



**NORGES  
STYRKELØFT  
FORBUND**

*Vi løfter sammen og skaper rene vinnere*

*Forbundsstinget og strategimøte 2023*

*Best Western Plus, Gardermoen 28-29.10.2023*

<b>INNHALDSFORTEGNELSE .....</b>	<b>2</b>
<b>1 REPRESENTANTER PÅ FORBUNDSTINGET 2023 .....</b>	<b>6</b>
<b>2 VELGE DIRIGENT .....</b>	<b>8</b>
<b>3 VELGE PROTOKOLLFØRER(E).....</b>	<b>8</b>
<b>4 VELGE TO REPRESENTANTER TIL Å UNDERSKRIVE PROTOKOLLEN .....</b>	<b>8</b>
<b>5 GODKJENNE FORRETNINGSORDEN.....</b>	<b>8</b>
<b>6 GODKJENNE INNKALLINGEN.....</b>	<b>8</b>
<b>7 SAKSLISTE .....</b>	<b>9</b>
<b>8 KOMITÉRAPPORTER 2021 OG 2022.....</b>	<b>10</b>
8.1 Tillitsvalgte .....	10
8.2 Representasjon .....	10
8.3 Klubb- og regionoversikt .....	11
8.4 Regioner og regionledere .....	12
8.5 Toppidrett.....	13
8.6 Beretning veteraner 2021 og 2022 .....	26
8.7 Dommeransvarlig.....	29
8.8 Arrangement.....	30
8.9 Profilerings.....	31
8.10 Kompetanse.....	32
8.11 Rekruttering.....	32
8.12 Klubb og region (organisasjonsutvikling) .....	33
<b>9 REGNSKAP .....</b>	<b>35</b>
9.1 Resultatregnskap for 2021 og 2022 .....	35
9.2 Balansen og noter for 2021 og 2022 .....	37
9.3 Styrets beretning for 2021 og 2022 .....	47
9.4 Revisjonsberetning for 2021 og 2022.....	51

9.5	Kontrollkomiteens beretning for 2021 og 2022.....	55
<b>10</b>	<b>TINGFORSLAG .....</b>	<b>57</b>
	Forslag 1 fra styret .....	57
	Forslag 2 fra Styrkeløftregion Øst .....	57
	Forslag 3 fra styret: .....	58
	Forslag 4 fra styret: .....	58
	Forslag 5 fra Styrkeløftregion Øst .....	59
	Forslag 6 fra Askim Styrkeløftklubb .....	59
	Forslag 7 fra styret: .....	59
	Forslag 8 fra Oslo Styrkeløftklubb .....	60
	Forslag 9 fra styret .....	60
	Forslag 10 fra Styrkeløftregion Øst .....	61
	Forslag 11 fra styret .....	61
	Forslag 12 fra styret .....	62
	Forslag 13 fra Styrkeløftregion Øst .....	62
	Forslag 14 fra Askim SK .....	63
	Forslag 15 fra Stavanger SK .....	64
	Forslag 18 fra region Midt-Norge .....	64
<b>11</b>	<b>FASTSETTE KONTINGENT OG AVGIFTER .....</b>	<b>65</b>
	Forslag 16 fra styret .....	65
	Forslag 17 fra styret .....	65
<b>12</b>	<b>BEHANDLE LANGTIDSPLAN OG LANGTIDSBUDSJETT .....</b>	<b>66</b>
12.1	Budsjett 2024-2026 .....	66
12.2	<b>STRATEGISK PLAN 2024-2026 .....</b>	<b>67</b>
	Vår visjon .....	69
	Vår bærende idé .....	69
	Vår policy .....	69
	Vår policy .....	69

Vårt omdømme .....	70
Innledning til strategiplan .....	70
Målsetting for hovedsatsingsområdene .....	72
Toppidrett .....	73
Kompetanse .....	74
Profilering.....	75
Klubb og region.....	76
Rekruttering .....	76
Konkurransetilbud .....	77
Strategiske tiltak for å nå målene i strategiplanen.....	78
<b>13 ENGASJERE REVISOR. ....</b>	<b>79</b>
<b>14 VALG .....</b>	<b>79</b>
Valgkomiteens sammensetning.....	79
Valgkomitéens arbeid .....	79
Valgkomitéens innstilling til nytt styre.....	80
Valgte komiteer og utvalg .....	82
<b>15 BESTEMME TID OG STED FOR NESTE FORBUNDSTING .....</b>	<b>83</b>
<b>16 AVSLUTNING .....</b>	<b>83</b>
16.1 Informasjonspunkt .....	83
16.2 Hedersbevisninger.....	83
16.2.1 Årets løftere.....	83
16.2.2 Kongepokalvinnere .....	83
16.2.3 Gullklokke.....	83
16.2.4 Elitefat.....	83
16.2.5 Benkpressfat .....	84
16.2.6 Elitepokaler Utstyr .....	84
16.2.7 Elitepokaler Utstyrsfritt .....	84
16.2.8 Benkpresspokal Utstyr .....	85

<b>16.2.9 Benkpresspokal utstyrsfritt.....</b>	<b>85</b>
<b>16.2.10 Årets Klubb.....</b>	<b>86</b>
<b>16.2.11 Æresmedlemmer .....</b>	<b>86</b>
<b>16.2.12 Statuett .....</b>	<b>86</b>
<b>16.2.13 Hedersmerke .....</b>	<b>87</b>
<b>16.3 Avslutning ved president .....</b>	<b>87</b>

## 1 Representanter på forbundstinget 2023

---

### Forbundsstyret

1	President	Inger Blikra
2	Visepresident	Per Fjeld
3	Styremedlem	Anita Stavik
4	Styremedlem	Tone Ingebretsen
5	Styremedlem	Vetle Valentinsen
6	Styremedlem	Helge Aarsrud

### Regioner

7	Styrkeløftregion Øst	Vegard Røysum
8	Styrkeløftregion Øst	Hege Berntsen Solberg
9	Styrkeløftregion Nordland	Morten Rygh
10	Styrkeløftregion SørVest	Morten Middelthun
11	Styrkeløftregion SørVest	Norunn Holmvik
12	Styrkeløftregion Vest	Karen Tvedt
13	Styrkeløftregion Østafjells	Bjarne Havnen
14	Styrkeløftregion Troms & Finnmark	Karoline Stensland *

### Klubber

15	Askim SK	Leif Sydengen
16	Askim SK	Linn Helen S. Fjeld
17	Askim SK	Thomas R J Pedersen
18	Brumunddal AK	Roger Eriksen
19	Brumunddal AK	Inger Svingen
20	Brumunddal AK	Hilde Mikkelsen Haugen
21	Christiania AK	Magnus Nymoen Lund
22	Drammen SI	Maren Boye Johansen
23	Fræna AK	Marthe Stavik Aas
24	Fræna AK	Marte Farstad
25	Fræna AK	Kjell Furesund
26	Ganddal AK	Eirin Herland
27	Ganddal AK	Torleif Vålandsmyr
28	Ganddal AK	Sebastian White
29	Halden AK	Arnulf Wahlstrøm
30	Karmøy SK	Ole Vaagan Thorsen
31	Karmøy SK	Aurelija Perednis
32	Il Kraftsport	Heidi Hille Arnesen
33	Il Kraftsport	Ellen Aaserud
34	Il Kraftsport	Paul Burton
35	KK-67	Jostein Fiveltun
36	KK-67	Signe Fiveltun
37	Lenja AK	Bente Saxegård
38	Lenja AK	Runar Saxegård
39	Lenja AK	Audhild Mathiesen
40	Moss SIK	Stine Møller

41	Odin SK	Kim Eikefet
42	Odin SK	Sunniva Abrahamsen
43	Odin SK	Vegard Herland
44	Oslo SK	Fredrik Sjøberg
45	Rana KK	Christoffer Nygård
46	Rana KK	Rita Pernille Bråthen
47	Rana KK	Arild Toven Olafsen
48	Saltdal SK	Vegard Olsen
49	Sande KK	Roy Vojacek
50	Sande KK	Eivind Sjø
51	Sande KK	Lena Sjø
52	Sandnes AK	Sigve Valentinsen
53	Sandnes AK	Marthe Tjelta
54	Sandnes AK	Therese Dahl-Stamnes
55	Sauda IL	Hildeborg Juvet Hugdal
56	Skien Atletklubb	Thomas Rode Hansen
57	Stavanger SK	William Jules Drivflaadt
58	Stavanger SK	Ove Fosse
59	Stavanger SK	Stefania Danielsdottir
60	Spuvi	Elin Monsen
61	Spuvi	Francis Lundh
68	Øksfjord	Hannah Norste *

#### **Representanter uten stemmerett**

62	Lovutvalget	Vidar Tangen - F
63	IPF/EPF	Bjørn Astad
64	Valgkomiteen	Kristin Thorvaldsen - F
65	NIF	Ole Rogstad Jørstad
66	Generalsekretær	Janne Gunn Gaard
67	Tillitsvalgt	Linda Kristensen

#### **Observatører**

Styrkeløftregion Trom og Finnmark	Karoline Stensland
Lenja AK	Egil Kroknes
Sportsjef	Olav Gomo
Halden SK	Henrik Staal
Sande KK	Jan Sjø
Skien AK	Børre Borgersen

#### **Ordstyrer**

Geir Lilletvedt

## 2 Velge dirigent

---

**Styrets forslag:** Geir Lilletvedt velges som dirigent.

## 3 Velge Protokollfører(e)

---

**Styrets forslag:** Janne Gunn Gaard og Bjørn Astad

## 4 Velge to representanter til å underskrive protokollen

---

**Styrets forslag:** Audhild Mathiesen og Morten Middelthon

## 5 Godkjenne Forretningsorden

---

1. Forhandlingene er offentlige.
2. Tinget velger dirigenten.
3. Tinget bestemmer nødvendige pauser.
4. Tinget gir dirigenten myndighet til å ta nødvendige forhåndsregler for en rask og saklig avvikling av forhandlingene.
5. Forslag leveres skriftlig til dirigenten, undertegnet med organisasjonens og representantens navn. Nye forslag kan ikke fremmes etter at strek er satt.
6. Beslutningene fattes med alminnelig flertall hvis ikke annet er bestemt i loven. Ved stemmelikhet anses forslaget som falt.
7. Stemmetegn gis ved at delegatene rekker opp en hånd med sitt nummer i.
8. Forslag, avstemningsresultat og vedtak protokollføres.
9. Representantene forlanger ordet ved fremvisning av sitt nr.
10. Hvis det til styrepostene foreslås flere enn en kandidat, skal valget skje skriftlig.
11. Benkeforslag som ikke har noe med innkomne forslag å gjøre, avvises.
12. Ingen representant gis rett til ordet mer enn 3 ganger i samme sak. Med unntak for et eventuelt innledningsforedrag settes taletiden til: 1. gang = 5 min, 2. og 3. gang = 3 min.

## 6 Godkjenne innkallingen

---

Innkallingen til forbundstinget 2023 ble sendt ut 04.07.2023 til alle klubber pr epost. Innkallingen ble også lagt ut på nettsiden til Norges Styrkeløftforbund 06.07.2023



1. Godkjenne de fremmøtte representantene.
2. Velge dirigent
3. Velge protokollfører(e)
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen
5. Godkjenne forretningsorden
6. Godkjenne innkallingen
7. Godkjenne sakslisten
8. Behandle beretning for Norges styrkeløftforbund, herunder beretninger fra tingvalgte organer
9. Behandle forbundets regnskap i revidert stand, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisor beretning.
10. Behandle saker som fremgår av godkjent saksliste.
11. Fastsette kontingent og avgifter.
12. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett.
13. Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere forbundets regnskap.
14. Foreta følgende valg av tillitspersoner:
  - President
  - Visepresident
  - 4 styremedlemmer
  - 2 varamedlemmer
  - Kontrollkomité bestående av leder, 1 medlem og 1 varamedlem.
  - Lov- og appellutvalg bestående av leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem
  - Representanter til Idrettstinget og møter i de organisasjoner Norges styrkeløftforbund er tilsluttet eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
  - Valgkomité bestående av leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem.
15. Bestemme tid og sted for neste forbundsting.
16. Avslutning.

## 8 Komitérapporter 2021 og 2022

### 8.1 Tillitsvalgte

#### Forbundsstyret

President	Inger Blikra	Rana KK
Visepresident	Per Fjeld	Askim SK
Styremedlem	Anita Stavik	Askim SK
Styremedlem	Tone Ingebretsen	Sandnes AK
Styremedlem	Vetle Valentinsen	Sandnes AK
Styremedlem	*Tarjei Drecker	Tromsø AK
Varamedlem	Helge Aarsrud	Moss SIK
Varamedlem	*Runi Hammerø Sparby	Sandnessjøen SK

#### Kontrollutvalget

Leder	Sigve Valentinsen	Sandnes AK
Medlem	Aagot Carlsen	Rana KK
Medlem	Olav Henning Trondal	Øksfjord AK

#### Lovutvalg

Leder	Vidar Tangen	Turn og National
Medlem	Torleif Taksdal	Oslo SK
Medlem	Lena Sjøl	Sande KK
Varamedlem	Alastair McColl	Ganddal AK

#### Valgkomiteen

Leder	Kristin Thorvaldsen	Oslo SL
Medlem	Ida Garsegg Hansen	Askim SK
Medlem	Trond Palmer Henningsen	Saltdal SK
Varamedlem	Hildeborg Hugdal	Sauda AL

### 8.2 Representasjon

Representanter fra Norges Styrkeløftforbund har i perioden hatt følgende internasjonale verv:

IPF Executive Committee	Arnulf Wahlstrøm	Medlem
IPF Executive Committee	Dietmar Wolf	Kasserer
IPF Coach Commission	Dietmar Wolf	Medlem
IPF Athletes Commission	Marte Elverum	Medlem
IPF Non-Executive Officers	Tone Ingebretsen	Mediator
IPF Entourage committee	Inger Blikra	Medlem
EPF Executive Committee	Arnulf Wahlstrøm	President
EPF Executive Committee	Bjørn Astad	Championship Secretary
NPF	Inger Blikra	Medlem

### 8.3 Klubb- og regionsoversikt

Gruppenavn	Leder	Aktivitetstall
Alta Atletklubb	Ken Tore Svendsen	25
Arendal Styrke og Vektløfterklubb	Eivind Lærum Bie	37
Askim Styrkeløftklubb	Cyril Frantzen	106
Atlas Styrkeløft Klubb	Ole Tilrem	42
Bergen Politi IL kun aktivitetstall	Annette Henriksen	0
Bergen Styrkeløfterklubb	Tor Engevik	73
Berlevåg TIF gruppe	Øyvind Lømo Stensvold	61
Bjørgvin Styrkeløft Klubb	Bård Arve Havneraas	80
Bodø Atletklubb	Anders Grønmo	67
Brandbu IF	Niklas Kanten	23
Brumunddal Atletklubb	Roger Eriksen	150
Bryggen Atletklubb	Snorre Allan Rotbæk	18
Brønnøysund Idrettslag	Katrine Nystad Kvitvær	43
Christiania Atletklubb	Magnus Nymoen Lund	39
Drammen Styrkeidrettslag - Styrkeløft	Maren Boye Johnsen	42
Fagerstrand IF	Sebastian Christian Hole Melbye	93
Farsund Atletklubb	Kristian Nordberg	11
Florø T&IF	Kim Are Jacobsen	11
Frogner Atletklubb	Riad Charrad Sollien	27
Fræna Atletklubb	Kjell Ove Furesund	157
Førde IL	Joakim Kvarme	2
Ganddal Atlet Klubb	Jøren Skadsem Eikeland	435
Giske Atletklubb	Alexander Tomren	9
Halden Styrke IL	Arnulf Wahlstrøm	236
Hommersåk Atlet Klubb	Kjetil Simonsen	93
Hovsherad Styrkeløfterklubb	Gilbert Hove	191
Høland Idretts og ungdomslag	Jarle Adolfsen	93
Idrettslaget Kraftsport	Heidi Hille Arnesen	109
Jotun IL	Geir Reidar Hestetun	52
Karmøy Styrkeløftklubb	Ole Rydland Vaagan-Thorsen	31
Kraftsportklubben Av 1967	Jostein Fiveltn	44
Kraftsportklubben Haugesund	Thorleif Thorsen	18
Kristiansand Atletklubb	Gjermund Haslerud	36
Kristiansund Kraftsportklubb	Dag Runar Ørsvik Øye	15
Larvik Atletklubb	Jostein Frøyd	2
Lenja Atletklubb	Knut Klaunes Evensen	77
Lørenskog AK	Hilde Næss	5
Melhus Idrettslag	Lars Mikal Brækken	19
Moss Styrkeidrettsklubb	Eilen Pollen	58
Namsos Styrkeløftklubb - Styrkeløft	Kristoffer Bangsund Hansen	3
Nes Styrkeidrettslag	Tom Espen Reberg Eide	0
Nesna Styrkeløftklubb	Tore Andre Wangberg Hansen	116
Nidarø Styrkeløftklubb	Adrian Ingdal Møllegård	17
Nittedal Atletenes Gym og Kraftsportklubb	Raymond Andersen	17
Odin Styrkeløftklubb	Håvard Eggen Svenkerud	132
Orkanger IF	Thomas Nordahl Pedersen	12
Oslo Politis IL	Mikael Sorter	15

Oslo Styrkeløftklubb	Martin Braathen Røise	91
Rana Kraftsportklubb	Morten Rygh	93
Rødberg IF	Nils Runar Sporan	1
Røros Styrkeløftklubb	Magnus Tangen Grådal	28
Saltedal Styrkeløftklubb	Trond Palmer Alm Henningsen	43
Sande Kraftsportklubb	Jan Sjø	590
Sandnes Atletklubb	Sigve Valentinsen	111
Sandnessjøen Idrettslag	Nicolai Karlsen Teigen	8
Sandviken Atletklubb	Geir Akse	62
Sauda IL - styrekeløftgr.	Jill Merete Bergsbakk	8
Sjøholt Atletklubb	Gro-Berit Stavheim	15
Skien Atletklubb	Hieronymus Torjus Fabian Graasvold Heyerdahl	39
Skogn IL	Marita Hårberg Vaterholm	27
Sogndal IL - styrkeløft	Sigurd Marheim Watten	6
Sokndal Atletklubb	Lars Inge Hviding	95
SPUVI	Iver Hole	188
Stavanger Styrkeløft Klubb	Willem Jules Drivflaadt	102
Steinkjer Styrkeløftklubb	Richard Lian	26
Stord Styrkeløfterklubb	John Kleveland	0
Stryn T og IL	Janne Bruhn-Henriksen	2
Styrkeløftklubben ASK	Liss Farstad Nerlandsrem	258
Sundbyfoss Styrkeløftklubb	Kristian Mathias Eick	10
Sveio IL	Torleif Bjelland	0
Tambarskjelvar, IL	Ove Varlid	4
Tromsø Atletklubb	Simen Brinck Hansen	60
Trondheim styrkeløftklubb	Martin Rudolfsen	8
Trøndertun Styrkeløftklubb	Åge Berntsen	20
Veafjorden Atletklubb	Jonar Heimdal Dalseid	3
Øksfjord AK	Olav Henning Trondal	99
Ørnes IL - Styrkeløft		0

---

**4 939**

## 8.4 Regioner og regionledere

Styrkeløftregion Midt-Norge	Ralf Male
Styrkeløftregion Nordland	Morten Rygh
Styrkeløftregion Sør-Vest	Morten A. Middelthon
Styrkeløftregion Vest	Karen Tvedt
Styrkeløftregion Øst	Vegard Røysum
Styrkeløftregion Østafjells	Jan Sjø
Styrkeløftregion Troms & Finnmark	Bjørn Erik Opgård

## 8.5 Toppidrett

### Resultatoversikt 2021 - Åpen

---

Strategisk dokument sier at vi skal delta med medaljekandidater på alle EM og VM.

I løpet av planperioden skal vi ha minst 4 verdensmestere, og har delmål å bli blant de 6 beste nasjonene under VM og de 3 beste i EM.

