LYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

Afrekksstefna LSÍ

2025-2028

5. útgáfa

Samþykkt á lyftingaþingi 25. mars 2026

1. Inngangur 3
2. Saga lyftinga á Íslandi 4
3. Skilgreining afreka 5
4. Markmið 2025-2028 7
5. Framkvæmdaraðilar og hlutverk þeirra 11
6. Þátttaka á Ólympíuleikum 2028 14
7. Langtímamarkmið sambandsins 15

Fyrsta útgáfa af afreksstefnu Lyftingasambandsins kom fram 15. mars 2014 en hún var unnin af Ásgeiri

Bjarnasyni (FH) ritara, Árna Birni Kristjánssyni (LFG) varaformanni og landsliðsþjálfara 2013/2014 og Inga Gunnari Ólafssyni (UMFN) varamanni í stjórn og þjálfara.

Fyrsta afreksstefna Lyftingasambandsins var samþykkt á Lyftingaþingi 7. mars 2015. Þar voru einnig kynnt áform um breytingar á stefnunni samkvæmt áliti afrekssviðs ÍSÍ.

Önnur útgáfa af afreksstefnu Lyftingasambandsins var lögð fyrir Lyftingaþing 11. mars 2017 en hún var unnin af Ásgeiri Bjarnasyni formanni, Árna Frey Bjarnasyni (Ármann) og Inga Gunnari Ólafssyni.

Önnur afreksstefna Lyftingasambandsins var samþykkt á Lyftingaþingi 11. mars 2017.

Þriðja útgáfa af afreksstefnu Lyftingasambandsins var unnin af Inga Gunnari Ólafssyni, Ásgeiri Bjarnasyni og Eyþóri Inga Einarssyni, samþykkt 12. apríl 2019.

Fjórða útgáfa af afreksstefnu Lyftingasambandsins var unnin af Magnúsi B. Þórðarsyni, Inga Gunnari Ólafssyni, Ásgeiri Bjarnasyni og Árna Baldurssyni og var lögð til samþykktar á Lyftingaþingi 20. mars 2022.

Fimmta útgáfa af afreksstefnu Lyftingasambandsins var unnin af Indíönu Lind Gylfadóttur, Ásgeiri Bjarnasyni, Arnóri Ásgeirssyni og Inga Gunnari Ólafssyni og verður lögð til samþykktar á lyftingaþingi 2026.

1. Inngangur

Ólympískar lyftingar er einstaklings ólympíugrein þar sem keppt er í samanlögðum árangri tveggja

greina, snörun og jafnhendingu. Mikil hefð er fyrir greininni í austur og norður Evrópu, Rússlandi, Íran og Kína, en síðustu tvo til þrjá áratugi hafa fleiri lönd í Asíu, norður og suður Ameríku látið að sér kveða. Mikill uppgangur hefur verið í kvennaflokkum síðustu 10-15 ár á alþjóðavísu sem og á Íslandi, Norðurlöndunum og í öðrum vestrænum ríkjum.

Mikilvægt er að LSÍ byggi upp afreksstefnu sem nýtir þá miklu uppsveiflu sem á sér stað innan íþróttarinnar en nýti einnig tækifærið til þess að byggja upp afreksþekkingu hjá þjálfurum og fleiri sem að íþróttinni koma. Þessi afreksstefna býr til raunhæf og raunveruleg markmið fyrir árin 2026-2028 og er þáttur í langtíma uppbyggingu fyrir afreksfólk í lyftingum. Við gerð hennar er stefnt að því að koma Íslandi upp að hlið Norðurlandanna í getu sem og að senda keppendur á heims- og Evrópumeistaramót á þeim árum sem hér verða til umfjöllunar og Ólympíuleikana 2028.

Ólympískar lyftingar hafa verið keppnisgrein á Ólympíuleikum frá upphafi nútímaleika 1896. Keppnisgreinarnar voru þó í upphafi þrjár; pressa, snörun og jafnhending en pressan var felld út eftir Ólympíuleikana árið 1972 í München og þá aðeins keppt í snörun og jafnhendingu eftir það.

