

Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands

Starfsár 2016-2017



1. Stjórn LSÍ 2016-2017

Ársping Lyftingasambandsins var haldið þann 26. mars í höfuðstöðvum Íþróttasambands Íslands að Engjavegi 6. Stjórn og formaður voru endurkjörin til eins árs en Arnar Þór Tulinius og Guðmundur Már Þorvarðsson hættu í varastjórn og í þeirra stað koma Jakob Daníel Magnússon og Vilhelm Patrick Bernhöft inn. Stjórn LSÍ var því svo skipuð:

Formaður: Ásgeir Bjarnason

Varaformaður: Árni Björn Kristjánsson

Gjaldkeri: Hildur Grétarsdóttir

Ritari: Stefán Ragnar Jónsson

Meðstjórnandi: Ingi Gunnar Ólafsson

Í varastjórn voru kjörin: Grétar Skúli Gunnarsson, Lárus Páll Pálsson, Jakob Daníel Magnússon og Vilhelm Patrick Bernhöft.

2. Pistill formanns

Starfsárið 2016 var gott ár hjá lyftingasambandinu og er ánægjulegt að sjá að bæði aukningu í fjölgun iðkennda sem og keppenda. Sérstaklega er athyglisvert að um helmingur keppenda er 20 ára og yngri og nokkuð jafnt kynjahlutfall. Áfram er gott samstarf milli crossfit stöðva landsins en flest lyftingafélög er afsprengi af þeim og samnýta húsakost og búnað. Það er eitt stærsta verkefni sambandsins til næstu ára að virkja lyftingafélögin frekar en flest félögin eru ung að árum og vantar sárlega þjálfara og ólympískan lyftinga búnað til afreksstarfs í lyftingum.

Getustig okkar besta lyftingafólks fer einnig hækkandi og þá sérstaklega kvenna megin þar sem mikil breidd hefur skapast og ef litið er á lista yfir allra tíma árangur á Íslandi eru um 10-15 keppendur kvenna megin sem gætu keppt á stórmóti í lyftingum á næstu fjórum árum, það er meiri breidd en hinar norðurlandþjóðirnar búa yfir. Í samhengi af þessu verður að minnast á árangur Freyju Mist Ólafsdóttur á árinu en hún setti norðurlandamet unglinga (20 ára og yngri) á þremur mismunandi mótum á árinu og Einar Ingi Jónsson átti frábæra tilraun til norðurlandamets unglinga (20 ára og yngri) í jafnhendingu í Finnlandi.

Árið 2016 var ólympíuár og hafði það verið stefna stjórnarinnar að reyna atlögu að því að ná manneskju inn á leikana, lokatilraun okkar til þess varð heldur máttlaus á Evrópumeistaramótinu sem fram fór í Förde í Noregi 2016 þar sem ekki náðist að skipa fullt lið (fjóra kvenn keppendur) og vantaði því uppá stigafjöldann miðað við aðrar þjóðir. Frændur okkar svíar og finnar fengu sinn fulltrúa inn á leikana í Ríó og sást að Íslendingar eiga fullt erindi með sitt fólk í lyftingahluta leikana. Engu að síður var þetta ferli lærdómsríkt og má segja að sambandið fari nú tvíeft og reynslunni ríkara inn í næsta ólympíuár en breiddin skiptir gríðarlegu máli.

Norðurlandamót unglinga 2016 var haldið í íþróttahúsinu í strandgötu í Hafnarfirði en um 90 erlendir gestir komu til landsins í tengslum við mótið og þar af 60 erlendir keppendur. Ýmis lærdómur var tekin úr því að halda svo stórt mót og er það fagnaðarefni að sambandið kom fjárhagslega vel út úr þessum viðburði. Ég vill þakka öllum þeim sjálfbóðaliðum sem komu að þessu móti í undirbúning og

starfi, hafnarfjarðarbær og aðrir styrktaraðilar. Norðmenn hjálpuðu okkur einnig en Tryggve Duun formaður norska sambandsins og norðurlandasambandsins aðstoðaði mikið. Það var stutt á milli gleði og gráts en þann 8.nóvember eftir norðurlandamót unglunga þá varð Per Mattingsdal bráðkvaddur en hann hafði verið að starfa á mótinu og hafði aðstoðað Ísland mikið við endurreisn sambandsins á síðustu árum. Meðal annars hafði hann kennt öll dómaramámskeið og aðstoðaði KFA á Akureyri dyggilega í tengslum við Norðurlandamótið 2013, hans verður minnst með hlýhug.

Að lokum þá vil ég aðeins minnast á að vinnuhópur á vegum ÍSÍ skilaði í síðustu viku af sér skýrslu um endurskoðun á reglum afrekssjóð ÍSÍ. Þessi skýrsla er ítarleg og vel unnin og er farið yfir ýmislegt í henni, þar er m.a. flokkun á samböndum eftir ákveðnar forsendur í Afrekssambönd, Alþjóðleg sambönd og Þróunarsambönd. LSÍ er þar flokkað sem þróunarsamband og ýmsar skýringar útlistaðar fyrir þessari flokkun. Ég vill hvetja til þess að allir í lyftingahreyfingunni noti þetta sem hvatningu til þess að gera starfið enn faglegra en það er í dag og að við getum farið alla leið til Tókýó 2020 ef við vinnum í þeirri samheldni sem tíðkast hefur síðustu ár.

