



הערכת המשקל לספורטאים הינה ע"פ הרכב גוף, מאחר ויש לקחת בחשבון תוספת של מסת שריר.

**טבלת משקל אידיאלי לנשים על פי גובה ומבנה גוף**

גובה	צר	בינוני	רחב
145	44-48	47-51	52-57
150	46-51	50-55	54-60
155	48-53	52-58	56-63
160	50-56	54-61	59-66
165	53-58	57-63	62-70
170	55-61	60-66	84-73
175	58-64	62-69	67-76
180	61-66	65-71	70-79
185	63-68	67-73	76-87
180	61-66	65-71	70-79

**טבלת משקל אידיאלי לגברים על פי גובה ומבנה גוף**

גובה	צר	בינוני	רחב
155	56-58	57-59	57-62
160	59-61	60-64	63-69
165	60-63	62-67	65-72
170	62-65	64-69	67-76
175	64-68	66-72	70-79
180	66-71	69-75	72-83
185	68-74	72-78	75-86
190	71-77	75-82	79-91
195	74-81	77-84	83-94