



**NORGES
STYRKELØFT
FORBUND**

Vi løfter sammen og skaper rene vinnere

Forbundstinget og strategimøte 2025

Best Western Plus, Gardermoen 01-02.11-2025

INNHALDSFORTEGNELSE.....	2
1 REPRESENTANTER PÅ FORBUNDSTINGET 2025	5
2 VELGE DIRIGENT	7
3 VELGE PROTOKOLLFØRER(E).....	7
4 VELGE TO REPRESENTANTER TIL Å UNDERSKRIVE PROTOKOLLEN	7
5 GODKJENNE FORRETNINGSORDEN	7
6 GODKJENNE INNKALLINGEN	7
7 SAKSLISTE.....	7
8 KOMITERAPPORTER 2023 OG 2024.....	8
8.1 Tillitsvalgte	8
8.2 Representasjon	9
8.3 Klubb- og regionsoversikt	9
Klubber.....	9
8.4 Regioner og regionledere	11
8.5 Toppidrett.....	11
.....	13
8.6 Beretning veteraner 2023 og 2024	14
8.7 Dommerkomiteen	17
8.8 Arrangement.....	18
8.9 Profilerings.....	19
8.10 Kompetanse.....	20
8.11 Rekruttering.....	21
8.12 Klubb og region (organisasjonsutvikling)	21
9 REGNSKAP	22
9.1 Resultatregnskap for 2023 og 2024	22
9.2 Balansen for 2023 og 2024.....	25

9.3	Styrets beretning for 2023 og 2024	33
9.4	Revisjonsberetning for 2023 og 2024.....	37
9.5	Kontrollkomiteens beretning for 2023 og 2024.....	40
	2023:	40
	2024:	41
10	TINGFORSLAG.....	42
	Forslag 1 fra styret:	42
	Forslag 2 fra styret:	42
	Forslag 3 fra Christiania AK:.....	42
	Forslag 4 fra styret:	43
	Forslag 5 fra styret:	44
	Forslag 6 fra styret:	44
	Forslag 7 fra Sande KK:.....	44
	Forslag 8 fra styret:	45
	Forslag 9 fra Styrkeløftregion Østafjells:	45
	Forslag 10 fra styret:	46
	Forslag 11 fra styret:	46
	Forslag 12 fra styret:	46
	Forslag 13 fra Styrkeløftregion Nordland:	47
	Forslag 14 fra Styret:	47
	Forslag 15 fra Styret:	48
	Forslag 16 fra Kraftsportklubben Haugesund:	48
	Forslag 17 fra Styret:	49
	Forslag 18 fra Styret:	49
	Forslag 19 fra Lenja AK	49
	Forslag 20 fra styret:	50
	Forslag 21 fra Lenja AK:	50
	Forslag 22 fra Styrkeløftregion Vest	50
11	FASTSETTE KONTINGENT OG AVGIFTER	52

12	BUDSJETT FOR 2026 – 2027	52
12.1	STRATEGISK PLAN 2026-2028	55
	Vår visjon	56
	Vår bærende idé	56
	Vår policy	56
	Vårt omdømme.....	57
	Innledning til strategiplan	57
	Toppidrett	58
	Kompetanse	59
	Profilering	60
	Klubb og region.....	61
	Rekruttering.....	61
	Konkurransetilbud	62
	Strategiske tiltak for å nå målene i strategiplanen	62
13	ENGASJERE REVISOR.	64
14	VALG.....	64
	Valgkomiteens sammensetning	64
	Valgkomitéens arbeid.....	64
	Valgkomitéens innstilling til nytt styre.....	64
	Valgkomitéens innstilling til ny kontrollkomite	66
	Valgkomitéens innstilling til lovutvalg	66
	Valgkomite	66
15	BESTEMME TID OG STED FOR NESTE FORBUNDSTING	66
16	AVSLUTNING	66
	16.1 Informasjonspunkt	66
	16.2 Hedersbevisninger	66
	16.2.1 Årets løftere.....	66
	16.2.2 Kongepokalvinnere	66

16.2.3 Gullklokke.....	67
16.2.4 Elitefat	67
16.2.5 Benkpressfat	67
16.2.6 Elitepokaler Utstyr	67
16.2.7 Elitepokaler Utstyrsfritt	67
16.2.8 Benkpresspokal Utstyr	69
16.2.9 Benkpresspokal utstyrsfritt.....	69
16.2.10 Årets Klubb.....	70
16.2.11 Æresmedlemmer	70
16.3 Avslutning ved president	70

1 Representanter på forbundstinget 2025

Forbundsstyret

1 President	Inger Blikra
2 Visepresident	Per Fjeld
3 Styremedlem	Anita Stavik
4 Styremedlem	Helge Aarsrud
5 Styremedlem	Vette Valentinsen
6 Styremedlem	Ralf Male

Regioner

7 Region SørVest	Morten Middelthun
8 Region SørVest	Norunn Holmvik
9 Region Vest	Karen Tvedt
10 Region Øst	Vegard Røysum
11 Region Øst	Hege Berntsen Solberg
12 Region Østafjell	Eivind Sjø
13 Region Nordland	Morten Rygh
14 Region Troms og Finnmark	Emma Prytz
15 Region Midt-Norge	Magnus Varpen Langleite

Klubber

16 Askim SK	Thomas Pedersen
17 Askim SK	Terje Furre Lundemark
18 Askim SK	Nina Solberg
19 Bergen SK	Tor Engevik (Meldt f.f. 22.09.25)
20 Bergen SK	Susanne Madsen (Meldt f.f. 22.09.25)
21 Berlevåg Turn & IF	Julia Karlsen Hansen
22 Bodø Atletklubb	Anders Grønmo

23 Brumunddal AK
24 Brumunddal AK
25 Brumunddal AK
26 Christiania AK
27 Drammen SI
28 Drammen SI
29 Frogner AK
30 Fræna AK
31 Fræna AK
32 Ganddal AK
33 Ganddal AK
34 Ganddal AK
35 Halden SI
36 IL Kraftsport
37 IL Kraftsport
38 IL Kraftsport
39 KK - Haugesund
40 KK - Haugesund
41 KK - Haugesund
42 Kristiansand AK
43 Lenja AK
44 Lenja AK
45 Nes SIL
46 Odin SK
47 Oslo SK
48 Oslo SK
49 Rana KK
50 Rana KK
51 Rana KK
52 Sande KK
53 Sande KK
54 Sande KK
55 Sandnes AK
56 Sandnes AK
57 Sandnes AK
58 Sauda IL
59 Skien Atletklubb
60 Skien Atletklubb
61 SPUVI
62 Stavanger SK
63 Stavanger SK
64 Stavanger SK
65 Tromsø Atletklubb

Observatører

NSF
NSF
Tillitsvalgt
NSF
Sande KK
Valgkomiteen

Ingar Svingen
Tuva Lierhagen
Ingrid Mikalsen
Magnus Lund
Hanna Ghaderi
Kristian Greenway
Riad Sollien
Marthe Stavik Aas
Sivert Ramstad Ljøkelsøy
Jøren S. Eikeland
Eirin Herland
Vidar Ustad Brevik
Jan Erik Bråten / Aina Bråten
Heidi Hille Arnesen
Ellen Johanne Myrvang
Paul Barton
Marte Elverum
Eirik Andreas Seim
Karen Haugsnes
Birger Sundstøl
Runar Saxegård
Bente Saxegård
Bjørn Sutterud
Kim Eikefet
Liv Ulversøy
Ståle Granly-Wærness
Arild Toven Olafsen
Christoffer Nygård
Rita Pernille Braathen
Roy Vojacek
Egil Runar Husemoen
Hege Berge
Sigve Valentinsen
Marthe S. Tjelta
Anna Ådnanes
Hildeborg Juvet Hugdal
Kim Beck-Gundersen
Julie Sandstad Nes
Francis Lundh
Roar Houen
Lene Vormestrand
Tiril Hofoss
Karoline Olsen Stensland

Janne Gunn Gaard
Lena Sjø
Linda Kristensen
Jørgen Hansen
Jan Sjø
Kristin Thorvaldsen

2 Velge dirigent

Styrets forslag: Geir Lilletvedt velges som dirigent.

3 Velge Protokollfører(e)

Styrets forslag: Lena Sjøl og Janne Gunn Gaard

4 Velge to representanter til å underskrive protokollen

Styrets forslag: Emma Prytz og Thomas Pedersen

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 sin delegat nummer.
8. Forslag, avstemmingsresultat 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 2025 ble sendt ut 25.08.2025.

7 Saksliste

1. Godkjenne de fremmøtte representantene.
2. Godkjenne dirigent
3. Velge protokollfører(e)
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen
5. Godkjenne forretningsorden
6. Godkjenne innkallingen
7. Godkjenne saksliste
8. Behandle beretning for Norges styrkeløftforbund, herunder beretninger fra tingvalgte organer
9. Behandle forbundets regnskap i revidert stand, styrets økonomiske beretning. Kontroll og revisor beretning.
10. Behandle innkomne 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 Komiterapporter 2023 og 2024

8.1 Tillitsvalgte

Forbundsstyret

President:	Inger Blikra	Rana KK
Visepresident:	Per Fjeld	Askim SK
Styremedlem:	Anita Stavik	Askim SK
Styremedlem:	Ralf Male	Fræna AK
Styremedlem:	Vetle Valentinsen	Sandnes AK
Styremedlem:	Betina Martinsen	IL Kraftsport
Varamedlem:	Helge Aarsrud	Moss SIK
Varamedlem:	Lena Sjø	Sande KK

Kontrollutvalget

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

Lovutvalg

Leder:	Norunn Holmvik	Sandnes AK
Medlem:	Tollef Taksdal	Oslo SK
Medlem:	Lana Zaychenko	Oslo SL
Varamedlem:	Alastair McColl	Ganddal AK

Valgkomiteen

Leder:	Kristin Thorvaldsen	Oslo SL
Medlem:	Ida Garsegg Hansen	Askim SK
Medlem:	Trond Palmer Henningsen	Saltdal SK
Varamedlem:	Tone Ingebretsen	Sandnes AK

8.2 Representasjon

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

IPF Executive Committee	Dietmar Wolf Kasserer
IPF Coach Commission	Dietmar Wolf Medlem
IPF Athletes Commission	Marte Elverum Medlem
IPF Non Executive Officers	Tone Ingebretsen Medlem
IPF Entourage Committee	Inger Blikra Medlem
EPF Executive Committee	Bjørn Astad President
NPF	Inger Blikra Medlem

8.3 Klubb- og regionsoversikt

Klubber

Gruppenavn	Aktivitetstall	Leder
Alta Atletklubb	39	Asvaldur Frodi Arnarsson
Askim Styrkeløft Klubb	95	Cyril Frantzen
Atlas Styrkeløft Klubb	36	Ole Tilrem
Bakke Idrettsforening	25	Henrik Birkeland
Bergen Styrkeløftklubb	74	Tor Engevik
Berlevåg Turn og Idrettsforening	81	Øyvind Lømo Stensvold
Björgvin Styrkeløft Klubb	106	Bård Arve Havneraas
Bodø Atletklubb	39	Anders Grønmo
Brandbu Idrettsforening	26	Niklas Kanten
Brumunddal Atletklubb	194	Ingar Svingen
Bryggen Atletklubb	16	Snorre Allan Rotbæk
Brønnøysund Idrettslag	37	Katrine Nystad Kvitvær
Christiania Atletklubb	63	Magnus Nymoen Lund
Drammen Styrkeidrettslag	38	Hanna Ghaderi
Fagerstrand Idrettsforening	108	Sebastian Christian Hole Melbye
Farsund Atletklubb	1	Kristian Nordberg
Florø Turn og Idrettsforening	1	Kim Are Jacobsen
Frogner Atletklubb	25	Riad Charrad Sollien
Fræna Atletklubb	235	Kjell Ove Furesund
Førde Idrettslag	5	Joakim Kvarme
Ganddal Atletklubb	454	Jøren Skadsem Eikeland
Giske Atletklubb	0	Alexander Tomren
Halden Styrkeidrettslag	248	Jan Erik Bråten
Hommersåk Atletklubb	17	Kjetil Simonsen
Hovsherad Styrkeløftklubb	210	Gilbert Hove
Høland Idretts- og ungdomslag	85	Jarle Adolfsen
Idrettslaget Kraftsport	103	Heidi Hille Arnesen
Idrottslaget Jotun	54	Eirik Yndestad
Karmøy Styrkeløftklubb	22	Torbjørn Sexe
Kraftsportklubben Av 1967 (kk 67)	58	Jostein Fiveltun
Kraftsportklubben Haugesund	133	Marte Westum Elverum
Kristiansand Atletklubb	18	Gjermund Haslerud
Kristiansund Kraftsportklubb	0	Dag Runar Ørsvik Øye

Larvik Atletklubb	5	Jostein Frøyd
Lenja Atletklubb	49	Jostein Häckert
Lyngdal Functional Fitness Klubb	1	Carl Petter Sommerseth
Lørenskog Atletklubb	6	Hilde Næss
Melhus Idrettslag	14	Lars Mikal Brækken
Moss Styrkeidrettsklubb	107	Helge Aarsrud
Namsos Styrkeløftklubb	0	Niklas René Sandvik Skjærvik
Nes Styrkeidrettslag	0	Tom Espen Reberg Eide
Nesna Styrkeløftklubb	44	Tore Andre Wangberg Hansen
Nidarø Styrkeløftklubb	4	Adrian Ingdal Møllegård
Nittedal Agk	17	Raymond Andersen
Odin Styrkeløftklubb	122	Irene Strømfors
Orkanger Idrettsforening	18	Thomas Nordahl Pedersen
Oslo Politis Idrettslag	34	Mikael Sorter
Oslo Styrkeløftklubb	124	Liv Ulversøy
Raet Styrkeløftklubb	17	Birgitte Centeno Austefjord
Rana Kraftsportsklubb	63	Morten Rygh
Rong Idrettslag	9	Roger Andre Sellevoll
Røros Styrkeløftklubb	31	Magnus Tangen Grådal
Saltdal Styrkeløftklubb	26	Trond Palmer Alm Henningsen
Sande Kraftsportklubb	739	Lena Sjø
Sandnes Atletklubb	110	Sigve Valentinsen
Sandnessjøen Idrettslag	23	Nicolai Karlsen Teigen
Sauda Idrettslag	8	Jill Merete Bergsbakk
Sjøholt Atletklubb	9	Gro-Berit Stavheim
Skien Atletklubb	37	Hieronymus Torjus Fabian Graasvold Heyerdahl
Skogn Idrettslag	17	Marita Hårberg Vaterholm
Sogndal Idrettslag	4	Sigurd Marheim Watten
Sokndal Atletklubb	175	Rune Agnar Ommedal
SPUVI	212	Iver Hole
Stavanger Styrkeløft Klubb	89	Roar Houen
Steinkjer Styrkeløftklubb	9	Richard Lian
Stryn Turn og Idrettslag	1	Janne Bruhn-Henriksen
Styrkeløftklubben Ask - Fræna	357	Liss Farstad Nerlandsrem
Sundbyfoss Sk	10	Kristian Mathias Eick
Sveio Idrettslag	50	Torleif Bjelland
Tambarskjelvar Idrettslag	5	Ove Varlid
Tromsø Atletklubb	42	Ingvild Bratterud
Trondheim styrkeløftklubb	19	Trygve Skille
Trøndertun Styrkeløftklubb	12	Åge Berntsen
Tønsberg Styrkeløftklubb	19	Jan Robert Solli
Vadsø Styrkeløfterklubb	9	Christer Hyld
Øksfjord Atletklubb	172	Olav Henning Trondal
Ørnes Idrettslag	1	Robert Istvan Spilmann

5 466

8.4 Regioner og regionledere

Styrkeløftregion Midt-Norge	Martin Rudolfsen
Styrkeløftregion Nordland	Morten Rygh
Styrkeløftregion Sør-Vest	Morten A. Middelhton
Styrkeløftregion Vest	Karen Tvedt
Styrkeløftregion Øst	Vegard Røysum
Styrkeløftregion Østafjells	Eivind Sjø
Styrkeløftregion Trom & Finnmark	Hannah Sire Kristoffersen Noste

8.5 Toppidrett

Toppidrett 2023 – 2024

Styrekontakt har vært Per Fjeld

Åpen

Lars Edvin Samnøy var sportssjef ut VM UF 2023, fra 1. oktober 2023 ble Olav Melhus Gomo Toppidrettssjef. Alastair McColl har vært landslagssjef benkpress hele perioden.

