
Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands LSÍ 2012



Success isn't how far you got, but the distance you traveled from where you started.

-Steve Prefontaine (all)

Efnisyfirlit

NÁMSKEIÐ Í ÓLYMPÍSKUM LYFTINGUM	3
NÝR KLÚBBUR STOFNAÐUR Í BORGARNESI	4
ÞJÁLFARA NÁMSKEIÐ Í ÓLYMPÍSKUM LYFTINGUM	5
REYKJAVÍK INTERNATIONAL GAMES	6
ÍSLANDSMEISTARAMÓTIÐ Í ÓLYMPÍSKUM LYFTINGUM Í ÍÞRÓTTAHÚSINU BORGARNESI.	8
RÁÐSTEFNA Í ANTALAYJA TURKEY	9
HAUSTMÓT LYFTINGASAMBANDS ÍSLANDS	10
NORÐURLANDAMÓT FULLORÐINNA Í ÓLYMPÍSKUM LYFTINGUM Í LANDSKRONA Í SVÍÐJÓÐ	11
HEALTH AND FITNESS EXPO	12
GJÖF FRÁ ELEIKO	13
2012 NORÐURLANDAMÓT UNGLINGA Í ÓLYMPÍSKUM LYFTINGUM Í PARKANO Í FINNLANDI.	14
RÁÐSTEFNA UM NÝJA STJÓRNARSKRÁ ALÞJÓÐA LYFTINGASAMBANDSINS	15
JÓLAMÓT SPORTHÚSSINS.	16
LYFTINGAMAÐUR OG KONA ÁRSINS 2012	17

Námskeið í Ólympískum lyftingum¹



Mynd 1: Þátttakendur á námskeiði í vegna dómararéttinga í Ólympískum lyftingum hjá Per Mattingsdal 11.-12. Nóvember 2012

Per Mattingsdal einn fremsti dómari í ólympískum lyftingum kom til Íslands og hélt námskeið í ólympískum lyftingum dagana 11.-12. Nóvember. Sextán manna hópur sem er tilgreindur hér að neðan lauk dómaraprófi að námskeiði loka

Baldur Borgþórsson	Davíð A. Sverrisson
Sigmundur Davíðsson	Stefnir Snorrason
Hilmar V. Guðmundsson	Helga S. Halldórsdóttir
Andrea S. Hilmarsdóttir	Gunnar Gylfason
Guðmundur H. Hilmarss.	Grímur Jónsson
Hallgrímur A. Ingvarsson	Ingvar Þ. Gylfason
Jens Andri Fylkisson	Svanur Þ. Karlsson
Guðmundur Helgason	Arnar Sigurjónsson

¹ Program Referee Conference in Iceland, 11th – 12th November 2011. Organisers: Nordic / Iceland Weightlifting Federations

Nýr klúbbur stofnaður í Borgarnesi



Mynd 2: Félagar í Lyftinga- og líkamsræktardeild UMF Skallagríms við stofnun deildar fyrir ólympískar lyftingar innan félagsins

Þann 13. desember 2011 var stofnuð deild innan “Lyftinga- og líkamsræktardeildar UMF Skallagríms” fyrir Ólympískar lyftingar. Í framhaldinu var ákveðið að Íslandsmeistaramótið árið 2012 myndi verða haldið í Borgarnesi.

Þjálfara námskeið í Ólympískum Lyftingum



Mynd 3: Pat og Bob

Dagana 13.-15. Janúar fór fram þjálfaranámskeið í Ólympískum lyftingum. Þjálfarar og fyrirlesarar voru;

Pat Cullen-Carroll, CSCS sem er gamalreyndur íþróttakennari og margreyndur styrktar- og lyftingapjálfi og fyrirlesari. Hann hefur meðal annars séð um Sports Performance Coach námskeiðin hjá lyftingasambandi Bandaríkjanna ásamt að vera í þjálfara-/fræðslunefnd sömu samtaka. Pat hefur þjálfað lyftingar á öllum stigum, frá byrjendum upp í keppendur á alþjóðamótum.

Bob Takano, CSCS æfði lyftingar af miklum krafti á árunum 1967 til 1988 og hóf þjálfun samhliða æfingunum. Frá 1988 hefur hans líf snúist um þjálfun lyftingafólks og að breiða út boðskap lyftinga. Árið 2005 hlaut hann þá viðurkenningu að vera heiðraður inní "the USA Weightlifting Hall of Fame."

Farið var yfir sambærilegt efni og er kennt til 1. stigs þjálfunarréttinda í Bandaríkjunum. Námskeiðið reyndist í alla staði flottur grunnur fyrir alla sem vilja ná betri árangri með sjálfan sig og/eða vilja byrja að þjálfa lyftingar.