3. Starfsárið 2016-2017

Starfsárið 2015-2016 var til marks um áframhaldandi fjölgun iðkenda og auknar vinsældir ólympískra lyftinga á Íslandi. Mikil þáttaka var á þeim mótum sem LSÍ stóð fyrir og fjöldi Íslandsmeta ber vott um ánægjulega aukningu á getu keppenda. Íslendingar áttu einnig fulltrúa á mörgum alþjóðlegum mótum svo sem EM, EM unglunga, NM og Smáþjóðaleikum.

Mótahald innanlands heldur áfram að dafna, lyftingakeppni RIG-leikanna hefur fest sig í sessi og dregur stöðugt að sér betri erlenda keppendur og er fastur liður í sjónvarpsdagskrá frá leikunum. 2017 var lyftingakeppnin aftur haldin í Laugardalnum sem gerir íþróttina sýnilegri og tekist hefur að skapa glæsilega umgjörð. Lyftingar voru aftur á meðal keppnisgreina á Unglingalandsmóti UMFÍ sem haldið var í Borgarnesi um verslunarmannahelgina, er það ánægjuleg nýbreytni og unnið er að því að framhald verði þar á þegar næsta mót verður haldið á Egilsstöðum.

Lyftingasambandið réðst í eitt stærsta verkefni sem það hefur fengist við þegar Norðurlandamót unglunga var haldið hér á landi í lok október með 80 keppendum og þar af voru 60 erlendir. Tókst mótið vel og fékkst góð reynsla sem mun nýtast í framtíðinni en LSÍ mun halda bæði Norðurlandamót fullorðinna sem og smáþjóðleikana í ólympískum lyftingum árið 2018.

Íslenskt lyftingafólk var virkt í alþjóðlegu samstarfi, þrír Íslenskir þjálfarar sóttu fræðsluráðstefnu á Írlandi á vegum Evrópska lyftingasambandsins (EWF) og 4 íslensk ungmenni ásamt tveimur þjálfurum sóttu æfingabúðir á vegum EWF sem haldnar voru í Lettlandi í ágúst.

LSÍ hlaut fyrir árið 2016 1.100.000 kr styrk úr Afrekssjóði ÍSÍ til Landsliðsverkfna, 500.000kr til þátttöku á EM fullorðinna og 500.000kr í önnur landsliðsverkefni. Auk 100.000kr til eflingu fagteymis fyrir afrekshópa. Styrkurinn fyrir árið 2017 hljómar einnig upp á 1.100.000 kr sem skiptist í 1.000.000 kr til kvennalandsliðsins auk 100.000 kr til áframhaldandi uppbyggingar fagteymis.

Umsvif Lyftingasambandsins eru stöðugt að aukast og í lok árs ákvað stjórn LSÍ að auglýsa eftir starfsmanni í hlutastarf. Þann 1. febrúar síðastliðinn var Hjördís Ósk Óskarsdóttir ráðinn í 20%

starfshlutfall sem framkvæmdastjóri/starfsmaður lyftingasambandsins, við bjóðum hana velkomna til starfa og vonumst eftir því að allt lyftingasamfélagið á Íslandi muni njóta góðs af en þetta er í fyrsta sinn sem lyftingasambandið verður með starfsmann á sínum snærum. Hjördís þekkir lyftingar vel en hún hefur alþjóðlega keppnisreynslu frá HM og EM en einnig er hún menntaður íþróttakennari og hefur verið tengd crossfit sem iðkandi og þjálfari síðan 2011.

Lyftingasamband Íslands vill að lokum þakka öllum sem að 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 sjálfbærni og ekki væri mögulegt að halda uppi svo góðu og sterku starfi ef ekki væri fyrir þessa aðkomu margra góðra einstaklinga.

3.1 Afreksstefna

Afreksstefna sambandsins er undir stöðugri endurskoðun og munu drög af nýrri afreksstefna til ársins 2020 verða kynnt Lyftingabingi 2017 sem tekur mið af stefnunni fram að næstu Ólympíuleikum. Í nefnd sem hefur endurskoðað og unnið að nýrri afreksstefnu eru Ásgeir Bjarnason, Árni Freyr Bjarnason og Ingi Gunnar Ólafsson. Vinnuhópur ÍSÍ sem skilaði af sér skýrslu 7.3.2017 hafði áhrif á vinnslu afreksstefnunnar.

3.2 Endurnýjun tækjabúnaðar

Í tengslum við Norðurlandamót unglunga sem haldið var í október festi sambandið kaup á lóðarekkum og magnesíumdalli frá Eleiko auk tveggja RJR upphitunarpalla. Þá fékk sambandið 4 Zhang Kong æfingasett (2 karla og 2 kvenna) úr Þróunarsjóði Alþjóða Lyftingasambandsins (IWF Development Fund). Í byrjun árs 2017 fékk sambandið Eleiko keppnisstangir (karla og kvenna) að gjöf frá EWF sem er styrkur frá IWF.