Junior

Landslagssjef junior har vært Jørgen Hansen i hele perioden. Alastair McColl har vært landslagssjef benkpress hele perioden.

Styrkeløft utstyr

EM 2023 - Danmark

- 3. -63 Marthe S. Tjelta (Sandnes AK) 517.5
- 1. -69 Jenny M. Johansen (Askim SK) 570
- 1. -76 Marte Elverum (Haugesund) 630
- 1. -84 Anna S. Heranger (Lenja AK) 635
- 1. -83 Kjell E. Bakkelund (Oslo SK) 907.5
- 3. -105 Asgeir Hoel (Fræna AK) 987.5

WEC 2023 - Island

- 2. -93 Jostein Fiveltun (KK-67) 747.5

VM 2023 - Litauen

- 6. -63 Marthe S. Tjelta (Sandnes AK) 525
- 2. -76 Marte Elverum (Haugesund) 640
- 3. -105 Asgeir Hoel (Fræna AK) 1000

WEC 2024 - Malta

- 2. -69 Emilie Paulsen (Brumunddal AK) 510.5
- 1. -74 Marius Arhaug (KK-67) 690
- 1. -93 Kasper H. Andersen (Ganddal AK) 752.5

VM 2024 - Island

- 2. -63 Marthe S. Tjelta (Sandnes AK) 575
- 1. -76 Marte Elverum (Haugesund) 652.5
- 3. -105 Knut E. Skår (KK-67) 1035

Styrkeløft utstyrsfritt

VM 2023 - Malta

- 2. -69 Marte Kjenner (Nidarø SK) 532.5
- 4. -74 Kjell E. Bakkelund (Oslo SK) 760
- 9. -105 Toni J. Amengual (Bergen SK) 832.5

WEC 2023 - Island

- 2. -83 A. Kleivene (Sandnes AK) 662.5
- 2. -105 G. Ø. Thorsen (Ganddal AK) 807.5

EM 2023 - Estland

- 1. -69 M. Kjenner (Nidarø SK) 543
- 1. -74 K. E. Bakkelund (Oslo SK) 800
- 4. -105 T. J. Amengual (Bergen SK) 852.5

EM 2024 - Kroatia

- 1. -69 M. Kjenner (Nidarø SK) 540
- 1. -93 T. Sletten (Brumunddal AK) 830

VM 2024 - Litauen

- 3. -69 M. Kjenner (Nidarø SK) 550
- 2. -74 K. E. Bakkelund (Oslo SK) 812.5

WEC 2024 - Malta

- 1. -105 T. J. Amengual (Bergen SK) 881
- 2. -120 K. H. Bruvik (Odin SK) 817.5
- 1. 120+ S. Strand (Christiania AK) 770

Medaljeoversikt 2023 – 2024

13 gull – 9 sølv – 5 bronse

Resultatoversikt 2023 - 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 2023 sesongen signerte 1 løfter kontrakt med åpent landslag.

EM junior utstyr styrkeløft 2.5.2023, Thisted, Danmark

#	Klasse	Kat.	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
1.	-69	K3	Yasmina Juliette Havnen	Drammen SI	67.72	202.5	112.5	175	490
1.	-76	K3	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	71.91	240	132.5	207.5	580
1.	84+	K3	Tuva Lierhagen	Brumunddal AK	94.12	227.5	140	197.5	565
1.	-93	M3	Ludvik Moen	Brumunddal AK	92.82	325	225	272.5	822.5
1.	-105	M3	Knut Einar Skår	KK-67	104.98	362.5	250	320	932.5

2. beste nasjon for kvinner

3. beste nasjon for menn

Beste løfter på poeng Knut Einar Skår

2. beste løfter på poeng Juliane Slettnes

VM junior utstyr styrkeløft, 24.08.2023, Cluj-Napoca, Romania

#	Kat.	Klasse	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML	Totalt
2.	K3	-63	Emma Elise Aas	Sande KK	61.90	177.5	90	187.5	455
1.	K3	-69	Yasmina Juliette Havnen	Drammen SI	67.80	207.5	115	187.5	510
1.	K3	-76	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	72.46	235	142.5	182.5	560
1.	K3	84+	Tuva Lierhagen	Brumunddal AK	96.40	237.5	145	205	587.5
1.	M2	-105	Jørgen Jønvåg	Sande KK	103.48	336	197.5	280	813.5
5.	M3	-74	Marius Arhaug	KK-67	74.00	230	197.5	217.5	645
1.	M3	-83	Lars Engø Monsen	KK-67	83.00	287.5	217.5	275	780
2.	M3	-93	Ludvik Moen	Brumunddal AK	92.46	350	225	270	845
3.	M3	-93	Kasper Høiland Andersen	Ganddal AK	90.84	282.5	200	285	767.5
1.	M3	-105	Knut Einar Skår	KK-67	104.88	375	235	322.5	932.5

Beste nasjon for herrer

2. beste nasjon for damer

Beste løfter for damer (Juliane Slettnes)

3. beste løfter for herrer (Knut Einar Skår)

VM junior utstyrsfritt. 28.08.2023, Cluj-Napoca, Romania

#	Kat	Klasse	Navn	Klubb	Vekt	KB	BP	ML
5.	K2	-57	Elisabeth Håkonsen	Alta AK	55.90	127.5	82.5	140
6.	K3	-57	Selma Karoline Matilde Ramberg	Oslo SK	55.58	150	97.5	167.
10.	K3	-76	Juliane Slettnes	Brumunddal AK	72.56	185	100	177.
4.	K3	-84	Mina Holmefjord	Bergen SK	82.18	180	107.5	190
5.	K3	84+	Amalie Senland	Tromsø Atletklubb	107.68	197.5	97.5	180
10.	M3	-83	Elias Hanken Fiskerstrand	Oslo SK	82.50	255	160	307.
21.	M3	-83	Simen Johnson Myrvold	Askim SK	83.00	232.5	197.5	225
28.	M3	-93	Erlend Kristensen	Oslo SK	91.56	75	175	290
11.	M3	-105	Mats Høylo Kjøllesdal	Oslo SK	105.00	282.5	187.5	305
7.	M3	-120	Kristian Eek Haugen	Nes SIL	117.90	292.5	225	315
4.	M3	120+	Bjørn Andre S. Westbye	Nes SIL	154.00	360	182.5	300

8.6 Beretning veteraner 2023 og 2024

Landslagssjef Styrkeløft og benkpress veteran har vært Marthe Stavik Aas

EM UF 2023

20 norske deltakere

Gull

Karen Tvedt	-76	M1
Charito A. Kløvstad	-52	M2
M1		
Anne Mari Clausen	-76	M4
Ove Fosse	-105	M2
Frøde Rui	-120	M2

Sølv

Kirsti Løken	-63	M3
Helge Hansen	-93	M1
Terje Wang	-83	M4

Bronse

Charoline Hoff Hansen	-52	M1
Anita Traasdahl	-57	M2

Charito Kløvstad beste løfter M4

Norge beste damelag M4

Norge 3. beste nasjon M2 herrer.

Sigve Valentinsen 2. beste løfter M3 herrer.

Norge 3. beste nasjon M3 herrer.

VM benkpress utstyr og UF 2023

Utstyr

Gull

Erin Herland	-84	M2
Ove Henning Lorentzen	-83	M2
Per Øyvind Fjeld	-120	M3
Tor Østhagen	-66	M3

Sølv

Anita Traasdahl	-57	M2
Ove Henning Lorentzen	-83	M2

Bronse

Roger Eriksen	-105	M3
---------------	------	----

Ove Henning Lorentzen nr. 3 på poeng.

Per Øyvind Fjeld nr. 3 på poeng.

EM utstyr 2023

14 norske deltakere

Gull

Hege Berge	-69	M1
Mamuela Pichel-Bakker	-76	

Lene Thoren	+84	M1
Lene Einarsen	-76	M3
Ronny Andersen	-120	M2
Sigve Valentinsen	-93	M3

Sølv

Anita Stavik	-69	M2
--------------	-----	----

Bronse

Åge Berntsen	+120	M2
--------------	------	----

Hege Berge 2. beste løfter M1 damer.

Manuela Pichel-Bakker 3. beste løfter M1 damer.

UF

Gull

Sølv

Lene Alexandra Øien	-57	M1
Anita Traasdahl	-57	M2

Bronse

Per Øyvind Fjeld	-120	M3
------------------	------	----

EM benkpress utstyr og UF 2023**Utstyr**

6 norske deltakere

Gull

Lene Alexandra Øien	-57	M1
Audhild Mathiesen	-57	M3
Ove Henning Lorentzen	-83	M2
Bjarne Havnen	-120	M2

Sølv

Anita Traasdahl	-57	M2
Vidar Alexander Ringvold	-120	M3

Anita Traasdahl, 3. beste løfter M2 damer.
Audhild Mathiesen satte europarekord og ble
beste løfter dame M3

Norge 2. beste nasjon damer M3

Norge 3. beste nasjon M2 Herrer

VM styrkeløft utstyr og UF 2023**Utstyr**

4 norske deltakere

Gull

Anita Stavik	-69	M2
Gro-Berit Stavheim	-76	M2
Ole Andreas Ådnanes	-93	M2
Sigve Valentinsen	-93	M3

Sigve Valentinsen 2. beste løfter herrer M3.

EM styrkeløft UF 2024

35 norske deltakere

Gull

Charito Kløvstad	-57	M4
Frode Rui	+120	M2
Ronny Andersen	-120	M3

Sølv

Karen Tvedt	-84	M1
Siri Bech-Hanssen	-63	M3
Anne Mari Clausen	-69	M4
Sten Normanseth	+120	M2

UF

8 norske deltakere

Gull

Ove Henning Lorentzen	-83	M2
-----------------------	-----	----

Sølv

Anita Traasdahl	-57	M2
Kjell Furesund	+120	M2

Bronse

Mazal Zarhin	-57	M2
--------------	-----	----

Norge 3. beste nasjon herrer M2

UF

4 norske deltakere

Gull

Charito Kløvstad	-57	M4
------------------	-----	----

Bronse

Jane Kvelland Berntsen	-57	M2
------------------------	-----	----

Norge 2. beste nasjon damer M4

Bronse

Eilen Pollen	-69	M1
Jane Kvelland Bertsen	-57	M2
Heidi Hille Arnesen	-84	M2
Yngve Hopen	-74	M1

Norge 3. beste nasjon damer M2.

EM styrkeløft utstyr 2024

11 norske deltakere

Gull

Hege Berge	-63	M1
Gro-Berit Stavheim	-69	M3
Lene Einarsen	-76	M3
Yngve Hopen	-74	M1
Ole Andreas Ådnanes	-93	M2
Torleif Thorsen	+120	M2
Sigve Valentinsen	-93	M3
Ronny Andersen	+120	M3

Bronse

Roy Vojacek	-74	M1
Eirik Andreas Eriksen Seim	-120	M1

VM Benkpress utstyr og UF 2024**Utstyr**

2 norske deltakere

Gull- Lene Alexandra Øien -63 M1**Sølv-** Ove Henning Lorentzen -83 M2**EM benkpress utstyr og UF 2024****Utstyr**

6 norske deltakere

Gull

Anita Traasdahl	-57	M2
Audhild Mathiesen	-57	M3
Tone Glomstein	-63	M3

Sølv

Kjetil Furesund	+120	M2
-----------------	------	----

Audhild Mathiesen 3.beste løfter damer M2

Norge 2.beste nasjon damer M3

Hege Berge beste løfter damer M1

Gro-Berit Stavheim beste løfter damer M3

Lene Einarsen 3. beste løfter damer M3

Norge beste nasjon damer M3

Yngve Hopen 2.beste løfter herrer M1

Norge 3.beste nasjon herrer M1

Roy Andersen beste løfter herrer M3

Sigve Valentinsen 3.beste løfter herrer M2

Utstyrsfritt

2 norske deltakere

Sølv- Anders Grønmo -105 M1**Utstyrsfritt**

7 norske deltakere

Sølv

Anita Traasdahl	-57	M2
Gro-Berit Stavheim	-76	M3
Anne Hellem	+84	M3

Bronse

Kari Holmen Sunnarvik	-69	M2
Heidi Sighovd	-76	M2

Norge 3.beste nasjon damer M2

VM styrkeløft utstyr og UF 2024

Utstyr

10 norske deltakere

Gull

Hege Berge	-63	M1
Yngve Hopen	-74	M1
Sturla Mæland Abrahamsen	-93	M1
Sigve Valentinsen	-93	M3
Ronny Andersen	-120	M3

Sølv

Lene Einarsen	-76	M3
Roy Vojacek	-74	M1
Ole Andreas Ådnanes	-93	M2

Bronse

Anita Stavik	-63	M2
--------------	-----	----

Hege Berge 2.beste løfter damer M1

Lene Einarsen 3.beste løfter dame M3

Yngve Hopen beste løfter herrer M1

Sturla Møland Abrahamsen 2.beste løfter
herrer M1

Norge beste nasjon herrer M1

Ole Andreas Ådnanes 3.beste løfter herrer M2

Sigve Valentinsen 2.beste løfter herrer M3

Norge 3.beste nasjon herrer M3

UF

13 norske deltakere

Gull

Kirsti Løken	-69	M4
Frode Rui	+120	M2

Sølv

Riad Sollien	+120	M2
Roy Andersen	-120	M3

Bronse

Karen Tvedt	-84	M1
Jane Kvelland Berntsen	-57	M2
Gro-Berit Stavheim	-76	M3

Kirsti Løken 2.beste løfter damer M4

Frode Rui 3.beste løfter herrer M2

8.7 Dommerkomiteen

Nytt i perioden var at det vart oppretta ein eigen dommarkomité.

Komiteen består av Stian Botnen, Anita Stavik og Bjørn Astad.

Stian Botnen var formann for komiteen som hadde sine første møter hausten 2023.

Komiteens formål er å behandle alle saker som involverer norske dommarar, blant anna å:

- Ta ut dommarar til nasjonale og internasjonale oppgåver
- Tilrettelegge for dommarutdanning
- Behandle tekniske spørsmål og avklaringar

Siste periode har vore prega av god aktivitet både i form av stevner og utdanning.

Anita Stavik har arbeid iherdig med utarbeiding av nytt dommarkurs som etter kvart har blitt implementert.

Vi ser at behovet for nye dommarar; både nasjonale og internasjonale vil tilta i åra som kjem.

