ZapasRankings

Guía de tallas de zapatillas

Cómo medirte el pie

1. Mídete durante el día o al final, cuando el pie está más hinchado (recomendación de ASICS).
2. Fija una hoja en el suelo, sobre una superficie dura, junto a una pared, con el talón rozando la pared.
3. Ponte de pie con el peso repartido y los pies a la anchura de los hombros, con solo uno sobre el papel (Nike).
4. Pide a alguien que marque la punta del dedo más largo y la parte más saliente del talón, y mide la distancia.
5. Repite con el otro pie y usa la medida más larga. Si caes entre dos tallas, Nike recomienda la mayor.
6. Busca tu longitud en la columna «Longitud del pie» de la tabla.

Equivalencias: Guía de tallas de calzado de hombre (Nike)

Longitud del pie (cm)	EU	UK	US hombre	US mujer	CM/JP (etiqueta)
21,6	35,5	3	3,5	5	22,5
22	36	3,5	4	5,5	23
22,4	36,5	4	4,5	6	23,5
22,9	37,5	4,5	5	6,5	23,5
23,3	38	5	5,5	7	24
23,7	38,5	5,5	6	7,5	24
24,1	39	6	6,5	8	24,5
24,5	40	6	7	8,5	25
25	40,5	6,5	7,5	9	25,5
25,4	41	7	8	9,5	26
25,8	42	7,5	8,5	10	26,5
26,2	42,5	8	9	10,5	27
26,7	43	8,5	9,5	11	27,5
27,1	44	9	10	11,5	28

Longitud del pie (cm)	EU	UK	US hombre	US mujer	CM/JP (etiqueta)
27,5	44,5	9,5	10,5	12	28,5
27,9	45	10	11	12,5	29
28,3	45,5	10,5	11,5	13	29,5
28,8	46	11	12	13,5	30
29,2	47	11,5	12,5	14	30,5
29,6	47,5	12	13	14,5	31
30	48	12,5	13,5	15	31,5
30,5	48,5	13	14	15,5	32
30,9	49	13,5	14,5	16	32,5
31,3	49,5	14	15	16,5	33
31,7	50	14,5	15,5	17	33,5
32,2	50,5	15	16	17,5	34
32,6	51	15,5	16,5	18	34,5
33	51,5	16	17	18,5	35
33,4	52	16,5	17,5	19	35,5
33,9	52,5	17	18	19,5	36
34,3	53	17,5	18,5	20	36,5
34,7	53,5	18	19	20,5	37
35,1	54	18,5	19,5	21	37,5
35,5	54,5	19	20	21,5	38
36	55	19,5	20,5	22	38,5
36,4	55,5	20	21	22,5	39
36,8	56	20,5	21,5	23	39,5
37,2	56,5	21	22	23,5	40

Fuente: https://www.nike.com/size-fit/mens-footwear (consultada el 2026-10-11). La talla CM/JP de la etiqueta no es la longitud del pie. Otras marcas convierten algunas tallas de forma distinta: consulta la guía de tallas por marca en zapasrankings.com/articulos/guia-tallas-zapatillas-por-marca.

Actualizado el 11 de octubre de 2026. Datos y fuentes completas en www.zapasrankings.com. Documento de libre distribución citando la fuente.