2. Saga lyftinga á Íslandi

Saga ólympískra lyftinga á Íslandi er löng en nokkuð kaflaskipt; fyrsta mótið fór fram árið 1963. ÍSÍ stofnaði lyftinganefnd árið 1969 og fullgilt sérsamband er loks stofnað árið 1973 sem hafði umsjón

með bæði ólympískum lyftingum sem og kraftlyftingum. Kraftlyftingar stofnuðu síðan eigin samtök utan ÍSÍ 1985 og síðan innan ÍSÍ árið 2010.

Lyftingasamband Íslands (LSÍ) hefur starfað óslitið frá 1973 og fagnaði 50 ára starfsafmæli árið 2023. Gullaldarár sambandsins eru þó án efa fyrstu 10 árin eftir stofnun þar sem sambandið sendi alls 8 íþróttamenn á ólympíuleika frá 1968-1980 sem og á heims- og Evrópumeistaramót. Besti árangur sem náðst hefur í karlaflokki á þessum stórmótum er enn 8. sæti Guðmundar Sigurðssonar á Ólympíuleikunum 1976 í Montreal og 8. sæti á Evrópumeistaramótinu 1974. Bestum árangri karla á heimsmeistaramóti, 10. sæti náði Gústaf Agnarsson árið 1979 í Þessalóníku í Grikklandi. Frá árunum 1992-2010 var það aðallega Gísli Kristjánsson sem keppti á alþjóðavettvangi og varð hann m.a. Norðurlandameistari 2001 ásamt því að keppa á heimsmeistaramóti í Póllandi árið eftir.

Á síðustu árum hefur Eygló Fanndal Sturludóttir skrifað nýjan kafla í lyftingasögu Íslands en hún varð Evrópumeistari kvenna í -71 kg flokki árið 2025, hún varð einnig í fjórða sæti á heimsmeistaramótinu í lyftingum 2024 í sama þyngdarflokki. Hún var valin íþróttamaður ársins 2025.

Íslandsmeistaramót hafa verið haldin flest ár frá stofnun sambandsins en iðkendafjöldinn var lágur frá 1993. Í raun hefur aðeins eitt lyftingafélag verið virkt allt frá stofnun en það er lyftingadeild Ármanns. Aðstöðuleysi hefur gert þeim sem og öðrum félögum erfitt fyrir þar sem ekki er hægt að lyfta upp fyrir haus og sleppa þyngdinni niður hvar sem er. Einnig þarf nokkuð sérstakar lyftingastangir svo hægt sé að lyfta þyngdum rétt í ólympískum lyftingum og lengi vel voru þær aðallega í eigu frjálsíþróttadeilda landsins.

Frá árinu 2011 hefur orðið gríðarleg aukning í fjölda lyftingamanna á Íslandi. Sú fjölgun má að miklu leyti rekja til vinsælda CrossFit, þar sem keppnisgreinar úr ólympískum lyftingum hafa verið fléttaðar saman við ýmsar þol- og kraftagreinar innan íþróttarinnar. Með tilkomu CrossFit leystist að miklu leyti hið langvarandi aðstöðuleysi sem ólympískar lyftingar höfðu glímt við, auk þess sem fjölmargir byrjendur fengu tækifæri til að kynnast íþróttinni.

3. Skilgreining afreka

Ólympískar lyftingar flokkast í hóp afreksíþróttagreina þar sem árangur íþróttamannsins er mælanlegur, þ.e. óumdeilanlegt er hversu mikilli þyngd var lyft, umhverfisþættir og útbúnaður skipta hverfandi

máli. Keppt er í þyngdarflokkum og eru afrek því mismunandi eftir þeim flokkum. Afrek eru skilgreind út frá heildarþyngd sem lyft er í hverjum flokki fyrir sig og notast er við flokkunina A, B og C. Við útreikning á lágmörkum er horft til árangurs á alþjóðlegum mótum en einnig er notast við Q-stig til þess að samræma þyngdarflokka. Landsliðsnefnd útnefnir hverju sinni hversu margir eru studdir til þátttöku á þeim mótum sem lágmörk eru gefin út fyrir. Endanleg ákvörðun um þátttöku á mótum og kostnaðarþátttöku er háð samþykki stjórnar LSÍ.