EM Utstyr styrkeløft 03.-08.08.2021, Pilzen, Tsjekkia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	57	K4	Hilde Mikkelsen Haugen	Brumunddal AK	56,92	205	140	172,5	517,5
2	63	K4	Lena Sjøøl	Sande KK	61,83	205	120	205	531,5
3	63	K4	Jenny Marie Johansen	Askim SK	62,40	197,5	110	192,5	500,0
1	84	K4	Anna Sørлие Heranger	Lenja AK	83,06	252,5	160	217,5	630,0
2	84	K4	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	83,77	240	147,5	200	587,5
6	120	M4	Per Marius Hole	SPUVI	118,18	280	335	280	895,0

2. Beste nasjon for kvinner

5. beste løfter på poeng for kvinner (Anna Sørлие Heranger)

WEC Utstyrsfritt 03.-05.09.2021 Hamm, Luxemburg

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
3	83	M4	Sigurd Kjelvik Berg	Oslo SK	82,17	232,5	132,5	252,5	617,5

7. Beste nasjon for herrer

VM Utstyrsfritt. 23.09-03.10.2021, Halmstad, Sverige

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
8	57	K4	Gina Bakke Bolstad	Odin SK	56,96	160	90	160	410,0
4	63	K4	Signe Belden	Stryn T& IL	62,52	165	112,5	190	467,5
9	63	K4	Sunniva Nordskog	Odin SK	62,12	145	102,5	160	407,5
2	69	K4	Marte Kjenner	Nidarø SK	68,62	192	115	217,5	524,5
10	83	M4	Johannes Kristensen	Bodø SK	82,84	262,5	177,5	292,5	732,5
14	83	M4	Anders J. Halland	Brønnøy SK	82,92	255	147,5	285	687,5
7	105	M4	Joel I. Vikesland	Brumunddal SK	104,54	270	187,5	325	782,5
6	120	M4	Carl P. Sommerseth	Oslo SK	119,42	295	207,5	355	857,5

8. Beste nasjon for kvinner

13. Beste nasjon for herrer

10. beste løfter på poeng for kvinner (Marte Kjenner)

VM utstyrsfritt Benkpress, 22.-31.10.2021, Vilnius, Litauen

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
5	76	K4	Anita C. Bratland	Odin SK	75,50	-	110	-	110,0
2	59	M4	Fredrik E. Myrvang	Tambarskjelvar IL	55,85	-	157,5	-	157,5
4	83	M4	Kim Gundersen	Skien SK	82,30	-	185	-	185,0
6	93	M4	Jarle B. Onarheim	Odin SK	92,50	-	195	-	195,0

15. Beste nasjon for kvinner

7. Beste nasjon for herrer

VM utstyr Benkpress, 22.-31.10.2021, Vilnius, Litauen

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
2	63	K4	Linn H. Solbakken Fjeld	Askim SK	61,80	-	130	-	130
4	69	K4	Ingvild Hansen	Askim SK	66,45	-	140	-	140
3	76	K4	Linda Kristensen	Sandnes AK	75,60	-	152,5	-	152,5
3	59	M4	Fredrik E. Myrvang	Tambarskjelvar IL	56,40	-	185	-	185
3	120+	M4	Per Marius Hole	SPUVI	122,85	-	345	-	345

4. Beste nasjon for kvinner

6. Beste nasjon for herrer

VM utstyr, 8.-13.11.2021, Stavanger, Norge

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Tc
5	52	K4	Karen Hesthammer	Oslo SK	51,85	190	107,5	170	46
5	57	K4	Hilde Mikkelsen Haugen	Brumunddal AK	56,80	202,5	142,5	170	51
-	63	K4	Lena Sjø	Sande KK	62,35	150	120	75	-
4	69	K4	Eline Skalleberg	Sande KK	68,35	245	150	207,5	60
2	76	K4	Marte Elverum	KK-67	75,15	240	150	240	63
4	84	K4	Anna Sørli Heranger	Askim SK	83,50	252,5	157,5	217,5	62
6	84	K4	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	83,90	250	147,5	207,5	60
2	84+	K4	Hildeborg Hugdal	Sauda IL	122,20	257,5	227,5	202,5	68
-	66	M4	Hans Erik Folkeseth	Halden SI	65,65	255	130	250	-
1	74	M4	Kjell Egil Bakkelund Olborg	Oslo SK	73,50	315	227,5	315	85
11	83	M4	Ludvik Moen	Brumunddal AK	82,10	297,5	180	255	73
7	93	M4	Nikolai Slettnes	Brumunddal AK	92,35	335	257,5	287,5	88
4	105	M4	Asgeir Hoel	Fræna AK	104,75	370	250	352,5	97
10	105	M4	Joel I. Vikesland	Brumunddal AK	105,00	322,5	180	340	84
9	120	M4	Carl P. Sommerseth	Oslo SK	119,25	360	267,5	365	99
13	120	M4	Per Marius Hole	SPUVI	119,10	300	340	282,5	92

2. Beste nasjon for kvinner

5. Beste nasjon for herrer

7. beste løfter på poeng for menn (Kjell Egil Bakkelund Olborg)

EM Utstyrsfritt, 3.-12.12.2021 Västerås, Sverige

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	To
12	63	K4	Sunniva Nordskog	Odin SK	62,65	145	102,5	165	41
13	63	K4	Gina Bakke Bolstad	Odin SK	62,70	162,5	87,5	162,5	41
1	76	K4	Marte Kjenner	Nidarø SK	70,50	195	115	220	53
4	84	K4	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	83,25	167,5	97,5	197,5	46
5	83	M4	Johannes Kristensen	Bodø SK	83,00	275	175	307,5	75
8	105	M4	Joel I. Vikesland	Brumunddal AK	104,00	250	180	315	74
6	120	M4	Carl P. Sommerseth	Oslo SK	119,30	290	212,5	352,5	85

5. Beste nasjon for kvinner

11. Beste nasjon for herrer

4. beste løfter på poeng for kvinner (Marte Kjenner)

Medaljeoversikt 2021								
Mesterskap	Deltakere	Sammenlagt			Delgren			Tot
		Gull	Sølv	Bronse	Gull	Sølv	Bronse	
IPC Open	0							
VM utstyr	16	1	2		3	4	4	14
EM utstyr	6	2	2	1	3	6	2	16
VM Benk Utstyr	5		1	3	x	x	x	4
EM Benk utstyr	0				x	x	x	
VM utstyrsfritt	8		1		2	1		4
EM utstyrsfritt	7	1			3	1	2	7
VM Benk Utstyrsfritt	4		1		x	x	x	1
EM Benk utstyrsfritt	0				x	x	x	
WEC utstyr	0							
WEC Utstyrsfritt	1			1		2		3
Antall	47	4	7	5	11	14	8	49

#### Måloppnåelse

##### Åpen

I løpet av planperioden skal vi ha minst 4 verdensmestre, og har delmål å bli blant de 6 beste nasjonene under VM og de 3 beste i EM.

I styrkeløft med utstyr oppnådde damelaget 2.plass og herrelaget 5.plass for lag på VM, damelaget fikk 2.plass for lag på EM. Sammenlagt ble det 1 gull, 2 sølv på VM, og 2 gull, 2 sølv og 1 bronse på EM. Totalt sanket laget 14 VM medaljer og 16 EM medaljer.

I benkpress med utstyr oppnådde damelaget 4.plass og herrelaget en 6.plass for lag på VM. Totalt ble det 1 sølv og 3 bronsemedaljer på VM i benkpress med utstyr. EM gikk dette året uten norsk deltakelse grunnet boikott av Russland.

I styrkeløft utstyrsfritt oppnådde ingen av lagene en topp 6.plassering på VM. Sammenlagt ble det 1 sølv på VM, og 1 gull på EM. Totalt sanket laget 4 VM medaljer og 7 EM medaljer.

I benkpress utstyrsfritt oppnådde ingen av lagene en topp 6.plassering på VM. Totalt ble det 1 VM sølv. EM gikk dette året uten norsk deltakelse grunnet boikott av Russland.

Totalt hadde Norge 47 stevnestarter på internasjonale mesterskap i 2021, noe som resulterte i 4 gull, 7 sølv og 5 bronse sammenlagt. I tillegg oppnådde norske løftere 11 gull, 14 sølv og 8 bronse i delgrenene.

## Resultatoversikt 2022 - Åpen

Strategisk dokument sier at vi skal delta med medaljekandidater på alle EM og VM.

I løpet av planperioden skal vi ha minst 4 verdensmestre, og har delmål å bli blant de 6 beste nasjonene under VM og de 3 beste i EM.

EM Utstyr styrkeløft 03.-08.08.2022, Pilzen, Tsjekia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	52	K4	Karen Hesthammer	Oslo SK	51,45	197,5	112,5	180	490
1	63	K4	Lena Sjø	Sande KK	61,96	205	112,5	200	517,5
1	69	K4	Eline Skalleberg	Sande KK	67,77	240	150	215	605
3	69	K4	Ingvild Hansen	Askim SK	66,82	200	145	190	535
1	72	K4	Marte Elverum	KK-67	75,12	245	145	250	640
4	84	K4	Heidi Hille Arnesen	IL kraftsport	83,9	245	142,5	210	597,5
1	84+	K4	Hildeborg Hugdal	Sauda IL	118,57	260	228	200	688
1	74	M4	Kjell Egil B. Olborg	Oslo SK	73,32	325	235	315	875
4	93	M4	Sturla Abrahamsen	Skien AK	92,46	330	237,5	295	862,5
3	105	M4	Asgeir Hoel	Fræna AK	104,55	392,5	250	340	982,5

1. Beste nasjon for kvinner

5.beste nasjon for herrer

2. og 3.beste løfter på poeng for kvinner (Marte Elverum og Eline Skalleberg)

3. beste løfter på poeng for herrer (Kjell Egil Bakkeland Olborg)

VM utstyrsfritt Benkpress, 21.-29.05.2022, Almaty, Kazakhstan

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	52	K4	Selma S. Ramberg	Oslo SK	51,32		114		114
4	57	K4	Mia M. S. Ramberg	Oslo SK	56,18		97,5		97,5
3	63	K4	Elise Rosenborg	IL Kraftsport	61,85		102,5		102,5
1	59	M4	Fredrik Eskil Myrvang	Tambarskjelvar AK	57,22		160		160
4	83	M4	Kim Beck-Gundersen	Skien Ak	82,05		192,5		192,5
5	93	M4	Jarle Bjørge Onarheim	Odin SK	92,80		210		210
5	105	M4	Ralf Male	Fræna AK	104,55		185		185

4. Beste nasjon for kvinner

5. Beste nasjon for herrer

Beste løfter på poeng for kvinner (Selma Storstad Ramberg)



## EM utstyr Benkpress, 2.-7.08.2022, Budapest, Ungarn

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
3	63	K4	Linn H. Solbakken Fjell	Askim SK	60,84		100		100
2	69	K4	Ingvild Hansen	Askim SK	68,45		167,5		167,5
1	84	K4	Linda Kristensen	Sandnes AK	79,8		170		170
1	84+	K4	Hildeborg Hugdal	Sauda IL	120,25		212,5		212,5
1	59	M4	Fredrik Eskil Myrvang	Tambarskjelvar AK	56,4		185		185
4	83	M4	Kjell Egil B. Olborg	Oslo SK	76,05		225		225
1	105	M4	Ralf Male	Fræna AK	104,55		300		300
1	120+	M4	Per Marius Hole	SPUVI	124,10		365		365

3. Beste nasjon for kvinner

2. Beste nasjon for herrer

1. og 4. beste løfter på poeng for kvinner (Hildeborg Hugdal og Ingvild Hansen)

1. 5. og 7. beste løfter på poeng for herrer (Per Marius Hole, Fredrik Eskil Myrvang og Ralf Male)

## WEC Utstyrsfritt 9.-11.09.2022, Aulnat, Frankrike

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
3	47	K4	Sakar Hamawandi	OPIL	46,99	102,5	72,5	140	315
5	63	K4	Sunniva Nordskog	Odin SK	61,94	132,5	100	167,5	400
6	63	K4	Frida A. Petersen	Sandnes AK	62,44	140	82,5	170	392,5
5	69	K4	Anna Skjenken	Odin SK	63,47	140	92,5	157,5	390
3	76	K4	Anita C. Bratland	Odin SK	75,49	157,5	110,5	177,5	445,5
5	76	K4	Camilla Hatlem	Odin SK	74,80	152,5	102,5	175	430
9	83	M4	Magnus V. Langleite	Fræna AK	81,53	225	165	245	635
7	93	M4	Alexander Kleivene	Sandnes Ak	92,19	240	155	275	670
3	105	M4	Geir Øyvind Thorsen	Ganddal AK	104,62	290	177,5	290	757,5

## WEC Utstyr 9.-11.09.2022, Aulnat, Frankrike

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	74	M4	Yngve Hopen	Odin SK	73,05	270	145	270	685
1	83	M4	Magnus V. Langleite	Fræna AK	82,31	285	210	260	755
4	93	M4	Aksel Stavheim	Sjøholt AK	86,56	290	180	260	730

3. Beste nasjon for herrer

2., 5. og 10. beste løfter på poeng for herrer (Magnus Varpen Langleite, Yngve Hopen og Aksel Stavheim)

## Arnolds Classic UK Utstyrsfritt 23.-25.09.2022, Birmingham, Storbritannia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
13	47	K4	Sakar Hamawandi	OPIL	46,85	97,5	75	135	307,5

## Arnolds Classic UK Utstyr 23.-25.09.2022, Birmingham, Storbritannia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
2	84	K4	Marte Elverum	KK-67	76,05	250	147,5	245	642,5
7	84+	K4	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	85,67	252,5	137,5	195	585

2. Beste løfter på poeng for kvinner (Marte Elverum)

Arnolds Classic UK Utstyr Benkpress 23.-25.09.2022, Birmingham, Storbritannia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
2	84+	K4	Hildeborg Hugdal	Sauda IL	120,50		215		215
1	120+	M4	Per Marius Hole	SPUVI	122,30		350		350
-	105	M4	Ralf Male	Fræna AK	104,64		315		-

2. Beste løfter på poeng for kvinner (Hildeborg Hugdal)

Beste løfter på poeng for herrer (Per Marius Hole)

VM utstyr, 14.-19.11.2022, Viborg, Danmark

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
3	52	K4	Karen Hesthammer	Oslo SK	51,65	200	107,5	177,5	485
3	63	K4	Lena Sjø	Sande KK	62,47	212,5	120	207,5	540
4	69	K4	Ingvild Hansen	Askim SK	68,53	205	165	202,5	572,5
-	69	K4	Jenny Marie Johansen	Oslo SK	67,18	215	-	-	-
2	76	K4	Marte Elverum	KK-67	74,86	252,5	140	247,5	640
2	84	K4	Anna S. Heranger	Oslo SK	83,70	265	162,5	225	652,5
1	84+	K4	Hildeborg Hugdal	Sauda IL	121,68	247,5	230	205	682,5
4	84+	K4	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	87,60	252,5	147,5	212,5	612,5
1	74	M4	Kjell Egil B. Olborg	Oslo SK	73,57	332,5	225	312,5	870
3	105	M4	Asgeir Hoel	Fræna AK	104,65	390	247,5	332,5	970

2. Beste nasjon for kvinner

7. Beste nasjon for herrer

6. beste løfter på poeng for kvinner (Marte Elverum)

3. beste løfter på poeng for menn (Kjell Egil Bakkelund Olborg)

EM Utstyrsfritt,

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
6	57	K4	Gina B. Bolstad	Odin SK	56,56	162,5	85	150	397,5
3	63	K4	Signe E. Belden	Stryn I og L	62,45	177,5	110	175	462,5
2	69	K4	Marte Kjenner	Nidarø SK	68,65	182,5	120	217,5	520
10	69	K4	Jorill Nese	Odin SK	68,71	175	107,5	177,5	460
5	76	K4	Stine Hamre	Sande KK	75,59	185	102,5	192,5	480
5	84	K4	Jenny H. Brynhi	Oslo SK	82,97	197,5	115	200	512,5
5	84+	K4	Isabel C. N. Cloin	Sotra KK	114,24	222,5	125	240	587,5
5	74	M4	Kjell Egil B. Olborg	Oslo SK	73,47	227,5	170	295	692,5
16	93	M4	Trygve Sletten	Brumunddal AK	87,56	265	175	300	740
19	93	M4	Anders J. Halland	Brønnøy AK	91,63	280	160	275	715
6	105	M4	Toni J. Amengual	Bergen SK	104,43	302,5	205	332,5	840
9	105	M4	Joel I. Vikesland	Brumunddal AK	104,55	255	190	350	795
6	120	M4	Carl P. Sommerseth	Christiania AK	119,52	290	212,5	357,5	860
12	120	M4	Torben H. Strømsvik	Oslo SK	110,16	270	207,5	325	802,5

3. Beste nasjon for kvinner

8. Beste nasjon for herrer

Medaljeoversikt 2022								
Mesterskap	Deltakere	Sammenlagt			Delgren			Totalt
		Gull	Sølv	Bronse	Gull	Sølv	Bronse	
IPC Open	0							
World Games Utstyr	6	1				2	3	6
VM utstyr	10	2	2	3	3	7	6	23
EM utstyr	10	5		2	6	10	6	39
VM Benk Utstyr	1	1			x	x	x	1
EM Benk utstyr	8	5	1	1	x	x	x	7
VM utstyrsfritt	9		1	1	1	2		5
EM utstyrsfritt	14	1	1		1	5	4	12
VM Benk Utstyrsfritt	7	2		1	x	x	x	3
EM Benk utstyrsfritt	7	1		3	x	x	x	4
WEC utstyr	3	2			3	1	3	9
WEC Utstyrsfritt	9			2	2	4	3	11
Arnolds Cl. UK utstyr	2		1		1		1	2
Arnolds Cl. UK utstyrsfritt	1							
Arnolds Cl. UK BP utstyr	3	1	1		x	x	x	
Antall	90	21	7	13	17	31	26	122

Arnolds Cl. = Arnolds Classic

Måloppnåelse

Åpen

I løpet av planperioden skal vi ha minst 4 verdensmestere, og har delmål å bli blant de 6 beste nasjonene under VM og de 3 beste i EM.

I styrkeløft med utstyr oppnådde damelaget 2.plass og herrelaget 7.plass for lag på VM, damelaget fikk 1.plass for lag på EM og herrelaget 5.plass. Sammenlagt ble det 2 gull, 2 sølv og 3 bronse på VM, og 5 gull, og 2 bronse på EM. Totalt sanket laget 23 VM medaljer og 39 EM medaljer.

I benkpress med utstyr oppnådde herrelaget 8.plass for lag på VM, det stilte ikke utøvere på damelaget. Totalt ble det 1 gull på VM i benkpress med utstyr. På EM i benkpress med utstyr oppnådde damelaget 2.plass og herrelaget 3.plass for lag. Sammenlagt ble det 5 gull, 1 sølv og 1 bronse.

I styrkeløft utstyrsfritt oppnådde damelaget 9.plass og herrelaget 12.plass for lag på VM. På EM oppnådde damelaget 3.plass, mens herrene fikk en 8.plass for lag. Sammenlagt ble det 1 sølv og 1 bronse på VM, mens det på EM ble oppnådd 1 gull og 1 sølv sammenlagt. Totalt sanket laget 5 VM medaljer og 12 EM medaljer.

I benkpress utstyrsfritt oppnådde damelaget 4.plass og herrelaget 5.plass for lag på VM. På EM oppnådde damelaget en 8.plass, mens herrene oppnådde en 3.plass. Sammenlagt ble det 2 gull og 1 bronse på EM, og 1 gull og 3 bronse på VM.

Totalt hadde Norge 90 stevnestarter på internasjonale mesterskap i 2022, noe som resulterte i 21 gull, 7 sølv og 13 bronse sammenlagt. I tillegg oppnådde norske løftere 17 gull, 31 sølv og 26 bronse i delgrenene.

## Junior

### Resultatoversikt 2021 - Junior

Juniorlandslagstrener i styrkeløft har vært Jørgen Hansen.

Strategisk dokument sier at våre beste juniorløftere skal være i stand til å kjempe om medaljer på EM og VM. I tillegg er det et delmål for NSF at vi skal utvikle juniorløftere og slik at vi får et tilskudd på minst en løfter til åpent landslag hvert år.

#### EM junior utstyr styrkeløft 03.-08.08.2021, Pilzen, Tsjekkia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Total
1	63	K3	Marthe S. Tjelta	Sandnes AK	61.21	180	110	177.5	467.5
1	69	K3	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	68.11	215.5	125	182.5	523
1	83	M3	Ludvik Moen	Brumunddal AK	81.88	292.5	182.5	255	730

3. Beste nasjon for kvinner, 6. beste nasjon for menn

3. beste løfter på poeng for kvinner (Juliane Slettnes), 5. beste løfter på poeng for menn (Ludvik Moen)

Verdensrekord for junior i knebøy 215,5 kg, Juliane Slettnes

Europarekord for junior i markløft 182,5 kg, Juliane Slettnes

#### VM junior utstyr styrkeløft, 23.08-28.08.2021, Oradea, Romania

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	63	K3	Marthe S. Tjelta	Sandnes AK	61.25	190	110	175	475

7. Beste nasjon for kvinner

6. beste løfter på poeng for kvinner (Marthe S. Tjelta)

#### Nordisk U/J utstyrsfritt, 5.-7.11.2021, Pornainen, Finland

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
4	63	K2	Liz Tobiassen	Raet SK	57.95	110	67.5	140	317.5
1	84	K2	Tuva Lierhagen	Brumunddal AK	82.81	137.5	95	162.5	395
4	63	K3	Martine S. Pedersen	Tromsø Atletklubb	61.55	115	85	147.5	347.5
1	69	K3	Jorill Nese	Odin SK	67.56	165	97.5	165	427.5
2	76	K3	Nora Kristin Larsen	Askim SK	75.27	117.5	100	135	352.5
2	93	M2	Vetle Velle	Bjergvin SK	92.86	197.5	130	255	582.5
3	93	M2	Joakim Eriksson Aas	Brumunddal AK	90.45	197.5	140	227.5	565
4	66	M3	Daniel Andersen Nilsen	Halden SI	62.27	155	120	175	450
4	74	M3	Marius Arhaug	KK-67	73.81	182.5	125	215	522.5
4	83	M3	Hans Jørgen Fjeld	Askim SK	80.99	180	150	195	525
2	93	M3	Isak Asperud	Askim SK	86.10	265	185	280	730
2	105	M3	Håkon Berge Berntsen	Odin SK	100.66	230	167.5	262.5	660
3	105	M3	Victor Stey	Oslo SK	94.86	237.5	130	260	627.5
3	120	M3	Joar Finsaas	KK-67	118.24	245	145	267.5	657.5
5	120	M3	Fredrik Hoff Saltvik	Oslo SK	109.07	237.5	125	260	622.5

**Nordisk U/J utstyrsfritt benkpress, 5.-7.11.2021, Pornainen, Finland**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
2	93	M2	Herman Lied Meyer	Askim SK	92.35		142.5		142.5
3	83	M3	Magnus Eide Knutsen	Odin SK	82.75		155		155
4	83	M3	Einar Naveen Møen	Odin SK	82.44		152.5		152.5
2	105	M3	Håkon Berge Berntsen	Odin SK	99.77		125		125

**Nordisk U/J utstyr styrkeløft, 5.-7.11.2021, Pornainen, Finland**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	57	K2	Emma Elise Aas	Sande KK	55.86	140	75	165	380
1	69	K2	Yasmina Juliette Havnen	Drammen SI	66.99	175	92.5	162.5	430
1	93	M3	Kasper Høiland Andersen	Ganddal AK	89.09	255	182.5	255	692.5

**Nordisk U/J utstyr benkpress, 5.-7.11.2021, Pornainen, Finland**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	76	K3	Nora Kristin Larsen	Askim SK	75.67		145		145
1	83	M3	Vetle Skundberg	Brumunddal AK	82.39		200		200

**VM junior utstyrsfritt. 23.09-03.10.2021, Halmstad, Sverige**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
			Mia Margrethe						
9	57	K3	Ramberg Storstad	Oslo SK	55.80	132.5	97.5	137.5	367.5
3	76	K3	Isabell Adolfsen	Askim SK	74.10	157.5	102.5	200	460
5	76	K3	Sofie Horne	Tromsø Atletklubb	75.60	150	90	185	425
9	74	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	73.78	217.5	172.5	230	620
12	74	M3	Lars Engø Monsen	KK-67	73.38	217.5	150	242.5	610
10	93	M3	Benjamin Rastum	Odin SK	92.87	275	175	272.5	722.5
14	93	M3	Jacob Florelius	Sande KK	92.60	235	177.5	275	687.5
5	105	M3	Knut Einar Skår	KK-67	100.34	250	177.5	312.5	740
8	105	M3	Mats Høylo Kjøllesdal	Oslo SK	104.50	257.5	170	295	722.5
7	120	M3	Anders Brøten Lillemoe	Røros SK	119.62	252.5	160	335	747.5

10. Beste nasjon for kvinner, 13. Beste nasjon for herrer

**VM junior utstyrsfritt benkpress, 22.-31.10.2021, Vilnius, Litauen**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	52	K3	Selma Ramberg Storstad	Oslo SK	51.15	-	113.5	-	113.5
1	57	K3	Mia Ramberg Storstad	Oslo SK	56.50	-	105	-	105
3	69	K3	Marthine Myhr	Odin SK	66.25	-	107.5	-	107.5
5	74	M3	Lars Engø Monsen	KK-67	73.60	-	150	-	150
3	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	80.65		187.5		187.5
4	93	M3	Jacob Florelius	Sande KK	91.80		192.5		192.5
9	93	M3	Thomas Lillejord	Odin SK	92.25		170		170
5	120	M3	Mats Høylo Kjøllesdal	Oslo SK	108.25		180		180

2. Beste nasjon for kvinner, 5. Beste nasjon for herrer

Beste løfter for kvinner, Selma Karoline Matilde Ramberg Storstad. 5. beste løfter for herrer, Simen Johnson Myrvold

Verdensrekord benkpress enkeltløft 113,5 kg, Selma Karoline Matilde Ramberg Storstad.

