

UJIAN KECERGASAN ASAS JASMANI (UKAJ) PENGGAL PERTAMA INSKEP BAGI TAHUN 2019

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4695-ujian-kecergasan-asas-jasmani-ukaj-penggal-pertama-inskep-bagi-tahun-2019

TANJUNG BUNGAH, 20 Mac 19 - Institut Kepimpinan dan Pengurusan (INSKEP) telah mengadakan Ujian Kecergasan Asas Jasmani (UKAJ) penggal pertama bagi Tahun 2019. UKAJ telah dilaksanakan secara berperingkat mengikut kategori umur selama 3 hari bermula 18 hingga 20 Mac 19.

UKAJ ini telah diketuai oleh PW U II Hairul Azli bin Hashim, FSjn Veknesparan a/l Muniam dan Sjn U Mohd Asri bin Mat Deris dari Cawang Jasmani INSKEP.

Antara ujian yang dilaksanakan adalah larian 2.4 km, duduk jangkau, lompat jauh berdiri, gantung bengkok siku dan bangun tubi. Syabas warga INSKEP kerana berjaya melepasi UKAJ kali ini dengan jayamya.

