

Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands

Starfsár 2020-2021



1. Stjórn LSÍ 2020-21

Árþing Lyftingasambandsins var haldið þann 1. mars 2020 í höfuðstöðvum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands að Engjavegi 6, 104 Reykjavík. Ekki voru miklar breytingar á stjórn en þó urðu hlutverka skipti. Ingi Gunnar Ólafsson steig til hliðar sem formaður og Magnús B. Þórðarson tók við keflinu, Ásgeir Bjarnason hélt áfram sem gjaldkeri en Árni Rúnar Baldursson tók við sem varaformaður en var áður í varastjórn. Jens Andri Fylkisson tók við af Davíði Ólafi Davíðssyni sem ritari en Davíð tók við meðstjórnanda stöðu. Úr varastjórn steig Árni Rúnar Baldursson upp eins og nefnt var hér að ofan, Sigurður Darri Rafnsson hélt áfram áfram í varastjórn og Þór Reynir Jóhannsson og Einar Ingi Jónsson komu nýjir inn. Ingi Gunnar Ólafsson var kosinn formaður tækninefndar. Marianna Ástmarsdóttir hélt áfram sem framkvæmdastjóri.

Stjórn LSÍ var því svo skipuð:

Formaður: Magnús B. Þórðarson

Varaformaður: Árni Rúnar Baldursson

Gjaldkeri: Ásgeir Bjarnason

Ritari: Jens Andri Fylkisson

Meðstjórnandi: Davíð Ólafur Davíðsson

Varastjórn: Sigurður Darri Rafnsson, Ingi Gunnar Ólafsson, Þór Reynir Jóhannsson og Einar Ingi Jónsson.

Framkvæmdastjóri: Marianna Ástmarsdóttir

Formaður tækninefndar: Ingi Gunnar Ólafsson

2. Starfsárið 2020-2021

Fjölgun iðkenda í ólympískum lyftingum heldur áfram og er iðkenda fjöldi orðin 917 í Felix kerfi ÍSÍ. Fyrir þann fjölda má þakka félögunum sérstaklega fyrir sem og áður þrátt fyrir hart ár vegna COVID19. COVID19 setti sitt mark á vinnu stjórnar seinasta árið, ákvarðanir um reglulegar afreksæfingar og fyrirlestra fyrir afrekskeppendur dattu upp fyrir sem og Jólamót LSÍ. Mörg erlend mót dattu einnig upp fyrir á fyrrihluta ársins en vegna tækninnar vorum við svo heppin að geta haldið Norðurlandamót fullorðinna (e.Senior) sem og Norðrúlandamót Unglinga (e. Youth og Junior) hérlandis í gegnum streymi þar sem alþjóðlegir dómarar dæmdu mótið í gegnum netið. Einnig voru haldin Evrópumeistaramót Öldunga og nýtt mót undir nafninu IWF

Online Youth World Cup (17 ára og yngri) í gegnum streymi. Ekki var hægt að senda dómara í frekara nám eins og lagt var upp að gera þar sem engin stórmót voru haldin erlendis en enda þarf IWF Cat. 2 og 1 dómara réttindin til að dæma á stórmótum.

