

## USA TRACK FIELD WEIGHTS FOR IMPLEMENTS

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

<b>Female Age</b>	<b>Shot Put</b>	<b>Discus</b>	<b>Javelin</b>	<b>Hammer</b>
10 & Under	6 lb.	N/A	N/A	N/A
11 & 12	6 lb.	1 Kg.	N/A	N/A
13-14	6 lb.	1 Kg.	600 g.	N/A
15-16	4 Kg.	1 Kg.	600 g.	N/A
17-18	4 Kg.	1 Kg.	600 g.	N/A
19-29	4 Kg.	1 Kg.	600 g.	4 Kg.
30-49	4 Kg.	1 Kg.	600 g.	4 Kg.
50-59	3 Kg.	1 Kg.	400 g.	3 Kg.
60 & Up	3 Kg.	1 Kg.	400 g.	3 Kg.