

TERHAD

BAHAGIAN I

PEMERIKSAAN PERUBATAN TAHUNAN
BODY MASS INDEX – (BMI)

UNIT	CAWANG/KETUKANGAN		TARIKH PEMERIKSAAN
TARIKH LAHIR	TARIKH BERKHIDMAT/TAULIAH		
NO TENTERA	PANGKAT	NAMA PENUH	

BAHAGIAN II
(BMI)

JANTINA	BERAT BADAN (KG)	TINGGI (SM)	PINGGANG (SM)	PUNGGUNG (SM)
LELAKI				
WANITA				

BMI = $\frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi x Tinggi (Meter)}}$ = ----- = -----

Catitan: -----

PENGESAHAN PEGAWAI PERUBATAN

Tandatangan :

Nama :

Pangkat :

No Tentera :

TERHAD

TERHAD

BAHAGIAN I
REKOD UJIAN KECERGASAN ASAS TUDM

UNIT	CAWANG/KETUKANGAN		TARIKH PEMERIKSAAN
TARIKH LAHIR	TARIKH BERKHIDMAT/TAULIAH		
NO TENTERA	PANGKAT	NAMA PENUH	

BAHAGIAN II (BMI)

JANTINA	BERAT BADAN (KG)	TINGGI (SM)	PINGGANG (SM)	PUNGGUNG (SM)
LELAKI				
WANITA				

BMI = Berat Badan (Kg) = ----- = -----
Tinggi x Tinggi (Meter)

Catitan: -----

BAHAGIAN III (KEPUTUSAN UJIAN)

UJIAN	KEPUTUSAN	
	PERTAMA	KEDUA
Komposisi Tubuh Badan (Peratus Lemak Badan)		
Bangun Tubi (60 Saat)		
Gantung Bengkok Siku (Saat)		
Lari Ulang Alik (4 x 10m) (Saat)		
Lompat Jauh Berdiri (Sm)		
Duduk Jangkau (Sm)		
Lari 2.4 Km (Minit)		
Tahap Kecerdasan (1-4)		
LULUS / GAGAL		

Catitan: -----

PENGESAHAN PEGAWAI PENGUJI

Tandatangan:
 Nama :
 Pangkat :
 No Tentera :
 Tarikh :

PENGESAHAN PEGAWAI PERUBATAN
 (UNTUK BAHAGIAN II SAHAJA)

Tandatangan :
 Nama :
 Pangkat :
 No Tentera :
 Tarikh :

TERHAD