

CITADEL HEIGHT & WEIGHT TABLE (MALE)

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				
59	94				
60	97	132	136	139	141
61	100	136	140	144	146
62	104	141	144	148	150
63	107	145	149	153	155
64	110	150	154	158	160
65	114	155	159	163	165
66	117	160	163	168	170
67	121	165	169	174	178
68	125	170	174	179	181
69	128	175	179	184	186
70	132	180	185	189	192
71	136	185	189	194	197
72	140	190	195	200	203
73	144	195	200	205	208
74	148	201	206	211	214
75	152	206	212	217	220
76	156	212	217	223	226
77	160	218	223	229	232
78	164	223	229	235	238
79	168	229	235	241	244
80	173	234	240	247	250

MAXIMUM ALLOWABLE BODY FAT CONTENT

AGE 17 - 20	AGE 21 - 27	AGE 28 - 39	AGE 40 +
20%	22%	24%	26%