



DEPARTMENT OF THE ARMY  
HEADQUARTERS,  
1<sup>ST</sup> THEATER TACTICAL SIGNAL BRIGADE  
UNIT #15271  
APO AP 96271-5271

NETC-SKC-Z

13 July 2018

MEMORANDUM FOR SEE DISTRIBUTION

SUBJECT: 1<sup>st</sup> Signal Brigade Command Policy Memorandum #9- Physical Readiness Training

제목 : 1 통신 여단 정책 메모랜덤 # 9 —육체 단련

1. All Soldiers assigned to 1<sup>st</sup> Signal Brigade have the personal responsibility to remain physically fit all times. Commanders will measure compliance with this requirement through a semi-annual Army Physical Fitness Test (APFT).

1 통신여단의 모든 병사들은 항상 일정수준의 신체를 유지해야 할 책임이 있다. 사령관들은 APFT를 통해 병사들의 신체적 능력이 요구조건에 부합하는 지를 측정할 것이다.

2. All 1<sup>st</sup> Signal Brigade units will conduct 90 minutes of intense, combat focused physical readiness training (PRT) each duty day from 0630-0800 when in garrison and plan for it when on shift or in the field. Battalion Commanders are the approval authority for PRT beginning prior to or after 0630, or exceeding the 90 minute duration. Commanders will ensure that all personnel receive at least 60 minutes of recovery time before the duty day formation.

□□ 1 통신여단의 부대는 매일 0630-0800시에 개리슨에서(장소는 바뀔수 있다) 전투준비를 위한 격렬한 PRT를 90분간 실시하여야 한다. 예하부대의 사령관에게는 0630 이전이나 이후에 PRT를 시작할 수 있으며, 90분 이상의 PRT를 시행할 수 있도록 하는 권리가 주어진다.

3. Soldiers who score 270 or higher on the APFT with 90 points or above in each event will be awarded the Army Physical Fitness Badge. Soldiers in consideration for the Army Physical Fitness Badge must also meet the height/weight standards that are outlined in Army Regulation 600-9. The Army Body Composition Program, 28 June 2013.

APFT 에서 270 이상을 받거나 각 종목에서 90 점 이상을 받은 병사들은 Army Physical Fitness Badge를 하사받게 될 것이다. 또한 병사들은 배지를 받기 위해서는 600-9 조항 역시 충족해야 한다. The Army Body Composition Program, 2013 년 6 월 28 일 .

4. Soldiers who fail a record APFT will be flagged and enrolled in a special conditioning program designed to improve their physical readiness. This program will not be punitive and will be conducted during normal duty hours.

**NETC-SKC-Z**

**SUBJECT: 1<sup>st</sup> Signal Brigade Command Policy Memorandum #9- Physical Readiness Training**

제목 : 1 통신 여단 정책 메모랜덤 # 9 —육체 단련

APFT 에 떨어진 병사들은 그들의 신체능력을 향상시키기 위한 프로그램에 등록될 것이다. 이 프로그램은 처벌을 목적으로 한 프로그램이 아니며 평상시의 듀티 시간에 실행 될 것이다.

5. Soldiers who fail to meet Army Body Composition standards will be flagged and enrolled in the unit Army Body Composition Program and will continue to participate in regular unit PRT sessions. They should also participate in additional low impact, caloric expenditure activities. They will receive exercise guidance from the unit Master Fitness Trainer, nutrition counseling by a registered dietitian, and assistance in behavioral modification, as appropriate, to help them attain the requirements of the Army.

Army Body Composition standards 기준에 부합하지 못한 병사들은 Army Body Composition Program 에 등록될 것이며 기존의 PRT 에 계속해서 참여해야 한다. 이 인원들은 추가적인 칼로리 소모 프로그램에 참여해야 한다. 이 인원들은 Master Fitness Trainer 으로부터 운동지침을 받을 것이며, 영양사로부터 식단에 관한 상담을 해야하며, 군대의 필요조건을 부합하기 위해 노력해야 한다.

"FIRST TO COMMUNICATE!"

JOSEPH M. PISHOCK  
COL, SC  
Commanding

**DISTRIBUTION:**

36<sup>th</sup> SIG BN  
41<sup>st</sup> SIG BN  
304<sup>th</sup> ESB  
USACISA-P  
HHC, 1<sup>st</sup> SIG BOE