

**FUERZA** — El atleta se coloca frente a la barra con discos, y debe cogerla con las palmas hacia abajo y en un solo movimiento levantarla hasta la altura de las clavículas, los pies deben estar juntos o separados pero sobre la misma línea y con las piernas rígidas: de ahí a la señal del árbitro levanta la barra hasta que los brazos se extiendan total y verticalmente sobre la cabeza.

**ARRANQUE** — El levantador coge la barra frente a él, con las palmas hacia abajo y la lleva en un solo movimiento desde el piso hasta extender completamente los brazos verticalmente sobre la cabeza, puede usar las piernas en forma de tijera o sentadilla, pero siempre que eleve la barra en movimiento continuo hasta lograrlo.

**ENVION** — Colocado el atleta frente a la barra, deberá cogerla con las palmas hacia abajo y llevarla en un solo movimiento desde el suelo hasta los hombros, puede ayudarse con las piernas haciendo tijera o sentadilla. La barra no deberá tocar el pecho antes de la posición final, la que tendrá que ser lograda llevando los brazos a la extensión vertical completa, los pies en una misma línea y los brazos y piernas inmóviles y extendidos.



Sitio de  
competencia

TEATRO DE LOS  
INSURGENTES  
(Av. de los Insurgentes)

Fecha

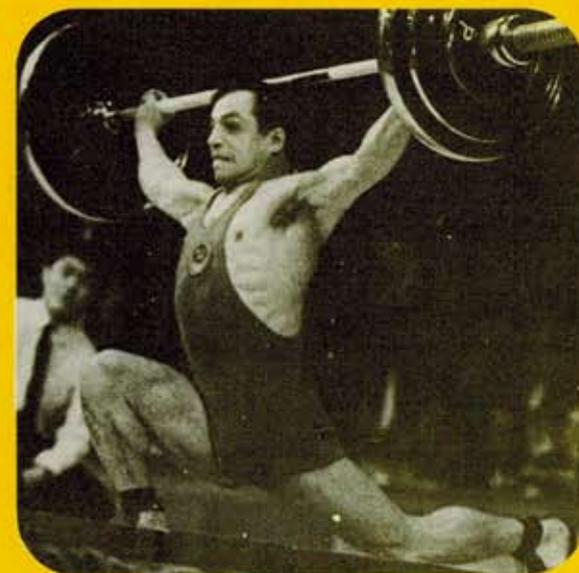
Del 13 al 19 de octubre de  
1968.

Precios de  
entrada

De \$ 10.00 a \$ 50.00

COMITE ORGANIZADOR DE LOS JUEGOS DE LA XIX OLIMPIADA

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES  
AVENIDA DE LAS FUENTES 170, MEXICO 20, D. F.  
ASESOR DEPORTIVO — WILLEBALDO SOLIS

