

# 男子 3000 公尺徒手跑步成績換算表

108 年 1 月 1 日

| 配分  | 19 歲以下 | 20-24 歲 | 25-29 歲 | 30-34 歲 | 35-39 歲 | 40-44 歲 | 45-49 歲 | 50-54 歲 | 55-59 歲 |
|-----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 | 11'00  | 11'15   | 11'40   | 12'10   | 13'10   | 13'10   | 13'40   | 14'20   | 14'40   |
| 99  | 11'10  | 11'30   | 11'45   | 12'20   | 13'15   | 13'20   | 13'50   | 14'30   | 14'50   |
| 98  | 11'20  | 11'35   | 11'50   | 12'30   | 13'20   | 13'30   | 14'00   | 14'40   | 15'00   |
| 97  | 11'25  | 11'40   | 11'55   | 12'35   | 13'25   | 13'40   | 14'10   | 14'50   | 15'10   |
| 96  | 11'30  | 11'45   | 12'00   | 12'40   | 13'30   | 13'50   | 14'20   | 15'00   | 15'20   |
| 95  | 11'35  | 11'50   | 12'05   | 12'45   | 13'35   | 13'55   | 14'30   | 15'05   | 15'30   |
| 94  | 11'40  | 11'55   | 12'10   | 12'50   | 13'40   | 14'00   | 14'35   | 15'10   | 15'40   |
| 93  | 11'45  | 12'00   | 12'15   | 12'55   | 13'45   | 14'05   | 14'40   | 15'15   | 15'45   |
| 92  | 11'50  | 12'05   | 12'20   | 13'00   | 13'50   | 14'10   | 14'45   | 15'20   | 15'50   |
| 91  | 11'55  | 12'10   | 12'25   | 13'05   | 13'55   | 14'15   | 14'50   | 15'25   | 15'55   |
| 90  | 12'00  | 12'15   | 12'30   | 13'10   | 14'00   | 14'20   | 14'55   | 15'30   | 16'00   |
| 89  | 12'05  | 12'20   | 12'35   | 13'15   | 14'05   | 14'25   | 15'00   | 15'35   | 16'05   |
| 88  | 12'10  | 12'25   | 12'40   | 13'20   | 14'10   | 14'30   | 15'05   | 15'40   | 16'10   |
| 87  | 12'15  | 12'30   | 12'45   | 13'25   | 14'15   | 14'35   | 15'10   | 15'45   | 16'15   |
| 86  | 12'20  | 12'35   | 12'50   | 13'30   | 14'20   | 14'40   | 15'15   | 15'50   | 16'20   |
| 85  | 12'25  | 12'40   | 12'55   | 13'35   | 14'25   | 14'45   | 15'20   | 15'55   | 16'25   |
| 84  | 12'30  | 12'45   | 13'00   | 13'40   | 14'30   | 14'50   | 15'25   | 16'00   | 16'30   |
| 83  | 12'35  | 12'50   | 13'05   | 13'45   | 14'35   | 14'55   | 15'30   | 16'05   | 16'35   |
| 82  | 12'40  | 12'55   | 13'10   | 13'50   | 14'40   | 15'00   | 15'35   | 16'10   | 16'40   |
| 81  | 12'45  | 13'00   | 13'15   | 13'55   | 14'45   | 15'05   | 15'40   | 16'15   | 16'45   |
| 80  | 12'50  | 13'05   | 13'20   | 14'00   | 14'50   | 15'10   | 15'45   | 16'20   | 16'50   |
| 79  | 12'55  | 13'10   | 13'25   | 14'05   | 14'55   | 15'15   | 15'50   | 16'25   | 16'55   |
| 78  | 13'00  | 13'15   | 13'30   | 14'10   | 15'00   | 15'20   | 15'55   | 16'30   | 17'00   |
| 77  | 13'05  | 13'20   | 13'35   | 14'15   | 15'05   | 15'25   | 16'00   | 16'35   | 17'05   |
| 76  | 13'10  | 13'25   | 13'40   | 14'20   | 15'10   | 15'30   | 16'05   | 16'40   | 17'10   |
| 75  | 13'15  | 13'30   | 13'45   | 14'25   | 15'15   | 15'35   | 16'10   | 16'45   | 17'15   |
| 74  | 13'20  | 13'35   | 13'50   | 14'30   | 15'20   | 15'40   | 16'15   | 16'50   | 17'20   |
| 73  | 13'25  | 13'40   | 13'55   | 14'35   | 15'25   | 15'45   | 16'20   | 16'55   | 17'25   |
| 72  | 13'30  | 13'45   | 14'00   | 14'40   | 15'30   | 15'50   | 16'25   | 17'00   | 17'30   |
| 71  | 13'35  | 13'50   | 14'05   | 14'45   | 15'35   | 15'55   | 16'30   | 17'05   | 17'35   |
