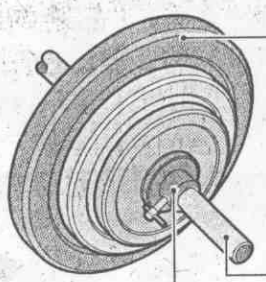
國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 89. 9. 05 版面 B7

圖解奧運：舉重

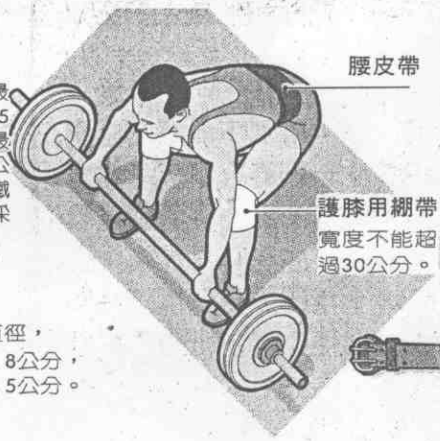
Sydney 2000



鐵片
重量由最輕的0.25公斤到最重的25公斤不等鐵片配合採用。

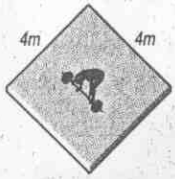
鐵槓
長度爲220公分，重量男子爲20公斤，女子重量爲15公斤。

鐵槓的直徑，男子爲2.8公分，女子爲2.5公分。



腰皮帶

護膝用綳帶
寬度不能超過30公分。



舉重比賽檯子
由四公尺正方形組成，四邊畫上鮮明色採的四公分邊線。

比賽用無手指手套

皮腰帶 寬度限 12 公分以內。

挺舉連續動作

握控及預備位置

第一拉槓在膝部的高度

第二拉提槓上勃

第三拉撐起的位置

前半段動作完成

下沉後即行上挺

全力上挺

分腿下蹲

完成全部動作

抓舉連續動作

握控及預備位置

舉起第一動作

提槓上拉

上拉撐受住動作

完成全部動作

9月 比賽日	16	17	18	19	20
	●	●	●	●	●

21	22	23	24	25	26
	●	●	●	●	●

(路透圖表)

國立台灣體育學院圖書館