Sambandið tók þá ákvörðun að kaupa vefmyndavél fyrir Sumarmót LSÍ 25. Júlí 2020 og hefur öllum mótum verið streymt síðan með mikilli lukku, enda hafa áhorfendur ekki verið leyfðir á flestum mótum síðan. Eftir Haustmót LSÍ sem haldið var á Selfossi fékk Lyftingafélag Hengils fyrrum keppnissett LSÍ að gjöf fyrir fra góða frammistöðu við að halda Norðurlandamót fullorðinna 2018. Lyftingasambandið tók þátt í Reykjavíkurlaikunum 10. árið í röð 2021. Þessa Reykjavíkurlaika var ekki hægt að fá erlenda keppendur eins og lagt var upp með vegna COVID19 og öllum þeim erfiðleikum vegna sóttvarna í heimalöndum þeirra sem ætluðu að koma þrátt fyrir mótefni við veirunni. Einnig var strembið að fá keppendur að fylla upp í 20 keppendur á mótinu vegna meiðsla sem á líklegast rætur sínar að rekja til takmarkanna á æfingum vegna lokanna heilsurækta á árinu meðal annars. Streymt var Reykjavíkurlaikunum á TWITCH síðu sambandsins en 331 einstaklingar horfðu á mótið. Útsendingunni var sérlega vel tekið meðal áhorfenda erlendis sem og hér heima sem fengu ekki að mæta á mótið. Einnig var streymt í gegnum Youtube síðu Reykjavíkurlaikana en höfum við ekki fengið áhorfenda tölur þeirra. RÚV tók einnig upp mótið sem var síðan klippt og sýnt á þriðjudegi eftir mótið sem vakti mikla lukku.

LSÍ hlaut árið 2020 3.800.000 kr. í afrekssstyrk úr afrekssjóði. Annað árið í röð mun sambandið hljóta sömu upphæð fyrir árið 2021. Vegna viðburða sem ekki var hægt að halda varð ekki úr öllum þeim fjárlátum sem til stóð frá afrekssjóði - þess vegna endurgreiddi sambandið 1.455.580 kr. til afrekssjóð við uppgjör í lok árs 2020.

Þuríður Erla Helgadóttir hlaut styrk árið 2019 frá Ólympíusamhjálpinni fyrir Ólympíuleikana í Tokyo 2020 sem verða haldnir 2021 vegna COVID19. 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. Styrkja tímabilið hófst þann 1. maí 2018 og stendur fram að leikum, nái styrkþegi að tryggja sér þátttökurétt. En sjötta og síðasta mót Þuríðar í því að vinna sér inn rétt til að keppa á Ólympíuleikunum er Evrópumeistaramótið í Apríl 2021 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. Átti þetta síðasta mót að vera Evrópumeistaramótið 2020 sem féll upp fyrir vegna COVID19. Afrekssjóður tók á sig að styrkja efstu keppendur sem eru á leiðinni á Ólympíuleikana um 1.000.000 á seinni hluta 2020 vegna veirunnar og fékk Þuríður Erla einnig þann styrk. Þuríður hefur verið búsett í Sviss við æfingar bróðurpartinn af 2020 og hefur því getað æft vel þrátt fyrir boð og bönn á Íslandi.

Árið 2021 býður upp á fjölmörg verkefni og við vonumst til að sjá íþróttina 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. Féll þetta upp fyrir vegna COVID19 en vonumst við til að geta haldið fleiri æfingar en á öllu seinasta ári á komandi mánuðum. Eins og komið hefur fram eru tvær afreksæfingar haldnar á einum degi, sú fyrri er þá fyrir U20 og sú

seinni Senior keppendur. Hugmyndin er sú að þar sem þessir æfingartímar mætast muni fagteymi LSÍ og aðrir halda fyrirlestra og stutt námskeið um m.a. sjúkraþjálfun, ofþjálfun, næringu o.s.frv. Æfingarnar 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 öfluggu starfi ef ekki væri fyrir aðkomu margra góðra einstaklinga.

Ársskýrslu ritaði f.h. stjórnar 2020-2021 Marianna Ástmarsdóttir (Framkvæmdastjóri)

2.1 Dómaranámskeið

Engin dómaranámskeið voru haldin á árinu.

2.2 Þjálfaranámskeið

Engin þjálfaranámskeið voru haldin á árinu.

2.3 Æfingar

Haldnar voru fjórar æfingar á árinu 2020. Eins og ákveðið var fyrr á árinu 2020 voru tvær æfingar haldnar samdægurs. Önnur var þá U20 æfing og hin Senior æfing. Hæfileikamótunarnefnd hélt utanum æfingarnar en nefndin skipast af unglingalandsliðsþjálfara Sigurði Darra Rafnsyni, landsliðsþjálfara Inga Gunnari Ólafssyni og framkvæmdastjóra LSÍ Mariönnu Ástmarsdóttur.