3.3 Alþjóðleg dómararéttindi

Erna Héðinsdóttir stóðst cat. 2 alþjóðlegt dómarapróf á Norðurlandamóti unglunga sem fram fór í Hafnarfirði í lok október og er því fjórði Íslendingurinn með virk alþjóðaréttindi. Hinir eru:

1. Lárus Páll Pálsson (2013)
2. Andrea Sif Hilmarsdóttir (2013)
3. Sigmundur Davíðsson (2015)

3.4 Æfingabúðir EWF 2017

Axel Máni Hilmarsson (LFR), Matthías Abel Einarsson (Hengill), Katla Björk Ketilsdóttir (UMFN) og Rakel Ragnheiður Jónsdóttir (LFG) ásamt Inga Gunnari Ólafssyni og Árna Frey Bjarnasyni þjálfurum, sóttu æfingabúðir sem Evrópska Lyftingasambandið (EWF) hélt fyrir 17 ára og yngri í Riga í Lettlandi 24. – 28. ágúst.

3.5 EWF Scientific seminar

Árni Freyr Bjarnason (Ármann), Ingi Gunnar Ólafsson (UMFN) og Jakob Daníel Magnússon (LFH) sóttu þjálfunarráðstefnu á vegum EWF sem haldin var í Dublin, Írlandi 7. – 8. október 2016.

Eypór Einarsson (UMFN) og Haraldur Björn Sigurðsson (Ármann) sóttu þjálfunarráðstefnu á vegum EWF sem haldin var í Kosice, Slóvakíu 3. – 5. mars 2017.

3.6 Mót 2016-2017

Mótahald var með miklum ágætum og er umgjörð lyftingamóta hérlandis sífellt að verða betri. Alls kepptu 127 manns á árinu 2016, 68 karlar og 59 konur. Sú jákvæða þróun hefur átt sér stað að hlutur ungs keppnisfólks er stöðugt að aukast. Um helmingur keppenda árið 2016 var undir tvítugu eða 63, 33 piltar og 30 stúlkur.

3.6.1 Mót Innanlands

Sumarmót LSÍ var haldið á Akureyri þann 4. júní og mættu 17 keppendur til leiks. Ingólfur Þór Ævarsson (KFA) var stigahæstur karla með 307,6 sinclair stig en Katrín Vilhjálmsdóttir (KFA) stigahæst kvenna með 206,7 sinclair stig.

Unglingalandsmót UMFÍ var haldið í Borgarnesi þann 30. júlí, mótið er fyrir 18 ára og yngri og sett upp þannig að hægt væri að mæta og prófa og kynnst þannig íþróttinni. Alls kepptu 12 á mótinu og voru langflestir að stíga sín fyrstu spor á lyftingapallinum. Stigahæstu pilta varð Matthías Abel Einarsson (Hengill) með 201,8 sinclair stig en Katla Björk Ketilsdóttir (UMFN) varð stigahæst stúlkna með 180,9 sinclair stig.

Íslands mót unglunga (U20 og U17) var haldið í húsakynnum Lyftingafélags Hafnarfjarðar þann 6. ágúst og mættu 25 keppendur til leiks. Stórgóður árangur náðist á mótinu og setti Freyja Mist Ólafsdóttir (LFR) Norðurlandamet unglunga í +75kg flokki er hún snaraði 88kg og jafnhendi 106kg. Freyja varð stigahæst stúlkna (U20) með 227,1 sinclair stig en Katla Björk Ketilsdóttir (UMFN) varð stigahæst U17 með 186,0 sinclair stig. Einar Ingi Jónsson (LFR) varð stigahæstu pilta U20 með 331,4 sinclair stig en hann setti Íslandsmet í öllum greinum í 69kg flokki. Stigahæstur pilta U17 varð Axel Máni Hilmarsson (LFR) með 246 sinclair stig.

Haustmót LSÍ var haldið í Hveragerði þann 17. september með þáttöku 28 keppenda. Stigahæstur karla varð Arnór Gauti Haraldsson (LFH) með 292,7 sinclair stig og stigahæst kvenna varð Aníta Líf Aradóttir (LFR) með 225,8 sinclair stig.

Jólamót LSÍ var haldið í Sporthúsinu í Kópavogi þann 17. desember í umsjón Lyftingafélags Kópavogs. Alls mættu 60 keppendur til leiks sem gerir þetta fjölmennasta innanlands mót sem haldið hefur verið, brugðið var á það ráð að keppa á tveimur pöllum samtímis og mæltist það almennt vel fyrir. Stigahæstur karla eftir mikla baráttu varð Daníel Róbertsson (Ármann) með 312,2 sinclair stig og stigahæst kvenna varð Katla Björk Ketilsdóttir (UMFN) með 210,4 stig.

