

MAXIMUM ALLOWED BODY FAT PERCENTAGE

Males: Aged 20-29	18.6%	Females: Aged 20-29	22.7%
Aged 30-39	21.3%	Aged 30-39	24.6%

MALES – REQUIRED WEIGHT RANGES

<u>Height</u>	<u>Small Frame</u>	<u>Medium Frame</u>	<u>Large Frame</u>	<u>Height</u>	<u>Small Frame</u>	<u>Medium Frame</u>	<u>Large Frame</u>
5'4"	117-138	123-149	131-163	6'1/4"	149-175	155-190	165-205
5'4 1/4"	118-139	124-150	132-164	6'1/2"	150-177	156-191	167-207
5'4 1/2"	119-140	124-151	133-165	6'3/4"	151-178	157-193	168-208
5'4 3/4"	119-141	125-152	133-166	6'1"	152-179	158-194	169-209
5'5"	120-142	126-153	134-167	6'1 1/4"	153-180	159-195	170-211
5'5 1/4"	121-143	127-154	135-169	6'1 1/2"	154-182	161-197	172-212
5'5 1/2"	122-144	128-155	136-170	6'1 3/4"	155-183	162-198	173-214
5'5 3/4"	123-145	129-156	137-172	6'2"	156-184	163-199	174-215
5'6"	124-146	130-157	138-173	6'2 1/4"	157-185	164-201	175-216
5'6 1/4"	125-147	131-159	139-174	6'2 1/2"	158-186	166-202	176-218
5'6 1/2"	126-149	132-160	141-176	6'2 3/4"	159-187	167-204	177-219
5'6 3/4"	127-150	133-162	142-177	6'3"	160-188	168-205	178-220
5'7"	128-151	134-163	143-178	6'3 1/4"	162-191	171-208	181-223
5'7 1/4"	129-152	135-164	144-179	6'3 1/2"	165-193	173-211	183-226
5'7 1/2"	130-153	136-165	145-181	6'3 3/4"	167-196	176-213	186-228
5'7 3/4"	131-154	137-166	146-182	6'4"	169-198	178-216	188-231
5'8"	132-155	138-167	147-183	6'4 1/4"	170-200	179-218	189-233
5'8 1/4"	133-157	139-168	148-184	6'4 1/2"	172-201	180-219	190-235
5'8 1/2"	134-158	140-170	149-185	6'4 3/4"	173-203	181-221	191-236
5'8 3/4"	135-160	141-171	150-186	6'5"	174-204	182-222	192-238
5'9"	136-161	142-172	151-187	6'5 1/4"	175-206	183-224	193-239
5'9 1/4"	137-162	143-173	152-189	6'5 1/2"	177-207	185-225	194-241
5'9 1/2"	138-163	144-175	153-190	6'5 3/4"	178-209	186-227	195-242
5'9 3/4"	139-164	145-176	154-192	6'6"	179-210	187-228	196-243
5'10"	140-165	146-177	155-193	6'6 1/4"	180-211	188-229	197-244
5'10 1/4"	141-166	147-179	156-194	6'6 1/2"	182-213	190-231	198-245
5'10 1/2"	142-167	148-180	158-196	6'6 3/4"	183-214	191-232	199-246
5'10 3/4"	143-168	149-182	159-197	6'7"	184-215	192-233	200-247
5'11"	144-169	150-183	160-198	6'7 1/4"	186-216	193-234	202-248
5'11 1/4"	145-170	151-184	161-200	6'7 1/2"	187-218	195-236	203-250
5'11 1/2"	146-172	152-186	162-201	6'7 3/4"	189-219	196-237	205-251
5'11 3/4"	147-173	153-187	163-203	6'8"	190-220	197-238	206-252
6'0"	148-174	154-188	164-204				

FEMALES – REQUIRED WEIGHT RANGES

<u>Height</u>	<u>Small Frame</u>	<u>Medium Frame</u>	<u>Large Frame</u>	<u>Height</u>	<u>Small Frame</u>	<u>Medium Frame</u>	<u>Large Frame</u>
5'0"	96-114	101-124	109-138	5'6"	114-135	120-149	129-161
5'1/4"	97-115	102-125	110-139	5'6 1/4"	115-136	121-150	130-162
5'1/2"	98-116	103-126	111-140	5'6 1/2"	116-138	122-151	131-163
5'3/4"	98-117	103-127	111-140	5'6 3/4"	117-139	123-152	132-164
5'1"	99-118	104-128	112-141	5'7"	118-140	124-153	133-165
5'1 1/4"	100-119	105-129	113-142	5'7 1/4"	119-141	125-154	134-166
5'1 1/2"	101-120	106-130	114-143	5'7 1/2"	120-142	126-155	135-167
5'1 3/4"	101-120	106-130	114-143	5'7 3/4"	121-143	127-156	136-168
5'2"	102-121	107-131	115-144	5'8"	122-144	128-157	137-169
5'2 1/4"	103-122	108-132	116-145	5'8 1/4"	123-145	129-158	138-170
5'2 1/2"	104-123	109-133	117-147	5'8 1/2"	124-147	130-160	139-172
5'2 3/4"	104-123	109-134	117-148	5'8 3/4"	125-148	131-161	140-173
5'3"	105-124	110-135	118-149	5'9"	126-149	132-162	141-174
5'3 1/4"	106-125	111-136	119-150	5'9 1/4"	127-150	133-163	142-175
5'3 1/2"	107-126	112-137	120-151	5'9 1/2"	128-152	134-164	143-177
5'3 3/4"	107-127	112-138	120-151	5'9 3/4"	129-153	135-165	144-178
5'4"	108-128	113-139	121-152	5'10"	130-154	136-166	145-179
5'4 1/4"	109-129	114-140	122-153	5'10 1/4"	131-155	137-167	146-181
5'4 1/2"	110-130	115-142	123-154	5'10 1/2"	132-156	138-169	147-182
5'4 3/4"	110-131	116-143	124-155	5'10 3/4"	133-157	139-170	148-184
5'5"	111-132	117-144	125-156	5'11"	134-158	140-171	149-185
5'5 1/4"	112-133	118-145	126-157	5'11 1/4"	135-159	141-172	150-186
5'5 1/2"	113-134	119-147	127-159	5'11 1/2"	136-161	142-173	151-188
5'5 3/4"	113-134	119-148	128-160	5'11 3/4"	137-162	143-174	152-189
				6'0"	138-163	144-175	153-190

The Cooper Institute (2001) Body Fat Percentage scale based on the 40th percentile

Males

Years of Age Maximum allowed body fat %

20-29	18.6%
30-39	21.3%
40-49	23.4%
50-55	24.6%

Females

Years of Age Maximum allowed body fat %

20-29	22.7%
30-39	24.6%
40-49	27.6%
50-55	30.4%