

**C.O. ATHLETIC SPORTS
STANDARDS**

	AGE	BOYS	GIRLS
SHOT PUT	U9	5m.0cm	4m.50cm
	U10	5m.50cm	5m.0cm
	U11	6m.0cm	5m.50cm
	U12	6m.50cm	6m.0cm
	U13	7m.0cm	6m.50cm
	13+	7m.0cm	6m.50cm
DISCUS	U9	12m.0cm	10m.0cm
	U10	14m.0cm	12m.0cm
	U11	16m.0cm	14m.0cm
	U12	18m.0cm	15m.0cm
	U13	20m.0cm	16m.0cm
	13+	20m.0cm	16m.0cm
LONG JUMP	U9	2m.50cm	2m.50cm
	U10	3m.0cm	2m.75cm
	U11	3m.25cm	3m.0cm
	U12	3m.50cm	3m.25cm
	U13	3m.75cm	3m.50cm
	13+	3m.75cm	3m.50cm
HIGH JUMP	U9	95cm	95cm
	U10	100cm	100cm
	U11	105cm	105cm
	U12	110cm	110cm
	U13	115cm	115cm
	13+	115cm	115cm
HURDLES	U9	55cm	55cm
	U10	61cm	61cm
	U11	61cm	61cm
	U12	70cm	70cm
	U13	70cm	70cm
	13+	78cm	78cm
HOP, STEP, & JUMP	U9	5m.20cm	5m.0cm
	U10	6m.0cm	5m.50cm
	U11	6m.0cm	5m.50cm
	U12	6m.50cm	6m.50cm
	U13	7m.20cm	7m.20cm
	13+	7m.50cm	7m.50cm

Sprints		Distance (M)	
	U9	60	
	U10	60	
	U11	75	
	U12	75	
	U13	75	
	13+	100	