

Ársskýrsla Lyftingasambands Íslands

Starfsár 2021-2022



1.Stjórn LSÍ 2021-22	4
2.Starfsárið 2021-2022	5
2.1 Dómaranámskeið	6
2.2 Þjálfaranámskeið	6
2.3 Æfingar	6
2.4 Æfingabúðir	6
2.5 Lyftingafélög	6
2.6 Mót 2021-2022	6
2.6.1 Mót innanlands	7
Íslandsmeistaramót fullorðinna 2021	7
Sumarmót LSÍ	7
Íslandsmeistaramót unglunga	7
Haustmót LSÍ	7
Jólamót LSÍ	8
Reykjavíkurléikarnir RIG 2022	8
Liðabíkar LSÍ 2021	9
2.6.2 Mót erlendis	9
Evrópumeistaramót Youth (U17)	9
Norðurlandamót Senior 2021	9
Heimsmeistaramót U17	10
Smáþjóðaleikar 2021	10
Evrópumeistaramót U20/U23 2021	10
Evrópumeistaramót Senior	11
Heimsmeistaramótið 2021	11
2021 World Masters Online Virtual Weightlifting Championship	12
Norðurlandamót Youth og Junior 2021	12
2.7 Afreks gagnagrunnur sambandsins	13
2.8 Lyftingafólk ársins 2021	13
Lyftingakona ársins 2021:	13

Lyftingakarl ársins 2021:	13
Ungmenni ársins	13
Ungmenni ársins U20 (karlaflokkur):	13
Ungmenni ársins U20 (kvennaflokkur):	14
Ungmenni ársins U17 (karlaflokkur):	14
Ungmenni ársins U17 (kvennaflokkur)	14
Ungmenni ársins U15 (karlaflokkur):	15
Ungmenni ársins U15 (kvennaflokkur)	15

1. Stjórn LSÍ 2021-22

Þann 28. febrúar 2021 var Lyftingagæping Lyftingasamband Íslands haldið í 48. skipti í húsnæði ÍSÍ. Farið var yfir skýrslu seinasta árs og ársreikning en má sjá þær upplýsingar undir ársskýrslu 2020-2021 á heimasíðunni. Ný stjórn tók við með fáum en nokkrum breytingum frá seinasta ári. Magnús B. Þórðarson hélt áfram sem formaður og Árni Rúnar Baldursson sem varaformaður. Ásgeir Bjarnason steig til hliðar sem gjaldkeri en hélt áfram í varastjórn sambandsins sem og formaður tækninefndar. Þór Reynir Jóhannsson tók við keflinu sem gjaldkeri. Jens Andri Fylkisson var kosinn ritari og Einar Ingi Jónsson steig upp úr varastjórn í meðstjórnanda stöðu. Ingi Gunnar Ólafsson og Sigurður Darri Rafnsson héldu áfram í varastjórn og við bætist Margrét G. Jónsdóttir.

Stjórn LSÍ var því svo skipuð:

Formaður: Magnús B. Þórðarson

Varaformaður: Árni Rúnar Baldursson

Gjaldkeri: Þór Reynir Jóhannsson

Ritari: Jens Andri Fylkisson

Meðstjórnandi: Einar Ingi Jónsson

Varastjórn: Sigurður Darri Rafnsson, Ingi Gunnar Ólafsson, Margrét G. Jónsdóttir og Ásgeir Bjarnason

Framkvæmdastjóri: Marianna Ástmarsdóttir/Árni Rúnar Baldursson

Formaður tækninefndar: Ásgeir Bjarnason

2. Starfsárið 2021-2022

Eins og hjá öllum öðrum að þá var árið 2021 litað af COVID-19 takmörkunum, en þrátt fyrir það voru haldin nokkur stórmót á árinu. Þar má nefna Evrópumeistaramót, Heimsmeistaramót og Ólympíuleikana sem voru seinkað um eitt ár vegna stöðunnar árið 2020. Innanlandsmót gengu sinn gang, með takmörkunum. Hólfaskipting, grímuskylda og áhorfendur bannaðir á flestum mótunum. Þrátt fyrir það gekk allt vel, skipulag til fyrirmyndar og allir sáttir. Iðkendur árið 2021 voru samkvæmt felix 867, þar af 513 karlar og 354 konur. Alls kepptu 42 karlar og 61 kona í ólympískum lyftingum á árinu.

Tveir keppendur kláruðu keppnis skilyrði Þuriður Erla kláraði öll úrtökumótin fyrir síðastliðna Ólympíuleika (6 mót) en var hársbreidd frá því að komast inn, hin ítalska Maria Grazia Alemanno var síðasti keppandi inn í -59kg flokk kvenna. Ine Andersen frá Noregi og Saara Retulainen frá Finnlandi komu næstar í röð inn á leikana og svo Þuriður. Góður árangur þeirra ítölsku á fyrsta hluta úrtöku tímabilsins 2018 spilaði sterkt inn þarna. Einar Ingi Jónsson kláraði einnig öll mót fyrir Ólympíuleikana en var nokkuð lengra frá því að ná sæti en Þuriður.