- Þann 8. Febrúar voru fyrstu tvær æfingarnar haldnar með góðri raun í höfuðstöðvum Lyftingafélags Reykjavíkur í húsnæði Crossfit Reykjavík í Faxafeni. Ingi Gunnar Ólafsson og Sigurður Darri Rafnsson þjálfuðu.
- Þann 24. Júní voru seinni tvær æfingarnar haldnar í Crossfit Sport í Sporthúsinu í Kópavogi. Sigurður Darri Rafnsson þjálfaði.

Vegna COVID19 var ekki lagt í að halda fleiri æfingar vegna sóttvarnarráðstafana en er vonin sú að geta haldið fleiri æfingar á komandi mánuðum með fyrirlestrum.

2.4 Æfingabúðir

Engar æfingabúðir haldnar á árinu vegna COVID19 innanlands. Sigurður Darri Rafnsson fór til Halmstad í Svíþjóð í 3 daga æfingabúðir á vegum Eleiko lyftingabúnaðar framleiðandans í mars ásamt Birtu Líf Þórarinsdóttur og Úlfhildi Unnarsdóttur.

2.5 Lyftingafélög

Engar breytingar urðu á lyftingafélögum 2020-2021, þó eru þrjú í skráningarferli. Lyftingafélag Reyðarfjarðar, Lyftingafélag Vestmannaeyja og eitt á Akranesi.

2.6 Mót 2020-2021

Mótahald sambandsins gekk mjög vel innanlands þrátt fyrir miklar sviptingar vegna COVID19. Hægt var að halda Sumarmótið og Íslandsmót Unglinga var sameinað og náðist að halda Haustmótið og Reykjavíkurleikana með sóttvarnar aðgerðum en ekki var lagt í að halda Jólamót LSÍ vegna veirunnar. Farið var á eitt alþjóðlegt mót á Ítalíu í janúar þar sem Þuríður Erla Helgadóttir tók þátt fyrir Íslands Hönd, var það tekið fyrir í seinustu ársskýrslu. Fjögur önnur alþjóðleg mót voru haldin hérlandis fyrir íslenskar keppendur í gegnum streymi sem tókust mjög vel. Níu keppendur tóku þátt á Norðurlandamóti fullorðinna og 12 unglingar á NM Youth og Junior. Mótunum var streymt var frá húsnæði Lyftingafélags Reykjavíkur í Faxafeni en Noregur sá um streymið. Þrír keppendur tóku þátt í EM Öldunga sem streymt var frá sama stað en ein upptaka fór fram í Svíþjóð. Svo tók Brynjar Ari Magnússon tók þátt á IWF Online Youth World Cup. Alls kepptu 82 manns á árinu 2020 það er fækkun frá því fyrra ári (2019) og þá á meðal karla en 40 karlar og 42 konur árið 2020 en 50 karlar og 48 konur í fyrra. Færri yngri keppendur (20 ára og yngri) tóku þátt í 2020 miðað við 2019 en tóku 14 drengir og piltar þátt miðað 19 árið 2019 og 17 meyjar og stúlkur miðað við 24 árið 2019. Vert er að benda á að aðeins þrjú opin mót voru haldin innanlands á meðan 5-6 opin mót eru haldin innanlands í eðlilegu árferði.

2.6.1 Mót innanlands

Sumarmót LSÍ var haldið af Lyftingafélagi Kópavogs þann 25. júlí í Sporthúsi Kópavogs. 41 keppendur voru á mótinu. Í kvennaflokki var Birna Aradóttir í 1.sæti með 234,3 Sinclair stig, Amalía Ósk Sigurðardóttir í 2. Sæti með 228,1 Sinclair stig og Alma Hrönn Káradóttir í 3.sæti með 218,4 Sinclair stig. Í karlaflokki var Arnór Gauti Haraldsson í 1.sæti með 350,8 Sinclair stig, Daniel Róbertsson í 2. Sæti með 340,4 Sinclair stig og Sigurður Darri Rafnsson í 3. Sæti með 313,1 Sinclair stig. Mikil barátta var á mótinu milli Arnórs Gauta og Daníels Róbertssonar sem báðir keppa í -89 kg flokki þegar þeir börðust um íslandsmetin í snörun og jafnhendingu sem Arnór hafði bæði. 35 met voru sett á mótinu.

