



Regionstinget 2024

Styrkeløftregion Øst

Organisasjonsnr. 984 549 474

Lørdag 24. februar 2024, kl. 11.00.

Hotel Brennemoen, Askim

Innholdsfortegnelse

Saksliste	Side	2
Representanter på regionstinget 2024	"	3
Årsberetning 2023	"	4-12
Årsregnskap 2023	"	13-14
Revisjonsberetning 2023	"	15-16
Innkomne forslag og saker	"	17-21
Kontingent	"	21
Strategiplan	"	22-24
Budsjett 2024 og 2025	"	25-26
Valg	"	27

Saksliste

- 1 Åpning.
- 2 Godkjenne de fremmøtte representantene.
- 3 Godkjenne innkalling, saksliste og forretningsorden.
- 4 Velge dirigent og sekretær samt 2 representanter til å underskrive protokollen.
- 5 Behandle årsberetningen.
- 6 Behandle regionens regnskap i revidert stand.
- 7 Behandle innkomne forslag og saker.
- 8 Fastsette kontingent.
- 9 Behandle strategiplan for regionen.
- 10 Vedta budsjett for regionen.
- 11 Foreta følgende valg:
 - a) Leder og nestleder
 - b) 5 styremedlemmer
 - c) 2 varamedlemmer
 - d) 2 revisorer med vara
 - e) Representant(er) til ting
 - f) Valgkomité med leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste regionsting.
- 12 Avslutning

Regionsting 2024 - representanter

Regionsstyret

1	Leder	Vegard Røysum
2	Nestleder	Karen Hesthammer
3	Styremedlem	Vidar Tangen
4	Styremedlem	Hege Berntsen Solberg
5	Styremedlem	Sofie Flyvholm Haug
6	Styremedlem	Runar Saxegård
7	Styremedlem	Eilen Pollen

Medlemsklubber

8	Askim SK	Sara Elvehøy
9	Askim SK	Anita Stavik
10	Askim SK	Leif Sydengen
11	IL Kraftsport	Heidi Hille Arnesen
12	Moss SI	David Kostrytsya
13	Lenja AK	Jostein Häckert
14	Nes SI	Egil Walseth
15	Frogner AK	Riad Sollien

Vara og representanter uten stemmerett

Varamedlem Hege Braathen

Varamedlem Fredrik Sørberg

Valgkomite Helge Aarsrud

Observatører uten tale- og stemmerett

16	Frogner AK	Solveig Mehlum Teppen
----	------------	-----------------------

17. Februar 2024

Styrkeløftregion Øst

Årsberetning 2023

Styrkeløftregion Øst

Organisasjonsnr. 984 549 474

1. Styret i perioden

Leder	Vegard Røysum	Lørenskog AK
Nestleder	Karen Hesthammer	Oslo SK
Styremedlem	Vidar Tangen	Turn og IL National
Styremedlem	Hege Berntsen Solberg	IL Kraftsport
Styremedlem	Runar Saxegård	Lenja AK
Styremedlem	Eilen Pollen	Moss SIK
Styremedlem	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI
Varamedlem	Hege Braathen	Frogner AK
Varamedlem	Fredrik Søberg	Oslo SK

Kontrollutvalg:

Revisor	Jørgen A. Hansen	Oslo SK
Revisor	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
Vararevisor	Steinar Wahl	Askim SK

Representant(er) til ting i overordnede organisasjoner:
Styret velger representant(er).

Valgkomité:

Leder	Helge Aarsrud	Moss SIK
Medlem	Jostein Håckert	Lenja AK
Medlem	Juliane Slettnes	Brumunddal AK
Varamedlem	Leif Sydengen	Askim SK

2. Medlemsklubber

1. Askim SK
2. Brumunddal AK
3. Brandbu IF Styrkeløft
4. Christiania AK
5. Frogner AK
6. Halden SI
7. Høland IL-HIUL SK
8. IL Kraftsport
9. Lenja AK
10. Lørenskog AK
11. Moss SIK
12. Nes SIL
13. Nittedal Atletenes Gym og Kraftsportklubb.
14. OPIL
15. Oslo SK
16. Turn og IL National

3. Økonomi

Regnskapet for 2023 viser et driftsresultat på kr 18 392,98 mot budsjettert underskudd på kr 4.000, - Etter finansinntekter på kr 79 665,07 ble årsresultatet kr 98 058,05 Dette er overført til egenkapitalen. Egenkapitalen er nå på kr 783 442,81. Vi har en kortsiktig gjeld på kr 10.000.-

Inntekter

1. Tilskuddene fra Østfold IK og Akershus IK bortfalt. Vi fikk i stedet tilskudd fra Viken IK. Dette var vesentlig lavere enn før. Tilskuddet fra Oslo IK økte noe og det samme gjorde VO-midlene.
2. Momskompensasjon er som forventet. Økning i egenandeler skyldes deltagelse fra Styrkeløftregion Østafjell på trenerkurs og sommercamp.