Både på grunn av auka aktivitet, og at enkelte etablerte etter kvart vil trekke seg tilbake etter mange år i sporten. I kommande tingperiode vil det difor bli fokus på rekruttering og kompetanseheving. I perioden fekk vi to nye internasjonale dommar. Hege Berge og Alastair McColl bestod begge prøven for kategori 2 og kunne ikle seg blått slips. I tillegg bestod Carl Yngvar Christensen og Anita Stavik eksamen kategori 1 og kunne ikle seg rødt slips.

Ved internasjonale mesterskap har følgende hatt dommaroppgåver i perioden 2023-2024 :

2023

Per Øyvind Fjeld
 Bjørn Astad
 Marthe Stavik Aas
 Inger Blikra
 Arnulf Wahlstrøm
 Kristin Thorvaldsen
 Tone Ingebretsen
 Anita Stavik
 Terje Sandbo
 Jan Sjø
 Per Gunnar Roalkvam
 Stian Botnen
 Carl Y Christensen

2024

Per Øyvind Fjeld
 Marthe Stavik Aas
 Kristin Thorvaldsen
 Bjørn Astad
 Inger Blikra
 Arnulf Wahlstrøm
 Anita Stavik
 Hege Berge
 Alastair McColl
 Carl Yngvar Christensen
 Stian Botnen
 Tone Ingebretsen
 Per Gunnar Roalkvam
 Jan Sjø

8.8 Arrangement

Styrekontakt: Ralf Andre Almås Male

I perioden 2023 og 2024 ble det arrangert 6 norske mesterskap hvert år. Det ble også arrangert et internasjonalt mesterskap i 2023 (Nordisk Mesterskap, IL Kraftsport). I 2023 var vi en del av NM-veka, mens i 2024 valgte vi å gå utenfor NM-veka for å sette søkelyset på vårt eget 50års jubileum.

Norske mesterskap 2023:

- NM Styrkeløft Utstyrsfritt ble arrangert av Bjørgvin SK 03-05.03 Her var det 163 deltagere. Kongepokalene gikk til Kjell Egil Olborg Bakkelund fra Oslo SK og Marte Kjenner fra Nidarø SK.
- NM Benkpress utstyr og utstyrsfritt ble arrangert av Drammen SI 24-26.03. Her var det 165 deltagere utstyrsfritt og 71 deltagere med utstyr.
- NM styrkeløft utstyrsfritt ungdom og junior ble arrangert av 15-16-04 over 2 plattinger. Her var det 219 deltagere.
- NM Styrkeløft utstyrsfritt for veteran ble arrangert av Lenja AK 21-23.04. Her var det 115 deltagere.
- NM Styrkeløft utstyr ble arrangert av KK-67 i forbindelse med NM-Veka 17.06. Her var det 38 deltagere.
- NM Styrkeløft utstyr Ungdom, Junior og Veteran ble arranger av Sandnes AK 25-26.11. Her var det 62 deltagere.

Norske mesterskap 2024:

- NM Benkpress utstyr og utstyrsfritt ble arrangert av Alta AK 02.03 og 03.03. Det var 109 deltagere utstyrsfritt og 42 med utstyr.
- NM Styrkeløft utstyrsfritt ble arranger av Oslo SK 22-24.03. Her var det 215 deltagere.
- NM Styrkeløft utstyrsfritt ungdom & junior ble arrangert av Odin SK 11-14.04. Her var det 200 deltagere.
- NM Styrkeløft utstyrsfritt veteran ble arrangert av Bjørgvin SK 19-21.04 Her var det 122 deltagere.
- NM Styrkeløft utstyr ble arrangert av Ganddal AK og Sandnes AK 14.09. Her var det 35 deltagere. Kongepokalene gikk til Asgeir Hoel fra Fræna AK og Marte Elverum fra Kraftsportklubben Haugesund. Her ble også NSF 50års jubileum markert.

- NM Styrkeløft utstyr Ungdom, Junior og Veteran ble arrangert av Moss SIK 15-17.11 Her var det 62 deltagere.

8.9 Profiling

Styreansvarlig: Vette Valentinsen

Arbeidet i 2023 og 2024 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. Veldig mye tid går med på å administrere bestillinger av landslagstøy i form av treningsdresser levert av Torshov Sport og løfteantrekk fra SBD. I tillegg har det blitt sendt ut pressemeldinger til nasjonalt og lokal media i forkant av internasjonale mesterskap og når norske utøvere tar medaljer.

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. Denne tingperioden har det vært fokus på å fortsette arbeidet med å samle informasjon og gjøre den litt mer tilgjengelig. Det har blitt opprettet en egen side for paraiddrett med informasjon om styrkeløft som paraiddrett og mulighetene vi har for tilrettelegging. Det er også en tilhørende film fra presentasjon av styrkeløft på Camp Spinal. Det er også opprettet en temaside for utøver og en temaside for klubb for å prøve å samle litt informasjon. Begge med egen knapp fra forsiden. Vi har fortsatt samarbeidet med NIF om reklame på forsiden. Husk derfor å deaktivere reklameblokker på hjemmesiden slik at det kan bidra til litt inntekter.

Sosiale medier

Jevnlige oppdateringer på NSF's Facebook-side og Instagram-side, samt å svare ut mottatte meldinger via disse plattformene. Instagram har 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 fra mesterskapet og det rundt. Litt varierende hvor mye de har klart å gjøre innimellom løftere og lagledig. Benkpress laget har vært veldig flinke og fortjener skryt. Instagram er opp fra ca. 4100 til 4600 følgere i løpet av tingperioden.

Det har i perioden blitt investert i noe videoinnhold til sosiale medier i forbindelse med Norgesmesterskap. Disse har vært filmet og produsert av Nicholas van Eck og Marte Wæge. Filmene har blitt delt gjennom sosiale medier og har vært veldig populære.

Strømming av mesterskap

Lars Markus Lerdahl har ansvaret for tekniske utviklingen av strømmingen og har gjort en glimrende jobb. Han oppdaterer og forbedrer kontinuerlig programvaren. Det ble i forrige perioden kjøpt inn kommentatorutstyr for å heve kvaliteten på sendingene. Det har vært mye positive tilbakemeldingen på kommentatorene og det må rettes en takk til alle som har vært med å kommentere mesterskap. I denne perioden har det blitt kjøpt inn mer streamingutstyr i form av kamera, PC og videomikser, dette for å kunne sende på to plattinger samtidig samt tilrettelegge for flerkameraproduksjon på mesterskap med en plattting. Investeringen har vært viktige for å skape en enda bedre seeropplevelse og øke kvaliteten på sendingene.

Vimeo har kjøpt opp Livestream som var vår gamle leverandør. Dette har medført at vi i tingperioden har gått over på en ny plattform å strøme i fra, med ny side for opptak. Oppkjøpet har også medført en kraftig økning i lisens og i neste tingperiode er det forventet at det må finnes nye løsninger før 2026 sesongen når lisensene går ut. Det skal blant annet ny programvare på plass, her må det legges ned en jobb i programmering for å få inn grafikk og resultater i sendingen. Vi må også finne en plattform å sende gjennom hvor det ikke blir komplikasjoner med bakgrunnsmusikk og musikklisensiering. Det vil bli gjort et forsøk på å sende via den norske leverandøren Direktesport fra A-Media under NM-veka 2025 for å se om dette kan være en løsning.

Media

Et av fokusområdene denne tingperioden har vært å sende ut pressemeldinger til nasjonal og lokal media når utøvere på jr. EM/VM og åpen EM/VM tar medaljer. De blir i stor grad fanget opp og lagt inn som korte notiser på f.eks NRKs live sportsoppdateringer på hjemmesiden. Sakene har i liten grad resultert i større nyhetssaker i nasjonal media.

Ved ledig kapasitet har det også blitt sendt ut pressemeldinger til lokalaviser i områder der EM/VM deltakere bor i forkant av mesterskap.

Landslagsbekledning

Det har vært mye arbeid med administrering av bestillinger av landslagsbekledning i form av treningsdress fra Torshov Sport og løfteantrekk fra SBD. Det har vært mange og store bestillinger fra begge leverandørene. Dette blir utlevert til utøver selv eller til klubbmedlemmer i forbindelse med mesterskap eller samlinger.

For neste tingperiode arbeides det med å prøve å få på plass en samarbeidsavtale med Titan for løftebekledning for åpen og ungdom/junior EM og VM

For neste tingperiode vil det også være et arbeid med å se på annen leverandør av landslagsbekledning. Gjennom Torshov Sport har vi de siste årene benyttet NIKE, men Torshov Sport opplever problemer med levering og bestilling fra NIKE og ønsker å se på andre leverandører.

Samarbeidsavtaler:

Norges Styrkeløftforbund har fortsatt samarbeidsavtalen med SBD og Mobeck Treningsspesialisten.

8.10 Kompetanse

Styrekontakter: Anita Stavik

Det har vært god aktivitet i klubbene med ulike kompetansehevingstiltak for klubbtrenerne. Det viktigste tiltaket er klubbbesøk fra regionstrenere. Det er nå aktive regionstrenere i alle regionene. Flere kurs og kompetansehevingstiltak har blitt godkjent for både «Post 3» og VO-midler.

For å gjøre klubbene bedre i stand til å avvikle stevner med høy kvalitet, avholdes det arrangørkurs der klubbenes medlemmer får lære å bruke Powerlifting Live og opplæring i å stå som plattingmannskap.

Et viktig kompetansehevingstiltak for regionstrenere er at de blir tatt ut som lagledere for utøvere på ulike internasjonale mesterskap. Det er mange mesterskap i løpet av et år og vi har utøvere med på både VM, EM, WEC og Nordisk. Det store antallet mesterskap og deltakere gjør det enda viktigere å ha trenere og lagledere som innehar denne kompetansen.

I perioden har det vært jobbet med å fornye og videreutvikle både trenerkursene og dommerkurset. Dommerkurset er ferdigstilt og har fått digital teoretisk og praktisk prøve. De nye Trener 1 kursene er tatt i bruk og arbeidet med de øvrige kursene fortsetter i neste tingperiode.

Gjennomførte tiltak

	2023	2024
Dommerkurs (inkl repetisjonskurs)	8	5
Arrangørkurs (plattingkurs, Powerlifting Live)	4+2	4+4
Trenerkurs	5	4
Kompetanseheving klubbtrenerne (klubbbesøk)	44	39
Ungdomskurs	3	3

Styrekontakt: Betina Martinsen

Rekrutteringstiltak i perioden:

- Tilskudd til regionene til gjennomføring av regionale ungdomssamlinger. Det ble gjennomført 8 ungdomssamlinger i 2023 og 8 i 2024.
- Tilskudd til regionene til gjennomføring av løfteskoler i klubbene. Det ble gjennomført 2 løfteskoler i 2023 og 6 i 2024.
- Differensiering på pris på lisenser
- Engangslisens
- Barnetrening. Flere klubber har startet opp med barnetrening
- Barn og rekrutt 1 -2 kan delta på ordinære klubbstevner i egen klubb eller egen region.
- Utstyrsprosjektet. Det har blitt avholdt flere kurs med fokus på utstyrstrening og opplæring av trenere/lagledere
- I 2023 var antallet lisensierte løftere 1373, noe som var ny rekord. I 2024 var antallet 1337.

8.12 Klubb og region (organisasjonsutvikling)

Styrekontakt: Anita Stavik og Lena Sjø

Oppgaver utført i 2023:

- 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).
- Planlegging og gjennomføring av strategisamling på Teams i forkant av Tinget 2023
- Deltatt som fagansvarlig på kurs/møter i forbindelse med veilederutdanning
- Fått regionstrenere i alle regioner

Fokus i 2023 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 regiontrenere i alle regioner

I 2023 fikk regionene innvilget kr 455 000 i aktivitetsmidler. Kr 113 000 av dette ble tilbakebetalt fordi aktivitetene ikke var gjennomført.

Det ble tatt opp 1 ny klubb i forbundet, Vadsø Styrkeløftklubb

Oppgaver utført i 2024

- 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 Vest (Teams) og Region Øst
- Opprettet et kurs i klubbdrift rettet mot den daglige driften av en klubb

Fokus i 2024 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 ved å lage et kurs i klubbdrift

For 2024 ble det innvilget kr 448 000 i aktivitetsmidler til regionene. Kr 99 000 av dette ble tilbakebetalt fordi aktivitetene ikke var gjennomført.

Det ble tatt opp 4 nye klubber i forbundet, Rogn IL, Tønsberg Styrkeløftklubb, Osen Løftarlag og Lyngdal Functional Fitnessklubb - 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.

9 Regnskap

9.1 Resultatregnskap for 2023 og 2024

2023:

Arsregnskap for
NORGES STYRKELØFTFORBUND
870329652
Regnskapsår
01.01.2023 - 31.12.2023

Resultatregnskap

	Note	2023	2022
Driftsinntekter			
Annen driftsinntekt	1	3 170 585	2 247 597
Tilskudd	2	4 475 765	4 322 675
Sum driftsinntekter		7 646 350	6 570 272
Driftskostnader			
Lønnskostnad	3, 4, 5, 6, 7	1 832 176	1 831 872
Annen driftskostnad	8, 9, 10	5 490 858	4 638 612
Tilskudd	11	386 292	69 100
Sum driftskostnader		7 709 326	6 539 584
Driftsresultat		-62 976	30 687
Finansinntekter			
Annen renteinntekt		11 205	11 501
Annen finansinntekt		6 154	10 708
Sum finansinntekter		17 359	22 209
Finanskostnader			
Annen rentekostnad		0	1 100
Annen finanskostnad		25 003	13 601
Sum finanskostnader		25 003	14 701
Netto finans		-7 644	7 508
Resultat før skattekostnad		-70 620	38 196
Årsresultat		-70 620	38 196
Overføringer			
Overføringer til/fra fond		90 000	90 000
Annen egenkapital		-160 620	-51 804
Sum overføringer		-70 620	38 196

Resultatregnskap

	Note	2024	2023
Driftsinntekter			
Annen driftsinntekt	1	4 069 294	3 170 585
Tilskudd	2	4 959 920	4 475 765
Sum driftsinntekter		9 029 214	7 646 350
Driftskostnader			
Lønnskostnad	3, 4, 5, 6, 7	2 295 131	1 832 176
Annen driftskostnad	8, 9, 10	5 822 312	5 490 858
Tilskudd	11	379 000	386 292
Sum driftskostnader		8 496 442	7 709 326
Driftsresultat		532 772	-62 976
Finansinntekter			
Annen renteinntekt		29 111	11 205
Annen finansinntekt		7 000	6 154
Sum finansinntekter		36 110	17 359
Finanskostnader			
Annen finanskostnad		29 215	25 003
Sum finanskostnader		29 215	25 003
Netto finans		6 895	-7 644
Årsresultat		539 667	-70 620
Overføringer			
Annen egenkapital		449 667	-160 620
Annen innskutt egenkapital		90 000	90 000
Sum overføringer		539 667	-70 620

2023:

BORGES BEYER & PARTNER A/S			
ÅRSREGNSKAP			
Balanse			
	Note	31.12.2023	31.12.2022
EIEDELER			
Omløpsmidler			
Fordringer			
Kundefordringer	9	174 269	39 569
Andre kortsiktige fordringer	12	167 532	242 252
Sum fordringer		341 801	281 821
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende	13	6 385 000	6 232 952
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		6 385 000	6 232 952
Sum omløpsmidler		6 726 801	6 514 773
SUM EIEDELER		6 726 801	6 514 773
GJELD			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld	13	399 887	79 643
Skyldige offentlige avgifter	13	69 537	109 715
Annen kortsiktig gjeld	15	188 816	186 230
Sum kortsiktig gjeld		658 235	375 588
Sum gjeld		658 235	375 588
SUM EGENKAPITAL, OG GJELD		6 726 801	6 514 773
Slavanger, 10.05.2024			
Inge Solvæg Blåaa styrets leder			
Per Øivind Fjeld nesteleder			
Anita Stavik styremedlem			
Betina Martinussen styremedlem			
Vetle Valentinsson styremedlem			
Rolf Andre Alnås Møse styremedlem			
Janne Gunn Gaard generalsekretær			

Noter

Regnskapsprinsipper

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

Salgsinntekter

Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres. Driftsinntekter og offentlige tilskudd inntektsføres når de er opptjent.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Eiendeler som er knyttet til varekretsløpet er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen. Tilsvarende klassifiseres gjeld som kortsiktig hvis gjelden forfaller til betaling innen ett år.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost. Varige anleggsmidler avskrives etter en fornuftig avskrivningsplan. Anleggsmidlene nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Langsiktig gjeld med unntak av andre avsetninger balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

Skatt

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

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

Forsikret pensjonsforpliktelse er ikke balanseført - kostnaden er lik premien. Leieavtaler er ikke balanseført. Fordringer og gjeld i utenlandsk valuta er verdsatt til kursen ved regnskapsårets slutt. Kursgevinster og kurstap i utenlandsk valuta føres som finansinntekt og finanskostnad.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2022 til 2023.