RIG fór fram í Laugardalnum 29. janúar og að venju var stigahæstu keppendum undanfarin 2 ár boðin þátttaka auk sterkra erlendra keppenda. Nokkrir keppendur drógu sig úr keppni á síðustu stundu en

alls kepptu 17 keppendur. Stigahæstur karla varð Björgvin Karl Guðmundsson (Hengill) með 339 sinclair stig en hann bætti Íslandsmetin í öllum greinum í 85kg flokki, annar varð Finninn Jere Johansson 336,5 sinclair stig en Sviinn Stefan Ågren sem fyrir fram var talinn sigurstranglegastur féll úr keppni í jafnhendingu. Í kvennakeppninni varð hörð keppni milli Þuríðar Erlu Helgadóttur (Ármann) og Ragnheiðar Söru Sigmundsdóttur (UMFN). Fór svo að Ragnheiður hafði betur hlaut 250,2 sinclair stig en hún lyfti mestu þyngdum sem íslensk konar hefur lyft, 91kg í snörun og 110kg í jafnhendingu. Þuríður varð önnur með 246,2 sinclair stig og hin finnska Jenni Puputti þriðja með 237,2 sinclair stig.

Íslandsmótið 2017 var haldið í Mosfellsbæ 19. febrúar. 43 keppendur mættu til leiks frá 9 félögum. Stigahæstur karla varð Andri Gunnarsson (LFG) með 360,1 sinclair stig en hann bætti Íslandsmetin í +105kg flokki þegar hann tók 160kg í snörun og 190kg í jafnhendingu eða 350kg samanlagt. Stigahæst kvenna varð Þuríður Erla Helgadóttir með 260,1 sinclair stig sem er hæsta stigaskor sem íslensk kona hefur náð. Því náði hún með því að setja ný Íslandsmet í 63kg flokki með 84kg í snörun og 106kg í jafnhendingu eða 190kg samanlagt.

3.6.1.1 Liðabikar LSÍ

Liðabikar LSÍ var haldin í annað sinn árið 2016 og var eins og áður stigakeppni milla félaga á Sumarmótinu, Haustmótinu og Jólamótinu. Ármenningar vorðu titillinn frá 2015 en þeir hlutu að þessu sinni 96 stig, KFA varð í öðru sæti með 76 stig og LFH í þriðja sæti með 68 stig.

SUMARMÓTIÐ HAUSTMÓTIÐ JÓLAMÓTIÐ SAMTALS

ÁRMANN	26	5	65	96
KFA	39	9	28	76
LFH	-	34	34	68
HENGILL	11	12	29	52
LFR	7	14	21	42
UMFN	10	17	14	41
LFK		18	16	34
LFG	5	19	-	24
LFM			5	5

3.6.2 Norðurlandamót unglunga

Mótið fór fram dagana 29. og 30. október í íþróttahúsinu við Strandgötu í Hafnarfirði. Alls voru 80 keppendur og er þetta því fjölmennasta lyftingamót sem fram hefur farið hér á landi. 20 íslenskir keppendur voru á mótinu sem stóðu sig með miklum sóma. Alls unnust 5 Norðurlandatitlar, Einar Ingi Jónsson (LFR) varði titil sinn í 69kg flokki U20 og Guðmundur Högni Hilmarsson (LFR) sigraði í 94kg flokki U20. Bróðir Guðmundar Högna, Axel Máni Hilmarsson (LFR), sigraði óvænt í 77kg flokki U17. Lilja Lind Helgadóttir (LFG) sigraði í 69kg flokki U20 og Freyja Mist Helgadóttir (LFR) sigraði í +75kg flokki U20 og bætti Norðurlandamet sitt í snörun þegar hún lyfti 89kg. Fleiri Íslendingar komust á pall en Jón Kaldalóns Björnsson (LFR) varð annar í 77kg flokki U17 og Katla Björk Ketilsdóttir (UMFN) varð sömuleiðis önnur í 63kg flokki U17. Þá unnust fern bronsverðlaun: Bryndís Jónsdóttir (LFR) í 63kg

flokkir U20, Rakel Ragnheiður Jónsdóttir (LFG) í 53kg flokkir U17, Einar Örn Steinarsson (LFH) í 85kg flokkir U17 og Sigurjón Guðnason (LFR) í 94kg flokkir U17.

3.6.3 Mót Erlendis

Smáþjóðaleikarnir 2016 fóru fram í Limassol á Kýpur dagana 18. og 19. mars. Ísland sendi 3 karlkeppendur og 2 kvenkeppendur en í ár var í fyrsta skipti kvennakeppni á Smáþjóðaleikunum. 5 þjóðir sendu lið til keppni en þau voru auk mótshaldarana Mónakó: Ísland, Kýpur, Malta og Lúxemborg. 5 keppendur töldu í hverju liði 3 karlar og 2 konur. Íslenska liðið lenti í öðru sæti í stigakeppninni með 1398,6 sinclair stig en Kýpur sigraði með 1561,8 stig. Malta varð í 3. sæti með 1316,9 sinclair stig. Íslenska liðið samanstóð af þeim Einari Inga Jónssyni (LFR) sem varð stigahæstur Íslendinga með 338,4 sinclair stig, Guðmundi Högna Hilmarssyni (LFR) sem hlaut 331,9 stig, Bjarma Hreinssyni (LFR) sem hlaut 325,1 stig og þeim Freyju Mist Ólafsdóttur (LFR) sem hlaut 205,5 sinclair stig og Lilju Lind Helgadóttur sem hlaut 197,6 sinclair stig.

