

## Pesistica

Sport che veniva praticato già nell'antichità, fa parte del programma olimpico fin dai primi giochi dell'era moderna inaugurati nel 1896 ad Atene, ma solo per gli uomini, mentre la partecipazione delle donne è stata introdotta nel 2000. Comprende due specialità: slancio e strappo.

Nello **slancio** il bilanciere viene portato sulle spalle tramite un unico movimento detto "girata", con le braccia piegate, divaricando o piegando le gambe, e poi innalzato al di sopra della testa mediante la "spinta", con gambe e braccia distese verticalmente. Quando l'atleta è completamente immobile nella posizione finale, l'arbitro dà il segnale di rimettere sulla pedana il bilanciere.

Nello **strappo** invece il bilanciere viene sollevato e direttamente innalzato sopra la testa, con un movimento unico. La prova è a tempo ed è considerata valida se l'atleta mantiene immobile il peso nella posizione finale, con gambe e braccia in estensione, fino a quando l'arbitro non dà il segnale di rimettere il bilanciere sulla pedana.

I pesi, dischi d'acciaio rivestiti in gomma colorata in base al peso, sono montati su un bilanciere d'acciaio che pesa 20 kg nelle competizioni maschili e 15 in quelle femminili. Gli atleti competono sia nell'esercizio di "strappo" che in quello di "slancio" e sono divisi in categorie. Uomini: kg 56 - 62 - 69 - 77 - 85 - 94 - 105 - +105. Donne: kg 48 - 53 - 58 - 63 - 69 - 75 - +75. I pesi vengono aumentati con incrementi minimi di 1 kg, e ogni atleta ha un massimo di tre alzate per esercizio a disposizione.

La pesistica a livello mondiale è regolamentata dalla I.W.F. fondata nel 1905, con sede a Budapest.

30/07/2008