Eygló Fanndal Sturludóttir hefur verið að stimpla sig inn sem ein af bestu lyftingakönun norðurlandanna, en hefur hún sett allnokkur Íslands- og 6 norðurlandamet unglunga á árinu 2021. Hún lyfti einnig mestu þyngd í samarlögu sem íslensk kona hefur lyft 202kg. Má búast við að hún gefi ekkert eftir og setji stefnuna á Ólympíuleikana árið 2024 í París. Eigum við því 3 konur sem eru með það markmið auk Eyglóar, en eru það þær Þuriður Erla Helgadóttir, Katla Björk Ketilsdóttir og Amalía Ósk Sigurðardóttir. Reiknum við því með að hún komi sterk inn í næsta úrtöku tímabil. LSÍ hlaut á árinu 2021 úthlutun frá afrekssjóði ÍSÍ upp á 3.3 milljónir króna, og var þar af 1 milljón sem var beinn styrkur til íþróttamanns. Kunnum við ÍSÍ miklar þakkir fyrir að styðja við bakið á íþróttamönnum okkar.

Á árinu 2021 héldum við 6 mót, Reykjavíkuleikana, Íslandsmeistaramótið, sumarmótið, haustmótið, jólamótið og Íslandsmeistaramót unglunga. Á árinu kepptu 42 karlar og 61 kona.

Við sendum 5 keppendur á smáþjóðaleika, 7 keppendur á NM, 4 keppendur á EM og 4 keppendur á HM. Að auki sendum við 2 keppendur á HM U17, 1 keppanda á EM U17 og 3 keppendur á EM U20 og U23 og 11 keppendur á NM unglunga.

Erna Héðinsdóttir þreytti cat. 1 dómaraprófið á norðurlandamóti fullorðinna í Danmörku í nóvember og stóðst það með þryði, og eigum við þá 2 dómara með cat. 1 réttindi, en Lárus Páll Pálsson er einnig með þau.

Sambandið er að mestu leyti rekið í sjálfböðavinnu, og hefur óeigingjarnt framlag stjórnar og fleiri utanaðkomandi sjálfböðaliða verið ómetanlegt, en þau eru grunnurinn sem við getum haldið áfram að byggja ofan á, svo við fáum að vaxa og dafna um ókomin ár.

Ársskýrslu ritaði f.h. stjórnar 2021-2022 Árni Rúnar Baldursson (Framkvæmdastjóri)

2.1 Dómaranámskeið

Engin dómaranámskeið voru haldin innanlands á árinu, en Erna Héðinsdóttir tók cat.1 dómararéttindin á Norðurlandamóti fullorðinna 2021 í Danmörku.

2.2 Þjálfaranámskeið

Engin þjálfaranámskeið voru haldin á árinu.

2.3 Æfingar

6. mars 2021 var haldin landsliðsæfing bæði fyrir fullorðna sem og unglinga. Var æfingin haldin í húsakynnum World Class að Tjarnarvöllum 7. Æfingin var skipulögð af Inga Gunnari Ólafssyni og Sigurð Darra Rafnssyni. 20. nóvember var haldin landsliðsæfing fyrir unglinga sem voru að fara að keppa á norðurlandamóti unglinga. Var æfingin skipulögð með það að í huga að efla tengingu milli einstakra keppenda og þjálfara. Æfingin var skipulögð af Sigurð Darra Rafnssyni, og einnig haldin í húsakynnum World Class að Tjarnarvöllum 7.

2.4 Æfingabúðir

Engar æfingabúðir haldnar á árinu vegna COVID19 innanlands.

2.5 Lyftingafélög

Breytingar urðu á lyftingafélögum 2021-2022, þegar að Lyftingafélag Vestmannaeyja kláraði ferlið í lok febrúar 2022 og er því orðið fullgilt félag innan ÍSÍ. Tvö önnur félög eru í skráningarferli. Lyftingafélag Reyðarfjarðar, Lyftingadeild innan KA á Akureyri. Bæði þessi félög eru langt komin í ferlinu og getum við búist við að fá fyrstu keppendur þaðan á næstu mótum.

2.6 Mót 2021-2022

Mótahald sambandsins gekk mjög vel innanlands þrátt fyrir miklar sviptingar vegna COVID19. Á árinu voru haldin alls 6 mót innanlands, og er því sambandið komið á þann stað varðandi innanlandsmót og fyrir COVID19, þrátt fyrir að mótin hafi verið haldin með takmörkunum. Hólfaskiptingar, grímuskylda, sótthreinsun á milli keppenda og flest mótin án áhorfenda. Það kom þó ekki að sök, ef marka má árangur ársins, en mótin voru vel sótt og keppendur létu ástandið ekki trufla sig við að ná markmiðum sínum.