Afrekshópur
Þeir íþróttamenn sem ná A-lágmörkum á heims- eða Evrópumeistaramót fullorðinna. Þetta eru einstaklingar sem eru líklegir að ná árangri sem samsvarar 16. sæti eða ofar á þessum mótum. Þessir einstaklingar eiga raunhæfa möguleika á því að komast á Ólympíuleika. Þátttaka á úrtökumótum fyrir Ólympíuleika er háð endanlegri ákvörðun stjórnar.

A-lágmörk
Þeir íþróttamenn sem ná þessum lágmörkum eru einstaklingar sem falla undir ákvæði B-lágmarka. Auk þess eru þeir líklegir til að ná árangri sem samsvarar 16. sæti á heimsmeistaramóti eða lyfta í A-hóp á Evrópumeistaramóti. Á öðrum mótum s.s. Norðurlandamót og Smáþjóðamót er miðað við að þeir vinni til verðlauna. LSÍ greiðir kostnað keppanda, þ.e. ferðakostnað (flug, lest, leigubíl), gistingu, lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ greiðir einnig undir minnst einn þjálfara með keppenda/keppendum.

B-lágmörk
Þeir íþróttamenn sem ná þessum lágmörkum eru einstaklingar sem falla undir ákvæði C-lágmarka. Auk þess eru þeir líklegir til að ná árangri sem samsvarar 17. - 32. sæti á heimsmeistaramóti, lyfta í B-hóp á Evrópumeistaramóti og 5. sæti eða hærra á öðrum mótum. LSÍ greiðir kostnað keppanda, fyrir utan flug og annan ferðakostnað, þ.e. gistingu, lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ greiðir einnig undir minnst einn þjálfara með keppenda/keppendum.

C-lágmörk
Íþróttamaður sem náð hefur C-lágmörkum á Norðurlandamót hefur áunnið sér rétt til að vera í landsliðsúrvali og mæta á landsliðsæfingar. Íþróttamaður skrifar undir samning við LSÍ þar sem kröfur til íþróttamanns og skyldur LSÍ gagnvart íþróttamanni koma fram (viðhengi 1). Til að eiga rétt á sæti í landsliðshópi þarf einstaklingur að vera rétt skráður í aðildarfélag LSÍ og vera tilbúinn að setja iðkun sína í forgang. Einstaklingar skrá sig í *Adams* (gagnagrunnur lyfjaeftirlits) og fylla inn viðeigandi upplýsingar yfir árið. Einnig ska hann fara í gegnum *Adel - anti doping education* á netinu innan 6 vikna frá skráningu. Fyrir C-lágmörk er allur ferða- og gistikostnaður greiddur af keppenda. LSÍ greiðir lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ tryggir ekki að þjálfari fari á mótið en mun reyna eftir fremsta megni að senda þjálfara.

Afrekshópur unglinga
Afrekshópur unglinga er settur á laggirnar til þess að veita þeim unglingum sem keppt hafa í lyftingum og sýnt góðan árangur aðhald og aðstoð við þjálfun. Afrekshópur unglinga mun taka þátt í skipulögðum

landsliðsæfingum.

Öldungahópur (e. Masters)
Öldungar sem eiga erindi á erlend mót eru hvattir til þátttöku af landsliðsnefnd.

4. Markmið 2025-2028

Markmið Lyftingasambands Íslands fyrir tímabilið 2025-2028 eru tilgreind hér að neðan. Stjórn LSÍ leggur megináherslu á að senda keppendur á heims- og Evrópumeistaramót. Önnur alþjóðleg mót eru

notuð til að byggja upp alþjóðlega keppnisreynslu í fullorðins- og unglingaflokkum og hefst það yfirleitt á minni mótum líkt og Norðurlandamótum og Smáþjóðamótum.