Þrjár íslenskar konur kepptu á Evrópumeistaramótinu sem fram fór í Förde í Noregi dagana 10. – 16. apríl. Upphaflega stóð til að senda fullt lið til í stigakeppni kvenna (4 keppendur) en ekkert varð af því í þetta skiptið. Þuríður Erla Helgadóttir (Ármann) reið á vaðið er hún keppti í -58kg flokkir. Hún snaraði 80kg og jafnhenti 103kg sem gera 183kg samanlagt og 254,1 sinclair stig sem gaf henni 14. sætið í flokknum. Hjördís Ósk Óskarsdóttir (FH) og Anna Hulda Ólafsdóttir (LFR) kepptu í -63kg flokkir. Hjördís tók 176kg í samanlögðu sem gáfu henni 231,6 sinclair stig en Anna Hulda var skammt á eftir með 173kg samanlagt og 230 sinclair stig. Þær enduðu í 19. og 20. sæti í flokknum.

Íslendingar sendu 7 keppendur á Norðurlandamótið sem haldið var í Rovaniemi í Finnlandi 1. og 2. október. Freyja Mist Ólafsdóttir (LFR) varð Norðurlandameistari í 75kg flokkir er hún lyfti 178kg samanlagt. Þrenn silfurverðlaun unnust: Björk Óðinsdóttir (KFA) í 63kg flokkir með 183kg samanlagt, Jakobína Jónsdóttir (LFR) í 58kg flokkir með 163kg og Aníta Líf Aradóttir (LFR) í 69kg flokkir með 175kg samanlagt. Þá vann Anna Hulda Ólafsdóttir til bronsverðlauna í 63kg flokkir með 177kg samanlagt sem og Einar Ingi Jónsson (LFR) í 69kg flokkir en hann lyfti 253kg samanlagt og átti mjög góða tilraun við nýtt Norðurlandamet unglinga í jafnhendingu er hann var hársbreidd frá því að lyfta 146kg. Þá varða Ingólfur Þór Ævarsson (KFA) í 5. sæti 105kg flokkir er hann lyfti samanlagt 282kg.

Einar Ingi Jónsson og Freyja Mist Ólafsdóttir, bæði úr LFR, tóku þátt í Evrópumóti unglinga sem fram fór í Eilat í Ísrael dagana 1. – 12. desember. Einar varð 10. í 69kg flokkir er hann lyfti samanlagt 249kg en hann setti Íslandsmet í snörun með 113kg. Freyja Mist varð 8. í 75kg flokkir með 179kg samanlagt en hún setti einnig Norðurlandamet unglinga í snörun með 83kg.

3.7 Afreksgagnagrunnur 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 þyngdarflokkabreytingum 1998.

3.8 Lyftingafólk ársins 2015

Lyftingakona ársins: Þuríður Erla Helgadóttir (f.1991), Ármanni. Er þetta annað árið í röð sem hún hlýtur nafnbótina. Þuríður varð í 14.sæti í -58kg flokkir á Evrópumeistaramótinu í Ólympískum Lyftingum sem haldið var í Noregi. Hún varð einnig Íslandsmeistari 2016 í -58kg flokkir og stigahæsti

Íslenski keppandinn á því móti og jafnframt stigahæst íslenskra kona allra tíma þegar hún snaraði 80kg og jafnhenti 104kg sem gáfu henni 260 Sinclair stig.

Lyftingakarl ársins: Andri Gunnarsson (f. 1983), Lyftingafélagi Garðabæjar. Hann varð Íslandsmeistari 2016 og stigahæsti maður mótsins þegar hann snaraði nýtt íslandsmet 157kg í +105kg flokki karla og jafnhenti einnig nýtt met 186kg sem gáfu honum 354,6 Sinclair stig.

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

Ungmenni ársins (karlaflokkur): Einar Ingi Jónsson (f. 1996), Lyftingafélagi Reykjavíkur er ungmenni ársins í karlaflokki. Einar Ingi keppti á 7 mótum á árinu og setti Íslandsmet í einni eða fleiri greinum á þeim öllum í -69kg flokki karla. Hann endaði í 10.sæti á Evrópumeistaramóti 20 ára og yngri. Hann varð Norðurlandameistari unglíngna í -69kg flokki og í þriðja sæti á Norðurlandamóti fullorðinna. Einar varð Íslandsmeistari í -69kg flokk karla og einnig Íslandsmeistari unglíngna í sama flokki, þá var hann í liði Íslands á Smáþjóðleikunum í Ólympískum lyftingum. Stigahæsta árangrinum náði hann á Norðurlandameistaramóti fullorðinna þegar hann snaraði 110kg og jafnhenti 143kg sem gáfu honum 341,1 Sinclair stig.