Utgifter

3. Av økningen i stevneutgifter skyldes kr 25.000.- at IL Kraftsport fikk et tilskudd til U/J-nordisk. Resten av økningen skyldes økte reiseutgifter for dommere.
4. Vi betaler for et antivirusprogram og Office. Siden vi har skiftet regnskapsprogram, har denne utgiften bortfalt.
5. Utgifter som budsjettert.
6. Honorar for økonomisk bistand skyldes at vi nå trekker plattformhonorar fra konto i stedet for fondet. Idrettsfaglig bistand inkluderer utgiftene til kurs samt 3 treningsprogram vi har bestilt. Startmøte er ikke arrangert, færre klubbesek enn forventet og Østafjell dekket utgiftene til en foreleser ved trenerkurs (4.000.-). De betalte også for en trener ved sommercampen (6.000.-). Derfor noe lavere utgifter til andre ungdomstiltak.
7. Administrasjonsutgiftene har vært lavere enn forventet da regionstinget og flere styremøter er avholdt på teams og det ikke er kjøpt inn kontorutstyr til styret.
8. Det er gitt støtte til egenandel for U/J til 3 mesterskap med kr 2.000.- pr. Utøver.
9. Støtte til 2 løfteskoler. Det er utdelt 3 ungdomsstipend á kr 3.000.- Treningsdresser til regionstrenerne er ikke innkjøpt. Det er heller ikke T-skjorter.
10. Diplomene skrives ikke lenger ut av regionen, men er lagt ut slik at den enkelte kan hente disse selv.
11. Vi har ikke kjøpt kontorutstyr som medfører forsikringsutgifter.
12. Gebyrene øker stadig. Noe (kr 40.- pr. måned) skyldes at vi har lagt til en bruker til våre bankkonti slik at alle utbetalinger kan godkjennes av denne bruker.

Finans

13. Vi setter inn kr 10 000,- hver måned på fondet DNB Global Indeks A. Dette ga i 2023 et utbytte på kr 68.911,40. Avkastningen er nå kr 66.361,04 og fondet er på kr 406 361,04. Aksjene er imidlertid ikke realisert og utbytte endres hver dag – positivt eller negativt. Renteinntektene er fra vår plasseringskonto. Det er ikke renter på brukerkonto.

4. Aktiviteter

Regionen ble stiftet 06. Mars 2004. Regionens klubber har tidligere arrangert norske mesterskap, nasjonale stevner og regions mesterskap med og uten utstyr. I 2018 arrangerte Brumunddal AK WEC på Hamar. I 2023 arrangerte IL Kraftsport nordisk mesterskap i styrkeløft og benkpress for ungdom og junior med og uten utstyr,

Regionens løftere har representert Norge ved en rekke internasjonale mesterskap.

Vi har 3 regionstrener. Marius Arnesen, Grétar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvstad. Marius er koordinator.

Følgende kurs ble arrangert i 2023:

- Kurs i powerlifting live
- Trener 1 del 2

Det er avholdt 10 klubbkurs med temaene:

- Mental trening
- Teknikktrening
- Dynamisk oppvarming
- Utstyrstrening
- Plattingkurs
- Laglederrollen
- Stabiliseringsøvelser

Leder i Styrkellftregion Øst har vært på ett klubb-besøk hos Høland IUL.

Ting, møter, representasjon

Ordinært regionsting 2022 ble avholdt på Teams.

Det ble avholdt 3 ordinære styremøter i løpet av året.

RM Benkpress med og uten utstyr. Høland IUL 25. og 26. februar

Høland IUL arrangerte RM benkpress med og uten utstyr i Hølandshallen, Løken

Stevneleder: Helge Aarsrud

Sekretær: Rune Hellem

Deltakere utstyrsfritt: 52

Resultat: 52

Rekorder: 9

Deltakere med utstyr: 15

Resultat: 15

Rekorder: 10

Dommere: Vegard Røysum, Leif Sydengen, Lene Einarsen, Amund Tjellaug Løvstad, Helge Aarsrud, Sofie Flyvholm Haug, Marius Arnesen

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5334

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5333

RM Styrkeløft med og uten utstyr, Brumunddal 20. - 22. oktober

Brumunddal AK arrangerte RM Styrkeløft med og uten utstyr på Hamar.

Stevneleder: Ove Kongsvoll Johansen og Carl Yngvar Christensen

Sekretær: Ingar Svingen

Deltakere utstyrsfritt: 143

Resultat: 142

Rekorder: 70

Deltakere med utstyr: 11

Resultat: 9

Rekorder: 0

Dommere: Lene Einarsen, Fredrik Søberg, Rune Johansen, Leif Sydengen, Carl Yngvar Christensen, Egil Kroknes, Vidar Tangen, Audhild Marhiesen, Manuele P-Bakker, Bjørn Solberg, Per Gunnar Roaldkvam, Kjell Egil Olborg Bakkellund, Amund Tjellaug Løvstad

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5496

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5499

Det er avholdt 3 ungdom og juniorsamlinger i 2023.

- 29. januar ble samlingen avholdt hos IL Kraftsport..
- 31. mars ble samlingen avholdt hos Brumunddal AK.
- 4. november ble samlingen avholdt hos Oslo SK

Sommercamp 2023.

- 23. 25. juni ble sommercamp avholdt hos Brumunddal AK

5. Dommere

Regionens dommere

Kat.	Nr	Navn	Klubb
I/1	126	Arnulf Wahlstrøm	Halden SI
I/1	455	Bjørn Astad	Oslo SK
I/1	559	Per Øivind Fjeld	Askim SK
I/1	682	Anita Stavik	Askim SK
I/1	701	Carl Yngvar Christensen	Brumunddal AK
I/2	227	Egil Kroknes	Lenja AK
I/2	769	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
I/2	889	Per Gunnar Roalkvam	Oslo SK
F	138	Leif Sydengen	Askim SK
F	200	Vidar Tangen	Turn og IL National
F	224	Rune Johansen	Lenja AK
F	359	Vegard Røysum	Lørenskog AK
F	361	Egil Walseth	Nes SIL
F	583	Marius Arnesen	IL Kraftsport
F	584	Jan Roytvand	OPIL
F	768	Anne Marie Hveding	Askim SK
F	808	Lene Einarsen	IL Kraftsport
F	809	Audhild Mathiesen	Lenja AK
F	887	Hans Andreas Kaasa	Askim SK
F	965	Amund Tjellaug Løvstad	Oslo SK
F	967	Bjørn Solberg	Brumunddal AK
F	1018	Fredrik Søberg	Oslo SK
R	563	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport
R	601	Vidar Kristiansen-Bakke	Askim SK
R	621	Ketil Olsen	Lenja AK
R	757	Håkon Olsen	Moss SIK
R	764	Vivian Kolsrud	Brumunddal AK
R	811	Runar Saxegård	Lenja AK
R	813	Bente Saxegård	Lenja AK
R	815	Hilde Mikkelsen Haugen	Brumunddal AK
R	816	Stine Mari Forsberg	Brumunddal AK
R	966	Anne Caroline T. Tennøe	Christiania AK
R	968	Jarle Sollid	Oslo SK
R	969	Roger Eriksen	Brumunddal AK
R	1017	Anders Magnussen	Halden SI