Ár	Mót	Aldur	Fjöldi keppenda	
			Karlar	Konur
2025	EM Senior	20 ára og eldri	2	2
2025	EM U20 / U23	23 ára og yngri	2	2
2025	EM U17	17 ára og yngri	1	1
2025	EM Masters	35 ára og eldri	2	6
2025	HM Senior	20 ára og eldri	4	6
2025	HM U17	17 ára og yngri	1	1
2025	HM Masters	35 ára og eldri	1	5
2025	HM U20	20 ára og yngri	1	1
2025	NM Senior	20 ára og eldri	3	10
2025	NM U17 / U20	20 ára og yngri	5	8
2025	Smáþjóðamót		3	3
2026	EM Senior	20 ára og eldri	1	3
2026	EM U20 / U23	23 ára og yngri	2	3
2026	EM U17	17 ára og yngri	1	1
2026	EM Masters	35 ára og eldri	2	5
2026	**HM Senior (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	3	5
2026	HM U17	17 ára og yngri	1	2
2026	HM U20	20 ára og yngri	1	1
2026	HM Masters	35 ára og eldri	1	5
2026	NM Senior	20 ára og eldri	6	8
2026	NM U17 / U20	20 ára og yngri	6	8
2026	Smáþjóðmót		3	3
2026	**IWF qualifier 1 (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	1	3
2027	**EM Senior (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	3	5
2027	EM U20 / U23	23 ára og yngri	2	4
2027	EM U17	17 ára og yngri	1	1
2027	**IWF qualifier 2 (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	1	3
2027	EM Masters	35 ára og eldri	2	8
2027	**HM Senior (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	3	5
2027	HM U17	17 ára og yngri	1	1
2027	HM U20	20 ára og yngri	1	1
2027	HM Masters	35 ára og eldri	1	8
2027	**IWF qualifier 3 (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	1	3
2027	NM Senior	20 ára og eldri	6	10
2027	NM U17 / U20	20 ára og yngri	6	8
2027	Smáþjóðamót	20 ára og eldri	3	3
2027	**IWF qualifier 4 (úrtökumót fyrir LA 28)**	20 ára og eldri	1	3
2028	**EM Senior (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	4	6
2028	EM U20 / U23	23 ára og yngri	3	4
2028	EM U17	17 ára og yngri	1	2
2028	EM Masters	35 ára og eldri	2	8
2028	**IWF qualifier 5 (úrtökumót fyrir LA 28)**	20 ára og eldri	1	3
2028	**HM Senior (úrtökumót fyrir LA28)**	20 ára og eldri	3	5
2028	HM U17	17 ára og yngri	1	1

Ár	Mót	Aldur	Fjöldi keppenda	
			Karlar	Konur
2028	HM U20	20 ára og yngri	1	1
2028	HM Masters	35 ára og eldri	1	8
2028	NM Senior	20 ára og eldri	6	10
2028	NM U17 / U20	20 ára og yngri	6	8
2028	Smáþjóðamótið	15 ára og eldri	3	3
2028	Ólympíuleikarnir Los Angeles 28	20 ára og eldri	1	2

Þjálfaramenntun
Markmið LSÍ varðandi þjálfaramenntun:

- Að tryggja að allir þjálfarar hafa lokið eða hafið þjálfaramenntun ÍSÍ.
- Þjálfarar sem fara með keppendur á stórmót skulu hafa þar til gerða menntun frá IWF.
- Að efla fagmennsku, samræmi og alþjóðlega samkeppnishæfni íslenskra þjálfara.

Landsliðsþjálfari
Markmið LSÍ varðandi landsliðsþjálfun og stuðning:

- Að ganga frá samningi við landsliðsþjálfara í upphafi hvers starfsárs, þar sem hlutverk hans og ábyrgð á landsliðshópi eru skilgreind í samstarfi við framkvæmdastjóra.
- Að tryggja samfellu og faglega umsjón með landsliðsstarfi allt árið.
- Að standa straum af ferðakostnaði landsliðsþjálfara vegna verkefna á vegum sambandsins.
- Að þróa og innleiða greiðslufyrirkomulag þannig að landsliðsþjálfari fái greitt fyrir störf sín á vegum sambandsins á tímabilinu 2025–2028.

Alþjóðamót á Íslandi
LSÍ skipuleggur og sér um framkvæmd alþjóðlegra lyftingamóta:
2013 - Norðurlandamót fullorðinna
2016 - Norðurlandamót unglinga
2018 - Smáþjóðamótið í lyftingum
2018 - Norðurlandamót fullorðinna
2022 - Norðurlandamót unglinga
2025 - Norðurlandamót fullorðinna
2026 - Smáþjóðamótið í lyftingum
Á árunum 2012-2024 tók lyftingasambandið þátt í Reykjavik International Games.

