

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

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 成績	男		女		男		女	
	分鐘	秒	分鐘	秒	分鐘	秒	分鐘	秒
69	14	15	16	15	13	45	15	45
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
<i>60</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>17</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>30</i>	<i>16</i>	<i>30</i>
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

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 成績	男		女		男		女	
	分鐘	秒	分鐘	秒	分鐘	秒	分鐘	秒
36	17	0	19	0	16	30	18	30
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

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 成績	男		女		男		女	
	分鐘	秒	分鐘	秒	分鐘	秒	分鐘	秒
2	19	50	21	50	19	20	21	20
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。								