2.6.1 Mót innanlands

Íslandsmeistaramót fullorðinna 2021

ÍM var haldið af Lyftingafélagi Mosfellsbæjar í húsnæði Aftureldingar. Engir áhorfendur voru leyfðir á mótinu en var því streymt á TWITCH síðu sambandsins og hefur áhorf aldrei verið meira. Hópnum var skipt upp eftir þyngdarflokkum og veitt voru verðlaun eftir að hver flokkur kláraði sinn mótshluta. 30 konur tóku þátt á mótinu í 7 þyngdarflokkum en aðeins 8 karlar í 4 þyngdarflokkum. Stiga hæst voru þau Einar Ingi Jónsson með 320.1 Sinclair stig og Eygló Fanndal Sturludóttir með 234,8 Sinclair stig.

Sumarmót LSÍ

Sumarmótið var haldið þetta árið af Lyftingadeild UMFS í húsnæði Crossfit Selfoss að Eyrarvegi 33, 26. júní. Keppendur mótsins stóðu sig mjög vel. Amalía Ósk Sigurðardóttir frá Lyftingafélagi Mosfellsbæjar átti frábært mót, og kláraði keppnina með 75 kg í snörun og 103 kg í jafnhendingu og landaði því með sigrinum kvenna megin. Karla megin var það Brynjar Logi Halldórsson sem sigraði, en hann snaraði 122 kg og jafnhenti 138kg í -81kg flokki. Mikið meta regn hjá Brynjari sem virðist ekkert vera að gefa eftir.

Íslandsmeistaramót unglunga

ÍM unglunga var haldið af Lyftingafélagi Reykjavíkur þann 23. október 2021. Mótið gekk afar vel og átti Lyftingafélag Reykjavíkur sigurvegarana bæði kvenna og karla megin í flokki 20 ára og yngri, þau Eygló Fanndal Sturludóttir (f. 2001) og Brynjar Loga Halldórsson (f.2002). Bæði hafa þau verið á mikilli uppleið allt árið og spennandi að fylgjast með þeim.

Í flokki 17 ára og yngri voru það Úlfhildur Arna Unnarsdóttir (f. 2005) og Þórbergur Ernir Hlynsson (f. 2005) sem hrepptu stigahæstu verðlaunin. Bæði keppa þau einnig fyrir Lyftingafélag Reykjavíkur, og átti félagið því alla stigahæstu keppendur í U17 og U20 keppninni.

Haustmót LSÍ

Haustmótið var haldið að þessu sinni af Lyftingafélagi Garðabæjar (LFG) í húsnæði Crossfit XY að Miðhrauni 2 í Garðabæ 18. september. Mótið gekk vonum framfar þar sem keppendur jafnt og

starfsmenn stóðu sig með prýði. Framúrskarandi árangur keppenda skiluðu sér í 67 Íslandsmetum sem voru sett í unglinga-, öldunga- og fullorðins flokki. Emil Ragnar Ægisson frá Massa sigraði karlakeppnina með 130 kg í snörun og 160kg í jafnhendingu, sem skilaði honum 338.8 sinclair stigum. Hjördís Ósk Óskarsdóttir frá Lyftingafélagi Garðabæjar átti öruggan sigur kvenna megin, en hún lyfti 80 kg í snörun og 105kg í jafnhendingu sem skilaði henni 238.6 sinclair stigum. Hjördís steig á pallinn í fyrsta skipti síðan árið 2016 og sýndi það og sannaði að hún sé ein allra sterkasta kona Íslands.

Jólamót LSI

Jólamótið var haldið í Sporthúsinu af Lyftingafélagi Kópavogs þann 5. desember 2021. Á mótinu kepptu alls 40 manns, þar af 16 karlar og 24 konur. Mótið gekk vel og voru sigurvegarar mótsins þau Eygló Fanndal Sturludóttir og Gerald Brimir Einarsson. Þess má geta að Eygló fékk allar af sínum lyftum gildar og setti Íslandsmet í hverri lyftu. Samtals setti Eygló 19 Íslandsmet á mótinu og má því segja að árangur hennar hafi verið vel verðskuldaður. Eygló kláraði mótið með 238.4 sinclair stig og vann því mótið með miklum yfirburðum kvenna megin. Gerald Brimir Einarsson var með 319.9 stig. Gerald hefur sýnt miklar framfarir á árinu og eigum við því von á að sjá hann í verðlaunasæti á fleiri mótum.