Sex manna hópur vann sér til þjálfararéttinda og eru þau tilgreind að neðan:

Fríða Ammendrup Erla Guðmundsdóttir Árni Björn Kristjánsson Bjarki Guðmundsson	Skúli Pálmarsson Einar Óli Þorvaldsson
---	---

Reykjavík International Games



Mynd 4: Frá hægri, Annie Mist Þórisdóttir, Christina Trier Ejstrup, Madeleine Alhner

Þann 22. Janúar 2012 fór fram keppni í Ólympískum lyftingum sem liður af Reykjavíkurlaikunum, Reykjavík International Games. Keppnin fór fram í húsaeynum Crossfit Reykjavík og Lyftingafélags Reykjavíkur í Skeifunni 8. Keppt var samkvæmt Sinclair staðli. Hvorki fleiri né færri en 11 Íslandsmet litu dagsins ljós á þessu firnasterka móti. Keppni fór fram í húsaeynum Crossfit Reykjavík og Lyftingafélags Reykjavíkur í Skeifunni 8. Keppt var samkvæmt Sinclair staðli og fóru úrslit mótsins þannig að í kvennaflokki sigraði Christina Trier Ejstrup frá Danmörku, í öðru sæti varð Madeleine Alhner frá Svíþjóð og í þriðja sæti Annie Mist Þórisdóttir, Lyftingafélagi Reykjavíkur. Í karlaflokki sigraði Gísli Kristjánsson, Lyftingafélagi Reykjavíkur, í öðru sæti varð Daniel Skoglund frá Svíþjóð og í þriðja sæti Frederik Ægidus frá Danmörku.

Íslandsmetin sem sett voru á mótinu voru hvorki fleiri né færri en ellefu talsins, og voru þau eftirfarandi:

Bjarki Guðmundsson úr Ármanni, setti 2 Íslandsmet í unglingaflokki 77 kg og snaraði 85 kg sem er nýtt Íslandsmet og í samanlögðu 187 kg sem er líka nýtt Íslandsmet.

Daði Reynir Kristleifsson úr Lyftingafélagi Reykjavíkur setti Íslandsmet í 77 kg flokki karla þegar hann jafnhattaði 124 kg.

Gísli Kristjánsson úr Lyftingafélagi Reykjavíkur, setti Íslandsmet í +105kg flokki karla, þegar hann snaraði 156kg.

Anna Hulda Ólafsdóttir úr Lyftingafélagi Reykjavíkur, setti 2 Íslandsmet í 58 kg flokki kvenna þegar hún snaraði 55kg og 120 kg samanlagt á sínu fyrsta móti sem verður að teljast stórkostlegur árangur.

Sigurlaug Rúna Guðmundsdóttir úr Lyftingafélagi Reykjavíkur setti 3 Íslandsmet í 63 kg flokki kvenna, þegar hún snaraði 50kg, jafnhattaði 70kg og náði því 120kg samanlagt. Allt nýtt Íslandsmet og eins og hjá Önnu Huldu er Sigurlaug að keppa í fyrsta skipti og því um að ræða stórkostlegan árangur.

Anníe Mist Þórisdóttir úr Lyftingafélagi Reykjavíkur, setti 2 Íslandsmet í 69 kg flokki kvenna, þegar hún jafnhattaði 92 kg og samanlagt 157 kg.

Íslandsmeistaramótið í Ólympískum Lyftingum í íþróttahúsinu Borgarnesi.



Mynd 5 Mynd tekin á Íslandsmeistaramótinu 2012

Þann 24. Mars 2012 var Íslandsmeistaramótið í ólympískum lyftingum haldið í Borgarnesi. Þáttaka á mótinu gaf merki þess hve mikil gróska er í ástundun ólympískra lyftinga á Íslandi um þessar mundir og var mótið hið fjölmennasta í áraraðir. Margir ungir og efnilegir lyftingamenn þreyttu frumraun sína á mótinu og gefur frammistaða þeirra góð fyrirheit um framtíð ólympískra lyftinga á Íslandi. Sérstaklega var ánægjulegt að sjá nýja og vel þjálfaða kynslóð lyftingakvenna, sem flestar hafa kynnst ólympískum lyftingum í gegnum ástundun sína á Crossfit. Sannkallað metaregn féll á mótinu en samtals voru 19 met sett á mótinu.

Besta árangri mótsins náðu þau Gísli Kristjánsson, sem hlaut 345 Sinclair stig, og Þuríður Erla Helgadóttir sem hlaut 185,0 Sinclair stig.

Ráðstefna í Antalyaja Turkey



Mynd 6 Skirteini Lárusar Páls Pálssonar formanns LSÍ á ráðstefnu í Antalyaja

Dagana 6.-16. apríl hélt Lárus Páll Pálsson formaður Lyftingasambands Íslands til Antalyaja í Tyrklandi þar sem hann tók þátt í kosningum til stjórnar í Evrópska lyftingasambandinu og ráðstefnu tengda því kjöri.

