

# Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands

Starfsár 2018-2019



## **1. Stjórn LSÍ 2018-2019**

Árþing Lyftingasambandsins var haldið þann 17. mars í höfuðstöðvum Íþróttasambands Íslands að Engjavegi 6. Nokkrar breytingar urðu á stjórninni. Ásgeir Bjarnason fráfarandi formaður flytur erlendis en situr áfram í stjórn sem varaformaður. Ingi Gunnar Ólafsson fráfarandi varaformaður tekur við hans sæti en hann var kjörinn kjörinn formaður til eins árs. Ásgeir Bjarnason var sæmdur gullmerki LSÍ og fráfarandi ritari Stefán Ragnar Jónsson var sæmdur silfurmerki ÍSÍ. Stefán Ragnar hefur setið sem ritari sjónar í þrjú ár og þökkum við honum góð störf. Erna Héðinsdóttir stígur úr stjórn en er kosin formaður tækninefndar og mun starfa náð með stjórn sem tengiliður við dómara. Úr varastjórn stigu Grétar Skúli Gunnarsson, Rúnar Kristmannson og Jakobína Jónsdóttir, við þökkum þeim einnig vel unnin störf. Inn í stjórn komu: Lína Viðarsdóttir, Eypór Einarsson og inn í varastjórn: Árni Freyr Bjarnason og Jens Andri Fylkisson. Stjórn LSÍ var því svo skipuð:

Formaður: Ingi Gunnar Ólafsson

Varaformaður: Ásgeir Bjarnason

Gjaldkeri: Katrín Erla Bergsveinsdóttir

Ritari: Lína Viðarsdóttir

Meðstjórnandi: Eypór Einarsson

Varastjórn: Árni Freyr Bjarnason, Andri Gunnarsson, María Rún Þorsteinsdóttir og Jens Andri Fylkisson

## **2. Starfsárið 2018-2019**

Starfsárið 2018-2019 var til marks um áframhaldandi fjölgun iðkenda og auknar vinsældir ólympískra lyftinga á Íslandi. Nokkuð góð þáttaka var á þeim mótum sem LSÍ stóð fyrir og fjöldi Íslandsmeta ber vott um ánægjulega aukningu á getu keppenda auk þess sem breiddin er stöðugt að aukast. Má þar nefna að unglिंगastarfið hefur verið virkjað til muna með sameiginlegum æfingum einu sinni í mánuði fyrir þá sem stefna á að keppa á erlendum vettvangi. Þetta fyrirkomulag hefur sannað sig, en fjöldi unglिंगa keppti á erlendum mótum á árinu. Einnig er mikil gróska hjá öldungunum, en Ísland átti fulltrúa bæði á HM og EM öldunga á árinu. Þuríður Erla Helgadóttir hlaut svo styrk frá Ólympíusamhjálpinni sem nýta skal í undirbúningi fyrir Ólympíuleikana í Tókýó 2020. Á tímabilinu kom LSÍ að þremur alþjóðlegum mótum sem voru haldin voru hér á landi. Í ljósi þessara auknu umsvifa var starfshlutfall framkvæmdastjóra, Hjördís Ósk Óskarsdóttir, hækkað úr 20% í 50%.

Mótahald innanlands heldur áfram að dafna, lyftingakeppni RIG-leikanna hefur fest sig í sessi og er fastur liður í sjónvarpsdagskrá frá leikunum. Árið 2019 var lyftingakeppnin haldin í fjórða sinn í Laugardalnum sem gerir íþróttina sýnilegri og tekist hefur að skapa þar glæsilega umgjörð um mótið. Ólympískar lyftingar voru á meðal keppnisgreina á Landsmóti UMFÍ í fyrsta skipti. Mótið var haldið á Sauðárkróki 12-15. júlí, og er þetta ánægjuleg nýbreytni og unnið er að því að framhald verði þar á.

