

Choisir la taille des gants de boxe

Pour information, la taille des gants est exprimée en once : **une once (Oz) vaut 28,3495231 grammes.**

Pour choisir les gants de boxe adaptés à votre morphologie, il faudra prendre en compte votre **catégorie** et votre **poids**.
Voici la version généralement proposée :

TAILLES DE GANTS DE BOXE HOMMES

- de 50 kg	51 kg à 63 kg	64 kg à 74 kg	75 kg à 90 kg	+ de 90 kg
6 Oz	8 Oz	10 Oz	12 Oz	14 à 16 Oz

TAILLES DE GANTS DE BOXE FEMMES

- de 60 kg	+ de 60 kg
8 Oz	10 Oz

TAILLES DE GANTS DE BOXE ENFANTS

- de 24 kg	+ de 24 kg
6 Oz	8 Oz

POIDS DU GANT	ÉQUIVALENCE	NIVEAU DE PRATIQUE
6 Oz	171 g	6 / 9 ans
8 Oz	228 g	10 / 13 ans
10 Oz	285 g	Officiel
12 Oz	342 g	Entraînement
14 Oz	399 g	Entraînement