Haustmót Lyftingasambands Íslands



Mynd 7: Frá vinstri Hildur Grétarsdóttir, Þuríður Erla Helgadóttir, Lilja Lind Helgadóttir

Þann 22. September fór fram Haustmót í Ólympískum lyftingum. Þátttaka var gríðarlega góð en 18 keppendur voru mættir til leiks í CrossFit Sport að þessu sinni. Að venju voru sett nokkur Íslandsmet.

Sigurvegari í Karlaflokki var Sigurður B. Einarsson með 285,49 stig.

Sigurvegari í Kvennaflokki var Þuríður Erla Helgadóttir með 177,61 stig.

Lilja Lind Helgadóttir setti þrjú stúlknamet en hún er aðeins 16 ára gömul. Hún Snaraði 55 kg. og Jafnhenti 82 kg. og í Samanlögðu náði hún 137 kg. Lilja Lind mun keppa á Norðurlandamóti unglinga í lok október.

Sindri Pétur Ingimundarsson setti drengjamet í Jafnhendingu 105 kg. en hann er aðeins 17 ára gamall.

Norðurlandamót fullorðinna í Ólympískum Lyftingum í Landskrona í Svíþjóð



Mynd 8: Anna Hulda Ólafsdóttir á Norðurlandamóti fullorðinna í Landskrona í Svíþjóð

Þann 29. September 2012 vann Anna Hulda Ólafsdóttir til bronsverðlauna á Norðurlandamóti fullorðinna í 58 kg. flokki fyrst íslenskra kvenna til að komast á verðlaunapall á stórmóti erlendis. Anna Hulda náði 56 kg. í snörun og 80 kg. í jafnhendingu sem er Íslandsmet í hennar þyngdarflokki. Ólympískar Lyftingar eru vaxandi íþrótt á Íslandi og hefur iðkenda fjöldinn margfaldast á síðustu árum. Eftir því hefur verið tekið á Norðurlöndunum og þess vegna hefur verið ákveðið að Norðurlandamót fullorðinna í Ólympískum Lyftingum verði haldið á Íslandi á næsta ári. Þetta er mikill heiður fyrir Lyftingasamband Íslands og er vonast eftir því að sem flestir sjái sér fært að mæta og hvetja Íslendinga til dáða á heimavelli.

Health and Fitness Expo



Mynd 9: Sigurlaug Rína Guðmundsdóttir

Þann 10. Oktober 2012 var keppt í liðakeppni í Ólympískum lyftingum þar sem 4 keppendur voru í hverju liði. 3 stigahæstu einstaklingarnir töldu til stiga, en stigahæsta liðið vann til verðlauna. Keppt var í blönduðum liðum bæði karla og kvenna. Þátttaka var feikigóð en 5 lið eða 20 keppendur tóku þátt. Mótið gekk gríðarlega vel. Öll aðstaða var til fyrirmyndar og er þetta sennilega eitt af betri kynningarmótum fyrir Ólympískar lyftingar sem haldið var þetta árið og sýnir mjög glögglega þá gríðarlegu uppbyggingu sem hefur átt sér stað í íþróttinni á undanförunum árum.

Gjöf frá Eleiko



Mynd 10: Lárus Páll Pálsson, formaður LSÍ snarar gjör frá Evrópska lyftingasambandinu

Þann 19. Oktober barst Lyftingasambandi Íslands gjöf frá Evrópska Lyftingasambandinu. Eleiko Training sett. Á myndinni sést formaðurinn lyfta gjöfinn.

2012 Norðurlandamót unglunga í Ólympískum lyftingum í Parkano í Finnlandi.



Mynd 11 Katrín Tanja Davíðsdóttir tekur á móti gullverðlaunum á Norðurlandamóti unglunga

Helgina 27.-28. október 2012 fór fram Norðurlandamót unglunga í Ólympískum lyftingum í Parkano í Finnlandi. Ísland sendi 3. keppendur sem voru öll að keppa um verðlaunasæti og í öllum flokkum var gríðarlega spennandi keppni um Gullverðlaunin þar sem Íslendingarnir blönduðu sér í topp baráttuna. Katrín Tanja varð Norðurlandameistari í Ólympískum Lyftingum fyrst íslenskra kvenna og Lilja Lind var einnig í baráttu um Gullverðlaun en lenti í 2. sæti í sínum flokki og Sindri var hársbreidd frá Gullverðlaunum.

