





## آموزشگاه خیاطی یاس سپید

- ✓ برگزار کننده دوره های حضوری و مجازی آموزش
- ✓ مولف کتاب های الگو و برش مولر زنانه و کودک
- ✓ فروش الگو انواع الگو آماده

[www.yassepid.ir](http://www.yassepid.ir) 

[@yassepid\\_ir](https://www.instagram.com/yassepid_ir) 

[@yassepid\\_ir](https://www.t.me/yassepid_ir) 

021-77309642 

جدول اندازه های استاندارد بدن خردسالان ۹۲ سانتیمتر تا ۱۲۲ سانتیمتر تمام قد

۱	بلندی تمام قد	۹۲	۹۸	۱۰۴	۱۱۰	۱۱۶	۱۲۲
	سن تقریبی	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	دور سینه	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲
۳	دور کمر	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶
۴	دور باسن	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۷
۵	دور گردن	۲۶/۴	۲۷	۲۷/۶	۲۸/۲	۲۸/۸	۲۹/۴
۹→۵a	پشت یقه	۴/۸	۴/۹	۵	۵/۱	۵/۲	۵/۳
۶	کارور پشت	۱۹/۸	۲۰/۶	۲۱/۴	۲۲/۲	۲۳	۲۳/۶
۷	گشادی کف حلقه	۶/۲	۶/۴	۶/۶	۶/۸	۷	۷/۴
۸	کارور جلو	۱۹/۸	۲۰/۶	۲۱/۴	۲۲/۲	۲۳	۲۳/۶
۹→۱۰	بلندی حلقه آستین	۱۲/۵	۱۳	۱۳/۵	۱۴	۱۴/۵	۱۵
۹→۱۱	بلندی بالاتنه پشت	۲۲	۲۳/۵	۲۵	۲۶/۵	۲۸	۲۹/۵
۱۱→۱۲	بلندی باسن از کمر	۱۱/۴	۱۲	۱۲/۶	۱۳/۲	۱۳/۸	۱۴/۴
۱۳→۱۴	بلندی بالاتنه جلو	۲۴	۲۵/۵	۲۷	۲۸/۵	۳۰	۳۱/۵
۱۳→۱۵	سر شانه	۷/۵	۷/۸	۸/۲	۸/۵	۸/۸	۹/۲
۱۵→۱۶	قد آستین	۳۱	۳۳/۵	۳۵	۳۷/۵	۴۰	۴۲/۵
۱۷	دور بازو	۱۸/۴	۱۸/۸	۱۹/۲	۱۹/۶	۲۰	۲۰/۶
۱۸	دور مچ	۱۳	۱۳/۲	۱۳/۴	۱۳/۶	۱۳/۸	۱۴
	دور مچ سر آستین پیراهن	۱۵/۴	۱۵/۶	۱۵/۸	۱۶	۱۶/۲	۱۶/۴
	دور مچ سر آستین کت	۲۰/۵	۲۱	۲۱/۵	۲۲	۲۲/۵	۲۳
۱۹→۲۰	بلندی فاق	۱۶/۵	۱۷/۳	۱۸/۱	۱۸/۹	۱۹/۷	۲۰/۵
۲۱→۲۲	بلندی وسط پا	۳۸	۴۲	۴۵	۴۸	۵۲	۵۸
۱۱→۲۳	کمر تا زانو (قد دامن)	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱
۲۴	دور زانو	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۵	دمپای شلوار	۲۸	۲۸/۵	۲۹	۲۹/۵	۳۰	۳۱
۲۶	بلندی سر	۱۸	۱۸/۵	۱۹	۱۹/۵	۲۰	۲۱
۲۷	دور سر	۵۱	۵۱/۶	۵۲/۲	۵۲/۸	۵۳/۴	۵۴