Íslenskt lyftingafólk var virkt í alþjóðlegu samstarfi. Lyftingasambandið styrkti einnig Birnu Aradóttur með þjálfarakostnað árið 2018. Þjálfarinn Jim Gyllenhammar, sem er einn fremsti þjálfari Svía í ólympískum lyftingum, hefur séð um þjálfun hennar á árinu en hún fór í eina helgi í æfingabúðir til hans í Svíþjóð. Tveir þjálfarar sóttu einnig þjálfaranámskeið á vegum EWF í Róm.

LSÍ hlaut árið 2018 1.950.000 kr. í afreksstyrk úr afrekssjóði. Búið er að undirrita samning við afrekssjóð fyrir árið 2019 og mun sambandið hljóta 2.000.000 í styrk á næsta ári. Þuríður Erla Helgadóttir hlaut einnig styrk frá Ólympíusamhjálpinni fyrir Ólympíuleikana í Tokyo 2020, eins og nefnt var hér að ofan. Þuríður Erla var ein af átta íþróttamönnum sem hver um sig fær mánaðarlegan styrk upp á 1.000 bandaríkjadali vegna kostnaðar við æfingar og keppnir. Styrktímabil hóst þann 1. maí 2018 og stendur fram að leikum, nái styrkþegi að tryggja sér þáttökurétt.

Árið 2019 bíður upp á fjölmörg verkefni fyrir lyftingafólk á Íslandi og við vonumst við til að sjá starfið vaxa og dafna áfram á komandi tímabili.

Lyftingasamband Íslands vill að lokum þakka öllum sem komu að góðu og gjöfulu starfsári og horfir björtum augum á komandi ár og ört stækkandi samfélag lyftingarmanna og –kvenna á Íslandi. Starfið byggist fyrst og fremst á sjálfboðavinnu og ekki væri mögulegt að halda uppi svo góðu og öflugum starfi ef ekki væri fyrir aðkomu margra góðra einstaklinga.

*Ársskýrslu ritaði f.h. stjórnar 2018-2019 Lína Viðarsdóttir (fráfarandi Ritari)*

## **2.1 Breytingar á þyngdarflokkum**

Nýjir þyngdarflokkar hafa verið settir. Í kvennaflokki eru þeir 45 kg, 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, 87 kg, +87 kg. Nýjir þyngdarflokkar í karlaflokki eru 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg, 109 kg, +109 kg. Fyrsta mótið þar sem keppt var í nýjum þyngdarflokkum var Heimsmeistaramót senior 2018, fyrsta mót hérlendis var Jólámótið 2018. Ný Íslandsmet voru gefin út sem nálgast má á heimasíðu sambandsins og byggðu þau á nýjum lágörkum norðurlandasambandsins.

## **2.2 Ný lyftingafélög**

Eitt nýtt félag bættist við á tímabilinu en það er Lyftingafélag Vestmannaeyja sem staðsett er í Crossfit Eyjar og mun það væntanlega fá fulla inngöngu í ÍSÍ á árinu 2019.

## **2.3 Dómaranámskeið**

Dómaranámskeið var ekki haldið á árinu. En stefnt er að landsdómaranámskeiði í júní 2019. Erna Héðinsdóttir sótti dómaranámskeið fyrir alþjóðadómara í Danmörku.

## **2.4 Æfingabúðir EWF 2018**

Fjögur ungmenni voru send í æfingabúðir til Lettlands þann 27. ágúst til 1. september. En það voru Birta Líf Þórarinsdóttir, Ásrún Kristmannsdóttir, Brynjar Ari Magnússon og Róbert Þór Guðmarsson. Ásamt þeim fóru tveir þjálfarar, þeir Ingi Gunnar og Eypór Ingi.

