



TYNGDLYFTNING

Tyngdlyftning är en sport där det gäller att lyfta så tungt som möjligt i olika moment. Man tävlar i olika viktklasser för att det ska bli så rättvist som möjligt.

Tyngdlyftning kräver en kombination av styrka, snabbhet, teknik, koncentration och tajming. Herrarna i den tyngsta klassen brukar kalla sig för världens starkaste man, men räknar man hur många kilo de lyfter och jämför med vad idrottaren väger så lyfter de lättaste lyftarna flest kilo.

Att lyfta tyngder var ett sätt att mäta styrka och kraft i antikens Grekland och Egypten. Det utvecklades till en sport under 1800-talet.

TYNGDLYFTNING I OS

Tyngdlyftning fanns med redan 1896 i Aten. Tyngdlyftningen har utvecklats mycket sedan dess. Idag tävlar lyftarna i ryck och stöt. Damerna var med första gången 2000 i Sydney. Herrarna tävlar i 8 olika viktklasser och damerna i 7 olika viktklasser.