**EM junior utstyrsfritt, 3.-12.12.2021 Västerås, Sverige**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
5	52	K3	Selma Ramberg Storstad	Oslo SK	51.45	110	113.5	142.5	366
6	57	K3	Mia Ramberg Storstad	Oslo SK	55.95	132.5	100	140	372.5
3	76	K3	Isabell Adolfsen	Askim SK	74.05	157.5	102.5	192.5	452.5
7	76	K3	Sofie Horne	Tromsø AK	75.35	150	95	180	425
8	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	81.35	232.5	190	245	667.5
6	93	M3	Benjamin Rastum	Odin SK	93.00	275	170	282.5	727.5
13	93	M3	Jacob Florelius	Sande KK	93.00	227.5	185	275	687.5
6	105	M3	Mats Høylo Kjøllesdal	Oslo SK	104.60	267.5	177.5	295	740
7	105	M3	Knut Einar Skår	KK-67	101.20	260	180	295	735
8	120	M3	Anders Brøten Lillemoe	Røros SK	119.70	267.5	162.5	345	775

9. Beste nasjon for kvinner, 10. Beste nasjon for herrer

Medaljeoversikt 2021								
Mesterskap	Deltakere	Sammenlagt			Delgren			Tot
		Gull	Sølv	Bronse	Gull	Sølv	Bronse	
VM junior utstyr	1		1		2	1		4
EM junior utstyr	3	3			7	1	1	12
VM junior benk	8	2		2				4
EM junior Benk	0							
VM junior	10			1	1	1	2	5
EM junior	10			1	3	2	3	9
Nordisk U/J	18	5	4	3				12
Nordisk U/J benk	6	2	2	1				5
<b>Antall</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>51</b>

## Resultatoversikt 2022 - Junior

Juniorlandslagstrener i styrkeløft har vært Jørgen Hansen.

Strategisk dokument sier at våre beste juniorløftere skal være i stand til å kjempe om medaljer på EM og VM. I tillegg er det et delmål for NSF at vi skal utvikle juniorløftere og slik at vi får et tilskudd på minst en løfter til åpent landslag hvert år. Etter 2022 sesongen signerte 5 utøvere kontrakt med åpent landslag.

### EM junior utstyr styrkeløft 03.-08.05.2022, Pilzen, Tsjekkia

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	63	K3	Marthe S. Tjelta	Sandnes AK	62.28	202.5	122.5	182.5	507.5
1	69	K3	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	68.49	210	130	193	533
1	83	M3	Ludvik Moen	Brumunddal AK	82.45	302.5	192.5	272.5	767.5

5. Beste nasjon for kvinner

8. beste nasjon for herrer

4. og 5. beste løfter på poeng for kvinner (Marthe Tjelta og Juliane Slettnes)

3. beste løfter på poeng for herrer (Ludvik Moen)

### VM junior utstyrsfritt benkpress, 21.-29.05.2022, Almaty, Kazakhstan

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	69	K3	Marthine Myhr	Odin SK	68.85		107.5		107.5
1	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	82.05		190		190
2	93	M3	Isak Asperud	Askim SK	88.35		192.5		192.5
1	120+	M3	Kristian Eek Haugen	Nes SIL	134.30		225		225

6. Beste nasjon for kvinner

3. Beste nasjon for herrer

Beste løfter på poeng for menn (Simen Johnson Myrvold), 4. beste løfter for kvinner (Marthine Myhr)

### VM junior utstyr benkpress, 21.-29.05.2022, Almaty, Kazakhstan

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	84	K3	Nora Kristin Larsen	Askim SK	79.8		170		170

3. Beste nasjon for kvinner

Beste løfter på poeng for kvinner (Nora Kristin Larsen)

### EM junior utstyrsfritt benkpress, 2.-7.08.2022, Budapest, Ungarn

4	63	K3	Martine Svinnet Pedersen	Tromsø Atletklubb	62.25		85		85
3	76	M3	Marthine Myhr	Odin SK		75.00	107.5		107.5
2	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK		82.45	187.5		187.5
4	93	M3	Isak Asperud	Askim SK		92.50	190		190

6. Beste nasjon for kvinner

8. Beste nasjon for herrer

7. beste løfter på poeng for kvinner (Marthine Myhr), 6. beste løfter på poeng for menn (Simen Johnson Myrvold)

**VM junior utstyr styrkeløft. 27.08.-04.09.2022, Istanbul, Tyrkia**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	63	K3	Marthe S. Tjelta	Sandnes AK	62.70	205	125	190	520
2	69	K3	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	68.65	222.5	135	201	558.5
1	83	M3	Ludvik Moen	Brumunddal AK	82.95	302.5	202.5	260	765
1	105	M3	Knut Einar Skår	KK-67	104.45	347.5	222.5	305	875

6. beste nasjon for kvinner, 7. beste nasjon for menn

4. beste løfter på poeng for kvinner (Juliane Slettnes) 5. beste løfter på poeng for kvinner (Marthe Tjelta)

4. beste løfter på poeng for menn (Knut Einar Skår), 5. beste løfter på poeng for menn (Ludvik Moen)

**VM junior utstyrsfritt styrkeløft. 27.08.-04.09.2022, Istanbul, Tyrkia**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
11	57	K3	Mia Ramberg Storstad	Oslo SK	56.70	127.5	97.5	135	360
14	63	K3	Marthe S. Tjelta	Sandnes AK	62.60	147.5	82.5	157.5	387.5
6	69	K3	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	68.55	183	97.5	182.5	463
7	84	K3	Sofie Horne	Tromsø AK	78.75	152.5	97.5	185	435
10	74	M3	Lars Engø Monsen	KK-67	73.45	217.5	160	247.5	625
12	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	82.55	250	190	242.5	682.5
5	93	M3	Isak Asperud	Askim SK	92.00	270	192.5	285	747.5
8	93	M3	Benjamin Rastum	Odin SK	92.70	275	177.5	277.5	730
11	105	M3	Mats Høylo Kjøllesdal	Oslo SK	104.70	277.5	175	292.5	745
4	120	M3	Anders Brøten Lillemoe	Røros SK	119.80	292.5	167.5	363.5	823.5
3	120+	M3	Kristian Eek Haugen	Nes SIL	136.15	302.5	230	315	847.5

15. Beste nasjon for kvinner

6. Beste nasjon for herrer

**EM junior utstyrsfritt benkpress, 2.-7.08.2022, Budapest, Ungarn**

4	63	K3	Martine Svinnet Pedersen	Tromsø Atletklubb	62.25	85	85
3	76	M3	Marthine Myhr	Odin SK	75.00	107.5	107.5
2	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	82.45	187.5	187.5
4	93	M3	Isak Asperud	Askim SK	92.50	190	190

6. Beste nasjon for kvinner

8. Beste nasjon for herrer

7. beste løfter på poeng for kvinner (Marthine Myhr), 6. beste løfter på poeng for menn (Simen Johnson Myrvold)



**Nordisk U/J utstyrsfritt, 16.-18.9.2022, Jönköping, Sverige**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
2	57	K2	Elisabeth Håkonsen	Alta AK	56.10	132.5	77.5	145	355
1	63	K2	Liz Tobiassen	Raet SK	60.15	120	70	142.5	332.5
1	47	K3	Ine Porsanger	Tromsø Atletklubb	46.90	110	72.5	120	302.5
3	76	K3	Marion Boge Skaar	Odin SK	73.80	150	75	170	395
2	84	K3	Tuva Lierhagen	Brumunddal AK	83.45	155	87.5	152.5	395
1	74	M2	Samuel Giraldo	Alta AK	72.35	235	145	245	625
2	83	M2	Oliver Masovn Ugulen	Sande KK	82.10	205	130	230	565
2	120+	M2	Kenny Nicolay Andersen	Lenja AK	122.15	245	145	267.5	657.5
2	66	M3	Oskar Idland	Oslo SK	64.90	155	97.5	210	462.5
4	74	M3	Martin Higrapp	Tromsø Atletklubb	73.60	195	107.5	237.5	540
6	74	M3	Marius Arhaug	KK-67	74.00	175	127.5	190	492.5
2	83	M3	Elias Hanken Fiskerstrand	Sjøholt AK	81.30	240	155	270	665
5	93	M3	Emil Sjøset	SIL Styrkeløftklubb	91.25	222.5	157.5	275	655
6	93	M3	Victor Stey	Oslo SK	91.45	242.5	132.5	265	640
4	105	M3	Håkon Berge Berntsen	Odin SK	103.30	260	170	272.5	702.5
8	105	M3	Ørjan Liadal Berger	KK-67	103.55	250	150	220	620
4	120	M3	Joar Finsaas	KK-67	118.40	235	145	260	640

**Nordisk U/J benkpress utstyrsfritt, 16.-18.9.2022, Jönköping, Sverige**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	57	K2	Elisabeth Håkonsen	Alta AK	56.00		70		70
1	63	K2	Liz Tobiassen	Raet SK	60.15		72.5		72.5
1	52	K3	Kaia Svensen	KK-67	50.95		60		60
4	63	K3	Anna Pauline Ouff Grøthe	Drammen SI	62.25		75		75
2	76	K3	Jennifer Isosa Osagiede	Sogndal IL	76.00		80		80
2	84	K3	Nora Kristin Larsen	Askim SK	82.00		102.5		102.5
2	83	M3	Hans Jørgen Fjeld	Askim SK	82.70		157.5		157.5
4	93	M3	Einar Naveen Møen	Odin SK	86.55		160		160
3	##	M3	Håkon Berge Berntsen	Odin SK	103.85		167.5		167.5

**Nordisk U/J utstyr, 16.-18.9.2022, Jönköping, Sverige**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	63	K3	Emma Elise Aas	Sande KK	59.25	157.5	80	180	417.5
1	69	K3	Yasmina Juliette Havnen	Drammen SI	68.00	190	105	175	470
-	84	K3	Tuva Lierhagen	Brumunddal AK	83.55	195	<del>125</del>	-	0
1	93	M3	Kasper Høiland Andersen	Ganddal AK	90.55	272.5	192.5	250	715

**Nordisk U/J utstyr, 16.-18.9.2022, Jönköping, Sverige**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1	84	K3	Nora Kristin Larsen	Askim SK	81.80		162.5		162.5
1	93	M3	Vetle Skundberg	Brumunddal AK	90.60		215		215

**EM junior utstyrsfritt, 25.11-02.12 2022, Skierniewice, Polen**

#	Kl.	Kat	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
6	57	K3	Selma Ramberg Storstad	Oslo SK	55.08	137.5	107.5	150	395
7	57	K3	Mia Ramberg Storstad	Oslo SK	56.35	130	100	145	375
6	63	K3	Marthe S. Tjelta	Sandnes AK	62.78	152.5	80	162.5	395
8	69	K3	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	68.56	177.5	95	177.5	450
16	69	K3	Yasmina Juliette Havnen	Drammen SI	67.62	152.5	82.5	170	405
5	84	K3	Sofie Horne	Tromsø Atletklubb	77.60	150	95	190	435
7	83	M3	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	82.02	242.5	195	247.5	685
8	83	M3	Sebastian Bruvik	Bergen SK	82.30	265	150	270	685
6	93	M3	Benjamin Rastum	Odin SK	92.87	282.5	177.5	282.5	742.5
8	93	M3	Isak Asperud	Askim SK	90.39	275	187.5	257.5	720
8	105	M3	Knut Einar Skår	KK-67	103.54	272.5	192.5	310	775
10	105	M3	Mats Høylo Kjøllesdal	Oslo SK	104.86	282.5	185	305	772.5
2	120	M3	Anders Brøten Lillemoe	Rørros SK	119.41	290	172.5	368	830.5
4	120+	M3	Kristian Eek Haugen	Nes SIL	130.72	305	230	310	845

9. Beste nasjon for kvinner

6. Beste nasjon for herrer

Medaljeoversikt 2022								
Mesterskap	Deltakere	Sammenlagt			Delgren			Tot
		Gull	Sølv	Bronse	Gull	Sølv	Bronse	
VM junior utstyr	4	3	1		6	5	1	16
EM junior utstyr	3	3			8			11
VM junior benk	4	3	1					4
VM junior benk utstyr	1	1						1
EM junior benk	4		1	1				2
VM junior	11			1	3	1		5
EM junior	14		1		4	1	1	7
Nordisk U/J	21	6	6	1				13
Nordisk U/J benk	11	5	3	2				10
<b>Antall</b>	<b>73</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>69</b>

## 8.6 Beretning veteraner 2021 og 2022

### Veteranrapport 2021

EM utstyrsfritt

4 deltakere.

3 gull og 1 bronse.

11 delgrensmedaljer.

Ingeborg Gjone 2. beste løfter M3.

Anne Mari Clausen 2. beste løfter M4.

3. beste lag damer M3.

2. beste lag damer M4.

### EM utstyr

1 deltaker.

1 gull.

3 delgrensmedaljer.

Anita Stavik beste løfter M2.

2. beste lag damer M2.

### VM utstyr

5 deltakere.  
4 gull og 1 bronse.  
15 delgrensmedaljer.  
Sturla Abrahamsen beste løfter M1.  
2. beste lag damer M2.

#### **VM utstyrsfritt**

24 deltakere.  
2 gull, 5 sølv og 6 bronse.  
45 delgrensmedaljer.  
Inger Blikra beste løfter M3.  
Beste lag damer M3.  
2. beste lag herrer M3.  
3. beste lag herrer M2.

#### **VM benk utstyrsfritt**

1 deltaker.  
1 sølv.

#### **VM benk utstyr**

2 deltakere.  
1 gull og 1 sølv.  
Audhild Mathiesen beste løfter M3.  
Alf Ivar Hellerud 3. beste løfter M2.  
Beste lag damer M3.

#### **Veteran 2022**

##### **EM styrkeløft utstyrsfritt**

19 løftere.  
4 gull, 3 sølv og 2 bronse sammenlagt. 36 delgrensmedaljer. 14 gull, 7 sølv og 15 bronse.  
Anne Mari Clausen 2. beste M4.  
Bronse lag M1, sølv lag M3 og sølv lag M4.  
Lagledere: Marthe Stavik Aas og Arild Kolshus.  
Dommere: Marthe Stavik Aas og Kristin Thorvaldsen.

##### **Benk VM utstyrsfritt**

4 deltakere.  
2 sølv.  
Eilen Pollen 3. beste løfter M1.  
Lagledere: Ralf Male og Alistair McColl.

##### **Benk VM utstyr**

3 deltakere.  
3 gull.  
Alf Ivar Hellerud 2. beste løfter M2.  
Ove Henning Lorentzen 3. beste løfter M2.  
Lagledere: Ralf Male og Alistair McColl.

##### **EM styrkeløft utstyr**

12 deltakere.  
4 gull, 4 sølv og 2 bronse sammenlagt.  
29 delgrensmedaljer.  
Hege Berge 3. beste løfter M1.  
3. beste lag damer M1 og M2.  
Lagledere: Per Fjeld og Paal Solberg.

Dommere: Anita Stavik og Bjørn Astad.

### **EM benkpress utstyrsfritt**

9 deltakere.

3 gull, 2 sølv og 1 bronse.

Lagleder: Marthe Stavik Aas, Ralf Male og Alistair McColl.

Dommere: Marthe Stavik Aas og Bjørn Astad.

### **EM benkpress utstyr**

6 deltakere.

4 gull og 1 bronse.

Ove Henning Lorentzen beste løfter M2.

Kjell Arne Bøe beste løfter M4.

Audhild Mathiesen beste løfter M3.

Beste lag M4 herrer og 2. beste lag M3 damer.

Audhild Mathiesen satte to europarekorder.

Lagleder: Marthe Stavik Aas, Ralf Male og Alistair McColl.

Dommere: Marthe Stavik Aas og Bjørn Astad.

### **VM styrkeløft utstyrsfritt**

10 løftere.

3 gull, 2 sølv og 4 bronse sammenlagt.

19 delgrensmedaljer.

Inger Blikra 2. beste løfter M3.

3. beste lag M3 damer.

Lagledere: Marthe Stavik Aas og Per Fjeld.

Dommere: Marthe Stavik Aas, Anita Stavik og Per Fjeld.

### **VM styrkeløft utstyr**

4 løftere.

2 gull og 2 sølv.

11 delgrensmedaljer.

Jan Edvard Jensen beste løfter M3.

## 8.7 Dommeransvarlig

Dommeransvarlig har ansvar for å ta ut dommere til alle norske og internasjonale mesterskap. På internasjonale mesterskap har følgende hatt dommaroppgåver i perioden 2021-2022.

### 2021

EM styrkeløft utstyr veteran, Tsjekkia	- Bjørn Astad og Per Øyvind Fjeld
EM styrkeløft UF veteran, Tsjekkia	- Bjørn Astad, Per Øyvind Fjeld og Anita Stavik
EM styrkeløft utstyr, Tsjekkia	- Anita Stavik og Arnulf Wahlstrøm
EM styrkeløft utstyr junior, Tsjekkia	- Arnulf Wahlstrøm og Bjørn Astad
WEC styrkeløft UF, Luxembourg	- Bjørn Astad
VM styrkeløft utstyr, Norge	- Inger Blikra, Tone Ingebretsen, Per Fjeld og Arnulf W
EM styrkeløft UF junior, Sverige	- Marthe Stavik Aas, Kristin Thorvaldsen og Arnulf W
EM styrkeløft UF, Sverige	- Arnulf Wahlstrøm

### 2022

Reykjavik international games, Island	- Per Øyvind Fjeld
EM styrkeløft UF veteran, Litauen	- Marthe Stavik Aas og Kristin Thorvaldsen
European University cup, Luxembourg	- Arnulf Wahlstrøm og Bjørn Astad
EM styrkeløft utstyr junior, Tsjekkia	- Bjørn Astad
SM styrkeløft og benk UF, Sverige	- Egil Kroknes og Anita Stavik
EM styrkeløft utstyr, Tsjekkia	- Arnulf Wahlstrøm og Bjørn Astad
VM styrkeløft UF, Sør-Afrika	- Anita Stavik
EM styrkeløft utstyr veteran, Sverige	- Bjørn Astad og Kristin Thorvaldsen
World games, USA	- Arnulf Wahlstrøm
EM benkpress utstyr veteran, Ungarn	- Bjørn Astad og Terje Sandbo
EM benkpress UF junior, Ungarn	- Marthe Stavik Aas og Terje Sandbo
EM benkpress UF, Ungarn	- Marthe Stavik Aas, Terje Sandbo og Bjørn Astad
VM styrkeløft UF ungdom og junior, Tyrkia	- Stian Botnen
VM styrkeløft utstyr ungdom og jr. Tyrkia	- Tone Ingebretsen
WEC, Frankrike	- Jan Sjø
Nordisk alle kategoriar	- Carl Y Christensen, Pål Nilsen og Egil Kroknes
Arnold Classic, England	- Marthe Stavik Aas og Arnulf Wahlstrøm
VM styrkeløft utstyr+UF veteran, Canada	- Marthe Stavik Aas, Anita Stavik og Per Ø Fjeld
University powerlifting cup, Tyrkia	- Anita Stavik
VM styrkeløft utstyr, Danmark	- Jan Sjø og Arnulf Wahlstrøm
EM styrkeløft UF ungdom + jr. Polen	- Bjørn Astad og Morten Novum
EM styrkeløft UF, Polen	- Bjørn Astad og Morten Novum

I 2022 bestod Bjørn Astad og Anita Stavik eksamen kategori 1 og kunne ikle seg rødt slips.

## 8.8 Arrangement

**Styrekontakt: Helge Aarsrud/ Per Fjeld**

**Andre: Pål Nilsen**

Året ble som foregående år preget av pandemi og restriksjoner. Likevel ble alle norske mesterskap arrangert. En stor utfordring for arrangører, spesielt i begynnelsen av året, var de stadige endringene i de lokale og nasjonale restriksjonene. Mesterskap ble også flyttet til siste halvår av samme grunn.