| 70  | 13'40  | 13'55   | 14'10   | 14'50   | 15'40   | 16'00   | 16'35   | 17'10   | 17'40   |
| 69  | 13'45  | 14'00   | 14'15   | 14'55   | 15'45   | 16'05   | 16'40   | 17'15   | 17'45   |
| 68  | 13'50  | 14'05   | 14'20   | 15'00   | 15'50   | 16'10   | 16'45   | 17'20   | 17'50   |
| 67  | 13'55  | 14'10   | 14'25   | 15'05   | 15'55   | 16'15   | 16'50   | 17'25   | 17'55   |
| 66  | 14'00  | 14'15   | 14'30   | 15'10   | 16'00   | 16'20   | 16'55   | 17'30   | 18'00   |
| 65  | 14'05  | 14'20   | 14'35   | 15'15   | 16'05   | 16'25   | 17'00   | 17'35   | 18'05   |
| 64  | 14'10  | 14'25   | 14'40   | 15'20   | 16'10   | 16'30   | 17'05   | 17'40   | 18'10   |
| 63  | 14'15  | 14'30   | 14'45   | 15'25   | 16'15   | 16'35   | 17'10   | 17'45   | 18'15   |
| 62  | 14'20  | 14'35   | 14'50   | 15'30   | 16'20   | 16'40   | 17'15   | 17'50   | 18'20   |
| 61  | 14'25  | 14'40   | 14'55   | 15'35   | 16'25   | 16'45   | 17'20   | 17'55   | 18'25   |
| 60  | 14'30  | 14'45   | 15'00   | 15'40   | 16'30   | 16'50   | 17'25   | 18'00   | 18'30   |
| 59  | 14'35  | 14'50   | 15'05   | 15'45   | 16'35   | 16'55   | 17'35   | 18'05   | 18'35   |
| 58  | 14'40  | 14'55   | 15'10   | 15'50   | 16'40   | 17'00   | 17'40   | 18'10   | 18'40   |
| 57  | 14'45  | 15'00   | 15'20   | 15'55   | 16'45   | 17'05   | 17'45   | 18'15   | 18'45   |
| 56  | 14'50  | 15'10   | 15'25   | 16'00   | 16'50   | 17'10   | 17'50   | 18'20   | 18'50   |
| 55  | 14'55  | 15'15   | 15'30   | 16'05   | 16'55   | 17'15   | 17'55   | 18'25   | 18'55   |
| 54  | 15'00  | 15'20   | 15'35   | 16'10   | 17'00   | 17'20   | 18'00   | 18'30   | 19'00   |
| 53  | 15'05  | 15'25   | 15'40   | 16'15   | 17'05   | 17'25   | 18'05   | 18'35   | 19'05   |
| 52  | 15'10  | 15'35   | 15'45   | 16'20   | 17'10   | 17'30   | 18'10   | 18'40   | 19'10   |
| 51  | 15'15  | 15'40   | 15'50   | 16'25   | 17'15   | 17'35   | 18'15   | 18'45   | 19'15   |
| 50  | 15'25  | 15'50   | 15'55   | 16'30   | 17'20   | 17'40   | 18'20   | 18'50   | 19'20   |
| 49  | 15'35  | 16'00   | 16'05   | 16'35   | 17'25   | 17'45   | 18'25   | 18'55   | 19'25   |
| 48  | 15'45  | 16'05   | 16'10   | 16'40   | 17'30   | 17'50   | 18'30   | 19'00   | 19'30   |
| 47  | 15'55  | 16'10   | 16'15   | 16'45   | 17'35   | 17'55   | 18'35   | 19'05   | 19'35   |
| 46  | 16'00  | 16'15   | 16'20   | 16'50   | 17'40   | 18'00   | 18'40   | 19'10   | 19'40   |
| 45  | 16'05  | 16'20   | 16'25   | 16'55   | 17'45   | 18'05   | 18'45   | 19'15   | 19'45   |
| 44  | 16'10  | 16'25   | 16'30   | 17'00   | 17'50   | 18'10   | 18'50   | 19'20   | 19'50   |
| 43  | 16'15  | 16'30   | 16'35   | 17'05   | 17'55   | 18'15   | 18'55   | 19'25   | 19'55   |
| 42  | 16'20  | 16'35   | 16'40   | 17'10   | 18'00   | 18'20   | 19'00   | 19'30   | 20'00   |
| 41  | 16'25  | 16'40   | 16'45   | 17'15   | 18'05   | 18'25   | 19'05   | 19'35   | 20'05   |
| 40  | 16'30  | 16'45   | 16'50   | 17'20   | 18'10   | 18'30   | 19'10   | 19'40   | 20'10   |

