

Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands

Starfsár 2019-2020



1. Stjórn LSÍ 2019-2020

Ársming Lyftingasambandsins var haldið þann 12. Apríl 2019 í höfuðstöðvum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands að Engjavegi 6, 104 Reykjavík. Miklar breytingar urðu á stjórn. Ingi Gunnar Ólafsson hélt áfram sinni stöðu sem formaður, Ásgeir Bjarnason steig til hliðar sem varaformaður og tók sæti gjaldkeri en tók Erna Héðinsdóttir við sem varaformaður. Davíð Ólafur Davíðsson tók við af Línu Viðarsdóttur sem ritari og Magnús B. Þórðarson tók við sem meðstjórnandi af Eypóri Einarssyni. Úr varastjórn stigu Árni Freyr Bjarnason, Andri Gunnarsson, María Rún Þorsteinsdóttir og Jens Andri Fylkisson við þökkum þeim öllum fyrir vel unnin störf en tóku Árni Rúnar Baldursson, Marianna Ástmarsdóttir, Margrét Benediktsdóttir og Sigurður Darri Rafnsson við sem varastjórn

Stjórn LSÍ var því svo skipuð:

Formaður: Ingi Gunnar Ólafsson

Varaformaður: Erna Héðinsdóttir

Gjaldkeri: Ásgeir Bjarnason

Ritari: Davíð Ólafur Davíðsson

Meðstjórnandi: Magnús B. Þórðarson

Varastjórn: Árni Rúnar Baldursson, Maríanna Ástmarsdóttir, Margrét Benediktsdóttir og Sigurður Darri Rafnsson.

Hjördís Ósk Óskarsdóttir hætti sem framkvæmdastjóri við mánaðarmótin apríl-maí 2019 og þökkum við henni fyrir vel unnin störf öll sín ár hjá sambandinu. Maríanna Ástmarsdóttir steig niður úr varastjórn í desember 2019 og tók við framkvæmdastjóra titlinum í kjölfarið. Erna Héðinsdóttir sagði sig úr stjórn að sökum anna í Ágúst 2019.

2. Starfsárið 2019-2020

Fjölgun iðkenda í ólympískum heldur áfram, en miðað við seinustu tölur milli lyftingaþinga þá hefur þeim fjölgað um tæplega hundrað manns. Fyrir þann fjölda má þakka félögunum sérstaklega fyrir, en hafa mörg þeirra komið inn nýjum keppendum og fjölgað námskeiðum í lyftingum. Þá má sérstaklega taka fram Lyftingafélagi Austurlands sem telur nú um 60 iðkendur sem og lyftingadeild Stjörnunnar sem hefur vaxið og telur um 40 iðkendur. Þátttaka keppenda á mótum LSÍ var nokkuð góð og mikill fjöldi íslandsmeta settur enda voru öll met þurrkuð út með nýjum þyngdarflokkum í Nóvember 2018 á Jólamóti 2019 voru t.d. sett 116 íslandsmet mörg þeirra í unglunga og öldunga flokkum.

Glæný stjórn tók við keflinu síðastliðið vor og var ekki ráðinn framkvæmdastjóri fyrr en í desember síðastliðinn sem setti mark sitt á skipulag og framtakssemi stjórnar sem sýndi sig í færri æfingum en höfðu verið árinu áður. Hins vegar var góð þátttaka erlendum mótum og á Norðurlandamóti unglunga átti Ísland 14 af 86 keppendum. Þó svo enginn öldungur hafi keppt á erlendum mótum að árinu 2019 hafa fjórar dómur skráð sig á Evrópumeistaramót öldunga á árinu 2020 og stefna þær allar fjórar á Heimsmeistaramót öldunga í ár.

Lyftingasambandið tók þátt í Reykjavíkurlaikunum 9. árið í röð 2020. Þessa Reykjavíkurlaika var í fyrsta skipti sem keppnin var streymd á heimasíðu Lyftingasambandsins í gegnum Youtube sem vakti mikla lukku meðal áhorfenda erlendis sem og hér heima sem sáu sér ekki fært að mæta á mótið, en var stúkan svo troðin að nokkrir áhorfendur þurftu að standa á hliðarlínunni til þess að geta horft á mótið. Komu 27 sjálfboðaliðar að mótinu fyrir utan þá sjálfboðaliða sem komu að uppsetningu og niðurtekt. Keppnin var einnig sýnd á RÚV í heild sinni viku seinna. Íslenskt lyftingafólk var virkt í alþjóðlegu samstarfi. Tveir þjálfarar Sigurður Darri Rafnsson og Erna Héðinsdóttir sóttu tvö þjálfaranámskeið category 1 og 2 á vegum IWF í Svíþjóð, en var það í fyrsta sinn sem slíkt námskeið er haldið.

