

## Personel Korem 142/Tatag Laksanakan Garjas Usulan Kenaikan Pangkat

**M Ali Akbar - [SULBAR.INDONESIASATU.CO.ID](http://SULBAR.INDONESIASATU.CO.ID)**

May 10, 2023 - 14:47



Mamuju- Prajurit Korem 142//Tatag, Jajaran, dan Balak Aju melaksanakan Garjas dalam rangka Usul Kenaikan Pangkat (UKP) Periode 1-10-2023 yang berlangsung di Lapangan Tammajarra Korem 142/Tatag jl. Abd. Malik Pattana Endeng Mamuju. Rabu, (10/05/2023).





Pelaksanaan garjas ini prajurit melaksanakan Tes kesegaran A yaitu lari 12 menit telah ditentukan sesuai dengan kategori umur, dan melaksanakan Tes kesegaran B baik pull up, sit up, push up, maupun shuttle run dan renang militer di Kolam Renang Almahira Kota mamuju.



Dalam kegiatan Garjas UKP ini diharapkan setiap prajurit agar memanfaatkan dan melaksanakan kesegaran jasmani dengan sungguh-sungguh, sesuaikan dengan ketentuan yang berlaku serta memperhatikan faktor keamanan sehingga dapat mencegah terjadinya kecelakaan akibat pelaksanaan tes kesegaran



jasmani.



Tes Kesegaran Jasmani bagi setiap prajurit merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan dan merupakan syarat yang harus dipenuhi baik dalam latihan program, syarat kenaikan pangkat dan lain-lain di lingkungan TNI AD.