Útbreiðsla ólympískra lyftinga á Íslandi.
Markmið LSÍ er að stofna útbreiðslunefnd sem vinnur að því að fjölga iðkendum og nýjum félögum. Árið 2022 voru 15 lyftingafélög skráð en 14 félög í upphafi árs 2025. Undirmarkmið eru að fjölga iðkendum innan starfandi aðildarfélaga og tryggja iðkun ólympískra lyftinga í öllum landshlutum.

Fjölgun og endurmenntun dómara
Markmið LSÍ er að fjölga dómurum og hafa ávallt nokkra Cat 1 og Cat 2 alþjóðadómara á vegum sambandsins. Haldið er utan um störf dómara í afreksgagnagrunni sambandsins. Árið 2025 er sambandið með tvo virka Cat 1 dómara og tvo Cat 2 dómara.

Fyrirmyndafélög ÍSÍ
Markmið LSÍ er að félög innan þess starfi sem fyrirmyndafélög ÍSÍ.

Æfingabúðir fyrir landsliðshóp
Landsliðið mun æfa einu sinni í mánuði með landsliðsþjálfara. Stefnt er að því að bjóða upp á reglulega fræðslu í tengslum við æfingarnar. LSÍ skipuleggur æfingabúðir innanlands einu sinni á ári fyrir keppendur í landsliðshóp. Að auki skipuleggur LSÍ æfingabúðir erlendis einu sinni á ári fyrir þá keppendur sem eru í afrekhóp hverju sinni.

Hæfileikamótun fyrir afrekshóp unglinga
Stefn er að því að vera með æfingabúðir fyrir unglinga einu sinni á ári ásamt æfingum einu sinni í mánuði. Markmið með þessum æfingum er að stuðla að aukinni samvinnu milli landsliðsþjálfara og keppenda ásamt því að veita keppendum fræðslu og þjálfun til að ýta undir aukinn árangur. Þar gefst tækifæri til þess að halda fyrirlestra og fræðslu. Sérstök lágmörk eru birt til að komast inn í afrekshóp unglinga. Með fjölgun ungra og efnilegra unglinga í íþróttinni er einnig þörf á að virkja þjálfara til að taka þátt í afreksæfingum.

Aðstaða
Aðstaða aðildarfélaga hefur verið nýtt ásamt aðstöðu einkaaðila. Aðstaða íþróttafólks þarf að hafa nægilega háa lofthæð - a.m.k. 4,5 m lofthæð. Pláss til að sleppa lóðunum. Bumper lóð og ólympískar lyftingastangir og klemmur. Aðstaða þarf að standast allar kröfur heilbrigðiseftirlitsins þ.m.t. sturtuaðstaða fyrir karla og konur.

Markmið LSÍ varðandi heilbrigðisþjónustu fyrir afreksíþróttamenn:

- Að gera formlegan samning við sjúkraþjálfunarstofu um forgangsþjónustu fyrir afreksíþróttamenn LSÍ vegna meiðsla og endurhæfingar.
- Að tryggja skjót viðbrögð og faglega eftirfylgni til að lágmarka fjarveru frá æfingum og keppni.
- Að stefna að því að byggja upp formlegt þjónustunet fyrir afreksíþróttamenn sem nær einnig til læknis- og sálfræðiþjónustu á tímabilinu 2025–2028.
- Að færa þjónustu frá óformlegum tengslum yfir í skipulagt og aðgengilegt kerfi þar sem allir afreksíþróttamenn hafa jafnan aðgang.
- Að efla fræðslu og forvarnir varðandi meiðsli, álagsstjórnun og andlega heilsu í samstarfi við fagfólk.

Gagnagrunnur með mótaforriti og afrekaskrá
Lyftingasamband Íslands hefur komið sér upp mótaforriti og afrekaskrá. Það er lykilatriði að afrek íþróttamanna séu opinber og að hægt sé að skoða þau í samanburði við aðra íþróttamenn. Það eitt og

sér stuðlar að hvatningu og samkeppni fyrir íþróttamenn.