LSÍ hlaut árið 2019 2.000.000 kr. í afrekssstyrk úr afrekssjóði. Búið er að undirrita samning við afrekssjóð fyrir árið 2020 og mun sambandið hljóta 3.800.000 í styrk á næsta ári sem aldrei hefur verið eins hár.

Þuríður Erla Helgadóttir hlaut styrk árið 2018 frá Ólympíusamhjálpinni fyrir Ólympíuleikana í Tokyo 2020. 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 hófst þann 1. maí 2018 og stendur fram að leikum, nái styrkþegi að tryggja sér þátttökurétt. En sjötta og síðasta mót Þuríðar er í því að vinna sér inn rétt til að keppa á Ólympíuleikunum er Evrópumeistaramótið í Apríl á þessu ári og við það hefur hún fullnægt öllum skilyrðum við að keppa um þátttökurétt á Ólympíuleikunum. En hann ræðst af ákveðinni stöðu á uppröðunar (e. ranking) lista.

Árið 2020 býður upp á fjölmörg verkefni fyrir lyftingafólk á Íslandi og við vonumst við til að sjá starfið vaxa og dafna áfram á komandi tímabili. Tekin var sú ákvörðun í byrjun 2020 að hafa svo kallaðar afreksæfingar einu sinni í mánuði og skipta æfingum á milli félaga og æfingastaða til að auka sýnileika og þá auka frekari útbreiðslu íþróttarinnar. Æfingunum er skipt tvær tveggja klukkutíma æfingar. Sú fyrri er þá fyrir U20 og seinni í fullorðins flokki. Hugmyndin er sú að þar sem þessir æfingartímar mætast muni fagteymi LSÍ halda fyrirlestra og stutt námskeið um m.a. sjúkraþjálfun, ofþjálfun, næringu, hryggglækningar o.s.frv. Verða opnar þeim keppendum LSÍ sem hafa náð lengst í sínum flokki sem og öllum uppkomandi keppendum. 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 sjálfböðavinnu 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 2019-2020 Marianna Ástmarsdóttir (Framkvæmdastjóri) og Davíð Ólafur Davíðsson (fráfarandi Ritari)

2.1 Dómaranámskeið

Landsdómaranámskeið var haldið í júní 2019 af Ernu Héðinsdóttur og dönsku lands vinunum Poulina Nemo Gringer Schröder og Dorthe Lauridsen en gefin voru þar út svo kölluð B Dómararéttindi sem gefa handhöfum réttindi til að dæma á öllum innanlands mótum.

14 manns útskrifuðust af námskeiðinu en það voru þau Árni Rúnar Baldursson, Birta Líf Þórarinsdóttir, Brynjar Ari Magnússon, Davíð Örn Kjartansson, Heiða Mist Kristjánsdóttir, Jóel Kristjánsson, Líney Dan, Margrét Benediktsdóttir, Margrét G. Jónsdóttir, María Kristjánsdóttir, Róbert Þór Guðmarsson, Rökkvi Hrafn Guðnason, Sandra Pawlik og Sigurjón Guðnason en dæmdu þau sitt fyrsta mót á Íslandsmeistaramóti Unglinga sem hluta námskeiðsins.

2.2 Þjálfaranámskeið

Í ágúst 2019 fóru þau Erna Héðinsdóttir og Sigurður Darri Rafnsson á Category 1 þjálfaranámskeið sem haldið var af Karoliina Lundahl á vegum Alþjóða lyftingasambandsins, IWF í Svíþjóð og fóru þau í kjölfarið á category 2 þjálfaranámskeið voru haldin í nóvember. IWF styrkti þessa ferð á þann hátt að ekki þurfi að greiða fyrir þátttöku. En LSÍ greiddi fyrir flug

og hótél. Voru þau Erna og Sigurður meðal þeirra fyrstu í heiminum til að ná Category 2 þjálfaratitli hjá Alþjóðarsambandinu, IWF.

