

附表3

## 警技成績考核體能訓練科目「3,000公尺徒手跑走」測驗成績換算一覽表

| 階段  | 第1階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    | 第2階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    |
|-----|----------------|----|----|----|----------------|----|----|----|
| 性別  | 男              |    | 女  |    | 男              |    | 女  |    |
| 成績  | 分鐘             | 秒  | 分鐘 | 秒  | 分鐘             | 秒  | 分鐘 | 秒  |
| 100 | 11             | 40 | 13 | 40 | 11             | 10 | 13 | 10 |
| 99  | 11             | 45 | 13 | 45 | 11             | 15 | 13 | 15 |
| 98  | 11             | 50 | 13 | 50 | 11             | 20 | 13 | 20 |
| 97  | 11             | 55 | 13 | 55 | 11             | 25 | 13 | 25 |
| 96  | 12             | 0  | 14 | 0  | 11             | 30 | 13 | 30 |
| 95  | 12             | 5  | 14 | 5  | 11             | 35 | 13 | 35 |
| 94  | 12             | 10 | 14 | 10 | 11             | 40 | 13 | 40 |
| 93  | 12             | 15 | 14 | 15 | 11             | 45 | 13 | 45 |
| 92  | 12             | 20 | 14 | 20 | 11             | 50 | 13 | 50 |
| 91  | 12             | 25 | 14 | 25 | 11             | 55 | 13 | 55 |
| 90  | 12             | 30 | 14 | 30 | 12             | 0  | 14 | 0  |
| 89  | 12             | 35 | 14 | 35 | 12             | 5  | 14 | 5  |
| 88  | 12             | 40 | 14 | 40 | 12             | 10 | 14 | 10 |
| 87  | 12             | 45 | 14 | 45 | 12             | 15 | 14 | 15 |
| 86  | 12             | 50 | 14 | 50 | 12             | 20 | 14 | 20 |
| 85  | 12             | 55 | 14 | 55 | 12             | 25 | 14 | 25 |
| 84  | 13             | 0  | 15 | 0  | 12             | 30 | 14 | 30 |
| 83  | 13             | 5  | 15 | 5  | 12             | 35 | 14 | 35 |
| 82  | 13             | 10 | 15 | 10 | 12             | 40 | 14 | 40 |
| 81  | 13             | 15 | 15 | 15 | 12             | 45 | 14 | 45 |
| 80  | 13             | 20 | 15 | 20 | 12             | 50 | 14 | 50 |
| 79  | 13             | 25 | 15 | 25 | 12             | 55 | 14 | 55 |
| 78  | 13             | 30 | 15 | 30 | 13             | 0  | 15 | 0  |
| 77  | 13             | 35 | 15 | 35 | 13             | 5  | 15 | 5  |
| 76  | 13             | 40 | 15 | 40 | 13             | 10 | 15 | 10 |
| 75  | 13             | 45 | 15 | 45 | 13             | 15 | 15 | 15 |
| 74  | 13             | 50 | 15 | 50 | 13             | 20 | 15 | 20 |
| 73  | 13             | 55 | 15 | 55 | 13             | 25 | 15 | 25 |
| 72  | 14             | 0  | 16 | 0  | 13             | 30 | 15 | 30 |
| 71  | 14             | 5  | 16 | 5  | 13             | 35 | 15 | 35 |
| 70  | 14             | 10 | 16 | 10 | 13             | 40 | 15 | 40 |
| 69  | 14             | 15 | 16 | 15 | 13             | 45 | 15 | 45 |

| 階段        | 第1階段體能訓練期末測驗標準 |          |           |          | 第2階段體能訓練期末測驗標準 |           |           |           |
|-----------|----------------|----------|-----------|----------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| 性別<br>成績  | 男              |          | 女         |          | 男              |           | 女         |           |
|           | 分鐘             | 秒        | 分鐘        | 秒        | 分鐘             | 秒         | 分鐘        | 秒         |
| 68        | 14             | 20       | 16        | 20       | 13             | 50        | 15        | 50        |
| 67        | 14             | 25       | 16        | 25       | 13             | 55        | 15        | 55        |
| 66        | 14             | 30       | 16        | 30       | 14             | 0         | 16        | 0         |
| 65        | 14             | 35       | 16        | 35       | 14             | 5         | 16        | 5         |
| 64        | 14             | 40       | 16        | 40       | 14             | 10        | 16        | 10        |
| 63        | 14             | 45       | 16        | 45       | 14             | 15        | 16        | 15        |
| 62        | 14             | 50       | 16        | 50       | 14             | 20        | 16        | 20        |
| 61        | 14             | 55       | 16        | 55       | 14             | 25        | 16        | 25        |
| <b>60</b> | <b>15</b>      | <b>0</b> | <b>17</b> | <b>0</b> | <b>14</b>      | <b>30</b> | <b>16</b> | <b>30</b> |
| 59        | 15             | 5        | 17        | 5        | 14             | 35        | 16        | 35        |
| 58        | 15             | 10       | 17        | 10       | 14             | 40        | 16        | 40        |
| 57        | 15             | 15       | 17        | 15       | 14             | 45        | 16        | 45        |
| 56        | 15             | 20       | 17        | 20       | 14             | 50        | 16        | 50        |
| 55        | 15             | 25       | 17        | 25       | 14             | 55        | 16        | 55        |
| 54        | 15             | 30       | 17        | 30       | 15             | 0         | 17        | 0         |
| 53        | 15             | 35       | 17        | 35       | 15             | 5         | 17        | 5         |
| 52        | 15             | 40       | 17        | 40       | 15             | 10        | 17        | 10        |
| 51        | 15             | 45       | 17        | 45       | 15             | 15        | 17        | 15        |
| 50        | 15             | 50       | 17        | 50       | 15             | 20        | 17        | 20        |
| 49        | 15             | 55       | 17        | 55       | 15             | 25        | 17        | 25        |
| 48        | 16             | 0        | 18        | 0        | 15             | 30        | 17        | 30        |
| 47        | 16             | 5        | 18        | 5        | 15             | 35        | 17        | 35        |
| 46        | 16             | 10       | 18        | 10       | 15             | 40        | 17        | 40        |
| 45        | 16             | 15       | 18        | 15       | 15             | 45        | 17        | 45        |
| 44        | 16             | 20       | 18        | 20       | 15             | 50        | 17        | 50        |
| 43        | 16             | 25       | 18        | 25       | 15             | 55        | 17        | 55        |
| 42        | 16             | 30       | 18        | 30       | 16             | 0         | 18        | 0         |
| 41        | 16             | 35       | 18        | 35       | 16             | 5         | 18        | 5         |
| 40        | 16             | 40       | 18        | 40       | 16             | 10        | 18        | 10        |
| 39        | 16             | 45       | 18        | 45       | 16             | 15        | 18        | 15        |
| 38        | 16             | 50       | 18        | 50       | 16             | 20        | 18        | 20        |
| 37        | 16             | 55       | 18        | 55       | 16             | 25        | 18        | 25        |
| 36        | 17             | 0        | 19        | 0        | 16             | 30        | 18        | 30        |