## **2.5 Mót 2018-2019**

Mótahald var með miklum ágætum og er umgjörð lyftingamóta héraendis sífellt að verða betri. Þrjú alþjóðleg mót voru haldin á Íslandi á tímabilinu og er samhugur um að vel hafi tekist til. Þar að auki voru keppendur duglegir að sækja mót erlendis. Á tímabilinu er tvennt sem sérstaklega stendur upp úr: Metþáttaka á erlent mót þegar 15 keppendur voru sendir á Norðurlandamót unglunga og í fyrsta sinn síðan 2002 var íslenskur karlmaður þáttakandi á heimsmeistaramóti fullorðinna.

Alls kepptu 107 manns á árinu 2018, það er fækkun um 28% frá fyrra ári, 43 karlar og 64 konur. Við teljum þessa fækkun vera til komna vegna þess að færri mót voru haldin á höfuðborgarsvæðinu en fyrri ár aðeins Íslandsmeistaramót fullorðinna, Íslandsmeistaramót unglunga og Jólamótið. Enn er unga fólkíð okkar að sanna sig og ríflega helmingur (53%) keppenda árið 2018 var undir tvítugu eða 57, 24 piltar og 33 stúlkur.

### **2.5.1 Mót Innanlands**

Smáþjóðaleikarnir 2018 voru haldnir 28. apríl á Íslandi, í Íþróttahúsinu við Strandgötu í Hafnarfirði. Ísland sendi þrjú karlkeppendur og tvo kvenkeppendur á mótið. Keppt er í stigakeppnin sem fer þannig fram að samanlögð sinclair stig þessara fimm keppenda eru reiknuð saman. Ísland sigraði í stigakeppni mótsins og varði þar með titilinn frá því í fyrra, Maltverjar urðu í öðru sæti og lið Kypur í því þriðja. Íslendingar röðuðu sér í efstu þrjú sætin í karla flokki, en stigahæstur karla var Einar Ingi Jónsson (LFR) með 335,2 sinclair stig, annar var Björgvin Karl Guðmundsson (Hengill) með 335,0 sinclair stig og þriðji var Bjarmi Hreinsson (LFR) með 324,8 sinclair stig. Íslendingar voru líka sigursælir í kvennaflokki, en stigahæst kvenna var Þuríður Erla Helgadóttir (LFK) með 247,0 sinclair stig, önnur var Björk Óðinsdóttir (KFA) með 244,8 sinclair stig og þriðja var Yasmin Zammit Stevens frá Möltu með 221,4 sinclair stig.

Sumarmótið 2018 var haldið í Lyftinagmiðstöð KFA á Akureyri 9-10. júní. Alls tóku 22 keppendur þátt. Björk Óðinsdóttir (KFA) var sigahæst kvenna með 242,1 sinclair stig og Ingólfur Þór Ævarsson (STJ) stigahæstur karla með 304,4 sinclair stig.

Landsmót UMFÍ var haldið á Sauðárkróki þann 12. júlí. Alls kepptu átta á mótinu. Stigahæstur karla var Gísli Kristjánsson (LFR) með 287,5 sinclair stig og Helena Pétursdóttir (KFA) var stigahæst kvenna með 184,4 sinclair stig.

Íslandsmót unglunga (U20 og U17) var haldið af Lyftingafélagi Hafnarfjarðar þann 8. september. Keppendur voru alls 26 talsins. Birta Hafþórsdóttir (LFG) varð stigahæst stúlkna U20 með 201,7 sinclair stig en Birta Líf Þórarinsdóttir (LFR) stigahæst U17 með 187,6 sinclair stig. Stigahæstur pilti U20 varð Axel Máni Hilmarsson (LFR) með 297,8 sinclair stig en Rökkvi Guðnason (LFR) stigahæstur U17 með 227,7 sinclair stig.

