



	Félag: Keflavík	Deild: Taekwondo
Nafn íþróttamanns: Ástrós Brynjarsdóttir		Fæðingarár íþróttamanns: 1999
Íslands- og bikarmeistaratitlar		Í hvað flokki?
Fjöldi Íslandsmeistaratitla á árinu: 1		Gullverðlaun í einstaklingstækni
Fjöldi Íslandsmeistaratitla á árinu: 1		Gullverðlaun í paratækni
Fjöldi Íslandsmeistaratitla á árinu: 1		Gullverðlaun í hópatækni
Fjöldi Íslandsmeistaratitla á árinu: 1		Var í sigurliði mótsins
Fjöldi Íslandsmeistaratitla á árinu: 1		Keppandi mótsins á Íslandsmóttinu í tækni.
Fjöldi Íslandsmeistaratitla á árinu:		
Fjöldi bikarmeistaratitla á árinu: 5		Sigraði alla flokka á öllum bikarmótum sem hún tók þátt í á móttinu ásamt því að vera valin besti keppandinn á móttinu.

Aðrar viðurkenningar

Önnur verðlaun sem viðkomandi hlaut á árinu	Varð Norðurlandameistari í bardaga eftir að hafa sigrað bestu keppendur Noregs og Danmerkur. Varð í 2. sæti á Norðurlandamóttinu í tækni og 2. sæti í hópatækni.
Önnur verðlaun sem viðkomandi hlaut á árinu	Vann Rodovre Cup í Danmörku, 1. sæti í tækni.
Önnur verðlaun sem viðkomandi hlaut á árinu	Vann Reykjavík International games, 4 gullverðlaun í 4 greinum. Var valin taekwondo keppandi leikanna.
Önnur verðlaun sem viðkomandi hlaut á árinu	Var valin keppandi mótsins á Íslandsmóttinu í tækni eftir að hafa sigrað allar greinar. Valið var óháð aldri og keppnisflokk, besti heildarárangur allra keppenda á móttinu.
Önnur verðlaun sem viðkomandi hlaut á árinu	Var valin nemandi ársins hjá taekwondo deild Keflavíkur. Var valin taekwondo kona Íslands annað árið í röð. Íþróttakona Keflavíkur 2013, íþróttamaður Reykjanesbæjar 2013.

Félagsstörf eða önnur störf fyrir félagið/deildina

Félagsstörf eða önnur störf fyrir félagið/deildina	Hjálpar reglulega til við uppfærslu á kennslugögnum og þjálfun.
Félagsstörf eða önnur störf fyrir félagið/deildina	Þjálfara á æfingabúðum og öðrum viðburðum. Hjálpar til við dómgæslu á öllum mótum.

Landsliðspátttaka á árinu 2013

Landsliðspátttaka á árinu	Fastakona landsliðsins í bæði tækni og bardaga. Er fyrsta val landsliðspjálfa á öll mót sem hún hefur möguleika á að sækja.
---------------------------	---

Annað sem vert er að taka fram:

Ástrós Brynjarsdóttir er eitt mesta efnið í taekwondo heiminum. Ástrós sýnir óbilandi aga og metnað í æfingar, en hún er fyrst inn og síðust út af æfingum þar sem hún æfir sig lengur og meira en aðrir. Hún leggur mikinn metnað í aukaæfinguna og að tileinka sér venjur afreksíþróttmanns t.d. með góðri næringu, æfingadagbókum, markmiðasetningu og hugarþjálfun.

Ástrós er eini Íslendingurinn til að keppa á Evrópu og Heimsmeistaramótum í báðum greinum taekwondo, en greinarnar eru það ólíkar að það má líkja þeim við mismunandi greinar í frjálsum íþróttum.

Ástrós keppti á heimsmeistaramóti unglunga í bardaga sem haldið var í Taiwan í mars. Þar mætti hún heimsmeistarann og Evrópumeistarann í fyrsta bardaga í stórum flokki sem skartaði bestu keppendum tæplega 50 landa. Ástrós stóð sig með stakri þrýði í bardaganum. Hún tapaði bardaganum eftir harða baráttu sem hefði getað fallið hvoru megin og horfði svo á andstæðinginn síga hvern keppandann á fætur öðrum og síga loks gullið. Þetta var gott mót fyrir hana og góð reynsla þar sem hún hefur aftur tækifæri á þessu móti eftir tvö ár.

Ástrós var valin til að keppa fyrir Íslands hönd á Heimsmeistaramótinu í tækni sem haldið var í Mexíkó í nóvember. Þar keppti hún í hópi 22 bestu keppenda heims sem höfðu unnið sér inn þátttökurétt á þessu sterka móti. Eftir fyrstu umferð var Ástrós í 3-4. sæti og sló meðal annars út ríkjandi Evrópumeistara í greininni með öruggum mun. Í undanúrslitum þá urðu smávæginn mistök til þess að Ástrós hafnaði í 10. sæti, en var hársbreidd frá því að komast í úrslit. Gott veganesti fyrir næstu mót því Ástrós á enn eftir 2 ár í þessum flokki og nóg inni.

Reykjavík International Games er fjölgreinamót sem haldið er í Reykjavík árlega. Á mótinu keppir fjöldi þjóða og meðal keppenda eru Ólympíufarar og Evrópumeistarar. Ástrós gerði sér lítið fyrir og sigraði 4 gull í öllum þeim greinum sem hægt var að keppa í á leikunum og var valin keppandi mótsins með hæðstu stig allra keppenda á mótinu.

Á Norðurlandamótinu í maí átti Ástrós frábæran dag. Hún varði Norðurlandameistaratitilinn í bardaga með glæsibrag er hún sigraði bestu keppendur Noregs og Danmerkur með miklum mun, eða samtals með 33 stig skoruð gegn einungis 6 sem hún fékk á sig. Í tækni stóð hún sig einnig mjög vel en Ástrós var aðeins 0.05 í einkunn frá gullinu sem er ótrúlega lítill munur á henni og einum besta keppanda Evrópu í greininni og þurfti því að láta sér silfrið duga. Hún fékk einnig silfur í hópatækni.

Ástrós keppti á Íslandsmótinu í tækni og sigraði allar keppnisgreinarnar. Hún fékk gull í einstaklings, gull í hópa og gull í paratækni og er þetta í 3. sinn sem hún tekur öll gullin sem eru í boði á Íslandsmóti í tækni. Ástrós er enn ósigruð á íslenskum vettvangi í tækni eftir yfir 35 framkomur. Hún var einnig valin keppandi mótsins á Íslandsmótinu en hún hefur ávallt fengið þá viðurkenningu þegar hún hefur keppt.

Ástrós vann til gullverðlauna í öllum greinum sem keppt var í á Íslandi á árinu en missti þó af tveimur mótum innanlands vegna keppni erlendis. Ástrós sigraði bikarmótin í bæði tækni og bardaga ásamt því að vera valin besti keppandinn á Bikarmótunum.

Ástrós fékk á árinu

13 gull

2 silfur

Var valin keppandi mótsins á 3 mótum.

Keppti á tveimur heimsmeistaramótum

5 Íslandsmeistaratitla

5 Bikarmeistaratitla

1 Norðurlandameistaratitil