Note 1 - Annen driftsinntekt

	2023	2022
Salgsinntekter, påmeldingsinntekter og egenandeler	1 780 626	971 258
Lisenser	1 323 700	1 144 420
Bingo	0	5 466
Andre inntekter	66 260	126 452
Sum	3 170 585	2 247 597

Note 2 - Tilskudd

	2023	2022
Rammetilskudd inkl. regiontilskudd fra NIF	2 276 848	2 121 073
Integreringstilskudd fra NIF	36 157	35 441
Barne- og ungdomsmidler fra NIF	1 231 520	1 451 419
Utviklingsorientert ungdomsidrett fra NIF	348 990	330 248
Stipend Olympiatoppen	190 000	102 053
Andre øremerkede tilskudd NIF	75 500	5 500
VO tilskudd	1 320	400
Momskompensasjon	315 430	276 541
Sum	4 475 765	4 322 675

Momskompensasjon er fra 2023 klassifisert som tilskudd, der det tidligere år har vært klassifisert som annen driftsinntekt. Tallet er i årsregnskap for 2023 også reklassifisert for 2022.

Note 3 - Lønnskostnader

Spesifikasjon av lønnskostnader	2023	2022
Lønn	1 367 661	1 469 717
Arbeidsgiveravgift	200 820	213 353
Pensjonskostnader	27 585	29 192
Andre relaterte ytelser	236 110	119 611
Sum	1 832 176	1 831 872

Note 4 - Obligatorisk tjenstepensjon

Virksomheten er pliktig til å ha tjenstepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenstepensjon.

Pensjonsordningen oppfyller kravene etter lov om obligatorisk tjenstepensjon.

Note 5 - Ytelser til ledende personer

	Lønn	Pensjonsutgifter	Annen godtgjørelse
Ytelser til daglig leder	515 746	0	0

Mer om ytelser til daglig leder

Generalsekretær har ingen særskilt pensjonsavtale, men er inkludert i forbundets ordinære pensjonsordning.

Note 6 - Antall årsverk

Norges Styrkeløftforbund har 3 fast ansatte, som 2,6 årsverk totalt.

Note 7 - Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer, eiere med videre

Det er ikke gitt lån eller sikkerhetsstillelse til medlemmer av styrende organer.

Note 8 - Revisjon

	2023	2022
Godtgjørelse til revisor		
Revisjon	146 764	65 702
Andre tjenester	6 422	1 894
Sum godtgjørelse til revisor	153 186	67 596

Mer om ytelser til revisjon

Beløpene er inkl. Mva. Faktura for revisjon 2022, kom i januar og ligger i 2023 tallene.

Note 9 - Kundefordringer

	2023	2022
Kundefordringer til pålydende 31.12	174 269	39 569
Kundefordringer 31.12	174 269	39 569
	2023	2022
Årets konstaterte tap på fordringer	0	-31 866
Tap på fordringer	0	-31 866

Note 10 - Annen driftskostnad

	2023	2022
Kontorkostnader	376 915	281 779
IT - kostnader	128 936	184 242
Idrettsutstyr, medisinsk utstyr og drakter	273 830	116 444
Idrettsfaglig bistand, fysioterapi og lege	40 125	16 632
Reise og oppholdskostnader	3 804 598	3 190 387
Deltakeravgifter og premier	463 790	574 736
Andre kostnader (inkludert avsetninger)	402 664	274 393
Sum	5 490 858	4 638 612

Note 11 - Tilskudd

	2023	2022
Tilskudd Idrettslag	24 292	26 600
Tilskudd Regioner	342 000	42 500
Andre tilskudd	20 000	0
Sum	386 292	69 100

Note 12 - Andre kortsiktige fordringer

	2023	2022
Forskuddsbetalte kostnader	-1 559	40 091
Diverse opptjente inntekter	132 408	184 000
Bedriftskort	36 684	18 161
Sum	167 532	242 252

Note 13 - Bankinnskudd

	31.12.2023
I posten for bankinnskudd inngår egen konto for bundne skattetrekksmidler med	42 797
Skyldig skattetrekk	-21 591

Note 14 - Egenkapital

	Annen innsk. EK	Opptjent egenkapital	Sum
Egenkapital 31.12.2022	597 804	5 541 381	6 139 185
Årsresultat	0	-70 620	-70 620
Andre endringer	90 000	-90 000	0
Egenkapital 31.12.2023	687 804	5 380 761	6 068 565

Mer om egenkapital
Avsatt 90 000,- til VM fond.

Note 15 - Annen kortsiktig gjeld

	2023	2022
Avsatte feriepengar	150 683	168 070
Påløpt kostnad	38 133	18 160
Sum	188 816	186 230

2024: _

Dokumentet er signert digitalt av:

- Martinsen, Betina (03.08.2001), 05.06.2025
- Støvik, Anita (05.08.1965), 05.06.2025
- Bakk, Inger Solvåg (12.08.1981), 05.06.2025
- Valentinsson, Velle (20.10.1960), 05.06.2025
- Mølle, Rolf Andre Almas (15.02.1994), 05.06.2025
- Fjeld, Per Øivind (05.03.1963), 05.06.2025
- Gaard, Jenne Gunn (23.04.1957), 05.06.2025

Forseglet av



Posten Norge

NORGES STYRKELØFTFORBUND
870 329 652

Resultatregnskap

	Note	2024	2023
Driftsinntekter			
Annen driftsinntekt	1	4 069 294	3 170 585
Tilskudd	2	4 959 920	4 475 765
Sum driftsinntekter		9 029 214	7 646 350
Driftskostnader			
Lønnskostnad	3, 4, 5, 6, 7	2 295 131	1 832 176
Annen driftskostnad	8, 9, 10	5 822 312	5 490 858
Tilskudd	11	379 000	386 292
Sum driftskostnader		8 496 442	7 709 326
Driftsresultat		532 772	-62 976
Finansinntekter			
Annen renteinntekt		29 111	11 205
Annen finansinntekt		7 000	6 154
Sum finansinntekter		36 110	17 359
Finanskostnader			
Annen finanskostnad		29 215	25 003
Sum finanskostnader		29 215	25 003
Netto finans		6 895	-7 644
Årsresultat		539 667	-70 620
Overføringer			
Annen egenkapital		449 667	-160 620
Annen innskutt egenkapital		90 000	90 000
Sum overføringer		539 667	-70 620

NORGES STYRKELØFTFORBUND
870 329 652

Balanse

	Note	31.12.2024	31.12.2023
EIENDELER			
Omløpsmidler			
Fordringer			
Kundefordringer	9	325 152	174 269
Andre kortsiktige fordringer	12	215 305	167 532
Sum fordringer		540 457	341 801
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende	13	6 492 725	6 385 000
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		6 492 725	6 385 000
Sum omløpsmidler		7 033 182	6 726 801
SUM EIENDELER		7 033 182	6 726 801

Balanse

EGENKAPITAL OG GJELD

	Note	31.12.2024	31.12.2023
Egenkapital			
Annen innskutt egenkapital			
Annen innskutt egenkapital, Utdanningsfond	14	417 804	417 804
Annen innskutt egenkapital, VM fond	14	360 000	270 000
Sum innskutt egenkapital		777 804	687 804
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	14	5 830 428	5 380 761
Sum opptjent egenkapital		5 830 428	5 380 761
Sum egenkapital		6 608 232	6 068 565
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandergjeld		79 967	399 882
Skyldige offentlige avgifter	13	104 643	69 537
Annen kortsiktig gjeld	15	240 339	188 816
Sum kortsiktig gjeld		424 949	658 235
Sum gjeld		424 949	658 235
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		7 033 182	6 726 801

STAVANGER, 04.06.2025

Inger Solveig Blikra
president

Per Øivind Fjeld
visepresident

Anita Stavik
styremedlem

Vetle Valentinsen
styremedlem

Ralf André Almås Male
styremedlem

Betina Martinsen
styremedlem

Janne Gunn Gaard
generalsekretær

Noter

Regnskapsprinsipper

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

Salgsinntekter

Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres. Driftsinntekter og offentlige tilskudd inntektsføres når de er opptjent. For prosjekter som har ermerkede midler der aktiviteten ikke er fullført ved periodens utløp foretas det inntektsavsetninger. Sponsorinntekter inntektsføres over avtaleperioden.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Eiendeler som er knyttet til varekretsløpet er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen. Tilsvarende klassifiseres gjeld som kortsiktig hvis gjelden forfaller til betaling innen ett år.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost. Varige anleggsmidler avskrives etter en fornuftig avskrivningsplan. Anleggsmidlene nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Langsiktig gjeld med unntak av andre avsetninger balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

Skatt

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

Følgelig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

Forsikret pensjonsforpliktelse er ikke balanseført - kostnaden er lik premien. Leieavtaler er ikke balanseført. Fordringer og gjeld i utenlandsk valuta er verdsatt til kursen ved regnskapsårets slutt. Kursgevinster og kurstap i utenlandsk valuta føres som finansinntekt og finanskosnad.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2023 til 2024.

Note 1 - Annen driftsinntekt

	2024	2023
Salgsinntekter, påmeldings inntekter og egenandeler	2 429 911	1 780 626
Lisenser	1 636 380	1 323 700
Andre inntekter	3 003	66 260
Sum	4 069 294	3 170 585

Note 2 - Tilskudd

	2024	2023
Rammetilskudd inkl. regiontilskudd fra NIF	2 824 390	2 276 848
Integreringstilskudd fra NIF	0	36 157
Barne- og ungdomsmidler fra NIF	1 405 732	1 231 520
Utviklingsorientert ungdomsidrett fra NIF	0	348 990
Stipend Olympiatoppen	335 000	190 000
Andre ermerkede tilskudd NIF	45 500	75 500
VO tilskudd	2 200	1 320
Momskompensasjon	347 098	315 430
Sum	4 959 920	4 475 765

Note 3 - Lønnskostnader

Spesifikasjon av lønnskostnader	2024	2023
Lønn	1 649 728	1 367 661
Arbeidsgiveravgift	238 511	200 820
Pensjonskostnader	36 765	27 585
Andre relaterte ytelser	370 127	236 110
Sum	2 295 131	1 832 176

Note 4 - Obligatorisk tjenestepensjon

Virksomheten er pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Pensjonsordningen oppfyller kravene etter lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Note 5 - Ytelser til ledende personer

	Lønn	Pensjonsutgifter	Annen godtgjørelse
Ytelser til daglig leder	534 154	0	0

Mer om ytelser til daglig leder

Generalsekretær har ingen særskilt pensjonsavtale, men er inkludert i forbundets ordinære pensjonsordning.



Note 6 - Antall årsverk

Norges Styrkeløftforbund har 3 fast ansatte, som 2,6 årsverk totalt.

Note 7 - Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer, eiere med videre

Det er ikke gitt lån eller sikkerhetsstillelse til medlemmer av styrende organer.

Note 8 - Revisjon

Godtgjørelse til revisor	2024	2023
Revisjon	110 985	146 764
Andre tjenester	3 330	6 422
Sum godtgjørelse til revisor	114 315	153 186

Mer om ytelser til revisjon

Beløpene er inkl. Mva. Faktura for revisjon 2022, kom i januar og ligger i 2023 tallene.

Note 9 - Kundefordringer

	31.12.2024	31.12.2023
Kundefordringer til pålydende 31.12	325 152	174 269
Kundefordringer 31.12	325 152	174 269

Note 10 - Annen driftskostnad

	2024	2023
Kontorkostnader	374 739	376 915
IT - kostnader	202 165	128 936
Idrettsutstyr, medisinsk utstyr og drakter	186 935	273 830
Idrettsfaglig bistand, fysioterapi og lege	33 188	40 125
Reise og oppholdskostnader	4 299 658	3 804 598
Deltakeravgifter og premier	475 733	463 790
Andre kostnader (inkludert avsetninger)	249 895	402 664
Sum	5 822 312	5 490 858

Note 11 - Tilskudd

	2024	2023
Tilskudd Idrettslag	30 000	24 292
Tilskudd Regioner	349 000	342 000
Andre tilskudd	0	20 000
Sum	379 000	386 292

Note 12 - Andre kortsiktige fordringer

	2024	2023
Forskuddsbetalte kostnader	-1 526	-1 559
Diverse opptjente inntekter	165 742	132 408
Bedriftskort	51 088	36 684
Sum	215 305	167 532

Note 13 - Bankinnskudd

	31.12.2024
I posten for bankinnskudd inngår egen konto for bundne skattekredsmidler med	47 945
Skyldig skattekred	-47 904

Note 14 - Egenkapital

	Annen innsk. EK	Opptjent egenkapital	Sum
Egenkapital 31.12.2023	687 804	5 380 761	6 068 565
Arsresultat	0	539 667	539 667
Andre endringer	90 000	-90 000	0
Egenkapital 31.12.2024	777 804	5 830 428	6 608 232

Mer om egenkapital

Avsatt 90 000,- til VM fond.

Note 15 - Annen kortsiktig gjeld

	2024	2023
Avsatte feriepenger	192 229	150 683
Pålept kostnad	48 110	38 133
Sum	240 339	188 816

9.3 Styrets beretning for 2023 og 2024

Styrets beretning for regnskapsåret 2023

Styret i Norges Styrkeløftforbund har i 2023 bestått av:

		Fra 28.10.2023
President:	Inger Blikra	Inger Blikra
Visepresident:	Per Fjeld	Per Fjeld
Styremedlemmer:	Tone Ingebretsen	Ralf Male
	Anita Stavik	Anita Stavik
	Tarje Drecker	Betina Mathisen
	Vetle Valentinsen	Vetle Valentinsen
Varamedlemmer:	Helge Aarsrud	Helge Aarsrud
	Rune Hammer Sparby	Lena Sjø

Styremøter	Telefonmøter
	17.01.2023
	21.02.2023
18-19.03.23 Beste Western Plus, Gardermoen	
	11.04.2023
	09.05.2023
	06.06.2023
	15.08.2023
14-15.09.23 Thon Hotell, Gardermoen	
28.10.23 Konstituert styremøte, Thon Hotell, Gardermoen	
9-10.12.23 Thons Hotell Opera, Oslo	

Tilstede (av i alt fysiske styremøter):

Inger Blikra (11/11)	Rune Sparby (0/0)
Janne Gunn Gaard (11/11)	Tone Ingebretsen (11/11)
Per Øivind Fjeld (10/11)	Vetle Valentinsen (11/11)
Anita Stavik (10/11)	Tarje Drecker (0/0)
Helge Aarsrud (10/11)	Betina Martinsen (1/2)
Ralf Male (1/2)	

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 forenklet ledd for behandling av saker.

