

BODY FAT RANGES FOR STANDARD ADULTS

ADULT FEMALE	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	20 to 39	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	40 to 59	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	60-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
		UNDERFAT												HEALTHY												OVERFAT										OBESE															

ADULT MALE	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	20 to 39	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	40 to 59	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	60-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
		UNDERFAT									HEALTHY										OVERFAT										OBESE																				

BODY MASS INDEX (BMI)

HEIGHT	WEIGHT (LBS)																														
	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250
4' 11"	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	44	45	46	48	48	49	50
5' 0"	19	21	21	22	23	25	25	26	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
5' 1"	19	20	21	22	22	24	25	25	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	45	45	46	47
5' 2"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	37	37	38	40	40	41	42	43	44	45	46
5' 3"	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	27	29	29	30	31	32	33	34	34	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
5' 4"	17	18	19	20	20	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	41	41	42	43
5' 5"	17	18	18	19	20	21	22	22	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
5' 6"	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
5' 7"	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39
5' 8"	15	16	17	17	18	19	20	20	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38
5' 9"	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37
5' 10"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36
5' 11"	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34	35
6' 0"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34
6' 1"	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	32	32	33
6' 2"	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32
6' 3"	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31
6' 4"	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30
6' 5"	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30
UNDERWEIGHT										NORMAL										OVERWEIGHT										OBESE	

BODY FAT RANGES FOR CHILDREN

