

Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands LSÍ 2013



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

-Steve Prefontaine (all)



Efnisyfirlit

REYKJAVÍK INTERNATIONAL GAMES 2013, RIG	3
ÞJÁLFARANÁMSKEIÐ MEÐ HARVEY NEWTON	4
ÍSLANDSMEISTARAMÓTIÐ 2013	4
DÓMARANÁMSKEIÐ Á AKUREYRI	7
SUMARMÓT LSÍ 2013	8
NORÐURLANDAMÓTIÐ 2013	8
NÁMSKEIÐ Í SKYNDIHJÁLP	10
HAUSTMÓT LSÍ	11
SINCLAIR STIG	12

Reykjavík International Games 2013, RIG



Mynd 1: Myndir frá Reykjavík International Games 2013

Fjöldamörg Íslandsmet voru bætt á Reykjavíkurleikunum árið 2013 en þar að auki bættu allir erlendu keppendurnir sinn besta árangur. Verðlaun voru einungis veitt út frá sinclair stigum. Mótið heppnaðist einstaklega vel og var sýnt beint frá seinni hluta mótsins á RÚV.

Anna Hulda Ólafsdóttir setti ný Íslandsmet í 58 kg flokki kvenna í snörun og samanlögðu. Hrannar Guðmundsson setti einnig ný met í 77 kg flokki karla í snörun jafnhendingu og samanlögðu. Þá bætti bandaríski meistarinn í flokki 20 ára og yngri, Mark Kollin Cockrell, sinn besta árangur.

Úrslit í karlaflokkki urðu þau að í fyrsta sæti varð Mark Kollin Cockrell frá Bandaríkjunum. Í öðru sæti varð Gísli Kristjánsson úr Lyftingafélagi Reykjavíkur og í þriðja sæti varð Yngve Apneseth frá Noregi.

Úrslit í kvennaflokkki urðu þau að í fyrsta sæti varð Anna Hulda Ólafsdóttir úr Lyftingafélagi Reykjavíkur. Í öðru sæti varð Þuríður Erla Helgadóttir og í þriðja sæti Hjördís Ósk Óskarsdóttir, báðar úr Ármanni.

Þjálfaranámskeið með Harvey Newton

Þjálfaranámskeið með einum fremsta lyftingaþjálfara Bandaríkjanna, Harvey Newton var haldið í Keili í Reykjanesbæ, dagana 21. – 23. Janúar.

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

XXXX	
------	--

Íslandsmeistaramótið 2013

Íslandsmeistaramótið 2013 var haldið á Akureyri undir stjórn Kraflyftingafélags Akyreyrar. Mótið gekk vel í alla staði og voru fjölmörg íslandsmet féllu í dag, Anna Hulda Ólafsdóttir setti met 3 met í -63kg flokki þegar hún snaraði 68kg, jafnhenti 87kg og náði þar með samanlagt 155kg.

Katrín Tanja Davíðsdóttir setti tvö met í -69kg flokki meyja annars vegar og kvenna hins vegar þegar hún snaraði 76kg og náði samanlagt 160kg.

Lilja Lind Helgadóttir setti 2 íslandsmet í -75kg flokki stúlkna annars vegar og kvenna hins vegar, þegar hún snaraði 69kg og náði 153kg samanlagt.

Sigurður B. Einarsson setti 3 íslandsmet í -94kg flokki þegar hann snaraði 119kg, jafnhenti 145kg og náði því samanlagt 264kg.

Niðurstöðurstöður mótsins fóru svo.

Kvennaflokkur:

Stigakeppni kvenna (sinclair stig)

1. Anna Hulda Ólafsdóttir, samtals 155kg og 210,54 sinclair stig
2. Katrín Tanja Davíðsdóttir, samtals 160kg og 202,01 sinclair stig
3. Lilja Lind Helgadóttir, samtals 153kg og 183,46 sinclair stig

Íslandsmeistarar eftir flokkum:

-63kg flokki:

1. Anna Hulda Ólafsdóttir, LFR, 68kg snörun, 87kg jafnhending, samtals 155kg.

-69kg flokki:

Katrín Tanja Davíðsdóttir, Ármann, LFR, 76kg snörun, 84kg jafnhending, samtals 160kg.

-75kg flokkur:

1. Lilja Lind Helgadóttir, LFR, 69kg snörun, 83kg jafnhending, samtals 153kg.

+75kg flokkur:

1. Guðrún Sólveig Sigurgrímsdóttir, Ármann, 43kg snörun, 64kg jafnhending, samtals 107kg.
2. Friða Björk Einarisdóttir, KFA, 35kg snörun, 50kg jafnhending, samtals 85kg.
3. Hildur Björk Þórðardóttir, 85 LFR, 32kg snörun, 45kg jafnhending, samtals 77kg.