Íslendingar áttu 11 fulltrúa af 53 keppendum á Norðurlandamótinu sem haldið var í Hveragerði 29-30. september, en það dugði þó ekki til að vera með fullmannað lið. Ísland átti fimm keppendur á palli en það voru, Birna Blöndal Sveinsdóttir (KFA) sem hafnaði í öðru sæti í -53kg flokki með 220,9 sinclair stig, Þuríður Erla Helgadóttir (LFK) sem hafnaði í þriðja sæti í -58kg flokki með 253,3 sinclair stig, Álfrún Ýr Björnsdóttir (LFH) sem hafnaði í öðru sæti í -90kg flokki með 202,1 sinclair stig, Einar Ingi Jónsson (LFR) sem hafnaði í öðru sæti í -77kg flokki með 338,4 sinclair stig og Daníel Róbertsson (LFK) sem hafnaði í þriðja sæti í -85kg flokki með 320,7 sinclair stig.

Haustmóti, sem halda átti 13-14. október var aflýst þar sem ekki fékkst mótshaldari til að halda mótið. Áður hafði UMFN óskað eftir því að halda mótið en þeir þurftu að gefa það frá sér

Jólamót LSÍ var haldið í Stjórnunni helgina 15-17. desember. Alls mættu 42 keppendur til leiks sem gerir þetta fjölmennasta mót ársins. Stigahæstur karla varð Ingólfur Þór Ævarsson (STJ) með 319,2 sinclair stig og stigahæst kvenna varð Birna Aradóttir (LFR) með 225,2 sinclair stig.

RIG 2019 fór fram í glæsilegri umgjörð í Laugardalshöllinni 29. janúar og að venju var stigahæstu keppendum undanfarinna tveggja ára boðin þátttaka auk sterkra erlendra keppenda. Keppendur voru alls 19. Stigahæstur karla varð Svíinn Hampus Lithén með 359,1 annar og hæstur Íslendinga varð Bjarmi Hreinsson (LFR) með 336,4 sinclair stig og Daníel Róbertsson (LFK) þriðji með 335,2 sinclair stig. Í kvennakeppninni sigraði Þuríður Erla Helgadóttir (LFK) með 253,8 sinclair stig en Ida Akerlund frá Svíþjóð varð önnur með 240,5 sinclair stig og Katla Björk Ketilsdóttir (UMFN) þriðja með 218,6 sinclair stig.

Íslandsmótið 2019 var haldið í Mosfellsbæ 23. febrúar. Keppendur voru alls 31 talsins. Stigahæstur karla varð Bjarmi Hreinsson (LFR) með 317,6 sinclair stig. Stigahæst kvenna varð Amalía Ósk Sigurðardóttir (LFK) með 208,8 sinclair stig.

#### **2.5.1.1 Liðabikar LSÍ**

Liðabikar LSÍ var veittur í fjórða sinn ári 2018. Liðabikarinn er eins og áður stigakeppni milla félaga á Sumarmótinu, Haustmótinu og Jólamótinu. Í ár var það Lyftingafélag Reykjavíkur sem hlaut bikarinn en þau enduðu með 84 stig, í öðru sæti var Lyftingafélag Kópavogs með 61 stig og í þriðja sæti var Lyftingafélag Hafnarfjarðar með 33 stig. Aðeins tvö mót giltu til stiga Sumarmótið og Jólamótið þar sem ekki var haldið haustmót.

#### **2.5.2 Mót Erlendis**

Evrópumeistaramót öldunga var haldið var 22. júní í Búdapest, Ungverjalandi. Ísland átti einn fulltrúa á mótinu, Hrund Scheving (LFK) sem keppti í -69kg flokki þar sem hún snaraði 70 kg og jafnhenti 93 kg og sigraði sinn aldursflokk.

