

ÅRSBERETNING 2020

NORGES VEKTLØFTERFORBUNDS TING 21 MARS 2021



Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	5
2. FORBUNDSTINGET 2020	6
2.1 Delegater:	6
2.2 Valgt protokollfører	6
2.3 Valgt til å underskrive protokollen	6
2.4 Regnskap 2020	6
2.5 Budsjett 2021	6
2.6 NVFs ADMINISTRASJON	6
2.6.1 Forbundsstyret	6
2.6.2 Arbeidsutvalg (AU)	6
2.6.3 Sportsutvalg (SU)	6
2.6.4 Antidopingutvalg (ADU)	6
2.6.5 Tekniskutvalg (TU) inkl. hedersmerkeansvar	6
2.6.6 Økonomiutvalget (ØU)	6
2.6.7 Anleggsutvalg (ANU)	7
2.6.8 Utdanningsutvalg (UU)	7
2.6.9 Styrets representant ift Olympiatoppen	7
2.6.10 Kontaktperson i styret funksjonshemming	7
2.6.11 Ombudsperson	7
2.7 Ansatte	7
2.8 Kontrollkomite	7
2.9 Valgkomite.	7
2.10 Revisor.	7
3. IDRETTSREGISTRERINGEN 2020 (basert på 2019)	8
4. REGIONER OG MEDLEMSKLUBBER	9
4.1 Nordenfjeldske vektløfterregion	9
4.2 Sør-Vestlandet Vektløfterregion	9
4.3 Nord-Vestlandet Vektløfterregion	9
4.4 Telemark, Vestfold, Vektløfterregion	9
4.5 Østlandet Vektløfterregion	9
4.6 Ledelse i regioner	10
4.7 Regiontrenere	10
5. REPRESENTASJON	10
5.1 Europeiske Vektløfterforbundet (EWF)	10
5.2 Internasjonale Vektløfterforbundet (IWF) Stian Grimseth medlem i marked utvalget.	10
5.3 Det Nordiska Tyngdlyftningsforbundet (NTF)	10
6. UTMERKELSER	10
7. KONGRESSER VED INTERNASJONALE MESTERSKAP	11
7.1 Nordisk online mesterskap senior 28-29 November, Naustdal.	11
7.2 Nordisk online mesterskap ungdom og junior, 19 – 20 Desember 2020, Tysvær VK	11
8. INTERNASJONAL TO OPPGAVER	11
8.1 Nordisk Mesterskap for seniorer 28-29 November, Naustdal.	11
8.2 Nordisk mesterskap ungdom og junior 19 – 20 Desember 2020 Tysvær	11
9. MØTER	11
9.1 Evalueringsmøte vedr post 3 midlene 24 november Teams	11
9.2 Dialogmøte ADNO Ullevål 26 september	11
9.3 NIF ledersamlinger 2020:	11
9.4 SFF møter Teams	11
9.5 GS. møter i NIF regi	12

10. DELTAKELSE I KURS – UTDANNING.	12
10.1 Nordic International Leadership Education (NILE).....	12
10.2 Topptrener II Olympiatoppen-NTNU	12
11. NORSKE MESTERSKAP 2020 Komplette resultater www.vektlofting.no.....	12
11.1 Norgesmesterskapet for senior 29 feb-2 mars, Vigrestad	12
11.1.1 10 på topp ranking kvinner Kongepokal.....	12
11.1.2 10 på topp ranking menn Kongepokal	12
11.1.3 Medaljevinnere kvinner.....	12
11.1.4 Medaljevinnere menn.....	13
11.2 Norgesmesterskapet for veteran 29 august, Tønsberg	13
11.2.1 Kvinner.....	13
11.2.2 Menn	14
11.3 Norgesmesterskapet for junior 5 september, Fillan. Hitra VK	15
11.3.1 Medaljevinnere jenter	15
11.3.2 Medaljevinnere gutter.....	16
11.4 Norgesmesterskapet i 5 kamp 15 september i Gloppen, Breimsbygda IL	16
11.4.1 Medaljevinnere jenter	16
11.4.2 Medaljevinnere gutter.....	17
11.5 EM erstatningsstevne 31 oktober 2020 i Stavern	18
11.6 Norgesmesterskapet for ungdom 21 november Tysvær IK	19
11.7 Norgesmesterskapet for ungdom lag 21 november, Tysvær.....	20
11.8 Norgesmesterskapet for junior lag 5 september, Fillan. Hitra VK	21
11.9 Veteraner 29 august, Tønsberg.....	22
11.10 NM Lag Senior 12.12.20 Tambaraskjelvar IL Naustdal.	22
12. INTERNASJONALE KONKURRANSER.....	24
12.1 Roma World Cup 28.01.2020, Roma.....	24
12.2 Fajr Cup 1 – 5 februar 2020. Rasht.....	24
12.3 The Eleiko Email International Lifters Tournament 25 juli.....	24
12.4 Nordisk Online M for senior 19 – 20 november, 2020, Tambaraskjelvar IL	24
12.4.1 Norske nordiske mestre kvinner:	24
12.4.2 Norske nordiske mestre senior menn:	24
12.5 Nordisk online mesterskap for ungdom 19 -20 desember Tysvær VK.....	25
12.5.1 Norske resultater ungdom jenter:	25
12.5.2 Norske resultater ungdom gutter:.....	25
12.6 Nordisk online mesterskap for junior 19 -20 desember Tysvær VK.....	25
12.6.1 Norske resultater junior jenter	25
12.6.2 Norske resultater junior gutter:.....	25
13. Norges Cup 2020.....	26
Ungdom jenter.....	26
14. Statistikk 2020	27
14.1 Senior menn.....	27
14.2 Senior kvinner	28
14.3 Junior menn	28
14.4 Junior kvinner.....	28
14.5 Ungdom gutter.....	29
14.6 Ungdom jenter	29
15. Veteran.....	30
16. RAPPORT FRA SPORTSUTVALGET ÅRET 2020	31
17. RAPPORT FRA VETERAN AKTIVITETEN 2020.....	31
18. RAPPORT FRA REGIONENES AKTIVITET 2020	32
Regionens internasjonale plasseringer.....	33
18.1 Nord-Vestlandet vektløfterregion.....	33

18.2	Sør-Vestlandet vektløfterregion	34
18.3	Telemark-Vestfold vektløfterregion.....	34
18.4	Østlandet vektløfterregion.....	35
19.	UTDANNING 2020.....	36
19.1	Dommerkurs:	36
19.1.1	Dommer etterutdanningskurs:	37
19.2	Trener I:.....	38
19.3	Instruktørutviklingskurs	38
19.4	Trener II 2020.....	38
19.5	Nordic International Leadership Education (NILE).....	38
19.6	Topptrener II Olympiatoppen-NTNU	38
20.	ÅRSRAPPORT FRA TEKNISK UTVALG 2020.....	38
20.1	Internasjonale dommere, Technical Official (TO).	39
20.1.1	Uten lisens:	39
20.2	Dommerinstruktører.....	39
20.3	Mistet dommerkortet i 2020:	40
20.4	Dommere med flere dømte stevner i 2020.	40
21.	STYRETS BERETNING 2020	44
21.1	Styremøter 2020:	44
21.2	Norges vektløfterforbund kontoret og daglige drift	45
21.2.1	Kontor:.....	45
21.3	Regnskapet.....	46
21.3.1	Regnskapsfører i 2020.....	46
21.3.2	Revisor.....	46
21.3.3	Resultat 2020	46
22.	Internett-sosiale media	50
22.1	NVF Live streaming	50
22.2	NVF Online	50
22.3	Sosiale medier.....	50
23.	Gjennomføring av større mesterskap.	50
24.	Vedlegg.....	50
24.1	NVFs resultatoversikt 2020	50
24.2	Revisors beretning 2020	50
24.3	NVFs kontrollkomitee 2020	50

1. INNLEDNING

Presidentens forord

Sportsleg har 2020 trass epidemien vert eit godt år for norsk vektløfting. Vi har klart å gjennomføre alle våre nasjonale meisterskap, og i tillegg tok Norge ansvar for å gjennomføre Nordisk meisterskap online både for senior, ungdom og junior. Utover dette fekk vi for våre beste seniorar gjennomført Norwegian Weightlifting Eleiko Championships som ei erstatning for årets EM, dette vart eit kompakt og resultatmessig godt stemne med utstyrspremiar frå Eleiko og pengepremiar frå NVF som vi kan og bør gjere meir av.

Vi har i 2020 investert tungt i digitalt utstyr som skal gje oss glede og nytte lenge etter korona viruset set sine begrensingar på vår aktivitet. Online stemne, online treningar, online trenarkurs, online dommarkurs... - det er so uendeleg mykje meir enn berre møteaktivitet dette utstyret kan hjelpe oss med. På denne måten kan vi spare pengar men mest av alt tid – kanskje den mest kostbare ressursen i dagens samfunn... Takk til dokke som har stått i spissen for denne satsinga.

I 2020 har vi trass pandemien klart å gjennomføre 11 treningssamlingar gjennom året, her vil eg takke alle involverte utøvarar og trenarar for dedikert deltaking – noko som vi ser igjen når vi studera resultatutviklinga i NVF. På kvinnesida ser vi svært god utvikling på både ungdom, junior og senior nivå, dette er den sikraste vegen for våre mål om internasjonale medaljar. På herresida må vi erkjenne at vi ikkje er i den same situasjonen, her må vi i samarbeide med landets klubbar jobbe langsiktig før vi ser tilsvarende bilde som for jentene. Men det er fullt mogeleg!

I 2021 skal vi ikkje berre fokusere på løftarar som skal utviklast til å kjempe om internasjonale medaljar, vi vil også jobbe mot at vektløfting skal bli ein idrett for dei mange og ikkje dei få. Stikkord her er auke i generell medlemsmasse, auke i klubbar, tilbod inn mot funksjonshemma og integrering. Vi har ein god stamme med master løftarar i NVF der mange hevdar seg svært høgt internasjonalt, vi må styrke oss vidare også her. Vi vil i denne samanheng styrke organisasjonen med ei nyttilsetjing som utviklingsansvarleg, nærare informasjon om dette kjem på nyåret.

Vi er vidare i gang med ein gjennomgang på våre trenarkurs, dette vil vi også ha sterkt fokus på i 2021. I samanheng med dette vil vi gjennomføre eit trenarseminar før sommaren, og vi vil ha fokus på å invitere inn fleire trenarar på våre mange treningssamlingar. Vi vil rett og slett også trene trenarane våre – eg er trygg på at det er svært mykje god kunnskap rundt i landet som vi vil ha stor glede og nytte av å få samla for formidling og vidareutvikling.

Eg har i dag signert avtale med Eleiko for 2021, eg er stolt og glad over at vi har ein so stor og viktig aktør med på laget. Vidare signerte vi før jul avtale med Berge Rederi som hovudsponsor i perioden 2021-2024, og det vert jobba med fleire aktuelle samarbeidspartar. Vår positive utvikling, våre målsetjingar og verdiar gjer oss meir og meir attraktive...

Liker før jul vart Katarina Hoff, Arne Grostad, Arne Pedersen, Trond Kvilhaug, Johnny Sandvik og Gunnar Reiakvam tildelt det Nordiska Tyngdlyftningsforbundet sitt heidersteikn. NVF gratulera og takkar kvar og ein av dokke for lang og tru innsats for idretten vår. Vidare vil eg få rette ein stor gratulasjon til Per Marstad som er NVF sin æresmedlem nr 1. Per fylte 80 år den 27. november.

Vi må førebu oss på ein vinter med forsiktighet for å halde smittetalet for korona nede og gje rom for at vaksine programmet skal få god effekt. Med tanke på dette har vi gjort tiltak inn mot arrangering av LM 2021, so håpar vi at smitteutviklinga er slik etter jule og nyttårs helga at vi kan gjennomføre NM 2021 i februar som planlagt. Vidare vil vi ganske snart komme ut med informasjon og invitasjon for våre ulike landslag og rekrutteringslag for 2021, eg har trua på at vi også i 2021 skal kunne halde opp eit godt tilbod for våre aktive.

Kjære vektløftarvenner:

Takk for eit godt 2020, og dei beste ønskje for eit framgangsrikt 2021 – både kva gjeld sportsleg utvikling, auka aktivitet – og ein ende på korona pandemien.

Beste helsing
Stian Grimseth
President NVF

2. FORBUNDSTINGET 2020

Bebudet Ting den 29 mars ved Radisson Blu, Gardermoen ble utsatt ift coronaviruset. Tinget ble avholdt 6 juni via Zoom digitale verktøy i.6 juni-

2.1 Delegater:

Det møtte totalt 25 deltakere 36 stemmeberettigete.

2.2 Valgt protokollfører Arne Grostad

2.3 Valgt til å underskrive protokollen Mia Tiller Mjøs, Leangen AK og Nicolai Roness, Gjøvik AK

2.4 Regnskap 2020 Regnskapet enstemmig vedtatt

2.5 Budsjett 2021 Budsjettet ble enstemmig vedtatt

2.6 NVFs ADMINISTRASJON.

2.6.1 Forbundsstyret.

President	Stian Grimseth, Tambarskjelvar IL
Visepresident	Børge Aadland, AK Bjørgvin
Styremedlem	Asta Rønning Fjærli, Oslo AK
Styremedlem	Randi Schei, Hitra VK
Styremedlem	Tryggve Duun, Trondheim AK
Varamedlem	Kristin Solbakken, Nidelv IL
Varamedlem	Kjell Olav Lundberg, Spydeberg Atletene

2.6.2 Arbeidsutvalg (AU)

Leder	president Stian Grimseth, Tambarskjelvar IL
Medlem	visepresident Børge Aadland, AK Bjørgvin
Medlem	styremedlem Asta Rønning Fjærli, Oslo AK

2.6.3 Sportsutvalg (SU)

Leder visepresident	Børge Aadland, Styrets representant
Medlem	Beate Amdahl Skorpen
Medlem	Jan Egil Trøan, Trondheim AK

2.6.4 Antidopingutvalg (ADU)

Leder varastyremedlem	Kristin Solbakken, Nidelv IL
Medlem	Phillip Houghton, AK Bjørgvin

2.6.5 Tekniskutvalg (TU) inkl. hedersmerkeansvar

Leder styremedlem	Tryggve Duun, Trondheim AK
Medlem	Hilde Næss, Lørenskog AK
Medlem	Johan Thonerud, Spydeberg Atletene
Medlem	Tor Steinar Herikstad, Vigrestad IK
Medlem	Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin

2.6.6 Økonomiutvalget (ØU)

Leder varastyremedlem	Kristin Solbakken, Nidelv IL
Medlem	Regnskapsfører Katarina Hoff

Medlem Generalsekretær Arne Grostad, NVF

2.6.7 Anleggsutvalg (ANU)

Leder varastyremedlem Kjell Olav Lundberg, Spydeberg Atletene (trakk seg i juni 2020)

Medlem Katarina S. Hoff, Stjørdal AK

Medlem Dag Rønnevik, Tysvær VK

2.6.8 Utdanningsutvalg (UU)

Leder styremedlem Asta Rønning Fjærli, Oslo AK

Medlem Eirik Mølmshaug, Lørenskog AK

Medlem Lars Espedal, AK Bjørgvin

Sekretær Arne Grostad

2.6.9 Barne og ungdomsutvalget (BU)

Leder styremedlem: Randi Schei

Medlem: Bjarne Bergheim

Medlem: Leif Arne Bjerkan

2.6.10 Styrets representant ift Olympiatoppen

President Stian Grimseth Tambaraskjelvar IL

2.6.11 Kontaktperson i styret funksjonshemming

Asta Fjærli Rønning

Anita Rognaldsen tok kontakt med NVF og ønsker å arbeide med paraidrett inn imot Norges vektløfterforbund (NVF)

AU vedtok den 10.11.2020 at Anita Rognaldsen blir ny parakontakt i NVF.