Forbundets økonomiske situasjon og resultat av virksomheten

Etter styrets oppfatning gir det fremlagte resultatregnskap og balanse for regnskapsåret 2023, 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 2023 har vært BDO AS. Regnskapet for 2023 er det tolvte regnskapet de reviderer for Norges Styrkeløftforbund.

Regnskapet for 2023 viser et underskudd på 70.620

Egenkapitalen pr 31.12.2023 utgjør 6.725.801

Avsetning i 2023 til EM og VM-konto utgjør 90.000

Ansatte og driften

NSFs kontor holdt i 2023 til i Idrettens Hus, Viking Stadion, Stavanger. Generalsekretær har hatt

Ansatte og driften

NSFs kontor holdt i 2023 til i Idrettens Hus, Viking Stadion, Stavanger. Generalsekretær har hatt ansvaret for den daglige driften av kontoret. Janne Gunn Gaard er generalsekretær i 80% stilling.

Lars Edvin Samnøy har vært ansatt i 100 % stilling som Landslagssjef, frem til 30.06.2023
Lars har kontorsted i Drammen.

Olav Melhus Gomo ble ansatt som toppidrettsjef fra 01.10.2023 i 100% stilling.

Jorgen Hansen har vært ansatt som junior landslagssjef i 50% stilling fram til 30.4.23 og så 80%.
Jorgen har kontorsted i Oslo.

Dietmar Wolf har vært ansatt i 30 % stilling som trenerutdanningsansvarlig frem til 31.03.23
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


Inger Blikra

				
Ralf Male	Per Fjeld	Anita Stavik	Vette Valentinsen	Betina Martinsen

2024:

President: Inger Blikra
Visepresident: Per Fjeld
Styremedlemmer: Ralf Male
Anita Stavik
Betina Mathisen
Vetle Valentinsen
Varamedlemmer: Helge Aarsrud
Lena Sjø

Styremøter	Telefonmøter
	16.01.2024
	20.02.2024
09.03-10.3-24 Beste Western Plus, Gardermoen	
	16.04.2024
	14.05.2024
14-16.6.24 – Best Western Plus, Gardermoen	
	13.08.2024
	13.09.2024
11-13.10.24 – Thon Hotell Slottsparken	
	12.11.2024
	10.12.2024

Tilstede:

Inger Blikra (11/11)	Vetle Valentinsen (10/11)
Janne Gunn Gaard (11/11)	Lena Sjø (10/11)
Per Øivind Fjeld (10/11)	Betina Martinsen (10/11)
Anita Stavik (9/11)	Helge Aarsrud (7/11)
Ralf Male (9/11)	

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 2024, 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 2024 har vært BDO AS. Regnskapet for 2024 er det trettende regnskapet de reviderer for Norges Styrkeløftforbund.

Regnskapet for 2024 viser et overskudd på 539.667

Egenkapitalen pr 31.12.2024 utgjør 7.023.507

Avsetning i 2024 til EM og VM-konto utgjør 90.000

Ansatte og driften

NSFs kontor holdt i 2024 til i Idrettens Hus, Viking Stadion, Stavanger. Generalsekretær har hatt ansvaret for den daglige driften av kontoret. Janne Gunn Gaard er generalsekretær i 80% stilling.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Valentinsen, Vetle (28.10.1990), 05.06.2025
- Martinsen, Betina (03.08.2001), 05.06.2025

Forseglet av



Posten Norge

Olav Melhus Gomo er toppidrettsjef i 100% stilling. Olav har kontorsted Bodø
Jørgen Hansen er ansatt som junior landslagssjef i 80% stilling.
Jørgen har kontorsted i Oslo.

Ytre og indre miljø

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

Styret i Norges Styrkeløftforbund
20.05.2025


Jørgen Blikra


Per Øyvind Fjeld

Vetle Valentinsen


Anita Stavi

Betina Martinsen


Ralf Male

2024:

Olav Melhus Gomo er toppidrettsjef i 100% stilling. Olav har kontorsted Bodø
Jørgen Hansen er ansatt som junior landslagssjef i 80% stilling.
Jørgen har kontorsted i Oslo.

Ytre og indre miljø

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

Styret i Norges Styrkeløftforbund
20.05.2025


Jørgen Blikra


Per Øyvind Fjeld

Vetle Valentinsen


Anita Stavi

Betina Martinsen


Ralf Male



Munkedamsveien 45
Postboks 1704 Vikka
0121 Oslo
www.bdo.no

1Uavhengig revisors beretning

Til styret i Norges Styrkeløftforbund

Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Norges Styrkeløftforbund

Årsregnskapet består av: - Balanse per 31. desember 2023 - Resultatregnskap for 2023 - Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.	Etter vår mening: - Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og - Gir årsregnskapet et rettviseende bilde av forbundets finansielle stilling per 31. desember 2023, og av dets resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.
---	--

Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av forbundet i samsvar med kravene i relevante lover og forskrifter i Norge og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av 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 for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avviklet.

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 ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar på grunnlag av årsregnskapet.

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

BDO AS

Øyvind Hjemgård
statsautorisert revisor
(elektronisk signert)

2024:



BDO AS
Bygdøy allé 2
Postboks 1704 Viken
0121 Oslo

Til styret i Norges Styrkeløftforbund

Uavhengig revisors beretning

Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Norges Styrkeløftforbund.

Årsregnskapet består av:	Etter vår mening:
- Balanse per 31. desember 2024 - Resultatregnskap for 2024 - Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper	- Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og - Gir årsregnskapet et rettviseende bilde av forbundets finansielle stilling per 31. desember 2024, og av dets resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.

Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av forbundet i samsvar med kravene i relevante lover og forskrifter i Norge og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av 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 årsberetning. 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.

Perinco Dokumentnøkkel: CNK6-7D34Y-A005A-474U8-1300H-X58E2

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 for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avviklet.

BDO AS, et norsk aksjeselskap, er deltaker i BDO International Limited, et engelsk selskap med begrenset ansvar, og er en del av det internasjonale nettverket BDO, som består av uavhengige selskaper i de enkelte land. Foretaksregisteret: NO 993 606 650 MVA.

side 1 av 2



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 ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar på grunnlag av årsregnskapet.

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

<https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger>

BDO AS

Øyvind Hjemgård
statsautorisert revisor
(elektronisk signert)

2023:

Til Norges Styrkeløftforbunds forbundsting

KONTROLLKOMITEENS BERETNING FOR 2023

Kontrollkomiteen har gjennomgått Norges Styrkeløftforbunds styrebehandlete årsregnskap og årsberetning 2023.

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 ting vedtak.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2023 og det styrehandlede årsregnskapet for 2023.

Årsregnskapet for 2023 er gjort opp med et underskudd på kr. -70 620.-, kr. -70 620.- er overført egenkapitalen.

Etter dette utgjør egenkapital med selvpålagte restriksjoner kr. 687 804.-
Fri egenkapital er kr. 6 068 565.-

Total sum egenkapital og gjeld er kr. 6 726 801.-.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

Svak krone og dyrere reiser har gjort utslag i regnskapet.

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

Kontrollkomiteen ser at styre har kontroll med budsjettet / Regnskap.

Konklusjon

Kontrollkomiteen anbefaler at styres regnskap for 2023 godkjennes av tinget.

Torsdag, 14. mai 2024



Sigve Valentinsen
Leder

Søndag 2. juni 2024



Aagot Carlsen
Medlem

Til Norges Styrkeløftforbunds forbundsting

kontrollutvalgets beretning for 2024

Kontrollkomiteen har gjennomgått Norges Styrkeløftforbunds styrebehandlete årsregnskap og årsberetning 2024.

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 ting vedtak.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2024 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2024.

Årsregnskapet for 2024 er gjort opp med et overskudd på kr. 539 667.-, kr. 539 667.- er overført egenkapitalen.

Etter dette utgjør egenkapital med selvpålagte restriksjoner kr. 687 804.-
Fri egenkapital er kr. 6 068 565.-

Total sum egenkapital og gjeld er kr. 7 033 182.-.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

Lisenser for 2025 inngår i regnskapet for 2024. Grunn frist for påmelding NM Benkpress

Dette gir utslag på inntekter og overskudd i 2024

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

Kontrollkomiteen ser at styre har kontroll med budsjettet / Regnskap.

Konklusjon

Kontrollkomiteen anbefaler at styres regnskap for 2024 godkjennes av tinget.

Torsdag, 15. mai 2025



Sigve Valentinsen
Leder



Aagot Carlsen
Medlem

10 Tingforslag

Forslag 1 fra styret:

2.3.3 Skifte av klubb

Løftere som er registrert i forbundet med antidopingkontrakt og ren utøver og ønsker å skifte klubb, skal varsle dette skriftlig til klubben de har vært registrert i, med kopi til forbundet. Dersom utøveren ikke har uoppgjorte forpliktelser i klubben de har representert, er overgangen gyldig 14 dager etter at varselet er mottatt hos klubben og forbundet. Denne perioden kan forkortes dersom skriftlig aksept fra klubben utøveren melder seg ut av er registrert av forbundskontoret før det er gått 14 dager. Dersom utøveren har uoppgjorte forpliktelser til klubben, må klubben melde fra til forbundet senest 7 dager etter at de har mottatt varselet om klubbskifte. ~~har undertegnet antidopingkontrakt og som skifter klubb, skal gjøre dette skriftlig til klubben, med kopi til NSF. Overgangen gjøres gjeldende, og er tidligst gyldig, 14 dager etter at denne er kommet NSF i hende.~~

Styrets begrunnelse: Hvis alle er enige om overgangen er det ingen grunn at det skal være karantene.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 2 fra styret:

Forslag til endring av 2.3.4

Løftere som har undertegnet antidopingkontrakt og som ~~ønsker umiddelbar utmelding av klubb og forbund melder seg ut av klubben~~ skal gjøre dette skriftlig ved bruk av utmeldingsskjema NSF som ligger i dokumentarkivet. Signert skjema sendes til klubben, med kopi til NSF. En utmelding gjøres gjeldende fra den dagen denne er kommet NSF i hende. Den som melder seg ut av et idrettslag tilsluttet NIF, er fortsatt pliktig til å underkaste seg dopingkontroll i ett år etter utmelding. Ved en eventuell ny innmelding skal ny kontrakt undertegnes og ny lisens løses. I tillegg generer innmeldingen en avgift til NSF på kr 10 000,-. Innmeldingen gjelder først fra det tidspunkt dette er gjort. En utøver som har meldt seg skriftlig ut kan ikke representere NSF internasjonalt etter en eventuell ny innmelding.

Disse reglene gjelder ikke ved overgang fra en klubb til en annen, eller for utøvere som slutter å være aktive klubbmedlemmer ~~uten skriftlig utmelding.~~

Styrets begrunnelse: Forslaget fra Christiania AK (se forslag 3) viser at hensikten bak denne regelen ikke kommer tydelig nok frem. Vi ser derfor behov for å vise til bruken av det skjemaet regelen er knyttet opp mot, og samtidig tydeliggjøre forskjellen mellom skriftlig utmelding av NSF og det å avslutte medlemskap i klubb.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 3 fra Christiania AK:

Lovteksten: "2.3.4 Utmelding av klubb fjernes i sin helhet.

~~Løftere som har undertegnet antidopingkontrakt og som melder seg ut av klubben skal gjøre dette skriftlig til klubben, med kopi til NSF. En utmelding gjøres gjeldende fra den dagen denne er kommet NSF i hende. Den som melder seg ut av et idrettslag tilsluttet NIF, er fortsatt pliktig til å underkaste seg dopingkontroll i ett år etter utmelding. Ved en eventuell ny innmelding skal ny kontrakt undertegnes og ny lisens løses. I tillegg generer innmeldingen en avgift til NSF på kr 10 000,-. Innmeldingen gjelder først fra det tidspunkt dette er gjort. En utøver som har meldt seg skriftlig ut kan ikke representere NSF internasjonalt etter en eventuell ny innmelding.~~

~~Disse reglene gjelder ikke ved overgang fra en klubb til en annen, eller for utøvere som slutter å være aktive klubbmedlemmer uten skriftlig utmelding."~~

Begrunnelse:

Loven er tidligere innført for å forhindre at medlemmer melder seg ut for å kunne trene utenfor idrettens antidopingregelverk og deretter melde seg inn igjen.

Kapittelet ser ut til å hvile på to premisser som begge er gale ett vårt syn:

(1) Loven ser ut til å forutsette at det er forskjell på skriftlig og ikke-skriftlig utmelding av klubb. Dette er ikke tilfellet: Det er ingen forskjell etter NIFs lov på skriftlig utmelding og utmelding ved å slutte å betale klubbkontingent (f.eks), og dermed ingen forskjell i forpliktelsen til å la seg dopingteste i en periode etter utmelding.

(2) Loven ser ut til å forutsette at de fleste som melder seg ut ikke gjør dette skriftlig. Underetegnedes erfaring er derimot at de fleste som melder seg ut, gjør det skriftlig -- som regel i forbindelse med fakturering av årskontingent -- uten at de har urene hensikter av den grunn.

Det som står igjen er en regel som pålegger klubber å sende en regning på 10 000 til alle tidligere medlemmer som vil prøve seg i idretten igjen. Det er så opplagt urimelig at det må være en sovende regel, og vi bør ha regler som tas seriøst og som fortjener å følges, ikke som ignoreres mesteparten av tiden. Vi må ha, og har, bedre måter å håndtere juksere på, enn å mistenkeliggjøre og utestenge alle tidligere medlemmer.

Styrets kommentar: Vi ønsker at det skal få konsekvenser dersom man melder seg ut for å få en øyeblikkelig start på nedtelling av perioden man kan testes. Det er nok riktig at regelen er formulert i en tid hvor utmelding av klubbene ikke foregikk skriftlig men muntlig til medlemsansvarlig i klubben. Det kan derfor være grunn til å se på formuleringen av reglen. Styret har derfor fremmet et forslag til endring av regelen i 2.3.4 (se forslag 2).

Ytterligere kommentar til forslagsstillers begrunnelse:

- 1) Regelen innebærer ikke at klubbene skal sende en regning på 10 000 til alle tidligere medlemmer som vil prøve seg i idretten igjen. At avgiften skal betales til NSF innebærer at NSF sender regningen, ikke at klubbene pålegges å sende regning.
- 2) Det kan være forskjell på hvor lang tid ADNO kan teste en utøver som melder seg ut skriftlig, og et medlem som ikke lenger betaler for seg. Avhengig av når på året utmeldingen skjer.

Lovutvalgets kommentar: Støtter styrets uttalelse.