NM styrkeløft utstyr ble arrangert av Askim SK i juni med 45 deltagere.

NM styrkeløft utstyrsfri ungdom, junior og veteraner ble arrangert av Fræna AK i september med 151 deltagere.

NM styrkeløft utstyr ungdom, junior, veteran gikk samtidig og samme sted med 9 deltagere.

NM benkpress utstyr ble arrangert av Sauda IL i september med 43 deltagere.

NM styrkeløft utstyrsfritt ble arrangert av KK67 med 95 deltagere.

NM benkpress utstyrsfritt ble arrangert av Drammen SI med 153 deltagere.

### **2022:**

Året ble i mindre grad preget av pandemien og mesterskapene kunne tilnærmet som normalt.

NM styrkeløft utstyrsfritt gikk som en del av NM-veka vinter i mars. Arrangør Atlas SK og Bjørgvin SK. Det deltok 156 løftere.

NM benkpress utstyr ble arrangert av Odin SK i april med 47 deltagere.

NM styrkeløft utstyrsfritt ungdom, junior, veteran ble arrangert av Oslo SK samme måned. Det var hele 262 deltagere.

NM styrkeløft utstyr gikk som en del av NM-veka sommer i juni. Arrangør Skien AK. Antall deltagere var 41.

NM styrkeløft utstyr ungdom, junior, veteran ble arrangert av IL Kraftsport i september med 39 deltagere. IL Kraftsport tok arrangementet på kort varsel, da opprinnelig arrangør trakk seg.

NM benkpress utstyrsfritt ble arrangert av IL Kraftsport i november med 184 deltagere.

For 2023 har styret forsøksvis valgt å endre noe på oppsettet. Dette skyldes at NM utstyrsfritt for ungdom, junior og veteran i 2022 ble et meget krevende arrangement for alle involverte med 4 svært lange dager. I 2023 er derfor dette mesterskapet delt i 2 (ungdom/junior og veteran hver for seg). Samtidig er de 2 mesterskapene i benkpress slått sammen og arrangeres samme sted og til samme tid. Dette for ikke å øke antallet mesterskapshelger fra dagens 6.

## 8.9 Profilering

### **Styreansvarlig: Vetle Valentinsen**

Arbeidet har i hovedsak bestått av oppdateringer av dokumenter og publiseringer fordelt på NSF's plattformer som hjemmeside, Facebook-side og Instagram-side og kontinuerlig arbeid med å forbedre og videreutvikle hjemmeside og strømming av mesterskap. I tillegg har det vært mer arbeid rettet mot sponsormarkedet og samarbeidspartnere, samt bestillinger av landslagstøy.

### **Hjemmeside:**

Det jobbes til stadighet med publiseringer på hjemmeside som nyheter, dokumenter, laguttak, oppsummeringer fra mesterskap osv. I tillegg arbeides det kontinuerlig med forbedringer, rydde opp og forenkle hjemmesiden. I forrige tingperiode ble det smått begynt å lage egne mesterskapssider som samler alt av informasjon på hvert mesterskap en felles plass. Dette har blir videreført, videreutviklet og gjennomført på hvert mesterskap i denne perioden. Nå har alle mesterskap egen side som er opprettet i god tid før mesterskap og som er lett tilgjengelig via hjemmesiden.

I forrige ting periode hadde vi møter med NIF om implementering av reklame på hjemmesiden via en felles plattform NIF administrerte. Dette er nå implementert og vi har reklame på hjemmesiden som i løpet av 2023 skal gi oss utbetalinger for antall visninger av reklamen.

Husk derfor å deaktivere reklameblokker på hjemmesiden slik at det kan bidra til litt inntekter.

### **SOME - Facebook, Instagram og Youtube**

Jevnlige oppdateringer på NSF's Facebook-side og Instagram-side, samt å svare ut mottatte meldinger via disse plattformene. Instagram har vært litt sporadisk og vært forbeholdt mesterskap. Det er tidkrevende å skape bra innhold til Instagram og sosiale medier og må ofte nedprioriteres fremfor viktigere oppgaver. Det er prøvd å gi løftere og lagledere på mesterskap tilgang til Instagram for å prøve å gi mer oppdateringer. Litt varierende hvor mye de har klart å gjøre innimellom løftere og lagledig. Instagram er opp i underkant av tusen følgere, fra ca. 3100 til 4100 i løpet av tingperioden.

Det har i perioden blitt investert i videoinnhold til sosiale medier fra Kvad Media og Nicholas van Eck. VM i Stavanger ble dokumentert gjennom oppsummeringsfilmer, det samme har flere Norgesmesterskap. Disse filmene har blitt delt gjennom sosiale medier og har vært veldig populære.

### **Strømming av mesterskap - Livestream**

Lars Markus Lerdahl har ansvaret for tekniske utviklingen av Livestream og har gjort en glimrende jobb. Han oppdaterer og forbedrer kontinuerlig streaming opplevelsen. Det ble i starten av perioden kjøpt inn kommentatorutstyr for å heve kvaliteten på Livestream enda et hakk. Dette har blitt prøvd ut nå i løpet av perioden og har fungert svært bra. Det har vært mye positive tilbakemeldingen på kommentatorene og det må rettes en takk til Ståle Wærness, Hildeborg Hugdal og Morten Middeltho som har bistått meg i arbeidet med å kommentere på de forskjellige Norgesmesterskapene.

Det har totalt vært avspilt 1 357 458 minutter\* med styrkeløft fra vår Livestream side i denne tingperioden, 80% er direkte de resterende 20% er sett i opptak.

\*NM utstyr ungdom, junior og veteran samt Nordisk for ungdom og junior er ennå ikke gjennomført og vist via Livestream-siden vår når dette blir skrevet.

### **Samarbeidsavtaler:**

Norges Styrkeløftforbund har inngått to samarbeidsavtaler i løpet av denne perioden, SBD og Mobeck Treningsspesialisten.

SBD levere løfteantrekk til de som skal delta på EM og VM i styrkeløft i junior, ungdom og åpen klasse. I tillegg kan Norges Styrkeløftforbund kjøpe «landslagskit» i bolk til en rabattert pris og selge videre til medlemmer. Denne ordningen med kjøp i bolk er ennå ikke helt i mål pga. mangel på lagermuligheter.

Mobeck Treningsspesialisten fører IPF godkjent stenger, skiver og rack gjennom ATX, samt annet treningsutstyr til 20% rabatt for NSF medlemmer og nærstående. NSF vil i tillegg motta en liten kickback ved bruk av rabattkoden. Rabattkoden er «Styrkeløft-20»

Det må rettes en takk til alle som har bistått med å skrive oppsummeringer fra mesterskap de har deltatt på som løfter eller lagleder.

## 8.10 Kompetanse

### Styrekontakter: Anita Stavik

Aktivitetsnivået i 2021 var selvfølgelig sterkt påvirket av koronapandemien og til dels påvirket av at to regioner ikke hadde regionstrener. Det ga størst utslag på klubbkursene som er det viktigste kompetansehevingstiltaket for klubbtrenerne.

Et viktig kompetansehevingstiltak for regionstrener er at de blir tatt ut som lagledere for utøvere på ulike internasjonale mesterskap. Antallet internasjonale mesterskap var redusert i 2021, men det stadig økende antall mesterskap de siste årene og store landslag gjør det enda viktigere å ha trenere og lagledere som innehar denne kompetansen.

For å gjøre klubbene bedre i stand til å avvikle stevner med høy kvalitet, avholdes det arrangørkurs der klubbens medlemmer får lære å bruke Powerlifting Live og opplæring i å stå som platingmannskap. I perioden har det vært jobbet med å fornye og videreutvikle både trenerkursene og dommerkurset. Dette arbeidet fortsetter i neste tingperiode. Flere kurs og kompetansehevingstiltak har blitt godkjent for både «Post 3» og VO-midler.

### Gjennomførte tiltak

	2021	2022
Dommerkurs (inkludert repetisjonskurs)	4	5
Arrangørkurs (platingkurs, Powerlifting Live)	1+1	2+3
Trenerkurs	2	4
Kompetanseheving klubbtrenerne (klubbesøk)	21	33
Ungdomskurs	3	4

## 8.11 Rekruttering

### Styrekontakt: Tarjei Drecker

Rekrutteringstiltak i perioden:

- Tilskudd til regionene til gjennomføring av regionale ungdomssamlinger. Det ble gjennomført 3 ungdomssamlinger i 2021 og 4 i 2022.
- Tilskudd til regionene til gjennomføring av løfteskoler i klubbene. Det ble gjennomført 3 løfteskoler i 2021 og 4 i 2022.
- Innføring av førstegangslisens?
- Differensiering på pris på lisenser?
- Barnetrening. Flere klubber har startet opp med barnetrening
- Utstyrprosjektet. Det har blitt avholdt flere kurs med fokus på utstyrstrening og opplæring av trenere/lagledere.

I 2021 var antallet lisensierte løftere 814, noe som selvsagt skyldes koronapandemi og stengte klubber og treningsfasiliteter. Det gledelige er at antallet i 2022 steg til 1309 lisenser som er det høyeste tallet noen gang.



## 8.12 Klubb og region (organisasjonsutvikling)

### Styrekontakt Anita Stavik

#### Oppgaver utført i 2021:

- Veiledning i forbindelse med regionenes søknader om aktivitetsmidler
- Fordeling av aktivitetsmidler til regionene etter søknad
- Oppfølging av regionene ved behov
- Deltagelse på årsmøte i Region Øst (Teams).
- Det ble ikke arrangert strategisamling i forkant av Tinget, istedet ble Tingsøndagen brukt til å utarbeide målrettede tiltak for å rekruttering og aktivitet.

#### Fokus i 2021 har vært:

- Søknader om aktivitetsmidler og innrapportering av aktivitet til NSF
- Innspill til revidering av strategiplanen
- Engasjere regioner og klubber i forbundets strategiplanarbeid
- Videreføre ordningen med strategisamling i forkant av tinget.
- Få flere til å ta klubbveilederutdanningen og øke antallet klubbveiledere
- Få aktivt styre i alle regioner
- Få regiontrenere i alle regioner

I 2021 fikk regionene innvilget kr 476 000 i aktivitetsmidler. Kr 264 500 av dette ble tilbakebetalt fordi aktivitetene ikke var gjennomført.

#### Oppgaver utført i 2022

- Veiledning i forbindelse med regionenes søknad om aktivitetsmidler
- Fordeling av aktivitetsmidler til regionene etter søknad
- Oppfølging av regionene ved behov
- Deltagelse på årsmøte i Region Øst (Teams)
- Fått 2 nye deltakere på klubbveilederutdanningen
- Deltatt som fagansvarlig på kurs/møter i forbindelse med veilederutdanning
- Deltagelse på regionledersamling i forbindelse med NM uf ujev i Oslo
- Fått Region Østafjell operativ
- Fått ny regiontrener i Region Østafjell

#### Fokus i 2022 har vært:

- Søknader om aktivitetsmidler og innrapportering av aktivitet til NSF
- Riktig innrapportering av aktive medlemmer i idrettsregistreringen
- Få aktivt styre i alle regioner, Region Østafjell er operativ igjen
- Få regiontrenere i alle regioner. Mangler fortsatt regiontrener i Region Vest
- Utvikle klubbveilederordningen videre

For 2022 ble det innvilget kr 491 000 i aktivitetsmidler til regionene. Kr 184 000 av dette ble tilbakebetalt fordi aktivitetene ikke var gjennomført.

I 2022 ble det tatt opp 1 ny klubb i forbundet (Trondheim SK - Styrkeløft).

Ordningen med strategisamlinger videreføres slik at det de årene det avholdes forbundsting arrangeres strategisamling der regionlederne og klubbledere inviteres til å delta, mens det i mellomårene

arrangeres tradisjonelle regionledersamlinger. Dette anses som et viktig grep for å sikre regionenes innflytelse på og deltagelse i forbundets strategiarbeid.

#### **Styrekontakt for organisasjonsutvikling i 2021 og 2022 har vært Anita Stavik.**

Aktivitetsnivået i 2021 var selvfølgelig sterkt påvirket av koronapandemien og til dels påvirket av at to regioner ikke hadde regionstrener. Det ga størst utslag på klubbkursene som er det viktigste kompetansehevingstiltaket for klubbtrenerne.

Et viktig kompetansehevingstiltak for regionstrener er at de blir tatt ut som lagledere for utøvere på ulike internasjonale mesterskap. Antallet internasjonale mesterskap var redusert i 2021, men det stadig økende antall mesterskap de siste årene og store landslag gjør det enda viktigere å ha trenere og lagledere som innehar denne kompetansen.

For å gjøre klubbene bedre i stand til å avvikle stevner med høy kvalitet, avholdes det arrangørkurs der klubbens medlemmer får lære å bruke Powerlifting Live og opplæring i å stå som platingmannskap. I perioden har det vært jobbet med å fornye og videreutvikle både trenerkursene og dommerkurset. Dette arbeidet fortsetter i neste tingperiode. Flere kurs og kompetansehevingstiltak har blitt godkjent for både «Post 3» og VO-midler.

#### **Gjennomførte tiltak**

	2021	2022
Dommerkurs (inkludert repetisjonskurs)	4	5
Arrangørkurs (platingkurs, Powerlifting Live)	1+1	2+3
Trenerkurs	2	4
Kompetanseheving klubbtrener (klubbesøk)	21	33
Ungdomskurs	3	4

## 9.1 Resultatregnskap for 2021 og 2022

2021:

## Norges Styrkeløftforbund

## Resultatregnskap

	Note	2021	2020
<b>DRIFT SINNTEKTER OG DRIFT SKOSTNADER</b>			
<b>Driftsinntekter</b>			
Tilskudd	1	5 081 787	3 443 561
Annen driftsinntekt	2	1 465 112	1 443 415
<b>Sum driftsinntekter</b>		<b>6 546 899</b>	<b>4 886 976</b>
<b>Driftskostnader</b>			
Lønnskostnad	3	1 686 132	1 619 532
Tilskudd	4	1 473 843	326 179
Annen driftskostnad	5	2 834 490	1 039 314
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>5 994 465</b>	<b>2 985 025</b>
<b>DRIFT SRESULTAT</b>		<b>552 434</b>	<b>1 901 951</b>
<b>FINANSINNTEKTER OG FINANSKOSTNADER</b>			
<b>Sum årsresultat</b>		<b>10 137</b>	<b>7 312</b>
		<b>562 571</b>	<b>1 909 263</b>
<b>OVERF. OG DISPONERINGER</b>			
Overføringer annen innskutt egenkapital	6	(470 000)	0
Overføringer annen egenkapital		1 032 572	1 909 263
<b>Sum overf. og disponeringer</b>		<b>562 572</b>	<b>1 909 263</b>

## Resultatregnskap

	Note	2022	2021
<b>DRIFTSINNEKTER OG DRIFTSKOSTNADER</b>			
<b>Driftsinntekter</b>			
Tilskudd	1	4 046 134	5 198 587
Annen driftsinntekt	2	2 524 138	1 465 112
<b>Sum driftsinntekter</b>		<b>6 570 272</b>	<b>6 663 699</b>
<b>Driftskostnader</b>			
Lønnskostnad	3	1 831 872	1 686 132
Tilskudd	4	69 100	1 473 843
Annen driftskostnad	5	4 638 612	2 951 290
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>6 539 584</b>	<b>6 111 265</b>
<b>DRIFTSRESULTAT</b>		<b>30 687</b>	<b>552 434</b>
<b>FINANSINNEKTER OG FINANSKOSTNADER</b>			
Finansinntekter		22 209	13 556
Finanskostnader		14 701	3 418
<b>NETTO FINANSPOSTER</b>		<b>7 508</b>	<b>10 137</b>
<b>Sum årsresultat</b>		<b>38 196</b>	<b>562 571</b>
<b>OVERF. OG DISPONERINGER</b>			
Overføringer annen innskutt egenkapital	6	90 000	(470 000)
Overføringer annen egenkapital	6	(51 804)	1 032 572
<b>Sum overf. og disponeringer</b>		<b>38 196</b>	<b>562 572</b>

## 9.2 Balansen og noter for 2021 og 2022

2021:

### Norges Styrkeløftforbund

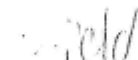
## Balanse pr. 31.12.2021

	Note	31.12.2021	31.12.2020
<b>EIENDELER</b>			
<b>OMLØPSMIDLER</b>			
Lager av klær, premier og materiell		91 710	129 698
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer	6	71 517	15 850
Andre kortsiktige fordringer	7	51 270	373 137
<b>Sum fordringer</b>		<b>122 787</b>	<b>388 987</b>
Bankinnskudd, kontanter o.l.	8	6 749 889	6 514 935
<b>SUM OMLØPSMIDLER</b>		<b>6 964 386</b>	<b>7 033 619</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>6 964 386</b>	<b>7 033 619</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>EGENKAPITAL</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Annen innskutt egenkapital		507 804	977 804
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>507 804</b>	<b>977 804</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital	9	5 593 186	4 560 614
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>5 593 186</b>	<b>4 560 614</b>
<b>SUM EGENKAPITAL</b>		<b>6 100 990</b>	<b>5 538 418</b>
<b>GJELD</b>			
Leverandørgjeld		112 128	41 341
Skyldig offentlige avgifter		112 246	108 300
Annen kortsiktig gjeld	10	639 022	1 347 560
<b>SUM KORTSIKTIG GJELD</b>		<b>863 396</b>	<b>1 495 201</b>
<b>SUM GJELD</b>		<b>863 396</b>	<b>1 495 201</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>6 964 386</b>	<b>7 033 619</b>


Oslo 27/6-2022



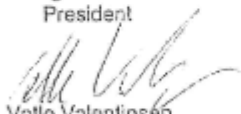
Inger Blikra  
President



Per Øyvind Fjeld  
Visepresident



Tone Ingebretsen  
Styremedlem



Vette Valentinsen  
Styremedlem



Anita Stavik  
Styremedlem



Tarjel Dracker  
Styremedlem



Janne Gunn Gaard  
Generalsekretær

## Noter 2021

### Regnskapsprinsipper:

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak.

### Omløpsmidler og kortsiktig gjeld

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter siste dag i regnskapsåret, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi (Laveste verdis prinsipp).

### Inntektsføring

Driftsinntekter og offentlige tilskudd inntektsføres når de er opptjent. Sponsorinntekter inntektsføres over avtaleperioden. Barteravtaler inntektsføres på grunnlag av de mottatte verdier i den perioden verdien mottas. Motsvarende kostnader blir kostnadsført i samme periode.

### Fordringer

Kundefordringer føres opp i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til påregnelig tap. Avsetning til påregnelig tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene. I tillegg gjøres det for øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

Andre fordringer er også gjenstand for en tilsvarende vurdering.

### Skatt

Norges Styrkeløftforbund driver ikke skattepliktig virksomhet og er derfor ikke skattepliktig.

### Pensjonsforpliktelser

Pensjonsforpliktelser finansiert over driften er beregnet og ført opp i balansen som en gjeldspost under avsetning for forpliktelser. Pensjonsordninger finansiert via sikrede ordninger er ikke balanseført. Pensjonspremien som pensjonskostnad og føres opp sammen med lønnskostnader.

### Periodiseringsregler

Utgifter kostnadsføres i samme periode som tilhørende inntekt. For prosjekter som har øremerkede midler der aktiviteten ikke er fullført ved periodens utløp, foretas det inntektsavsetninger.

## Noter 2021

## Note 1 - Tilskudd

Regnskapsposten består av:	2021	2020
Rammetilskudd inkl. regiontilskudd fra NIF	2 117 873	1 982 066
Integreringstilskudd fra NIF	34 598	32 353
Barne- og ungdomsmidler fra NIF	1 472 437	845 484
Utviklingsorientert ungdomsidrett fra NIF	345 351	343 373
Tilskudd OLT	116 800	0
VO tilskudd	4 352	0
Stipend OLT	200 000	200 000
Tilskudd VM 2020	0	900 000
Andret tilskudd NIF	41 961	5 500
Periodisert tilskudd, VM Flyttet	865 215	-865 215
<b>Sum</b>	<b>5 198 587</b>	<b>3 443 561</b>

## Note 2 - Annen driftsinntekt

Regnskapsposten består av:	2021	2020
Salgsinntekter og egenandeler	389 959	255 623
Lisenser	793 932	773 410
Momskompensasjon	237 259	218 180
Bingo	42 209	194 149
Andre inntekter	1 753	2 053
<b>Sum</b>	<b>1 465 112</b>	<b>1 443 415</b>

## Note 3 - Lønnskostnad

Selskapet har hatt 3 årsværk i regnskapsåret.

Spesifikasjon av lønnskostnader	2021	2020
Lønn	1 297 669	1 207 218
Arbeidsgiveravgift	188 888	166 625
Pensjonskostnader	27 175	22 251
Andre lønnsrelaterte ytelser	172 399	223 439
<b>Totalt</b>	<b>1 686 132</b>	<b>1 619 532</b>

## Revisjonshonorar, som består av:

Lovpålagt revisjon	38 475
Attestasjonsoppgaver	0
Samlet honorar til revisor	38 475

Det er ikke utbetalt pensjonsytelser eller andre ytelser enn lønn til daglig leder og styremedlemmer.

Samlede lån og sikkerhetsstillelser til fordel for ansatte, aksjeeiere, styremedlemmer og medlemmer av bedriftsforsamlingen utgjør kr 0.

## Noter 2021

Spesifikasjon av lønn og andre godtgjørelser på person for ledende ansatte og medlemmer av styret:

Navn og stilling/funksjon:	Lønn	Andre godtgjørelser
Generalsekretær	403 748	0

### Note 4 - Tilskudd

Regnskapsposten består av:	2021	2020
Tilskudd Idrettslag	20 000	92 600
Tilskudd regioner	476 000	191 000
Andre tilskudd	977 843	42 579
<b>SUM</b>	<b>1 473 843</b>	<b>326 179</b>

### Note 5 - Andre driftskostnader

Regnskapsposten består av:	2021	2020
Kontorkostnader	236 853	237 842
IT-kostnader	156 350	114 054
Idrettsutstyr, medisinsk utstyr og drakter	68 125	49 742
Idrettsfaglig bistand, fysioterapi og lege	22 911	38 047
Reise- og oppholdskostnader	2 087 897	356 152
Deltageravgifter/premier	221 699	84 799
Andre kostnader (inkludert avsetninger)	157 456	158 678
<b>Sum</b>	<b>2 951 290</b>	<b>1 039 314</b>

### Note 6 - Kundefordringer

Debitormassen er oppført til pålydende.