Íslandsmeistaramót unglinga var haldið af Lyftingafélagi Kópavogs þann 25. júlí í Sporthúsi Kópavogs. Tóku 19 ungmenni þátt á mótinu. Í meylla flokki (17 ára og yngri) var Bergrós Björnsdóttir efst með 171,4 Sinclair stig. Í stúlknafllokki (20 ára og yngri) var Katla Margrét Ketilsdóttir hæst stiga með 213,4 Sinclair stig. Í drengjaflokki (17 ára og yngri) var Brynjar Ari Magnússon efstur stiga með 284,5 Sinclair stig og Símon Gestur Ragnarsson var efstur stiga í piltaflokki (20 ára og yngri) með 292 Sinclair stig. Bergrós Björnsdóttir kom mest á óvart á mótinu þar sem hún var yngst keppenda, fædd 2007 og því aðeins 13 ára gömul en snaraði 60 kg

sem voru aðeins 3,2 kg frá eigin líkamsþyngd og setti tvö ný íslandsmet í U15 og U17 flokki með 60 kg í snörun og 71 kg í jafnhendingu.

Haustmót LSÍ var haldið af UMFS í húsnæði CrossFit Selfoss á Selfossi þann 26. September. Tóku 31 keppandi þátt á mótinu, þar af 16 konur og 15 karlar. Í kvennaflokki var Amalía Ósk Sigurðardóttir með 236 Sinclair stig í fyrsta sæti, í 2. Sæti var Íris Rut Jónsdóttir með 214,1 Sinclair stig og í 3. Sæti var Birta Líf Þórarinsdóttir með 203,8 Sinclair stig. Í karlaflokki var Birkir Örn Jónsson efstur stiga með 318,8 Sinclair stig, í 2. Sæti var Örn Davíðsson með 294,2 Sinclair stig og í 3. Sæti var Símon Gestur Ragnarsson með 288,4 Sinclair stig. Amalía Ósk Sigurðardóttir setti nýtt met í jafnhendingu í -64 kg flokki með 101 kg og einnig í samanlögðu með 181 kg. Birta Líf Þórarinsdóttir setti ný met í -76 kg flokki Junior og U23 með 78 kg í snörun og 168 kg í samanlögðu. Anna Guðrún Halldórsdóttir setti fjölmörg met -87 kg flokki kvenna í Masters 35,40, 45 og 50 í öllum lyftum sem endaði í 50 kg í snörun, 68 kg í jafnhendingu og 121 kg í samanlögðu.