R	1019	Manuela P-Bakker	Lenja AK
R	1020	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI
R	1049	Sara Nilsen Evensen	Askim SK
R	1050	Mari Fjell Kaasa	Askim SK
R	1051	Thomas Ragnar J. Pedersen	Askim SK
R	1052	Alexande Klæboe	Oslo SK
R	1053	Helge Aarsrud	Moss SIK
R	1054	Jens Petter Ødegård	Brumunddal AK
R	1055	Kjell Egil O Bakkellund	Oslo SK
R	1056	Magnus Nymoen Lund	Christiania AK
R	1057	Riad Sollien	Frogner AK
R	1068	Jannicke Ferger	Oslo SK
R	1083	Ståle Wærness	Oslo SK

I/1 = Internasjonal kategori 1 (IPF)

P/2 = Internasjonal Paralympic kategori 2 (IPC)

F = Forbundsdommer

I/2 = Internasjonal kategori 2 (IPF)

R = Regionsdommer

6. Sportslige resultater

Nordisk Mesterskap, styrkeløft og benkpress ungdom og junior, IL Kraftsport, Lillestrøm

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5469

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5471

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5473

WEC ,med og uten utstyr Reykjanesbær, Iceland

Utstyrsfritt:

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/western-european/detailed_scoresheet_w_cl.pdf

EM styrkeløft utstyrsfritt, veteran, Budapest, Hungary

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-classic/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-classic/detailed_scoresheet_w.pdf

EM Styrkeløft utstyrsfritt åpen, ungdom og junior, Thisted, Danmark

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/equipped-pl/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/equipped-pl/detailed_scoresheet_w.pdf

EM styrkeløft utstyr veteraner, Pilsen, Tsjekia

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-equipped/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-equipped/detailed_scoresheet_w.pdf

EM benkpress med og uten utstyr, ungdom, junior, åpen og veteran, Merginac, Frankrike

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet_m_eq.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet_m_eq.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet_w_eq.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-classic/scoresheet_w_classic.pdf

EM styrkeløft utstyrsfritt ungdom og junior, Budapest, Ungarn

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/junior-classic/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/junior-classic/detailed_scoresheet_w.pdf

EM styrkeløft utstyrsfritt åpen, Tartu, Estland

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/open-classic/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/open-classic/detailed_scoresheet_w.pdf

VM benkpress med og uten utstyr, alle klasser, Sun City, Sør-Afrika

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_m_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_m_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_w_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_w_eq.pdf

VM styrkeløft utstyrsfritt, St. Julian's, Malta

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_w.pdf

VM styrkeløft utstyr og utstyrsfritt, ungdom og junior, Cluj Napoca, Romania

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_m_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_m_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf

VM styrkeløft utstyr og utstyrsfritt veteraner, Ulaanbatar, Mongolia

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_m_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_m_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf

VM styrkeløft åpen, Druskininkai, Litauen

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/open/detailed_scoresheet_w.pdf

Nasjonale stevner:

NM Styrkeløft utstyrsfritt, Bjørgvin SK, Bergen

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5336

NM Benkpress, utstyr og utstyrsfritt alle klasser, Drammen SI, Drammen

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5344

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5346

NM styrkeløft utstyrsfritt, ungdom, junior Askim SK, Askim

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5363

NM styrkeløft utstyrsfritt veteran, Lenja AK

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5369

NM Styrkeløft, Utstyr, KK-67 , Stjørdal

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5412

NM Styrkeløft utstyr, ungdom, junior og veteran, Sandnes AK, Sandnes

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5510

Nye rekorder 2023

Regionens løftere satte i alt 284 nye regions rekorder, hvorav 83 med utstyr og 201 i utstyrsfritt

7. Utmerkelser og hedersbevisninger

Æresmedlem

2019 Heidi Hille Arnesen

2019 Per Øivind Fjeld

Forbundets hedersmerke

2019 Marius Arnesen

Forbundets statuett

2023 Vegard Røysum

2019 Steinar Wahl

Årets løfter

2016 Heidi Hille Arnesen

Årets løfter- EPF

2018 Karen Hesthammer

EPF- Hall OF Fame

2018 Heidi Hille Arnesen

1996 Audhild Hansen

1995 Arnulf Wahlstrøm

Årets klubb

2018 Brumunddal AK

Regionens hederspris

Tidligere tildelinger:

2005 Jan T. Monstad, Fredrikstad SK.

2006 Asbjørn Randen, Oslo SK.

2007 Ingunn Elise Haakonsen, IL Kraftsport.

2011 Tutta Kristine Hanssen, Moss SIK.

2012 Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport.

2013 Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK.