Ráðstefna um nýja stjórnarskrá Alþjóða Lyftingasambandsins



Mynd 12: Mynd frá ráðstefnu í Baku

Dagana 11.-14. Desember sátu tveir stjórnarmenn ráðstefnu sem haldin var í Baku í Azerbaijan til þess að kynna uppbygginguna sem hefur verið hér á Íslandi í Ólympískum lyftingum og funda um nýja stjórnarskrá Alþjóðalyftingasambandsins. Fundað var með útbreiðslufulltrúa IWF og öðrum sem gætu hjálpað til við uppbyggingu og útbreiðslu á Íslandi. Á ráðstefnunni var samþykkt ný stjórnarskrá Alþjóðalyftingasambandsins. Í þeirri stjórnarskrá er kveðið á um að lönd sem ekki senda keppendur á Evrópumeistaramót eða heimsmeistaramót missa atkvæðisréttinn sinn á þingum sambandsins.

Jólamót Sporthússins.



Mynd 13: Gísli Kristjánsson á Jólamóti Sporthússins 2012

Síðasta mót ársins fór fram í Sporthúsinu 22. desember síðastliðinn. Mótið heppnaðist vel og var því góður endapunktur á frábæru lyftingarári. Á mótinu voru sett 8 Íslandsmet. Veitt voru verðlaun fyrir fyrsta annað og þriðja sæti í kvenna og karlaflokki með tilliti til sinclair stiga. Úrslit fóru svo; í kvennaflokki varð Anna Hulda Ólafsdóttir hlutskörpust, Þuríður Erla Helgadóttir hafnaði í 2. sæti og systir hennar Lilja Lind Helgadóttir hafnaði í 3ja sæti. Í karlaflokki sigraði reynsluboltinn Gísli Kristjánsson, í öðru sæti lenti Hrannar Guðmundsson og í þriðja sæti hafnaði Sindri Pétur Ingimundarsson.

Lyftingamaður og kona ársins 2012



Mynd 14: Anna Hulda Ólafsdóttir og Gísli Kristjánsson, stigahæstu einstaklingar Íslands & Lyftingarfólk ársins 2012

Lyftingarfélag Íslands kaus stigahæstu einstaklinga samkvæmt sinclair stigum, í karla og kvennaflokki til þess að hljóta heiðursviðurkenningarnar, Lyftingarkona og Lyftingarmaður ársins 2012 sem afhent voru á hófi ÍSÍ í lok desember sama ár. Viðurkenningarnar hlutu þau Anna Hulda Ólafsdóttir og Gísli Kristjánsson.

Gísli Kristjánsson er einn reyndasti og farsælasti lyftingarmaður Íslands um þessar mundir. Hann er margfaldur Íslandsmeistari og hefur á sínum ferli keppt víða um heim og hefur meðal annars orðið Norðurlandameistari.

Á árinu 2012 keppti Gísli á tveimur stórum mótum, Reykjavík International Games (RIG) og Íslandsmótinu í ólympískum lyftingum sem var haldið í Borgarnesi.

Bæði mótin sigraði Gísli nokkuð örugglega. Á Reykjavíkurleikunum setti hann nýtt Íslandsmet í snörun í sínum flokki (+105) þegar hann lyfti 156kg. Sú lyfta er jafnframt 14kg yfir núverandi heimsmeti í hans aldursflokki (45-49 ára) en þetta mót telur því miður ekki þegar kemur að heimsmetinum, en vonandi nær hann að slá þetta heimsmet á stóru móti á næstu árum.

Besti árangur Gísla á árinu var 156kg í snörun og 175kg í jafnhendingu sem hann náði á Reykjavíkur leikunum.

Anna Hulda Ólafsdóttir hefur æft ólympískar lyftingar í rúmt ár en hún kemur sterk inn í íþróttina með bakgrunn úr fimleikum. Anna Hulda tók þátt á sínu fyrsta móti í

Ólympískum lyftingum á *Reykjavík International Games* (RIG) í janúar 2012 og setti þá strax tvö íslandsmet þegar hún snaraði 55 kg og var með 120kg samanlagt í sínum flokki (-58kg).

Anna Hulda var þó ekki hætt þar en í september fór hún á Norðurlandamót fullorðinna og gerði hún sér lítið fyrir þegar hún hafnaði í þriðja sæti í sínum flokki (-58kg) og kom heim fyrst allra íslenskra kvenna með verðlaunapening á Norðurlandamóti í lyftingum. Á því móti lyfti hún 56kg í snörun og 80kg í jafnhendingu og jafnaði þar með íslandsmetið sem hún hafði sett í júlí sama ár á Akureyri í jafnhendingu og endaði með 136kg samanlagt. Á síðasta móti ársins sem haldið var í Sporthúsinu 22. Desember síðastliðinn afrekaði Anna það að slá þrjú íslandsmet í sínum flokki (-58kg) þegar hún snaraði 67kg og jafnhenti 86kg og var þar með með samanlagt 153kg.