# 女子 3000 公尺徒手跑步成績換算表

108 年 1 月 1 日

| 配分  | 19 歲以下 | 20-24 歲 | 25-29 歲 | 30-34 歲 | 35-39 歲 | 40-44 歲 | 45-49 歲 | 50-54 歲 | 55-59 歲 |
|-----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 | 14'00  | 14'10   | 14'40   | 15'10   | 15'40   | 16'20   | 17'00   | 17'30   | 18'00   |
| 99  | 14'10  | 14'20   | 14'45   | 15'15   | 15'45   | 16'25   | 17'05   | 17'40   | 18'10   |
| 98  | 14'20  | 14'25   | 14'50   | 15'20   | 15'50   | 16'30   | 17'10   | 17'50   | 18'20   |
| 97  | 14'25  | 14'30   | 14'55   | 15'25   | 15'55   | 16'35   | 17'15   | 17'55   | 18'25   |
| 96  | 14'30  | 14'35   | 15'00   | 15'30   | 16'00   | 16'40   | 17'20   | 18'00   | 18'30   |
| 95  | 14'35  | 14'40   | 15'05   | 15'35   | 16'05   | 16'45   | 17'25   | 18'05   | 18'35   |
| 94  | 14'40  | 14'45   | 15'10   | 15'40   | 16'10   | 16'50   | 17'30   | 18'10   | 18'40   |
| 93  | 14'45  | 14'50   | 15'15   | 15'45   | 16'15   | 16'55   | 17'35   | 18'15   | 18'45   |
| 92  | 14'50  | 14'55   | 15'20   | 15'50   | 16'20   | 17'00   | 17'40   | 18'20   | 18'50   |
| 91  | 14'55  | 15'00   | 15'25   | 15'55   | 16'25   | 17'05   | 17'43   | 18'25   | 18'55   |
| 90  | 15'00  | 15'05   | 15'30   | 16'00   | 16'30   | 17'10   | 17'45   | 18'30   | 19'00   |
| 89  | 15'05  | 15'10   | 15'35   | 16'05   | 16'35   | 17'15   | 17'50   | 18'35   | 19'05   |
| 88  | 15'10  | 15'15   | 15'40   | 16'10   | 16'40   | 17'20   | 17'55   | 18'40   | 19'10   |
| 87  | 15'15  | 15'20   | 15'45   | 16'15   | 16'45   | 17'25   | 18'00   | 18'45   | 19'15   |
| 86  | 15'20  | 15'25   | 15'50   | 16'20   | 16'50   | 17'30   | 18'05   | 18'50   | 19'20   |
| 85  | 15'25  | 15'30   | 15'55   | 16'25   | 16'55   | 17'35   | 18'10   | 18'55   | 19'25   |
| 84  | 15'30  | 15'35   | 16'00   | 16'30   | 17'00   | 17'40   | 18'15   | 19'00   | 19'30   |
| 83  | 15'35  | 15'40   | 16'05   | 16'35   | 17'05   | 17'45   | 18'20   | 19'05   | 19'35   |
| 82  | 15'40  | 15'45   | 16'10   | 16'40   | 17'10   | 17'50   | 18'25   | 19'10   | 19'40   |
| 81  | 15'45  | 15'50   | 16'15   | 16'45   | 17'15   | 17'55   | 18'30   | 19'15   | 19'45   |
| 80  | 15'50  | 15'55   | 16'20   | 16'50   | 17'20   | 18'00   | 18'35   | 19'20   | 19'50   |
| 79  | 15'55  | 16'00   | 16'25   | 16'55   | 17'25   | 18'05   | 18'40   | 19'25   | 19'55   |
| 78  | 16'00  | 16'05   | 16'30   | 17'00   | 17'30   | 18'10   | 18'45   | 19'30   | 20'00   |
| 77  | 16'05  | 16'10   | 16'35   | 17'05   | 17'35   | 18'15   | 18'50   | 19'35   | 20'05   |
| 76  | 16'10  | 16'15   | 16'40   | 17'10   | 17'40   | 18'20   | 18'55   | 19'40   | 20'10   |
| 75  | 16'15  | 16'20   | 16'45   | 17'15   | 17'45   | 18'25   | 19'00   | 19'45   | 20'15   |
| 74  | 16'20  | 16'25   | 16'50   | 17'20   | 17'50   | 18'30   | 19'05   | 19'50   | 20'20   |
| 73  | 16'25  | 16'30   | 16'55   | 17'25   | 17'55   | 18'35   | 19'10   | 19'55   | 20'25   |
| 72  | 16'30  | 16'35   | 17'00   | 17'30   | 18'00   | 18'40   | 19'15   | 20'00   | 20'30   |
| 71  | 16'35  | 16'40   | 17'05   | 17'35   | 18'05   | 18'45   | 19'20   | 20'05   | 20'35   |
