

我们建议当您举起滑雪板至您的身体，它到达您的鼻子和下巴之间。这将是舒适您的滑雪板长度，高至鼻子适于中级者，高于前额或更高适于专家。滑雪板实在不应该超过20厘米（7.87英寸）滑雪者的头以上，但可能对于专家或选手会不同。

男性

| 滑雪者以厘米为单位 高度 | 建议初级至中级（厘米） | 建议高级至专家（厘米） |
|-----------------|-------------|-------------|
| 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 |

女性

| 滑雪者以厘米为单位 高度 | 建议初级至中级（厘米） | 建议高级至专家（厘米） |
|-----------------|-------------|-------------|
| 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 |

儿童

| 年龄（岁） | 身高（厘米） | 体重（公斤） | 建议滑雪板长度（厘米） |
|-------|--------|--------|-------------|
| 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 |