### Note 7 - Andre kortsiktige fordringer

Balanseposten består av:	2021	2020
Diverse opptjente inntekter mm	48 329	351 752
Forskuddsbetalte kostnader	2 941	21 385
<b>Sum</b>	<b>51 270</b>	<b>373 137</b>



**Noter 2021****Note 8 - Bankinnskudd, kontanter o.l.**

Av andre likvide midler er kr 72 509 bundne skattetrekkmidler.

**Note 9 - Egenkapital**

	<b>Egenkapital med selvpålagte restriksjoner</b>	<b>Annen egenkapital</b>	<b>Sum egenkapital</b>
pr. 1.1	977 804	4 560 614	5 538 418
Tilført fra årsresultat		1 032 572	1 032 572
Anvendt til / fra VM Fond	-470 000		-470 000
<b>Pr. 31.12</b>	<b>507 804</b>	<b>5 593 186</b>	<b>6 100 990</b>

**Note 10 - Annen kortsiktig gjeld**

<b>Balanseposten består av:</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
Avsatte feriepenger	159 572	140 915
VM tilskudd, utsatt til 2021		865 215
Ekstra tilskudd NIF	272 214	334 430
Påløpt kostnad	207 236	7 000
<b>Sum</b>	<b>639 022</b>	<b>1 347 560</b>

Norges Styrkeløtterforbund

## Balanse pr. 31.12.2022

	Post	31.12.2022	31.12.2021
<b>EIENDELER</b>			
<b>OMLØPSMIDLER</b>			
Lager av klær, premier og materiell		0	91 710
Fordringer			
Kundefordringer	7	39 569	71 517
Andre kortsiktige fordringer	8	242 252	51 270
Sum fordringer		281 821	122 787
Bankinnskudd, kontanter o.l.	9	6 232 952	6 749 869
<b>SUM OMLØPSMIDLER</b>		<b>6 514 773</b>	<b>6 964 386</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>6 514 773</b>	<b>6 964 386</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>EGENKAPITAL</b>			
Innskutt egenkapital			
Annen innskutt egenkapital	6	597 804	507 804
Sum innskutt egenkapital		597 804	507 804
Opptjent egenkapital			
Annen opptjent egenkapital	6	5 541 381	5 693 186
Sum opptjent egenkapital		5 541 381	5 693 186
<b>SUM EGENKAPITAL</b>		<b>6 139 185</b>	<b>6 100 990</b>
<b>GJELD</b>			
Leverandørgjeld		79 643	112 120
Skyldig offentlige avgifter		109 715	112 246
Annen kortsiktig gjeld	10	186 230	639 022
<b>SUM KORTSIKTIG GJELD</b>		<b>375 588</b>	<b>863 396</b>
<b>SUM GJELD</b>		<b>375 588</b>	<b>863 396</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>6 514 773</b>	<b>6 964 386</b>

Oslo / - 2023

*Inger Solvøy Blken*  
Inger Solvøy Blken  
President

*Per Øyvind Fjeld*  
Per Øyvind Fjeld  
Varapresident

*Tone Ingebråten*  
Tone Ingebråten  
Styremedlem

*Vette Valentinsen*  
Vette Valentinsen  
Styremedlem

*Anita Stavik*  
Anita Stavik  
Styremedlem

*Tarjei Dræcker*  
Tarjei Dræcker  
Styremedlem

*Janne Gunn Gæard*  
Janne Gunn Gæard  
Generalsekretær

## Noter 2022

### Regnskapsprinsipper:

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak.

#### Omløpsmidler og kortsiktig gjeld

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter siste dag i regnskapsåret, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi (Laveste verdis prinsipp).

#### Inntektsføring

Driftsinntekter og offentlige tilskudd inntektsføres når de er opptjent. Sponsorinntekter inntektsføres over avtaleperioden. Barteravtaler inntektsføres på grunnlag av de mottatte verdier i den perioden verdien mottas. Motsvarende kostnader blir kostnadsført i samme periode.

#### Fordringer

Kundefordringer føres opp i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til påregnelig tap. Avsetning til påregnelig tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene. I tillegg gjøres det for øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

Andre fordringer er også gjenstand for en tilsvarende vurdering.

#### Skatt

Norges Styrkeløftforbund driver ikke skattepliktig virksomhet og er derfor ikke skattepliktig.

#### Pensjonsforpliktelser

Pensjonsforpliktelser finansiert over driften er beregnet og ført opp i balansen som en gjeldspost under avsetning for forpliktelser. Pensjonsordninger finansiert via sikrede ordninger er ikke balanseført. Pensjonspremien som pensjonskostnad og føres opp sammen med lønnskostnader.

#### Periodiseringsregler

Utgifter kostnadsføres i samme periode som tilhørende inntekt. For prosjekter som har øremerkede midler der aktiviteten ikke er fullført ved periodens utløp, foretas det inntektsavsetninger.

## Noter 2022

## Note 1 - Tilskudd

Regnskapsposten består av:	2022	2021
Rammetilskudd inkl. regiontilskudd fra NIF	2 121 073	2 117 873
Integreringstilskudd fra NIF	35 441	34 598
Barne- og ungdomsmidler fra NIF	1 451 419	1 472 437
Utviklingsorientert ungdomsidrett fra NIF	330 248	345 351
Tilskudd OLT	0	116 800
VO tilskudd	400	4 352
Stipend OLT	102 053	200 000
Andret tilskudd NIF	5 500	41 961
Periodisert tilskudd, VM Flyttet	0	865 215
<b>Sum</b>	<b>4 046 134</b>	<b>5 198 587</b>

## Note 2 - Annen driftsinntekt

Regnskapsposten består av:	2022	2021
Salgsinntekter, påmeldingsinntekter og egenandeler	971 258	389 959
Lisenser	1 144 420	793 932
Momskompensasjon	276 541	237 259
Bingo	5 466	42 209
Andre inntekter	126 452	1 753
<b>Sum</b>	<b>2 524 138</b>	<b>1 465 112</b>

## Note 3 - Lønnskostnad

Selskapet har hatt 3 årsverk i regnskapsåret.

Spesifikasjon av lønnskostnader	2022	2021
Lønn	1 469 717	1 297 669
Arbeidsgiveravgift	213 353	188 888
Pensjonskostnader	29 192	27 175
Andre lønnsrelaterte ytelser	119 611	172 399
<b>Totalt</b>	<b>1 831 872</b>	<b>1 686 132</b>

## Revisjonshonorar, som består av:

Lovpålagt revisjon	67 596
Attestasjonsoppgaver	0
Samlet honorar til revisor	67 596

Det er ikke utbetalt pensjonsytelser eller andre ytelser enn lønn til daglig leder og styremedlemmer.

Samlade lån og sikkerhetsstillelser til fordel for ansatte, aksjeeiere, styremedlemmer og medlemmer av bedriftsforsamlingen utgjør kr 0.

## Noter 2022

Spesifikasjon av lønn og andre godtgjørelser på person for ledende ansatte og medlemmer av styret:

Navn og stilling/funksjon:	Lønn	Andre godtgjørelser
Generalsekretær	476 605	4 200

### Note 4 - Tilskudd

Regnskapsposten består av:	2022	2021
Tilskudd Idrettslag	26 600	20 000
Tilskudd regioner*	42 500	476 000
Andre tilskudd	0	977 843
<b>SUM</b>	<b>69 100</b>	<b>1 473 843</b>

\*Kostnadsført tilskudd til regioner i 2022 er redusert med kr 264 500, grunnet tilbaketrukket tilskudd til regioner på grunn av ikke gjennomført aktivitet i 2021.

### Note 5 - Andre driftskostnader

Regnskapsposten består av:	2022	2021
Kontorkostnader	281 779	236 853
IT-kostnader	184 242	156 350
Idrettsutstyr, medisinsk utstyr og drakter	116 444	68 125
Idrettsfaglig bistand, fysioterapi og lege	16 632	22 911
Reise- og oppholdskostnader	3 190 387	2 087 897
Deltageravgifter/premier	574 736	221 699
Andre kostnader (inkludert avsetninger)	274 393	157 456
<b>Sum</b>	<b>4 638 612</b>	<b>2 951 290</b>

## Noter 2022

### Note 6 - Egenkapital

	Egenkapital med selvpålagte restriksjoner	Annen egenkapital	Sum egenkapital
pr. 1.1	507 804	5 593 186	6 100 990
Tilført fra årsresultat		-51 804	-51 804
Anvendt til / fra VM Fond	90 000		90 000
Pr. 31.12	597 804	5 541 381	6 139 185

### Note 7 - Kundefordringer

Debitormassen er oppført til pålydende.

### Note 8 - Andre kortsiktige fordringer

	2022	2021
<b>Balanseposten består av:</b>		
Påløpte inntekter	184 000	48 329
Forskuddsbetalte kostnader	58 252	2 941
<b>Sum</b>	<b>242 252</b>	<b>51 270</b>

### Note 9 - Bankinnskudd, kontanter o.l.

Av andre likvide midler er kr 67 316 bundne skatetrekksmidler.

### Note 10 - Annen kortsiktig gjeld

	2022	2021
<b>Balanseposten består av:</b>		
Avsatte feriepenger	168 070	159 572
Ekstra tilskudd NIF	0	272 214
Påløpt kostnad	18 160	207 236
<b>Sum</b>	<b>186 230</b>	<b>639 022</b>

## 9.3 Styrets beretning for 2021 og 2022

### Styrets beretning for regnskapsåret 2021

Styret i Norges Styrkeløftforbund har i 2021 bestått av:

**President:** Inger Blikra  
**Visepresident:** Carl Yngvar Christensen  
**Styremedlemmer:** Per Ø. Fjeld  
Anita Stavik  
Kristin Thorvaldsen

**Varamedlemmer:** Vetle Valentinsen  
Tone Ingebretsen

Etter tinget 20.11.21 består styret av:

**President:** Inger Blikra  
**Visepresident:** Per Fjeld  
**Styremedlemmer:** Tone Ingebretsen  
Anita Stavik  
Tarje Drecker  
Vetle Valentinsen

**Varamedlemmer:** Helge Aarsrud  
Rune Hammerø Sparby

Styremøter	Telefonmøter
	05.01.21
25.06.21 – Scandic Brennemo	19.01.21
22.10.21 – Scandic Hell, Stjørdal	02.02.21
08.11.21 – Clarion Hotell Energy, Stavanger	16.02.21
20.11.21 – Konstituert styremøte, scandic Gardermoen	02.03.21
	16.03.21
	30.03.21
	13.04.21
	27.04.21
	11.05.21
	25.05.21
	08.06.21
	10.08.21
	14.09.21
	24.08.21
	28.09.21

Tilstede (av i alt fysiske styremøter):

Inger Blikra (20/20)	
Carl Yngvar Christensen (19/19)	Kristin Thorvaldsen (17/19)
Janne Gunn Gaard (20/20)	Tone Ingebretsen (18/20)
Per Øivind Fjeld (18/20)	Vetle Valetinsen (19/20)
Anita Stavik 20/20)	Rune Hammerø Sparby (0/1)
Helge Aarsrud (1/1)	Tarje Drecker (1/1)

Styremøtene har vært konstruktive, og har blitt benyttet til koordinering og oppfølging av aktiviteter, budsjett og regnskapsgjennomgang, planlegging for videre drift og behandling av innkomne saker. E-post har blitt brukt flittig som kommunikasjonskanal mellom styremøtene. Arbeidsutvalget har

fungert som et effektivt og forenkende ledd for behandling av saker.

#### **Forbundets økonomiske situasjon og resultat av virksomheten**

Etter styrets oppfatning gir det fremlagte resultatregnskap og balanse for regnskapsåret 2021, et riktig uttrykk for forbundets situasjon og resultat av virksomheten. Styret foreslår at det fremlagte regnskap godkjennes som forbundets resultatregnskap og balanse.

Utover det som fremgår av resultatet kjenner ikke styret til andre forhold som har innvirkning på forbundets økonomiske situasjon. Etter utgangen av regnskapsåret har det ikke inntruffet forhold som det ikke er tatt hensyn til i regnskapet, og som er viktig for å bedømme forbundets resultat og stilling.

Revisor for 2021 har vært BDO AS. Regnskapet for 2021 er det ellefte regnskapet de reviderer for Norges Styrkeløftforbund.

Regnskapet for 2021 viser et overskudd på	562.571,-
Egenkapitalen pr 31.12.2019 utgjør	6.964.386,-
Avsetning i 2021 til EM og VM-konto utgjør	90.000,-

#### **Ansatte og driften**

NSFs kontor holdt i 2021 til i Idrettens Hus, Viking Stadion, Stavanger. Generalsekretær har hatt ansvaret for den daglige driften av kontoret. Janne Gunn Gaard er generalsekretær i 60% stilling.

Lars Edvin Sænnøy har vært ansatt i 100 % stilling som Landslagssjef.

Lars har kontorsted i Drammen.

Jørgen Hansen har vært ansatt som junior landslagssjef i 50% stilling.

Jørgen har kontorsted i Oslo

Dietmar Wolf har vært ansatt i 30 % stilling som trenerutdanningsansvarlig.

Dietmar har kontorsted i Stange.

#### **Ytre og indre miljø**

Vår virksomhet forurensrer ikke det ytre miljøet, og vi har et godt arbeidsmiljø.

Styret i Norges Styrkeløftforbund

08.05.2022

  
Inger Blikra

  
Tone Ingebretsen

  
Per Fjeld

  
Anita Stavik

  
Vette Valentinsen

  
Tarje Drecker



## Styrets beretning for regnskapsåret 2022

Styret i Norges Styrkeløftforbund har i 2022 bestått av:

<b>President:</b>	Inger Blikra
<b>Visepresident:</b>	Per Fjeld
<b>Styremedlemmer:</b>	Tone Ingebretsen Anita Stavik Tarje Drecker Vetle Valentinsen
<b>Varamedlemmer:</b>	Helge Aarsrud Rune Hammero Sparby

Styremøter	Telefonmøter
Scandic Solli, Oslo 29-30.1.2022	
	01.03.2022
	05.04.2022
Best Western, Gardermoen 07-08.5.2022	
	24.05.2022
	28.06.2022
	23.08.2022
Best Western, Gardermoen 16-8.9.2022	
	25.10.2022
	22.11.2022
Best Western, Gardermoen 10-11.12.2022	

### Tilstede

Inger Blikra (11/11)	Rune Sparby (0/0)
Janne Gunn Gaard (11/11)	Tone Ingebretsen (11/11)
Per Oivind Fjeld (10/11)	Vetle Valentinsen (11/11)
Anita Stavik (10/11)	Tarje Drecker (9/11)
Helge Aarsrud (11/11)	

Styremøtene har vært konstruktive, og har blitt benyttet til koordinering og oppfølging av aktiviteter, budsjett og regnskapsgjennomgang, planlegging for videre drift og behandling av innkomne saker.

E-post har blitt brukt flittig som kommunikasjonskanal mellom styremøtene. Arbeidsutvalget har fungert som et effektivt og forenkende ledd for behandling av saker.

### Forbundets økonomiske situasjon og resultat av virksomheten

Etter styrets oppfatning gir det fremlagte resultatregnskap og balanse for regnskapsåret 2022, et riktig uttrykk for forbundets situasjon og resultat av virksomheten. Styret foreslår at det fremlagte regnskap godkjennes som forbundets resultatregnskap og balanse.

Utover det som fremgår av resultatet kjenner ikke styret til andre forhold som har innvirkning på forbundets økonomiske situasjon. Etter utgangen av regnskapsåret har det ikke inntruffet forhold som det ikke er tatt hensyn til i regnskapet, og som er viktig for å bedømme forbundets resultat og stilling.

Revisor for 2022 har vært BDO AS. Regnskapet for 2022 er det ellefte regnskapet de reviderer for Norges Styrkeløftforbund.

Regnskapet for 2022 viser et overskudd på	38.196,-
Egenkapitalen pr 31.12.2022 utgjør	6.514.773,-
Avsetning i 2022 til EM og VM-konto utgjør	90.000,-

#### Ansatte og drift

NSF's økonomi holdt i 2022 til i Idrettsens Hus, Viking Stadion, Stavanger. Generalsekretær har hatt ansvar for den daglige drift av kontoret. Lene Gjeit-Castalet er generalsekretær i 80% stilling.

Lars Eivind Samrøy har vært ansatt i 100 % stilling som Landslagsjef.

Lars har kontorsted i Drammen.

Jørgen Hansen har vært ansatt som junior landslagsjef i 50% stilling.

Jørgen har kontorsted i Oslo.

Dietmar Wolf har vært ansatt i 30 % stilling som treningsutførelsesansvarlig.

Dietmar har kontorsted i Svinge.

#### Ytre og indre miljø

Vår virksomhet forårsaker ikke det ytre miljøet, og vi har et godt arbeidsmiljø.

Styret i Norges Stykkeløbsforbund

Stvg. 22.05.23

Inger Blåka  
President

Tone Ingebreten  
Styremedlem

Per Fjeld  
Visepresident

Anita Stavik  
Styremedlem

Vette Valentinsen  
Styremedlem

Torgeir Dreckser  
Styremedlem

## 9.4 Revisjonsberetning for 2021 og 2022

### Til styret i Norges Styrkeløftforbund

#### Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Norges Styrkeløftforbund.

<p>Årsregnskapet består av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse per 31. desember 2021</li><li>• Resultatregnskap for 2021</li><li>• Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.</li></ul>	<p>Etter vår mening:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og</li><li>• Gir årsregnskapet et rettviseende bilde av forbundets finansielle stilling per 31. desember 2021, og av dets resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.</li></ul>
---	---

#### Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder de internasjonale revisjonsstandardene International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet i Revisors oppgaver og plikter ved revisjon av årsregnskapet. Vi er uavhengige av forbundet slik det kreves i lov, forskrift og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av the International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

#### Styret og daglig leders ansvar for årsregnskapet

Styret og daglig leder(ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til forbundets evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avvirket.

#### Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon som eksisterer. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon blir



vurdert som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke økonomiske beslutninger som brukerne foretar basert på årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til:

<https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger>

BDO AS

Øyvind Hjemgård  
statsautorisert revisor  
(elektronisk signert)

## Uavhengig revisors beretning

Til styret i Norges Styrkeforbund

### Konklusjon

---

Vi har revidert årsregnskapet til Norges Styrkeforbund.

<p>Årsregnskapet består av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse per 31. desember 2022</li><li>• Resultatregnskap for 2022</li><li>• Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.</li></ul>	<p>Etter vår mening:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og</li><li>• Gir årsregnskapet et rettviseende bilde av forbundets finansielle stilling per 31. desember 2022, og av dets resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.</li></ul>
---	---

### Grunnlag for konklusjonen

---

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder de internasjonale revisjonsstandardene International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet i Revisors oppgaver og plikter ved revisjon av årsregnskapet. Vi er uavhengige av forbundet slik det kreves i lov, forskrift og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av the International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

### Annen informasjon

---

Styret og daglig leder (ledelsen) er ansvarlig for annen informasjon. Annen informasjon består av årsberetningen. Vår konklusjon om årsregnskapet ovenfor dekker ikke annen informasjon.

I forbindelse med revisjonen av årsregnskapet er det vår oppgave å lese annen informasjon. Formålet er å vurdere hvorvidt det foreligger vesentlig inkonsistens mellom annen informasjon og årsregnskapet og den kunnskap vi har opparbeidet oss under revisjonen av årsregnskapet, eller hvorvidt informasjon i annen informasjon ellers fremstår som vesentlig feil. Vi har plikt til å rapportere dersom annen informasjon fremstår som vesentlig feil. Vi har ingenting å rapportere i så henseende.

### Styret og daglig leders ansvar for årsregnskapet

---

Styret og daglig leder (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.



Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til forbundets evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avvirket.

#### Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

---

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon som eksisterer. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon blir vurdert som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke økonomiske beslutninger som brukerne foretar basert på årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til:  
<https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger>

BDO AS

Øyvind Hjemgård  
statsautorisert revisor  
(elektronisk signert)

## Til Norges Styrkeløftforbunds forbundsting

### KONTROLLKOMITEENS BERETNING FOR 2021

Kontrollkomiteen har gjennomgått Norges Styrkeløftforbunds styrebehandlete årsregnskap og årsberetning 2021.

Komiteen har hatt adgang til regnskaper, rapporter, styreprotokoller og annen informasjon fra styret, og mener de vedtak som er foretatt er i samsvar med gjeldende lover og tidligere tingvedtak.

Årsregnskapet for 2021 er gjort opp med et overskudd på kr. 1 122 571.-, som er disponert slik at kr. 560 000.- ble avsatt til VM 2021 Stavanger.

kr. 562 571.- er overført til egenkapitalen.

Etter dette utgjør egenkapital med selvpålagte restriksjoner kr. 417 804.-

Fri egenkapital er kr. 6 100 990.-

Total sum egenkapital og gjeld er kr. 6 964 386.-.

Det gjenspeiler seg at det har vært noe begrenset aktivitet pga. Covid-19.

Kontrollkomiteen ser at styre har kontroll med budsjettet / Regnskap.

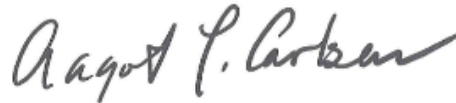
#### Konklusjon

Kontrollkomiteen anbefaler at styres regnskap for 2021 godkjennes av tinget.