2.6.12 Ombudsperson

Hilde Næss, Lørenskog AK – Børge Aadland, AK Bjørgvin

2.7 Ansatte

Generalsekretær: Arne Grostad ansatt i 80 % stilling

Trener: Zygmunt Smalcerz i 100 % stilling fra 1 januar

Sportslige administrasjon: Stian Grimseth 20% fra 1 juli 2020

2.8 Kontrollkomite

Leder Johnny Sandvik, AK Bjørgvin

Medlem Malin Forberg, AK Bjørgvin

Medlem Steinar Kvame, Tambaraskjelvar I.L.

Varamedlem Ruth Kasirye, I.F Tønsberg-kameratene

Varamedlem Trond Kvilhaug, Nidelv I.L

2.9 Valgkomite.

Leder Johan Thonerud, Spydeberg Atletene

Medlem Elisabeth Settem, Tambaraskjelvar AK

Medlem Vebjørn Varlid, Tambaraskjelvar IL

Varamedlem Tor Steinar Herikstad, Vigrestad IK

2.10 Revisor.

Revisorfirma Bjørn Gundersen AS

3. IDRETTSREGISTRERINGEN 2020 (basert på 2019)

Olympisk vektløfting	Kvinner						Menn				Sum		
	0-5	06-12	13-19	20-25	26-	Sum	0-5	06-12	13-19	20-25	26-	Sum	Sum
RE11470 Sør-Vestlandet vektløfterregion (8/11)	0	10	112	136	402	660	0	29	197	148	473	847	1507
SK0347 Østlandet Vektløfterregion (11/13)	1	0	13	24	58	96	1	4	24	39	119	187	283
-													
SK0747 Telemark og Vestfold Vektløfterregion (4/4)	0	1	11	16	32	60	0	3	15	16	76	110	170
-													
SK1247 Nord-Vestlandet vektløfterregion (11/11)	0	6	58	38	145	247	0	9	84	91	330	514	761
-													
SK1647 Nordenfjeldske vektløfterregion (7/12)	0	0	7	31	57	95	1	4	31	28	138	202	297
Totalt (utøvere rykk og støt)	1	17	201	245	694	1158	2	49	351	322	1136	1860	3018

5 kamputøvere

Nordenfjeldske vektløfterregion (3/12)	1	0	4	8	15	28	1	3	25	18	34	81	109
Nord-Vestlandet vektløfterregion (3/11)	0	1	25	21	26	73	0	4	39	42	63	148	221
Sør-Vestlandet vektløfterregion (7/11)	0	1	13	24	15	53	0	2	16	14	21	53	106
Telemark og Vestfold Vektløfterregion (1/4)	0	0	1	2	3	6	0	1	2	1	3	7	13
Østlandet Vektløfterregion (5/13)	1	0	11	19	40	71	0	1	16	23	65	105	176
Totalt 5 kamputøvere	2	2	54	74	99	231	1	11	98	98	186	394	625

4. REGIONER OG MEDLEMSKLUBBER

4.1 Nordenfjeldske vektløfterregion

Alta Atletklubb (AAK)	GR20120002470	Dennis Sivertsen	atletklubbenalta@gmail.com
Bodø Atletklubb (BAK)	GR18040134470	Anders Grønmo	bodo.atletklubb@gmail.com
Hundholmen AK	GR18040158471	hundholmenatletklubb2018@gmail.com	
Hitra Vektløfterklubb (HVK)	GR16170004470	John Birger Brevik	john@hitraturistservice.no
IL Ilar, (IIL)	GR20270003470	Charles Petterson	
Kirkenes AK (KIA)	GR20300006470	Hallbjørg Wartiaainen	postmaster@kirkenes-ak.no
Løken IL (LIK)	GR18480003470	Håvard Olsen	haol@nlsh.no
Namsos Vektløfterklubb (NVK)	GR17030022470	Leif Hepsø	leif.hepsø@ntebb.no
Nidelv IL (NIL)	GR16010047470	Bjørn Brun	beigemeister@gmail.com
Orkanger IF (OIF)	GR16380005470	John Ivar Evjen	john_ivarevjen@hotmail.com
Stjørdal Atletklubb (SAK)	GR17140072470	Katarina S. Hoff	katarina.hoff@ntebb.no
Tromsø Atletklubb (TRA)	GR19020249470	Michael Dalan	tromso.atletklubb@gmail.com
Trondheim Atletklubb (TAK)	GR16010080470	Tryggve Duun	tduun@me.com
Leangen Atletklubb	GR50010015470	Marius Lie Winger	leangenatletklubb@gmail.com

4.2 Sør-Vestlandet Vektløfterregion

Arendal Styrke og VK (ASV)	GR09060155470	Birgitte Austefjord	birgitteaustefjord@gmail.com
Haugesund VK (HAU)	GR11060036470	Jarle Hammersvik	haugesund.vektlofter.klubb@gmail.com
Hafresfjord vektlofterklubb pr_2020	GR 11030311470	Dag A. Klinkenberg	hafresfjordvk@gmail.com
Kristiansand AK (KAK)	GR10010034470	Gjermund Haslerud	gjermund.haslerud@uia.no
Stavanger VK (SVG)	GR11030055470	Bernt Petter Andersen	bpa@lyse.net
Tysvær VK (TVK)	GR11460023470	Dag Rønnevik	tvk@tysvervk.net
Vigrestad IK (VIK)	GR11190017470	Hans Hagenes	hans.hagenes@gagdata.no
Kvadraturen VK (KVK)	GR10010241470	Frank Fredriksen	frank_fredriksen@hotmail.com

4.3 Nord-Vestlandet Vektløfterregion

Breimsbygda IL (BIL)	GR14450008470	Ola Bergheim	olalbergheim@gmail.com
AK Bjørgvin (AKB)	GR12010059470	Arne H. Pedersen	arnehaap@gmail.com
Flaktveit Idrettsklubb (FIK)	GR12010391470	Oddgeir Larsen	odla@flaktveit.no
Milo IL (ILM)	GR12010141470	Paul Marhaug	paul@marhaug.com
Åsane VK (AVK)	GR12010218470	Jørund Sundal	post@aavk.no
Sotra Kraftsportklubb (SKK)	GR12460069470	Isabel Carina Cloin	isabel@crossfitkystby.no
Dale IL (DIL)	GR14290001470	Svein Åge Holstad	sholstad@gjolanger.no
Førde IL (FIL)	GR14320005470	Tor Starheim	post@fordeidrettslag.no
IL Brodd (ILB)	GR14450003470	Jørund Årdal	jordund.ardal@sfj.no
Jølster IL (JIL)	GR14310001470	Evald Sandvik	evaldsandvik@hotmail.com
Modig IL (MIL)	GR14170006470	Siri Wølneberg Bøthun	siri@sbnatur.no
Tambarskjelvar IL (TIL)	GR14330001470	Steinar Kvame	jornhelg@live.no
Viking Turn og Idr.forening	GR12010240470	tifviking@tifviking.no	tifviking@tifviking.no

4.4 Telemark, Vestfold, Vektløfterregion

Grenland Atletklubb (GAK)	GR08050055470	Lars Hage	larsjardin@gmail.com
IF Tønsberg-Kam (TKA)	GR07050024470	Jan Robert Solli	jan.robert.solli@hotmail.com
Larvik Atletklubb (LAK)	GR07090004470	Jostein Frøyd	jfroyd@online.no
Rjukan Idrettslag (RIL)	GR08260007470	Ivar Bakstad	ivarbakstad30@gmail.com

4.5 Østlandet Vektløfterregion

Christiania Atletklubb (CAK)	GR03011582470	Gerrit Judith	post@christianiaak.no
Gjøvik Atletklubb (GJK)	GR05020007470	Tor Kristoffer Klethagen	leder@gjovikak.no
Halden Styrke IL (HIL)	GR01010027470	Arnulf Wahlstrøm	arnwah@online.no
Idrettslaget Kraftsport (ILK)	GR02310006470	Heidi Hille Arnesen	heidi@getmail.no
Jeløy Atletklubb (JAK)	GR01040086470	Anca Buberg	anca@privatmegleren.no
Lenja Atletklubb (LEK)	GR01060099470	Oliver Buvarp Pettersen	oliverbp1999@icloud.com
Lørenskog Atletklubb (LOK)	GR02300011470	Eirik Mølmshaug	eirkmolmschaug@gmail.com
Moss Styrkeidrettsklubb	GR01040024470	Edgar Kristiansen	borgealslie@hotmail.com
National, Turn og IL (NAT)	GR01050006470	Steinar Aas	steinar9139@hotmail.com
Oslo AK (OAK)	GR03011024470	Trygve Stenrud Nilsen	trygve.stenrud.nilsen@gmail.com

Spydeberg Atletene (SPA)
Elverum AK (EAK)

GR01230011470
GR04270064470

Johan Thonerud
Robert Grønland

johan@gymthonerud.no
robertgronland@gmail.com

4.6 Ledelse i regioner

Østlandet Vektløfterregion

Nicolai Roness, Hans Mustads gate 21B, 2821 Gjøvik

Nord–Vestlandet Vektløfterregion

Ola Bergheim, 6826 Byrkjelo

Sør–Vestlandet Vektløfterregion

Hans Bjørnar Hagenes, Falkvegen 13, 4347 Lye

Telemark, Vestfold Vektløfterregion

Jostein Frøyd, Minnehallv.20A, 3290 Stavern

Nordenfjeldsk Vektløfterregion

Tryggve Duun, Orreveien 6 B, 7088 Heimdal.

4.7 Regiontrenere

Østlandet Vektløfterregion

Egon Vee Haugen - Fredrik Gyllensten

Vestlandet Vektløfterregion

Yngve Apneseth - Bjarne Bergheim

Sør–Vestlandet Vektløfterregion

Larisa Imundruova

Telemark, Vestfold Vektløfterregion

Jostein Frøyd

Nordenfjeldsk Vektløfterregion

Ronny Fevåg

5. REPRESENTASJON

5.1 Europeiske Vektløfterforbundet (EWF).

Tryggve Duun er visepresident.

Tryggve Duun er leder av EWFs medisinske komite.

5.2 Internasjonale Vektløfterforbundet (IWF)

Stian Grimseth medlem i marked utvalget.

5.3 Det Nordiska Tyngdlyftningsforbundet (NTF).

Styremedlem President Stian Grimseth

Trond Kvilhaug er generalsekretær.

6. UTMERKELSER.

Nordiska Tyngdlyftningsforbundet tildelte høsten 2020 følgende sitt hederstegn:

Katarina Hoff, Arne Grostad, Arne Pedersen, Trond Kvilhaug, Johnny Sandvik og Gunnar Reiakvam

7. KONGRESSER VED INTERNASJONALE MESTERSKAP

- 7.1 Nordisk online mesterskap senior 28-29 November, Naustdal.
President Stian Grimseth TO: Arne Grostad, Tryggve Duun, Hilde Næss, Tor Steinar Herikstad, Dag Rønnevik. Leder mesterskapsorganisasjon Steinar Kvame
- 7.2 Nordisk online mesterskap ungdom og junior, 19 – 20 Desember 2020, Tysvær VK
President Stian Grimseth TO: Arne Grostad, Tryggve Duun, Hilde Næss, Tor Steinar Herikstad, Leder mesterskapsorganisasjon Dag Rønnevik

8. INTERNASJONAL TO OPPGAVER

- 8.1 Nordisk Mesterskap for seniorer 28-29 November, Naustdal.
Norske TO: Tryggve Duun, stevneleder. Arne Grostad, Trond Kvilhaug, Borge Aadland, Hilde Næss, Steinar Kvame, Tor Steinar Herikstad, Johan Thonerud, Terje Boge, Dag Rønnevik
- 8.2 Nordisk mesterskap ungdom og junior 19 – 20 Desember 2020 Tysvær
Norske TO: Tryggve Duun, Arne Grostad, Trond Kvilhaug, Borge Aadland, Hilde Næss, Steinar Kvame, Tor Steinar Herikstad, Johan Thonerud, Terje Boge, Petter Østergaard, Dag Rønnevik, Malin Forberg. Zekiye Nyland, speaker.

9. MØTER

Dialogmøte med NIF 24 februar
Fra NVF: Generalsekretær Arne Grostad

- 9.1 Evalueringsmøte vedr post 3 midlene 24 november Teams
Møtt: fra NIF Elin Horn.
Fra NVF: Generalsekretær Arne Grostad

- 9.2 Dialogmøte ADNO Ullevål 26 september.
Antidopingutvalgets leder Kristin Solbakken

- 9.3 NIF ledersamlinger2020:
13 mai TEAMS
05 juni TEAMS
13 november TEAMS

Fra NVF: President Stian Grimseth.

- 9.4 SFF møter Teams.
Det har vært mange digitale møter i 2020.
Deltaker fra NVF: President og generalsekretær

9.5 GS. møter i NIF regi

Felles møter som arrangerte NIF arrangerte digitale møter for generalsekretærer.
Deltaker fra NVF: Generalsekretær

10. DELTAKELSE I KURS – UTDANNING.

10.1 Nordic International Leadership Education (NILE).

Deltaker: President Stian Grimseth

10.2 Topptrener II Olympiatoppen-NTNU

Deltaker: President Stian Grimseth.