Forslag 4 fra styret:

Endring i 3.1.2

Alle stevner må approberes i NSF. En approbasjonssøknad skal inneholde følgende opplysninger:

- a) Stevnets kategori
- b) Dato, tid og sted for stevnet
- c) Arrangørklubb/lag

To RM-helger, en for styrkeløft og en for benkpress, fastsettes av NSF og publiseres i terminlista innen 1.august. Dato fastsettes ut fra kvalifiseringsfrist for ulike NM. Regioner som har behov for ytterligere oppdeling, kan få godkjent en tredje RM helg. Approbasjonssøknad fra klubb/lag skal sendes til NSF senest 1. oktober for stevner som skal arrangeres det påfølgende år. Dette skal også inkludere regionmesterskap. Unntaksvis kan klubb/lag søke NSF om approbasjon av et stevne inntil 2 uker før stevnet skal holdes. Regionen skal behandle approbasjonen innen en uke før stevnet. Etter denne fristen

overtar NSF ansvaret for behandling av approbasjonssøknaden. En slik approbasjonssøknad utløser en avgift til NSF.

Styrets begrunnelse: Det har gjennom flere år kommet innspill fra klubber og regioner at det er ønskelig at RM skal arrangeres samtidig i alle regioner. Av hensyn til like kvalifiseringsmuligheter og for å begrense omfanget av gjesteløftere på RM. Det settes av to helger, en på våren og en på høsten. Samtidig åpnes det for at regioner som har behov for ytterligere oppdeling, kan få godkjent en tredje RM helg.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 5 fra styret:

Nytt tredje avsnitt i 3.1.2:

I helger hvor det arrangeres norske mesterskap kan det ikke approberes regionmesterskap. I helger hvor det arrangeres regionmesterskap kan det ikke approberes klubbstevner eller åpne stevner i samme region.

Styrets begrunnelse: For å gi større mesterskap den oppmerksomheten de fortjener, og ikke konkurrere om de samme ressursene (dommere, arrangører, plattingmannskap, sekretariat, lagledere, utøvere, publikum, osv..).

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 6 fra styret:

3.1.5, andre ledd:

Påmeldingsfristen og kvalifiseringsfristen for NM-stevner er **søndag 8 uker før NM-helgen**.

Etteranmelding godtas ikke på NM. Styrets begrunnelse: Alle som deltar på et stevne helgen 8 uker før skal ha samme mulighet til å kvalifisere seg og meldes på innen påmeldingsfristen, uavhengig hvilken dag deres klasse løfter. Dette har vært praktisert i mange år, men har ikke stått i NB.

Styrets begrunnelse: Alle som deltar på et stevne helgen 8 uker før skal ha samme mulighet til å kvalifisere seg og meldes på innen påmeldingsfristen, uavhengig hvilken dag deres klasse løfter. Dette har vært praktisert i mange år, men har ikke stått i NB.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 7 fra Sande KK:

Sande KK ønsker følgende endring i Nasjonale bestemmelser punkt 3.1.7

3.1.7 Stevneprotokoll

Et elektronisk eksemplar av stevneprotokollen sendes NSF's forbundskontor innen en uke etter at stevnet er avviklet. Powerlifting Live **eller selvbetjeningstønsningen** skal benyttes til dette. Stevnetype, sted, dato, arrangørklubb, stevnefunksjonærer, dommere med dommernummer, løfterens kroppsvekt, vektklasse, kategori, lisensnummer og klubb skal påføres protokollen. Samtlige forsøk, sum av knebøy og benkpress, sammenlagresultat og poengsum for hver løfter skal påføres protokollen. Norske rekorder skal være merket. Løft utført i henhold til definisjonen av utstyrsfri løfting (punkt 4.2.2) skal avmerkes i protokollen.

Begrunnelse:

Det blir ved fjerning av selvbetjeningsløsningen en standard for alle stevneavviklinger, og det fjerner muligheter for en del feil i protokoller.

Styrets kommentar: Når det nå er krav om digital påmeldingsliste på alle stevner og denne kan lastes direkte inn i Powerlifitng Live ser vi ingen hensikt i å tillate andre løsninger for innsendinger av protokoll. Styret støtter forslaget.

Lovutvalgets kommentar: Støtter styrets kommentar.

Forslag 8 fra styret:

3.1.8 nytt 2. ledd

Lagledere på stevner skal være iført enten klubbttøy eller nøytralt sportstøy til innendørs bruk (t-skjorte, genser, jakke, bukse, tights, shorts). Skoene skal være sportssko til innendørs bruk. Hodeplagg, med unntak av religiøse hodeplagg, er ikke tillatt. Lagledere får ved brudd på regelverket advarsel og mulighet til å etterkomme regelen. Lagleder bortvises fra oppvarmings- og løfteområdet hvis ikke advarselen ikke tas til følge.

Styrets begrunnelse: Vi følger IPFs regler med mindre annet er bestemt i Nasjonale Bestemmelser (NB). NB mangler bestemmelser om bekledning på nasjonale stevner. Det er derfor behov for å ta inn et krav som inneholder det samme, men er tilpasset stevner på alle nivåer nasjonalt.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter, fremstår fornuftig.

Forslag 9 fra Styrkeløftregion Østafjells:

Tillegg til 4.1:

Ved innveiing av ungdom under 18 år skal lagleder, foresatt eller annen tiltroperson være til stede.

Begrunnelse:

Regionen har tidligere kommet med innspill vedrørende avkrevning av politiattest fra dommere i Styrkeløft. Dette har NIF svart ut med at dommere ikke faller inn under de oppgaver eller verv som det er behov for avkrevning av politiattest. SRØ er uenig i NIFs vurdering.

I IPF tekniske regler (Innveiing) pkt. 4:

For hver enkelt deltager finner innveiningen sted i et avlåst rom hvor kun deltageren selv, hans lagleder, som må være av samme kjønn, og de to/tre dommere er til stede. Av hygienemessige grunner bør løfteren ha sokker på når han går opp på vekten – eller stå på en papirserviett. Løfter må indentifisere seg med ID/Pass.

Grunnlag for forslaget:

Politiattest ordningen er til for å sikre et trygt idrettsmiljø og forebygge overgrep. Dersom det ikke kan avkreves politiattest av dommerne som gjennomfører innveiing av barn med lite eller uten klær, vil det være hensiktsmessig at en annen voksenperson som barnet føler seg trygg på, er tilstede i innveingsrommet for å forebygge at uheldige situasjoner oppstår. Dette som en trygghet både for utøver og dommeren som er tilstede.

Forslaget bortfaller i sin helhet dersom følgende et av følgende alternativer er gjeldende.

- 1) <https://www.idrettsforbundet.no/tema/politiattest/hvem-skal-vise-politiattest/>

Dommer:

Dommer har som ansvar å sørge for at konkurransen gjennomføres i henhold til regelverket, men har også et ansvar for at idrettens verdier følges opp slik at utøvere får en positiv opplevelse. Eksempel: En god dommer i barneidretten bør fungere som en veileder.

Krav til rollen: Man kan be personen levere politiattest eller politiattest skal sjekkes når:

Når en dommer har ansvar for å følge opp og veilede yngre dommere (under 18 år).

Når en dommer regelmessig dømmer og er tilstede i kamper/konkurranser der personer under 18 år eller personer med utviklingshemming deltar og på denne måten vil kunne komme i posisjon til å opparbeide seg et ansvars og tillitsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

At dette gir grunnlag for å be om politiattest fra dommere.

Eller

- 2) At lagleder kan være tilstede under innveiling jf. IPF's tekniske regler, innveiling, pkt. 4

Styrets kommentar: Vi støtter forslaget. Vi understreker at i henhold til IPFs tekniske regler må en ledsager som er med på innveiling være av samme kjønn som utøveren. Utøveren velger selv hvem tiltropersonen er.

Lovutvalgets kommentar: Støtter styrets innspill angående henvisning til IPFs tekniske regler.

Forslag 10 fra styret:

5.1.2 a)

For å bli regionsdommer må en ha fylt 16 år, gjennomgå NSF's dommerkurs, og oppnå minst 80% på den teoretiske og 90% på den praktiske prøven.

Styrets begrunnelse: Vi har åpnet for deltakelse for yngre utøvere og etter hvert så ser vi at det blir stadig yngre deltakere også på dommerkursene våre. Dette er positivt, men fordi vi ikke har rendyrkede barn eller ungdomsstevner kan det bli krevende for svært unge dommere å ha den autoriteten som er nødvendig for å ta det ansvaret i konkurranser der også voksne og rutinerte løftere deltar. Vi tror 16 år er en riktig alder og det innebærer også at man er 18 år og myndig før en kan gå opp til forbundsdommerprøven.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 11 fra styret:

5.1.3 a)

Kandidat til forbundsdommer er den som har praktisert som regiondommer i minst 2 år, og dømt minst 4 styrkeløftpuljer siste periode.

Styrets begrunnelse: For å bli forbundsdommer så trenger man dommertrening.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 12 fra styret:

5.1.5 nytt andre ledd:

Det er forbundet som tar ut Norske dommere til internasjonale mesterskap. Eventuelle andre dommeroppgaver i utlandet skal forhåndsgodkjennes av forbundet.

Styrets begrunnelse: Det er naturlig at det er forbundet som tar ut dommere til internasjonale stevner, og godkjenne hvilke stevner vi skal sende dommere til. Det er også viktig med tanke på registrering av dommeroppgaver.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 13 fra Styrkeløftregion Nordland:

Følgende tekst tilføyes i Nasjonale bestemmelser 5.2.2:

«Dersom dommer med nødvendig dommergrad for å kunne godkjenne rekorder deltar i samme løftergruppe kan kravet til dommerantrekk fravikes. Unntaket gjelder kun RM.»

Ny ordlyd i 5.2.2 blir da:

5.2.2 Antall dommere:

Det godkjennes maksimalt 4 dommere pr. pulje. I stevner der stevneleder/speaker også har dommerstatus, får stevneleder godkjent en dommeroppgave pr. pulje i tillegg til de 4 dommerne.

Dersom ikke alle de tre sittende dommerne har nødvendig dommergrad for å kunne godkjenne rekorder, kan andre dommere som er tilstede med korrekt dommerantrekk og nødvendig dommergrad hentes inn for å dømme rekordforsøkene. Dersom dommer med nødvendig dommergrad for å kunne godkjenne rekorder deltar i samme løftergruppe kan kravet til dommerantrekk fravikes. Unntaket gjelder kun RM.

Begrunnelse:

Ofte er dommere også aktive løftere. I regioner med få forbundsdommere vil kravet om bekledning gjøre det vanskelig å delta på RM for dommere som også er aktive løftere. Ulempen forsterkes av at RM er et kvalifiseringsstevne både til NM og til internasjonale mesterskap i alle alderskategorier.

Utelukkelse fra å delta på RM gjør det også mindre attraktivt å ta forbundsdommergrad.

Styrets kommentar: Vi ser utfordringen og støtter forslaget.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 14 fra Styret:

7.2.2

Fyll inn en ekstra linje i tabellen, skille mellom veteran 40-49 og 50-59, og endre kravet til gullmerket for 40-49 og sølvmerket for 50-59 (som i dag).

Styrkeløft og benkpress	Damer	Herrer
NM	Elitemerket	Elitemerket
NM Junior	Gullmerket	Gullmerket
NM Ungdom	Bronsemerket	Bronsemerket
NM Parautøvere	Bronsemerket	Bronsemerket
NM Veteran 40-49	Gullmerket	Gullmerket
NM Veteran 50-59	Sølvmerket	Sølvmerket
NM Veteran 60-69	90% av bronsemerket	90% av bronsemerket
NM Veteran 70+	80% av bronsemerket	80% av bronsemerket

Styrets begrunnelse: Det store skillet mellom kvalifiseringskrav for åpen og veteran 40-49 samsvarer ikke med det idrettslige nivået i vår idrett. Tidligere har det vært samme krav for veteran 40-49 og veteran 50-59. Det er naturlig med et skille i krav mellom også disse kategoriene. Det er samme merkekrav i styrkeløft og benkpress, vi har derfor slått sammen tabellene og lagt inn alle alderskategoriene i samme tabell.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 15 fra Styret:

Senke kravene for de over 70 år til 70% av bronsemerket.

Styrkeløft og benkpress	Damer	Herrer
NM	Elitemerket	Elitemerket
NM Junior	Gullmerket	Gullmerket
NM Ungdom	Bronsemerket	Bronsemerket
NM Parautøvere	Bronsemerket	Bronsemerket
NM Veteran 40-49	Gullmerket	Gullmerket
NM Veteran 50-59	Sølvmerket	Sølvmerket
NM Veteran 60-69	90% av bronsemerket	90% av bronsemerket
NM Veteran 70+	70% av bronsemerket	70% av bronsemerket

Styrets begrunnelse: Kategorien 70+ har et stort aldersspenn og vi ønsker at det ikke er bare de yngste i kategorien som har mulighet til å kvalifisere seg.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 16 fra Kraftsportklubben Haugesund:

7.2.2

Forslag til tekst som legges til i nasjonale bestemmelser 7.2.2:

Begrensning av antall deltakere per klasse i NM

Ved Norgesmesterskap i styrkeløft og benkpress skal hver vektklasse bestå av maksimalt én pulje, med inntil 14 deltakere i styrkeløft og inntil 20 deltakere i benkpress. Dersom flere påmeldte enn tilgjengelige plasser har oppnådd kvalifiseringskravene, gis deltakelse til de med høyest resultat (kilo) oppnådd i kvalifiseringsperioden. Uttaksgrensen fastsettes ved påmeldingsfristens utløp.

Begrunnelse:

- Gir mer forutsigbarhet og bedre planlegging for arrangør.
- Sikrer at NM holder et sportslig nivå, samtidig som antallet deltakere er håndterbart.
- Fjerner behovet for å endre kvalifiseringskravene ut fra svingende deltakelse.
- Kan bidra til økt interesse og prestisje rundt regionale mesterskap (RM).
- Cut-off ved påmeldingsfristen gir tydelighet og forutsigbarhet for både utøvere og arrangør."

NM i styrkeløft har de siste årene hatt økende deltakelse i enkelte klasser. Dette har medført svært lange stevnedager og utfordringer for arrangør.

Per i dag reguleres deltakelse kun gjennom kvalifiseringskrav basert på oppnådde kiloresultater. Denne modellen har noen ulemper:

- Rekruttering og deltakelse i styrkeløft svinger noe
- Man blir nødt til å justere kvalifiseringskravene fortløpende – og først etter man har sett at det ble for mange eller for få påmeldte.

Styret kan gjøre tekstlige forbedringer i Nasjonale bestemmelser.

Styrets kommentar: Styret støtter ikke forslaget.

Styrets begrunnelse:

- Vi mener det er naturlig at deltakelsen på NM gjenspeiler klassefordelingen i sporten.
- En slik regel straffer gjennomsnittspersonen og kan føre til helseskadelige vektendringer for å kunne delta på NM.

- Med de NM-kravene som er nå ser vi ikke behov for en slik regel. Ved årets NM utstyrsfritt påvirker dette kun 6 løftere (fem løftere i –93kg og en løfter i –105kg).
- Styrkeløftforbundet mottar jevnlig henvendelser om regelbrudd som indikerer at ikke alle kvalifiseringsresultater er oppnådd under like forhold.

Dersom forslaget likevel blir vedtatt, er det behov for justeringer/presiseringer for NM kvalifisering. Se forslag 17 og 18 fra styret.

Lovutvalgets kommentar: Støtter styrets innstilling.

Forslag 17 fra Styret:

Dersom forslag 16 vedtas:

7.2.2 Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringskrav for å delta i norske mesterskap må være oppnådd på et **approbert og registrert stevne** med RM status eller høyere.