Reykjavíkurléikar 2021 Vegna COVID19 breyttist umgjörð Reykjavíkurléikana verulega og ákveðið var að færa mótshluta Lyftinga og Kraftlyftinga í Sporthúsið á Kópavogi þann 31. janúar. Engir áhorfendur voru leyfðir á mótinu en var því streymt af TWITCH síðu LSÍ og Youtube síðu ÍBR. Einnig var það tekið upp af RÚV og mótið sýnt þriðjudegi eftir mótið. Allar útsýningar gáfu góða raun. Færri keppendur en ella tóku þátt á mótinu, bæði vegna þess að erlendir keppendur komust ekki á mótið vegna COVID og vegna mikilla meiðsla á efstu íslensku keppendunum. Tóku 15 manns þátt á mótinu og þar af 7 konur og 8 karlar. Í kvennaflokki var Birna Aradóttir efst stiga með 218,7 Sinclair stig, í 2. Sæti var Eygló Fanndal Sturludóttir með 217 Sinclair stig með glæsileg 100 kg í jafnhendingu sem er nú íslandsmetið í Junior og U23 í -71 kg flokki kvenna og í 3. Sæti var Alma Hrönn Káradóttir með 212,3 Sinclair stig. Í karlaflokki var Arnór Gauti Haraldsson efstur stiga með 346 Sinclair stig og nýtt íslandsmet í snörun með 136 kg í -89 kg flokki. Í 2. Sæti var það Einar Ingi Jónsson með 330,4 Sinclair stig og í 3. Sæti var það Birkir Örn Jónsson með 326,7 Sinclair stig. Mikil spennan lá í loftinu þegar tveir í -89 kg flokki, þeir Emil Ragnar Ægisson og Arnór Gauti Haraldsson reyndu báðir við 160 kg í jafnhendingu. Hvorugur náðu gildri lyftu en er mikil spennan að sjá lyftuna fara upp á komandi mótum. Brynjar Logi Halldórsson kom sterkur inn á sínum fyrstu leikum og setti nýtt met í snörun í Junior flokki með 114 kg. Brynjar er nú orðin stigahæsti piltur landsins með 295,85 Sinclair stig. Alls voru 5 met sett á mótinu af þremur aðilum.

Liðabikar LSÍ 2020

Liðabikar LSÍ var veittur í 6 sinn árið 2020. Liðabikarinn er eins og áður stigakeppni milli félaga á Sumarmótinu, Haustmótinu og Jólamótinu, en þetta árið var Jólamót LSÍ ekki haldið og því stigagjöfin aðeins tekin af Sumarmóti og Haustmóti. Lyftingafélag Reykjavíkur hlaut bikarinn en

þau enduðu með 75 stig, í öðru sæti var Lyftingafélag Kópavogs með 61 stig og í þriðja sæti var Lyftingadeild UMFS með 55 stig. Átta félög tóku þátt í liðabikarnum 2020.

2.6.2 Mót erlendis

IWF Online Youth World Cup var haldið í fyrsta skipti þann 16. Nóvember 2020. Brynjar Ari Magnússon tók einn þátt á mótinu en voru hans lyftur teknar upp í höfuðstöðum Lyftingafélags Reykjavíkur í Faxafeni. Brynjar keppti í -89 kg flokki drengja og lenti í 14. Sæti með 287,1 sinclair stig.

Norðurlandamót Senior 2020 var haldið með lifandi streymi dagana 28. og 29. Nóvember í höfuðstöðvum Lyftingafélags Reykjavíkur í Faxafeni og var það í fyrsta skipti sem Ísland tók þátt í slíku móti. Þar tóku níu íslenskir keppendur þátt á mótinu og fjögur þeirra unnu til verðlauna. Birta Líf Þórarinsdóttir varð í 2. Sæti í -76 kg flokki kvenna með 203,4 Sinclair stig og setti ný U20 og U23 íslandsmet með 93 kg jafnhendingu. Sigurður Darri Rafnsson lenti í 2. Sæti í -81 kg flokki með 311,5 sinclair stig og setti ný Senior og U23 íslandsmet með 120 kg í snörun. Árni Rúnar Baldursson lenti í 3. Sæti í -81 kg flokki með 294 Sinclair stig en vanalega keppir Árni í -73 kg flokki. Birkir Örn Jónsson lenti í 3. Sæti í -89 kg flokki með 323,9 Sinclair stig.

