

# FUNDARGERÐ

## 159. stjórnarfundur KRAFT

159. stjórnarfundur KRAFT var haldinn 20. desember 2023, kl. 20.00 á Google Meet.

Fundarmenn : Hinrik, Þórunn Brynja, Auðunn, Aron Ingi, Kristleifur, María, Lára og Laufey  
Fjarverandi: -  
Fundarritari : Laufey

### 1. SÍÐASTA FUNDARGERÐ

Samþykkt.

### 2. REGLUGERÐ KRAFT UM VAL Á KRAFTLYFTINGAMANNI ÁRSINS

Stjórn samþykkti á stjórnarfundum uppfærða reglugerð.

### 3. KRAFTLYFTINGAFÓLK ÁRSINS 2023

Kraftlyftingakona ársins : Sóley Margrét Jónsdóttir (Breiðablik)

Kraftlyftingakarl ársins : Alexander Örn Kárason (Breiðablik)

#### SÓLEY MARGRÉT

Sóley Margrét Jónsdóttir er kraftlyftingakona ársins í þriðja sinn en hún hlaut þennan titil einnig árin 2019 og 2020. Sóley sem keppir fyrir Kraftlyftingadeild Breiðabliks keppir í kraftlyftingum með búnaði í +84kg flokki. Hún er 22 ára gömul og er því enn í unglingsflokki þótt hún hafi á árinu keppt á mótum í fullorðinsflokki. Sóley náði þeim frábæra árangri að verða Evrópumeistari og vann til silfurverðlauna á HM í kraftlyftingum.

Helstu afrek ársins:

HM í Litháen í nóvember

Silfurverðlaun samanlagt – 657.5 kg

Gullverðlaun í hnébeygju – 277.5 kg

Silfurverðlaun í bekkpressu – 180 kg

Bronsverðlaun í réttstöðulyftu – 200 kg

EM í Danmörku í maí

Evrópumeistari í samanlögðum árangri – 660 kg

Gullverðlaun í hnébeygju – 270 kg

Gullverðlaun í bekkpressu – 182.5 kg

Silfurverðlaun í réttstöðulyftu – 207,5 kg

Stigaárangur

Besti stigaárangur íslenskra kvenna á árinu í kraftlyftingum með búnaði – 93.65 IPF GL stig

#### ALEXANDER ÖRN

Alexander Örn Kárason er kraftlyftingakarl ársins 2023 og hlýtur nafnbótina í fyrsta sinn. Hann er 25 ára gamall og keppir fyrir Kraftlyftingadeild Breiðabliks. Alexander sem keppir í klassískum kraftlyftingum í –93 kg flokki vann til bronsverðlauna á Vestur–Evrópumótinu. Þá varð hann Íslandsmeistari á árinu, setti fjölmörg Íslandsmet og náði hæsta stigaárangri íslenskra karla frá upphafi í klassískum kraftlyftingum.

Helstu afrek ársins:

Vestur–Evrópumótið á Íslandi í september  
Þriðja sæti samanlagt – 777.5 kg – nýtt Íslandsmet  
Bronsverðlaun í bekkpressu – 195 kg  
Íslandsmet í réttstöðulyftu 307.5 kg

HM í klassískum kraftlyftingum á Möltu í júní  
31. sæti – 720 kg

Íslandsmótið í mars  
1. sæti í –93 kg flokki  
Íslandsmet í réttstöðulyftu 305.5 kg

Reykjavíkurlaikarnir í janúar  
3. sæti í stigakeppni  
Íslandsmet í réttstöðulyftu 302.5 kg

Stigaárangur  
Hæsti stigaárangur íslenskra karla frá upphafi í klassískum kraftlyftingum – 101.90 IPF GL stig

#### **4. REGLUGERÐIR KRAFT**

Unnið að er uppfærslu nokkurra reglugerða KRAFT. Reglugerð um val á landsliðsfólki var samþykkt í lið 2.

#### **5. RIG**

Enn er unnið að þátttöku erlendra keppenda. Formaður heyrir í íslenskum keppendum til vara.

#### **6. LANDSLIÐSHITTINGUR**

Verið er að undirbúa landsliðshitting í janúar sem mun fela í sér fræðslu. Á fundi kom fram að nauðsynlegt er að taka upp skilyrði um skráningar fyrir alþjóðamót og þyngdarflokka, tölur mega ekki vera eldri en 12 mánuði.

#### **7. EM Í KLASSÍK**

Auðunn sagði frá ferðinni á EM í Eistlandi. Hún gekk mjög vel og fór vel um alla. Keppendur :

Friðbjörn Bragi, -83kg, 11. sæti total  
Viktor, -105kg, 9. sæti total  
Lucie, -76kg, 6. sæti total  
Kristín, -84kg, 3 sæti total, 2.sæti hb, 3. sæti bp

#### **8. GJALDKERI**

Rennt yfir nokkur atriði sem eru hjá gjaldkera.

## **9. ÖNNUR MÁL**

HM í búnaði 2024 er í góðum gír. Búið að funda með RÚV, Sigurjóni varaformanni IPF og tæknimenn IPF koma í janúar og fara yfir tæknimálin.

## **10. NÆSTI STJÓRNARFUNDUR**

Formaður sendir fundarboð um næsta stjórnarfund.

## **11. FUNDARLOK**

Fundi slitið kl. 22.14.