Ungmenni ársins (kvennaflokkur). Freyja Mist Ólafsdóttir (f. 1996), Lyftingafélagi Reykjavíkur er ungmenni ársins í kvennaflokki. Freyja Mist setti 10 Norðurlandamet unglíngna á árinu í -75kg og +75kg flokki kvenna 20 ára og yngri. Freyja varð í 8.sæti á Evrópumeistaramóti unglíngna 20 ára og yngri í -75kg flokki. Hún varð Norðurlandameistari unglíngna í +75kg flokki og fullorðinna í -75kg flokki. Besti árangur hennar á árinu var þegar hún snaraði 88kg og jafnhenti 106kg sem tryggðu henni 227,9 Sinclair stig.

Á lyftingapingi eru farandbikarar veittir fyrir þessa aðila. Nöfn lyftingakarl og konu ársins eru talin frá 2011 þar sem byrjað var að veita báðum verðlaun og ungmenni frá upphafi 2013.

4. Íslandsmet 10. mars 2017

4.1 Íslandsmet í karlaflokki

Snörun

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>56</u>	<u>Einar Ísberg</u>	2002	HEN	52,85	42,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>62</u>	<u>Matthías Abel Einarsson</u>	2000	ICE	61,35	68,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Einar Ingi Jónsson</u>	1996	ICE	67,72	113,00	01-12-2016	<u>Evrópumeistaramót Unglinga og - 23 ára (EWF) 2016</u>
<u>77</u>	<u>Hrannar Guðmundsson</u>	1986	ICE	76,50	117,00	17-08-2013	<u>Nordic Championship 2013</u>
<u>85</u>	<u>Björgvin Karl Guðmundsson</u>	1992	HEN	84,65	128,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>94</u>	<u>Bjarmi Hreinsson</u>	1992	ICE	94,00	133,00	18-03-2016	<u>Smáþjóðleikar 2016</u>
<u>105</u>	<u>Gísli Kristjánsson</u>	1964	ICE	103,55	150,00	05-10-2003	<u>Nordic Championship 2003</u>
<u>105+</u>	<u>Andri Gunnarsson</u>	1983	LFG	129,10	160,00	19-02-2017	<u>Íslandsmeistaramótið 2017</u>

Jafnhending

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>56</u>	<u>Einar Ísberg</u>	2002	HEN	52,85	58,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>62</u>	<u>Matthías Abel Einarsson</u>	2000	ICE	61,35	83,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Einar Ingi Jónsson</u>	1996	ICE	68,77	143,00	01-10-2016	<u>Nordic Championship (NTF) 2016</u>
<u>77</u>	<u>Hrannar Guðmundsson</u>	1986	ICE	76,50	146,00	17-08-2013	<u>Nordic Championship 2013</u>
<u>85</u>	<u>Björgvin Karl Guðmundsson</u>	1992	HEN	84,65	157,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>94</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	86,71	158,00	25-04-2015	<u>Smábjóðleikar 2015</u>
<u>105</u>	<u>Gísli Kristjánsson</u>	1964	ICE	103,55	175,00	05-10-2003	<u>Nordic Championship 2003</u>
<u>105+</u>	<u>Andri Gunnarsson</u>	1983	LFG	129,10	190,00	19-02-2017	<u>Íslandsmeistaramótið 2017</u>

Samanlagt

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
-------	------	------	------	------------	------	------	------

<u>56</u>	<u>Einar Ísberg</u>	2002	HEN	52,85	100,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>62</u>	<u>Matthías Abel Einarsson</u>	2000	ICE	61,35	151,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Einar Ingi Jónsson</u>	1996	ICE	68,77	253,00	01-10-2016	<u>Nordic Championship (NTF) 2016</u>
<u>77</u>	<u>Hrannar Guðmundsson</u>	1986	ICE	76,50	263,00	17-08-2013	<u>Nordic Championship 2013</u>
<u>85</u>	<u>Björgvin Karl Guðmundsson</u>	1992	HEN	84,65	285,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>94</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	89,65	288,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>105</u>	<u>Gísli Kristjánsson</u>	1964	ICE	103,55	325,00	05-10-2003	<u>Nordic Championship 2003</u>
<u>105+</u>	<u>Andri Gunnarsson</u>	1983	LFG	129,10	350,00	19-02-2017	<u>Íslandsmeistaramótið 2017</u>

4.2 Íslandsmet í kvennaflokki

Snörun

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>48</u>	<u>Birna Dís Ólafsdóttir</u>	1992	LFH	46,25	50,00	17-10-2015	<u>Haustmót 2015</u>
<u>53</u>	<u>Birna Blöndal Sveinsdóttir</u>	1987	KFA	52,55	66,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>58</u>	<u>Þuríður Erla Helgadóttir</u>	1991	ICE	57,57	81,00	20-11-2015	<u>Heimsmeistaramót (IWF) 2015</u>
<u>63</u>	<u>Þuríður Erla Helgadóttir</u>	1991	ARM	58,80	84,00	19-02-2017	<u>Íslandsmeistaramótið 2017</u>
<u>69</u>	<u>Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir</u>	1992	UFN	68,90	91,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>75</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	ICE	74,88	83,00	01-12-2016	<u>Evrópumeistaramót Unglinga og -23 ára (EWF) 2016</u>
<u>90</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	ICE	76,75	89,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>90+</u>	Icelandic Standard				80,00	01-01-2017	