جدول اندازه های استاندارد بدن کودکان دختر ۱۲۸ سانتیمتر تا ۱۴۶ سانتیمتر تمام قد

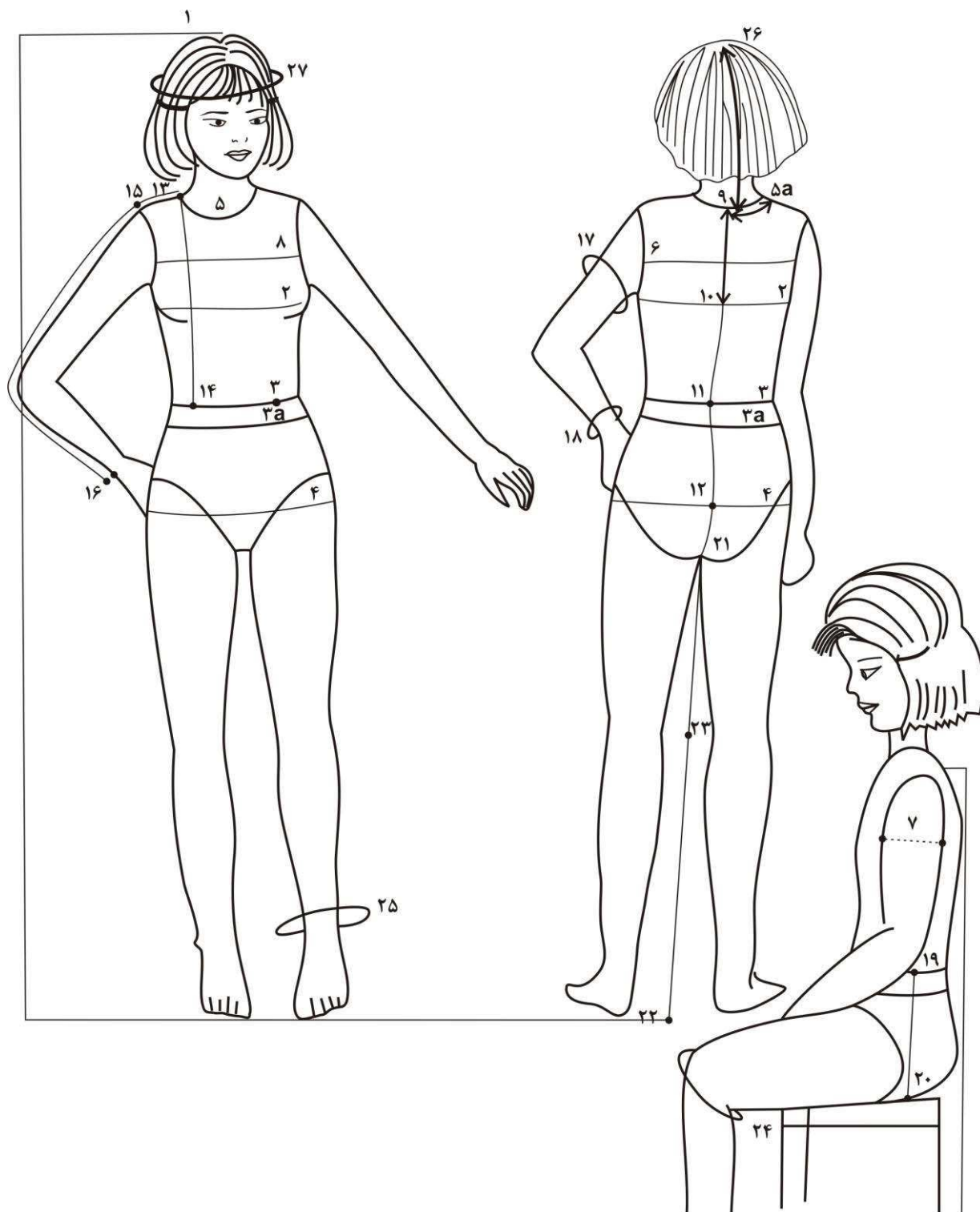
۱	بلندی تمام قد	۱۲۸	۱۳۴	۱۴۰	۱۴۶
	سن تقریبی	۸	۹	۱۰	۱۱
۲	دور سینه	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲
۳	دور کمر	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۳a	دور کمر پایین تر از کمر طبیعی	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۴	دور باسن	۶۹	۷۲	۷۵	۷۸
۵	دور گردن	۳۰/۱	۳۰/۸	۳۱/۶	۳۲/۲
۹→۵a	پشت یقه	۵/۳	۵/۴	۵/۵	۵/۶
۶	کارور پشت	۲۴/۸	۲۵/۴	۲۶/۶	۲۷/۸
۷	گشادی کف حلقه	۷/۳	۷/۶	۷/۹	۸/۲
۸	کارور جلو	۲۴/۶	۲۵/۴	۲۶/۶	۲۷/۸
۹→۱۰	بلندی حلقه آستین	۱۵/۵	۱۶	۱۶/۵	۱۷
۹→۱۱	بلندی بالاتنه پشت	۳۱	۳۲/۵	۳۴	۳۵/۵
۱۱→۱۲	بلندی باسن از کمر	۱۵	۱۵/۵	۱۶	۱۶/۵
۱۳→۱۴	بلندی بالاتنه جلو	۳۳	۳۴/۷	۳۶/۲	۳۷/۷
۱۳→۱۵	سر شانه	۹/۶	۱۰	۱۰/۴	۱۰/۸
۱۵→۱۶	قد آستین	۴۴	۴۶	۴۸/۵	۵۱
۱۷	دور بازو	۲۱/۲	۲۲/۸	۲۳/۶	۲۴/۴
۱۸	دور مچ	۱۴/۲	۱۴/۴	۱۴/۶	۱۴/۸
	دور مچ سر آستین کت	۲۳/۵	۲۴	۲۴/۵	۲۵
۱۹→۲۰	بلندی فاق	۲۱/۵	۲۲	۲۲/۵	۲۳
۲۱→۲۲	بلندی وسط پا	۵۸	۶۱	۶۵	۶۸
۱۱→۲۳	کمر تا زانو (قد دامن)	۴۴	۴۶	۴۸	۵۰
۲۴	دور زانو	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۲۵	دمپای شلوار	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۲۶	بلندی سر	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۷	دور سر	۵۴	۵۴/۴	۵۴/۸	۵۵/۲