Tirsdag, 17. mai 2022



Sigve Valentinsen  
Leder



Aagot Carlsen  
Medlem

# Til Norges Styrkeløftforbunds forbundsting

## KONTROLLKOMITEENS BERETNING FOR 2022

Kontrollkomiteen har gjennomgått Norges Styrkeløftforbunds styrebehandlete årsregnskap og årsberetning 2022.

Komiteen har hatt adgang til regnskaper, rapporter, styreprotokoller og annen informasjon fra styret, og mener de vedtak som er foretatt er i samsvar med gjeldende lover og tidligere tingvedtak.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2022 og det styrehandlede årsregnskapet for 2022.

Årsregnskapet for 2022 er gjort opp med et overskudd på kr. 38 196.-, kr. 38 196.- er overført til egenkapitalen.

Etter dette utgjør egenkapital med selvpålagte restriksjoner kr. 597 804.-  
Fri egenkapital er kr. 6 139 185.-

Total sum egenkapital og gjeld er kr. 6 514 773.-.

**Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:**

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som fremgår av denne beretningen

Kontrollkomiteen ser at styre har kontroll med budsjettet / Regnskap.

### Konklusjon

Kontrollkomiteen anbefaler at styres regnskap for 2022 godkjennes av tinget.

Torsdag, 25. mai 2023



Sigve Valentinsen  
Leder



Aagot Carlsen  
Medlem



### Forslag 1 fra styret

#### 3.1.5 Påmelding

Påmeldingsliste i klubbens selvbetjeningsløsning på forbundets hjemmeside skal brukes ved alle stevner med unntak av internasjonale stevner. Utøverne skal være påmeldt ~~Påmeldingen skal være sendt~~ innen den bestemte tidsfrist. Om etteranmelding skal godtas avgjøres i hvert enkelt tilfelle av arrangøren, **men tidsfristen kan ikke settes kortere enn to dager før stevnestart**. Det kan ved etteranmelding forlanges dobbelt startkontingent. **Etteranmelding godkjennes ikke for norske mesterskap**. En løfter som er påmeldt til et stevne har ikke krav på å få refundert startkontingent dersom han/hun ikke møter.

**Begrunnelse:** Bruk av påmeldingslister som lastes direkte inn i powerlifting live gir bedre mulighet for å kontrollere at deltagerne er registrert i forbundet og har lisens, og at navn, klubb og annen informasjon blir riktig. Forbundet får stadig innsendt protokoller med løftere uten lisens, løftere med feil navn, og løftere lagt inn med feil kjønn. Dette gir en uheldig miks av direkte regelbrudd (løftere uten lisens uten at dommerne får en reell mulighet til å sjekke dette i forkant) og mange feilkilder i resultatbasene våre. Det medfører også uforholdsmessig mye ekstraarbeid for forbundet for å rette opp feilregistreringer. At det ikke er mulig med etteranmelding til norske mesterskap fremgår annet sted i Nasjonale bestemmelser, men vi foreslår å legge til også i 3.1.5 for å unngå misforståelser. Dette er altså kun en presisering av regler som allerede gjelder, ingen regelendring.

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

### Forslag 2 fra Styrkeløftregion Øst

#### 3.1.5 Påmelding

Påmeldingen skal være sendt innen den bestemte tidsfrist. Om etteranmelding skal godtas avgjøres i hvert enkelt tilfelle av arrangøren. Det kan ved etteranmelding forlanges dobbelt startkontingent.

*Ved alle stevner må påmeldingen skjer via forbundets nettside. Bare løftere som er registrert på nettsiden seinest dagen før stevnet kan delta.*

En løfter som er påmeldt til et stevne har ikke krav på å få refundert startkontingent dersom han/hun ikke møter.

Påmeldingsfristen og kvalifiseringsfristen for NM-stevner er 8 uker før stevnestart. Etteranmelding godtas ikke på NM.

**Begrunnelse:** For at dommerne skal kunne kontrollere at alle som deltar har lisens, jf. 5.2.1. Gir mulighet for overføring til Powerlifting Live.

Dommerne kan settes i et dilemma hvis de ikke kan kontrollere om deltagerne har lisens før på innveiing. Gir informasjon til Antidoping Norge om deltagere slik at dette kan lette deres prioritering.

**Styrets kommentar:** Styret støtter intensjonen i forslaget som er fremmet, men styret har fremmet et forslag som inneholder noe mer. Se forslag 1

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

## Forslag 3 fra styret:

### Nytt punkt 3.1.9

3.1.9 Unntak fra IPFs approved list (vedlegg til IPFs tekniske regler).

Dersom IPF-godkjent utstyr som rack, stenger og skiver som er godkjent av IPF mister godkjenningen, kan styret bestemme at dette utstyret likevel fortsatt kan brukes på nasjonale stevner av alle kategorier. Dette gjelder kun utstyr som har vært godkjent av IPF og dermed vært gjennom teknisk og sikkerhetsmessig kvalitetskontroll, og kun utstyr der det ikke er sikkerhetsmessige årsaker til at de har mistet IPF-godkjenningen. Liste over hvilket utstyr styret til enhver tid har godkjent, skal legges som vedlegg til disse bestemmelsene.

**Begrunnelse:** IPFs utstys- og avgiftspolitikkk gjør det vanskelig for mindre utstysleverandører å opprettholde godkjenningen for sitt utstyr. Dette rammer klubbene som har gått til innkjøp av kostbart utstyr som har mistet godkjenningen fordi leverandøren ikke lenger ser seg råd til å betale de økede årlige avgiftene til IPF. Vi mener det er urimelig å pålegge klubbene å kjøpe nytt utstyr for å kunne arrangere stevner. IPF-regelverket åpner for at vi kan ha egne regler på dette området for nasjonale stevner, og dette ønsker vi nå å benytte oss av. I første omgang ble dette aktuelt da rack fra ER equipment og Pallini, og stenger og skiver fra Leoko, Uesaka, Ivanko, Titex og Pallini mistet godkjenningen (gjeldende fra 1.1.2024). Disse vil fremdeles være lovlig å bruke på nasjonale stevner dersom denne endringen vedtas.

**Lovutvalgets kommentar:** Kravet NSF kan stille er mao. at utstyret tidligere må ha gjennomgått godkjenning i IPF. Vi har ingen anmerkninger til dette.

## Forslag 4 fra styret:

### 7.2.2 Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringskrav for å delta i norske mesterskap må være oppnådd på et approbert og registrert stevne. **Før første gangs deltagelse på NM må utøveren ha deltatt på et RM med tellende resultat.** Følgende krav gjelder for damer og herrer: Kvalifiseringskrav til NM for veteraner reduseres med 10 % for veteraner over 60 år.

**Begrunnelse:** NM skal være mesterskap med høy status, og skal etter strategiplanen være utstillingsvinduer for sporten vår. Gjennomføringen av konkurransen må gjenspeile dette, noe som betyr at utøvere og laglederne deres må ha mesterskaperfaring. Erfaringen viser at det dukker opp løftere på NM som ikke har kjennskap til de grunnleggende reglene rundt stevnegjennomføringen og utførelse av løftene, og heller ikke har lagledere med slik kunnskap. En annen begrunnelse er at vi ønsker å øke statusen på RM som viktig mesterskap i regionene.

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

## Forslag 5 fra Styrkeløftregion Øst

### Endring i 7.2.2 Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringskrav for å delta i norske mesterskap må være oppnådd på et approbert og registrert stevne.

*Gjeldende fra 010125: For å delta i norske mesterskap må man, i tillegg til kilokravet, ha deltatt på minst ett RM eller et stevne av høyere status i kvalifiseringsperioden.*

Følgende krav gjelder for damer og herrer: ...

**Begrunnelse:** Det vil gi en naturlig progresjon på stevner at man går fra RM til NM. På NM bør man ha erfaring fra høyningskort, tidsbestemmelser, utstyrskontroll og rundesystemet. Vi ser stadig at enkelte mangler dette og ikke kjenner til reglene. Dessuten vil det høyne status på RM og gjøre det enklere å oppfylle kriteriene for deltagelse internasjonalt.

**Styret kommentar:** Styret støtter intensjonen om å sikre at NM deltaker har mesterskaperfaring, men mener et absolutt krav om deltagelse på RM eller høyere hver kvalifiseringsperiode vil ramme mindre regioner der det lille antallet forbundsdommere også løfter selv. Dette gjør det enda vanskeligere å skaffe dommere og arrangører til RM i mindre regioner.

**Se forslag 4**

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

Det kreves ikke forbundsdommere ved RM.

## Forslag 6 fra Askim Styrkeløftklubb

### 7.2.2 Kvalifiseringskrav

Vi foreslår at Regions mesterskap i styrkeløft skal bli et minimum kvalifisering stevne for deltagelse i Norgesmesterskapet. Dette tiltaket har som mål å styrke nivået og interessen rundt både Regions mesterskap og Norgesmesterskap.

Dette vil ikke bare skape økt konkurranse og motivasjon blant utøverne, men også gi arrangementene en ekstra dimensjon ved å ha deltakere som allerede har vist sin dyktighet på regionalt nivå.

Videre vil denne endringen kunne hjelpe med å utjevne forskjellene mellom ulike regioner og sørge for en mer rettferdig representasjon i Norgesmesterskapet. Det kan også bidra til å styrke samarbeidet mellom regionale idrettsorganisasjoner og det nasjonale idrettsforbundet.

Vi tror at å gjøre Regions mesterskap til et kvalifiseringskrav for Norgesmesterskapet vil bidra til å løfte nivået på begge arrangementene og gi flere utøvere mer motivasjon til å konkurrere på det nasjonale stadiet. Dette vil styrke idrettsmiljøet og skape større engasjement blant både deltakere og tilskuere.

**Styrets kommentar: Se Forslag 4 og styrets kommentar til forslag 5**

**Lovutvalgets kommentar:** Vi antar at det er første setning som er forslaget og at resten er begrunnelsen? Forslaget skiller seg fra forslagene 4 og 5 bl.a. ved at det angir RM som laveste nivå for kvalifisering.

## Forslag 7 fra styret:

### 7.2.2 Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringskrav for å delta i norske mesterskap må være oppnådd på et approbert og registrert stevne.

Følgende krav gjelder for damer og herrer: Kvalifiseringskrav til NM for veteraner reduseres med 10 % for veteraner over 60 år, og 15 % for veteraner over 70 år.

**Begrunnelse:** Det er rimelig å stille noe lavere kilokrav til utøvere over 70 år enn til de mellom 60 og 70.

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger

## Forslag 8 fra Oslo Styrkeløftklubb

### Endring i 7.2.5 a

- a) Den som har greid kvalifiseringskravet har rett til å stille i den **vekt**klassen han/hun selv ønsker, **uavhengig av hvilken vektklasse vedkommende kvalifiserte seg i.**

**Begrunnelse:** Dette er en regel som svært mange misforstår, og klubber og forbund bruker mye tid og krefter på å oppklare. Det dukker stadig opp påstander om at utøvere må klare kravet i en høyere klasse for å gå opp en vektklasse. Dette stemmer ikke, og en slik misforståelse avstedkommer unødvendig stress og vektkutt. OSK tror følgende endringsforslag klargjør regelverket på en bedre måte og reduserer forvirringen.

**Styrets kommentar:** Styret støtter forslaget.

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

## Forslag 9 fra styret

### Endring i 7.2.5 a

- a) Den som har greid kvalifiseringskravet har rett til å stille i den klassen han/hun selv ønsker. For NM og **RM i åpen klasse og veteranklassene** gjelder IPFs regler om klassefast påmelding. Det innebærer at det ikke er anledning til å endre vektklassene etter at fristen for endelig påmelding er ute, **dvs 8 uker før stevnet.** Deltagere på **stevner med lavere status enn RM ungdoms- og junior-NM** har anledning til å gå en klasse opp eller ned i forhold til klassen de er påmeldt i. **Før stevner med lavere status enn NM har alle deltagere anledning til å gå en klasse opp eller ned i forhold til påmeldingen.**

**Begrunnelse:** Utøvere som konkurrerer internasjonalt må forholde seg til klassefast påmelding i alle alderskategorier. Vi ønsker at våre Norgesmesterskap skal følge internasjonal standard på flest mulig områder. Vår begrunnelse for unntak for ungdom og junior var at vi ikke ønsket et vektfokus i for tidlig alder. Men vi ser nå at unntaket fra klassefast påmelding like ofte virker stikk motsatt, det kan motivere enda flere til å prøve å gå enda en klasse ned siden de får delta i klassen over hvis de ikke greier klassen. Deltagelsen på ungdoms- og junior-NM er gledelig stor, og muligheten for å bytte vektklasse skaper en uheldig usikkerhet for både arrangør og deltagerer når det gjelder tidsskjema og puljeoppsett. Vi foreslår i tillegg å innføre klassefast påmelding også på RM, da flere av landets regionmesterskap er blitt så store at det er svært utfordrende for arrangøren å ikke vite deltagertall i de ulike klassene når puljeoppsett og tidsskjema skal settes opp. Enkelte regioner har allerede innført klassefast påmelding på RM, og siden RM er kvalifiseringsstevne både for NM og landslag er det mest rettferdig at resultatene er oppnådd under like forhold.

Styrets forslag er endret etter lovutvalgets gjennomgang, slik at det ikke lenger er spesifisert noen påmeldingsfrist i 7.2.5 a. Påmeldingsfristen for NM-stevner er gitt i punkt 3.1.5 i Nasjonale bestemmelser og trenger ikke gjentas i 7.2.5 a."

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

Vi vil imidlertid påpeke at det kan forstås slik at endelig påmelding også ved RM, settes til 8 uker før stevnet.

## Forslag 10 fra Styrkeløftregion Øst

### Endring i 7.2.5 Øvrige NM-regler

For NM gjelder også følgende regler:

a) Den som har greid kvalifiseringskravet har rett til å stille i den klassen han/hun selv ønsker. For alle NM gjelder IPFs regler om klassefast påmelding. Det innebærer at det ikke er anledning til å endre vektklassene etter at fristen for endelig påmelding er ute, dvs 8 uker før stevnet. For stevner med lavere status enn NM har alle deltagere anledning til å gå en klasse opp eller ned i forhold til påmeldingen, bortsett fra ved RM der det også kan være klassefast påmelding. Dette må ev. opplyses i innbydelsen.

#### Begrunnelse:

Vi bør følge IPFs regler også på dette området.

Alle mesterskapsstevner, jf. 3.1.1 bokstav d, bør ha samme regler.

Hensikten med regelen om at klassefast påmelding ikke gjelder for ungdom og junior var å hindre vektpress på disse kategorier. Det er derfor ikke noen fornuftig årsak til at de skal kunne gå ned en klasse. Vi ser også at ordningen blir benyttet taktisk ved at flere går ned en klasse for å få en bedre plassering.

Ved enkelte mesterskap umuliggjør ordningen, med å kunne gå opp eller ned en klasse, deltagelse hvis utøveren ikke klarer vekta, da klassen allerede er avviklet. I andre tilfeller må en pulje deles ved økt deltagerantall.

Klassefast påmelding bør også kunne benyttes ved RM da det i flere regioner er et stort deltagerantall på disse mesterskapene og de benyttes som kvalifisering til internasjonale mesterskap.

**Styrets kommentar:** Styret støtter intensjonen i forslaget som er fremmet, men har fremmet et forslag som inneholder noe mer. Etersom RM er kvalifiseringsstevner både til NM og internasjonal deltagelse mener vi det skal være samme regler for klassefast påmelding på alle RM.

[Se forslag 9](#)

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

## Forslag 11 fra styret

Endring i 7.2.5 b)

a) Kvalifiseringsperioden for et NM er enten fra og med fjorårets NM eller de siste ~~12~~ 10 månedene før ~~stevnedato~~ påmeldingsfristens utløp for det aktuelle NM et, dersom det er mindre enn 12 måneder mellom de to konkurransene. Dette gjelder alle NM-kategorier.

**Begrunnelse:** Formuleringen ble endret på siste ting, men kan misforstås. Endret formulering er presis på at kvalifiseringsperioden utløper ved påmeldingsfristens utløp. Klubbene faktureres for antall påmeldte ved fristens utløp, og det er klubbens ansvar å gå inn før påmeldingsfristen er ute og fjerne påmeldte utøvere som ikke skal delta.

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

## Forslag 12 fra styret

### 7.2.6 NM-arrangement

NSF skal søke å skaffe arrangør til alle norske mesterskap og ta ut dommere til mesterskapene. ~~NSF dekker reise og hotell for 3 dommere og 1 funksjonær, mens arrangøren dekker øvrige utgifter til dommere og funksjonærer.~~ NSF trekker 15 % av inntektene fra startavgift ved mesterskapet for å dekke utgiftene til reise og hotell for dommere til mesterskapet. NM-arrangør bekoster og sørger for mat i hallen til dommerne under mesterskapet, så lenge de har dommeroppgaver. ~~skal ikke ha kostnader til dommere utover kr. 10 000,-~~. NSF dekker medaljer mens arrangøren dekker øvrig premiering. NSF kan gi tilskudd til arrangør. Tilskuddet tilpasses arrangørsted og kostnadsnivå.

**Begrunnelse:** Utgiftene til dommere ved norske mesterskap har økt de siste årene. Det aller meste av midler i forbundet er øremerkede tilskuddsmidler som ikke kan brukes til slike utgifter. Vi finner det rimelig at den delen av dommerutgiftene arrangøren skal dekke, står i forhold til inntektene arrangøren har fra startavgiftene ved mesterskapet

**Lovutvalgets kommentar:** Ingen lovtekniske anmerkninger.

Vi bifaller imidlertid at konkrete summer tas ut av bestemmelsene, så langt som mulig.

## Forslag 13 fra Styrkeløftregion Øst

### Endring i 10.3.1 Merkekrav

*Merkekravene settes til de samme med og uten utstyr og beregnes etter IPF GL Points Calculator for utstyrsfri løfting omregnet til kilo. Ved beregningen kan styret velge om det skal være høyere poengkrav i enkelte klasser.*

**Begrunnelse:** Det bør være valgfritt om man vil løfte med eller uten utstyr. Kravene bør derfor være de samme. IPFs kalkulator benyttes da det er denne som benyttes på stevner. Bredden i utstyrsfri løfting er vesentlig større enn med utstyr, selv om de beste ofte løfter mest med utstyr. Kravene bør også gjenspeile bredden og ikke bare toppene.

**Styrets kommentar:** Dette er ikke et tingforslag siden gjeldende regelverk tillegger styret å fastsette merkekravene. Styret vil gjerne ha en retningsgivende diskusjon om dette på tinget, siden justering av merkekravene står på oppgavelisten for høsten.

**Lovutvalgets kommentar:** Anses som et forslag til endring av gjeldende regelverk. Ingen lovtekniske anmerkninger.

## Forslag 14 fra Askim SK

### 7.2.2 - Kvalifiseringskrav

Vi foreslår at kilo total-kravet for kvalifisering til Norgesmesterskap i styrkeløft økes for å sikre at deltakerne som konkurrerer på dette nivået har oppnådd en betydelig prestasjon. Dettetiltaket vil bidra til å heve standarden og prestisjen ved Norgesmesterskap, samtidig som det utfordrer utøverne til å nå nye høyder i sin idrettskarriere.

Med dette forslaget vil utøvere som ønsker å kvalifisere seg til Norgesmesterskapet i styrkeløft måtte oppnå en høyere total på RM. Dette kan oppnås ved å sette en ny minimumsgrense for totalvekten som utøveren oppnår i en offisiell konkurranse. Dette kravet bør fastsettes på en måte som er utfordrende, men samtidig oppnåelig for serie utøvere.

Å øke total-kravet vil stimulere til en mer intens og fokusert treningsinnsats blant styrkeløftere, og det vil bidra til å skille de meste dedikerte og talentfulle utøverne fra mengden. Dette vil også gjøre Norgesmesterskapet til en arena der kun de aller beste styrkeløfterne deltar, noe som vil øke prestisjen og interessen rundt arrangementet.

For å gjennomføre dette forslaget, må det utarbeides klare retningslinjer for hva det nye kilo total-kravet skal være. Dette bør kommuniseres tydelig til både utøvere, trenere og styrkeløftorganisasjoner, slik at alle har en klar forståelse av kravene for kvalifisering.

Vi mener at en økning av kilo total-kravet vil være en positiv utvikling for styrkeløftmiljøet i Norge, da det vil bidra til å fremme talentutvikling, motivasjon og høyere standarder blant utøverne. Dette vil også være med på å styrke anerkjennelse og verdien av Norgesmesterskapet som et de de fremste styrkeløftarrangementene i landet.

**Styrets kommentar:** Dette er ikke en tingsak siden fastsettelse av merkekravene er delegert til styret i NB 10.2.1 Se styrets kommentar til forslag 13

**Lovutvalgets kommentar:** Forslaget anses som retningsgivende for styret og kan fremmes som dette.

## Forslag 15 fra Stavanger SK

Forslag om å innføre et veilederkurs rettet med ungdom/junior.

Bakgrunn:

Trenerløypen er for mange meget lang og tidkrevende. Det tar for de fleste noen år å fullføre første del av utdanningen. Vi ønsker en satsing på et lavterskel tilbud for kompetansedeling i form av et veilederkurs rettet mot ungdom og junior

NSF ser en stor økning i antall ungdommer som holder på med styrkeløft og det er viktig at vi kan bruke disse nye ressursene riktig. En trenerløype som tar flere år å utvikle kompetanse kan virke avskrekkende for mange i denne alderen. Et kurs rette mot ungdom og junior i trenerrollen har blitt diskutert flere ganger på de ulike møter i regi av NSF som handler om barn og ungdomstrening. Ser man til andre idretter, er dette en helt vanlig praksis som har ulike navn for denne type trenerutdanning.

### **Forslag:**

NSAF setter av ressurser til å utvikle en veileder-utdanning rettet mot ungdom og junior som ønsker å ta på seg litt mer treneransvar i klubbene. Vi ser for oss at dette kurset kan hildes på regionsnivå, og at de blir en støtterolle til klubbtrenerne.

