



### Grundsätzlich besteht das Gewichtheben aus den 2 Teildisziplinen Reißen und Stoßen.

In der Wettkampfdisziplin Reißen liegt die Hantel horizontal vor dem Athleten auf der Wettkampfform. Der Athlet nimmt hinter der Hantel seine Startposition ein. Der Athlet greift die Hantel und beugt die Knie. Die Hantel wird mit beiden Händen – Handflächen nach unten – gefasst und in einer einzigen Bewegung von der Plattform bis zur völligen Streckung der Arme über den Kopf gezogen, wobei entweder ein Ausfallschritt oder eine Hocke ausgeführt wird. Während dieser kontinuierlichen Aufwärtsbewegung soll die Hantel eng am Körper bleiben und kann an den Beinen entlanggleiten. Kein Teil des Körpers außer den Füßen darf während der Ausführung der Übung die Plattform berühren. Der Athlet darf in beliebiger Zeit versuchen, aus dem Ausfall oder der Hocke hochzukommen. Das gehobene Gewicht muss in der bewegungslosen Endposition gehalten werden, beide Arme und Beine sind vollkommen gestreckt. Die Füße befinden sich auf gleicher Linie und parallel zu Körper und Hantel. Der Athlet wartet auf das Signal der Kampfrichter zum Ablassen der Hantel auf die Plattform. Die Kampfrichter geben das Signal zum Absetzen der Hantel, sobald der Athlet in allen Teilen des Körpers bewegungslos verharrt.

### Die Wettkampfdisziplin Stoßen besteht aus den Teilbewegungen Umsetzen und Ausstoßen.

Bei der Teilbewegung Umsetzen liegt die Hantel horizontal in der Mitte der Plattform. Der Athlet nimmt seine Startposition hinter der Hantel ein. Der Athlet greift die Hantel und beugt die Knie. Sie wird mit beiden Händen – Handflächen nach unten – gefasst und in einer einzigen Bewegung von der Plattform bis zu den Schultern gezogen, wobei entweder ein Ausfallschritt oder eine Hocke ausgeführt wird. Während dieser kontinuierlichen Bewegung muss die Hantel eng am Körper geführt und kann an den Oberschenkeln entlang gleiten. Die Hantel darf die Brust nicht vor Erreichen der Endposition auf dem Schlüsselbein, Brust oder vollkommen gebeugten Armen berühren. Die Füße des Athleten müssen in die gleiche Linie zurückkehren und die Beine müssen vollständig gestreckt sein, bevor das Ausstoßen beginnt. Kein Teil des Körpers außer den Füßen darf während der Ausführung des Umsetzens die Plattform berühren. Der Athlet darf in beliebiger Zeit versuchen, aus dem Ausfall oder der Hocke hochzukommen und muss abschließend stehen mit den Füßen in einer Linie, die parallel zu Körper und Hantel ist.

Die Teilbewegung Ausstoßen folgt nach dem Umsetzen. Der Athlet muss nach dem Umsetzen bewegungslos stehen, bevor er mit dem Ausstoßen beginnt. Der Athlet beugt die Beine und streckt sie gleichzeitig mit den Armen dynamisch, um die Hantel in einer Bewegung aufwärts auf die voll gestreckten Arme zu bewegen, ob im Ausfallschritt oder in der Hocke. Der Athlet bringt die Füße wieder auf dieselbe Linie parallel zum Körper und der Hantel; Arme und Beine vollkommen gestreckt. Der Athlet wartet bewegungslos auf das Signal der Kampfrichter zum Absetzen der Hantel auf die Plattform. Die Kampfrichter geben das Signal zum Absetzen der Hantel, sobald der Athlet in allen Teilen des Körpers bewegungslos verharrt.

Ein unvollständiger Versuch wird als Ungültig bewertet und geht somit nicht in das Endresultat ein. Es gibt auch verschiedene Bewegungen, die dazu führen, dass ein Versuch von den Kampfrichtern ungültig gegeben wird. Diese sind in der Sportordnung nachzulesen.

Die Sportler starten in verschiedenen Gewichtsklassen. Dazu werden die Athleten vor dem Wettkampf im Hebertrikot gewogen.

Im Wettkampf werden die Sportler mit aufsteigender Last zu ihren Versuchen durch den Sprecher auf die Bühne gerufen. Jeder Sportler hat pro Disziplin 3 Versuche. Nach dem Aufruf hat der Athlet 1 Minute Zeit, um die gewünschte Last zu bewältigen. Folgt ein Sportler sich selbst, verlängert sich die Zeit auf 2 Minuten.