Stigakeppni karla (sinclair stig)

1. Gísli Kristjánsson, LFR, samtals 315kg og 336,14 sinclair stig
2. Sigurður Bjarki Einarsson, Ármann, samtals 264kg og 302,92 sinclair stig
3. Andri Gunnarsson, KFA, samtals 270kg, 285,97 sinclair stig

-69kg flokki: 1. Kjartan Ágúst Jónasson, UÍA, 67kg snörun, 97kg jafnhending, samtals 163kg.

-77kg flokki: 1. Stefán Þór Jósefsson, KFA, 55kg snörun, 75kg jafnhending, samtals 130kg.

-85kg flokki: 1. Ari Bragi Kárason, KFA, 86kg snörun, 117 jafnhending, samtals 203kg 2. Gísli Rafn Gylfason, Ármann, 75kg snörun, 100kg jafnhending, samtals 175kg

-94kg flokki:

1. Sigurður Bjarki Einarsson, Ármann, 119 snörun, 154kg jafnhending, samtals 264kg
2. Bjarmi Hreinsson, UÍA, 90kg snörun, 130 jafnhending, samtals 220kg 3. Haukur Sigurðsson, Ármann, 86kg snörun, 114 jafnhending samtals 200kg

-105kg flokki: 1. Árni Freyr Stefánsson, KFA, 110kg snörun, 130kg jafnhnöttun, samtals 240kg.

+105kg flokki:

1. Gísli Kristjánsson, LFR, 150kg snörun, 165kg jafnhending, samtals 315kg
2. Andri Gunnarsson, KFA, 110kg snörun, 160kg jafnhending, samtals 270kg
3. Kristján Logi Einarsson, KFA, 61kg snörun, 75kg jafnhending, samtals 136kg

Nokkrar myndir frá mótinu má sjá að neðan:



Mynd 2: Íslandsmeistaramótið 2013

Dómaranámskeið á Akureyri



Mynd 3: Frá hægri; Ivan Mendez, Kristján H. Buch, David Nyombo, Fríða Björk, Grétar Skúli, Hulda B. Waage, Edda Ósk og Per Mattingdal frá IWF.

Dómaranámskeið í Ólympískum lyftingum var haldið á Akureyri þann 22. júní og voru það 7 nýir dómarar luku prófi.

Áhugi á Ólympískum lyftingum hefur verið stigvaxandi og hefur Norðurlandið ekki verið nein undantekning frá því undir styrki handleiðslu Grétars Skúla formanns KFA. Þess má geta að Norðurlandamót fullorðina í Ólympískum lyftingum verður haldið á Akureyri dagana 16-18. ágúst.

7 manna hópur vann sér til dómararéttinda og eru þau tilgreind að neðan:

*Ivan Mendez,
Kristján H. Buch,
David Nyombo,
Fríða Björk,
Grétar Skúli,
Hulda B. Waage,
Edda Ósk*

Sumarmót LSÍ 2013



Mynd 4 Myndir frá sumarmóti LSÍ 2013

Sumarmót LSÍ 2013 fór fram í húsaþyknum Lyftingafélags Garðabæjar / Crossfit XY laugardaginn 22. júní.

Mótið heppnaðist vel en á því voru sett samtals 4 íslandsmet. Anna Hulda Ólafsdóttir setti 3 met í -63kg flokki kvenna þegar hún snaraði 70kg, jafnhenti 90kg og var því með 160kg í samanlögðu. Auk þess setti Björgvin Karl Guðmundsson íslandsmet í -85kg flokki karla í snörun þegar hann snaraði 111kg. Anna Hulda og Björgvin voru jafnframt stigahæstu einstaklingar mótsins.

Norðurlandamótið 2013

Norðurlandameistaramót í Ólympískum lyftingum var haldið á Akureyri þann 17. ágúst síðastliðinn.

Ísland vann í Liðakeppni Karla en Danmörk vann í Liðakeppni kvenna.

Keppendur fyrir Íslands hönd í karlaflokki voru Gísli Kristjánsson, Árni Björn Kristjánsson, Andri Gunnarsson, Árni Freyr Stefánsson, Róbert Eyþórsson, Hrannar Guðmundsson, Björgvin Karl Guðmundsson og Darri Már Magnússon.

Í kvennaflokki kepptu Svanhildur Vigfúsdóttir og Auður Ása Maríasdóttir.