Utbytte:

- Å innføre et slikt grunnkurs vil treffe mange av NSF sine målsetninger fra strategidokumentet. Blant annet at NSF er et ressurscenter for styrketrening og at styrkeløft får en stor aksept som en attraktiv idrett.
- Mer kompetanse innad i klubbene.
- Mer involverte ungdommer og juniorløftere, som igjen fører til mer aktivitet i klubbene.

### **Styret kommentar:**

Styret betrakter ikke dette som et tingforslag, men som et innspill til hvordan forbundet skal arbeide innenfor et satsningsområde i strategiplanen. Trenerutdanningen er nettopp revidert og det er få som har gjennomført trener 1 sånn som den ser ut i dag. Vi mener trener 1 er en enkel og grunnleggende trenerutdanning, og det er første nivå av trenerløypas 4 nivåer. Vi har også kurstilbud for enkel instruktørutplæring gjennom regiontreners klubbbesøk der det forutsettes at klubbtrenerne og instruktører deltar. I klubbkursene er det mer rendyrket fokus på teknikkopplæring i de ulike øvelsene

**Lovutvalgets kommentar:** Hvis forslaget vedtas er det å anse som retningsgivende vedtak da trenerløypa ikke er omtalt i nasjonale bestemmelser.

## Forslag 18 fra region Midt-Norge

Vi ønsker å dele opp regionen i to. Trøndelag blir en region og Møre og Romsdal blir en region. Årsak er store avstander i regionen som gjør det vanskelig for utøvere å delta på RM og regionssamlinger. Dette vil gjøre det enklere for utøvere å delta på kurs og ungdomssamlinger. Det er enighet i regionsstyret.

### **Styrets Kommentar:**

Styret støtter ikke forslaget slik det foreligger. Dersom reisevei internt i regionene skal vektlegges må vi gjøre en totalvurdering av landets regioner. Vi må også gjøre en vurdering av de økonomiske konsekvensene og muligheten for aktivitetstilbud i hver region, dersom potten til aktivitesmidler skal deles på flere regioner.



## 11 Fastsette kontingent og avgifter

---

### Forslag 16 fra styret

Åpen og veteran ikke var stor nok til å dekke opp tapet fra de reduserte lisensene. Det aller meste av midlene forbundet disponerer er øremerkede midler som skal brukes til aktivitet for barn og unge, og kompetansetiltak. Lisensinntektene er derfor vår eneste inntektskilde til landslag, og en vesentlig del av driftsmidlene til forbundskontoret Økonomiplan og budsjett

#### Lisens

Lisens for åpen klasse og veteran økes til 1400,-.

**Begrunnelse:** Omleggingen av lisenssystemet med både mulighet for å løse en lav førstegangslisens og lavere lisens for ungdom og junior, har medført at gjennomsnittsprisen per lisens nå er ca. 900 kroner. Dette har medført reduserte inntekter til drift av forbundskontoret og til toppidrett. Prisene som ble valgt ved omleggingen tok utgangspunkt i at de totale inntektene skulle opprettholdes eller øke noe, men det har vist seg at økningen i lisens for.

**Lovutvalgets kommentar:** Hvis forslaget vedtas er det å anse som retningsgivende vedtak da størrelsen på lisens ikke er omtalt i nasjonale bestemmelser eller lover.

### Forslag 17 fra styret

Internasjonal deltagelse for veteraner

Det innføres en mesterskapsavgift på 300 kroner per internasjonale deltagelse for veteraner.

**Begrunnelse:** Forbundet har en del utgifter til veteranenes deltagelse på internasjonale mesterskap. Vi sender lagleder og dommere til mesterskapene, når vi har mulighet til det. Dette er noe vi ikke kan bruke øremerkede midler til. I tillegg bruker forbundskontoret mye tid på å svare på spørsmål og veilede veteranene som skal ut på reiser. Vi har forhørt oss med en rekke andre særforbund, og har enda ikke funnet noen andre særforbund som setter av penger i budsjettet til veteranidrett. Dette dekkes av veteranene selv og administreres av egne organisasjoner under eller på siden av forbundet. Vi ønsker å kunne opprettholde dagens tilbud til veteranene, men er avhengige av å øke inntektene for å få dette til. Vi mener det blir mest riktig å legge utgiftsøkningen direkte på de som deltar internasjonalt og dermed benytter seg av tilbudet.

**Lovutvalgets kommentar:** Hvis forslaget vedtas er det å anse som retningsgivende vedtak da egenandeler ikke er omtalt i nasjonale bestemmelser eller lover.

## 12 Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett

### 12.1 Budsjett 2024-2026

RAMMEBUDSJETT FOR NORGES STYRKELØFTFORBUND					
Legges frem på tinget 2023					
	Avd.	2024	2025	2026	
<b>INNTEKTER</b>		<b>3 930 000</b>	<b>3 940 000</b>	<b>3 950 000</b>	
NIF Post 2 Rammetilskudd	2	2 690 000	2 700 000	2 710 000	
NIF Post 3 Barn og ungdomsmidler	2	1 000 000	1 000 000	1 000 000	
NIF Integreringstilskudd	2	240 000	240 000	240 000	
<b>ANDRE INNTEKTER</b>		<b>1 845 000</b>	<b>1 845 000</b>	<b>1 845 000</b>	
Lisens	2	1 250 000	1 250 000	1 250 000	
Momskompensasjon	2	275 000	275 000	275 000	
Andre inntekter	2	80 000	80 000	80 000	
Fra Kapitalen (Lønnsavsetning)	2	150 000	150 000	150 000	
Fra Kapitalen (VM/EM Konto)	2	90 000	90 000	90 000	
<b>FINANSINTEKTER</b>		<b>10000</b>	<b>10000</b>	<b>10000</b>	
Reneinntekter					
<b>SUM INNTEKTER</b>		<b>5 785 000</b>	<b>5 795 000</b>	<b>5 805 000</b>	
<b>UTGIFTER</b>					
<b>Toppirett</b>		<b>1 430 000</b>	<b>1 530 000</b>	<b>1 430 000</b>	
Styrkeløft/ Benkress Inkl Word Games	3	1 400 000	1 500 000	1 400 000	
Dommere	3				
Administrasjonsutgifter trener med mer.	3	30 000	30 000	30 000	
<b>POST 3</b>		<b>795 000</b>	<b>800 000</b>	<b>800 000</b>	
Kompetanse -trenerutdanning	6	225 000	225 000	225 000	
Kompetanse-dommerutdanning	6	90 000	90 000	90 000	
Kompetanse-lederutdanning	6	30 000	35 000	35 000	
Organisasjonsutvikling, Klubb og region	5	75 000	75 000	75 000	
Lønn trenerutdanningansvarlig	6				
Rekruttering inkl. klubbesøk	7	375 000	375 000	375 000	
<b>PROFILERING</b>		<b>150 000</b>	<b>150 000</b>	<b>150 000</b>	
Web, brosjyrer med mer	4	150 000	150 000	150 000	
Landslagsdresser, tskjorter etc	4				
<b>STYRET</b>		<b>390 000</b>	<b>330 000</b>	<b>290 000</b>	
Styremøter/arbeidsmøter	1	200 000	200 000	200 000	
Adm.utgifter	1	10 000	10 000	10 000	
Møter NIF	1	30 000	30 000	30 000	
50 års jubileum	1	100 000			
Tinget 2025			40 000		
Representasjon nasjonalt/internasjonalt	1	50 000	50 000	50 000	
<b>ADMINISTRASJON</b>		<b>2 665 000</b>	<b>2 665 000</b>	<b>2 665 000</b>	
Kontorleie, rekvisita,porto, trykksaker, IT	2	175 000	175 000	175 000	
Lønn inklusiv sosiale avgifter	2	1 950 000	1 950 000	1 950 000	
Obligatorisk tjenestepensjon	2	30 000	30 000	30 000	
Hedersbevisninger/premiering/gaver	2	35 000	35 000	35 000	
Forsikring (utøvere og ansatte)	2	200 000	200 000	200 000	
Revisor	2	70 000	70 000	70 000	
Regnskapstjenester	2	110 000	110 000	110 000	
It kostnader	2	80 000	80 000	80 000	
Kontigenter NPF,EPF,IPF	2	15 000	15 000	15 000	
<b>STEVNEAKTIVITET - ARRANGEMENT</b>		<b>190 000</b>	<b>190 000</b>	<b>190 000</b>	
NM forpliktelser og støtte til int. stevner i Norge)	8	80 000	80 000	80 000	
Veteran	8	110 000	110 000	110 000	
Dommere på norske mesterskap	8				
<b>Dommerkomitee</b>		<b>200 000</b>	<b>200 000</b>	<b>200 000</b>	
Dommere internasjonalt	8	100 000	100 000	100 000	
Dommerer nasjonalt	8	100 000	100 000	100 000	
<b>EKSTRAORDINÆRE UTGIFTER</b>		<b>90 000</b>	<b>90 000</b>	<b>90 000</b>	
Avsetning EM/VM FOND	2				
<b>FINANSUTGIFTER</b>		<b>5 000</b>	<b>5 000</b>	<b>5 000</b>	
Bankgebyrer					
<b>SUM UTGIFTER</b>		<b>5 915 000</b>	<b>5 960 000</b>	<b>5 820 000</b>	
<b>BUDSJETT OVERSKUDD/ UNDERSKUDD</b>		<b>- 130 000</b>	<b>- 165 000</b>	<b>- 15 000</b>	



NORGES  
STYRKE  
LØFT  
FORBUND

*Vi løfter sammen og skaper rene vinnere*

*”Vi løfter sammen og skaper rene vinnere”*

STRATEGISK PLAN  
2024-2026



VÅR VISJON .....	FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.
VÅR BÆRENDE IDÉ .....	FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.
VÅR POLICY .....	FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.
VÅRT VERDIFUNDAMENT .....	FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.
VÅRT OMDØMME .....	FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.
INNLEDNING TIL STRATEGIPLAN .....	69
MÅLSETTING FOR HOVEDSATSINGSOMRÅDENE .....	72
Toppidrett .....	73
Kompetanse .....	74
Profilering.....	75
Klubb og region.....	76
Rekruttering .....	76
Konkurransetilbud .....	77
STRATEGISKE TILTAK FOR Å NÅ MÅLENE I STRATEGIPLANEN.....	78



## Vår visjon

Vi løfter sammen og skaper rene vinnere.

## Vår bærende idé

Vi vil utvikle styrkeløft som konkurranseidrett på toppidrettslig nivå, og fremme styrkeløft som konkurranse- og mosjonsaktivitet på alle plan. Vi vil at Norges Styrkeløftforbund skal være ressurscenteret for all styrketrening.

## Vår policy

Vi vil legge til rette for at alle som er interessert, skal kunne drive med styrketrening og styrkeløft ut fra egne forutsetninger og målsettinger. Vi vil at styrkeløft skal vinne større aksept som en attraktiv idrett, både for utøver og publikum.

## Vår policy

Vi vil legge til rette for at alle som er interessert, skal kunne drive med styrketrening og styrkeløft ut fra egne forutsetninger og målsettinger. Vi vil at styrkeløft skal vinne større aksept som en attraktiv idrett, både for utøver og publikum.

### Vårt verdifundament



Våre kjerneverdier er

- ✓ Inkluderende
- ✓ Ansvarlig
- ✓ Synlig
- ✓ Engasjerende

## Vårt omdømme

*Vi vil at Norges Styrkeløftforbund skal oppfattes som et forbund som utvikler og fremmer styrkeløft som en sunn og helsefremmende idrett, best kommer dette til uttrykk gjennom vårt slagord: **STERK, BLID OG***

### **DOPINGFRI.**

Internasjonalt bruker vi slagordet **play fair, play clean,**

**play true.**

## Innledning til strategiplan

Strategiplanen er en strategisk ramme som danner grunnlaget for utformingen av alle andre planer. Kun hvis alle andre planer og strategier bygger opp under strategiplanens målsetninger og strategier, vil disse lykkes. Alt virksomheten er, sier og gjør må være utledet av og bygge opp under strategiplanens innhold. Strategiplanen er derfor den viktigste enkeltplanen for organisasjonen.

**Toppidretten** er det øverste ledd i den prestasjonsorienterte delen av både NIF gjennom Olympiatoppen og særforbundenes virksomhet. NSF skal legge forholdene til rette for en planmessig satsing mot det høyeste internasjonale nivå. Det er en forutsetning for å lykkes at toppidrettsmiljøet er av beste kvalitet. NSF må sørge for at forholdene legges til rette gjennom faglig, økonomisk og praktisk tilrettelegging av et utviklingsvillig toppidrettsmiljø.

Toppidretten i NSF er avhengig av alle de øvrige satsingsområdene for å lykkes. Det er et svært målbart område som kan si noe om hvordan vi har lykkes med vårt arbeid i NSF. Resultater, plasseringer og antall kvalifiserte løftere er lett å måle. Det er plasseringer som kan gi støtte gjennom Olympiatoppen vi må fokusere på og som definerer vår toppidrett. Da trenger vi verdensmestere i åpen kategori.

**Kompetanse:** Trenerne – ledere – dommere – stevnearrangører. Skal vi lykkes, er kompetanse et nøkkelord som inkluderer leder-, dommer-, trener- og arrangørkompetanse både på klubb, region og nasjonalt plan. Vi må ha trenere på klubbplan som kan ta seg av de som starter med styrkeløft. Vi må ha trenere som kan ta seg av de som satser mot NM. Og vi må ha regiontrenere som kan ta seg av de som er aktuelle for landslagene, men ennå ikke har kommet dit. Dessuten må våre beste trenere engasjeres på landslagene og de må få påfyll av kompetanse via vår trenerutdanningsansvarlig.

**Profilering.** For at styrkeløft skal bli sett på som en attraktiv idrett er det viktig å vise omverden hva styrkeløft er. Vi skal profilere våre toppidrettsutøvere, våre arrangement og våre øvrige tilbud både internt og eksternt. Sterk, blid og dopingfri skal være mottoet som kjennetegner idretten.

**Klubb og region.** Det å tilrettelegge for klubb og regionsutvikling vil være viktig for å sikre samarbeid i organisasjonen. Sterke klubber og regioner gir muligheter for utvikling innenfor alle satsingsområdene og er dermed viktig for målarbeidet.

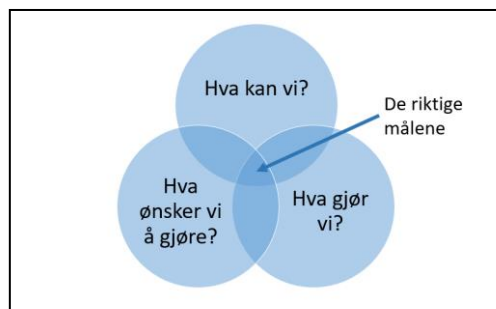
**Rekruttering.** Styrkeløft har et stort potensial for rekruttering da det er mange både i og utenfor idretten som utøver våre øvelser. Rekruttering skjer i klubbene. Vår vekstfilosofi må kombineres med en realistisk plan for hvordan veksten skal finansieres, både økonomisk og med personlige ressurser.

**Konkurransetilbud.** Ingen aktivitet skaper så sterkt engasjement blant medlemmene som mesterskap. Mesterskap på hjemmebane betyr mer enn noe annet. I løpet av planperioden skal NSF arrangere internasjonale mesterskap i Norge og klubbene skal arrangere klubbstevner og mesterskapsstevner med kvalitet for å sikre konkurransetilbud for medlemmene. For at flere utøvere skal ha noe å strekke seg etter skal vi tilrettelegge for attraktive mesterskap og flere ulike typer styrkeløftarrangement

## Målsetting for hovedsatsingsområdene

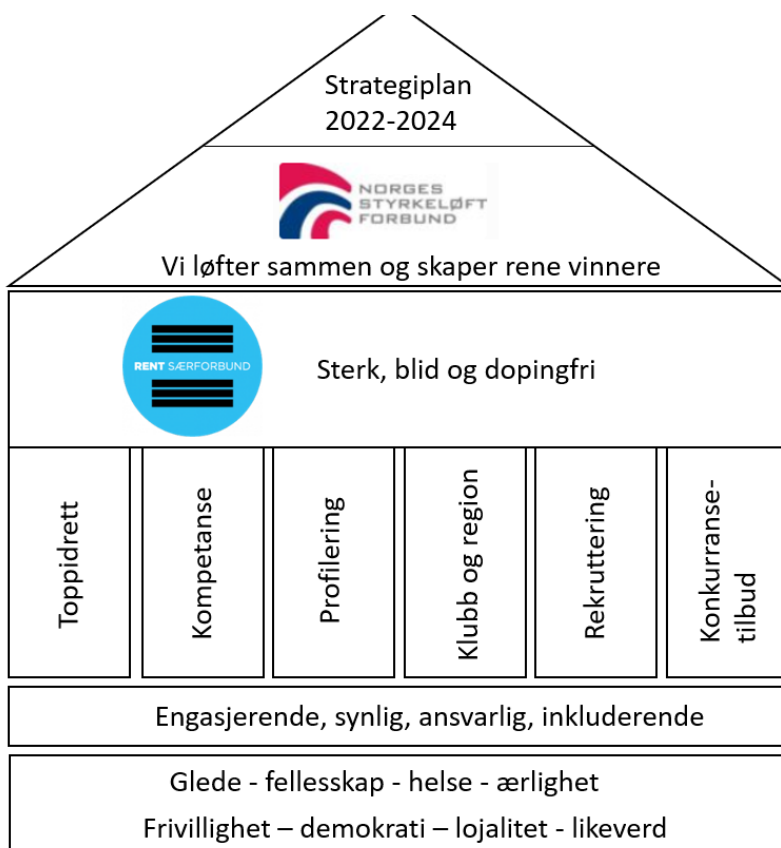
Målsettingsarbeid er ofte komplisert fordi ulike grupper har motstridende interesser. Målene blir et kompromiss. Samlet bør vi forsøke å finne de riktige målene.

Målene innenfor de ulike hovedsatsingsområdene skal bygge opp under visjonen, vår bærende ide og vår policy, samtidig som våre verdier og motto skal prege måten vi jobber mot målene på.



Våre mål skal være SMARTE

Spesifikke-**M**ålbare-**A**nsvarlige-**R**etningsgivende-**T**ydelige-**E**valuerbare



For å lykkes med målsettingen vil vi

- ❖ ha et aktivt og stimulerende forbund
- ❖ at klubbene utvikles til å være målrettet og veldrevet
- ❖ ha ledere/trenere som er kompetente og engasjerte
- ❖ ha utøvere som setter seg mål og tar ansvar for egen utvikling



## Toppidrett

### Hovedmål:

Vi skal delta med medaljekandidater på alle EM og VM.  
I løpet av planperioden skal vi ha minst 4 verdensmestre

### Delmål:

- Vi skal bli blant de 6 beste nasjonene under VM og de 3 beste i EM.
- Vi skal fortsette utviklingen av juniorløftere slik at vi får et årlig tilskudd til seniorlagene på minimum 1 løfter.
- Våre beste juniorutøvere skal være i stand til å kjempe om medaljer på EM og VM.
- Vi skal legge til rette for at aktuelle løftere kan kvalifisere seg til Paralympiske leker
- Alle våre landslagsutøvere skal være aktive ambassadører for konseptet Ren Utøver og gode rollemodeller i alt de gjør.



## Kompetanse

### Trenerutvikling – hovedmål

Vi skal ha et nettverk av kvalifiserte trenere på alle nivåer og i alle regioner og klubber. Alle medlemmer av forbundet skal kunne få den veiledning de har ønske om og behov for slik at de kan drive styrketrening og resultatutvikling i tråd med sine ønsker og forutsetninger.

#### Delmål:

- Innen planperioden skal vi ha tilstrekkelig antall regiontrenere i alle landets regioner.
- Utdannede trenere skal bruke sin kompetanse ved å ta ansvar for trening i regioner og klubber.
- Trenere skal gis mulighet til og ved egen innsats vedlikeholde og videreutvikle sin kompetanse.
- Arbeidet med trenerløypa skal fullføres med godkjente kurs på alle nivå.
- Vi skal utvikle moduler for utdanning av trenere i veiledning og trening av yngre utøvere, og vi skal gi tilbud om utdanning i alle regioner.
- Vi skal ha trenere av begge kjønn på alle nivåer.
- Alle med trener- eller instruktørproppgaver skal ha tatt NIFs trenerattest.

### Dommerutvikling - hovedmål

Norske dommere skal holde et høyt nivå og til enhver tid være oppdatert på nye regler. Norske internasjonale dommere skal holde et så høyt nivå at deres kompetanse vurderes som viktige ressurser i IPF, og de skal være etterspurt som dommere og jurymedlemmer til internasjonale mesterskap.

#### Delmål:

- Antall dommere totalt i regionene skal være høyt nok til at dommermangel ikke blir en begrensning for å kunne arrangere stevner.
- Vi skal arbeide videre for å sikre en god alders-, kjønns- og geografisk spredning blant de internasjonale dommerne.
- Vi skal jobbe opp mot IPF for å øke kvalitet på dommere i internasjonale mesterskap.

### Arrangørkompetanse - hovedmål

- Norge skal ha kompetanse og vilje til å påta seg store internasjonale mesterskap og gjennomføre disse med kvalitet.
- Våre norske mesterskap skal fremstå som våre utstillingsvinduer der sporten presenteres fra sin beste side mot publikum og media.
- Vi skal ha kvalitetsstevner både på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå.

#### Delmål:

- Den tekniske gjennomføringen av alle stevner skal være slik at det legges til rette for best mulige sportslige prestasjoner for alle deltagere uansett klasse, kategori og nivå.
- Vi skal ha et tilstrekkelig antall klubber som kan arrangere NM med høy kvalitet.
- Regionale og lokale stevner skal gjennomføres på en slik måte at de underbygger vårt omdømme som en seriøs idrett der både prestasjoner, idrettsglede og inkluderende miljø står i fokus.
- Vi skal samarbeide med IPF om en tilpasset stevnekalender.
- Vi skal arbeide for å sikre arrangører til norske mesterskap i god tid før mesterskapet.

### Lederutvikling - hovedmål

Vi skal ha dyktige ledere i alle ledd som tar ansvar og jobber med strategiplanen som basis for aktivitetene i sin organisasjonsenhet.

