

## USA TRACK FIELD WEIGHTS FOR IMPLEMENTS

<b>Male Age</b>	<b>Shot Put</b>	<b>Discus</b>	<b>Javelin</b>
10 & Under	6 lb.	1 Kg.	300 g. Turbo
11-12	6 lb.	1 Kg.	400 g. Turbo
13-14	4 Kg	1 Kg.	600 g.
15-16	12 lb.	1.6 Kg.	800 g.
17-18	12 lb.	1.6 Kg.	800 g.
19-29	16 lb./7.260 Kg.	2 Kg.	800 g.
30-49	16 lb./7.260 Kg.	2 Kg.	800 g.
50-59	6 Kg.	1.5 Kg.	800 g.
60-69	5 Kg.	1 Kg.	600 g.
70-79	4 Kg.	1 Kg.	600 g.
80 & Up	4 Kg.	1 Kg.	600 g.
<b>Female Age</b>	<b>Shot Put</b>	<b>Discus</b>	<b>Javelin</b>
10 & Under	6 lb.	1 Kg.	300 g. Turbo
11-12	6 lb.	1 Kg.	400 g. Turbo
13-14	6 lb.	1 Kg.	600 g.
15-16	4 Kg.	1 Kg.	600 g.
17-18	4 Kg.	1 Kg.	600 g.
19-29	4 Kg.	1 Kg.	600 g.
30-49	4 Kg.	1 Kg.	600 g.
50-59	3 Kg.	1 Kg.	400 g.
60 & Up	3 Kg.	1 Kg.	400 g.