Reykjavíkurlaikarnir RIG 2022

RIG 2022 var haldið í Laugardalshöllinni 30. janúar 2022. Á þeim tíma sem mótið var haldið var COVID19 að leggja marga af okkar sterkustu keppendum í læsta hliðarlegu. Gekk því brösulega að fá fólk til að keppa, og margir duttu út vegna veikinda á síðustu metrunum. Við enduðum því með 6kk og 5kvk keppendur og enga erlenda keppendur. Mótið var fámennt en góðmennt og gekk allt vonum framar. Við tókum þá ákvörðun að sameina karla og konur í eitt holl. Kílóin á stönginni réðu næsta lyftara og gekk þetta þannig upp að síðasta konan kláraði sína lyftu, svo var skipt frá kvenna stöng yfir í karla stöng og fyrsti karl kallaður á pallinn. Þetta skipulag lét keppnina ganga mjög hratt fyrir sig, og var ótrúlega skemmtilegt í áhorfi. Engir dauðir tímar og mikil spenna. Bæði keppendur og áhorfendur voru því mjög sáttir. Í kvennaflokki var lyftingakona ársins, Þuríður Erla Helgadóttir, hlutskörpust með 256,77 sinclair stig töluvert fyrir ofan aðra keppendur. Þuríður snaraði 83 kg og jafnhenti 105 kg, ásamt því að eiga tilraun við 109 kg sem hefði verið bæting á hennar eigin Íslandsmeti um 1 kg.

Í öðru sæti var Heiðrún Stella Þorvaldsdóttir með 224,98 sinclair stig með 78 kg í snörun og 87 kg í jafnhendingu. Þar á eftir í þriðja sæti var yngsti keppandi mótsins Úlfhildur Arna Unnarsdóttir með 210,23 sinclair stig, hún snaraði 75 kg og jafnhenti 96 kg. Glæsilegur árangur. Karla keppnin var þó jafnari. Fyrsta sætið tók Emil Ragnar Ægisson með 326,07 sinclair stig þar sem hann snaraði 123 kg og hvorki meira né minna en 156 kg í jafnhendingu. Í öðru sæti var

Gerald Brimir Einarsson með 317,88 sinclair stig en hann snaraði 118 kg og jafnhenti 151 kg, glæsilegt hjá honum. Í þriðja sæti var Daníel Róbertsson með 314,89 sinclair stig. Daníel snaraði 120 kg og jafnhenti 140 kg.

Brynjar Logi Halldórsson byrjaði sterkur og setti Íslandsmet í -89kg flokki unglunga með 123kg, en náði ekki gildri lyftu í jafnhendingu og náði því ekki samanlögðum árangri.

Stjarna mótsins var þó án efa aldursforseti keppenda, 57 ára ungi Gísli Kristjánsson, sem keppir vanalega í -109 kg flokki en vigtaðist rétt rúm 110 kg og keppti því léttur í yfirþungavigtarflokki. Gísli átti þyngstu snörun dagsins þegar að hann lyfti 125 kg, sem er 3 kg yfir heimsmeti í hans aldursflokki í yfirþungavigtinni, og 7 kg yfir núverandi heimsmeti í -109 kg flokki!

Liðabikar LSÍ 2021

Liðabikar LSÍ var veittur í 7. sinn árið 2021. Liðabikarinn er eins og áður stigakeppni milli félaga á sumarmótinu, haustmótinu og jólamótinu. Lyftingafélag Reykjavíkur hlaut bikarinn en þau enduðu með 90 stig, í öðru sæti var Lyftingafélag Kópavogs með 89 stig og í þriðja sæti var Lyftingafélagið Hengill með 83 stig. Keppnin um liðabikarinn var því mjög hörð þetta árið. Átta félög tóku þátt í liðabikarnum 2021.

2.6.2 Mót erlendis

Evrópumeistaramót Youth (U17)

EM U17 var haldið dagana 20. til 27. ágúst. Einn keppandi fór á mótið fyrir Íslands hönd en það var hún Úlfhildur Arna Unnarsdóttir (f. 2005). EM U17 var hennar fyrsta stórmót en hafnaði hún í 6. sæti í -71 kg meylla með 75 kg í snörun, 90 kg í jafnhendingu og 165 kg í samanlögðu. Gaf þetta henni 204,41 sinclair stig. Unnar Helgason faðir Úlfhildar fór sem þjálfari.

Norðurlandamót Senior 2021

NM 2021 var haldið í Danmörku, og átti Ísland 2kk keppendur og 5kvk keppendur. Hjá körlunum voru það þeir Árni Rúnar Baldursson og Daníel Róbertsson sem lögðu land undir fót og kepptu fyrir hönd Íslands karla megin. COVID19 lokanir settu strik í reikninginn í undirbúningi hjá Árna, en aðstaðan sem hann æfði í lokaði nokkrum vikum fyrir mótið vegna takmarkana. Daníel Róbertsson átti góðan keppnisdag þegar að hann snaraði 120 kg og jafnhenti 135 kg. Hjá konunum voru það Amalía Ósk Sigurðardóttir, Eygló Fanndal Sturludóttir, Katla Björk Ketilsdóttir, Heiðrún Stella Þorvaldsdóttir og Helena Rut Pétursdóttir sem kepptu fyrir Íslands hönd. Áttu þær allar góðan keppnisdag, Amalía setti Íslandsmet í snörun með 84 kg,

Katla setti Íslandsmet í jafnhendingu með 103 kg og Íslandsmet með 184 kg í samanlögðum árangri.