2014 Hans Martin Arnesen

2017 Vidar Tangen

2018 Egil Kroknes


2019 IL Kraftsport

Frogner 27. januar 2024

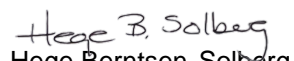

Vidar Tangen


Vegard Røysum


Karen Hesthammer


Runar Saxegård


Sofie Flyvholm Haug


Hege Berntsen Solberg


Eilen Pollen


Resultatrapport				
Selskap		Styrkeløftregion Øst		
Regnskapsår		2023		
Konto	Merknad	2023	2022	Budsjett
Driftsresultat				
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3200 Salgsinntekt utenfor avg.omr		0,00	0,00	kr 0,00
Salgsinntekter		0,00	0,00	kr 0,00
Andre inntekter				
3410 Tilskudd Oslo IK		-35 000,00	-30 000,00	-kr 30 000,00
3420 Tilskudd Viken IK		-13 865,00	-34 852,00	-kr 35 000,00
3430 Tilskudd Østfold IK	1	0,00	-12 360,00	-kr 12 000,00
3440 VO-midler		-11 440,00	-7 500,00	-kr 7 000,00
3441 Tilskudd NSF		-77 000,00	-67 000,00	-kr 77 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere NSF		-53 000,00	-53 000,00	-kr 53 000,00
3900 Annen driftsrelatert inntekt (kompensasjoner)		-27 159,00	-26 145,00	-kr 27 000,00
3920 Medlemskontingenter	2	-8 000,00	-8 500,00	-kr 8 000,00
3940 Egenandeler		-4 228,00	0,00	-kr 1 000,00
3948 Bingo		-160 393,00	-164 565,00	-kr 140 000,00
Andre inntekter		-390 085,00	-403 922,00	-kr 390 000,00
Driftsinntekter		-390 085,00	-403 922,00	-kr 390 000,00
Driftskostnader				
Annen driftskostnad				
6310 Stevneutgifter	3	70 022,82	36 492,45	kr 65 000,00
6420 Leie datasystemer	4	2 608,00	7 293,04	kr 3 500,00
6545 Datautstyr		0,00	11 400,00	kr 0,00
6580 Arrangementutstyr	5	10 200,00	11 200,00	kr 10 000,00
6581 Stevneutstyr		43 500,00	42 300,00	kr 43 000,00
6582 Løfteutstyr (drakter mm.)		4 700,00	10 480,00	kr 5 000,00
6720 Honorarer for økonomisk og juridisk bistand		223,61	0,00	kr 0,00
6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)	6	23 413,44	16 529,00	kr 27 000,00
6731 Andre ungdomstiltak		73 378,30	75 455,83	kr 77 000,00
6740 Regionstrenere		74 678,95	70 364,20	kr 73 000,00
6800 Kontorrekvisita		0,00	1 946,00	kr 2 000,00
6810 Datakostnad	7	0,00	5 000,00	kr 5 000,00
6860 Møter		23 354,40	16 571,70	kr 31 000,00
6890 Annen kontorkostnad		250,00	3 516,00	kr 3 500,00
7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	8	26 000,00	12 000,00	kr 18 000,00
7310 Rekrutteringsbistand		4 000,00	4 000,00	kr 4 000,00
7315 Ungdomsstipend	9	9 000,00	8 000,00	kr 9 000,00
7320 Profilering		0,00	0,00	kr 11 000,00
7420 Gaver/diplomer	10	2 445,00	4 893,00	kr 4 000,00
7500 Forsikringspremie	11	0,00	479,00	kr 0,00
7770 Bank og kortgebyrer	12	3 917,50	3 154,25	kr 3 000,00
Annen driftskostnad		371 692,02	341 074,47	kr 394 000,00
Driftskostnader		371 692,02	341 074,47	kr 394 000,00
Driftsresultat		-18 392,98	-62 847,53	kr 4 000,00
Finansinntekter og finanskostnader				
Finansinntekter				
8000 Avkastning fond	13	-68 911,40	11 638,51	kr 0,00
8050 Annen renteinntekt		-10 753,67	-3 335,11	-kr 4 000,00
Finansinntekter		-79 665,07	8 303,40	-kr 4 000,00
Finanskostnader				
Finanskostnader		0,00	0,00	kr 0,00
Netto finansresultat		-79 665,07	8 303,40	-kr 4 000,00
Ordinært resultat før skattekostnad		-98 058,05	-54 544,13	kr 0,00
Skattekostnad på ordinært resultat		0,00	0,00	kr 0,00
Skattekostnad på ordinært resultat		0,00	0,00	kr 0,00
Ordinært resultat		-98 058,05	-54 544,13	kr 0,00
Årsresultat		-98 058,05	-54 544,13	kr 0,00
Overføringer og disponeringer				
8800 Årsresultat		98 058,05	54 544,13	kr 0,00
Overføringer og disponeringer		98 058,05	54 544,13	kr 0,00

Balanserapport		
Selskap	Styrkeløftregion Øst	
Regnskapsår	2023	
Konto	2023	2022
Eiendeler		
Anleggsmidler		
Finansielle anleggsmidler		
1350 Investeringer i aksjer og eiendeler	406 361,04	217 449,64
Finansielle anleggsmidler	406 361,04	217 449,64
Anleggsmidler	406 361,04	217 449,64
Omløpsmidler		
Fordringer		
Kortsiktige fordringer		
1500 Kundefordringer	0,00	0,00
Kortsiktige fordringer	0,00	0,00
Fordringer	0,00	0,00
Bankinnskudd, kontanter og lignende		
1920 Bank	36 174,13	64 758,68
1921 Brukskonto bedrift	0,00	22,47
1922 Plasseringskonto bedrift	350 907,64	403 153,97
Bankinnskudd, kontanter og lignende	387 081,77	467 935,12
Omløpsmidler	387 081,77	467 935,12
Eiendeler	793 442,81	685 384,76
Egenkapital og gjeld		
Egenkapital		
Opptjent egenkapital		
2050 Annen egenkapital	-783 442,81	-685 384,76
Opptjent egenkapital	-783 442,81	-685 384,76
Udisponert resultat	0,00	0,00
Egenkapital	-783 442,81	-685 384,76
Kortsiktig gjeld		
Annen kortsiktig gjeld		
2990 Kortsiktig gjeld	-10 000,00	0,00
Annen kortsiktig gjeld	-10 000,00	0,00
Kortsiktig gjeld	-10 000,00	0,00
Gjeld	-10 000,00	0,00
Egenkapital og gjeld	-793 442,81	-685 384,76

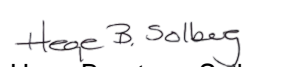

Vidar Tangen


Vegard Røysum


Karen Hesthammer


Runar Saxegård


Sofie Flyvholm Haug


Hege Berntsen Solberg


Eilen Pollen

Kontrollutvalgets beretning for 2023

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved Kontrollutvalget i Styrkeløftregion Østs beretning.

