



# Northern Suburbs Little Athletics Centre

## Event Specifications 2024/25

### Sprint Hurdles

Age	Distance	Height	Run in	Run out	Distance Between	Flights	Track Mark Colour
8-9	60m	45cm	12m	13m	7m	6	White
10	60m	60cm	12m	13m	7m	6	White
11	80m	60cm	12m	12m	7m	9	Black
12	80m	68cm	12m	12m	7m	9	Black
13G	80m	76cm	12m	12m	7m	9	Black
13B, 14G, 15G	90m	76cm	13m	13m	8m	9	Red
14B, 15B, 16G, 17G	100m	76cm	13m	10.5m	8.5m	10	Yellow
16B, 17B	110m	76cm	13.72m	14.02m	9.14m	10	Blue

### Long / Circular Hurdles

Age	Distance	Height	Run in	Run out	Distance Between	Flights	Track Mark Colour
13	200m	76cm	20m	40m	35m	5	Red
14-15	300m	76cm	50m	40m	35m	7	Red
16-17	400m	76cm	45m	40m	35m	10	Red

### Track

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
50m	Y	Y										
70m	Y	Y	Y	Y	Y							
100m	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
200m	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
400m			Pack	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Pack Start	300m	500m	700m									
800m				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
1500m						Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
3000m								Y	Y	Y	Y	Y
Walks				700m	1100m	1100m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m

### Throws

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Discus Boys	350g	350g	500g	500g	500g	500g	750g	750g	1kg	1kg	1.5kg	1.5kg
Discus Girls	350g	350g	500g	500g	500g	500g	750g	750g	1kg	1kg	1kg	1kg
Shot Put Boys	500g Pink	1kg Blue	1.5kg Yellow	2kg Orange	2kg Orange	2kg Orange	2kg Orange	3kg White	4kg Red	4kg Red	5kg Green	5kg Green
Shot Put Girls	500g Pink	1kg Blue	1.5kg Yellow	2kg Orange	2kg Orange	2kg Orange	2kg Orange	3kg White	3kg White	3kg White	3kg White	3kg White
Javelin Boys						400g	400g	600g	700g	700g	700g	700g
Javelin Girls						400g	400g	400g	500g	500g	500g	500g

### Long Jump

6 - 7	50cm mat	50cm from pit
8 - 10	50cm mat	1m from pit
11 - 17	0.2 x 1.22 board	

### Triple Jump

11 - 17	0.2 x 1.22 board	
---------	------------------	--