92
76	81	86	91	96						2366	-	-	-	-	5,96
75	80	85	90	95	100					2355	48	31	23	40	6,00
74	79	84	89	94	99					2344	-	-	-	-	6,04
73	78	83	88	93	98					2333	47	-	-	-	6,08
72	77	82	87	92	97					2322	46	-	-	-	6,12
71	76	81	86	91	96					2311	-	-	-	-	6,16
70	75	80	85	90	95	100				2300	45	30	22	39	6,20
69	74	79	84	89	94	99				2289	-	-	-	-	6,25
68	73	78	83	88	93	98				2278	44	-	-	-	6,30
67	72	77	82	87	92	97				2267	43	-	-	-	6,35
66	71	76	81	86	91	96				2256	-	-	-	-	6,40
65	70	75	80	85	90	95	100			2245	42	29	21	38	6,45

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	15
64	69	74	79	84	89	94	99			2234	-	-	-	-	6,50
63	68	73	78	83	88	93	98			2223	41	-	-	-	6,55
62	67	72	77	82	87	92	97			2212	40	-	-	-	6,60
61	66	71	76	81	86	91	96			2201	-	-	-	-	6,65
60	65	70	75	80	85	90	95	100		2190	39	28	20	37	6,70
59	64	69	74	79	84	89	94	99		2179	-	-	-	-	6,75
58	63	68	73	78	83	88	93	98		2168	38	-	-	-	6,80
57	62	67	72	77	82	87	92	97		2157	37	-	-	-	6,85
56	61	66	71	76	81	86	91	96		2146	-	-	-	-	6,90
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	2135	36	27	19	36	6,95
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	2124	-	-	-	-	7,00
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	2113	35	-	-	-	7,05
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	2102	-	-	-	-	7,10
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	2088	34	26	18	35	7,15
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	2074	-	-	-	-	7,20
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	2060	33	-	-	-	7,25
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	2046	-	-	-	-	7,30
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	2033	-	25	17	34	7,35
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	2019	32	-	-	-	7,40
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	2005	-	-	-	-	7,45
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	1992	-	-	-	-	7,50
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	1979	31	24	-	33	7,55
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	1966	-	-	16	-	7,60
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	1953	-	-	-	-	7,65
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	1940	-	-	-	-	7,70
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	1927	30	23	-	32	7,75
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	1914	-	-	-	-	7,80
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	1901	29	-	15	-	7,85
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	1888	-	-	-	-	7,90
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	1875	28	22	-	31	7,95
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	1862	-	-	-	-	8,00
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	1849	27	-	-	-	8,05
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	1836	-	-	14	-	8,10
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	1823	26	21	-	30	8,15
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	1810	-	-	-	-	8,20
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	1797	25	-	-	-	8,25
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	1783	-	-	13	-	8,30
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	1769	-	20	-	29	8,35
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	1755	24	-	-	-	8,40
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	1741	-	-	-	-	8,45
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	1727	23	-	-	-	8,50
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	1714	-	19	12	28	8,55
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	1701	22	-	-	-	8,60
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	1672	-	-	-	-	8,65
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	1667	21	-	-	-	8,70
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	1642	-	18	-	27	8,75
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	1627	20	-	11	-	8,80
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	1612	-	-	-	-	8,85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	15
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	1597	19	-	-	-	8,90
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	1582	-	17	-	26	8,95
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	1567	18	-	-	-	9,00
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	1552	-	-	10	-	9,05
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	1537	17	-	-	-	9,10
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	1522	-	16	-	25	9,15
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	1507	16	-	-	-	9,20
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	1492	-	-	-	-	9,25
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	1477	15	-	9	-	9,30
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	1462	-	15	-	24	9,35
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	1447	14	-	-	-	9,40
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	1432	-	-	-	-	9,45
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	1417	-	-	-	-	9,50
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	1402	13	-	-	-	9,55
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	1387	-	14	8	23	9,60
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	1372	12	-	-	-	9,65
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	1357	-	-	-	-	9,70
	4	9	14	19	24	29	34	39	44	1342	11	-	-	22	9,75
	3	8	13	18	23	28	33	38	43	1327	-	13	-	-	9,80
	2	7	12	17	22	27	32	37	42	1312	10	-	7	-	9,85
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	1297	-	-	-	21	9,90
		5	10	15	20	25	30	35	40	1282	9	-	-	-	9,95
		4	9	14	19	24	29	34	39	1267	-	12	-	-	10,00
		3	8	13	18	23	28	33	38	1252	8	-	-	20	10,05
		2	7	12	17	22	27	32	37	1237	-	-	6	-	10,10
		1	6	11	16	21	26	31	36	1222	7	-	-	-	10,15
			5	10	15	20	25	30	35	1207	-	11	-	19	10,20
			4	9	14	19	24	29	34	1192	6	-	-	-	10,25
			3	8	13	18	23	28	33	1177	-	-	-	-	10,30
			2	7	12	17	22	27	32	1162	5	-	5	18	10,35
			1	6	11	16	21	26	31	1147	-	10	-	-	10,40
				5	10	15	20	25	30	1132	4	-	-	-	10,45
				4	9	14	19	24	29	1117	-	-	-	17	10,50
				3	8	13	18	23	28	1102	3	-	-	-	10,55
				2	7	12	17	22	27	1087	-	9	4	-	10,60
				1	6	11	16	21	26	1072	2	-	-	16	10,65
					5	10	15	20	25	1057	-	-	-	-	10,70
					4	9	14	19	24	1042	1	-	-	-	10,75
					3	8	13	18	23	1027	-	8	-	15	10,80
					2	7	12	17	22	1012	-	-	3	-	10,85
					1	6	11	16	21	997	-	-	-	-	10,90
						5	10	15	20	982	-	-	-	14	10,95
						4	9	14	19	967	-	7	-	-	11,00
						3	8	13	18	952	-	-	-	-	11,05
						2	7	12	17	937	-	-	2	13	11,10
						1	6	11	16	922	-	-	-	-	11,15
							5	10	15	907	-	6	-	-	11,20
							4	9	14	892	-	-	-	12	11,25
										877	-	-	-	-	11,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	15
							3	8	13	862	-	5	1	11	11,30
							2	7	12	847	-	-	-	10	11,35
							1	6	11	832	-	-	-	9	11,40
								5	10	817	-	4	-	8	11,45
								4	9	802	-	-	-	7	11,50
								3	8	787	-	-	-	6	11,55
								2	7	772	-	3	-	5	11,60
								1	6	757	-	-	-	4	11,65
									5	742	-	-	-	3	11,70
									4	727	-	2	-	2	11,75
									3	712	-	-	-	1	11,80
									2	697	-	1	-	-	11,85
									1	682	-	-	-	-	11,90


 Kepala Dinas Jasmani,
 Mochammad Hasan
 Brigadir Jenderal TNI