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender for øvrig

Kontrollutvalget skal påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar medorganisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig fokus på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på ting, og avgi enuttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til ting og foretaregnskapsrevisjon.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått nødvendige dokumenter og har fått alle opplysninger som vi har bedt om og som har vært nødvendige fra regionens styre v/kasserer Vidar Tangen. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2023 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2023.

Vi har foretatt revisjon av regionens regnskap, som har blitt fortløpende oppdatert av regionens kasserer gjennom perioden.

Balansen viser idrettslaget verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon.

Alle balanseverdier er reelle pr 31.12.

Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme idrettslagets stilling og resultat.

Regnskapet viser et overskud på kr 98 058,05, og ved årsavslutning 2023 økte den frie egenkapitalen til kroner 783 442,81

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av regionen:

Det er kontrollutvalgets vurdering at det ikke er grunnlag for ytterligere merknader ut over det som fremgår av beretningen.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kasserer i regionen har redegjort for de viktigste avvik fra budsjett endringer fra foregående år. Det har vært noen endringer i tilskudd fra de ulike idrettskretsene fra foregående år.

Økningen i utgifter til dommere er nødvendig for å sørge for aktivitet og konkurranser i regionen, særlig ved avvikling av store mesterskap. At det kan avholdes digitale møter der det er hensiktsmessig bidrar til å både redusere kostnader og å redusere behovet for reising blant deltagerne, med de tids- og miljøbesparelser dette medfører.

Kontrollutvalget har ut over dette ikke merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og regionens årsregnskap for 2023 godkjennes av regionstinget.

Oslo, 02.02. 2024

Sted, dato

Signatur Kristin Thorvaldsen Signatur Jørgen Hansen

Signatur Steinar Wahl

Innkomne forslag og saker

2024

1. Forslag fra IL Kraftsport

Øke stipend til ungdom fra nåværende kr 3 000,- til kr 5 000,-.

Begrunnelse:

Utstyr til løfting, både utstyrsfritt og støttedrakter har økt i pris, og det er derfor naturlig at stipendet økes. Ungdom har som oftes ikke egen inntekt og et økt stipend vil være til god hjelp når sko og drakter skal handles inn.

2. Forslag fra styret i Region Øst

Vedta ny lovnorm gjeldende fra 010124

Begrunnelse:

Styrkeløftregion Øst må endre sin lovnorm i henhold til ny lovnorm fra NIF gjeldende fra 01.01.2024.

LOVNORM FOR SÆRKRETSE/REGIONER

Vedtatt av Idrettsstyret 131223 med ikrafttreden 010124.

LOVNORM FOR SÆRREGIONER/REGIONER I NORGES STYRKELØFTFORBUND

Vedtatt av Forbundsstyret .

LOV FOR STYRKELØFTREGION ØST

Stiftet 6. mars 2004.

Sist endret fra 24. februar 2024.

§ 1 Formål

Regionens formål er å arbeide for utvikling av styrkeløft innen regionen, og å fremme samarbeidet med idrettslagene. Regionen skal bistå Norges Styrkeløftforbund (heretter «særforbundet») i alle spørsmål som gjelder styrkeløft innen regionen. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på verdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon

- (1) Regioner opprettes, sammenslås og oppløses av særforbundet, som også fastsetter regionens grenser.
- (2) Regionen består av alle idrettslag innen regionens grenser som er medlem av særforbundet og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).
- (3) Gjennom særforbundet er regionen et organisasjonsledd innen NIF.
- (4) For regler om regionens plikt til å overholde NIF og særforbundets regelverk og vedtak, gjelder [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).

(5) Styrkeløftregion Øst har sitt hovedsete i Oslo.

§ 3 Oppgaver

Regionen skal:

- a) Representere særforbundet og bistå det i saker knyttet til den enkelte idrett.
- b) Stimulere til samarbeid mellom de idrettslag som driver vedkommende idrett. Bistå idrettsregionen i spørsmål av felles interesse for flere idretter.
- c) Godkjenne idrettsarrangementer, oppnevne nødvendige dommere, samt utarbeide terminliste.
- d) Forestå særrettsfaglig utdanning i samsvar med særforbundets planer.
- e) Sørge for gjennomføring av regionsmesterskap, samt stimulere til annen idrettslig virksomhet med størst mulig variasjon og omfang.
- f) Gi faglig bistand ved planlegging og bygging av idrettsanlegg.
- g) Avgi beretning og regnskap innen fastsatte frister, og søke om økonomisk støtte fra særforbund og idrettskrets.

§ 4 Kontingent [og avgifter]

- (1) Kontingenten fastsettes av regiontinget og betales forskuddsvis.
- (2) Skyldig kontingent/avgift medfører tap av stemmerett og andre rettigheter på regionstinget. Laget mister også muligheten til å delta på aktiviteter i regi av regionen.

§ 5 Kjønnfordeling

For regler om kjønnfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, gjelder [NIFs lov § 2-4](#).

§ 6 Regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett mv.

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder § 12 og [NIFs lov §§ 2-5, 2-6, 2-7](#).

§ 7 Inhabilitet

For regler om inhabilitet, gjelder [NIFs lov § 2-8](#).

§ 8 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll, gjelder [NIFs lov § 2-9](#).

§ 9 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

For regler om refusjon av utgifter og godtgjørelse, gjelder [NIFs lov § 2-10](#).

