

**TABEL PENILAIAN TES KESEGERAN JASMANI "A"
PRAJURIT TNI AD SESUAI KELOMPOK UMUR**

WAKTU	NILAI SESUAI KELOMPOK UMUR									
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
10'57"	100									
11'01	99									
11'05	98									
11'09"	97									
11'13"	96									
11'17"	95	100								
11'21"	94	99								
11'25"	93	98								
11'29"	92	97								
11'33"	91	96								
11'37"	90	95	100							
11'41"	89	94	99							
11'45"	88	93	98							
11'49"	87	92	97							
11'53"	86	91	96							
11'57"	85	90	95	100						
12'01"	84	89	94	99						
12'06"	83	88	93	98						
12'11"	82	87	92	97						
12'16"	81	86	91	96						
12'21"	80	85	90	95	100					
12'26"	79	84	89	94	99					
12'31"	78	83	88	93	98					
12'36"	77	82	87	92	97					
12'41"	76	81	86	91	96					

WAKTU	NILAI SESUAI KELOMPOK UMUR									
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
12'46"	75	80	85	90	95	100				
12'51"	74	79	84	89	94	99				
12'57"	73	78	83	88	93	98				
12'03"	72	77	82	87	92	97				
13'09"	71	76	81	86	91	96				
13'15"	70	75	80	85	90	95	100			
13'21"	69	74	79	84	89	94	99			
13'27"	68	73	78	83	88	93	98			
13'33"	67	72	77	82	87	92	97			
13'39"	66	71	76	81	86	91	96			
13'45"	65	70	75	80	85	90	95	100		
13'51"	64	69	74	79	84	89	94	99		
13'58"	63	68	73	78	83	88	93	98		
14'05"	62	67	72	77	82	87	92	97		
14'12"	61	66	71	76	81	86	91	96		
14'19"	60	65	70	75	80	85	90	95		
14'26"	59	64	69	74	79	84	89	94		
14'33"	58	63	68	73	78	83	88	93		
14'40"	57	62	67	72	77	82	87	92	100	
14'47"	56	61	66	71	76	81	86	91	99	
14'54"	55	60	65	70	75	80	85	90	98	
15'01"	54	59	64	69	74	79	84	89	97	
15'09"	53	58	63	68	73	78	83	88	96	
15'17"	52	57	62	67	72	77	82	87	95	
15'25"	51	56	61	66	71	76	81	86	94	
15'33"	50	55	60	65	70	75	80	85	93	
15'41"	49	54	59	64	69	74	79	84	92	100
15'49"	48	53	58	63	68	73	78	83	91	99
15'57"	47	52	57	62	67	72	77	82	90	98
16'05"	46	51	56	61	66	71	76	81	89	97
16'13"	45	50	55	60	65	70	75	80	88	96

WAKTU	NILAI SESUAI KELOMPOK UMUR									
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
16'21"	44	49	54	59	64	69	74	79	87	95
16'30"	43	48	53	58	63	68	73	78	86	94
16'39"	42	47	52	57	62	67	72	77	85	93
16'48"	41	46	51	56	61	66	71	76	84	92
17'07"	40	45	50	55	60	65	70	75	83	91
17'06"	39	44	49	54	59	64	69	74	82	90
17'15"	38	43	48	53	58	63	68	73	81	89
17'24"	37	42	47	52	57	62	67	72	80	88
17'33"	36	41	46	51	56	61	66	71	79	87
17'42"	35	40	45	50	55	60	65	70	78	86
17'51"	34	39	44	49	54	59	64	69	77	85
18'01"	33	38	43	48	53	58	63	68	76	84
18'11"	32	37	42	47	52	57	62	67	75	83
18'21"	31	36	41	46	51	56	61	66	74	82
18'31"	30	35	40	45	50	55	60	65	73	81
18'41"	29	34	39	44	49	54	59	64	72	80
18'51"	28	33	38	43	48	53	58	63	71	79
19'01"	27	32	37	42	47	52	57	62	70	78
19'11"	26	31	36	41	46	51	56	61	69	77
19'21"	25	30	35	40	45	50	55	60	68	76
19'31"	24	29	34	39	44	49	54	59	67	75
19'42"	23	28	33	38	43	48	53	58	66	74
19'53"	22	27	32	37	42	47	52	57	65	73
20'04"	21	26	31	36	41	46	51	56	64	72
20'15"	20	25	30	35	40	45	50	55	63	71
20'26"	19	24	29	34	39	44	49	54	62	70
20'37"	18	23	28	33	38	43	48	53	61	69
20'48"	17	22	27	32	37	42	47	52	60	68
20'59"	16	21	26	31	36	41	46	51	59	67
21'10"	15	20	25	30	35	40	45	50	58	66

WAKTU	NILAI SESUAI KELOMPOK UMUR									
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
21'21"	14	19	24	29	34	39	44	49	57	65
21'33"	13	18	23	28	33	38	43	48	56	64

a.n. Ketua Penyelenggara
Perwira Subkoordinator Garjas "A"



Sunyoto
Mayor Inf NRP 571850