2.3 Æfingar

Haldnar voru fimm æfingar á árinu 2019

- 19. janúar var sameiginleg æfing senior og unglinga í Crossfit Reykjanes. Sævar Borgarsson Osteopati kom og var með fyrirlestur og fylgdist með á æfingunni. Ingi Gunnar Ólafsson þjálfaði.
- 20. apríl: U20 æfing í CrossFit XY í Garðabæ 15 keppendur sóttu æfinguna sem Sigurður Darri Rafnsson stýrði.
- 28. september: Landslið Norðurlandamóts 2019 æfði í Crossfit Sport í Sporthúsinu í Kópavogi sjö keppendur sóttu æfinguna af 11, Ingi Gunnar Ólafsson þjálfaði.
- 5. október: Fjórir aðilar landsliðsins æfðu undir Inga Gunnari Ólafssyni í Lyftingadeild Stjórnunnar í Garðabæ.
- 26. Október: U20 æfing í CrossFit Hafnarfjarðar. Þar mættu 20 unglingar en Ingi Gunnar Ólafsson og Sigurður Darri Rafnsson stóðu fyrir æfingunni.

2.4 Æfingabúðir

Fjögur ungmenni fóru í U17 æfingabúðir í Lettlandi þann 24. til 29. ágúst. Það voru þau Brynjar Ari Magnússon, Birta Líf Þórhallsdóttir, Rökkvi Guðnason og Úlfhildur Unnarsdóttir en með þeim fóru þjálfararnir Helga Hlín Hákonardóttir og Sigurður Darri Rafnsson

2.5 Lyftingafélög

Þann 17. Maí 2019 var tilkynnt að Íþróttabandalag Hafnarfjarðar (ÍBH), viki Lyftingafélagi Hafnarfjarðar (LFH) úr sambandinu. Þar sem LFH hefur ekki aðild í ÍBH hefur það heldur ekki aðild í Lyftingasambandi Íslands eða Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands. Var félagið ekki lagt niður og er stefnt á að sækja aftur um aðild 2020. Flestir af þeirra keppendum hafa keppt fyrir önnur félög á mótum eftir brottvikninguna.

2.6 Mót 2019-2020

Móthald var mest allt með miklum ágætum en samt sem áður er pláss til bætinga á sumum sviðum. Eitt alþjóðlegt mót var haldið hér á Íslandi á tímabilinu og er samhugur um að vel hafi tekist til. Að auki voru keppendur duglegir að sækja mót erlendis. Níu keppendur tóku þátt á Norðurlandamóti fullorðinna í Vigrestad í Noregi. Tveir keppendur tóku þátt í heimsmeistaramóti IWF á Pattaya í Tælandi. Alls kepptu 98 manns á árinu 2019 það er fækkun

frá því fyrra ári, 50 karlar og 48 konur. Enn er unga fólkið okkur að standa sig gríðalega vel en keppendur sem voru undir tvítugt voru 42 keppendur, 18 piltar og 24 stúlkur.

2.6.1 Mót innanlands

Sumarmót LSI var haldið af Lyftingadeild Ármanns þann 18 Maí í húsnæði Ármanns. 24 keppendur voru á mótinu. Þar sem úrslit voru þau í kvenna flokki var Birna Aradóttir í 1.sæti með 225,2 sinclair, Amalía Ósk Sigurðardóttir 211,6 sinclair í 2.sæti og Birta Líf Þórarinsdóttir með 210,4 sinclair í 3.sæti. Í karla flokki voru úrslit þau Daniel Róbertsson með 338,1 sinclair í 1.sæti, Ingólfur Þór Ævarsson með 331,5 sinclair í 2.sæti og Árni Rúnar Baldursson með 305,4 sinclair í því þriðja.

Íslandsmeistaramót unglinga var haldið af Lyftingafélagi Reykjavíkur þann 8 Júní í húsnæði Crossfit Reykjavíkur. Þar sem 19 ungmenni tóku þátt. Í stúlknaflokki var hún Birna Aradóttir með 229,7 sinclair í 1.sæti, Birta Líf Þórarinsdóttir með 220,1 sinclair í 2.sæti og Úlfhildur Unnarsdóttir með 172,6 sinclair í 3.sæti. Í piltaflokki var Axel Máni Hilmarsson með 314,9 sinclair í 1.sæti, Jón Kaldalóns Björnsson með 291,9 sinclair í 2.sæti og Snorri Stefnisson með 276,4 sinclair í því 3.sæti.