Heimsmeistaramót U17

Brynjar Ari Magnússon (f. 2004) keppti í A hóp í -89 kg flokki drengja á Heimsmeistaramóti (U17) í Saudi Arabíu. Brynjar opnaði í snörun með 110 kg en náði ekki annarri og þriðju tilraun. Í jafnhendingu opnaði hann í 130 kg en var það 5 kg frá hans besta árangri í jafnhendingu hingað til á móti. Hann náði ekki annarri og þriðju tilraun heldur og lauk því mótinu með 2/6 lyftum. Brynjar vigtaðist 86.55 kg sem skilaði honum 282,55 sinclair stigum.

Úlfhildur Arna Unnarsdóttir (f. 2005) keppti í -71 kg flokki meyjja og fékk allar sínar lyftur gildar og setti hún Íslandsmet í snörun með 81 kg sem var þyngsta snörunin í hennar hóp, og 96 kg í jafnhendingu. Úlfhildur vigtaðist inn 70,55 kg og náði því 217,53 sinclair stigum. Frábær árangur og verður spennandi að fylgjast með henni á komandi árum.

Smáþjóðaleikar 2021

Smáþjóðaleikarnir eru liðakeppni í sinclair stigum, en fyrir þá sem ekki vita þá eru sinclair stig þau stig sem reiknast út frá samanlögðum árangri keppanda og líkamsþyngdar hans. Í liðakeppnum eins og smáþjóðaleikunum eru síðan öll stig landsliðsins tekin saman og ákvarðar sú tala hvar liðið endar á palli. Á smáþjóðleikunum í ár endaði Ísland í 3. sæti. Eygló Fanndal Sturludóttir setti nýtt Íslandsmet í snörun í -71 kg flokki, þá í senior og U20 með 90 kg í snörun. Einnig lyfti hún 106 kg í jafnhendingu. Þessi árangur skilaði Eygló hæsta sinclair stiga árangri kvenna á mótinu. Amalía Ósk Sigurðardóttir lyfti 81 kg í snörun og 101 kg í jafnhendingu.

Evrópumeistaramót U20/U23 2021

Mótið var haldið í Rovaniemi í Finnlandi dagana 23. september til 03. október. Aldrei hefur Ísland átt eins marga keppendur á EM U20/U23 en kepptu þau Katla Björk Ketilsdóttir, Eygló Fanndal Sturludóttir og Brynjar Logi Halldórsson. Ingi Gunnar Ólafsson fór sem þjálfari og Erna Héðinsdóttir dæmdi á hverjum degi allt mótið. Eygló keppti í U20 í -71 kg flokki. Hún náði ekki upp fyrstu tveimur lyftunum í snörun en tók svo 89 kg í þriðju tilraun og setti þar með Íslandsmet í senior og junior flokki. Náði hún einnig 108 kg í jafnhendingu sem var Íslandsmet í senior og junior flokki. Þessi árangur skilaði Eygló 6. sæti á mótinu og 247.39 sinclair stigum. Katla Björk Ketilsdóttir (f. 2000) átti frábæran keppnisdag þar sem hún jafnaði þáverandi Íslandsmetið með 83 kg í seinustu snöruninni. Einnig náði hún 99 kg í jafnhendingu og þar með setti hún Íslandsmet í samanlögðum árangri í -64 kg flokki, U23 og senior og endaði með 240.28 sinclair stig. Brynjar Logi Halldórsson (f. 2002) átti góðan keppnisdag á þessu fyrsta stórmóti

sem hann keppir á. Hann snaraði 115 kg og jafnhenti 143 kg og setti þar með nýtt Íslandsmet í -81 kg flokki pílta.

Evrópumeistaramót Senior

EM Senior var haldið dagana 5-12. apríl í Moskvu í Rússlandi. Frá Íslandi kepptu þau Þuríður Erla Helgadóttir, Einar Ingi Jónsson, Daniel Róbertsson og Amalía Ósk Sigurðardóttir. Hrund Scheving fór sem þjálfari. Þuríður Erla Helgadóttir hafnaði í 10. sæti í sínum flokki með 191 kg í samanlögðu og nýtt Íslandsmet í -59 kg flokki í jafnhendingu með 108 kg. Sigurvegari mótsins Boyanka Kostova féll síðar á lyfjaprófi og endaði Þuríður því í 9.sæti. Er þetta besti árangur sem Þuríður hefur náð á EM. Þuríður náði 263,2 sinclair stigum á mótinu sem tryggði henni A lágmörk á HM senior sem og á öll erlend mót á næsta ári.