| 階段       | 第1階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    | 第2階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    |
|----------|----------------|----|----|----|----------------|----|----|----|
| 性別<br>成績 | 男              |    | 女  |    | 男              |    | 女  |    |
|          | 分鐘             | 秒  | 分鐘 | 秒  | 分鐘             | 秒  | 分鐘 | 秒  |
| 35       | 17             | 5  | 19 | 5  | 16             | 35 | 18 | 35 |
| 34       | 17             | 10 | 19 | 10 | 16             | 40 | 18 | 40 |
| 33       | 17             | 15 | 19 | 15 | 16             | 45 | 18 | 45 |
| 32       | 17             | 20 | 19 | 20 | 16             | 50 | 18 | 50 |
| 31       | 17             | 25 | 19 | 25 | 16             | 55 | 18 | 55 |
| 30       | 17             | 30 | 19 | 30 | 17             | 0  | 19 | 0  |
| 29       | 17             | 35 | 19 | 35 | 17             | 5  | 19 | 5  |
| 28       | 17             | 40 | 19 | 40 | 17             | 10 | 19 | 10 |
| 27       | 17             | 45 | 19 | 45 | 17             | 15 | 19 | 15 |
| 26       | 17             | 50 | 19 | 50 | 17             | 20 | 19 | 20 |
| 25       | 17             | 55 | 19 | 55 | 17             | 25 | 19 | 25 |
| 24       | 18             | 0  | 20 | 0  | 17             | 30 | 19 | 30 |
| 23       | 18             | 5  | 20 | 5  | 17             | 35 | 19 | 35 |
| 22       | 18             | 10 | 20 | 10 | 17             | 40 | 19 | 40 |
| 21       | 18             | 15 | 20 | 15 | 17             | 45 | 19 | 45 |
| 20       | 18             | 20 | 20 | 20 | 17             | 50 | 19 | 50 |
| 19       | 18             | 25 | 20 | 25 | 17             | 55 | 19 | 55 |
| 18       | 18             | 30 | 20 | 30 | 18             | 0  | 20 | 0  |
| 17       | 18             | 35 | 20 | 35 | 18             | 5  | 20 | 5  |
| 16       | 18             | 40 | 20 | 40 | 18             | 10 | 20 | 10 |
| 15       | 18             | 45 | 20 | 45 | 18             | 15 | 20 | 15 |
| 14       | 18             | 50 | 20 | 50 | 18             | 20 | 20 | 20 |
| 13       | 18             | 55 | 20 | 55 | 18             | 25 | 20 | 25 |
| 12       | 19             | 0  | 21 | 0  | 18             | 30 | 20 | 30 |
| 11       | 19             | 5  | 21 | 5  | 18             | 35 | 20 | 35 |
| 10       | 19             | 10 | 21 | 10 | 18             | 40 | 20 | 40 |
| 9        | 19             | 15 | 21 | 15 | 18             | 45 | 20 | 45 |
| 8        | 19             | 20 | 21 | 20 | 18             | 50 | 20 | 50 |
| 7        | 19             | 25 | 21 | 25 | 18             | 55 | 20 | 55 |
| 6        | 19             | 30 | 21 | 30 | 19             | 0  | 21 | 0  |
| 5        | 19             | 35 | 21 | 35 | 19             | 5  | 21 | 5  |
| 4        | 19             | 40 | 21 | 40 | 19             | 10 | 21 | 10 |
| 3        | 19             | 45 | 21 | 45 | 19             | 15 | 21 | 15 |
| 2        | 19             | 50 | 21 | 50 | 19             | 20 | 21 | 20 |

| 階段 | 第1階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    | 第2階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    |
|----|----------------|----|----|----|----------------|----|----|----|
| 性別 | 男              |    | 女  |    | 男              |    | 女  |    |
| 成績 | 分鐘             | 秒  | 分鐘 | 秒  | 分鐘             | 秒  | 分鐘 | 秒  |
| 1  | 19             | 55 | 21 | 55 | 19             | 25 | 21 | 25 |
| 0  | 20             | 0  | 22 | 0  | 19             | 30 | 21 | 30 |

說明：以該階段及格標準為基準，依本表跑走時間每減少5秒，考試成績加1分，未滿5秒，按比例核算，最高分100分；跑走時間每增加5秒，考試成績減1分，未滿5秒，按比例核算，最低分0分。