جدول اندازه های استاندارد بدن کودکان پسر ۱۲۸ سانتیمتر تا ۱۴۶ سانتیمتر تمام قد

۱	بلندی تمام قد	۱۲۸	۱۳۴	۱۴۰	۱۴۶
	سن تقریبی	۸	۹	۱۰	۱۱
۲	دور سینه	۶۵	۶۸	۷۱	۷۴
۳	دور کمر	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵
۳a	دور کمر پایین تر از محل طبیعی	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷
۴	دور باسن	۷۰	۷۳	۷۶	۷۹
۵	دور گردن	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۹→۵a	پشت یقه	۵/۴	۵/۵	۵/۶	۵/۷
۶	کارور پشت	۲۵/۲	۲۶	۲۷	۲۸
۷	گشادی کف حلقه	۸	۸/۵	۹	۹/۴
۸	کارور جلو	۲۴/۲	۲۵	۲۶	۲۷/۲
۹→۱۰	بلندی حلقه آستین	۱۵/۵	۱۶/۴	۱۷/۲	۱۸
۹→۱۱	بلندی بالاتنه پشت	۳۱/۵	۳۳	۳۴/۵	۳۶
۱۱→۱۲	بلندی باسن از کمر	۱۵	۱۵/۶	۱۶/۲	۱۶/۸
۱۳→۱۴	سرشانه	۹/۸	۱۰/۴	۱۱	۱۱/۶
۱۴→۱۵	قد آستین	۴۴	۴۶	۴۹	۵۲
۱۶	دور بازو	۲۱/۲	۲۲/۸	۲۳/۶	۲۴/۴
۱۷	دور مچ	۱۴/۲	۱۴/۶	۱۵	۱۵/۴
	دور مچ سر آستین پیراهن پسرانه	۱۷/۵	۱۸	۱۸/۵	۱۹
	دور مچ سر آستین کت	۲۴	۲۴/۵	۲۵	۲۵/۵
۱۸→۱۹	قد فاق	۲۱/۶	۲۲/۲	۲۳/۲	۲۴/۸
۲۰→۲۱	بلندی وسط پا	۵۸	۶۱	۶۵	۶۸
۲۲	دور زانو	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۲۳	دمپای شلوار	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۲۴	بلندی سر	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۵	دور سر	۵۵	۵۵/۴	۵۵/۸	۵۶/۲

## روش صحیح اندازه گیری بدن

برای دختران ۱۵۲ سانتیمتر تا ۱۶۴ سانتیمتر (بلندی تمام قد)