Árangur Íslendingana var mjög góður og fékk Darri Már Magnússon gullverðlaun í -56 kg. fl. og setti þrjú ný íslandsmet í drengja og unglingaflokki. Hrannar Guðmundsson, átti í harðri keppni við Mikko Kuusto (FIN) í 77 kg. fl., en beið í lægri hlut á 100gr. þyndarmun á líkamsþyngd á keppnisdegi þar sem báðir lyftu 263 kg. í samanlögðu. Hrannar setti 3 ný Íslandsmet, 117 kg. í snörun, 146 kg. í janfhendingu og 263 kg. í samanlögðu eins og áður sagði. Róbert Eyþórsson hlaut silfurverðlaun í 69. kg. fl og Árni Björn Kristjánsson

sömuleiðis í -105 kg. fl. en Árni Freyr Stefánsson lauk ekki keppni í þeim þyngdarflokki. Gísli Kristjánsson fékk bronsverðlaun í +105 kg. fl.. Svanhildur Vigfúsdóttir fékk bronsverðlaun -58 kg. fl. kvenna.

Per Hordnes (NOR) var stigahæstur karla yfir alla þyngdarflokka. Hann keppti í -94 kg. fl. og lyfti þar 143 kg í snörun og 180 kg í jafnhendingu og var með 323 kg. í samanlögðu.

Ruth Kasirye (NOR) var stigahæst kvenna yfir alla þyngdarflokka. Hún keppti í -63 kg. fl. og lyfti þar 96 kg í snörun og 117 kg í jafnhendingu og var með 213 kg. í samanlögðu.

Ármann var í öðru sæti í félagsliðakeppni karla en Norska félagið Tambarskjelvar IL sigraði. Danska félagið IK 99 sigraði í félagsliðakeppni kvenna en Ármann var þar í þriðja sæti.

Á Norðurlandameistaramótum er keppt í hinum hefðbundnu 8 þyngdarflokkum hjá körlum en keppt er sérstaklega í 3 þyngdarflokkum í stað hinna hefðbundna 7 þyngdarflokka hjá konum.

Eftirfarandi eru sigurvegarar í þyngdarflokkum karla;

+105 kg. Ragnar Öhman (140/192/**332**)
-105 kg. Mikkel Andersen (145/165/**310**)
-94 kg. Per Hordnes (143/180/**323**)
-85 kg. Jarleif Amdal (135/160/**329**)
-77 kg. Mikko Kuusisto (115/148/**263**)
-69 kg. Jantsen Overas (108/127/**235**)
-62 kg. Arto Lahdekorpi (86/102/**188**)
-56 kg. Darri Már Magnússon (40/45/**85**)
Eftirfarandi eru sigurvegarar í kvennaflokkunum;
+ 69 kg. Madeleine Ahlner (70/94/**164**)
63-69 kg. Ruth Kasirye (96/117/**213**)
-63 kg. Christina Ejstrup (63/77/**140**)

Önnur úrslit mótsins má sjá á eftirfarandi skrá;

[Nordic Senior 2013 Result 1 group](#)

[Nordic Senior 2013 Result 2 group](#)

[Nordic Senior 2013 Result 3 group](#)

Myndir frá mótinu er hægt að nálgast á eftirfarandi síðum (©Sævar Geir Sigurjónsson).

https://www.facebook.com/kraftlyftingafelag.akureyrar/photos_stream

<http://www.sport.is/ithrottir/2013/08/19/hrikalega-tekid-a-thvi-a-akureyri-myndaveisla/>



Mynd 5: Myndir frá Norðurlandamótinu 2013

Námskeið í skyndihjálp

Lyftingasamband Íslands stóð fyrir námskeiði í skyndihjálp laugardaginn 07.09.2013 í sal ÍSÍ að Engjaveg 6 í Reykjavík.

Skyndihjálp er nauðsynleg þekking öllum sem vinna að íþróttastarfi og oft hafa rétt viðbrögð bjargað mannlífum. Námskeiðið var byggt upp eins og hefðbundin skyndihjálparnámskeið, en einnig var farið yfir Íþróttaslys og meiðsl sem eru algeng hjá Íþróttamönnum og í Lyftingasölum.

Að loknu námskeiði er gafst þátttakendum kostur á að fá skírteini útgefið af Rauða Kross Íslands.

Haustmót LSÍ



Mynd 6: Sigurvegarar í kvennaflokki á Haustmóti LSÍ 2013

Haustmót LSÍ var haldið þann 28. september 2013 í Sporthúsinu.

Mótið heppnaðist vel, en keppt var í sinclair stigum í kvenna og karlaflokki. Úrslit fóru svo að Árni Björn Kristjánsson fór með sigur úr bítum í karlaflokki með 271,17 stig og Þuríður Erla Helgadóttir sigraði kvennaflokkinn með 212,86 stig.



Sinclair stig

Það sem af er árs 2013 eru hæstu sinclair stig hjá Öнна Huldu Ólafsdóttur: 214,69 stig (Sumarmót LSÍ) og Gísla Kristjánssyni: 321,80 stig (Norðurlandamót).