§ 10 Regnskaps- og revisjon mv.

For regler om regnskap og revisjon mv., gjelder [NIFs lov §§ 1-7, 2-11, 2-13](#) og [2-14](#).

§ 11 Regionstinget

- (1) Regionens høyeste myndighet er regionstinget, som avholdes innen utgangen av mars måned. Valgkomiteens innstilling skal være en del av forslagene.

- (2) Ordinært og ekstraordinært regionsting gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-16, 2-17, 2-19, 2-20](#).

§ 12 Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett

- (1) Forslagsrett til Regionstinget:
- Styret
 - Et representasjonsberettiget idrettslag
 - Møteberettiget komité/utvalg, i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde
- (2) Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett på regionstinget:
- Styret
 - Representanter fra idrettslagene etter en skala basert på idrettsregistreringen for foregående år. Idrettslagene skal oppgi medlemstall pr. 31/12 samtidig med påmeldingen til regionstinget.

For medlemstall t.o.m. 30 medlemmer - 1 representant.

For medlemstall f.o.m. 31 medlemmer t.o.m. 60 medlemmer - 2 representanter.

For medlemstall f.o.m. 61 medlemmer - 3 representanter.

Tre representanter er det høyeste antall et lag kan ha.

For representasjonsrett for idrettslag, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#).

Regionen dekker reiseutgifter for en bil pr klubb til regionstinget.

- (3) Møterett, talerett og forslagsrett på Regionstinget i saker som ligger innenfor utvalget/komiteens arbeidsområde:
- Kontrollutvalgets medlemmer
 - Valgkomiteens medlemmer
 - Lederne i tingvalgte utvalg/komiteer, eventuelt nestleder eller medlem dersom leder er forhindret fra å møte
- (4) Møterett og talerett på Regionstinget:
- Representant fra særforbundet og NIF

§ 13 Regionstingets oppgaver

Regionstingets oppgaver:

- Godkjenne de fremmøtte representantene
- Velge dirigent(er)
- Velge protokollfører(e)
- Velge to representanter til å underskrive protokollen
- Godkjenne forretningsorden
- Godkjenne innkallingen
- Godkjenne saklisten
- Behandle beretning for regionen, herunder beretninger fra tingvalgte organer
- Behandle
 - regionens regnskap
 - styrets økonomiske beretning
 - kontrollutvalgets beretning
 - eventuell beretning fra engasjert revisor
- Behandle saker som fremgår av godkjent sakliste

11. Fastsette kontingent.
12. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett.
13. Foreta følgende valg:
 - a. Særregionstyret med leder og nestleder, 5 styremedlemmer og 2 varamedlemmer. Styret velges for 2 år, men slik at bare «halve» styret velges hvert år. Varamedlemmer velges for ett år.
 - b. Kontrollutvalg med leder, ett medlem ett varamedlem.
 - c. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd regionen har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - d. Valgkomité med leder, 2 medlemmer og ett varamedlem.

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet.

Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere nestledere/varamedlemmer skal det velges 1. nestleder/varamedlem, 2. nestleder/varamedlem osv.

14. Beslutte om det skal engasjeres revisor til å revidere regionens regnskap.

For regler om stemmegivningen på Regionstinget, gjelder [NIFs lov § 2-21](#).

§ 14 Regionens styre

Regionens styre skal:

- a) Iverksette regionstingets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak. S
- b) Forestå Styrkeløftregion Østs daglige administrasjon, representere Styrkeløftregion Øst utad og utøve faglige myndighet innen Styrkeløftregion Østs grenser.
- c) Påse at Styrkeløftregion Østs midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på tinget eller av overordnet organisasjonsledd, og sørge for at Styrkeløftregion Øst har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen, og har en forsvarlig økonomistyring.
- d) Arrangere eller la arrangere regionsmesterskap og andre konkurranser innen regionen og utarbeide terminlister for dette.
- e) Utvikle Styrkeløftregion Østs organisasjon og aktivitetstilbud.
- f) Oppnevne utvalg, råd og komiteer etter behov samt utarbeide mandat/instruks for disse.
- g) Oppnevne representanter til særforbundstinget dersom regionstinget ikke har valgt representanter.

§ 15 Kontrollutvalg, valgkomité [og øvrige tingvalgte organer]

- (1) For regler om kontrollutvalget, gjelder [NIFs lov § 2-12](#).
- (2) For regler om valgkomiteen, gjelder [NIFs lov § 2-18](#).

§ 16 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straff

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straff gjelder NIFs regelverk og regelverk gitt av Norges Styrkeløftforbund.

§ 17 Avtaler og samarbeid mellom regionen og næringslivet

For regler om avtaler og samarbeid mellom regionen og næringslivet, gjelder [NIFs lov kapittel 13](#) og regelverk gitt av Norges Styrkeløftforbund.

§ 18 Idrettens markeds-, medie- og arrangementsrettigheter

For regler om markeds-, medie- og arrangementsrettigheter, gjelder [NIFs lov kapittel 14](#) og regelverk gitt av Norges Styrkeløftforbund.

§ 19 Lovendring

For regler om lovendring, gjelder [NIFs lov § 2-2](#).

§ 20 Oppløsning

Regionen kan bare oppløses av særforbundet. Ved oppløsning eller annet opphør av regionen tilfaller regionens overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av særforbundet.

Fastsette kontingent

Fastsettelse av medlemsklubbenes årskontingent til regionen for 2024.

Strategiplan for 2023 – 2025 Styrkeløftregion Øst

Styrkeløftregion Øst sin strategiplan er forankret i [strategidokumentet](#) for Norges Styrkeløftforbund. Regionen består av styrkeløftklubbene i Oslo, Innlandet og deler av Viken

Visjon

Fellesskapet gir oss sterkere klubber.