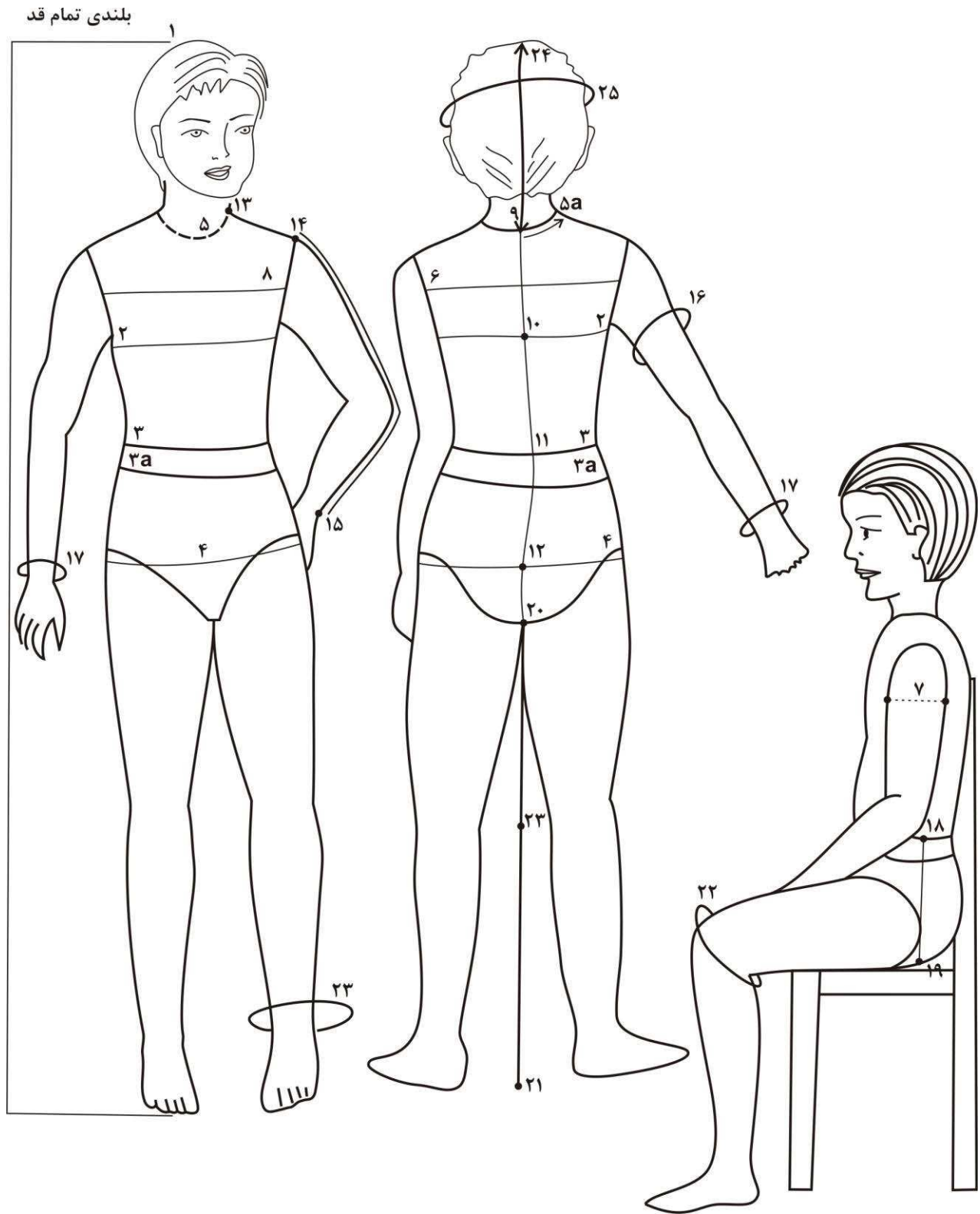


## جدول اندازه های استاندارد نوجوانان دختر ۱۵۲ سانتیمتر تا ۱۶۴ سانتیمتر تمام قد

اساس اندازه گیری در اندام دختران نوجوان تمام قد می باشد و سن ملاک نیست.

