

警技成績考核體能訓練科目「三千公尺徒手跑走」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
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

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
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
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

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
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
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五秒，考試成績加一分，未滿五秒，按比例核算，最高分一百分；跑走時間每增加五秒，考試成績減一分，未滿五秒，按比例核算，最低分零分。								