Heimsmeistaramótið 2021

fór fram í Tashkent í Úzbekistan dagana 7-17. desember. Fjórir keppendur frá Íslandi tóku þátt á mótinu. Hæst ber að nefna árangur Eyglóar Fanndal Sturludóttur, sem gerði sér lítið fyrir og setti nýtt norðurlandamet unglinga (U20) í -71kg flokki í snörun þegar hún lyfti 92 kg í síðustu tilraun. Hún átti einnig frábæra jafnhendingu þegar hún lyfti 110kg sem var bæting á hennar besta árangri um 2 kg í jafnhendingu og 5 kg í samanlögðum árangri. Hún fór með allar lyfturnar sínar í gegn í seríunni 84-88-92 kg og 104-108-110 kg í jafnhendingu. Þessi árangur dugði henni í 20. sæti í -71kg flokki. Besta lyftingakona norðurlanda hin sænska Patricia Strenius vann brons í sama þyngdarflokk en áður hafði hún verið í fjórða sæti á Ólympíuleikunum í Tokyo fyrr á árinu. Allar þessar lyftur hjá Eygló eru ný Íslandsmet í -71kg flokki kvenna en einnig er samanlagður árangur hennar 202kg þyngsti samanlagður árangur sem íslensk kona hefur lyft yfir alla flokka. Áður hafði Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir lyft 201kg samanlagt á RIG 2017 með 110 kg jafnhendingu og Freyja Mist Ólafsdóttir lyfti 92 kg í snörun einnig árið 2017 sem var þá norðurlandamet unglinga í -90 kg flokki. Árangur Eyglóar er sá þriðji stigahæsti frá upphafi/1998 í kvennaflokki. Ísland átti 2 keppendur í -64 kg flokki kvenna, þær Kötlu Björk Ketilsdóttur og Amalíu Ósk Sigurðardóttur. Amalía hóf leik með því að snara 78 kg en náði ekki að fá 82 kg og 83 kg gild. Katla byrjaði með 79 kg í snörun, klikkaði svo á 85 kg en tók það í þriðju tilraun sem var nýtt Íslandsmet og bæting á meti Amalíu sem var 84 kg, sett á norðurlandamóti fullorðinna mánuði áður í Noregi.

Amalía féll hins vegar úr leik í jafnhendingu þegar hún náði ekki að fá opnunarlyftuna 95 kg gilda og reyndi við 101 kg í þriðju tilraun. Katla opnaði með 98 kg, fór síðan í 101kg sem var bæting á hennar eigin Íslandsmeti í samanlögðum árangri um 2 kg. Í þriðju tilraun reyndi hún við

103 kg sem hefði verið jöfnun á Íslandsmeti Amalíu í -64 kg flokki en þau fóru ekki upp. Katla endaði í 15. sæti í -64 kg flokki kvenna.

Arnór Gauti Haraldsson keppti á sínu fyrsta stórmóti í lyftingum þegar hann vigtaðist léttur inn í -89kg flokk karla (83.4kg). Hann opnaði með 128 kg í snörun, fór síðan í 132 kg sem klikkaði og reyndi síðan við 137 kg í þriðju tilraun sem hefði verið bæting um 1 kg á hans eigin Íslandsmeti sem hann setti á RIG í byrjun árs 2021. Í jafnhendingu opnaði hann með 147 kg sem hann fékk ekki gilda og fór því aftur í sömu þyngd sem hann kláraði. Hann sleppti síðan þriðju tilraun þar sem hann þurfti að lyfta á eftir sjálfum sér og mikil orka fór í að ná inn gildri jafnhendingu. Arnór endaði keppnina í 24.sæti í -89 kg flokki karla.

Ingi Gunnar Ólafsson fór sem þjálfari og Ketill Gunnarsson sem aðstoðarmaður.

2021 World Masters Online Virtual Weightlifting Championship

2021 WMOVWC var haldið yfir viku tímabil í gegnum Zoom og keppt var frá öllum heimshornum á fjölmörgum tímabeltum. Þurfti uppsetning keppenda að vera upp á hár, myndavél vera beint framan á keppendur o.s.frv. Dómarar horfðu síðan á lyftuna í gegnum forritið og dæmdu í gegnum það. Ein reglan var t.d. sú að ef hökt kom upp í myndbandinu þegar lyftan var hafin varð hún ógild og keppendur gátu ekki endurtekið lyftuna. Kepptu tveir íslenskir keppendur yfir þetta 5 daga tímabil í sínum aldurs og þyngdar flokkum, þær Alma Hrönn Káradóttir í -76 kg masters flokki 35 og Helga Hlín Hákonardóttir í -59 kg flokki masters 45. Helga hafnaði í 4. sæti og Alma Hrönn í 5. sæti í sínum aldurs og þyngdarflokkum.