۱	بلندی تمام قد	۱۵۲	۱۵۸	الی	۱۶۴
۲	دور سینه	۷۶	۸۰	۸۴	۸۸
۳	دور کمر	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸
۳a	دور کمر پایین تر از کمر طبیعی	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱
۴	دور باسن	۸۰	۸۴	۸۸	۹۲
۵	دور گردن	۳۲/۹	۳۳/۷	۳۴/۵	۳۵/۳
۵a	پهنای پشت یقه	۵/۸	۶	۶/۲	۶/۴
۶	کارور پشت	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۷	گشادی کف حلقه	۸/۵	۹	۹/۵	۱۰
۸	کارور جلو (پیش)	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶
	فاصله سینه	۱۶/۲	۱۷	۱۷/۸	۱۸/۶
۹→۱۰	بلندی حلقه آستین	۱۷/۵	۱۸	۱۹	۱۹/۵
۹→۱۱	بلندی بالاتنه پشت	۳۷	۳۸/۵	۳۹/۳	۴۰
۱۱→۱۲	بلندی باسن از کمر	۱۷/۵	۱۸	۱۸/۵	۱۹
	بلندی مرکز سینه	۲۲/۴	۲۳/۲	۲۴	۲۴/۸
۱۳→۱۴	بلندی بالاتنه جلو	۳۹/۵	۴۱	۴۲/۵	۴۳/۵
۱۳→۱۵	سرشانه	۱۱/۴	۱۱/۶	۱۱/۸	۱۲
۱۵→۱۶	قد آستین	۵۳	۵۴/۵	۵۶/۵	۵۸/۵
۱۷	دور بازو	۲۵/۲	۲۵/۸	۲۶/۶	۲۷/۴
۱۸	دور مچ	۱۵/۱	۱۵/۳	۱۵/۵	۱۵/۹
	دور مچ سر آستین کت	۲۵/۵	۲۶	۲۶/۵	۲۷
۱۹→۲۰	قد فاق	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۱→۲۲	بلندی وسط پا	۷۱	۷۴	۷۶	۷۷
۱۱→۲۳	کمر تا زانو	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸
۲۴	دور زانو	۳۲	۳۳/۵	۳۵	۳۶/۵
۲۵	دمپای شلوار	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۲۶	بلندی سر	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۷	دور سر	۵۵/۶	۵۶	۵۶/۴	۵۷

روش صحیح اندازه گیری بدن برای پسران ۱۵۲ تا ۱۷۰ سانتیمتر



## جدول اندازه های استاندارد بدن نوجوانان پسر ۱۵۲ سانتیمتر تا ۱۷۰ سانتیمتر تمام قد

اساس اندازه گیری در اندام پسران نوجوان تمام قد می باشد و سن ملاک نیست.

۱	بلندی تمام قد	۱۵۲	۱۵۸	۱۶۴	۱۷۰
۲	دور سینه	۷۸	۸۱	۸۴	۸۶
۳	دور کمر	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳
۳a	دور کمر پایین از محل طبیعی کمر	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶
۴	دور باسن	۸۲	۸۵	۸۸	۹۱
۵	دور گردن	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۵a	پشت یقه	۵/۹	۶/۱	۶/۳	۶/۵
۶	کارور پشت	۲۹/۴	۳۰/۸	۳۲	۳۲/۸
۷	گشادی کف حلقه	۹/۸	۱۰/۱	۱۰/۴	۱۰/۶
۸	کارور جلو	۲۸/۸	۳۰	۳۱/۲	۳۲
۹→۱۰	بلندی حلقه آستین	۱۹	۱۹/۸	۲۰/۶	۲۱/۴
۹→۱۱	بلندی بالانه پشت	۳۸	۳۹/۵	۴۱	۴۲
۱۱→۱۲	بلندی باسن از کمر	۱۷/۴	۱۸	۱۸/۸	۱۹/۶
۱۳→۱۴	سر شانه	۱۲/۲	۱۲/۸	۱۳/۴	۱۴
۱۴→۱۵	قد آستین	۵۵	۵۸	۶۱	۶۴
۱۶	دور بازو	۲۵/۵	۲۶/۵	۲۷/۵	۲۸/۵
۱۷	دور مچ	۱۵/۸	۱۶/۲	۱۶/۶	۱۷
	دور مچ سر آستین پیراهن پسرانه	۲۰	۲۰/۵	۲۱	۲۱/۵
	دور مچ سر آستین کت	۲۶	۲۶/۵	۲۷	۲۷/۵
۱۸→۱۹	قد فاق	۲۴/۸	۲۵/۲	۲۶/۲	۲۷/۲
۲۰→۲۱	بلندی وسط پا	۷۱	۷۴	۷۷	۸۰
۲۲	دور زانو	۳۲/۵	۳۴	۳۵/۵	۳۷
۲۳	دمپای شلوار	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۲۴	بلندی سر	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۵	دور سر	۵۶/۶	۵۷	۵۷/۴	۵۷/۸