11. NORSKE MESTERSKAP 2020

Komplette resultater www.vektlofting.no

11.1 Norgesmesterskapet for senior 29 feb-2 mars, Vigrestad

11.1.1 10 på topp ranking kvinner Kongepokal

1	54,44	SK	20.03.94	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	82	101	183	263,97
2	58,73	SK	14.08.92	Sol Anette Waaler, Trondheim AK	81	102	183	250,69
3	65,54	SK	11.05.92	Marit Årdalsbakke, Tambaraskjelvar IL	87	103	190	243,24
4	63,87	SK	14.06.97	Veslemøy Kollstad, Kvadraturen VK	78	98	176	228,77
5	63,09	SK	06.03.95	Lena Richter, Spydeberg Atletene	77	97	174	227,85
6	86,57	SK	10.11.92	Lone Kalland, Tambaraskjelvar IL	90	110	200	223,71
7	75,87	SK	13.03.99	Maren Fikse, Gjøvik AK	87	100	187	221,53
8	76,19	SK	01.01.89	Melissa Schanche, Spydeberg Atletene	83	102	185	218,72
9	84,88	SK	13.11.98	Solfrid Koanda, Kvadraturen VK	80	114	194	218,70
10	61,07	SK	20.10.90	Iselin Hatlenes, AK Bjørgvin	74	87	161	215,10

11.1.2 10 på topp ranking menn Kongepokal

1	122,37	SM	24.12.89	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg-Kam.	155	180	335	349,53
2	72,92	SM	14.04.91	Daniel Roness, Spydeberg Atletene	115	150	265	340,92
3	87,63	SM	19.07.95	Mats Olsen, Tønsberg-Kam.	120	169	289	338,31
4	74,91	SM	02.09.94	Jantsen Øverås, Tambaraskjelvar IL	119	142	261	330,71
5	121,16	JM	19.06.01	Ragnar Holme, Tambaraskjelvar IL	140	175	315	329,45
6	75,84	M2	15.06.78	Ronny Matnisdal, Vigrestad IK	120	139	259	325,95
7	94,18	SM	27.12.93	Roy Sømme Ommedal, Vigrestad IK	120	161	281	318,90
8	72,88	SM	02.05.90	Fredrik Kvist Gyllensten, Christiania AK	110	135	245	315,29
9	63,85	JM	19.12.00	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	99	125	224	312,79
10	92,17	SM	08.07.91	Eirik Mølmshaug, Lørenskog AK	116	155	271	310,31

11.1.3 Medaljevinnere kvinner

49 kg

1	48,46	UK	13.03.05	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	56	66	122	191,93
---	-------	----	----------	----------------------------	----	----	-----	--------

55 kg

1	54,44	SK	20.03.94	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	82	101	183	263,97
2	54,32	JK	05.02.00	Tiril Boge, AK Bjørgvin	62	76	138	199,37
3	54,22	SK	04.12.86	Vibeke Carlsen, Tønsberg-Kam.	59	77	136	196,74

59 kg

1	58,73	SK	14.08.92	Sol Anette Waaler, Trondheim AK	81	102	183	250,69
2	58,56	SK	13.11.92	Ragnhild Haug Lillegård, Oslo AK	71	83	154	154,00
3	58,31	JK	28.02.02	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	68	85	153	210,59

64 kg

1	63,87	SK	14.06.97	Veslemøy Kollstad, Kvadraturen VK	78	98	176	228,77
2	63,09	SK	06.03.95	Lena Richter, Spydeberg Atletene	77	97	174	227,85

3	63,55	SK	10.09.93	Celine M. Bertheussen, Spydeberg Atletene	70	92	162	211,21
71kg								
1	65,54	SK	11.05.92	Marit Årdalsbakke, Tambarskjelvar IL	87	103	190	243,24
2	70,78	SK	27.09.96	Tamara Cvetkovic, Grenland AK	67	80	147	180,35
3	69,01	JK	12.04.00	Marthe Knutsen, Tysvær VK	66	78	144	179,08
76 kg								
1	75,87	SK	13.03.99	Maren Fikse, Gjøvik AK	87	100	187	221,53
2	73,28	K1	14.11.85	Marianne Hasfjord, AK Bjørgvin	72	100	172	207,27
3	72,25	SK	27.09.99	Ida Regine Thorstensen, Tromsø AK	71	87	158	191,78
81 kg								
1	76,19	SK	01.01.89	Melissa Schanche, Spydeberg Atletene	83	102	185	218,72
2	76,03	SK	09.03.92	Tonje Boge, AK Bjørgvin	67	87	154	182,25
3	77,75	SK	21.04.87	Elisabeth Benedicte Settem, Trondheim AK	69	84	153	179,17
87 kg								
1	86,57	SK	10.11.92	Lone Kalland, Tambarskjelvar IL	90	110	200	223,71
2	84,88	SK	13.11.98	Solfrid Koanda, Kvadraturen VK	80	114	194	218,70

11.1.4 Medaljevinnere menn

61 kg								
1	61,00	M1	01.07.85	Mauricio Kjeldner, Spydeberg Atletene	84	105	189	272,18
67 kg								
1	63,85	JM	19.12.00	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	99	125	224	312,79
2	66,33	SM	10.05.90	Michael Rosenberg, Elverum AK	98	120	218	296,99
3	66,00	SM	23.02.98	Bendik Dalen, Kvadraturen VK	94	118	212	289,73
73 kg								
1	72,92	SM	14.04.91	Daniel Roness, Spydeberg Atletene	115	150	265	340,92
2	72,88	SM	02.05.90	Fredrik Kvist Gyllensten, Christiania AK	110	135	245	315,29
3	72,56	SM	09.11.96	Runar Klungervik, Hitra VK	105	130	235	303,19
81 kg								
1	74,91	SM	02.09.94	Jantsen Øverås, Tambarskjelvar IL	119	142	261	330,71
2	75,84	M2	15.06.78	Ronny Matnisdal, Vigrestad IK	120	139	259	325,95
3	80,30	SM	24.09.94	Reza Benorouz, Spydeberg Atletene	117	135	252	307,69
89 kg								
1	87,63	SM	19.07.95	Mats Olsen, Tønsberg-Kam.	120	169	289	338,31
2	88,23	SM	14.07.93	Simen Leithe Tajet, Oslo AK	103	127	230	268,42
3	86,07	SM	10.10.94	Lars Espedal, AK Bjørgvin	104	124	228	269,12
96 kg								
1	94,18	SM	27.12.93	Roy Sømme Ommedal, Vigrestad IK	120	161	281	318,90
2	92,17	SM	08.07.91	Eirik Mølmshaug, Lørenskog AK	116	155	271	310,31
3	95,91	SM	16.03.95	Tore Gjølringbø, Tambarskjelvar IL	117	150	267	300,81
102 kg								
1	101,58	SM	07.03.93	Laurits Hamre, AK Bjørgvin	123	155	278	306,52
2	101,45	M1	02.03.84	Ørjan Hagelund, Vigrestad IK	124	150	274	302,25
3	96,12	SM	11.01.89	Leik Simon Aas, T & IL National	122	148	270	303,93
109kg								
1	108,00	SM	26.10.88	Jon Peter Ueland, Vigrestad IK	115	145	260	280,81
2	105,27	M2	30.03.76	Børge Aadland, AK Bjørgvin	75	100	175	190,59
+109kg								
1	122,37	SM	24.12.89	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg-Kam.	155	180	335	349,53
2	121,16	JM	19.06.01	Ragnar Holme, Tambarskjelvar IL	140	175	315	329,45
3	115,58	SM	17.11.91	Tord Gravdal, Vigrestad IK	110	155	265	280,54

11.2 Norgesmesterskapet for veteran 29 august, Tønsberg

11.2.1 Kvinner

76 kg:

Nr 1	74,7	K1	14.11.1985	Marianne Hasfjord, AK Bjørgvin	77	101	178	212,47
55 kg:								
Nr 1	54,35	K3	24.04.1972	Janne Naomi Rørvik, Kvadraturen VK	53	71	124	179,07
59 kg:								
Nr 1	55,7	K1	27.04.1981	Anne Knarvik, AK Bjørgvin	50	75	125	177,45
59 kg:								
Nr 158,95		K1	22.09.1982	Tinna Marína Jónsdóttir,	50	75	125	170,82
87 kg:								
Nr 1	83,6	K2	26.05.1980	Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin	64	81	145	164,48
76 kg:								
Nr 1	72,85	K2	04.04.1978	Larisa Izumrudova, Vigrestad IK	53	71	124	149,88
71 kg:								
Nr 1	69,8	K2	20.07.1977	Siren Loy, AK Bjørgvin	52	69	121	149,55
71 kg:								
Nr 1	70,45	K2	15.06.1978	Julie Dahle, Spydeberg Atletene	52	66	118	145,13
76 kg:								
Nr 1	75,4	K2	20.03.1979	Trine Munkvold Lindset, AK Bjørgvin	53	69	122	144,96
64 kg:								
Nr 1	61,7	K4	28.12.1970	Line Søfteland, AK Bjørgvin	43	58	101	134,08
49 kg:								
Nr 1	48,35	K3	13.09.1975	Tone-Lill Reitan, Trondheim AK	39	46	85	133,96
87 kg:								
Nr 1	83,8	K5	24.12.1964	Margit Skjervheim, AK Bjørgvin	48	59	107	121,26
87 kg:								
Nr 1	80,7	K3	19.04.1975	Monika Zakrzewska, Tysvær VK	40	50	90	103,64
71 kg:								
Nr 1	65,4	K1	22.09.1982	Aurora Foss, Spydeberg Atletene	34	46	80	102,54
64 kg:								
Nr 1	63,1	K2	12.10.1979	Siri Stolanowski, T&IL National	32	46	78	102,

11.2.2 Menn

96 kg:								
Nr 1	94,1	M10	30.05.1940	Roald Bjerkholt, Larvik AK	43	53	96	108,99
81 kg:								
Nr 1	73,9	M9	30.10.1944	Kåre Sagmyr, Nidelv IL 46	58	104	132,78	
81 kg:								
Nr 1	77,9	M7	17.12.1954	Egon Vee-Haugen, Grenland AK	74	86	160	198,47
96 kg:								
Nr 1	94,5	M7	24.10.1953	Johan Thonerud, Spydeberg Atletene	73	92	165	187
81 kg:								
Nr 1	80,3	M6	01.12.1956	Tormod Andersen, Lenja AK	55	70	125	152,62
96.0 kg:								
Nr 1	91,9	M6	01.07.1960	Lars Hage, Grenland AK	65	90	155	177,7
102 kg:								
Nr 1	98,3	M6	31.05.1959	Geir Hestmann, Oslo AK	91	109	200	223,19
102 kg:								
Nr 1	98	M6	06.06.1958	Pål Andersen, Oslo AK	55	65	120	134,07
109 kg:								
Nr 1	107,35	M6	25.09.1957	Rune Johansen, Lenja AK	70	100	170	183,96
81 kg:								
Nr 1	75,55	M5	08.03.1964	Atle Rønning Kauppinen, Grenland AK	87	120	207	261,06
89 kg:								
Nr 1	86,6	M5	14.03.1963	Bjørnar Olsen, Grenland AK	90	105	195	229,51
96 kg:								
Nr 1	90	M5	28.03.1965	Dag A. Klinkenberg, Hafsfjord VK	76	96	172	198,97
109 kg:								
Nr 1	103	M5	26.09.1965	Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene	97	135	232	254,55
109+ kg:								
Nr 1	109,3	M5	17.11.1962	Freddy Svendsen, Lenja AK	56	75	131	140,96
89 kg:								
Nr 1	88,35	M4	12.06.1969	Lars-Thomas Grønlien, Oslo AK	80	104	184	214,6

102 kg:								
Upl.	99,9	M4	02.07.1968	Dag Rønnevik, Tysvær VK	81			
109 kg:								
Nr 1	119,3	M4	24.01.1970	Runar Saxegård	57	81	138	144,88
73 kg:								
Nr 1	72,1	M3	08.02.1971	Per Arne Marstad, Tønsberg Kam.	80	90	170	220,14
89 kg:								
Nr 1	85,2	M3	05.01.1974	Leiv Myhre, Tønsberg Kam	65	93	158	187,38
102 kg:								
Nr 1101,6		M3	10.06.1975	Jon Harald M.Boye, Kvadraturen VK	108	131	239	263,5
109 kg:								
Nr 1	103,9	M3	10.09.1971	Cornelius Wiedswang, Oslo AK	68	75	143	156,43
81 kg:								
Nr 1	80,1	M2	03.05.1977	Fredrik Enger, AK Bjørgvin	83	105	188	229,84
89 kg:								
Nr 1	82,45	M2	20.11.1978	Robert Grønland, Elverum AK	74	105	179	215,68
Upl.	88,95	M2	07.09.1980	Arne Vestrheim , Oslo AK	60			
109 kg:								
Nr 1	107,3	M2	30.03.1976	Børge Aadland, AK Bjørgvin	101	139	240	259,75
73 kg:								
Nr 1	69,65	M1	01.07.1985	Mauricio Kjeldner, Spydeberg Atletene	86	114	200	264,34
89 kg:								
Nr 1	89,2	M1	21.06.1984	Kenneth Friberg, Oslo AK	83	103	186	216,12

11.3 Norgesmesterskapet for junior 5 september, Fillan. Hitra VK

11.3.1 Medaljevinnere jenter

55 kg:								
Nr 1:	54,56	UK	Ronja Lenvik, Hitra VK	62	72	134	192,99	
Nr 2:	54,04	JK	Tiril Boge, AK Bjørgvin	59	72	131	189,95	
Nr 3:	52,05	UK	Emma Reiakvam, Tambarskjelvar IL	46	55	101	150,48	
Nr 4:	54,93	UK	June Hansen, Gjøvik AK	42	55	97	139,04	
59 kg:								
Nr 1:	58,67	JK	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	71	86	157	215,22	
Nr 2:	56,39	UK	Åse Johanne Berge, Hitra VK	49	70	119	167,51	
Nr 3:	55,47	JK	Andrea Dolonen, Kvadraturen VK	46	68	114	162,3	
Nr 4:	55,87	UK	Hanne Synnøve Totland, Gjøvik AK	35	41	76	107,66	
64 kg:								
Nr 1:	62,61	JK	Hedda Torp Nygård, Spydeberg Atletene	66	84	150	197,33	
Nr 2:	62,65	UK	Anine Hansen, Kvadraturen VK	63	75	138	181,48	
Nr 3:	63,31	UK	Trine Endestad Hellevang , Tambarskjelvar IL	51	61	112	146,35	
Nr 4:	59,99	UK	Louisa Hjelmås, Gjøvik AK	49	56	105	141,88	
71 kg:								
Nr 1:	69,72	UK	Tine Pedersen, Tysvær VK	63	84	147	181,8	
Nr 2:	69,1	JK	Andrine Sandved Hestenes, Tysvær VK	60	77	137	170,25	
Nr 3:	68,37	JK	Mia Mundal, Tønsberg Kam	53	80	133	166,25	
Nr 4:	65,54	JK	Iselin Mehl Brekkhus, Vigrestad IK	43	54	97	124,18	
Nr 5:	69,22	JK	Anna Wiik, Breimsbygda IL	41	52	93	115,47	
Nr 6:	66,02	JK	Emilie Kolseth Jensen, Breimsbygda IL	38	52	90	114,74	
76 kg:								
Nr 1:	71,98	JK	Kristin Rogstad-Karlsen, Spydeberg Atletene	46	62	108	131,34	
81 kg:								
Nr 1:	79,07	JK	Vilde Sårheim, Breimsbygda IL	62	62	124	144,1	