2020 European Masters Online Virtual Weightlifting var haldið í fyrsta sinn en fór það fram yfir nokkrar vikur þar sem keppendur tóku sjálfir upp sýnar lyftur eða fengu aðstoð og sendu myndbandsupptökur sínar sem teknar voru upp undir nákvæmum skilyrðum á Öldungasamband Evrópu. Þrjár íslenskar konur tóku þátt á mótinu og unnu þær allar til fyrstu verðlauna í sínum aldurs og þyngarflokkum. Einnig settu þær allar íslandsmet í sínum flokkum. Alma Hrönn Káradóttir tók þátt í Masters 35 í -71 kg flokki og varð í 1. Sæti með 218 Sinclair stig og setti nýtt Masters 35 íslandsmet í með 98 kg í jafnhendingu. Hrund Scheving vann -76 kg flokk Masters 40 með 197,5 Sinclair stig. Hrund setti íslandsmet í -76 kg flokki Marsters 35 og 40 með 72 kg í snörun og 162 kg í samanlögðu. Helga Hlín Hákonardóttir vann -59 kg flokk Masters 45 með 155,3 Sinclair stig. Helga setti ný íslandsmet í Masters 35, 40 og 45 með 52 kg í snörun.

Norðurlandamót Youth og Junior 2020 var haldið með lifandi streymi dagana 19 og 20. Desember 2020 á höfuðstöðvum Lyftingafélags Reykjavíkur í Faxafeni. Tóku 12 unglingar þátt á mótinu og unnu 11 þeirra til verðlauna. Í stúlknaflokki (U20) lenti Kristín Dóra Sigurðardóttir í 2. Sæti í -71 kg flokki með 186,6 Sinclair stig. Eygló Fanndal Sturludóttir lenti í 1. Sæti í -76 kg flokki með 206,1 Sinclair stig og Birta Líf Þórarinsdóttir lenti í 3. Sæti í -76 kg flokki með 203,8 Sinclair stig. Í piltaflokki (U20) lenti Brynjar Logi Halldórsson í 1. Sæti í -81 kg flokki með 279 Sinclair stig og Símon Gestur Ragnarsson lenti í 1. Sæti í -89 kg flokki með 287,9 Sinclair stig. Í meyjaflokki (U17) lenti Bergrós Björnsdóttir í 3. Sæti í -64 kg flokki með 182 Sinclair stig.

Bergrós setti U15 og U17 íslandsmet í fjórum lyftum af þeim 6 sem hún tók sem endaði með 65 kg í snörun, 75 kg í jafnhendingu og 140 samanlögðu. Úlfhildur Unnarsdóttir lenti í 2. Sæti í -71 kg flokki með 210,5 Sinclair stig. Úlfhildur setti U15 íslandsmet í 5 lyftum af 6 sem hún tók sem endaði í 77 kg í snörun, 90 kg í jafnhendingu og 167 kg í samanlögðu. Í drengja flokki (U17) lenti Bjarki Breiðfjörð í 1.sæti í -73 kg flokki með 260,4 Sinclair stig. Bjarki setti Youth íslandsmet með 95 kg í snörun og 201 kg samanlögðu. Birgir Hilmarsson lenti í 3. Sæti í -81 kg flokki með 243 kg Sinclair stig. Brynjar Ari Magnússon lenti í 1. Sæti í -89 kg flokki með 294,9 Sinclair stig. Brynjar setti Youth íslandsmet 3 lyftum af 6 með 118 kg í snörun og 248 kg í samanlögðu.

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 aldurs flokka. 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 2020

Lyftingakona ársins 2020:

Þuríður Erla Helgadóttir (f. 1991) úr Lyftingafélagi Kópavogs er lyftingakona ársins 2020 og er þetta sjötta árið í röð sem hún hlýtur nafnbótina. Þuríður keppti á einu móti 2020 í -59kg flokki þá á Roma World Cup og náði 249,9 Sinclair stigum. Þuríður tók þátt á sínu fyrsta móti árið 2011 á fyrsta mótinu í Ólympískum lyftingum eftir endurvakningu Lyftingasambandsins 2010 og var ein kvenna á því móti og þá í -58 kg flokki sem var og hét. Setti hún þá íslandsmet í öllum lyftum sem endaði í 52 kg í snörun, 70 kg í jafnhendingu, 122 kg í samanlögðu og 174,3 Sinclair stigum. Síðan þá hefur Þuríður tekið þátt á 33 mótum í Ólympískum lyftingum. Þuríður náði hæstu Sinclair stigum ársins 2020 á Roma World Cup sem var úrtökumót fyrir ólympíuleikana haldið í Róm þann 28. janúar með 249,9 stig. Þuríður er fremsta lyftingakona Íslands frá byrjun skráningar og á þrjú Íslandsmet í -59 kg flokki Senior með 87 kg í snörun, 105 kg í jafnhendingu og 189 kg í samanlögðu. Þuríður var ein af átta íslenskum íþróttamönnum sem hlaut ólympíusamhjálp fyrir undirbúning við Tókýó 2021 og mun keppa á Evrópumeistaramótinu 2021 í apríl en það mót þarf hún að klára með ákveðin Sinclair stig til þess að eiga möguleika á að komast inn á Ólympíuleikana í ár.