Haustmót LSI var haldið af Lyftingafélagi Garðabæjar í húsnæði CrossFit XY í Garðabæ þann 7 September. Þar sem 21 keppendur tóku þátt. Birkir Örn Jónsson varð í 1.sæti með 319,6 sinclair, Davíð Óskar Davíðsson varð í 2.sæti 313,2 sinclair og Axel Máni Hilmarsson var í 3.sæti með 308,4 sinclair. Í kvennaflokki endaði Birna Aradóttir í 1.sæti með 226 sinclair, Inga Arna Aradóttir í 2.sæti með 217,9 sinclair og hún Helena Þórhallsdóttir í 3.sæti með 209,5 sinclair.

Jólamót LSI var haldið í Stjörnunni laugardaginn 14.desember. Allt tóku 50 keppendur þátt í mótinu sem gerir það fjölmennasta mót ársins. Stigahæstur karla var Árni Rúnar Baldursson (STJ) með 330,3 sinclair, Arnór Gauti Haraldsson í 2.sæti með 329,2 sinclair og Birkir Örn Jónsson í því 3.sæt með 320,9 sinclair og stigahæst kvenna var Birna Aradóttir (STJ) með 230,1 sinclair stig. Amalía Ósk Sigurðardóttir í 2.sæti með 225,7 sinclair og hún Alma Hrönn Káradóttir í því 3.sæti með 217,1 sinclair. Alls voru sett 116 íslandsmet

Reykjavíkurleikar 2020 fór fram í glæsilegri umgjörð í Laugardalshöllinni 26. janúar og að venju voru stigahæstu keppendum undanfarinna tveggja ára boðin þátttaka auk sterkra erlendra keppenda. Keppendur voru alls 20 manns og voru sjálfboðaliðar 27 fyrir utan þá sem gáfu vinnu sína í uppsetningu og niðurtekt á mótinu á. Mille Sögaard var í 1.sæti með 234,4 sinclair frá Danmörku, Birna Aradóttir var í 2.sæti með 231 sinclair frá Stjörnunni og Katla Björk Ketilsdóttir í því 3 með 222,4 sinclair frá Massa. Tim Kring lenti í 1.sæti með 376 sinclair frá

Danmörku, Bar Lewi frá Ísrael lenti í 2.sæti með 354,8 sinclair og hann Einar Ingi Jónsson úr Lyftingafélagi Reykjavíkur lenti í því 3. Með 342,3 sinclair. 9 met voru sett á RIG.

Íslandsmeistaramót 2020 var haldið í Íþróttamiðstöðinni við Varmá í Mosfellsbæ þann 22. Febrúar. 35 keppendur mættu til leiks 16 konur og 18 karlar úr 8 félögum. Lyftingafélag Kópavogs varð Íslandsmeistari í liðakeppninni með 41 stig, Lyftingafélag Garðabæjar í öðru sæti með 29 stig og Stjarnan þriðja með 27 stig. Stigahæstur karla var Árni Rúnar Baldursson með 324,9 sinclair stig og stigahæst kvenna var Amalía Ósk Sigurðardóttir með 230,8 sinclair stig.

Liðabikar LSÍ 2019

Liðabikar LSÍ var veittur í fimmta sinn ári 2019. Liðabikarinn er eins og áður stigakeppni milli félaga á Sumarmótinu, Haustmótinu og Jólámótinu. Í ár var það Lyftingafélag Reykjavíkur sem hlaut bikarinn en þau enduðu með 115 stig, í öðru sæti var Lyftingafélag Kópavogs með 93 stig og í þriðja sæti var Lyftingafélag Garðabæjar með 69 stig.

2.6.2 Mót erlendis

Evrópumeistaramót 2019 var haldið dagana 6-13.apríl og voru fulltrúar Íslands þau Þuríður Erla með 259,3 sinclair í 14 sæti. Og Einar Ingi með 333,9 sinclair í 10.sæti.

Heimsmeistaramót 2019 sem fór fram í Pattaya í Tælandi, Ísland sendi að þessu sinni tvo keppendur sem voru þau Þuríður Erla Helgadóttir og Einar Ingi Jónsson. Þuríður Erla hafnaði í 25 sæti af 34 með 250,2 sinclair & Einar Ingi 35 sæti með 327,2 sinclair.