Jafnhending

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
-------	------	------	------	------------	------	------	------

<u>48</u>	<u>Birna Dís Ólafsdóttir</u>	1992	LFH	46,25	65,00	17-10-2015	<u>Hautsmót 2015</u>
<u>53</u>	<u>Birna Blöndal Sveinsdóttir</u>	1987	KFA	52,55	80,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>58</u>	<u>Puríður Erla Helgadóttir</u>	1991	ARM	57,70	104,00	27-02-2016	<u>Íslandsmeistaramót 2016</u>
<u>63</u>	<u>Puríður Erla Helgadóttir</u>	1991	ARM	58,80	106,00	19-02-2017	<u>Íslandsmeistaramótið 2017</u>
<u>69</u>	<u>Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir</u>	1992	UFN	68,90	110,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>75</u>	<u>Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir</u>	1992	ICE	70,89	105,00	20-11-2015	<u>Heimsmeistaramót (IWF) 2015</u>
<u>90</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	LFR	77,80	106,00	06-08-2016	<u>Íslandsmeistaramót Unglinga U17 og U20 2016</u>
<u>90+</u>	Icelandic Standard				100,00	01-01-2017	

Samanlagt

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>48</u>	<u>Birna Dís Ólafsdóttir</u>	1992	LFH	46,25	115,00	17-10-	<u>Hautsmót 2015</u>

						2015	
<u>53</u>	<u>Birna Blöndal</u> <u>Sveinsdóttir</u>	1987	KFA	52,55	146,00	29-01- 2017	<u>RIG 2017</u>
<u>58</u>	<u>Þuríður Erla</u> <u>Helgadóttir</u>	1991	ARM	57,70	184,00	27-02- 2016	<u>Íslandsmeistaramót 2016</u>
<u>63</u>	<u>Þuríður Erla</u> <u>Helgadóttir</u>	1991	ARM	58,80	190,00	19-02- 2017	<u>Íslandsmeistaramótið 2017</u>
<u>69</u>	<u>Ragnheiður Sara</u> <u>Sigmundsdóttir</u>	1992	UFN	68,90	201,00	29-01- 2017	<u>RIG 2017</u>
<u>75</u>	<u>Ragnheiður Sara</u> <u>Sigmundsdóttir</u>	1992	ICE	70,89	185,00	20-11- 2015	<u>Heimsmeistaramót (IWF) 2015</u>
<u>90</u>	<u>Freyja Mist</u> <u>Ólafsdóttir</u>	1996	LFR	77,80	194,00	06-08- 2016	<u>Íslandsmeistaramót Unglinga</u> <u>U17 og U20 2016</u>
<u>90+</u>	Icelandic Standard				180,00	01-01- 2017	

4.3 Íslandsmet karla U20

Snörun

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>56</u>	<u>Einar Ísberg</u>	2002	HEN	52,85	42,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>62</u>	<u>Matthías Abel Einarsson</u>	2000	ICE	61,35	68,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Einar Ingi Jónsson</u>	1996	ICE	67,72	113,00	01-12-2016	<u>Evrópumeistaramót Unglinga og -23 ára (EWF) 2016</u>
<u>77</u>	<u>Sindri Pétur Ingimundarson</u>	1995	LFR	73,85	105,00	01-08-2015	<u>Unglingalandsmót UMFÍ (13-17 ára) / Íslandsmeistaramót Unglinga 2015</u>
<u>85</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	84,50	124,00	30-10-2015	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2015</u>
<u>94</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	89,65	133,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>105</u>	<u>Hilmar Örn Jónsson</u>	1996	ICE	99,04	121,00	25-10-2014	<u>Nordic Junior/Youth Championship 2014</u>
<u>105+</u>	<u>Stefán Velemir</u>	1994	FH	105,50	111,00	30-08-2014	<u>Íslandsmeistaramót Unglinga 2014</u>

Jafnhending

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
-------	------	------	------	------------	------	------	------

<u>56</u>	<u>Einar Ísberg</u>	2002	HEN	52,85	58,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>62</u>	<u>Matthías Abel Einarsson</u>	2000	ICE	61,35	83,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Einar Ingi Jónsson</u>	1996	ICE	68,77	143,00	01-10-2016	<u>Nordic Championship (NTF) 2016</u>
<u>77</u>	<u>Sindri Pétur Ingimundarson</u>	1995	LFR	73,65	137,00	04-10-2014	<u>Haustmót LSÍ 2014</u>
<u>85</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	LFR	84,00	150,00	24-01-2015	<u>Reykjavik International Games 2015</u>
<u>94</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	86,71	158,00	25-04-2015	<u>Smábjóðleikar 2015</u>
<u>105</u>	<u>Stefán Velemir</u>	1994	FH	104,50	145,00	20-12-2014	<u>Jólamót LSÍ 2014</u>
<u>105+</u>	<u>Stefán Velemir</u>	1994	ICE	105,60	140,00	25-10-2014	<u>Nordic Junior/Youth Championship 2014</u>