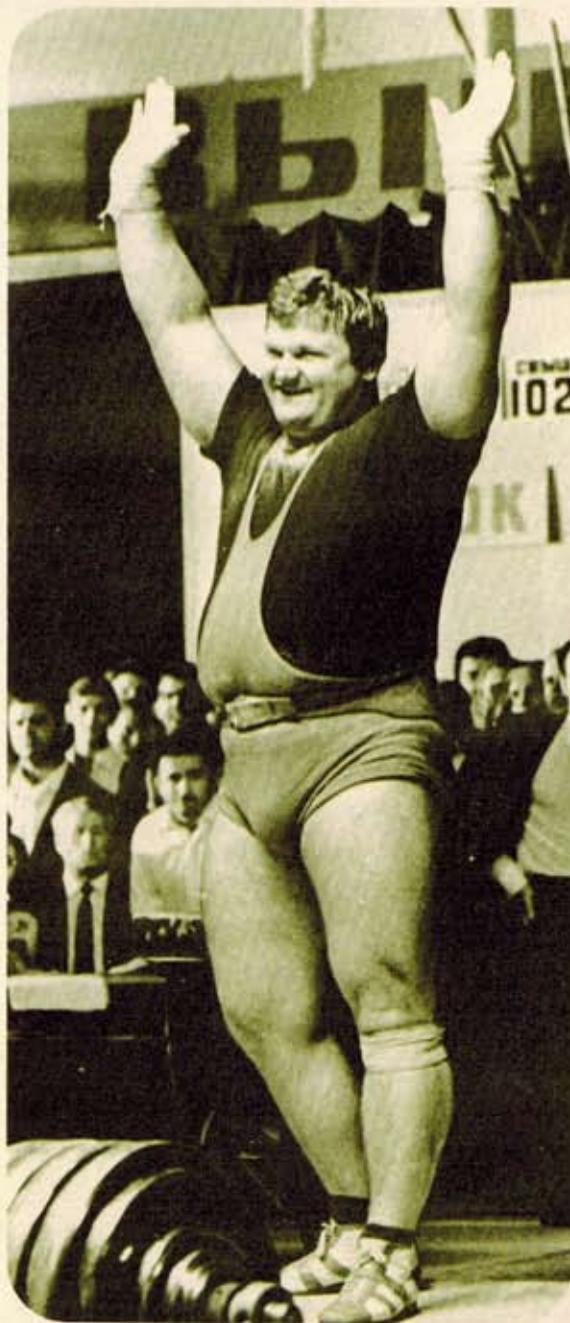
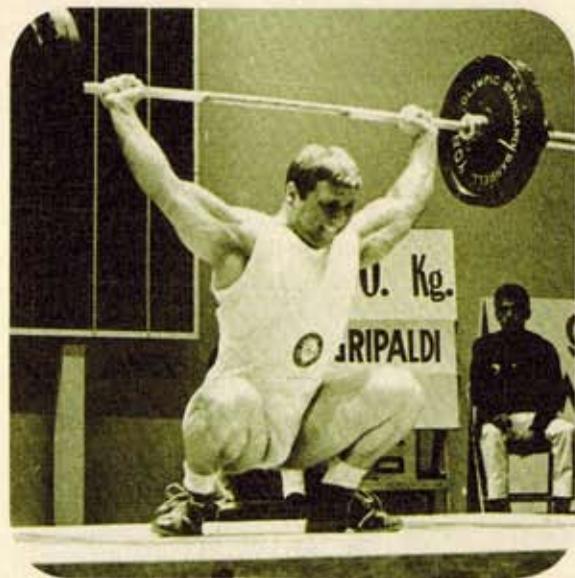


**LEVANTAMIENTO DE PESAS** — Este deporte es el resultado de la admiración y estima que el hombre siempre ha profesado a la demostración de la fuerza física, ya que la necesidad de luchar y defenderse del medio, lo obliga desde que empieza a vivir, a buscar los medios de fortalecerse.

Los atletas levantadores de pesas han sido denominados los Sansones representantes de la fuerza, al igual que Hércules en la mitología griega.

Para las competencias olímpicas de esta manifestación deportiva se requiere que el lugar del evento, tenga una plataforma de madera, de cuatro metros por lado. La barra de levantamiento debe medir en su longitud total fuera de las mangas 2.20 m. distancia entre los discos 1.31 y con un diámetro de 28 mm. un peso total, barra y collares de 25 kilos.

Los discos deben ser en número suficiente para ambos lados de 20 kilos hasta de ½ kilo, y para efecto de recтификаción de pesos y para cuando sean homologados los récords, habrá una báscula a la mano.



Los atletas serán pesados obligatoriamente una hora antes de comenzar las pruebas de su categoría.

Existen 8 categorías:

|                     |       |           |        |
|---------------------|-------|-----------|--------|
| Peso mosca junior   | hasta | 52        | kilos. |
| Peso gallo          | „     | 56        | „      |
| Peso pluma          | „     | 60        | „      |
| Peso ligero         | „     | 67.5      | „      |
| Peso medio          | „     | 75        | „      |
| Peso ligero pesado  | „     | 82.5      | „      |
| Peso medio completo | „     | 90        | „      |
| Peso completo       |       | más de 90 | „      |

La competencia en cada categoría registra tres movimientos perfectamente definidos como FUERZA, ARRANQUE y ENVION.