Norðurlandamót 2019 var haldið þann 12-13.október í Vigrestad í Noregi. 11 manns fóru á mótið, en þrír íslenskir keppendur unnu til verðlauna á mótinu. Þuríður Erla Helgadóttir endaði í 2.sæti með 249 sinclair sem var 6. Stigahæsti árangur mótsins í kvennaflokki. Einar Ingi Jónsson varð í 3.sæti með 336,9 sinclair, sem var 13.stigahæsti árangur mótsins í karlaflokki. Daníel Róbertsson varð í 3.sæti með 312,9 sinclair. Birkir Örn Jónsson hafnaði í 4.sæti með 325,9 sinclair og bætti hann íslandsmet í jafnhendingu með því að lyfta 155kg. Bjarmi Hreinsson hafnaði í 4.sæti með 316,5 sinclair og setti hann íslandsmet í snörun með 136kg. Amalía Ósk Sigurðardóttir hafnaði í 6.sæti með 218,3 sinclair en hún bætti einnig íslandsmet í jafnhendingu með 93kg í flokki 23 ára og yngri.

Evrópumeistara unglinga U20 var haldið í Búkarest í Rúmeníu 22.október. Birna Aradóttir 14.sæti með 230 sinclair og setti hún íslandsmet í jafnhendingu þegar hún lyfti 94kg í flokki 20 ára og yngri og 23 ára og yngri, Einar Ingi hafnaði í 10.sæti með 330 sinclair.

Evrópumeistara unglunga U17 var haldið í Eilat í Ísrael þann 11. desember. Ísland átti einn keppanda á mótinu hana Birtu Líf Þórarinsdóttur. Birta Líf Þórarinsdóttir hafnaði í 9. sæti með 213,3 sinclair.

Norðurlandamót unglunga var haldið helgina 16-17. nóvember í Sundsvall í Svíþjóð. Hópurinn sem fór fyrir Íslands hönd var nokkuð stór eða 14 keppendur í 'youth' og 'junior' kepptu. Alls voru sett 49 íslandsmet á mótinu og stóðu keppendur sig með einstakri þrýði. Rakel Ragnheiður Jónsdóttir 1. sæti U20 með 205,6 sinclair, Eygló Fanndal Sturludóttir 3. sæti U20 með 188 sinclair. Snorri Stefnisson 3. sæti U20 með 281,1 sinclair, Róbert Þór Guðmarsson 3. sæti U20 með 269,9 sinclair, Axel Máni Hilmarsson 2. sæti U20 með 313,5 sinclair, Sigurjón Guðnason 2. sæti U20 með 256,3 sinclair, Birta Líf Þórarinsdóttir 3. sæti U17 með 202,8 sinclair, Brynjar Ari Magnússon 2. sæti U17 með 283,8 sinclair.

Smáþjóðleikar 2019: Haldnir í Möltu þann 23. mars, fertugustu og fyrstu Smáþjóðleikarnir í Ólympíu lyftingum. Við sendum fullskipað lið sem hafnaði í 2. sæti, Ingi Gunnar Ólafsson fór fyrir hópnum. Liði var skipað af Anítu Líf Aradóttur með 225,7 sinclair í öðru sæti. Birna Aradóttir með 218,3 sinclair í 3. sæti. Einari Inga Jónsson með 320,2 sinclair í 5. sæti. Bjarma Hreinsson með 321,8 sinclair í 4. sæti og Daníeli Róbertsson með 322,1 sinclair í 3. sæti.

Roma World Cup 2020 haldið þann 28. janúar í Róm í Ítalíu. Þuríður Erla Helgadóttir hafnaði í 11. sæti 249,9 sinclair stig. Sem er hennar fimmta af sex keppnum í úrtökum fyrir Ólympíuleika.

2.7 Afreks gagnagrunnur 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. Á árinu 2019 voru ákveðnar uppfærslur unnar á vefnum sem gera hann notendavænni á snjallsímum og spjaldtölvum.

2.8 Lyftingafólk ársins 2019

Lyftingakona ársins: Þuríður Erla Helgadóttir (f. 1991) úr Lyftingafélagi Kópavogs er lyftingakona ársins 2019 og er þetta fimmta árið í röð sem hún hlýtur nafnbótina. Þuríður keppti á fjórum mótum 2019 í -59kg flokki og byrjaði árið á að taka þátt í Reykjavíkurleikunum í janúar og vann það mót með 253,8 sinclair stig. Á Evrópumeistaramótinu lenti hún í 14. sæti með 259,3 sinclair stig en setti hún þar tvö Íslandsmet með 87kg í snörun og 189kg í samanlögðu. Á Heimsmeistaramótinu í september hafnaði hún í 25. sæti með 250,2 sinclair stig og hafnaði í 2. sæti á Norðurlandamótinu í október með 249 sinclair stig.