Lyftingakarl ársins 2020:

Arnór Gauti Haraldsson (f. 1998) úr Lyftingafélagi Garðabæjar er lyftingamaður ársins 2020. Arnór Gauti keppti á einu móti 2020, á Sumarmóti LSÍ í -89 kg flokki og náði 350,8 sem varpaði honum titlinum þar setti hann íslandsmet í jafnhendingu með 159 kg og samanlögðu með 294 kg. Einnig tók hann þátt á Reykjavíkurlíkum 2021 þar sem hann náði fyrsta sæti með 346

Sinclair stigum, þar setti hann íslandsmet í snörun með 136 kg og á því öll -89 kg met karla bæði í fullorðins flokki og U23. Arnór tók þátt á sínu fyrsta móti 2014 og þá 16 ára á Haustmóti LSÍ sem haldið var Sporthúsinu í Kópavogi. Þá keppti Arnór í gamla -69 kg flokknum og náði 65 kg í snörun, reyndi við 85 kg í jafnhendingu en fékk ógildar allar 3 tilraunir. Arnór er nú orðinn fjórði stigahæsti lyftingamaður frá 1998 þegar þyngdarflokkum var breytt og á 6 íslandsmet.

Ungmennni ársins

Ungmennni ársins U20 (karlaflokkur):

Símon Gestur Ragnarsson (f. 2001) keppir fyrir UMF Selfoss og er Ungmennni ársins U20 2020. Símon Gestur keppti fimm mótum á árinu 2020 bæði í -89 kg flokki og -96 kg flokki. Á Íslandsmeistaramótinu í febrúar lenti Símon í öðru sæti í -96 kg flokki með 277,8 Sinclair stig. Á Íslandsmeistaramóti Unglinga lenti hann í 1.sæti í -89 kg flokki með 292 Sinclair stig sem landaði honum titlinum Ungmennni ársins, þar setti hann Junior íslandsmet í snörun með 119 kg. Á Haustmóti LSÍ keppti hann í -96 kg flokki lenti hann í 4. Sæti með 288,4 Sinclair stig og setti íslandsmet í Junior og U23 í snörun með 121 kg. Í desember tók hann þátt á Norðurlandamóti Junior og lenti í fyrsta sæti í -96 kg flokki með 287,9 Sinclair stig. Símon heldur nú þremur íslandsmetum.

Ungmennni ársins U20 (kvennaflokkur):

Katla Björk Ketilsdóttir (f. 2000) keppir fyrir hönd UMF Njarðvíkur (Massi) og er ungmennni ársins 2020 og er það í annað skipti sem hún hlýtur nafnbótina. Katla Björk keppir í -64 kg flokki og keppti á 2 mótum á árinu. Í janúar lenti hún í 3. Sæti á Reykjavíkurleikunum með 222,4 Sinclair stigum sem gaf henni titilin Ungmennni ársins. Í júlí tók hún þátt á Íslandsmeistaramóti Unglinga lenti hún í fyrsta sæti í -64 flokki Junior og var stiga hæsta stúlka á mótinu. Katla setti sínar bestu lyftur á Reykjavíkurleikunum 2020 með 78 kg í snörun, 91 kg í jafnhendingu og 169 í samanlögðu. Hún á engin íslandsmet eins og er en hefur sett 84 íslandsmet á sínum lyftinga ferli sem byrjaði 2016. Katla er fjórða stigahæsta kona 2020.

