

Para elegir tu talla de esquís, te recomendamos que acerques los esquís verticales a tu cuerpo. El extremo del esquí debe llegar entre tu nariz y la barbilla. Para un nivel intermedio debe llegar hasta la nariz, o por encima para un nivel experto. Esta será la longitud de los esquís más confortable para ti. Los esquís no deben sobrepasar 20 centímetros (7.87 pulgadas) por encima de la cabeza del esquiador, pero esto puede variar para esquiadores expertos o de carreras.

#### Hombre

Altura del esquiador (cm)	Principiante a Intermedio (cm)	Avanzado a Experto (cm)
132	115 - 125	125 - 133
137	125 - 132	132 - 137
142	130 - 139	137 - 143
147	137 - 142	142 - 148
152	139 - 145	145 - 153
157	145 - 152	152 - 157
162	147 - 153	153 - 162
167	153 - 160	160 - 167
172	157 - 164	164 - 173
177	163 - 173	170 - 178
182	165 - 175	175 - 183
187	170 - 179	179 - 188
192	177 - 185	185 - 193

#### Mujer

Altura del esquiador (cm)	Principiante a Intermedio (cm)	Avanzado a Experto (cm)
132	115 - 125	125 - 133
137	125 - 132	132 - 137
142 - 145	130 - 139	137 - 143
147	137 - 142	142 - 148
152	139 - 145	145 - 153
157 - 160	145 - 152	152 - 157
162	147 - 153	153 - 162
167	153 - 160	160 - 167
172 - 175	157 - 164	164 - 173
177	163 - 173	170 - 178
182	165 - 175	175 - 183
187	170 - 179	179 - 188
192	177 - 185	185 - 193

#### Niños

Edad	Altura (cm)	Peso (kg)	Longitud de los esquís recomendada (cm)
3	94	14	70 - 80
4	102	16	80 - 90
5	109	18	90 - 100
6	114	21	95 - 105
7	119	23	100 - 110
8	127	26	110 - 120
9	135	29	115 - 125
10	140	32	120 - 130
11	145	36	130 - 140
12	149	41	135 - 145
13	156	46	140 - 150
14	164	51	150 - 160