Evrópumeistaramót Masters 2021

Helga Hlín Hákonardóttir endaði í öðru sæti í -59kg flokki kvenna M45 þegar hún lyfti 48kg í snörun og 65kg í jafnhendingu.

Norðurlandamót Youth og Junior 2021

Var haldið í Stavern, Noregi 27-28 nóvember og sendum við fjölmörg ungmenni á það mót. Í flokki 17 ára og yngri kepptu 5 stúlkur, þær Tinna María Stefnisdóttir, Bríet Anna Heiðarsdóttir, Úlfhildur Arna Unnarsdóttir, Bergrós Björnsdóttir og Sólveig Þórðardóttir. Stóðu þær sig allar með prýði, en má nefna að Úlfhildur, Bergrós og Tinna settu allar Íslandsmet í sínum aldursflokkum. Úlfhildur hreppti norðurlandameistara titillinn í -71 kg flokki með sínum árangri, og Bergrós varð í öðru sæti á eftir henni. Þrír karlar kepptu í sama aldursflokki, þeir Ari Tómas Hjálmarsson, Bjarni Leifs Kjartansson og Þórbergur Ernir Hlynsson. Voru þeir allir að keppa á sínu fyrsta móti erlendis og stóðu sig mjög vel. Þórbergur varð norðurlandameistari í -89 kg flokki pilta. Erla Ágústsdóttir var eina konan sem keppti í U20 keppninni og átti hún mjög góðan

keppnisdag. Hún snaraði 77 kg og jafnhenti 95 kg sem var nýtt Íslandsmet í U20 flokki í +87 kg þyngdarflokki. Bjarki Breiðfjörð og Brynjar Logi Halldórsson kepptu í U20 keppninni og var árangurinn þeim, og okkur til mikils sóma. Bjarki varð norðurlandameistari -73kg flokki með 101 kg í snörun og 115 kg í jafnhendingu. Brynjar Logi var í öðru sæti í -81 kg flokki en hann snaraði 120 kg og jafnhenti 151 kg, sem var nýtt Íslandsmet.

Eggert Ólafsson og Sigurður Darri Rafnsson fóru sem þjálfarar, og Erna Héðinsdóttir fór sem dómari

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 2021

Lyftingakona ársins 2021:

Þuríður Erla Helgadóttir LFK (f. 1991) náði besta árangri íslenskrar konu á árinu á Evrópumeistaramóti Senior (fullorðinna) í Moskvu í Apríl en þar lenti hún í 9. Sæti sem er besti árangur sem íslensk kona hefur náð á Evrópumeistaramóti. Mótið var loka úrtökumót fyrir ólympíuleikana í Tokyo sem gerði það enn sterkara. Á mótinu náði hún 83 kg í snörun, 108 kg í jafnhendingu sem gaf henni 191 kg í samanlögðum árangri og 263,2 Sinclair stig sem er besti árangur Þuríðar á móti síðan 2017 og næst besti árangur hennar frá upphafi. Þuríður keppir í -59 kg flokki kvenna og á öll Íslandsmet í þeim flokki en þau eru 87 kg í snörun sem hún setti árið 2019 á EM í Georgíu, 108 kg í jafnhendingu og 191 kg í samanlögðu sem hún setti á EM í Moskvu í ár eins og áður sagði. Þuríður keppti aðeins á einu móti á árinu 2021 en hún hefur verið búsett í Sviss undanfarin á og covid-19 takmarkanir settu strik í reikninginn varðandi fjölda móta. Þetta er sjöunda árið í röð sem Þuríður er valin lyftingakona ársins.

Lyftingakarl ársins 2021:

Arnór Gauti Haraldsson LFG (f. 1998) náði besta árangri íslenska karla á árinu á Reykjavík International Games sem haldnir voru í janúar og vann hann það mót. Á mótinu náði hann 136 kg í snörun sem er núgildandi Íslandsmet í senior flokki sem og U23, 156 kg í jafnhendingu og 292 kg í samanlögðum árangri sem færði honum 346 Sinclair stig. Í Senior flokki á hann 136 kg í snörun eftir RIG 2021 og 294 kg eftir Sumarmótið 2020. Árangur Arnórs á RIG færði honum keppnisrétt á Heimsmeistaramótinu sem haldið var í Úsbekistan um miðjan Desember og var fyrsta stórmótið sem Arnór fór á í ólympískum lyftingum þar endaði hann í 24.sæti í -89kg flokki karla. Þetta er annað árið í röð sem Arnór hlýtur nafnbótina Lyftingamaður ársins.

Ungmennni ársins

Ungmennni ársins U20 (karlaflokkur):

Brynjar Logi Halldórsson LFR (f.2002) hefur verið á mikilli siglingu á árinu, hann keppti á sjö mótum á árinu þar af tveimur erlendis. Besta árangri náði hann á Norðurlandamóti unglunga þar sem hann lyfti 120kg í snörun og 151kg í jafnhendingu í -81kg flokki, 330.7 Sinclair stig. Jafnhendingin var nýtt Íslandsmet í fullorðins flokki og einnig samanlögðum árangri. Á EM U20 ára lyfti hann 115kg í snörun og 143kg í jafnhendingu í -81kg flokki og endaði í 17 sæti á sínu fyrsta stórmóti.