87 kg:							
Nr 1:	86,85	UK	Carmen Grimseth, Tambarskjelvar IL	69	78	147	164,22
Nr 2:	86,48	JK	Ina Brendø, Tambarskjelvar IL	40	54	94	105,18
+87 kg:							
Nr 1:	96,26	JK	Erika Jellestad, Vigrestad IK	60	77	137	147,58
Nr 2:	109,4	JK	Charlotte Marthinsen, Oslo AK	56	71	127	132,09

11.3.2 Medaljevinnere gutter

55 kg:							
Nr 1:	52,45	UM	Alexander F. Hetle, Trondheim AK	56	61	117	188,4
61 kg:							
Nr 1:	58,4	UM	Aksel Svorstøl, Tambarskjelvar IL	66	79	145	215,32
Nr 2:	61,0	UM	Stefan Rønnevik, Tysvær VK	58	77	135	194,42
Nr 3:	60,5	UM	Eivind Balstad, Nidelv IL	62	72	134	194,08
Nr 4:	60,1	UM	Rasmus Heggvik Aune, Hitra VK	55	77	132	192,07
67 kg:							
Nr 1:	62,2	JM	Kim Alexander Kværnø, Nidelv IL	88	108	196	278,53
Nr 2:	66,6	JM	Robert Andre Moldestad, Breimsbygda IL	90	104	194	263,61
Nr 3:	65,1	JM	Gunnar J.T. Gunvaldsen, Kvadraturen VK	78	93	171	235,77
Nr 4:	66,15	UM	Kristian Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	65	79	144	196,51
Nr 5:	61,4	UM	Lasse Bye, Nidelv IL	63	80	143	205,01
73 kg:							
Nr 1:	72,13	JM	Mats Hofstad, Trondheim AK	95	130	225	291,29
Nr 2:	72,6	UM	Joachim Offman, Tambarskjelvar IL	85	100	185	238,61
Nr 3:	71,6	UM	Henrik Reiakvam, Tambarskjelvar IL	80	101	181	235,34
81 kg:							
Nr 1:	77,7	UM	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	95	125	220	273,27
Nr 2:	78,9	UM	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	90	105	195	240,26
89 kg:							
Nr 1:	85,2	JM	Bent Andre Midtbø, Breimsbygda IL	98	126	224	265,66
Nr 2:	85,6	JM	Daniel Solberg, Tønsberg Kam	85	120	205	242,59
Nr 3:	87,4	JM	Fabian Fjelle, Lenja AK	90	114	204	239,09
Nr 4:	83,8	JM	Sander Hustad, Kvadraturen VK	88	113	201	240,27
96 kg:							
Nr 1:	93,1	JM	Andreas Timenes, Kvadraturen VK	103	125	228	259,98
Nr 2:	91,75	UM	William Stormoen, Nidelv IL	78	97	175	200,77
Nr 3:	94,6	JM	Patrick Ravn, Tønsberg Kam.	130			
102 kg:							
Nr 1:	97,8	JM	Hans Gunnar Kvadsheim, Vigrestad IK	101	122	223	249,35
+109 kg:							
Nr 1:	121,2	JM	Ragnar Holme, Tambarskjelvar IL	135	170	305	318,96

11.4 Norgesmesterskapet i 5 kamp 15 september i Gloppen, Breimsbygda IL

11.4.1 Medaljevinnere jenter

Jenter 13-14:							
1	61,97		Edle Eik Litland, AK Bjørgvin	53	68	6,93	14,44 7,11 601,67
Jenter 15-16:							
1	52,49		Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	60	69	7,44	10,52 6,78 621,74
2	54,37		Ronja Lenvik, Hitra VK	61	73	7,39	10,09 7,00 610,95
3	56,38		Åse Johanne Berge, Hitra VK	55	72	7,05	10,12 7,02 582,87
4	67,08		Linn Christina Larssen, Larvik AK	57	72	6,90	10,98 7,32 558,34
5	71,38		Tine Pedersen, Tysvær VK	62	85	6,69	9,05 7,40 552,81
6	51,84		Emma Reiakvam, Tambar	45	52	6,62	9,87 7,30 522,92
7	64,69		Trine Endestad Hellevang, Tambar	49	58	6,26	9,82 8,00 478,86
8	57,81		June Hansen, Gjøvik AK	44	58	6,17	7,49 7,46 475,22

9	55,97	Hanne Sy. Totland, Gjøvik AK	34	45	5,08	5,85	8,20	372,08
-	85,81	Carmen Grimseth, Tambarskjelvar IL	70	5,52	9,02	8,56		
Jenter 17-18:								
1	61,05	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	73	87	7,65	12,25	6,79	672,32
2	64,81	Mariell Morken, AK Bjørgvin	49	65	6,83	12,02	7,00	565,10
3	67,59	Emilie Kolseth Jensen, Breimsbygda IL	41	55	6,98	13,22	7,30	537,94
4	65,05	Julie Kristin Skjerdal, IL Brodd	39	59	7,26	10,37	6,91	530,58
5	61,85	Nora Liknes, Tysvær VK	45	58	6,39	9,54	7,64	488,57
6	69,14	Sunniva Nyheim, Breimsbygda IL	38	52	6,24	10,68	7,50	476,45
7	61,87	Louisa Hjelmås, Gjøvik AK	50	60	6,10	7,47	7,66	471,10
8	95,51	Erika Jellestad, Vigrestad IK	57	74	5,28	9,59	8,39	444,86
Jenter 19-23:								
1	54,78	Tiril Boge, AK Bjørgvin	63	78	7,75	12,20	6,99	652,20
2	68,83	Andrine Sandved Hestenes, Tysvær VK	60	76	6,55	9,52	7,36	542,97
3	73,41	Anna Wiik, Breimsbygda IL	41	60	7,00	10,18	7,37	501,91
4	64,67	Hannah Økland, Trondheim AK	53	63	6,36	9,72	7,77	501,72
5	51,02	Selina Fredsvik Hillestad, Tysvær VK	36	47	5,62	6,37	8,11	405,09
Jenter over 24 – 34 år:								
1	59,43	Ine Andersson, Tambarskjelvar IL	89	110	7,92	15,86	6,66	789,48
2	54,59	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	82	102	8,19	13,33	6,55	764,31
3	57,36	Rebekka Tao Jacobsen, Larvik AK	77	97	7,14	11,45	6,81	683,29
4	60,58	Emmy Kristine L. Rustad, Grenland AK	64	78	7,35	11,47	7,73	589,99
5	81,26	Elisabeth Settem, Trondheim AK	75	90	6,23	10,95	7,37	576,37
Kvinner over 35 år								
1	83,49	Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin	62	81	6,29	8,44	7,90	497,40
Topp 10 jenter total:								
1	24-34	Ine Andersson, Tambarskjelvar IL	89	110	7,92	15,86	6,66	789,48
2	24-34	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	82	102	8,19	13,33	6,55	764,31
3	24-34	Rebekka Tao Jacobsen, Larvik AK	77	97	7,14	11,45	6,81	683,29
4	17-18	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	73	87	7,65	12,25	6,79	672,32
5	19-23	Tiril Boge, AK Bjørgvin	63	78	7,75	12,20	6,99	652,20
6	15-16	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	60	69	7,44	10,52	6,78	621,74
7	15-16	Ronja Lenvik, Hitra VK	61	73	7,39	10,09	7,00	610,95
8	13-14	Edle Eik Litland, AK Bjørgvin	53	68	6,93	14,44	7,11	601,67
9	24-34	Emmy Kristine L. Rustad, Grenland AK	64	78	7,35	11,47	7,73	589,99
10	15-16	Åse Johanne Berge, Hitra VK	55	72	7,05	10,12	7,02	582,87

11.4.2 Medaljevinnere gutter

Gutter 13-14:

1	59,29	Aksel Svorstøl, Tambarskjelvar IL	63	78	7,73	12,85	6,50	684,51
2	57,35	Alvolai Røyseth, Tambarskjelvar IL	60	70	7,75	11,84	7,00	639,96
3	56,41	Erik A. F. Johansson, AK Bjørgvin	54	67	7,30	12,19	6,97	621,24
4	54,33	Alexander Hetle, Trondheim AK	58	67	7,48	8,59	6,99	599,11
5	70,41	Adrian Rosmæl Skauge, Nidelv IL	60	70	7,52	12,56	7,50	593,41
6	61,93	Arnt Ole Mitbø Kolås, Tambarskjelvar IL	53	67	7,51	9,72	7,01	578,36
7	60,78	Nima Berntsen, Tambarskjelvar IL	53	63	7,00	10,45	6,96	575,92
8	61,28	Brede Tengsol Lesto, Tambarskjelvar IL	40	57	6,74	10,14	7,36	517,44
9	64,87	Sigurd Myksvoll, AK Bjørgvin	47	57	5,83	9,37	7,40	496,14
10	56,12	Henrik Firmino Kjeldsberg, Nidelv IL	33	40	5,95	8,09	7,98	421,92
11	84,18	Johannes Solvåg Hellevang, Tamb IL	40	45	5,31	8,58	9,04	358,24
12	105,40	Jonatan Gustavsen, Tambarskjelvar IL	47	60	4,56	8,37	9,36	347,05

Gutter 15-16:

1	78,74	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	94	115	8,72	13,01	6,60	762,86
2	61,91	Sander Heyn Stave, Larvik AK	65	79	7,84	10,34	6,47	656,88
3	68,61	Jakob Slåtten, Jølster IL	50	70	8,50	12,09	6,02	651,07
4	72,06	Henrik Reiakvam, Tambarskjelvar IL	70	90	7,89	10,23	6,69	651,04
5	64,26	Stefan Rønnevik Tysvær VK	61	80	7,95	10,11	6,36	649,48
6	65,32	Kristian Lunde Aven, Tambar IL	66	80	7,88	9,94	6,74	635,98
7	62,75	Eivind Balstad, Nidelv IL	62	72	8,46	10,51	6,91	631,96
8	62,62	Lasse Bye, Nidelv IL	65	79	7,81	8,98	6,64	631,43
9	61,89	Rasmus Heggvik Aune, Hitra VK	56	78	6,69	8,59	7,29	565,57
10	67,24	Samuel Rafteseth, Gjøvik AK	50	62	7,24	9,77	6,81	557,80
11	42,92	Iver Svorstøl, Tambarskjelvar IL	37	54	7,06	6,90	7,10	541,80
12	71,69	Eirik Haavik, Hitra VK	45	58	6,91	10,56	7,02	530,95

Gutter 17-18:

1	72,55	Mats Hofstad, Trondheim AK	110	140	9,42	11,28	6,10	855,56
2	80,79	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	100	111	8,19	12,14	6,70	737,54
3	96,48	Hans Gunnar Kvadsheim, Vigrestad IK	96	120	7,81	11,95	6,99	699,00
4	115,13	Mathias Reksten Dale, Breimsbygda IL	86	111	7,64	13,83	7,10	671,46
5	59,70	Kristian Antonsen, Hitra VK	51	65	7,30	7,67	6,89	557,87

Gutter over 19-23:

1	65,30	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	105	128	8,43	13,26	6,15	851,21
2	84,59	Bent Andre Midtbø, Breimsbygda IL	109	131	9,17	15,04	6,41	831,56
3	67,22	Robert Andre Moldestad, Breimsbygda IL	97	115	8,69	13,33	6,08	820,10
4	70,15	Andreas Klinkenberg, Hafrsfjord VK	93	118	8,16	12,38	6,24	780,60
5	64,17	Kim Alexander Kværnø, Hitra VK	86	113	8,70	10,16	6,41	758,12
6	94,11	Patrick Ravn, Tønsberg-Kam.	105	120	8,85	11,64	6,65	743,55
7	73,49	Remy Heggvik, Aune, Hitra VK	88	115	7,12	10,67	10,75	571,78
8	68,82	Aron Süßmann, Stavanger VK	55	70	7,20	7,37	6,95	544,78
-	108,25	Vetle Andersen, Larvik AK	-	150	9,36	14,42	6,24	

Gutter 24 til 34 år

1	120,40	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg-Kam.	150	195	8,69	13,46	7,10	871,51
2	91,71	Roy Sømme Ommedal, Vigrestad IK	116	156	8,97	15,37	6,52	859,01
3	96,05	Edvin Øygard, Breimsbygda IL	92	115	8,55	15,10	6,29	764,80
4	112,80	Tord Gravdal, Vigrestad IK	122	160	7,49	11,30	7,24	742,80
5	85,64	Lars Espedal, AK Bjørgvin	97	115	8,21	12,61	6,63	735,8

Gutter over 35:

1	107,25	Børge Aadland, AK Bjørgvin	100	140	7,79	11,51	7,19	706,15
---	--------	----------------------------	-----	-----	------	-------	------	--------

Topp 10 gutter total

1	24-34	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg-Kam.	150	195	8,69	13,46	7,10	871,51
2	24-34	Roy Sømme Ommedal, Vigrestad IK	116	156	8,97	15,37	6,52	859,01
3	17-18	Mats Hofstad, Trondheim AK	110	140	9,42	11,28	6,10	855,56
4	19-23	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	105	128	8,43	13,26	6,15	851,21
5	19-23	Bent Andre Midtbø, Breimsbygda IL	109	131	9,17	15,04	6,41	831,56
6	19-23	Robert Andre Moldestad, Breimsbygda IL	97	115	8,69	13,33	6,08	820,10
7	19-23	Andreas Klinkenberg, Hafrsfjord VK	93	118	8,16	12,38	6,24	780,60
8	24-34	Edvin Øygard, Breimsbygda IL	92	115	8,55	15,10	6,29	764,80
9	15-16	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	94	115	8,72	13,01	6,60	762,86
10	19-23	Kim Alexander Kværnø, Hitra VK	86	113	8,70	10,16	6,41	758,12

11.5 EM erstatningsstevne 31 oktober 2020 i Stavern

Kvinner.

1	Kl 59	58,45	SK	Ine Andersson, Tambarskjelvar IL	90	115	205	281,71
---	-------	-------	----	----------------------------------	----	-----	-----	--------

2	Kl 55	54,04	SK	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	84	103	187	271,15
3	Kl 64	59,95	SK	Sol Anette Waaler, Trondheim AK	86	108	194	262,25
4	Kl 59	56,64	SK	Rebekka Tao Jacobsen, Larvik AK	82	102	184	258,23
5	Kl 64	62,91	SK	Lena Richter, Spydeberg Atletene	79	102	181	237,42
6	Kl 87	86,57	SK	Solfriid Koanda, Kvadraturen VK	80	120	209	233,77
7	Kl 71	69,54	SK	Veslemøy Kollstad, Kvadraturen VK	80	108	188	232,83

Menn.

1	Kl 81	73,65	SM	Daniel S. Roness, Spydeberg AT	115	150	265	338,99
2	Kl +109	109,65	SM	Vetle Andersen, Larvik AK	120	153	273	293,46

11.6 Norgesmesterskapet for ungdom 21 november Tysvær IK

JENTER

Kl 55 kg.

1	54,04	07.04.04	Ronja Lenvik, Hitra VK	66	76	142	205,90
2	52,53	13.03.05	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	61	74	135	199,79
3	54,46	29.04.05	Ine-Sofie Berntsen, Tysvær VK	32	35	67	67,00
4	49,65	09.09.04	Iben Karate Karlsen, Gjøvik AK	28	35	63	97,26

Kl 59 kg.