Styrets begrunnelse: Endringen vil sikre at resultatene som avgjør hvem som får delta på NM er oppnådd under like forhold.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 18 fra Styret:

Dersom forslag 16 vedtas:

7.2.5 a)

Den som har greid kvalifiseringskravet har rett til å **stille i den klassen han/hun selv ønsker melde seg på i en høyere vektklasse enn kravet er oppnådd i. Ved begrensning av deltagerantallet i klassen i henhold til 7.2.2 siste avsnitt vil løfteren bli rangert med det antallet kilo som faktisk er oppnådd.** For NM og RM 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. Deltagere på stevner med lavere status enn RM har anledning til å gå en klasse opp eller ned i forhold til klassen de er påmeldt i.

Styrets begrunnelse: Etter dagens regler kan en kvalifisert utøver stille i hvilken som helst vektklasse. Vi ser behov for å presisere at i de klassene det er så mange påmeldte at antallet begrenses av endringene i 7.2.2, må en utøver som melder seg på i en tyngre vektklasse konkurrere om plassene i puljen med det resultatet som er oppnådd i den lettere klassen. Endringen i 7.2.2 innebærer at det ikke lenger er en mulighet til å melde seg på i en lettere vektklasse.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 19 fra Lenja AK

Forslag til tillegg i 7.2.3:

Premiering norske mesterskap:

Det legges til under bokstav a)

«Det skal spilles nasjonalsangen for vinneren i hver klasse 30 sek.»

Begrunnelse: Dette gjøres i flere andre idretter. En måte å høytideliggjøre det å bli norgesmester. Vi mener det tidsmessig er mulig å få til.

Styrets kommentar: Styret støtter ikke forslaget. Ved f.eks. et NM i benkpress vil dette potensielt innebære at Nasjonalsangen skal spilles 232 ganger som vil ta omtrent 2 timer. Vi ønsker heller å oppfordre NM arrangører at nasjonalsangen spilles ved egnet tidspunkt under mesterskapet.

Lovutvalgets kommentar: Støtter styrets kommentar.

Forslag 20 fra styret:

Følgende endres i 7.2.6:

NSF skal søke å skaffe arrangør til alle norske mesterskap og ta ut dommere til mesterskapene. NSF trekker ~~15%~~ 20 % av inntektene fra startavgift ved mesterskapet for å dekke utgiftene til reise og hotell for dommere, og stream fra ~~til~~ mesterskapet. NM-arrangør bekoster og sørger for mat i hallen til dommerne under mesterskapet, så lenge de har dommeroppgaver. NSF dekker medaljer mens arrangøren dekker øvrig premiering. NSF kan gi tilskudd til arrangør. Tilskuddet tilpasses arrangørsted og kostnadsnivå

Styrets begrunnelse: Kravene til stream på mesterskapene har økt og NSF ønsker å gi et best mulig streamingtilbud på alle norske mesterskap for å eksponere sporten på en god måte. Utgiftene til stream har aldri vært medregnet i de totale NM kostnadene. Vi ser derfor et behov for å sikre en grunnfinansiering av stream fra NM inntektene. Den foreslåtte prosenten vil ikke dekke de faktiske utgiftene, men vil være en god start og gjøre utgiftsposten synlig.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 21 fra Lenja AK:

Følgende endres i 10.3.1

Alle krav fastsettes av forbundsstyret basert på den generelle nivåutviklingen i norske mesterskap. **Det skal foretas en vurdering minimum hvert fjerde år**

Begrunnelse:

Det er fint at vi fikk en justering av merkekrav, og dermed kvalifiseringskrav til NM i fjor, men det måtte i praksis fremmes et forslag på tinget for at dette skulle gjennomføres. Det er derfor ønskelig at det settes en FAST rutine på at styret tar en vurdering på kravene slik at man slipper at de igjen blir for lave, eller høye.

Videre er det ønskelig at det tas hensyn til antallet deltagere på de siste års NM, kravene bør være rettet slik at NM kan gjennomføres på en helg, med en plattning. Dette vil tilsvare et deltagerantall på 120-150 utøvere.

Styrets kommentar: Styret støtter ikke forslaget. Praksis er, og har vært, at styret gjør en kontinuerlig vurdering av kravene. Regelen som den er i dag, gjenspeiler at vurderingen må gjøres fortløpende. Og det er naturlig å gjøre slike vurderinger årlig. Det betyr ikke nødvendigvis at kravene endres hvert år, men at de bør vurderes hvert år.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

Forslag 22 fra Styrkeløftregion Vest

Strategiplanen

Regionen ønsker å komme med innspill til hvordan uttak til internasjonale mesterskap foregår. Det er også ønskelig med en spesifisering om hva som regnes som kvalifiseringsperiode før et mesterskap.

Fra Strategisk plan

Hovedmål for toppidrett:

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

Delmål for toppidrett:

- Vi skal bli blant de 6 beste nasjonene under VM og de 3 beste i EM.
- Våre beste juniorutøvere skal være i stand til å kjempe om medaljer på EM og VM.

Endringsforslag åpent utstyrsfritt

Nåværende krav

Nåværende krav for åpent landslag er basert på en beregningsmetode. Beregningen baserer seg på de 9 beste VM resultatene i hver vektklasse, Ettersom nivået, spesielt i utstyrsfri løfting, har økt kraftig de siste årene er det nesten umulig å oppnå kravet for deltagelse på EM og VM. Dette er ikke særlig motiverende for løftere som opplever at det er nærmest umulig å oppnå kravet, og dermed få mulighet å delta på åpne internasjonale mesterskap. Det bygger heller ikke opp under delmål i strategisk plan om plassering for beste nasjon.

Forslag til endring

Vi ønsker en diskusjon om hva kravene bør/kan være og har derfor ikke konkrete forslag til endring.

Mulige løsninger til diskusjon/innspill:

De som er topp 8 løftere på NM tilbys deltagelse på utstyrsfritt EM og VM.

Løftere tilbys plass på dersom de har mulighet til å få topp 10-plassering, og/eller mulighet til å ta delgrensmedalje på utstyrsfritt EM og VM.

Av søkerne kan de med høyest poeng få tilbud om deltagelse. Søkere må være innenfor topp 80 på IPF poeng (altså med 10.plass x 8 klasser, så må en være innenfor topp 80 på IPF poeng).

Løsninger for finansiering

Løfter må søke TIK om deltagelse, og må beregne å betale reise, opphold og deltakeravgift selv, samt dekke eventuell påmelding av ekstra lagleder og dommer.

Innspill til tekst som legges ut på nettsidene:

"Vi tar ut landslaget 1.januar. Mesterskapssuttak for første halvår gjøres basert på siste 12 måneder. Deretter gjør vi uttak 1.juli for mesterskapene andre halvår. TIK gjør en sportslig vurdering basert på strategiplan, budsjett og kompetansen som er i TIK. De som søker til oss får begrunnet svar på henvendelser, og har mulighet til å ta en prat med TIK om noe er uklart".

Endringsforslag veteraner

Innspill om å redusere krav til deltagelse på antall og type mesterskap, samt presisering av kvalifiseringsperioden. For punkt 1 er begrunnelsen at terminlisten er svært tettpakket, for eksempel er EM veteran i februar og NM veteran i mars. Samtidig varierer det mye fra region til region når RM blir gjennomført. For å kunne fordele deltagelse på store stevner jevnt ut over året er det derfor ønskelig å redusere kravet til antall stevner. I tillegg foreslås det at siste setning strykes da denne ser ut til å være utenfor kontekst.

Nåværende krav:

1. Utøveren må ha deltatt i minst 3 stevner i kvalifiseringsperioden. Av disse stevnene må minst 1 ha status som kvalifiseringsstevner. Som kvalifiseringsstevner regnes mesterskap med minst RM – status. For Åpen klasse, junior og veteran må et av disse mesterskapene være et NM.
2. Kvalifiseringsperioden regnes fra og med foregående års mesterskap eller siste 10 måneder fram til påmeldingsfrist

Forslag til endring:

1. Utøveren må ha deltatt i minst **2** stevner i kvalifiseringsperioden. Av disse stevnene må minst 1 ha status som kvalifiseringsstevner. Som kvalifiseringsstevner regnes mesterskap med minst RM – status. ~~For Åpen klasse, junior og veteran må et av disse mesterskapene være et NM.~~
2. Kvalifiseringsperioden regnes fra og med foregående års mesterskap eller siste 10 måneder fram til påmeldingsfrist. Det må komme tydelig fram hvilken kvalifiseringsperiode som legges vekt på ved uttak til internasjonale stevner.

Kvalifiseringsperiode generelt

Det må komme tydelig fram hvilken kvalifiseringsperiode som legges vekt på ved uttak til stevner.

Nå er det ofte enten/eller (enten fra og med foregående års mesterskap eller siste 10 måneder fram til påmeldingsfrist), og hvilken metode som vektlegges kommer ikke godt nok frem. Noen ganger er det heller ikke mulig å delta på et NM innenfor kvalifiseringsperioden, som igjen støtter opp under forslag til å endre krav til uttak (punkt 1 over).

Styrets kommentar: Styret støtter ikke forslaget. Styret mener at det er prinsipielt feil at forbundstinget skal avgjøre hvordan uttak til internasjonale mesterskap skal foregå. Dette går inn under TIK sitt ansvarsområde og må til enhver tid tilpasses de økonomiske rammer og resultatutviklingen nasjonalt og internasjonalt.

Når det gjelder veteranene mener vi at gjeldende krav til antall stevner er riktig for å sikre at utøvere som representerer Norge internasjonalt har den stevneerfaringen som trengs. Vi ønsker heller ikke å fjerne kravet om å delta på NM. Forslaget innebærer også å øke lagstørrelsen til veteranmesterskap, uten at det blir sagt noe om hvordan økte utgifter til lagledere og dommere skal dekkes.

Vi ser at kvalifiseringsperioden ikke er entydig formulert slik den er ment og praktisert, og vil sørge for at denne nye formuleringen legges ut på hjemmesiden: Kvalifiseringsperioden er de siste 10 måneder før påmeldingsfristen. Foregående års mesterskap i samme stevnekategori teller med som kvalifiseringsstevne selv om dette faller utenfor kvalifiseringsperioden.

Lovutvalgets kommentar: Ingen konflikter.

11 Fastsette kontingent og avgifter

12 Budsjett for 2026 – 2027

RAMMEBUDSJETT FOR NORGES STYRKELOFTFOR- BUND

Legges frem på tinget 2025

	Avd.	2026	2027
INNETEKTER		4 400 000	4 500 000
NIF Post 2 Rammetilskudd	2	2 900 000	3 000 000
NIF Post 3 Barn og ungdomsmidler	2	1 000 000	1 000 000
NIF Integreringstilskudd	2	550 000	550 000
ANDRE INNETEKTER		1 995 000	2 000 000
Lisens	2	1 400 000	1 400 000
Momskompensasjon	2	315 000	320 000

Andre inntekter	2	40 000	40 000
Fra Kapitalen (Lønnsavsetning)	2	150 000	150 000
Fra Kapitalen (VM/EM Konto)	2	90 000	90 000
FINANSINTEKTER			
Renteinntekter		20000	20000
SUM INNTEKTER		6 465 000	6 570 000
UTGIFTER			
Toppidrett		1 530 000	1 680 000
Styrkeløft/ Benkpress Inkl. Word Games	3	1 500 000	1 650 000
Virkemidler trener med mer.	3	30 000	30 000
 POST 3		 1 375 000	 1 375 000
Kompetanse -trenerutdanning	6	300 000	300 000
Kompetanse-dommerutdanning	6	90 000	90 000
Kompetanse-lederutdanning	6	35 000	35 000
Organisasjonsutvikling, Klubb og region	5	75 000	75 000
Lønn trenerutdanning ansvarlig	6	500 000	500 000
Rekruttering inkl. klubbeseøk	6	375 000	375 000
 PROFILERING		 160 000	 160 000
Web, brosjyrer med mer	4	160 000	160 000
 STYRET		 300 000	 300 000
Styremøter/arbeidsmøter	1	200 000	200 000
Adm.utgifter	1	10 000	10 000
Møter NIF	1	40 000	40 000
Representasjon nasjonalt/internasjonalt	1	50 000	50 000
 ADMINISTRASJON		 2 515 000	 2 530 000
Kontorleie, rekvisita, porto, trykksaker, IT	2	250 000	250 000
Lønn inklusiv sosiale avgifter	2	1 600 000	1 600 000
Obligatorisk tjenestepensjon	2	50 000	50 000
Hedersbevisninger/premiering/gaver	2	40 000	40 000
Forsikring (utøvere og ansatte)	2	240 000	240 000
Revisor	2	115 000	120 000
Regnskapstjenester	2	110 000	120 000
It kostnader	2	90 000	90 000
Kontingenter NPF, EPF, IPF	2	20 000	20 000
 STEVNEAKTIVITET - ARRANGEMENT		 200 000	 200 000
NM forpliktelser og støtte til int. stevner i Norge)	8	80 000	80 000
Veteran	8	120 000	120 000
 Dommerkomiteen		 220 000	 225 000
Dommere internasjonalt	7	120 000	125 000
Dommere nasjonalt	7	100 000	100 000

EKSTRAORDINÆRE UTGIFTER		90 000	90 000
Avsetning VM FOND	2	90 000	90 000
FINANSUTGIFTER		25 000	25 000
Bankgebyrer, valutatap/gevinst		25000	25 000
SUM UTGIFTER		6 365 000	6 535 000
BUDSJETT OVERSKUDD/ UNDERSKUDD		50 000	-15 000



”Vi løfter sammen og skaper rene vinnere”

STRATEGISK PLAN
2026-2028



Innledning

Vår visjon	s. 56
Vår værende idé	s. 56
Vår policy	s. 56
Vårt verdifundamet	s. 56
Vårt omdømme	s. 57
Innledning til strategiplanen	s. 57
Målsetting for hovedsatsningsområdene	s. 58
Toppidrett	s. 58
Kompetanse	s. 59
Profilering	s. 60
Klubb og region	s. 61
Rekruttering	s. 61
Konkurransetilbud	s. 62
Strategiske tiltak for å nå målene i strategiplanen	s. 62

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.

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: Trenere – 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

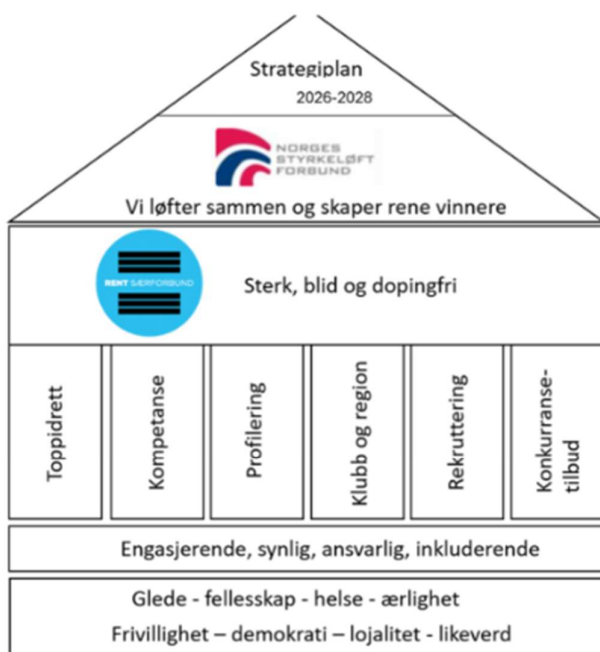
Målsetting for hovedsatsingsområdene

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



Våre mål skal være SMARTE

Spesifikke-Målbare-Ansvarlige-Retningsgivende-Tydelige-Evaluerbare



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:

Blant våre deltakere skal vi ha medaljekandidater på alle EM og VM. I løpet av planperioden skal vi ha minst 4 verdensmestere.