Samanlagt

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>56</u>	<u>Einar Ísberg</u>	2002	HEN	52,85	100,00	17-12-	<u>Jólamót 2016</u>

2016						
<u>62</u>	<u>Matthías Abel Einarsson</u>	2000	ICE	61,35	151,00	29-10-2016 <u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Einar Ingi Jónsson</u>	1996	ICE	68,77	253,00	01-10-2016 <u>Nordic Championship (NTF) 2016</u>
<u>77</u>	<u>Sindri Pétur Ingimundarson</u>	1995	LFR	73,85	241,00	01-08-2015 <u>Unglingalandsmót UMFÍ (13-17 ára) / Íslandsmeistaramót Unglinga 2015</u>
<u>85</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	84,50	271,00	30-10-2015 <u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2015</u>
<u>94</u>	<u>Guðmundur Högni Hilmarsson</u>	1996	ICE	89,65	288,00	29-10-2016 <u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>105</u>	<u>Hilmar Örn Jónsson</u>	1996	ICE	99,04	261,00	25-10-2014 <u>Nordic Junior/Youth Championship 2014</u>
<u>105+</u>	<u>Stefán Velemir</u>	1994	ICE	105,60	250,00	25-10-2014 <u>Nordic Junior/Youth Championship 2014</u>

4.4 Íslandsmet kvenna U20

Snörun

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>48</u>	<u>Karen Ósk Kjartansdóttir</u>	2004	HSK	34,00	14,00	30-07-2016	<u>Unglingalandsmót UMFÍ 2016</u>
<u>53</u>	<u>Rakel Ragnheiður Jónsdóttir</u>	1999	LFG	52,95	57,00	06-08-2016	<u>Íslandsmeistaramót Unglinga U17 og U20 2016</u>
<u>58</u>	<u>Katla Björk Ketilsdóttir</u>	2000	UFN	57,25	69,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>63</u>	<u>Katla Björk Ketilsdóttir</u>	2000	UFN	60,40	70,00	29-01-2017	<u>RIG 2017</u>
<u>69</u>	<u>Lilja Lind Helgadóttir</u>	1996	ICE	68,60	80,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>75</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	ICE	74,88	83,00	01-12-2016	<u>Evrópumeistaramót Unglinga og -23 ára (EWF) 2016</u>
<u>90</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	ICE	76,75	89,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>90+</u>	Icelandic Standard				65,00	01-01-2017	

Jafnhending

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
-------	------	------	------	------------	------	------	------

<u>48</u>	<u>Karen Ósk Kjartansdóttir</u>	2004	HSK	34,00	16,00	30-07-2016	<u>Unglingalandsmót UMFÍ 2016</u>
<u>53</u>	<u>Rakel Ragnheiður Jónsdóttir</u>	1999	ICE	52,80	70,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>58</u>	<u>Katla Björk Ketilsdóttir</u>	2000	UFN	57,25	82,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>63</u>	<u>Katla Björk Ketilsdóttir</u>	2000	ICE	58,70	83,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Lilja Lind Helgadóttir</u>	1996	ICE	68,60	93,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>75</u>	<u>Lilja Lind Helgadóttir</u>	1996	LFG	73,40	97,00	17-01-2015	<u>Copenhagen Weightlifting Cup (CWC) 2015</u>
<u>90</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	LFR	77,80	106,00	06-08-2016	<u>Íslandsmeistaramót Unglinga U17 og U20 2016</u>
<u>90+</u>	Icelandic Standard				85,00	01-01-2017	

Samanlagt

Class	Name	Born	Club	Bodyweight	Mark	Date	Meet
<u>48</u>	<u>Karen Ósk</u>	2004	HSK	34,00	30,00	30-07-	<u>Unglingalandsmót UMFÍ 2016</u>

	<u>Kjartansdóttir</u>					2016	
<u>53</u>	<u>Rakel Ragnheiður Jónsdóttir</u>	1999	ICE	52,80	125,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>58</u>	<u>Katla Björk Ketilsdóttir</u>	2000	UFN	57,25	151,00	17-12-2016	<u>Jólamót 2016</u>
<u>63</u>	<u>Katla Björk Ketilsdóttir</u>	2000	ICE	58,70	151,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>69</u>	<u>Lilja Lind Helgadóttir</u>	1996	ICE	68,60	173,00	29-10-2016	<u>Nordic Junior/Youth Championship (NTF) 2016</u>
<u>75</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	ICE	74,88	179,00	01-12-2016	<u>Evrópumeistaramót Unglinga og -23 ára (EWF) 2016</u>
<u>90</u>	<u>Freyja Mist Ólafsdóttir</u>	1996	LFR	77,80	194,00	06-08-2016	<u>Íslandsmeistaramót Unglinga U17 og U20 2016</u>
<u>90+</u>	Icelandic Standard				150,00	01-01-2017	