1	55,36	26.09.04	Åse Johanne Berge, Hitra VK	55	70	125	178,20
2	56,64	28.05.04	June Hansen, Gjøvik AK	46	59	105	147,36
3	56,14	06.01.04	Hanne Synnøve Totland, Gjøvik AK	36	44	80	112,95
4	58,07	03.10.05	Madeleine Jenack, Gjøvik AK	35	45	80	110,41

Kl 64 kg.

1	62,85	25.04.06	Edle Eik Litland, AK Bjørgvin	58	71	129	169,31
2	63,00	15.12.03	Mariell Morken, AK Bjørgvin	50	66	116	152,03
3	61,83	29.12.03	Nora Liknes, Tysvær VK	46	61	107	141,85
4	60,39	13.02.04	Siv Helene Haaland, Tysvær VK	38	39	77	103,60
5	62,60	26.12.03	Mia Frøitland, Vigrestad IK	30	40	70	92,10

Kl 71 kg.

1	70,16	14.03.04	Tine Pedersen, Tysvær VK	67	90	157	193,52
2	68,39	10.04.03	Tuva Loodtz, AK Bjørgvin	57	77	134	167,47
3	65,38	22.12.03	Louisa Hjelmås, Gjøvik AK	54	64	118	151,28
4	67,73	12.11.03	Anna Elisabeth Røgenes, Tysvær VK	45	59	104	130,68

Kl 81 kg

1	77,98	05.02.03	Hanna KVikhovde, Haugesund VK	57	79	136	159,05
---	-------	----------	-------------------------------	----	----	-----	--------

Kl +81 kg

1	93,28	10.10.05	Marthe Andrea Eklund, Gjøvik AK	60	70	130	141,50
---	-------	----------	---------------------------------	----	----	-----	--------

GUTTER

Kl 49 kg

1	46,45	28.12.06	Emil Viktor Sveum, Gjøvik AK	52	63	115	204,79
2	47,24	17.11.07	Kevin Aursl Miljeteig, Tysvær VK	38	45	83	145,67
3	39,95	19.08.07	Aron Nyland Stava, Tysvær VK	32	43	75	153,37

Kl 55 kg

1	53,90	27.01.06	Alexander Hetle, Trondheim AK	59	65	124	195,47
---	-------	----------	-------------------------------	----	----	-----	--------

Kl 61 kg

1	60,47	13.01.05	Rasmus Aune, Hitra VK	63	85	148	214,43
2	60,32	26.11.03	Kristian Antonsen, Hitra VK	53	69	122	177,07
3	57,05	25.06.06	Erik A. F. Johansson, AK Bjørgvin	49	66	115	173,70
4	60,12	23.10.06	Ruben Vikhals Bjerkan, Nidelv IL	50	64	114	165,84

Kl 67 kg

1	65,24	09.11.04	Even Matnisdal, Vigrestad IK	70	82	152	209,28
---	-------	----------	------------------------------	----	----	-----	--------

2	63,49	04.03.05	Stefan Rønnevik, Tysvær VK	62	82	144	201,83
3	65,70	01.07.06	Sigurd Myksvoll, AK Bjørgvin	48	60	108	148,03
Kl 73 kg							
1	72,57	27.06.03	Isak Anvedsen, Haugesund VK	70	85	155	199,96
2	69,95	02.06.06	Adrian Rosmæl Skaug, Nidelv IL	65	70	135	177,97
3	70,18	27.06.05	Samuel Rafteseth, Gjøvik AK	60	71	131	172,36
Kl 81 kg							
1	77,15	20.01.04	Romeo Lund, Kvadraturen VK	80	100	180	224,43
2	77,09	28.03.04	Sebastian L Myrhaug, Kvadraturen VK	75	90	165	205,82
3	78,72	15.03.07	Sondre Friestad, Vigrestad IK	36	45	81	99,92
Kl 81 kg							
1	88,48	24.03.06	Anton B. Gustavson, Vigrestad IK	55	68	123	143,36
Kl 96 kg							
1	94,22	28.08.04	William Stormoen, Nidelv IL	80	102	182	206,51

11.7 Norgesmesterskapet for ungdom lag 21 november, Tysvær

Jenter

1	AK Bjørgvin						536,57
55	52,53	UK	Sandra Nævdal	61	74	135	199,79
64	62,85	UK	Edle Eik Litland	58	71	129	169,31
64	63,00	UK	Mariell Morken	50	66	116	152,03
71	68,39	UK	Tuva Loodtz	57	77	134	167,47
2	Tysvær VK						466,05
55	54,46	UK	Ine-Sofie Berntsen	32	35	67	96,62
64	61,83	UK	Nora Liknes	46	61	107	141,85
71	67,73	UK	Anna Elisabeth Røgenes	45	59	104	130,68
71	70,16	UK	Tine Pedersen	67	90	157	193,52
3	Gjøvi AK						440,14
59	56,14	UK	Hanne Synnøve Totland	36	44	80	112,95
59	56,64	UK	June Hansen	46	59	105	147,36
71	65,38	UK	Louisa Hjelmås	54	64	118	151,28
+81	93,28	UK	Marthe Andrea Eklund	60	70	130	141,50

Gutter:

1	Hitra VK						614,90
55	54,04	UK	Ronja Lenvik	66	76	142	223,40
61	60,47	UM	Rasmus Aune	63	85	148	214,43
61	60,32	UM	Kristian Antonsen	53	69	122	177,07
2	Nidelv IL						550,33
61	60,12	UM	Ruben Vikhals Bjerkkan	50	64	114	165,84
73	69,95	UM	Adrian Rosmæl Skaug	65	70	135	177,97
96	94,22	UM	William Stormoen	80	102	182	206,51
3	Tysvær VK						500,87
49	39,95	UM	Aron Nyland Stava	32	43	75	153,37
49	47,24	UM	Kevin Aursland Miljeteig	38	45	83	145,67
64	60,39	UK	Siv Helene Haaland	38	39	77	111,66
67	63,49	UM	Stefan Rønnevik	62	82	144	201,83
4	Gjøvik AK						496,44
59	58,07	UK	Madeleine Jenack	35	45	80	119,29
49	46,45	UM	Emil Viktor Sveum	52	63	115	204,79
73	70,18	UM	Samuel Rafteseth	60	71	131	172,36

5	Vigrestad IK						452,57
64	62,60	UK	Mia Frøitland	30	40	70	99,04
67	65,24	UM	Even Matnisdal	70	82	152	209,28
81	78,72	UM	Sondre Friestad	36	45	81	99,92
89	88,48	UM	Anton Bruntland Gustavson	55	68	123	143,36

11.8 Norgesmesterskapet for junior lag 5 september, Fillan. Hitra VK

Junior jenter:

<u>1</u>	Breimsbygda IL						474,05
59	58,67	JK	Julia Jordanger Loen	71	86	157	215,22
71	66,02	JK	Emilie Kolseth Jensen	38	52	90	114,74
81	79,07	JK	Vilde Sårheim	62	62	124	144,10

<u>2</u>	Tambarskjelvar IL						461,05
55	52,05	UK	Emma Reiakvam	46	55	101	150,48
64	63,31	UK	Trine Endestad Hellevang	51	61	112	146,35
87	86,85	UK	Carmen Grimseth	69	78	147	164,22
87	86,48	JK	Ina Brendø	40	54	94	105,18

<u>3</u>	Gjøvik AK						388,58
55	54,93	UK	June Hansen	42	55	97	139,04
59	55,87	UK	Hanne Synnøve Totland	35	41	76	107,66
64	59,99	UK	Louisa Hjelmås	49	56	105	141,88

Junior gutter

<u>1</u>	Tambarskjelvar IL						830,84
73	72,60	UM	Joachim Offman	85	100	185	238,61
73	71,60	UM	Henrik Reiakvam	80	101	181	235,34
81	77,70	UM	Kristen Røyseth	95	125	220	273,27
+109	121,20	JM	Ragnar Holme	135	170	305	318,96

<u>2</u>	Kvadraturen VK						736,03
67	65,10	JM	Gunnar J.T. Gunvaldsen	78	93	171	235,77
89	83,80	JM	Sander Hustad	88	113	201	240,27
96	93,10	JM	Andreas Timenes	103	125	228	259,98

<u>3</u>	Hitra VK						679,87
55	54,56	UK	Ronja Lenvik	62	72	134	209,27
61	60,10	UM	Rasmus Heggvik Aune	55	77	132	192,07
67	62,20	JM	Kim Alexander Kværnø	88	108	196	278,53

<u>4</u>	Breimsbygda IL						652,65
67	66,60	JM	Robert Andre Moldestad	90	104	194	263,61
71	69,22	JK	Anna Wiik	41	52	93	123,38
89	85,20	JM	Bent Andre Midtbø	98	126	224	265,66

<u>5</u>	Nidelv IL						394,85
55	52,45	UM	Alexander F. Hetle	56	61	117	188,40
61	60,50	UM	Eivind Balstad	62	72	134	194,08
96	91,75	UM	William Stormoen	78	97	175	200,77

11.9 Veteraner 29 august, Tønsberg.

Veteraner kvinner

1	AK Bjørgvin						614,56
87	83,60	K5	Margit Skjervheim	48	59	107	187,34
71	69,80	K2	Siren Loy	52	69	121	177,52
59	55,70	K1	Anne Knarvik	50	75	125	199,45
76	74,70	K1	Marianne Hasfjord	77	101	178	227,76

Veteraner menn

1	Grenland AK						1035,35
81	77,90	M7	Egon Vee-Haugen	74	86	160	337,20
96.0	91,90	M6	Lars Hage	65	90	155	269,04
89	86,60	M5	Bjørnar Olsen	90	105	195	329,81
81	75,55	M5	Atle Rønning Kauppinen	87	120	207	368,35
5	Lenja AK						748,67
109	107,35	M6	Rune Johansen	70	100	170	293,97
81	80,30	M6	Tormod Andersen	55	70	125	248,62
109+	109,30	M5	Freddy Svendsen	56	75	131	206,08
+109	119,30	M4	Runar Saxegård	57	81	138	185,30
3	Oslo AK						856,34
96	89,10	M1	Kenneth Friberg	83	103	186	234,06
102	98,30	M6	Geir Hestmann	91	109	200	343,94
102	98,00	M6	Pål Andersen	55	65	120	210,23
89	88,35	M4	Lars-Thomas Grønlien	80	104	184	278,34
2	Spydeberg Atletene						960,93
96	94,50	M7	Johan Thonerud	73	92	165	325,01
73	69,65	M1	Mauricio Kjeldner	86	114	200	283,38
109	103,00	M5	Alexander Bahmanyar	97	135	232	352,55
4	Bjørgvin AK						776,09
89	83,60	M2	Ingeborg Endresen	64	78	142	196,96
81	80,10	M2	Fredrik Enger	83	105	188	270,29
109	107,30	M2	Børge Aadland	101	139	240	308,84

11.10 NM Lag Senior 12.12.20 Tambarskjelvar IL Naustdal.

Senior kvinner

1	Tambarskjelvar IL						956,82
64	54,24		Karoline Linga	65	81	146	211,15
+81	86,28		Carmen Grimseth	65	73	138	154,56
71	64,75		Marit Årdalsbakke	90	106	196	252,71
81	79,58		Lone Kalland	90	110	200	231,74
64	59,35		Ine Andersson	83	109	192	261,23
2	AK Bjørgvin						903,46
55	52,09		Sandra Nævdal	62	75	137	204,01
64	62,89		Iselin Hatlenes	72	85	157	205,98
81	79,33		Stine Mari Hasfjord	80	100	180	208,86
76	74,03		Marianne Hasfjord	78	103	181	217,01
55	53,51		Sarah Hovden Øvsthus	83	103	186	271,61
3	Spydeberg Atletene						782,46
59	56,53		Marie Haakstad-	-	-	-	-
71	66,22		Ane Westrheim	60	77	137	174,35
71	65,50		Hedda Torp Nygård	67	81	148	189,54

76	72,15	Tinna Ringsaker	68	89	157	190,70
76	73,98	Melissa Schanche	86	104	190	227,88

Senior menn

1	Tambarskjelvar IL					1551,83
102	99,19	Evald Osnes Devik	110	142	252	280,28
89	81,77	Mathias Lunde Aven	100	118	218	263,75
102	96,53	Stein Inge Holstad	126	152	278	312,42
96	95,48	Tore Gjølringbø	121	150	271	305,86
81	78,31	Jantsen Øverås	118	137	255	315,43
+109	126,10	Ragnar Holme	145	181	326	337,85

2	Spydeberg Atletene					1519,71
73	68,67	Mauricio Kjeldner	85	114	199	265,30
81	78,17	Jonas Grønstad	106	121	227	281,06
71	69,44	Hanna Jørstad	57	70	127	168,17
109	107,79	Jørgen Kjellevand	120	160	280	302,60
89	87,15	Reza Benorouz	125	150	275	322,73
81	74,10	Daniel Strømsborg Roness	116	157	273	348,03

3	AK Bjørgvin					1433,53
89	81,21	Patricio Yanez	90	119	209	253,73
96	90,25	Lars Espedal	104	120	224	258,81
109	107,95	Børge Aadland	105	146	251	271,13
67	64,74	Marcus Bratli	100	129	229	316,88
96	90,34	Håkon Eik Litland	117	131	248	286,42
102	98,22	Laurits Hamre	115	154	269	300,29

Rangering kvinner:

1	55	53,51	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	83	103	186	271,61
2	64	59,35	Ine Andersson, Tambarskjelvar IL	83	109	192	261,23
3	71	64,75	Marit Årdalsbakke, Tambarskjelvar IL	90	106	196	252,71
4	81	79,58	Lone Kalland, Tambarskjelvar IL	90	110	200	231,74
5	76	73,98	Melissa Schanche, Spydeberg Atletene	86	104	190	227,88
6	76	74,03	Marianne Hasfjord, AK Bjørgvin	78	103	181	217,01
7	64	54,24	Karoline Linga, Tambarskjelvar IL	65	81	146	211,15
8	81	79,33	Stine Mari Hasfjord, AK Bjørgvin	80	100	180	208,86
9	64	62,89	Iselin Hatlenes, AK Bjørgvin	72	85	157	205,98
10	55	52,09	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	62	75	137	204,01
11	76	72,15	Tinna Ringsaker, Spydeberg Atletene	68	89	157	190,70
12	71	65,50	Hedda Torp Nygård, Spydeberg Atletene	67	81	148	189,54
13	71	66,22	Ane Westrheim, Spydeberg Atletene	60	77	137	174,35
14	+81	86,28	Carmen Grimseth, Tambarskjelvar IL	65	73	138	154,56
15	59	56,53	Marie Haakstad, Spydeberg Atletene	-	-	-	-

Rangering menn:

1	81	74,10	Daniel Strømsborg Roness, Spydeberg Atletene	116	157	273	348,03
2	+109	126,10	Ragnar Holme, Tambarskjelvar IL	145	181	326	337,85
3	89	87,15	Reza Benorouz, Spydeberg Atletene	125	150	275	322,73
4	67	64,74	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	100	129	229	316,88
5	81	78,31	Jantsen Øverås, Tambarskjelvar IL	118	137	255	315,43
6	102	96,53	Stein Inge Holstad, Tambarskjelvar IL	126	152	278	312,42
7	96	95,48	Tore Gjølringbø, Tambarskjelvar IL	121	150	271	305,86
8	109	107,79	Jørgen Kjellevand, Spydeberg Atletene	120	160	280	302,60
9	102	98,22	Laurits Hamre, AK Bjørgvin	115	154	269	300,29

10	96	90,34	Håkon Eik Litland, AK Bjørgvin	117	131	248	286,42
11	81	78,17	Jonas Grønstad, Spydeberg Atletene	106	121	227	281,06
12	102	99,19	Evald Osnes Devik, Tambarskjelvar IL	110	142	252	280,28
13	109	107,95	Børge Aadland, AK , Bjørgvin	105	146	251	271,13
14	73	68,67	Mauricio Kjeldner, Spydeberg Atletene	85	114	199	265,30
15	89	81,77	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	100	118	218	263,75
16	96	90,25	Lars Espedal, AK Bjørgvin	104	120	224	258,81
17	89	81,21	Patricio Yanez, AK Bjørgvin	90	119	209	253,73
18	71	69,44	*Hanna Jørstad, Spydeberg Atletene	57	70	127	168,17

12. INTERNASJONALE KONKURRANSER

12.1 Roma World Cup 28.01.2020, Roma.

55.0	54,55	SK	Sarah Hovden Øvsthus AK, Bjørgvin	84	103	187	269,35	nr 7
55.0	54,95	SK	Rebekka Tao Jacobsen , Larvik AK	78	99	177	253,6	5 nr 11
59.0	58,50	SK	Ine Andersson, Tambarskjelvar IL	88	108	196	269,19	nr 5
59.0	58,50	SK	Sol Anette Waaler, Trondheim AK	83	102	185	254,09	nr 10

12.2 Fajr Cup 1 – 5 februar 2020. Rasht.

+109	123,10	SM	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg Kam.	150	180	330	343,84p
------	--------	----	------------------------------------	-----	-----	-----	---------

12.3 The Eleiko Email International Lifters Tournament 25 juli

59 kg	57,79	Rebekka Tao Jacobsen, Larvik	78	103	181	250,61p	nr 6
-------	-------	------------------------------	----	-----	-----	---------	------

12.4 Nordisk Online M for senior 19 – 20 november, 2020, Tambarskjelvar IL

12.4.1 Norske nordiske mestre kvinner:

Klasse 55 kg: Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin

Klasse 59 kg: Ine Andersson, Tambarskjelvar IL

Klasse 55 kg: Veslemøy Kollstad, Kvadraturen VK

Norske resultater kvinner:

55 kg:	Nr 1	Sarah Hovden Øvsthus	54,04	85	105	190	275,50
59 kg:	Nr 1	Ine Andersson	58,79	88	110	198	271,06
71 kg:	Nr 1	Veslemøy Kollstad	70,10	80	109	189	233,06
81 kg:	Nr 2	Lone Kalland	80,84	91	110	201	231,29

Nasjonspoeng kvinner;

Nr 1:	Finland	37	poeng
Nr 2:	Danmark	35	poeng
Nr 3:	Norge	26	poeng
Nr 4:	Island	12	poeng

12.4.2 Norske nordiske mestre senior menn:

Klasse 67 kg: Marcus Bratli, AK Bjørgvin

Klasse 73 kg: Daniel Strømsborg Roness, Spydeberg Atletene

Norske resultater menn:

67 kg	Nr 1	Marcus Bratli	65,51	100	125	225	308,97
73 kg	Nr 1	Daniel Strømsborg Roness	72,85	120	150	270	347,55
+109 kg	Nr 2	Ragnar Holme	124,77	140	170	310	322,01

Nasjonspoeng menn

Nr 1:	Finland	47	poeng
Nr 2:	Norge	19	poeng
Nr 3:	Island	16	poeng
Nr 4:	Danmark	4	poeng

12.5 Nordisk online mesterskap for ungdom 19 -20 desember Tysvær VK

12.5.1 Norske resultater ungdom jenter:

55 kg:	Nr 1	Ronja Lenvik	53,28	67	76	143	209,47
55 kg:	Nr 2	Sandra Nævdal	52,66	65	72	137	202,39
59 kg:	Nr 2	Synne Walle Tjønnevåg	57,77	67	79	146	202,19
59 kg:	Nr 5	Åse Johanne Berge	56,33	59	75	134	188,76
64 kg:	Nr 5	Edle Eik Litland	62,64	60	70	130	170,97
	Upl.	Tuva Loodtz	68,47	59			
76 kg:	Nr 1	Tine Pedersen	71,08	65	85	150	183,62
87 kg:	Nr 1	Carmen Grimseth	86,45	64	80	144	161,16

Norske nordiske ungdomsmestre jenter:

Kl 55 kg:	Ronja Lenvik, Hitra VK
Kl 76 kg:	Tine Pedersen, Tysvær VK
Kl 87 kg:	Carmen Grimseth, Tambariskjelvar IL

Nasjonspoeng ungdom jenter:

Nr 1:	Norge	40	poeng
Nr 2:	Finland	39	poeng
Nr 3:	Island	12	poeng

12.5.2 Norske resultater ungdom gutter:

Kl 81	Nr 2	Mathias Lunde Aven	80,29	98	120	218	266,19
-------	------	--------------------	-------	----	-----	-----	--------

12.6 Nordisk online mesterskap for junior 19 -20 desember Tysvær VK

12.6.1 Norske resultater junior jenter

64 kg:	Nr 1	Julia Jordanger Loen	63,30	74	90	164	214,32
64 kg:	Nr 2	Hedda Torp Nygård	63,89	63	82	145	188,44

Norske nordiske juniormestre jenter:

Kl 64	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL
-------	--------------------------------------

Nasjonspoeng junior jenter:

Nr 1:	Finland	37	poeng
Nr 2:	Island	17	poeng
Nr 3:	Norge	12	poeng

12.6.2 Norske resultater junior gutter:

Kl 61 kg:	Nr 1	Kim A. Kvernø	60,70	92	117	209	302,01
Kl 67 kg:	Nr 1	Robert Andre Moldestad	66,72	101	120	221	299,96
Kl 67 kg:	Upl.	Marcus Bratli	65,48	100			
Kl 71 kg:	Nr 1	Mats Hofstad	71,79	105	135	240	311,56
Kl 81 kg:	Nr 2	Remy Heggvik Aune	76,22	93	118	211	264,82
Kl 89 kg:	Nr 2	Bent Andre Midtbø	86,84	105	130	235	276,24

Norske nordiske juniormestre gutter:

Kl 61kg:	Kim A. Kvernø, Hitra VK
Kl 67kg:	Robert Andre Moldestad, Breimsbygda IL
Kl 71 kg:	Mats Hofstad, Trondheim AK

Nasjonspoeng junior gutter:

Nr 1:	Norge	31	poeng
Nr 2:	Finland	17	poeng
Nr 3:	Island	14	poeng

13. Norges Cup 2020

Ungdom jenter

1	Ronja Lenvik, Hitra VK	73
2	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	69
3	Åse Johanne Berge, Hitra VK	61
4	Linn Christina Larssen, Larvik A.K.	53
5	Emma Reiakvam, Tambarskjelvar IL	52
6	Mariell Hellevang, Tambarskjelvar IL	38
7	Edle Eik Litland, AK Bjørgvin	38
8	June Hansen, Gjøvik A.K.	37
9	Tine Pedersen, Tysvær VK	37
10	Trine Hellevang, Tambarskjelvar IL	30
11	Nora Liknes, Tysvær VK	28
12	Julie Kristin Skjærdal, IL Brodd	25
13	Louisa Hjelmås, Gjøvik A.K.	23
14	Vår Eik Litland, AK Bjørgvin	21
15	Carmen Grimseth, Tambarskjelvar IL	20

Ungdom gutter:

1	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	68
2	Aksel Svorstøl, Tambarskjelvar IL	56
3	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	50
4	Kristian Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	45
5	Stefan Rønnevik, Tysvær VK	43
6	Henrik Reiakvam, Tambarskjelvar IL	40
7	Alvolai Røyseth, Tambarskjelvar IL	39
8	Magnus Børøund, Nidelv IL	39
9	Sander Heyn Stave, Larvik AK	37
10	Eivind Balstad, Nidelv IL	34
11	Rasmus Heggvik Aune, Hitra VK	30
12	Lasse Bye, Nidelv IL	29
13	Erik A. F. Johansson, AK Bjørgvin	27
14	Emil Viktor Sveum, Gjøvik A.K.	27
15	Alexander Hetle, Trondheim AK	26

Junior jenter:

1	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	75
2	Emilie Kolseth Jensen, Breimsbygda IL	46
3	Charlotte Marthinsen, Oslo A.K.	46
4	Mia Mundal, Tønsberg Kameratene	41
5	Anna Wiik, Breimsbygda IL	36
6	Erika Jellestad, Vigrestad IK	35

7	Kristin Rogstad-Karlsen, Spydeberg Atletene	32
8	Iselin Mehl Brekkhus, Vigrestad IK	31
9	Silje Johnsrud, Grenland A.K.	23
10	Tiril Boge, AK Bjørgvin	23
11	Hedda Torp Nygård, Spydeberg Atletene	21
12	Andrine Sandved Hestenes, Tysvær VK	21
13	Vilde Sårheim, Breimsbygda IL	21
14	Hanna Økland, Trondheim AK	20
15	Maja Bjørnstad, Elverum AK	20

Junior gutter

1	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	71
2	Kim Alexander Kværnø, Hitra VK	60
3	Aron Süßmann, Stavanger VK	54
4	Mats Hofstad, Trondheim AK	46
5	Daniel Solberg, Tønsberg Kameratene	45
6	Patrick Ravn, Tønsberg-Kam.	39
7	Bent Andre Midtbø, Breimsbygda IL	37
8	Remy Heggvik Aune, Hitra VK	35
9	Hans Gunnar Kvadsheim, Vigrestad IK	30
10	Ragnar Holme, Tambaraskjelvar IL	25
11	Mathias Lauvland Jørgensen, Kvadraturen VK	20
12	Robert Andre Moldestad, Breimsbygda IL	20
13	Mikal Akseth, Hitra VK	17
14	Stephan Paulsen, Hitra VK	15
15	Gunnar Gulvaldsen, Kvadraturen VK	14

14. Statistikk 2020

14.1 Senior menn

NR	NAVN	KLUBB	KAT	KRV	RYKK	STØT	TOT	SINCL
1	Kim Eirik Tollefsen	Tønsberg-Kam.	SM	120,40	150,0	195,0	345,0	361,38
2	Daniel Roness	Spydeberg Atletene	SM	74,10	116,0	157,0	273,0	348,05
3	Mats Olsen	Tønsberg-Kam.	SM	87,63	120,0	169,0	289,0	338,31
4	Ragnar Holme	Tambaraskjelvar IL	JM	126,10	145,0	181,0	326,0	337,85
5	Reza Benorouz	Spydeberg Atletene	SM	85,52	130,0	151,0	281,0	332,67
6	Jantsen Øverås	Tambaraskjelvar IL	SM	74,91	119,0	142,0	261,0	330,71
7	Ronny Matnisdal	Vigrestad IK	M2	75,84	120,0	139,0	259,0	325,95
8	Mats Hofstad	Trondheim AK	JM	72,55	110,0	140,0	250,0	322,57
9	Marcus Bratli	AK Bjørgvin	JM	65,30	105,0	128,0	233,0	320,62
10	Roy Sømme Ommedal	Vigrestad IK	SM	94,30	122,0	160,0	282,0	319,87
11	Jørgen Kjellelland	Spydeberg Atletene	SM	105,54	125,0	166,0	291,0	316,65
12	Fredrik Kvist Gyllensten	Christiania AK	SM	72,88	110,0	135,0	245,0	315,29
13	Eskil Andersen	Stavanger VK	SM	79,05	115,0	141,0	256,0	315,11
14	Stein Inge Holstad	Tambaraskjelvar IL	SM	96,53	126,0	152,0	278,0	312,42
15	Eirik Mølmsaug	Lørenskog AK	SM	92,17	116,0	155,0	271,0	310,31
16	Laurits Hamre	AK Bjørgvin	SM	101,58	123,0	155,0	278,0	306,52
17	Eivind Kleven Hagen	Oslo AK	SM	90,06	120,0	145,0	265,0	306,47
18	Tore Gjølringbø	Tambaraskjelvar IL	SM	95,48	121,0	150,0	271,0	305,86
19	Leik Simon Aas	National	SM	91,70	116,0	150,0	266,0	305,25
20	Christoffer Nilsen	Kvadraturen VK	JM	80,80	110,0	140,0	250,0	304,28

14.2 Senior kvinner

NR	NAVN	KLUBB	KAT		KRV	RYKK	STØT	TOT	SINCL
1	Ine Andersson	Tambarskjelvar IL	59	SK	58,45	90,0	115,0	205	281,71
2	Sarah Hovden Øvsthus	AK Bjørgvin	55	SK	54,04	85,0	105,0	190	275,50
3	Sol Anette Waaler	Trondheim AK	64	SK	60,25	87,0	108,0	195	262,76
4	Rebekka Tao Jacobsen	Larvik AK	59	SK	56,64	82,0	102,0	184	258,23
5	Marit Årdalsbakke	Tambarskjelvar IL	71	SK	64,75	90,0	106,0	196	252,71
6	Lena Richter	Spydeberg Atletene	64	SK	63,06	80,0	105,0	185	242,32
7	Lone Kalland	Tambarskjelvar IL	+87	SK	87,37	95,0	116,0	211	235,17
8	Nora Skuggedal	Larvik AK	76	SK	72,30	85,0	108,0	193	234,18
9	Solfrid Koanda	Kvadraturen VK	87	SK	86,57	89,0	120,0	209	233,77
10	Veslemøy Kollstad	Kvadraturen VK	71	SK	70,10	80,0	109,0	189	233,08
11	Ruth Kasirye	IF Tønsberg-Kam.	71	K1	65,25	80,0	100,0	180	231,03
12	Melissa Schanche	Spydeberg Atletene	76	SK	73,98	86,0	104,0	190	227,88
13	Maren Fikse	Gjøvik AK	76	SK	74,66	88,0	102,0	190	226,85
14	Marianne Hasfjord	AK Bjørgvin	76	K1	74,03	78,0	101,0	181	217,03
15	Julia Jordanger Loen	Breimsbygda IL	64	JK	61,61	73,0	90,0	163	216,58
16	Iselin Hatlenes	AK Bjørgvin	64	SK	61,07	74,0	87,0	161	215,10
17	Celine M. Bertheussen	Spydeberg Atletene	64	SK	63,52	71,0	93,0	164	213,87
18	Ragnhild Haug Lillegård	Oslo AK	59	SK	58,35	69,0	85,0	154	211,87
19	Karoline Linge	Tambarskjelvar IL	64	SK	54,24	65,0	81,0	146	211,15
20	Ronja Lenvik	Hitra VK	55	UK	53,28	67,0	76,0	143	209,47