Hægt er að skoða árangur á öllum mótum sem íslenskir keppendur taka þátt í, stöðu á Íslandsmetum í öllum flokkum og röðun (e. ranking) á keppendum eftir árum frá 1998 https://results.lsi.is/

Fjármögnun
Í dag er það sambandið og afreksfólkið sjálft sem stendur undir kostnaði að þátttöku á mótum, bæði innanlands og erlendis.

Afrekssjóður
Sótt er um úthlutun úr afrekssjóði ár hvert, miðast umsókn við verkefni þess starfsárs, stjórn LSÍ sér um úthlutun í verkefni.

Aðildarfélög
Aðildarfélög eru hvött til að sækja styrki til héraðssambanda.

Samstarfsaðilar og sjálfsaflafé
Leitumst við að fjölga samstarfsaðilum og auka sjálfsaflafé t.d. með styrkjum einstaklinga og fyrirtækja. Keppendur eru hvattir til að sækja styrki í íþróttahéruð vegna ferðakostnaðar og standa fyrir eigin fjáröflun fyrir alþjóðamót.

5. Framkvæmdaraðilar og hlutverk þeirra

Stjórn LSÍ

Kosin er fimm manna stjórn LSÍ á árlegu Lyftingaþingi. Einnig eru kosnir tveir varamenn í stjórn, einn af hvoru kyni. Hlutverk stjórnar LSÍ er að stuðla að uppbyggingu og útbreiðslu ólympískra lyftinga á Íslandi. Stjórnin hefur yfirumsjón með landsliðsmálum sem og alþjóðlegum samskiptum og verkefnum sambandsins. Nefndir og aðrir framkvæmdaaðilar starfa í umboði stjórnar sem ber ábyrgð á öllum málefnum LSÍ. Tilnefnt er í nefndir á fyrsta stjórnarfundi.

Framkvæmdastjóri

Starfsmaður LSÍ ráðinn af stjórn og vinnur samkvæmt verklýsingu og samningi um starfið.

- Svara öllum tölvupóstum sem koma á lsi@lsi.is
- Setur inn fréttir á heimasíðu sambandsins
- Sér um samfélagsmiðla sambandsins sérstaklega í kringum mót.
- Tenging við ÍSÍ
    - Skila inn skýrslum vegna afrekssjóðs m.a. kostnaðaráætlun
    - Skila inn skýrslum vegna ríkisstyrkja
    - Mæta á fundi tengda ÍSÍ ásamt formanni eða einhverjum úr stjórn
    - Fylla út allt sem tengist afreksstarfi og þarf að skila inn til ÍSÍ.
    - Öll landsliðsverkefni, mótahald o.s.frv.
- Mót erlendis
    - Boða keppendur á mót
    - Bóka flug
    - Skila inn preliminary entry og final entry
    - Standa skil á öllum greiðslum fyrir mót
    - Passa upp á að allir séu með landsliðsbúninga
    - Útbúa reikninga á keppendur ef þarf og senda kröfur
- Mót innanlands
    - Taka við skráningum og gera dagskrá
    - Manna dómgæslu
    - Sjá til þess að pallur og annar búnaður sé fluttur á keppnisstað
- Aðstoð við ársreikningsgerð með formanni og/eða gjaldkera
- Gerð fundargerða og boðun á stjórnarfundi
- Sendir inn skilagreinar vegna launa starfsmanns
- Tengiliður stjórnar

Afreksstjóri

- Stefnumótun og áætlanagerð
    - Móta og innleiða afreksstefnu LSÍ með stjórn í samræmi við heildarstefnu og framtíðarsýn sambandsins.