Verdier

• Respekt • Samhold • Glede • Engasjement

Respekt

- Vi har aksept for hverandre og andre
- Vi er lojale mot forbundets mål og verdier
- Vi lytter til og samarbeider med hverandre

Samhold

- Vi hilser
- Vi heier
- Vi hjelper

Glede

- Vi mestrer
- Vi gir trygghet
- Vi motiverer

Engasjement

- Vi er synlige
- Vi utvikler
- Vi arrangerer

Virksomhetsidé

Styrkeløftregion Øst skal være den region som gir best støtte til sine medlemsklubber.

Hovedmål

Heve kompetansen i klubbene via kurs, konferanser og samarbeid, slik at de har kompetente trenere og ledere som ser alle og som gjør dem i stand til å arrangere stevner av god kvalitet.

Strategi

Hva skal gjøres for å nå målene?

17. Organisasjon

Klubbutvikling

- Startmøte i minst 2 klubber hvert år
- Klubbens styrearbeid i praksis (idrettskrets)
- Andre kurs i idrettskrets

Informasjonsdeling

- Facebook er vår foretrukne informasjonskanal.
- Websiden benyttes til faste informasjonsoppgaver, invitasjoner og som oppslagsverk.

Synliggjøre regionen

- Delta på et styremøte i klubbene
- Regelmessig informasjon om regionens retningslinjer

18. Økonomi

Økonomisk støtte

- Opprettholde dagens støtteordninger
- Prioritere støtte som følger av teknologisk utvikling
- Gi støtte til interne klubbkurs

Regnskap og budsjett

- Alle klubbene i regionen skal ha godkjent regnskap og budsjett.

19. Arrangement

Arrangørkompetanse

- Stimulere til samarbeid mellom (minst) 2 og 2 klubber.
- Utvexling av dommere og funksjonærer inkludert skivepåsettere
- Alle aktive klubber bør ha minst 1 dommer og 1 med kjennskap til Powerlifting live.

Samlinger

- Bør gi flere enn U/J anledning til å delta på samlinger

20. Trenerne

Utvikle klubbtrenerne

- Eksisterende klubbtrenerne må stille på klubbkurs
- Klubbtrenerne innbys til samlinger
- Holde trenerkurs for nye trenere hvert annet år
- Regionstrenerordningen fortsetter og omfatter flere av de øvrige tiltakene

21. Aktivitet

Rekruttering inkludert barneidrett

- Klubbtrenerne må ha kjennskap til barneidrett
- Løfteskoler

Samarbeid

- Samarbeidsklubber oppnevnes slik at mindre klubber kan lære av mer erfarne arrangører
- Gjennomføre klubbkurs
- Innby samarbeidsklubber (se over) til et sosialt samvær en gang årlig.

22. Ledelse

Erfaringsoverføring

- Når en trer ut av styret, må det sikres erfaringsoverføring til nye medlemmer
- Håndbok bør utarbeides (jf. [Organisasjonshåndbok](#) i NSF og veileder for [klubbhåndbok](#) i NIF).

Klubb/lederkontakt

- Medlemmer av regionstyret må etablere kontakt med klubbene. Aktive klubber kan fortrinnsvis kontaktes på RM.
- Regions representant må være «synlig»
- Andre klubber kontaktes via mail eller tlf. for årlige møter.

Prioriteringer

Når planen er vedtatt vil det utarbeides en aktivitetsplan for hvert år da tiltakene skal gjennomføres i perioden 2023 – 2025.

Tiltak som igangsettes ved periodens begynnelse:

1. *Klubbutvikling*
2. *Økonomisk støtte*
3. *Arrangørkompetanse*
4. *Synliggjøre regionen*

Øvrige tiltak iverksettes utover i perioden. Styret foretar prioriteringer.

Budsjett for 2024 og 2025

Budsjett 2024 og 2025				
Styrkelfregion Øst				
	Regnskap	Regnskap	Rev. budsjett	Budsjett
Konto	2023	2022	2024	2025
Driftsresultat				
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3200 Salgsinntekt	0,00	0,00	0,00	0,00
Salgsinntekter	0,00	0,00	0,00	0,00
Andre inntekter				
3410 Tilskudd Oslo IK	-35 000,00	-30 000,00	-kr 35 000,00	-kr 35 000,00
3420 Tilskudd Viken IK	-13 865,00	-34 852,00	-kr 14 000,00	-kr 14 000,00
3430 Tilskudd Østfold IK	0,00	-12 360,00	kr 0,00	kr 0,00
3440 VO-midler	-11 440,00	-7 500,00	-kr 10 000,00	-kr 10 000,00
3441 Tilskudd NSF	-77 000,00	-67 000,00	-kr 71 000,00	-kr 77 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere	-53 000,00	-53 000,00	-kr 53 000,00	-kr 53 000,00
3900 Annen inntekt	-27 159,00	-26 145,00	-kr 29 000,00	-kr 31 000,00
3920 Medlemskontingenter	-8 000,00	-8 500,00	-kr 8 000,00	-kr 8 000,00
3940 Egenandeler	-4 228,00	0,00	kr 0,00	kr 0,00
3948 Bingo	-160 393,00	-164 565,00	-kr 160 000,00	-kr 150 000,00
Andre inntekter	-390 085,00	-403 922,00	-kr 380 000,00	-kr 378 000,00
Driftsinntekter	-390 085,00	-403 922,00	-kr 380 000,00	-kr 378 000,00
Driftskostnader				
Annen driftskostnad				
2920 Kortsiktig gjeld	0,00	0,00	Kr 10 000	Kr 0,00
6310 Stevneutgifter	70 022,82	36 492,45	kr 47 000,00	kr 50 000,00
6420 Leie datasystemer	2 608,00	7 293,04	kr 3 000,00	kr 3 000,00
6545 Datautstyr	0,00	11 400,00	kr 0,00	kr 0,00
6580 Idrettsutstyr	10 200,00	11 200,00	kr 60 000,00	kr 60 000,00
6581 Stevneutstyr	43 500,00	42 300,00	kr 0,00	kr 0,00
6582 Løfteutstyr (drakter mm.)	4 700,00	10 480,00	kr 5 000,00	kr 5 000,00
6720 Honorarer for øk. bistand	223,61	0,00	kr 500,00	kr 500,00
6730 Idrettsfaglig bistand	23 413,44	16 529,00	kr 30 000,00	kr 14 000,00
6731 Andre ungdomstiltak	73 378,30	75 455,83	kr 77 000,00	kr 80 000,00
6740 Regionstrenere	74 678,95	70 364,20	kr 75 000,00	kr 75 000,00
6741 Tilbakebetaling NSF	0,00	0,00	kr 9 000,00	kr 0,00
6800 Kontorrekvisita	0,00	1 946,00	kr 2 000,00	kr 2 000,00
6810 Datakostnad	0,00	5 000,00	kr 5 000,00	kr 5 000,00
6860 Møter	23 354,40	16 571,70	kr 35 000,00	kr 31 000,00
6890 Annen kontorkostnad	250,00	3 516,00	kr 0,00	kr 0,00
7140 Reisekostnad	26 000,00	12 000,00	kr 18 000,00	kr 20 000,00

