

ILAWARRA BLUE STARS ATHLETIC CLUB INC

THROWING EVENT IMPLEMENT WEIGHTS FOR COMPETING AGE GROUPS

AGE GROUP	SEX	SHOT	DISCUS	JAVELIN	HAMMER
U8	Male	2.00kg	500gm	Turbo	Practice
	Female	2.00kg	500gm	Turbo	Practice
U10	Male	2.00kg	500gm	Turbo	Practice
	Female	2.00kg	500gm	Turbo	Practice
U12	Male	2.00kg	750gm	Long Turbo	Practice
	Female	2.00kg	750gm	Long Turbo	Practice
U14	Male	3.00kg	1.00kg	600gm	Practice
	Female	3.00kg	1.00kg	400gm	Practice
U16	Male	4.00kg	1.00kg	700gm	4.00kg
	Female	4.00kg	1.00kg	600gm	4.00kg
U18	Male	5.00kg	1.50kg	700gm	5.00kg
	Female	4.00kg	1.00kg	600gm	4.00kg
U20	Male	6.00kg	1.75kg	800gm	6.00kg
	Female	4.00kg	1.00kg	600gm	4.00kg
OPEN	Male	7.26kg	2.00kg	800gm	7.26kg
	Female	4.00kg	1.00kg	600gm	4.00kg
30-49 years	Male	7.26kg	2.00kg	800gm	7.26kg
	Female	4.00kg	1.00kg	600gm	4.00kg
50-59 years	Male	6.00kg	1.50kg	700gm	6.00kg
	Female	3.00kg	1.00kg	500gm	3.00kg
60-69 years	Male	5.00kg	1.00kg	600gm	5.00kg
	Female	3.00kg	1.00kg	400gm	3.00kg
70-74 years	Male	4.00kg	1.00kg	500gm	4.00kg
	Female	3.00kg	1.00kg	400gm	3.00kg
75-79 years	Male	4.00kg	1.00kg	500gm	4.00kg
	Female	2.00kg	750gm	400gm	2.00kg
80+ years	Male	3.00kg	1.00kg	400gm	3.00kg
	Female	2.00kg	750gm	400gm	2.00kg