Íslandi átti einnig fjóra fulltrúa á Heimsmeistaramóti öldunga sem var haldið 20-24. ágúst í Barcelona. Gísli Kristjánsson (LFR) og Hrund Scheving (LFK) tryggðu sér heimsmeistaratitila í sínum flokkum. Gísli keppti í flokki 50-54 ára í -105 kg flokki og lyfti þar 133 kg í snörun og 140 kg í jafnhendingu og hlaut þar 297,71 sinclair stig. Hrund keppti í flokki 40 ára í -69 kg flokki, en hún snaraði 78 kg og jafnhenti 94 kg sem gaf henni 218,68 sinclair stig. Svanhildur Nanna Vigfrúsdóttir (LFG) keppti í flokki 40 ára í -58 kg flokki þar sem hún snaraði 63 kg og jafnhenti 76 kg og hlaut 192,59 sinclair stig sem skilaði henni 3. sæti í sínum flokki. Erna Héðinsdóttir (LFR) keppti í flokki 40 ára í -75 kg flokki, hún lyfti 63 kg í snörun og 77 kg í jafnhendingu og hlaut 167,25 sinclair stig sem skilaði henni 4.sæti í sínum flokki.

Þau Birna Aradóttir (LFR) og Einar Ingi Jónsson (LFR) kepptu fyrir Íslands hönd á alþjóðlegu lyftingamótið í Ísrael þann 15. september. Birna vann sinn þyngdarflokk og Einar Ingi varð í öðru sæti í sínum flokki.

Norðurlandamót unglunga var haldið þann 12-13. október í Danmörku. Þar átti Ísland 15 keppendur sem er mesti fjöldi keppenda sem Ísland hefur sent á Norðurlandamót. Árangur keppenda var með góðu móti en alls átta keppendur voru á verðlaunapalli og áttu Íslendingar tvo Norðurlandameista, þær Raket Jónsdóttur (LFG) og Birtu Hafþórsdóttur (LFG).

Evrópumót ungmenna var haldið 20-27. október í Póllandi. Ísland átti þar einn fulltrúa, Birnu Aradóttur (LFR). Birna keppti í -63 kg flokki þar sem hún snaraði 81 kg, sem var nýtt Íslandsmet í hennar flokki, og jafnhenti 88 kg sem samanlagt gáfu henni 169 kg og 225,5 sinclair stig sem skilaði henni 3. sæti í þyngdarflokknum.

Heimsmeistaramótið var haldið 1-10. nóvember í Ashkabat í Turkmenistan. Ísland sendi þrjá fulltrúa á mótið en það voru Þuríður Erla Helgadóttir (LFK), Rangheiður Sara Sigmundsdóttir (UMFN) og Einar Ingi Jónsson (LFR). En þetta er í fyrsta skipti sem Ísland sendir karlkyns keppanda á mótið síðan 2002. Árangur þeirra var eftirfarandi. Þuríður Erla keppti í -59 kg flokki þar sem hún snaraði 70 kg og jafnhenti 105 kg. sem skilaði henni 26. sæti á mótinu. Rangheiður Sara keppti í -71 kg flokki, hún snaraði 84 kg og jafnhenti 95 kg en það skilaði henni 24. sæti. Einar Ingi keppti í 81 kg flokki en hann snaraði 111 kg og jafnhenti 104 kg sem skilaði honum 40. sæti á mótinu. Öll eru þau því komin með mót sem telur fyrir þátttökurétti í Tokyo 2020.

## **2.6 Afrekgagnagrunnur sambandsins**

LSÍ vill benda á vefsíðuna <http://results.lsi.is> en þar eru úrslit allra móta síðustu ár auk þess sem þar er að finna uppfærð Íslandsmet allra þyngdar- og aldursflokka. Þá er hægt að finna árangur í öllum aldursflokkum á ársgrundvelli (ranking) frá árinu 2000.

