

North Island Secondary Schools Implement Weights and Hurdle Heights/Distances

Implement Weights:

		Javelin	Discus	Shot	Hammer
Boys	Snr	700g	1.50kg	5.00kg	5.00kg
	Int	700g	1.25kg	5.00kg	4.00kg
	Jnr	600g	1.00kg	4.00kg	4.00kg
Girls	Snr	500g	1.00kg	3.00kg	3.00kg
	Int	500g	1.00kg	3.00kg	3.00kg
	Jnr	500g	1.00kg	3.00kg	3.00kg

Hurdle Heights/Distances:

Boys	Distance	Height (mm)	Colour mark	Number of hurdles	Distance to 1 st hurdle	Distance between hurdles	Run off distance
Snr	110m	914	Blue	10	13.72m	9.14m	14.02m
Int	100m	838	Yellow	10	13.00m	8.50m	10.50m
Jnr	80m	762	Orange	8	12.00m	7.50m	15.50m
Jnr	200m	762	Green	5	20.00m	35.00m	40.00m
Int	300m	762	Green	7	50.00m	35.00m	40.00m
Senior	300m	838	Green	7	50.00m	35.00m	40.00m

Girls	Distance	Height (mm)	Colour mark	Number of hurdles	Distance to 1 st hurdle	Distance between hurdles	Run off distance
Snr	100m	762	Yellow	10	13.00m	8.50m	10.50m
Int	80m	762	Green	8	12.00m	8.00m	12.00m
Jnr	80m	762	Orange	8	12.00m	7.50m	15.50m
Jnr	200m	762	Green	5	20.00m	35.00m	40.00m
Int	300m	762	Green	7	50.00m	35.00m	40.00m
Senior	300m	762	Green	7	50.00m	35.00m	40.00m

2000m Steeplechase

All Girls: 762mm

Under 17{Jun & Int} Boys: 762 mm/Senior Boys: 838mm

NI Secondary Schools High Jump: Suggested Starting Heights and Lifts

Junior Boys: SH 1.45. 3 x 5cm lifts to 1.60 then 2 x 4cm to 1.68 then 3cm

Intermediate Boys: SH 1.60. 3 x 5cm to 1.75 then 3 x 4cm to 1.87 then 3cm

Senior Boys: SH 1.65. 3 x 5cm to 1.80 then 2 x 4cm to 1.88, then 3cm

Junior Girls: SH 1.35. 3 x 5cm to 1.50, 3x 4cm to 1.62, then 3 cm

Intermediate Girls: SH 1.40. 3 x 5cm to 1.55, 3 x 4cm to 1.67 then 3cm

Senior Girls: SH 1.40. 3 x 5cm to 1.55, 3 x 4cm to 1.67 then 3cm

NISSAA Para Athlete Implement Weights

Under 20

Classes	Discus Male	Discus Female	Javelin Male	Javelin Female	Shot Put Male	Shot Put Female	Club Male & Female
F11-13	1.75kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	
F20	1.75kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	
F31							397gr
F32	1.00kg	1.00kg	NE	NE	2.00kg	2.00kg	397gr
F33	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	3.00kg	3.00kg	
F34	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F35	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F36	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F37	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	5.00kg	3.00kg	
F38	1.50kg	1.00kg	800gr	600gr	5.00kg	3.00kg	
F40,F41	1.00kg	750gr	600gr	400gr	4.00kg	3.00kg	
F42	1.50kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	
F43,F44	1.50kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	
F45,F46	1.50kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	
F51	1.00kg	1.00kg					397gr
F52	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	2.00kg	2.00kg	
F53	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	3.00kg	3.00kg	
F54	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F55	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F56	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F57	1.00kg	1.00kg	600gr	600gr	4.00kg	3.00kg	
F61,F63	1.50kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	
F62,F64	1.50kg	1.00kg	800gr	600gr	6.00kg	4.00kg	

Under 17

Classes	Discus Male	Discus Female	Javelin Male	Javelin Female	Shot Put Male	Shot Put Female	Club Male & Female
F11-13	1.50kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	
F20	1.50kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	
F31							397gr
F32	750gr	750gr			1.00kg	1.00kg	397gr
F33	750gr	750gr	500gr	500gr	2.00kg	2.00kg	
F34	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F35	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F36	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F37	750gr	750gr	500gr	500gr	4.00kg	2.00kg	
F38	1.00kg	750gr	600gr	500gr	4.00kg	2.00kg	
F40,F41	1.00kg	750gr	500gr	400gr	3.00kg	2.00kg	
F42,	1.00kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	
F43,F44	1.00kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	
F45,F46	1.00kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	
F51	750gr	750gr					397gr
F52	750gr	750gr	500gr	500gr	2.00kg	2.00kg	
F53	750gr	750gr	500gr	500gr	2.00kg	2.00kg	
F54	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F55	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F56	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F57	1.00kg	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F61,F63	1.00kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	
F62,F64	1.00kg	1.00kg	700gr	500gr	5.00kg	3.00kg	

Under 15

Classes	Discus Male	Discus Female	Javelin Male	Javelin Female	Shot Put Male	Shot Put Female	Club Male & Female
F11-13	1.00kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	
F20	1.00kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	
F31							397gr
F32	750gr	750gr			1.00kg	1.00kg	397gr
F33	750gr	750gr	500gr	500gr	2.00kg	2.00kg	
F34	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F35	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F36	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F37	750gr	750gr	500gr	500gr	4.00kg	2.00kg	
F38	1.00kg	750gr	600gr	500gr	4.00kg	2.00kg	
F40,F41	1.00kg	750gr	500gr	400gr	3.00kg	2.00kg	
F42,	1.00kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	
F43,F44	1.00kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	
F45,F46	1.00 kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	
F51	750gr	750gr					397gr
F52	750gr	750gr	500gr	500gr	2.00kg	2.00kg	
F53	750gr	750gr	500gr	500gr	2.00kg	2.00kg	
F54	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F55	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F56	750gr	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F57	1.00kg	750gr	500gr	500gr	3.00kg	2.00kg	
F61,F63	1.00kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	
F62,F64	1.00kg	1.00kg	600gr	500gr	4.00kg	3.00kg	

T11 – T13 and F11 – F13

T20 and F20

T32 – T38 and F31 – F38

T40/41 and F40/41

T42 – T47 and F42 – F46

T51 – T54 and F51 – F57

T61 – T64 and F61-64

T71 – T72

Visual Impairment (VI)

Intellectual Impairment (II)

Cerebral Palsy and Neurological Impairments (PI)

Short Stature (PI)

Amputees and Other Impairments (PI)

Wheelchair and throwing frame user (PI)

Athletes who compete using prosthetic lower limbs (PI)

Frame running for coordination impairments (PI)