

## CITADEL HEIGHT & WEIGHT TABLE (FEMALE)

HEIGHT IN INCHES	MINIMUM WEIGHT	MAX WEIGHT  AGE 17 - 20	MAX WEIGHT  AGE 21 - 27	MAX WEIGHT  AGE 28 - 39	MAX WEIGHT  AGE 40 +
58	91	119	121	122	123
59	94	124	125	126	128
60	97	128	129	131	133
61	100	132	134	135	137
62	104	136	138	140	142
63	107	141	143	144	146
64	110	145	147	149	151
65	114	150	152	154	156
66	117	155	156	158	161
67	121	159	161	163	166
68	125	164	166	168	171
69	128	169	171	173	176
70	132	174	176	178	181
71	136	179	181	183	186
72	140	184	186	188	191
73	144	189	191	194	197
74	148	194	197	199	202
75	152	200	202	204	208
76	156	205	207	210	213
77	160	210	213	215	219
78	164	216	218	221	225
79	168	221	224	227	230
80	173	227	230	233	236

### MAXIMUM ALLOWABLE BODY FAT CONTENT

AGE 17 - 20	AGE 21 - 27	AGE 28 - 39	AGE 40 +
30%	32%	34%	36%