Þuríður var ein af átta íslenskum íþróttamönnum sem hlaut ólympíusamhjálp fyrir

undirbúning við Tókýó 2020 og mun keppa á Evrópumeistaramótinu 2020 í apríl en það mót þarf hún að klára með ákveðin sinclair stig til þess að komast inn á Ólympíuleikana í ár.

Lyftingakarl ársins: Daníel Róbertsson (f. 1991) úr Lyftingafélagi Reykjavíkur landaði titlinum í fyrsta sinn 2019 með að ná 338,1 sinclair stigum á Sumarmóti LSÍ í maí sama ár og hafnaði þar í 1. sæti. Byrjaði hann árið á Reykjavíkurleikunum og hafnaði þar í 1. Sæti með 335,2 sinclair stig í -89kg flokki. Lenti hann síðar einnig í 3. Sæti á Smáþjóðleikunum sem haldnir voru í Möltu í Mars í -89 kg flokki. Daníel tók einnig þátt í Norðurlandamótinu en þá í -81 kg flokki og hafnaði þar í 3. Sæti með 312,9 Sinclair stig.

Daníel heldur nú tveimur íslandsmetum með 157 kg jafnhendingu og 284 kg samanlögðu sem hann setti á Reykjavíkurleikunum 2020.

Ungmenni ársins

Ungmenni ársins (karlaflokkur):

Axel Máni Hilmarsson (f. 1999), Lyftingafélagi Reykjavíkur er ungmenni ársins í karlaflokki annað árið í röð. Tók hann þátt á sex mótum á árinu og byrjaði árið á Reykjavíkurleikunum þar sem hann hafnaði í 2. sæti með 308,5 sinclair stig í -89 kg flokki. Hann náði aðeins einni gildri lyftu á Íslandsmeistaramótinu en kom aftur sterkur inn á Íslandsmeistaramóti Unglinga með 314,9 sinclair stig og hafnaði þar í 1 sæti í -89 kg flokki. Á Haustmóti hafnaði hann í 3. Sæti með 308,4 sinclair stig. Á Norðurlandamóti Unglinga hafnaði hann í 2. Sæti í -96 kg flokki og setti þar 6 íslandsmet bæði í Junior og U23 þá með 120 kg í snörun, 150 kg í jafnhendingu og 270 kg í samanlögðu.

Á Jólamóti LSÍ setti hann 4 íslandsmet 3 þeirra í junior og eitt í U23 í -89 kg flokki þá með 118 kg í snörun, 151 kg í jafnhendingu og 269 kg í samanlögðu. Hann heldur nú 10 íslandsmetum í -89 kg og -96 kg flokki bæði í Junior og U23.

Ungmenni ársins (kvennaflokkur):

Birna Aradóttir (f. 1999), í Lyftingadeild Stjórnunnar er ungmenni ársins í kvennaflokki annað árið í röð. Birna byrjaði árið með Lyftingafélagi Reykjavíkur og endaði það með Stjórnunni á Jólamóti LSÍ. Birna tók þátt í 8 mótum á árinu í -64kg flokki og hafnaði í 1. Sæti á fimm þeirra. Hóf hún árið á Reykjavíkurleikunum þar sem hún féll úr keppni en kom sterk inn á Íslandsmeistaramótinu í öðru sæti með 206,9 sinclair stig. Tók hún þátt á Smáþjóðleikunum í Möltu í Mars þar sem hún hafnaði í 3. Sæti með 218,3 sinclair stig. Á Sumarmóti LSÍ hafnaði hún í 1. Sæti með 225,2 sinclair stig. Hafnaði hún einnig í 1. Sæti á Íslandsmeistaramóti Unglinga með 229,7 sinclair stig. Á Haustmótinu hafnaði hún í 1 sæti með 226 sinclair stig. Á Evrópumeistaramóti Unglinga og -23 ára hafnaði hún í 14 sæti með 230 sinclair stig og á Jólamóti LSÍ hafnaði hún í 1. Sæti með 230,1 sinclair stig.

Birna á 6 íslandsmet í -64 kg flokki. Þar á meðal setti hún 83 kg í snörun bæði í senior og U23 sem hún setti á Reykjavíkurleikunum 2020. 82 kg í snörun, 95 kg í jafnhendingu í junior og 176 kg samanlögðu í junior og U23 á Jólamóti LSÍ.