## **2.7 Lyftingafólk ársins 2018**

Lyftingakona ársins: **Þuríður Erla Helgadóttir** (f. 1991) úr Lyftingafélagi Kópavogs er lyftingakona ársins 2018 og er þetta fjórða árið í röð sem hún hlýtur nafnbótina. Þuríður Erla átti viðburðríkt keppnisár en bestum árangri á árinu náði hún á RIG í Janúar sem hún sigraði með því að lyfta 185 kg samanlagt. Hún varð einnig stigahæst á Smáþjóðleikunum í ólympískum lyftingum með 247 sinclair stig. Hún endaði í þriðja sæti í sterkum -58 kg flokk á Norðurlandamótinu aðeins 2 kg frá gullverðlaunum. Hún lauk síðan árinu með keppni á Heimsmeistaramótinu í Túrkménistan þar sem keppt var í nýjum þyngdarflokkum, þar endaði Þuríður í 26. sæti í -59 kg flokk kvenna þar sem hún snaraði 79 kg og jafnhenti 105 kg og eru það Íslandsmet í þessum nýja flokk. Þuríður var ein af átta íslenskum íþróttamönnum sem hlaut ólympíusamhjálp fyrir undirbúning við Tokyo 2020.

Lyftingakarl ársins: **Einar Ingi Jónsson** (f.1996) úr Lyftingafélagi Reykjavíkur er lyftingakarl ársins 2018. Einar keppti á sex mótum á árinu, allt alþjóðlegum. Hann sigraði á RIG 2018 þegar hann lyfti 264 kg samanlagt. Bestum árangri ársins náði hann á Evrópumeistaramótinu sem haldið var í Rúmeníu þar sem hann snaraði nýju Íslandsmeti 123 kg og jafnhenti 150 kg í -77 kg flokk og samanlagður árangur 273 kg var einnig nýtt Íslandsmet. Einar var einnig stigahæstur keppenda á Smáþjóðleikunum þar sem hann var 0.2 stigum frá næsta keppanda. Einar var þriðji á stigum á alþjóðlegu móti í Ísrael og annar í -77 kg flokk á Norðurlandameistaramótinu. Einar lauk árinu með keppni á HM í Túrkménistan þar sem hann keppti meiddur á úlnið en náði þó að ljúka keppni með 251 kg samanlagt sem setti hann í 40. sæti í -81 kg flokk, en mótið var það fyrsta í röðinni að undankeppni fyrir Tokyo 2020.

Lyftingasambandið veitti einnig í fimmta skipti verðlaun til bestu ungmenna (20 ára og yngri) í karla- og kvennaflokki.

Ungmenni ársins (karlaflokkur): **Axel Máni Hilmarsson** (f. 1999), Lyftingafélagi Reykjavíkur er ungmenni ársins í karlaflokki. Axel Máni var eina ungmennið 20 ára og yngri sem náði yfir 300 Sinclair stigum á árinu en það gerði hann þegar hann varð í 4. sæti á Norðurlandameistaramóti Unglinga í Finnlandi í -85 kg flokk aðeins 1 kg frá bronsverðlaunum. Hann snaraði 113 kg og jafnhenti 135 kg á norðurlandameistaramótinu. Hann varð einnig íslandsmeistari unglunga í -85 kg flokk.

Ungmenni ársins (kvennaflokkur): **Birna Aradóttir** (f. 1999), Lyftingafélagi Reykjavíkur er ungmenni ársins í kvennaflokki. Birna keppti á sex mótum á árinu, hún hóf árið með keppni á RIG þar sem hún endaði í 4. sæti. Hún varð íslandsmeistari í -63 kg flokki þar sem hún lyfti 80 kg í snörun og 90 kg í jafnhendingu. Hún keppti einnig á alþjóðlegu móti í Ísrael þar sem hún lyfti sömu þyngdum og á íslandsmótinu og varð önnur stigahæst. Hún féll úr keppni á norðurlandamóti unglunga en kom sterk til baka á Evrópumeistaramóti Unglinga 20 ára og yngri þar sem hún snaraði nýju íslandsmeti unglunga 81 kg og jafnhenti 88 kg sem dugði henni í 11. sæti í snörun og 14. sæti í samanlögðu.