Ungmennni ársins U20 (kvennaflokkur):

Eygló Fanndal Sturludóttir LFR (f.2001) hefur líkt keppt oft og víða á árinu alls átta sinnum og þar af fjórum sinnum erlendis allt í mismunandi löndum. Hún náði sínum besta árangri á tímabilinu 1.Des 2020 til 30. Nóvember 2021 á Evrópumeistaramóti Unglinga 20 ára og yngri í Rovaniemi Finnlandi þar sem hún endaði í 6.sæti í -71kg flokki og lyfti 89kg í snörun og 108kg í jafnhendingu. Samanlagður árangur þar var 197kg eða 247.4 Sinclair stig, gríðarlega hörð keppni var í flokknum en silfurverðlaunahafinn lyfti 201kg, brons 200kg, 4.sæti 199kg, og 5.sæti 198kg. Eygló bætti hins vegar sinn besta árangur á árinu þegar hún lyfti 202kg á Heimsmeistaramóti fullorðinna í Tashkent í Uzbekistan 7.-17. Desember, 92kg í snörun og 110kg í jafnhendingu og sýndi með því að hún er með allra bestu ungmennum í Evrópu. Það er þyngsti samanlagði árangur sem íslensk kona hefur lyft á móti í ólympískum lyftingum. Í Desember 2021 setti hún einnig 6 ný norðurlandamet unglunga, fyrst á Jólamóti LSÍ 5.Desember þar sem hún setti nýtt met í snörun í -76kg flokki með 88kg og svo tvíbætti hún bæði jafnhendingar metið með því að lyfta 105 og 108kg. Samanlagði árangurinn 193 og 195kg voru norðurlandamet. Loks var 92kg í snörun nýtt norðurlandamet unglunga (20 ára og yngri) í -71kg flokki.

Ungmennni ársins U17 (karlaflokkur):

Brynjar Ari Magnússon LFR (f.2004) keppti á tveimur mótum á tímabilinu, norðurlandameistaramóti unglunga 2020 þar sem hann sigraði í flokki 17 ára og yngri í -89kg flokki með því að lyfta 118kg í snörun og 130kg í jafnhendingu (294 Sinclair stig) hann setti einnig Íslandsmet 17 ára og yngri í snörun og samanlögðum árangri á mótinu. Hann keppti einnig á HM unglunga 17 ára og yngri í Jeddah í Saudi Arabíu í Október 2021 þar sem hann lyfti 110kg í snörun og 130kg í jafnhendingu og endaði í 12.sæti.

Ungmennni ársins U17 (kvennaflokkur)

Úlfhildur Arna Unnarsdóttir LFR (f.2005) fagnaði góðu gengi á árinu. Besta árangrinum á tímabilinu 1.Des 2020 til 30.Nóvember 2021 náði hún á Norðurlandamóti Unglinga 17 ára og yngri þar sem hún sigraði -71kg flokk kvenna og lyfti 83kg í snörun og 98kg í jafnhendingu, samanlagt 181kg og 222.8 Sinclair stig. Hún keppti einnig á Evrópumeistaramóti unglunga 17 ára

og yngri í Póllandi þar sem hún endaði í 6.sæti í -71kg flokk og á HM unglinga 17 ára og yngri í Jeddah í Saudi Arabíu þar sem hún endaði í 9.sæti. Hún toppaði árið 5.Desember þegar hún varð sænskur unglingameistari 20 ára og yngri þegar hún lyfti 85kg í snörun og 100kg í jafnhendingu en Úlfhildur er búsett í Svíþjóð og því gjaldgeng sem keppandi á mótinu.

Ungmennni ársins U15 (karlaflokkur):

Bjarki Þórðason LFK (f.2006) náði bestum árangri drengja 15 ára og yngri, hann náði bestum árangri á Jólamóti LSÍ þegar hann lyfti 75kg í snörun og 105kg í jafnhendingu í, hann vigtaðist 86.15kg inn í mótið sem gaf honum 212.4 Sinclair stig.

Ungmennni ársins U15 (kvennaflokkur)

Bergrós Björnsdóttir UMFS (f.2007) náði frábærum árangri á Norðurlandamóti Unglinga 17 ára og yngri þar sem hún endaði í 2.sæti í -71kg flokki kvenna og lyfti 80kg í snörun og 97kg í jafnhendingu, 177kg samanlagt og 217.4 Sinclair stig. Með þessum árangri endaði hún í 11.sæti yfir stigahæstu íslensku konurnar á árinu 2021 af 61 keppanda og er það magnaður árangur miðað við aldur