7310 Rekrutteringsbistand	4 000,00	4 000,00	kr 4 000,00	kr 4 000,00
7315 Ungdomsstipend	9 000,00	8 000,00	kr 10 000,00	kr 10 000,00
7320 Profilerings	0,00	0,00	kr 11 000,00	kr 6 000,00
7420 Gaver/diplomer	2 445,00	4 893,00	kr 2 000,00	kr 2 000,00
7500 Forsikringspremie	0,00	479,00	kr 0,00	kr 0,00
7770 Bank og kortgebyrer	3 917,50	3 154,25	kr 5 000,00	kr 5 000,00
Annen driftskostnad	371 692,02	341 074,47	kr 408 500,00	kr 372 500,00
Driftskostnader	371 692,02	341 074,47	kr 408 500,00	kr 372 500,00
Driftsresultat	-18 392,98	-62 847,53	kr 28 500,00	-kr 5 500,00
Finansinntekter og finanskostnader				
Finansinntekter				
8000 Avkastning fond	-68 911,40	11 638,51	-kr 22 000,00	
8050 Annen renteinntekt	-10 753,67	-3 335,11	-kr 21 000,00	-kr 25 000,00
Finansinntekter	-79 665,07	8 303,40	-kr 43 000,00	-kr 25 000,00
Finanskostnader				
Finanskostnader	0,00	0,00	0,00	0,00
Netto finansresultat	-79 665,07	8 303,40	-kr 43 000,00	-kr 25 000,00
Ordinært resultat før skatt	-98 058,05	-54 544,13	-kr 14 500,00	-kr 30 500,00
Skatt på ordinært resultat				
Skatt på ordinært resultat	0,00	0,00	0,00	0,00
Ordinært resultat	-98 058,05	-54 544,13	-kr 14 500,00	-kr 30 500,00
Årsresultat	-98 058,05	-54 544,13	-kr 14 500,00	-kr 30 500,00
Overføringer og disponeringer				
8800 Årsresultat	98 058,05	54 544,13	Kr 14 500,00	kr 30 500,00
Overføringer og disponeringer	98 058,05	54 544,13	kr 14 500,00	kr 30 500,00

Poster merket med rødt bortfaller i 2024. Det som er merket blått har endret navn.

VALG

Dagens styre	Tittel	Valgkomiteens innstilling	
Vegard Røysum – Lørenskog AK	Leder	Vegard Røysum – Lørenskog AK	Ikke på valg – 1 år
Karen Hesthammer- Oslo SK	Nestleder	Sofie Flyvholm Haug – Halden SI	Ny – 2 år
Vidar Tangen – T&IL National	Styremedlem	Jostein Håckert – Lenja AK	Ny - 2 år
Eilen Pollen – Moss SIK	Styremedlem	Eilen Pollen – Moss SI	Gjenvalg - 2 år
Runar Saxegård- Lenja AK	Styremedlem	Runar Saxegård- Lenja AK	Ikke på valg- 1 år
Sofie Flyvholm Haug – Halden SI	Styremedlem	Sara Elvehøy, Askim SK	Ny- 1 år
Hege Berntsen Solberg- IL Kraftsport	Styremedlem	Hege Berntsen Solberg- IL Kraftsport	Gjenvalg – 2 år
Hege Braathen – Frogner AK	Varamedlem	Hege Braathen – Frogner AK	Gjenvalg- 1 år
Fredrik Søberg – Oslo SK	Varamedlem	Vidar Tangen – Turn IL & National	Ny- 1 år
Andre verv			
Kristin Thorvaldsen – Oslo SK	Revisor	Kristin Thorvaldsen – Oslo SK	Gjenvalg – 1 år
Jørgen Hansen – Oslo SK	Revisor	Jørgen Hansen – Oslo SK	Gjenvalg – 1 år
Steinar Wahl – Askim SK	Vararevisor	Steinar Wahl – Askim SK	Gjenvalg – 1 år
Dagens valgkomité.		Styrets innstilling til valgkomité.	
Helge Aarsrud – Moss SI	Leder valgkomite	Helge Aarsrud – Moss SI	Gjenvalg – 1 år
Juliane Slettnes – Brumunddal AK	Valgkomite	Juliane Slettnes	Gjenvalg - 1 år
Jostein Håckert – Lenja AK	Valgkomite	Fredrik Søberg – Oslo SK	Ny - 1 år
Leif Sydengen – Askim AK	Vara valgkomite	Leif Sydengen – Askim SK	Gjenvalg– 1 år

Avslutning.