    - Setja upp afreksáætlanir með markmiðum og árangursviðmiðum – bæði árlegar og til langstíma.
    - Útbúa fjárhagsáætlanir, æfingaáætlanir og skilgreina árangursviðmið.
- Fjármögnun og stuðningur
    - Aðstoða við gerð umsókna í Afrekssjóð ÍSÍ og til annarra styrktaraðila.
    - Útbúa skýrslur um árangur, þróun og fjárhagsstöðu afreksverkefna fyrir stjórn LSÍ, ÍSÍ og styrktaraðila.
- Landsliðsmál og afrekstarf
    - Skipuleggja ferðalög landsliðs á alþjóðleg mót og æfingabúðir (ferðir, gisting, dagskrá).
    - Annast öll samskipti við landsliðsfólk.
    - Setja upp skýrar reglur og ferla um val í landslið, í samráði við stjórn og landsliðsþjálfara, og birta opinberlega.
    - Samræma val á landsliðsfólki í samstarfi við landsliðsþjálfara.
    - Halda utan um og gera samninga við fagteymi (sjúkraþjálfara, styrktarþjálfara, sálfræðinga lækna, næringarfræðinga).
- Samstarf og tengslanet
    - Stuðla að faglegu samstarfi við aðildarfélög LSÍ og hvetja til uppbyggingar afreksstarfs þar.
    - Tryggja virkt upplýsingaflæði milli stjórnar, framkvæmdastjóra, landsliðsþjálfara og íþróttafólks.
    - Annast samskipti við Alþjóða- og Evrópulyftingasambönd, ÍSÍ og aðra samstarfsaðila um afreksmál.
    - Hafa yfirsýn yfir þróun íþróttarinnar á heimsvísu og innleiða nýjungar sem geta stutt við árangur.
- Kynning og ímynd
    - Annast samskipti við fjölmiðla og hagsmunaaðila í samráði við stjórn LSÍ.
    - Tryggja að fjölmiðlar fái réttar og tímanlegar upplýsingar um íþróttafólk og afrek þess.
    - Vinna að því að umfjöllun um afreksfólk LSÍ og útbreiðsla íþróttarinnar verði sem best.

Landsliðsnefnd

Fjögurra manna nefnd skipuð af stjórn Lyftingasambandsins og starfar í umboði stjórnar, hún sér um val á landsliði í nánu samstarfi við landsliðsþjálfara. Lagt er upp með að einn stjórnarmeðlimur eigi sæti í nefndinni. Nefndin sér einnig um skipulag á æfingabúðum fyrir landsliðið og afrekshóp unglinga.

Verklag landsliðsnefndar við val í landsliðsverkefni

- Sent er á landsliðsúrval hópkönnun um hverjir gefa kost á sér í tilfallandi verkefni. Landsliðsnefnd ásamt landsliðsþjálfara tilnefna lið fyrir tilfallandi verkefni til stjórnar og stjórn samþykkir eða kemur með athugasemdir.
- Við val á landsliði er eftirfarandi forgangsröðun haft í huga
    - Keppandi með A lágmörk og gaf kost á sér
    - Keppandi með B lágmörk og gaf kost á sér
    - Keppandi með C lágmörk og gaf kost á sér
    - Ef fullt er í flokkinn þá er notast við hversu hátt hlutfall af A lágmörkum þeirra hæsti samanlagður árangur er, ef einstaklingar eru með sama samanlagða árangur þá er notast við þá reglu líkt og er í íþróttinni sjálfri að sá sem náði samanlögðum árangri á undan fær keppnisrétt.

Laganefnd

Þriggja manna nefnd skipuð af stjórn Lyftingasambandsins og starfar í umboði stjórnar, hún sér um yfirferð á lögum sambandsins og er ábyrg fyrir uppfærslu þegar það á við. Framkvæmdastjóri tekur sæti í laganefnd.

Fjárhagsnefnd

Starfar í umboði stjórnar að sækja styrki og afla auglýsingatekna fyrir mótahald, æfingabúðir og aðra viðburði sem LSÍ heldur árlega. Framkvæmdastjóri og gjaldkeri taka sæti í fjárhagsnefnd.

Mótanefnd

Annast útgáfu og uppfærslu á mótaskrá LSÍ. Einnig sér hún um afreksskráningu innan sambandsins. Mótanefnd gerir mótaskrá fyrir innanlandsmót LSÍ. Á mótaskrá er upptalning keppenda, þeirra fyrri árangur og helstu met.

Tækninefnd

Formaður tækninefndar hefur umsjón með dómaramálum, dómaraprófum, útgáfu dómaraskírteina, endurmenntun o.fl. í samstarfi við Cat.1 alþjóðadómara. Tækninefnd getur kallað til aðra stjórnarmeðlimi í einstök verkefni og vænst er til þess að dómarar sem hafa lokið alþjóðadómaraprófum aðstoði formann tækninefndar.

