

Eine schwer athletische Sportart, bei der eine Langhantel durch Reißen oder Stoßen zur Hochstrecke (d.h. mit ausgestreckten Armen über dem Kopf gestemmt) gebracht wird.

Die olympischen Medaillen werden nur im **Zweikampf** vergeben: Gestemmttes Gewicht im Reißen + gestemmttes Gewicht im Stoßen = Gesamtgewicht.

Verbreitung: weltweit, in Dtl. ca. 20.000 in 230 Vereinen

Ausstattung: kragenloses Trikot, das Tragen von Bandagen und Gürteln ist erlaubt.

Wettkampfablauf: nach Abwiegen des Athleten (bis 10 g genau) Gewichtsangabe, 3 Versuche möglich, ein Versuch innerhalb einer Minute, Wettkampfjury wacht über die Regeln, nach Erfolg – 2 kg mehr, mit „Reißen“ beginnend.

Die Versuche finden auf einer 4 m x 4 m großen Plattform statt. Das Verlassen der Plattform während des Versuchs bedeutet: Versuch ungültig.

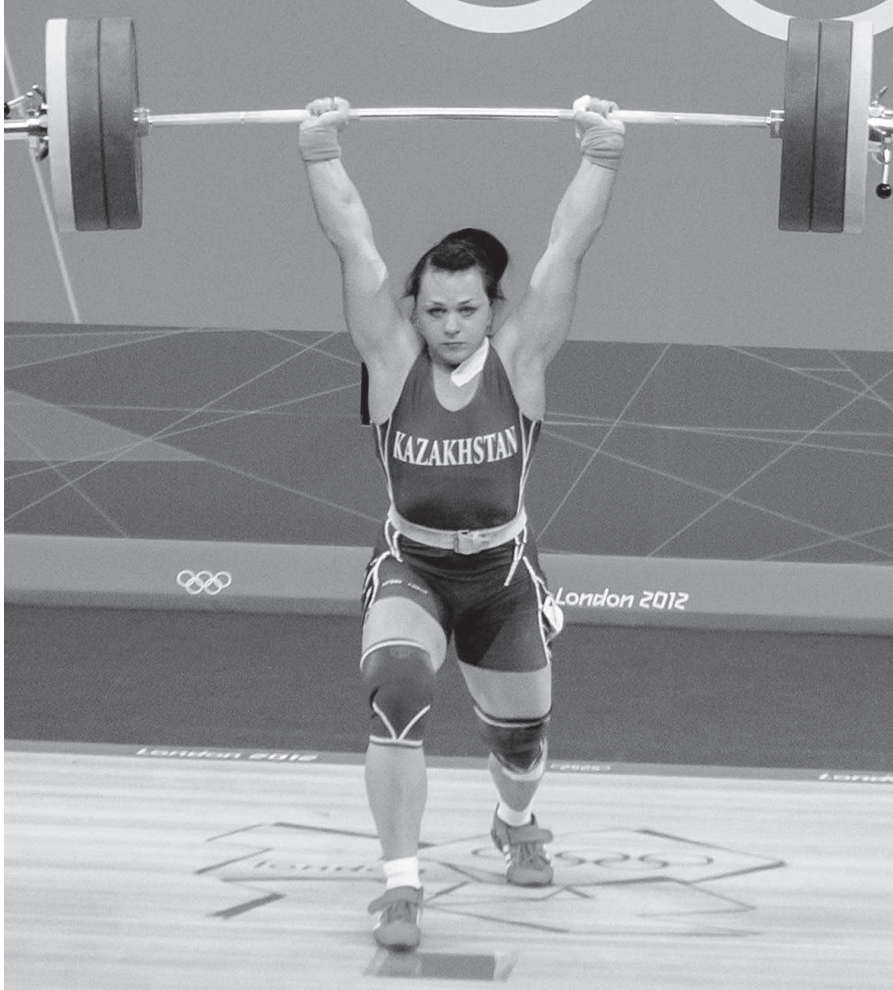
Hantel: Männer

20 kg, 2,20 m lang, 28 mm Durchmesser.

Frauen

15 kg, 2,01 m lang, 25 mm.

Im Laufe der Geschichte des Gewichthebens wurde die Einteilung der Gewichtsklassen oftmals verändert.



Die kasachische Gewichtheberin Svetlana Podobedova bei der Olympiade 2012.

Foto: Materialscientist. Lizenz: Creative-Commons „Namensnennung 2.0 generisch“

Die Benennungen (u.a. Leichtgewicht, Weltergewicht usw.) sind seit 1977 aufgegeben, doch werden sie umgangssprachlich nach wie vor noch oft verwendet (siehe Inhaltsverzeichnis/Gewichtsklassen).

Männer:	Frauen:
- 56 kg	- 48 kg
- 62 kg	- 53 kg
- 69 kg	- 58 kg
- 77 kg	- 63 kg
- 85 kg	- 69 kg
- 94 kg	- 75 kg
- 105 kg	+ 75 kg
+ 105 kg	

Die Männerwettbewerbe gibt es seit Beginn der Spiele (Ausnahmen: 1900, 1908, 1912). **Frauen** starten seit **2000**.