14.3 Junior menn

NR	NAVN	KLUBB	KAT	KRV	RYKK	STØT	TOT	SINCL
1	Mats Hofstad	Trondheim AK	JM	72,55	110,0	140,0	250,0	322,57
2	Marcus Bratli	AK Bjørgvin	JM	65,30	105,0	128,0	233,0	320,62
3	Christoffer Nilsen	Kvadraturen VK	JM	80,80	110,0	140,0	250,0	304,28
4	Kim Alexander Kværnø	Hitra VK	JM	60,70	92,0	117,0	209,0	302,01
5	Robert Andre Moldestad	Breimsbygda IL	JM	69,10	103,0	116,0	219,0	299,96
6	Aron Sussmann	Stavanger VK	JM	72,30	105,0	125,0	230,0	297,36
7	Håkon Eik Litland	AK Bjørgvin	JM	93,60	120,0	135,0	255,0	290,13
8	Bent Andre Midtbø	Breimsbygda IL	JM	84,59	109,0	131,0	240,0	285,60
9	Remy Aune	Hitra VK	JM	75,02	95,0	127,0	222,0	281,06
10	Kristen Røyseth	Tambarskjelvar IL	UM	77,70	95,0	125,0	220,0	273,27
11	Mathias Lunde Aven	Tambarskjelvar IL	UM	81,21	103,0	120,0	223,0	270,75
12	Patrick Ravn	Tønsberg-Kam.	JM	98,10	115,0	125,0	240,0	268,04
13	Mikal Akseth	Hitra VK	JM	84,20	100,0	124,0	224,0	267,15
14	Andreas Timenes	Kvadraturen VK	JM	93,32	105,0	126,0	231,0	263,15
15	Stephan Paulsen	Hitra VK	JM	72,70	90,0	113,0	203,0	261,61
16	Mathias L. Jørgensen	Kvadraturen VK	JM	88,69	100,0	121,0	221,0	257,31
17	Sander Emil Ospevoll	Kvadraturen VK	UM	78,80	90,0	118,0	208,0	256,45
18	Henrik Reiakvam	Tambarskjelvar IL	UM	71,57	90,0	105,0	195,0	253,62
19	Jonathan W. M. Andersen	Kvadraturen VK	JM	78,30	95,0	107,0	202,0	249,89
20	Hans Gunnar Kvadsheim	Vigrestad IK	JM	97,80	101,0	122,0	223,0	249,35

14.4 Junior kvinner

NR	NAVN	KLUBB	KAT	KRV	RYKK	STØT	TOT	SINCL
1	Julia Jordanger Loen	Breimsbygda IL	JK	61,61	73,0	90,0	163,0	216,58
2	Ronja Lenvik	Hitra VK	UK	53,28	67,0	76,0	143,0	209,47
3	Synne Walle Tjønnvåg	Kvadraturen VK	UK	58,71	68,0	82,0	150,0	205,53
4	Sandra Nævdal	AK Bjørgvin	UK	52,09	62,0	75,0	137,0	204,01
5	Hedda Torp Nygård	Spydeberg Atletene	JK	62,33	68,0	85,0	153,0	201,83
6	Tine Rognaldsen Pedersen	Tysvær VK	UK	70,16	67,0	90,0	157,0	193,52
7	Anine Hansen	Kvadraturen VK	UK	63,17	63,0	83,0	146,0	191,03
8	Åse Johanne Berge	Hitra VK	UK	56,33	59,0	75,0	134,0	188,76
9	Marthe Knudsen	Tysvær VK	JK	69,01	66,0	78,0	144,0	179,08
10	Vår Eik Litland	AK Bjørgvin	UK	71,25	66,0	78,0	144,0	176,05
11	Edle Eik Litland	AK Bjørgvin	UK	62,53	61,0	71,0	132,0	173,79

12	Hanna Kongsvik Vihovde	Haugesund VK	UK	80,10	66,0	82,0	148,0	171,00
13	Lea Nystrand	Elverum AK	UK	48,00	55,0	52,7	107,7	170,71
14	Tuva Loodtz	AK Bjørgvin	UK	68,81	59,0	77,0	136,0	169,40
15	Andrine Sandved Hestenes	Tysvær VK	JK	68,83	60,0	76,0	136,0	169,37
16	Mia Mundal	Tønsberg-Kam.	JK	70,65	55,0	82,0	137,0	168,24
17	Andrea Dolomen	Kvadraturen VK	JK	53,70	46,0	68,0	114,0	166,05
18	Carmen Grimseth	Tambarskjelvar IL	UK	86,85	69,0	78,0	147,0	164,22
19	Lea Berle Horne	Tromsø AK	UK	85,82	63,0	83,0	146,0	163,87
20	Linn Christina Larsen	Larvik AK	UK	67,08	57,0	72,0	129,0	162,97

14.5 Ungdom gutter

NR	NAVN	KLUBB	KAT	KRV	RYKK	STØT	TOT	SINCL
1	Kristen Røyseth	Tambarskjelvar IL	UM	77,70	95,0	125,0	220,0	273,27
2	Mathias Lunde Aven	Tambarskjelvar IL	UM	81,21	103,0	120,0	223,0	270,75
3	Sander Emil Ospevoll	Kvadraturen VK	UM	78,80	90,0	118,0	208,0	256,45
4	Henrik Reiakvam	Tambarskjelvar IL	UM	71,57	90,0	105,0	195,0	253,62
5	Joachim Offman	Tambarskjelvar IL	UM	67,07	82,0	98,0	180,0	243,53
6	Sander E. Ospevoll	Kvadraturen VK	UM	79,92	80,0	108,0	188,0	230,10
7	Romeo Lund	Kvadraturen VK	UM	77,15	80,0	100,0	180,0	224,43
8	Aksel Svorstøl	Tambarskjelvar IL	UM	61,72	70,0	86,0	156,0	222,86
9	Mathias Dale	Breimsbygda IL	UM	114,75	95,0	115,0	210,0	222,76
10	Lasse Bye	Nidelv IL	UM	64,84	73,0	87,0	160,0	221,18
11	Magnus Børøsdund	Nidelv IL	UM	59,36	67,0	81,0	148,0	217,24
12	Daniel Ravndal	Tambarskjelvar IL	UM	86,12	82,0	102,0	184,0	217,12
13	William Stormoen	Nidelv IL	UM	97,00	88,0	105,0	193,0	216,48
14	Rasmus Aune	Hitra VK	UM	60,47	63,0	85,0	148,0	214,43
15	Leif Magnus G. Husevåg	IL Brodd	UM	82,04	81,0	96,0	177,0	213,79
16	Sander Heyn Stave	Larvik AK	UM	63,80	67,0	84,0	151,0	210,96
17	Even Matnisdal	Vigrestad IK	UM	65,24	70,0	82,0	152,0	209,31
18	Stefan Rønnevik	Tysvær VK	UM	62,94	61,0	85,0	146,0	205,83
19	Sebastian Lund Myrhaug	Kvadraturen VK	UM	77,09	75,0	90,0	165,0	205,82
20	Emil Victor Sveum	Gjøvik AK	UM	46,45	52,0	63,0	115,0	204,79

14.6 Ungdom jenter

NR	NAVN	KLUBB	KAT	KRV	RYKK	STØT	TOT	SINCL
1	Ronja Lenvik	Hitra VK	UK	53,28	67,0	76,0	143,0	209,47
2	Synne Walle Tjønnvåg	Kvadraturen VK	UK	58,71	68,0	82,0	150,0	205,53
3	Sandra Nævdal	AK Bjørgvin	UK	52,09	62,0	75,0	137,0	204,01
4	Tine Rognaldsen Pedersen	Tysvær VK	UK	70,16	67,0	90,0	157,0	193,52
5	Anine Hansen	Kvadraturen VK	UK	63,17	63,0	83,0	146,0	191,03
6	Åse Johanne Berge	Hitra VK	UK	56,33	59,0	75,0	134,0	188,76
7	Vår Eik Litland	AK Bjørgvin	UK	71,25	66,0	78,0	144,0	176,05
8	Edle Eik Litland	AK Bjørgvin	UK	62,53	61,0	71,0	132,0	173,79
9	Hanna Kongsvik Vihovde	Haugesund VK	UK	80,10	66,0	82,0	148,0	171,00
10	Lea Nystrand	Elverum AK	UK	48,00	55,0	52,7	107,7	170,71
11	Tuva Loodtz	AK Bjørgvin	UK	68,81	59,0	77,0	136,0	169,40
12	Carmen Grimseth	Tambarskjelvar IL	UK	86,85	69,0	78,0	147,0	164,22
13	Lea Berle Horne	Tromsø AK	UK	85,82	63,0	83,0	146,0	163,87
14	Linn Christina Larsen	Larvik AK	UK	67,08	57,0	72,0	129,0	162,97
15	Emma Reiakvam	Tambarskjelvar IL	UK	51,10	47,0	56,0	193,0	155,65
16	Louisa Hjelmås	Gjøvik AK	UK	65,38	54,0	64,0	118,0	151,28
17	Trine Endestad Hellevang	Tambarskjelvar IL	UK	62,49	51,0	61,0	112,0	147,52
18	June Hansen	Gjøvik AK	UK	56,64	46,0	59,0	105,0	147,36
19	Nora Liknes	Tysvær VK	UK	61,83	46,0	61,0	107,0	141,85
20	Marthe Andrea Eklund	Gjøvik AK	UK	93,28	60,0	70,0	130,0	141,50

15. Veteran

Menn.

1	Ronny Matnisdal	Vigrestad IK	M2	75,84	259	378,75
2	Atle Rønning Kauppinen	Grenland A.K.	M5	76,56	211	372,75
3	Bjørnar Olsen	Grenland A.K.	M5	86,54	215	363,75
4	Jan Nystrøm	Trondheim AK	M9	107,70	151	356,00
5	Geir Hestmann	Oslo AK	M6	98,70	207	355,44
6	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	M5	102,97	232	352,59
7	Leif Hepsø	Namsos VK	M9	103,00	145	346,98
8	Kolbjørn Bjerkholt	Larvik AK	M9	105,20	140	343,90
9	Egon Vee-Haugen	Grenland AK	M7	77,90	160	337,20
10	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	M7	93,73	169	333,99
11	Ørjan Østhus	Kvadraturen VK	M2	96,50	260	331,67
12	Ørjan Hagelund	Vigrestad IK	M1	101,45	274	327,33
13	Jon Boye	Kvadraturen VK	M3	102,35	245	324,10
14	Børge Aadland	AK Bjørgvin	M2	109,14	253	323,82
15	Jarle Hammersvik	Haugesund VK	M3	99,00	230	319,48
16	Jøran Herfjord	Trondheim AK	M4	109,50	221	317,99
17	Stefan Bender	Nidelv IL	M2	65,40	193	315,46
18	Terje Gulvik	Larvik AK	M5	80,95	173	313,03
19	Petter N. Sæterdal	AK Bjørgvin	M5	96,66	190	312,01
20	Tom Danielsen	Larvik AK	M4	78,72	183	307,24

Kvinner

1	Ruth Kasirye	IF Tønsberg-Kam.	K1	65,25	180	256,45
2	Marianne Hasfjord	AK Bjørgvin	K1	74,03	181	232,64
3	Janne Naomi Rørvik	Kvadraturen VK	K3	54,35	124	230,65
4	Anne Knarvik	AK Bjørgvin	K1	55,70	125	199,45
5	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	K2	54,85	128	196,89
6	Siren Loy	AK Bjørgvin	K2	69,67	134	196,79
7	Tinna Marína Jónsdóttir	Tysvær VK	K1	59,70	134	194,70
8	Linda Paa Kroken	Trondheim AK	K3	74,50	130	190,03
9	Margit Skjervheim	AK Bjørgvin	K5	83,80	107	187,34
10	Ingeborg Endresen	AK Bjørgvin	K2	83,60	145	187,18
11	Helena Boye	Kvadraturen VK	K2	63,97	125	186,51
12	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	K1	54,32	120	185,85
13	Anna Tumova	Hafrsfjord VK	K1	72,00	137	180,58
14	Helena Boye	Kvadraturen VK	K2	63,70	120	180,13
15	Line Søfteland	AK Bjørgvin	K4	61,70	101	179,66
16	Larisa Izumrudova	Vigrestad IK	K2	73,65	126	177,20
17	Camilla Pedersen	Christiania A.K.	K2	63,66	117	173,41
18	Julie Dahle	Spydeberg Atletene	K2	70,45	118	169,80
19	Trine Munkvold Lindset	AK Bjørgvin	K2	75,40	122	167,14
20	Tone-Lill Reitan	Trondheim AK	K3	48,35	85	163,84

16. RAPPORT FRA SPORTSUTVALGET ÅRET 2020

Senior:

Med unntak av enkeltutøvere har man blant damer aldri hatt et bedre nivå i Norge. For senior er trekkes det frem at resultatene til Ine Andersson og Sarah H. Øvsthus er helt i Europa-toppen. I tillegg har man en god bredde av utøvere like bak disse som også kan sikre seg en plass i A-gruppene på EM, herunder Rebekka T. Jacobsen og Sol A. Waaler. Også Marit Årdalsbakke er kvalifisert for EM senior, mens Solfrid Koanda har tatt kravet for EM U23 (utenfor kvalifiseringsperioden). Ytterligere utøvere er nær kravet til EM senior. Sportsutvalget håper en eller flere av våre utøvere kan være med å kjempe om medaljene på EM senior i 2021 og det er i den forbindelse satt opp ulike stipend og pengepremier for å stimulere våre beste utøvere (se nedenfor). Blant herrene er (var) Kim Eirik Tollefsen eneste kvalifiserte utøver til EM (etter styremøte har også Daniel Roness også kvalifisert).

Ungdom/junior:

Selv om man i Norge ikke har tradisjon for å se på beste resultat i forhold til alder, er det blant jentene verdt å fremheve følgende prestasjoner for 2020. Ronja Lenvik har gjort det beste poengmessige resultatet for 16-åringer med 209,47 poeng (med forbehold om statiske feil). Sandra Nævdal har gjort det beste poengmessige resultatet for 15-åringer med 204,01 poeng (med forbehold om statiske feil). Edle E. Litland har løftet det nest beste resultatet i rykk og støt på offisielt stevne av en 14 åring med 61 kg i rykk og 71 kg i støt (med forbehold om statistiske feil). Videre har Norge aldri før hatt flere jenter med på nordisk for ungdom hvor Norge for første gang ble beste nasjon, slik at vi også har en svært god bredde blant jentene, like bak våre beste. Mange av disse jentene har hatt en svært god utvikling i 2020 og med en like god utvikling i 2021 kan det bli rekordstore grupper som reiser på EM ungdom (U15 og U17) og EM junior, (samt at vi kan få våre første deltakere på VM ungdom noensinne).