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 instruktøroppgaver skal ha tatt NIFs trenerattest.
- Vi skal ha kompetente kursholdere i alle regioner.

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 forbundsdommere og internasjonale dommere.
- 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 utarbeide en kurspakke spisset mot våre klubbers behov og tilby veiledning til klubbene.
- 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:

- 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.
- Vi skal vurdere deltakelse i NM veka der vi ser det som fordelaktig for oss.

Klubb og region

Hovedmål:

Regioner og klubber samarbeider med NSF mot felles mål.

NSF: Vi løfter sammen og skaper rene vinnere.	Regionen: Vi samarbeider og øker kompetansen i klubbene.	Klubben: 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 nulltoleranse for enhver form for diskriminering, trakassering og mobbing.
- Vi skal ha engasjerte og dyktige ledere i alle organisasjonsledd.
- Alle våre klubber skal registreres som Rent Idrettslag.

Rekruttering

Hovedmål:

1500 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:

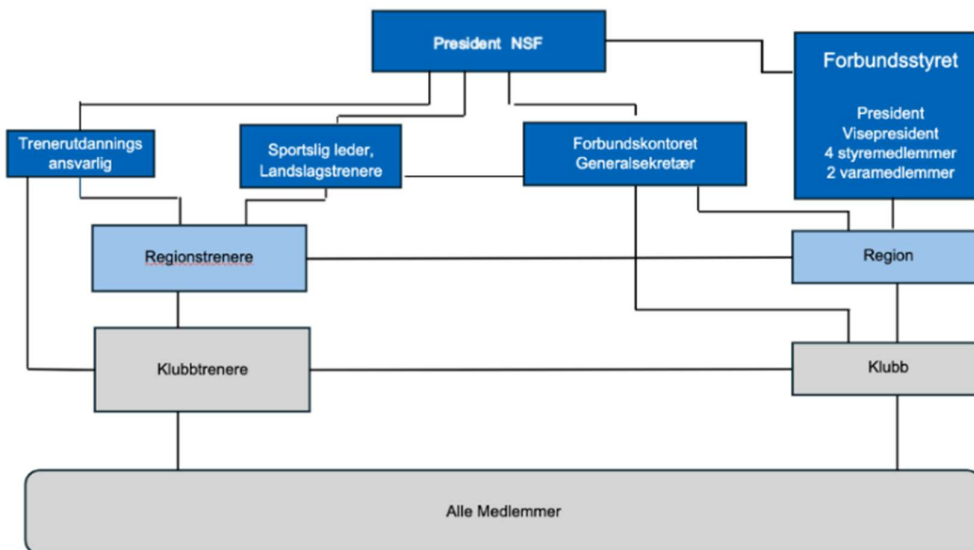
- Vi skal jevnlig arrangere internasjonale mesterskap i Norge.
- Vi skal tilrettelegge for stevnetilbud på alle nivåer, og i alle disipliner.

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 ha et godt og tilpasset stevnetilbud for barn og unge.

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 regiontreners 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/klubbutvikling.
- 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 2025, og har hatt digitale møter samt kontakt per e-post. Det har blitt oppfordret til å kontakte komiteen med forslag til kandidater både i tidlig innkalling til forbundstinget, samt på styrkeløftforbundets nettsider. Trond Palmer Henningsen trakk seg fra valgkomiteen i forkant av tinget.

I etterkant av tingperioden 2023-2025 har det vært fem styremedlemmer som ikke har tatt gjenvalg i 2025, og forbundets to høyeste verv har vært på valg, samt ungdomskandidat.

Valgkomiteen har prioritert et styre med medlemmer som har egenskaper som utfyller hverandre godt, har relevant kompetanse og erfaring og kan videreutvikle organisasjonen. Komiteen har også ønsket et mangfold både med tanke på alder, bakgrunn og geografisk tilhørighet.

På grunn av de store utskiftingene i styret har valgkomiteen har derfor i forkant av tinget brukt tid på å kartlegge interesser og prioriteringer i det innkommende styret, og også laget en anbefaling til påtroppende president med forslag til fordeling av oppgaver basert på innstillingen.

Det har ikke blitt innstilt nye medlemmer til lovutvalget eller kontrollkomiteen i denne perioden. Samtlige kandidater har ønsket gjenvalg, og har trives med oppgavene. Valgkomiteen foreslår derfor at disse medlemmene får sitte en periode til.

Valgkomitéens innstilling til nytt styre

Verv	NAVN	Klubb	Personalia/yrkeserfaring	Verv/erfaring
President	Ralf Male	Fræna AK	31 år, 2 barn Fagansvarlig produksjon offhore siden 2014 - d.d.	Leder i Region Midt-Norge 2017-2023 Nestleder i Fræna AK 2016-2021 Klubbtrener Fræna AK Forbundsdommer Aktiv løfter siden 2008. Aktiv på landslaget i benkpress med utstyr siden 2014
Vise-president	Hildeborg Juvet Hugdal	Sauda IL	42 år, 2 barn Jobber i dag som PP-rådgiver for Indre Ryfylke PPT	Styremedlem og kasserer i Sauda IL styrkeløft. Trener og medlemsansvarlig i klubb

			16 års erfaring fra skolen i ulike roller: Lærer, spesialpedagog, koordinator og inspektør Erfaring fra miljøterapeutarbeid i psykisk helse	Varameldem i styrkeløftregion Sørvest Erfaring fra Sauda Idrettsråd som ungdomsrepresentant MOT ambassadør Erfaring fra tillitsvalgt og verneombudarbeid Cup og dugnadsansvarlig 26 års erfaring fra landslag (junior og åpen Medlem i NSF`s valgkomité i flere perioder Leder av NSF'S Gullklubb
Styre-medlem	Anita Stavik	Askim SK	60 år Naprapat Driver egen naprapatknikk	Styremedlem NSF 2011-2013 og 2017 til d.d. Internasjonal dommer i styrkeløft Varamedlem 2011-2013 Nestleder i region Midtnorge og Region øst Kasserer i Fræna AK Leder og styremedlem i Askim AK
Styre-medlem	Marte Elverum	KK-Haugesund	35 år Seniorrådgiver samfunnssikkerhet i Norconsult	Styreleder KKH 2023-dd. Tidligere styreleder KK-67. Mangeårig styremedlem KK-67 Dommer (R) Medlem IPFs athlete comission Aktiv styrkeløfter siden 2008
Styre-medlem	Vetle Valentinsen	Sandnes AK	35 år Politioverbetjent ved politiets utlendingsenhet	Styremedlem NSF 2021 til d.d Klubbtrener Sandnes AK og Oslo AK Varamedlem NSF 2019-2021 Aktiv styrkeløfter fra 2013
Styre-medlem	Sivert Ramstad Ljøekelsøy	Fræna AK	19 år Lærling Jobber i fiskeoppdrettsselskap	Medlem og forskjellige verv i lokal ungdomspolitikk forening, deriblant leder i 1 år. Aktiv styrkeløfter siden 2020
Vara-medlem	Riad Sollien	Frogner AK	55 år Trafikklærer driver Romerike Trafikkskole	Leder i Frogner AK i 2 perioder og nestleder i en periode Aktiv styrkeløfter siden 2018
Vara-medlem	Karoline Stensland	Tromsø AK	30 år Utdannet lektor Utøvende musiker Personlig trener Jobber i dag som senterleder, personlig trener og gruppeinstruktør i Feel24.	Nestleder i Tromsø AK 2024 - d.d Nestleder i Trom og Finnmark styrkeløftregion 2023- 2025 Regionsdommer Klubbtrener

Valgkomitéens innstilling til ny kontrollkomite

Leder - Sigve Valentinsen - gjenvalg
Medlem - Aagot Johanne Carlsen - Gjenvalg
Medlem - Olav Henning Trondal - Gjenvalg

Valgkomitéens innstilling til lovutvalg

Leder - Norunn Holmvik - Sandnes AK - gjenvalg
Medlem Lana Zaychenko - Odin SK - gjenvalg
Medlem Tollef Taksdal - Oslo SK - gjenvalg
Varamedlem Alastair McColl - Ganddal Atletklubb – gjenvalg

Valgkomite

Leder: Per Øivind Fjeld	Askim SK
Medlem: Tuva Lierhagen	Brummundal Ak
Medlem: Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
Vara: Magnus Varpen Langleite	Fræna AK

15 Bestemme tid og sted for neste forbundsting

16 Avslutning

16.1 Informasjonspunkt

2026:

NM Benkpress utstyr	Fræna AK
NM Styrkeløft Veteran	Sande KK
NM styrkeløft utstyrsfritt ungdom/junior	Alta AK
NM styrkeløft utstyr	NSF
NM Styrkeløft utstyr ungdom/junior/veteran	Høland IUL
NM styrkeløft utstyrsfritt	Lenja AK

16.2 Hedersbevisninger

16.2.1 Årets løftere

2023:

Per Marius Hole	SPUVI
Ingvild Hansen	Brumunddal AK
Hildeborg J. Hugda	Sauda IL

2024:

Elise Rosenborg	IL Kraftsport
Per Marius Hole	SPUVI

16.2.2 Kongepokalvinnere

2023

Marte Kjenner	Nidarø SK
Kjell Egil Olborg Bakkelund	Oslo SK

2024	
Asgeir Hoel	Fræna AK
Marte Elverum	KK Haugesund

16.2.3 Gullklokke

2023	
Anna Sørli Heranger	Lenja AK
Asgeir Hoel	Fræna AK

2024	
Elise Rosenborg	IL Kraftsport

16.2.4 Elitefat

2024	
Anna Sørli Heranger	Lenja AK

16.2.5 Benkpressfat

2023	
Hildeborg Hugdal	Sauda IL

2024	
Elise Rosenborg	IL Kraftsport
Linda Kristensen	Sandnes AK

16.2.6 Elitepokaler Utstyr

2023	
Maren Njøs Kurdøl	Sande KK
Lars Engø Monsen	KK-67
Tuva Lierhagen	Brummundal AK
Magnus Varpen Langleite	Fræna AK
Emma Elise Aas	Sande KK

2024	
Yngve Hopen	Odin SK
Sarah Nilsen Elvehøy	Askim SK
Marte Randgaard	Oslo SK
Nikolai Karlsen Teigen	SIL Styrkeløftklubb
Jørgen Jønvåg	Sande KK
Heidi Beathe Hadeland Lund	Sande KK
Karita Seldal Østerhus	Sandnes AK
Aurora Gutuen Aaser	KK-67

16.2.7 Elitepokaler Utstyrsfritt

2023	
Joakim Dahlberg	Raet Styrkeløftklubb
Sofie Sjo Lorentzen	Tromsø Atletklubb
Bjørn Andre S. Westbye	Nes SIL
Sondre Engkvist	Tromsø Atletklubb
Vidar Martinussen	Odin SK
Magna Karina Morales Nordgard	Oslo SK
Håkon Berge Berntsen	Odin SK
Joakim Kvarme	Førde IL

Eli Karoline Hamnvik Hanssen

TSI Styrkeløft

Terje Gilje

Sandes AK

Elin Kolding

Askim SK

Rune Skjerve Mikkeltstuen

Bodø Atletklubb

Hanna Holmeide

Christiania AK

Anna Pauline Ouff Grøthe

Drammen SI

Anita Traasdahl

SPUVI

Lene Vormestrand

Stavanger SK

Phuoc Tho Nguyen Tran

Brumunddal AK

Alexander Kleivene

Raet Styrkeløftklubb

Patrik Tomko

Odin SK

Stine Arntzen

Trondheim Styrkeløftklubb

Mats Løvberg

Oslo SK

Anja Wiggen Skancke

Røros SK

Jannicke Ferger

Oslo SK

Pernille Søderholm Nyvoll

KK-67

Andrea Maria Guy Lentel Francois de Hertog

Stavanger SK

Amalie Senland

Tromsø Atletklubb

Lone Rasmussen

Hommersåk AK

Fillip Neuenkirchen

IL Kraftsport

Anita Hundseid

KK-67

Petra Ofulue

Oslo SK

Dennis Moe Ruud

Askim SK

Annabelle Siiri

Bodø Atletklubb

Marte Lovise H Skaalbones

Bodø Atletklubb

Kristiane Solheim Sørgård

Odin SK

2024

Germe Wimpaye

Halden SI

Jane Kvelland Berntsen

Askim SK

Solveig Mehlum Teppen

Brumunddal AK

Jowan Salay

Bodø Atletklubb

Linn-Kristine Hansen

Tromsø Atletklubb

Jassin Andre Aarsteinsen Darei

Askim SK

Yann Kvalheim Kieffer

Oslo SK

Kjetil Monsen Sødal

Oslo SK

Karoline Olsen Stensland

Tromsø Atletklubb

Therese Opsahl

Askim SK

David Elias Vågan

Bergen SK

Maren Lutro Malmqvist

Stavanger SK

Johannes Haugan Lyngedal

OPIL

Benjamin Norden

Lenja AK

Per Christian Lorentsen

KK-67

Ane Martine Engen Sveum

Tromsø Atletklubb

Vegard Anmarkrud

Brumunddal AK

Mina Hodneland	Bjørgvin SK
Benjamin Nilsen Ommedal	Ganddal AK
Amir Asadollahzadeh	Bergen SK
Nadine Sørli	Christiania AK
Maren Bye Tosterud	Christiania AK
Sander Higræff	Tromsø Atletklubb
Tor Engesæter	Atlas SK
Marlen Iren Pedersen	Bodø Atletklubb
Patricia Rojas	Bergen SK
Thea Lindam	OPIL
Touzani Serifi	IL Kraftsport
Unni Tveitå	Askim SK
Anders Hvitstein	Sande KK
Kimberly Phan	Oslo SK
Håvard Pedersen	Oslo SK
Birk Vollstad	Tromsø Atletklubb

16.2.8 Benkpresspokal Utstyr

2023

Magnus Varpen Langleite	Fræna AK
Knut Einar Skår	KK-67
Mazlum Coskun	Oslo SK
Anita Traasdahl	SPUVI
Kaia Svensen	KK-67
Marte Randgaard	Oslo SK
Emilie Paulsen	Brumunddal AK

2024

Anders Netland	Ganddal AK
Elise Rosenborg	IL Kraftsport
Henrik Staal	Halden SI
Nicolai Karlsen Teigen	SIL Styrkeløftklubb
Kine Olofsson Syversen	Trøndertun SK
Heidi Beathe Handeland Lund	Sande KK
Karita Seldal Østerhus	Sandnes AK
Aurora Gutuen Aaser	KK-67

16.2.9 Benkpresspokal utstyrsfritt

2023

Andrea Maria Guy Lentel Francois de Hertog	Stavanger SK
Kristiane Solheim Sjørgård	Odin SK
Anna Pauline Ouff Grøthe	Drammen SI
Mina Holmefjord	Bergen SK
Martine Svinnet Pedersen	Tromsø Atletklubb
Torben H. Strømsvik	Oslo SK

2024

Isabell Ceder	Stavanger SK
Jannicke Ferger	Oslo SK

Mina Hodneland
Pernille Søderholm Nyvoll
Laurent Fontaine
Sebastian Strand
Theodor Alexander Olderøy Tvette
Marte Lovise H Skaalbones

Bjørgvin SK
KK-67
Oslo SK
Christiania AK
Lenja AK
Bodø Atletklubb

16.2.10 Årets Klubb

2023 IL Kraftsport
2024 Oslo SK

16.2.11 Æresmedlemmer

2024: Sverre Paulsen

16.3 Avslutning ved president