#### Delmål:

- Vi skal utdanne flere klubbveiledere og etablere en utdanning spisset mot våre klubbers behov.
- Vi skal i tillegg oppfordre til og tilrettelegge for at idrettskretsene sine kurstilbud for ledelse og styrearbeid benyttes av klubber og regioner.
- Vi skal tilgjengeliggjøre informasjon og erfaring om styre- og klubbarbeid.
- Vi skal tilrettelegge for at alle landets regioner gjennomfører kurs i organisasjonsutvikling.

### Profilering

Med profilering menes alt arbeid med å gjøre styrkeløft kjent og akseptert som idrett, samt å gjøre styrkeløft til en idrett det er naturlig å velge som sin idrettsgren.

#### Hovedmål:

Styrkeløft skal være en kjent og akseptert idrett i media og blant potensielle sponsorer.

#### Delmål:

- Vi skal være med i NM veka som gir oss riksdekkende tv-dekning.
- Styrkeløft skal være et naturlig valg av idrett for ungdom.
- NM arrangementene skal streames med høy kvalitet.
- Landslagene skal profileres og tilknyttes en hovedsponsor.
- NSF skal fortsette samarbeidet med Antidoping Norge og styrke vår profil som Rent Særforbund.
- NSF skal sammen med Norges Idrettsforbund, Særforbundenes Fellesorganisasjon og andre parter arbeide for å synliggjøre styrkeløft.

## Klubb og region

### Hovedmål:

Regioner og klubber samarbeider med NSF mot felles mål.

<b>NSF:</b>	<b>Regionen:</b>	<b>Klubben:</b>
Vi løfter sammen og skaper rene vinnere.	Vi samarbeider og øker kompetansen i klubbene	Vi trener sammen og blir bedre med riktig veiledning.

### Delmål:

- Norges Styrkeløftforbund som organisasjon skal være effektiv og kompetent for å kunne innfri forbundets formål og oppnå de vedtatte målsettinger.
- Vi skal ha aktive, inkluderende og veldrevne klubber som er en ressurs både for idretten og lokalmiljøet.
- Regionene skal være velfungerende og koordinere og tilrettelegge for aktivitet i klubbene.
- Det skal være klar oppgave- og ansvarsfordeling mellom klubb, region og forbundet sentralt.
- Regionene skal være i stand til å ivareta lokal toppidrettsutvikling på nivået rett under de aller beste. De skal også være det viktigste organisasjonsleddet i arbeidet med å rekruttere nye klubber og tilrettelegge for å beholde de eksisterende klubbene i regionen.
- Klubbene har hovedansvaret for rekruttering, og skal legge til rette for at alle som ønsker det skal kunne drive styrketrening og resultatutvikling på sitt nivå og innen alle disipliner ut fra egne ønsker og forutsetninger, og innenfor trygge sosiale rammer.
- Alle klubber skal ha en barneidrettsansvarlig, og alle som har tilgang til lokaler som gjør det mulig skal ha et tilbud om barnetrening/trening for yngre medlemmer.
- Alle våre klubber skal ha tilgang til egnede lokaler for trening og konkurranser.
- Vi skal tilrettelegge for at klubbenes anlegg er tilgjengelig også for paraløftere.
- Vi skal ha 0-toleranse for enhver form for diskriminering og trakassering.
- Vi skal ha engasjerte og dyktige ledere i alle organisasjonsledd.
- Alle våre klubber skal registreres som Rent Idrettslag



## Rekruttering

### Hovedmål:

1400 konkurrerende utøvere.

### Delmål:

- Vi skal ha minst 6500 medlemmer.
- Stabil deltakelse med 50 deltagere av hvert kjønn på åpent NM i alle disipliner.

- Økende totalt antall stevnestarter hvert år.
- Klubbene skal gjennomføre kvalitetsstevner med lav terskel for deltagelse.
- Klubbene skal arbeide for å holde kostnadene for barn og unge lavest mulig.
- Forbundet skal gjennom øremerkede tilskuddsordninger og prispolitikk bidra til å holde kostnadene for barn og unge lavest mulig.

## Konkurransetilbud

### **Hovedmål:**

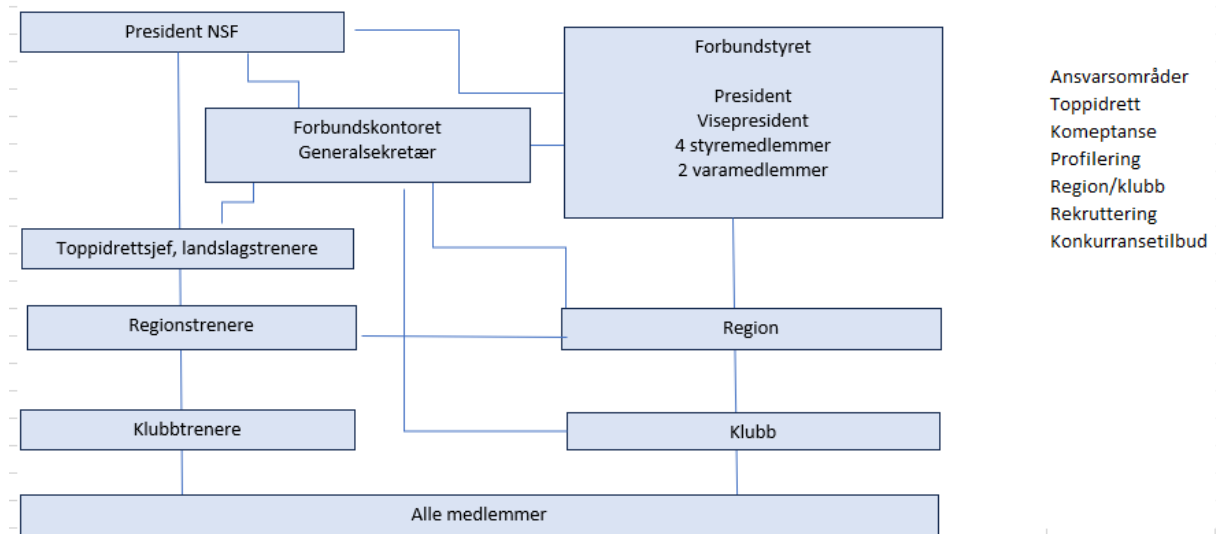
- Vi skal jevnlig arrangere internasjonale mesterskap i Norge.
- Vi skal tilrettelegge for stevnetilbud på alle nivåer, og i alle disipliner.

### **Delmål:**

- Vi skal forberede søknad om å arrangere fremtidige internasjonale mesterskap i Norge.
- Vi skal ha et tilrettelagt stevnetilbud for inkludering av personer med funksjonsnedsettelse (paraidrett).
- Vi skal delta i NM-veka og fortsette å vise frem styrkeløft som en spennende idrett.

## Strategiske tiltak for å nå målene i strategiplanen

### Organisering av Norges Styrkeløftforbund



#### NSF sentralt

- Sikre økonomiske rammebetingelser.
- Lage årlige virksomhetsplaner som støtter opp om målene i strategiplanen.
- Legge til rette for tiltak rettet mot region og klubb.
- Forbundskontoret skal være serviceorganet for regionene og klubbene.
- Samarbeide med andre særforbund i vår paraplyorganisasjon NIF og SFF.
- Tilrettelegge for toppidretten.
- Profilere våre landslag.

#### Region

- Lage årlige virksomhetsplaner som støtter opp om målene i strategiplanen.
- Arrangere leder, trener og dommerkurs i regionen for å sikre samarbeid, kompetanseheving og erfaringsutveksling mellom klubbene.
- Legge til rette for regiontrener for oppfølging av utøvere som trener for å komme inn på landslagene.
- Bidra til et godt og helhetlig stevnetilbud i regionen.
- 

#### Klubb

- Sende trenere, ledere og dommere på kurs.
- Gjennomføre kurs i egen klubb for leder/klubb utvikling.
- Utnevne treneransvarlig og barneidrettsansvarlig i klubben.
- Sikre korrekt veiledning av nye løftere og arrangere løfteskoler.
- Arrangere stevner med høy kvalitet.
- Profilere egne utøvere i lokalmedia.
- Holde kostnadene for barn og unge nede.
- Skaffe egnede klubblokaler som også er tilgjengelige for paraløftere.

## 13 Engasjere revisor.

---

BDO gjennom Idrettens regnskapskontor.

## 14 Valg

---

### Valgkomiteens sammensetning

Leder	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
Medlem	Ida Garsegg Hansen	Askim SK
Medlem	Trond Palmer Henningsen	Saltdal SK
Varamedlem	Hildeborg Hugdal	Sauda AL

### Valgkomitéens arbeid

Valgkomiteen har jobbet frem mot tinget gjennom 2023 og møttes jevnlig i digitalt format. I februar 2023 ble det sendt ut sonderinger til sittende medlemmer av styrer og utvalg om ønske om gjenvalg. I tingperioden 2021-2023 har et styremedlem måttet trekke seg tidlig i perioden av personlige årsaker, og to styremedlemmer har ikke ønsket gjenvalg i 2023. Etter dette gikk valgkomiteen bredt ut to ganger og ønsket kandidater til ulike verv, i tillegg til en tredje gang for å finne en bestemt kandidat for ungdoms vervet i styret.

Valgkomiteen har prioritert et styre med medlemmer som har egenskaper som utfyller hverandre godt, kan videreutvikle organisasjonen og har mangfold både med tanke på alder, bakgrunn og geografisk tilhørighet. I tillegg er det viktig å sikre ulike typer kompetanse i styret, og en viss grad av kontinuitet fra periode til periode.

## Valgkomitéens innstilling til nytt styre

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
President	Inger Blikra	Rana KK	62 år Plansjef i Rana Kommune Utdannet arkitekt og arealplanlegger	President NSF 2017- d.d. Visepresident NSF 2011-2017 Varamedlem NSF 2009-2011 Internasjonaldommer i styrkeløft Leder i lovutvalget i mange år Leder i IPF's Athletes Commission FRA 2007-2015 Medlem av IPFs Entourage Committee

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Visepresident	Per Øyvind Fjeld	Askim SK	60 år Pensjonist	Visepresident NSF 2021- d.d. Styremedlem NSF 2015-2021 Varamedlem NSF 2011-2013 Internasjonaldommer i styrkeløft Leder Askim AK i 4 år Sterk bidragsyter til flere vellykket mesterskap i Askim

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Styremedlem	Anita Stavik	Askim SK	58 år Naprapat Driver egen naprapatklinikk	Styremedlem NSF 2011-2013 og 2017 til d.d. Internasjonaldommer i styrkeløft Varamedlem NSF 2011-2013 Nestleder i Region MidtNorge og Region Øst. Kasserer i Fræna AK Leder og styremedlem i Askim AK.

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Styremedlem	Vetle Valentinsen	Sandnes AK	33 år Politioverbetjent ved politiets utledningsenhet	Styremedlem NSF 2021 til d.d. Klubbtrener Sandnes AK og Oslo SK Varamedlem NSF 2019-2021 Aktiv styrkeløfter fra 2013



Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Styremedlem	Ralf Andre Almås Male	Fræna AK	29 år  Fagansvarlig produksjon offshore siden 2014 – d.d.	Leder i Styrkeløftregion Midt-Norge fra 2017-2023  Nestleder i Fræna Atletklubb 2016-2021 Klubbtrener Fræna Atletklubb Forbundsdommer Aktiv siden 2008, Konkurrere med og uten utstyr. Aktiv på landslaget i benkpress med utstyr siden 2014

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Styremedlem	Betina Martinsen	Il Kraftsport	22 år  Personlig trener 2022 - d.d.  Årstudium i medisinsk biologi 2021-2022 Mailand videregående skole 2017-2022	Aktiv løfter siden 2022 – d.d.

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Varamedlem	Lena Sjøøl	Sande KK	26 år Lærer	Leder i Sande KK 2020-d.d Nestleder frem til 2020 Landslagsløfter fra 2016

Verv	NAVN	Klubb	Personalialia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
Varamedlem	Helge Aarsrud	Moss SIK	55 år  20 år innenfor sikkerhet  2 år som instruktør innenfor div. HMS områder 7 år innenfor salg 3 år innenfor helse arbeid I dag uføretrygdet	Varamedlem siden 2021 – d.d.  Hær vært tillitsvalgt, ungdomskontakt, verneombud Nestleder og barneidrettsansvarlig i Moss SIK

## Valgte komiteer og utvalg

### Valgkomitéens innstilling til ny kontrollkomite:

Gjenvalg av samtlige medlemmer

**Leder** -Sigve Valentinsen

Medlem – Aagot Carlsen

Varamedlem – Olav Henning Trondal

Sandnes AK

Rana KK

Øksfjord AK

### Valgkomitéens innstilling til lovutvalg

**Leder** - Norunn Holmvik

Medlem Lana Zaychenko

Medlem Tollef Taksdal

Varamedlem Alastair McColl

Sandnes AK

Odin SK

Oslo SK

Ganddal AK

### Styrets forslag til valgkomite:

**Leder** – Kristin Thorvaldsen

Medlem Trond Palmer Alm Henningsen

Medlem Ida Garsegg Hansen

Varamedlem Tone Ingebretsen

Oslo SK

Saltdal AK

Askim SK

Sandnes AK

## 15 Bestemme tid og sted for neste forbundsting

---

## 16 Avslutning

---

### 16.1 Informasjonspunkt

#### Fremtidige norskemesterskap

##### 2024:

NM Benkpress utstyr/utstyrsfritt	Alta AK
NM Styrkeløft utstyrsfritt	Oslo SK
NM styrkeløft utstyrsfritt ungdom/junior	Odin SK
NM styrkeløft utstyrsfritt Veteran	Bjørgvin SK
NM styrkeløft utstyr	Sandnes AK
NM Styrkeløft utstyr ungdom/junior/veteran	Arrangør Søkes

### 16.2 Hedersbevisninger

#### 16.2.1 Årets løftere

##### 2021:

Kjell Egil Olborg Bakkelund	Oslo SK
Marte Kjenner	Nidarø SK

##### 2022:

Kjell Egil Olborg Bakkelund	Oslo SK
Hildeborg Juvet Hugdal	Sauda IL

#### 16.2.2 Kongepokalvinnere

##### 2021

Marte Kjenner	Nidarø SK
Trygve Sletten	Brumunddal AK

##### 2022

Asgeir Hoel	Fræna AK
Eline Skalleberg	Sande KK

#### 16.2.3 Gullklokke

##### 2021

Carl Petter Sommerseth	Christiania AK
Hilde Mikkelsen Haugen	Brumunddal AK

##### 2022

Karen Hesthammer	Oslo SK
------------------	---------

#### 16.2.4 Elitefat

##### 2021

2022

Carl Petter Sommerseth  
Eline Skalleberg  
Hilde Mikkelsen Haugen

Christiania AK  
Sande KK  
Brumunddal AK

### 16.2.5 Benkpressfat

2021

Per Marius Hole

Spuvi

2022

### 16.2.6 Elitepokaler Utstyr

2021

Manuela Pischel-Bakker  
Joel Immanuel Vikesland

Lenja AK  
Brumunddal AK

2022

Emilie Paulsen  
Eystein Fannar Oddgeirsson  
Knut Einar Skår  
Ludvik Moen  
Mazlum Coskun  
Torben H. Strømsvik  
Yasmina Juliette Havnen

Brumunddal AK  
Drammen SI  
KK-67  
Brumunddal AK  
Oslo SK  
Oslo SK  
Drammen SI

### 16.2.7 Elitepokaler Utstyrsfritt

**2021**

Anna Nafisa Hjelle Skjenken  
Malin Narum Kvamsdal  
Gunnar Nygård  
Sofie Horne  
Anders Brøten Lillemoe  
Lars Engø Monsen  
Sarah Nilsen Evensen  
Espen Kolltveit  
Benjamin Rastum  
Kristian Hansen Bruvik  
Maren Elise Svendsen  
Mats Høylo Kjøllesdal  
Laurent Fontaine  
Liv Ulversøy  
Jorill Nese  
Isak Asperud

Odin SK  
Odin SK  
Ganddal AK  
Oslo SK  
Røros SK  
KK-67  
Askim SK  
Bergen SK  
Odin SK  
Odin SK  
Oslo SK  
Oslo SK  
Oslo SK  
Oslo SK  
Odin SK  
Askim SK

**2022**

Aino Elgentytär Namtvedt  
Camilla Hatlem  
Elias Hanken Fiskerstrand  
Elisabeth Håkonsen  
Elise Rosenborg

Odin SK  
Odin SK  
Sjøholt AK  
Alta AK  
IL Kraftsport

Elling Loe  
Emilie Nykkelmo  
Erlend Kristensen  
Frida Austigard Petersen  
Guro Bøe  
Ine Porsanger  
Isabell Ceder  
Kjell Gunnar Lindanger  
Kristian Eek Haugen  
Magnus Alme Aasheim  
Magnus Varpen Langleite  
Marco Lyngstad  
Marius Jemtegaard  
Martine Kristensen Vågstøl  
Martine Svinnset Pedersen  
Mina Holmefjord  
Per Helge Thorbjørnsen  
Ragnhild Hanch Hansen  
Sebastian Strand  
Silje Kristine Günther  
Sunniva Skårvik

OPIL  
Skogn IL  
Oslo SK  
Sandnes AK  
IL Kraftsport  
Tromsø Atletklubb  
Stavanger SK  
Stavanger SK  
Nes SIL  
Førde IL  
Fræna AK  
Bergen SK  
Drammen SI  
Odin SK  
Tromsø Atletklubb  
Bergen SK  
Karmøy Styrkeløftklubb  
Odin SK  
Christiania AK  
Lenja AK  
Tromsø Atletklubb

### 16.2.8 Benkpresspokal Utstyr

#### 2021

Juliane Slettnes  
Nora Kristin Larsen  
Marthe S. Tjelta  
Manuela Pischel-Bakker

Brumunddal  
Askim SK  
Sandnes AK  
Lenja AK

#### 2022

Fredrik Sjøberg  
Isabell Adolfsen  
Ove Henning Lorentzen  
Sara Nilsen Evensen  
Therese Dahl-Stamnes  
Vetle Skundberg

Oslo SK  
Askim SK  
Spuvi  
Askim SK  
Sandnes AK  
Brumunddal AK

### 16.2.9 Benkpresspokal utstyrsfritt

#### 2021

Jenny Heyerdahl Bryhni  
Simen Johnson Myrvold  
Malin Narum Kvamsdal  
Benedikte Hoffart Bøhn  
Sarah Nilsen Evensen  
Gina Bakke Bolstad  
Isabell Adolfsen  
Marianne Hatlem  
Liv Ulversøy  
Elin Kolding  
Jorill Nese

Oslo SK  
Askim SK  
Odin SK  
SPUVI  
Askim SK  
Odin SK  
Askim SK  
Kristiansand AK  
Oslo SK  
Askim SK  
Odin SK

## 2022

Aino Elgentytär Namtvedt	Odin SK
Anna Nafisa Hjelle Skjenken	Odin SK
Camilla Hatlem	Odin SK
Christer Stenberg	Askim SK
Eilen Pollen	Moss SIK
Hanna Holmeide	Christiania AK
Ine Porsanger	Tromsø Atletklubb
Isabel Carina Nakken Cloin	Bergen SK
Isak Asperud	Askim SK
Kristian Eek Haugen	Nes SIL
Magnus Varpen Langleite	Fræna AK
Marte Randgaard	Brumunddal AK
Phuoc Tho Nguyen Tran	Brumunddal AK
Toni Johannessen Amengual	Bergen SK

### 16.2.10 Årets Klubb

2021	Sandnes AK
2022	Odin SK

### 16.2.11 Æresmedlemmer

<b>1982:</b>	Helge Stave
<b>1994:</b>	Arnulf Wahlstrøm
<b>1994:</b>	Nils-Petter Knudsen
<b>1997:</b>	Jan Monstad
<b>1998:</b>	Vidar Tangen
<b>1998:</b>	Egil Kroknes
<b>2001:</b>	Jan Ståle Bigseth
<b>2003:</b>	Jørgen Haug
<b>2005:</b>	Odd Einar Rindarøy
<b>2007:</b>	Sigve Valentinsen
<b>2009:</b>	Morten Novum
<b>2009:</b>	Tone Ingebretsen
<b>2013:</b>	Linda Kåda Høiland
<b>2019:</b>	Inger Blikra
<b>2019:</b>	Per Fjeld
<b>2019:</b>	Heidi Hille Arnesen
<b>2019:</b>	Oddbjørn Steen

### 16.2.12 Statuett

<b>2001:</b>	Terje Brovold (post mortem)
	Lars Midtbø
	Einar Johansen
	Morten Novum
	Audhild Mathiesen
	Bjørn Astad
	Hallgeir Berget
	Jens Åge Suhr

- Egil Hovland  
Sigve Valentinsen  
Inger Blikra
- 2005:** Frode Rui
- 2007:** Roy Kjetil Danielsen
- 2009:** Hans-Martin Arnesen
- 2011:** Tor Herman Omland  
Heidi Hille Arnesen  
Olaf Dahl  
Frank Gyland  
Morten Rygh  
Morten Engnes
- 2013:** Oddbjørn Steen  
Pål Nilsen  
Helge Sviland  
Jøren Skadsem Eikeland  
Ove Johansen  
Roger Eriksen  
Kjell Furesund
- 2015:** Morten Haugseng
- 2019:** Arnfinn Skadsem  
Jan Edvard Jensen  
Steinar Wahl  
Alexander Kirketeig
- 2021:** Henning Tornes  
Kjell Korneliussen  
Stig Rune Nielsen  
Anders Fjogstad

### 16.2.13 Hedersmerke

- 2001:** Truls Kristensen
- 2007:** Morten Haugseng  
Hildeborg Juvet Hugdal  
Asbjørn Randen
- 2011:** Rolf Halvorsen
- 2013:** Bjarne Synstad  
Rune Johansen
- 2015:** Jan Sjø  
Tor Engvik

### 16.3 Avslutning ved president