6. Þátttaka á Ólympíuleikum 2028

Ólympískar lyftingar verða keppnisgrein á Ólympíuleikunum í Los Angeles árið 2028. Alls munu 120

keppendur taka þátt, 60 karlar og 60 konur. Keppt verður í 12 þyngdarflokkum, sex hjá körlum og sex hjá konum. Þyngdarflokkarnir hjá körlum verða 65 kg, 75 kg, 85 kg, 95 kg, 110 kg og +110 kg en hjá konum 53 kg, 61 kg, 69 kg, 77 kg, 86 kg og +86 kg. Í hverjum þyngdarflokki verða að hámarki 10 keppendur og aðeins einn keppandi frá hverju landi í hverjum flokki.

Alþjóðalyftingasambandið (IWF) hefur birt ítarlegt úrtökukerfi fyrir Ólympíuleikana í Los Angeles. Þar er notað svokallað Ólympískt úrtökustigalistakerfi (Olympic Qualification Ranking – OQR) þar sem íþróttamenn safna stigum á alþjóðlegum mótum á úrtökutímabilinu. Stigin byggjast á heildarárangri lyftarans í keppni, það er samanlögðum árangri í snörun og jafnhendingu.

Úrtökutímabilið fyrir LA 2028 er frá 27. júlí 2026 til 7. maí 2028. Á þessu tímabili þurfa íþróttamenn að taka þátt í alþjóðlegum mótum til að safna stigum á heimslistanum. Úrtökutímabilinu er skipt í tvö tímabil og þurfa íþróttamenn að ná ákveðnum fjölda gildra árangra til að teljast gjaldgengir á listann. Í fyrra tímabilinu þurfa íþróttamenn að ná þremur gildum heildarárangrum en í seinna tímabilinu tveimur gildum heildarárangrum í sama ólympíska þyngdarflokki.

Að loknu úrtökutímabilinu fá átta efstu íþróttamenn á heimslistanum í hverjum þyngdarflokki þátttökurétt á Ólympíuleikunum þó aðeins einn frá hverju landi. Að auki verða úthlutuð sæti til að tryggja þátttöku allra heimsálfa, gestgjafalandið Bandaríkin fær ákveðinn fjölda sæta og svokölluð universality-sæti verða veitt til að tryggja breiðari þátttöku þjóða.

Helstu mótin sem telja til úrtöku eru meðal annars heimsmeistaramót, álfumót auk sérstakra úrtökumóta Alþjóðalyftingasambandsins. Á þessum mótum geta íþróttamenn safnað stigum sem ráða stöðu þeirra á úrtökulistanum og þar með möguleikum þeirra á þátttöku á Ólympíuleikunum í Los Angeles árið 2028.

Nánari upplýsingar um úrtökukerfið og tímalínuna má finna í reglum Alþjóða Lyftingasambandsins um úrtöku fyrir Ólympíuleikana í Los Angeles 2028:

https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Olympic-Games/LA28/WLF-LA28-Qualification-System.pdf

7. Langtímamarkmið sambandsins

Langtímamarkmið sambandsins er að eiga keppendur á Ólympíuleikum og heimsmeistaramótum. Einnig að fjölga æfingum og iðkendum hjá félögum og fá þau til þess að byrja með barna- og

unglingaþjálfun.

Langtímamarkmið sambandsins eru m.a. að:

- Eiga keppendur á Ólympíuleikum og heimsmeistaramótum og ná árangri á alþjóðavettvangi.
- Auka iðkun ólympískra lyftinga innan félaga og efla faglegt þjálfunarumhverfi.
- Styðja félög í að byggja upp markvissa barna- og unglingaþjálfun.
- Fjölga iðkendum á öllum aldri og skapa breiðan grunn fyrir afreksstarf.
- Efla menntun og þróun þjálfara til að tryggja gæði þjálfunar.
- Byggja upp sterka afreksstefnu og stuðningskerfi fyrir efnilega íþróttamenn.
- Auka sýnileika íþróttarinnar og styrkja ímynd hennar í samfélaginu.
- Tryggja sjálfbæran rekstur og vöxt félaga til framtíðar.