Ungmennni ársins U17 (karlaflokkur):

Brynjar Ari Magnússon (f. 2004) keppir fyrir hönd Lyftingafélags Reykjavíkur í -89 kg flokki. Brynjar heldur nú 12 Íslandsmetum og þá í U15 og U17 í -81 kg flokki og -89 kg flokki en hefur sett önnur 46 met. Brynjar hefur keppt í Ólympískum lyftingum frá árinu 2016 þá aðeins á tólfta aldursári og þá í -69 kg flokki. Nú hefur mikið vatn runnið til sjávar. Á hans fyrsta móti tók Brynjar 50 kg í snörun og 55 kg í jafnhendingu með þá 105 kg í samanlögðu og 144,4 Sinclair stig. Brynjar tók sitt allra besta mót á NM Unglinga 19. desember síðastliðin, þá með 118 kg í snörun, 130 kg í jafnhendingu (en best á hann 135 kg) og 248 kg í samanlögðu og þá með 294,9 Sinclair stig. Brynjar á nú 12 íslandsmet í -81 kg og -89 kg flokki í U15 og Youth og hefur sett önnur 46 met.

Ungmennni ársins U17 (kvennaflokkur)

Erika Eik Antonsdóttir (f. 2003) keppir fyrir hönd Lyftingafélags Kópavogs í -59 kg flokki. Erika keppti á tveimur mótum á árinu. Á Íslandsmeistaramótinu í febrúar lenti Erika í 3. Sæti aðeins 0,9 stigum undir öðru sætinu með 184,6 og var næst yngsta konan á mótinu, þessar tölur tryggðu henni titilinn sem Ungmennni ársins U17. Besta mót Eriku til þessa var á NM Unglinga 2020. Þar tók hún 66 kg í snörun, 76 kg í jafnhendingu og 142 í samanlögðu. Erika lenti í 4. Sæti á NM en setti íslandsmet í fjórum lyftum af sex. Þetta skilaði henni 196,69 Sinclair stigum. Erika hefur aðeins keppt á þremur mótum síðan 2018 en heldur samt 6 metum í -59 kg flokki, þá í U15 og Youth (U17) og hefur sett önnur 6 met.

Ungmennni ársins U15 (karlaflokkur):

Bjarki Þórðarson (f. 2006) keppir fyrir hönd Lyftingafélags Kópavogs í -96 kg flokki. Bjarki tók fyrst þátt á Jólamóti LSÍ 2019 þá á þrettánda aldursári. Bjarki keppti á einu móti á árinu þá Íslandsmeistaramóti fullorðina. Bjarki á þrjú íslandsmet í -96 kg flokki U15 með 56 kg í snörun, 77 kg í jafnhendingu og 133 kg í samanlögðu með 153,96 Sinclair stig.

Ungmennni ársins U15 (kvennaflokkur)

Bergrós Björnsdóttir (f. 2007) keppir fyrir hönd UMFS í -64 kg flokki. Bergrós tók þátt á sínu fyrsta móti á Jólamóti LSÍ 2019, þá á sínu tólfta aldursári. Bergrós keppti á tveimur mótum á árinu. Á Íslandsmeistaramóti Unglinga vann hún sinn flokk í Youth með 171,4 Sinclair stig og var stiga hæst í flokki 17 ára og yngri. Seinna mót Bergrósar á árinu var Norðurlandamót Unglinga þar settu hún sínar bestu lyftur með 65 kg í snörun, 75 kg í jafnhendingu, 140 kg í samanlögðu og 182,6 Sinclair stig. Þá geta þess að þessi 13 ára mætur snaraði 1,5 kg yfir eigin líkamsþyngd. Bergrós á nú 5 Íslandsmet í U15 og Youth (U17) en hefur einnig sett önnur 8 met.