| 70  | 16'40  | 16'45   | 17'10   | 17'40   | 18'10   | 18'50   | 19'25   | 20'10   | 20'40   |
| 69  | 16'45  | 16'50   | 17'15   | 17'45   | 18'15   | 18'55   | 19'30   | 20'15   | 20'45   |
| 68  | 16'50  | 16'55   | 17'20   | 17'50   | 18'20   | 19'00   | 19'35   | 20'20   | 20'50   |
| 67  | 16'55  | 17'00   | 17'25   | 17'55   | 18'25   | 19'05   | 19'40   | 20'25   | 20'55   |
| 66  | 17'00  | 17'05   | 17'30   | 18'00   | 18'30   | 19'10   | 19'45   | 20'30   | 21'00   |
| 65  | 17'05  | 17'10   | 17'35   | 18'05   | 18'35   | 19'15   | 19'50   | 20'35   | 21'05   |
| 64  | 17'10  | 17'15   | 17'40   | 18'10   | 18'40   | 19'20   | 19'55   | 20'40   | 21'10   |
| 63  | 17'15  | 17'20   | 17'45   | 18'15   | 18'45   | 19'25   | 20'00   | 20'45   | 21'15   |
| 62  | 17'20  | 17'25   | 17'50   | 18'20   | 18'50   | 19'30   | 20'05   | 20'50   | 21'20   |
| 61  | 17'25  | 17'30   | 17'55   | 18'25   | 18'55   | 19'35   | 20'10   | 20'55   | 21'25   |
| 60  | 17'30  | 17'35   | 18'00   | 18'30   | 19'00   | 19'40   | 20'15   | 21'00   | 21'30   |
| 59  | 17'35  | 17'40   | 18'05   | 18'35   | 19'05   | 19'45   | 20'20   | 21'05   | 21'35   |
| 58  | 17'40  | 17'45   | 18'10   | 18'40   | 19'10   | 19'50   | 20'25   | 21'10   | 21'40   |
| 57  | 17'45  | 17'50   | 18'15   | 18'45   | 19'15   | 19'55   | 20'30   | 21'15   | 21'45   |
| 56  | 17'50  | 17'55   | 18'20   | 18'55   | 19'25   | 20'00   | 20'35   | 21'20   | 21'50   |
| 55  | 17'55  | 18'05   | 18'25   | 19'00   | 19'30   | 20'05   | 20'40   | 21'25   | 21'55   |
| 54  | 18'00  | 18'10   | 18'35   | 19'05   | 19'35   | 20'10   | 20'45   | 21'30   | 22'00   |
| 53  | 18'05  | 18'15   | 18'40   | 19'10   | 19'40   | 20'15   | 20'50   | 21'35   | 22'05   |
| 52  | 18'10  | 18'20   | 18'45   | 19'15   | 19'45   | 20'20   | 20'55   | 21'40   | 22'10   |
| 51  | 18'15  | 18'25   | 18'50   | 19'20   | 19'50   | 20'25   | 21'00   | 21'45   | 22'15   |
| 50  | 18'20  | 18'30   | 18'55   | 19'25   | 19'55   | 20'30   | 21'05   | 21'50   | 22'20   |
| 49  | 18'25  | 18'35   | 19'00   | 19'30   | 20'00   | 20'35   | 21'10   | 21'55   | 22'25   |
| 48  | 18'30  | 18'40   | 19'05   | 19'35   | 20'05   | 20'40   | 21'15   | 22'00   | 22'30   |
| 47  | 18'35  | 18'45   | 19'10   | 19'40   | 20'10   | 20'45   | 21'20   | 22'05   | 22'35   |
| 46  | 18'40  | 18'50   | 19'15   | 19'45   | 20'15   | 20'50   | 21'25   | 22'10   | 22'40   |
| 45  | 18'45  | 18'55   | 19'20   | 19'50   | 20'20   | 20'55   | 21'30   | 22'15   | 22'45   |
| 44  | 18'50  | 19'00   | 19'25   | 19'55   | 20'25   | 21'00   | 21'35   | 22'20   | 22'50   |
| 43  | 18'55  | 19'05   | 19'30   | 20'00   | 20'30   | 21'05   | 21'40   | 22'25   | 22'55   |
| 42  | 19'00  | 19'10   | 19'35   | 20'05   | 20'35   | 21'10   | 21'45   | 22'30   | 23'00   |
| 41  | 19'05  | 19'15   | 19'40   | 20'10   | 20'40   | 21'15   | 21'50   | 22'35   | 23'05   |
| 40  | 19'10  | 19'20   | 19'45   | 20'15   | 20'45   | 21'20   | 21'55   | 22'40   | 23'10   |