

?

COMMENT CHOISIR VOTRE POIDS, DISQUE & MARTEAU ?

| Catégories | Âges | POIDS | | DISQUES | | MARTEAUX | |
|--------------------|-----------|---------|------|---------|-------|---------------------|---------------------|
| | | H | F | H | F | H | F |
| Poussins | 10-11 ans | 2 kg | 2 kg | 800 g | 600 g | - | - |
| Benjamins | 12-13 ans | 3 kg | 2 kg | 1 kg | 600 g | 3 kg ⁽¹⁾ | 2 kg ⁽¹⁾ |
| Minimes | 14-15 ans | 4 kg | 3 kg | 1,25 kg | 800 g | 4 kg | 3 kg ⁽¹⁾ |
| Cadets | 16-17 ans | 5 kg | 3 kg | 1,5 kg | 1 kg | 5 kg | 3 kg |
| Juniors | 18-19 ans | 6 kg | 4 kg | 1,75 kg | 1 kg | 6 kg | 4 kg |
| Espoir/ Séniors | 20-22 ans | 7,26 kg | 4 kg | 2 kg | 1 kg | 7,26 kg | 4 kg |

(1) La longueur totale de l'engin peut être réduite à 1 m

H = Homme F = Femme