Blant ungdom gutter har man derimot hatt en svak resultatutvikling i 2020 og til nordisk ungdom hadde man bare en norsk utøver. Bak våre beste juniorer (Ragnar Holme og Mats Hofstad) er det en stor gruppe av junior gutter på et lovende nivå som nå blir seniorer. Disse har bra potensiale. For disse gjenstår det nå å gjøre et godt treningsarbeid på klubbnivå før de blir aktuelle på rekruttlaget.

Uttak av landslag og rekruttlag for ungdom, junior og senior.

De utøverne som har tatt EM-kravet for ungdom (U15 og U17) og junior – eller er nær ved å klare kravene, vil få tilbud om landslagsplass. Utøvere som for øvrig er aktuelle for Nordisk mesterskap for ungdom og junior vil få tilbud om plass på rekruttlandslaget.

For senior vil utøvere som har tatt EM-kravet (senior og U23) få tilbud om landslagsplass og utøvere som er nær kravet vil få tilbud om plass på rekruttlandslaget.

17. RAPPORT FRA VETERAN AKTIVITETEN 2020.

Selv i et annerledes år som 2020 har det vært stor aktivitet på veteransiden i norsk vektløfting. NM veteran ble på grunn av Covid-19 utsatt til august, og EM i Den Helder ble først utsatt og deretter avlyst på grunn av pandemien. Det ble isteden gjennomført et digitalt EM med innsending av videoer, videodømming og premieutdeling digitalt kunngjort noen uker etter frist for innsending.

I 2020 har det vært 114 aktive veteranløftere som har deltatt på stevner i løpet av året, og disse har totalt hatt hele 337 stevnestarter. Johan Thonerud har hatt soleklart flest stevnestarter gjennom året med totalt 16 stevnestarter, og Marianne Hasfjord har vært den mest aktive veterankvinnen med hele 11 stevnestarter. Totalt har veteranene i løpet av 2020 satt 234 norske rekorder gjennom året, og det er de ferske veteranene Mauricio Kjeldner og Marianne Hasfjord som har satt flest norske rekorder gjennom året med henholdsvis 35 norske rekorder på Mauricio og 24 på Marianne.

Vi ser for øvrig en jevn og fin økning på kvinnesiden i veteranmesterskapene. I NM veteran i 2020 var det 15 kvinnelige deltagere og 27 mannlige deltagere. For 2021 håper vi på en fortsatt utjevning i kjønnsmessig deltagelse, og ikke minst at mange flere av de aktive veteranløfterne også stiller i NM.

Digitalt EM ble en stor suksess resultatmessig, sett med norske øyne. Det var 22 påmeldte deltagere og det ble hele 8 gull, 1 sølv, 4 bronse, 4 fjerdeplasser og 2 femteplasser som resultat. Gullmedaljene gikk til Marianne Hasfjord, Ingeborg Endresen, Jon Boye, Margit Skjervheim, Dag Amund Klinkenberg, Geir Hestmann, Johan Thonerud og Reidar Vårvik. Sølv gikk til Lars Thomas Grønlien og bronsemedaljene gikk til Anne Knarvik, Marianne Erdal Holm, John Kåre Monsen og Line Søfteland.

/Ingeborg Endresen

18. RAPPORT FRA REGIONENES AKTIVITET 2020

Nordenfjeldske vektløfterregion

Regionens ledelse: Tryggve Duun, Trondheim Atletklubb. Nestleder: Randi Schei, Hitra Vektløfterklubb
Styremedlem: Audun Reigstad, Nidelv Idrettslag, styremedlem: Mia Tiller Mjøs, Leangen Atletklubb, Ida Regine Thorstensen, Tromsø Atletklubb, Varamedlem: Runar Klungervik, Hitra Vektløfterklubb, Helene Uthaug, Trondheim Atletklubb

Regionens aktive klubber er: Namsos Vektløfterklubb, Trondheim Atletklubb, Leangen Atletklubb, Hitra VK, Nidelv IL, Tromsø AK

Regionen ble i likhet med resten av Norge rammet av pandemien og det var i perioder utfordrende med trening.

Også Landslagets aktiviteter ble begrenset. Trondheim AKs Sol Anette Waaler (SK) og Mats Hofstad (JM) ble uttatt til LL-samlinger for 2020. I tillegg ble Alexander F. Hetle invitert i satsingsgruppen (SG) for U/JM. Totalt ble det avviklet kun avviklet tre samlinger gjennom året, med begrenset deltagelse pga. korona. Hitras Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge var med i hver sin satsingsgruppe i landslaget. Ronja hadde en god sesong med mange norske rekorder samt noen nordiske rekorder.

En uke i september hadde regionen LL-trener Zygmunt Smalcerz på besøk. Dette var svært populært, og vi lot oss imponere av en vital og tydelig olympisk champion (Fluevekt München 1972).

Foruten de tradisjonelle klubbene i regionen er det gledelig å registrere at Leangen AK har siden etableringen i januar 2020 klart å danne både et godt etablert senior og ungdom avdeling. Klubben består nå av 71 medlemmer, 35 kvinner og 36 menn.

Året har vist at det gror godt i Tromsø AK. To utøverne, Margrete Sæter og Ida Regine Thorstensen, kvalifiserte seg til NM senior 2021. Ellers legger en merke til den lovende ungdomsløfteren Lea Berle Horne

Kursvirksomhet:

I 2020 ble det avholdt tre kurs i regionen. Siste helgen i januar ble det avholdt dommerkurs i Tromsø, hvor fire utøvere fra Tromsø AK deltok. I april ble det avholdt et digitalt dommerkurs med fire utøvere fra Nidelv IL og fire utøvere fra Trondheim AK, og det ble også avholdt et trener 1 kurs i Trondheim i løpet av høsten. På dette kurset deltok to utøvere fra Trondheim AK, syv utøvere fra Nidelv IL, en utøver fra Tromsø AK, en utøver fra AK Bjørgvin og en utøver fra Hafsfjord VK.

Nasjonale plasseringer:

- NM Ungdom: Arrangert av Tysvær VK. Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge vant begge gull, henholdsvis i klasse 55 og 59. Alexander Hetle vant gull i klasse 55. I klasse 61 tok Rasmus Aune og Kristian

Antonsen henholdsvis gull og sølv. I klasse 73 tok Adrian Rosmel Skaug sølv, mens William Stormoen vant gull i klasse 96.

- NM Junior: Arrangert av Hitra VK. Ronja Lenvik vant gull i klasse 55. Åse Johanne Berge tok sølv i klasse 59. Alexander F. Hetle vant gull i klasse 55. Eivind Balstad tok bronse i klasse 61. Kim Alexander Kværnø vant gull i klasse 67. Mats Hofstad vant gull i klasse 73. William Stormoen tok sølvet i klasse 96.
 - NM Senior: Arrangert av Vigrestad IK. Sol Anette Waaler vant gull i klasse 59. Ida Regine Thorstensen tok bronse i klasse 76, mens Elisabeth Settem tok bronzen i klasse 81. På herresiden tok Runar Klungervik bronse i klasse 73, rett foran den unge lovende Mats Hofstad.
 - NM Veteran: Arrangert av Tønsbergkameratene. Tone-Lill Reitan vant gull i klasse 49. Kåre Sagmyr tok sølv i klasse 81.
- NM 5-kamp: Arrangert av Breimsbygda IL. Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge tok henholdsvis sølv og bronse i klasse UK 15-16. Mats Hofstad vant gull i klasse JM 17-18.

Regionens internasjonale plasseringer

- I 2020 ble mange internasjonale stevner avlyst. Sol Anette Waaler startet året på Roma cup, hvor hun ble stående med et resultat på 83/102. På erstatningsstevnet for EM i Larvik glimret hun til med 86/108. Årsbeste resultat gjorde hun på RM på hjemmebane med 87/108 og 6 solide og godkjente løft.
- Nordisk mesterskap for ungdom og junior ble avholdt i Tysvær 19.-20.12.20. Ronja fikk 209,47 poeng og Mats fikk 311,56 poeng på dette stevnet. Mats ble nordisk mester og nr. 3 totalt. Ronja og Kim ble også nordiske mestre, mens Remy fikk sølv. Norge ble beste lag for UK og JM.
- EM masters: Mesterskapet skulle vært arrangert i Den Helder, Nederland 28.11-5.12., men ble avlyst pga. korona. Mesterskapet ble arrangert online 10-26.11. Fra Trondheim AK deltok Reidar Vårvik (M9) i klasse 96 kg og ble europamester med serien 55-70= 125 kg som også var norsk rekord i rykk og sammenlagt.

Norgescup for ungdom og junior:

Jenter ungdom

1. Ronja Lenvik
3. Åse Johanne Berge

Junior menn

2. Kim Aleksander Kvernø
4. Mats Hofstad

18.1 Nord-Vestlandet vektløfterregion

Ved samanslåinga av Sogn og Fjordane og Hordaland til Vestland fylke frå 2020 vart Hordaland flytta frå region Sør-Vest til Nord-Vest. Dermed har regionen tre av landets beste klubbar. Tambarskjelvar, Bjørgvin og Breimsbygda vart nr 1-2-3 i Årets klubb 2019 og 1-2-6 i 2020. Kåringa Årets klubb bygger på resultat i ulike NM og lagseriane, så desse laga hevdar seg svært godt når det gjeld toppresultat.

Som elles i landet god rekruttering og høgt nivå på kvinnesida, der Sarah Hovden Øvsthus frå Bjørgvin tok kongepokalen 2020 og har sett nordiske rekordar i rykk og samanlagt klasse 55 kg. På EM-erstatningsstemnet i haust slo Ine Andersson frå Tambarskjelvar til med nye nordiske rekordar i klasse 59 kg og høgaste poengsummen på kvinnesida sidan Ruth Kasirye sin glansperiode. Det blir ein spennande kamp om kongepokalen 2021.

Julia Jordanger Loen frå Breimsbygda har vore beste norske juniorløftar, og i ungdomsklassa har Sandra Nævdal frå Bjørgvin sett nye nordiske ungdomsrekordar. På juniorsida gutar har både Marcus Bratli frå Bjørgvin og Ragnar Holme frå Tambarskjelvar sett nye nordiske juniorrekordar, og begge vart tatt ut til nordisk senior. I tillegg har regionen hatt fleire andre løftarar på landslag og med medaljar i nordisk, både i ungdom, junior og senior.

Desse største laga er og aktive når det gjeld NM-arrangement og vertskap for samlingar og kurs, med god kompetanse på trenar/dommar-sida. Sjølv om ein der heile tida må ha påfyll.

Dei skriv i sine årsmeldingar at korona-restriksjonane har gått spesielt ut over breidde og nyrekruttering, sidan det er blitt vanskeleg med organisert trening, opplæring, kurs og utoverretta arbeid.

Koronaen har forsterka tendens til liten eller ingen aktivitet i mange av dei andre klubbane i regionen. Her hadde regionen planer og hadde fått tilskott til informasjon, opplæring og reising, både til idrettslag og skular, som måtte utsetjast. Dette må prioriterast når pandemien er over.

Oppsummeringsvis har regionen kome seg brukande gjennom koronaperioden så langt når det gjeld de i aller beste og har ressursar til auka aktivitet når pandemien er over. Men utfordringar og mykje arbeid som må gjerast når det gjeld breidde, nyrekruttering og utoverretta verksemd.

/Ola Bergheim

18.2 Sør-Vestlandet vektløfterregion

18.3 Telemark-Vestfold vektløfterregion

Korona situasjonen har medført redusert aktivitet i regionen Telemark-Vestfold i 2020. Alle klubbene i regionen har tidvis vært stengt, og det har påvirket treningsmulighetene. Dette har satt sitt preg på både arrangementer, stevner og treninger. Klubbene har i stor grad hatt mulighet til å låne ut utstyr til mange av de aktive medlemmene som har hatt ønske og behov for dette i tiden hvor dette har vært nødvendig. Grenland AK har vært klubben som i størst grad har fått redusert aktivitet, da lokalet deres ikke har vært tilgjengelig i større deler av pandemiåret. Nedenfor er en tabell med oversikt over antall stevner arrangert av de ulike klubbene, hvor antall stevner totalt var 21.

Det har også vært noen sterke prestasjoner av atleter tilknyttet regionen.

NM-junior

Mia Mundal løftet til 3 plass med 53kg i rykk og 80kg i støt i -69kg klassen i JK. Daniel Solberg løftet til 2 plass med 85kg i rykk og 120kg i støt i -89kg i JM. Begge utøver fra Tønsberg Kameratene.

NM veteran

Egon Vee-Haugen løftet til 1 plass i -81kg og M7 med 74kg i rykk og 86kg i støt.

Lars Hage løftet i -96kg og M6 med 65kg i rykk og 90kg i støt, som holdt til 1 plass.

Bjørnar Olsen løftet i -89kg i M5, og endte med 90kg i rykk og 105kg i støt som også holdt til topplassering.

Atle Rønningen Kauppinen løftet 87kg i rykk og 120kg i støt i -81kg og M5, som også resulterte i gull. Hvorav alle de nevnte løfter for Grenland AK.

Fra Tønsberg Kameratene stilte de to utøverne Per Arne Marstad i -73 og M3 og Leiv Myhre i -89 og M3. Resultatet på begge utøverne ble gull med henholdsvis 80kg i rykk og 90kg i støt til Per og 65kg i rykk og 93kg i støt til Leiv.

Gull i lag-NM Veteran gikk til Grenland AK

NM senior

Vibeke Carlsen fikk 3 plass i -55kg med 59kg i rykk og 77kg i støt, fra Tønsberg Kameratene. Kim Eirik Tollefsen sitt NM-gull nummer 10 og kongepokal nummer 8, med 155kg i rykk og 180kg i støt i 109kg+ for Tønsberg Kameratene. Fra samme klubb løftet Mats Olsen til gull i -89kg med 120kg i rykk og 169kg i støt. Fra Grenland AK løftet Tamara Cvetkovic til 2 plass i -71 med 67kg i rykk og 90kg i støt.

Nordisk Mesterskap

Kim Eirik Tollefsen løfter også til gull i nordisk mesterskap i +109kg med 163kg i rykk og 203kg i støt, hvorav rykket holdt til norsk rekord.

NM 5-kamp

Kim Eirik Tollefsen løftet gikk gull med 150kg i rykk og 195kg i støt (871,51 poeng totalt). Rebekka Tao Jacobsen fikk 3 plass i NM 5-kamp i klassen senior kvinner med 77kg i rykk og 97kg støt (683,29 poeng totalt). I samme konkurranse løftet Sander Heyn Stave seg til sølv i klassen gutter 15-16 år med 65kg i rykk og 79kg i støt (656,88 poeng totalt).

Roma World Cup

Regionen hadde også med 1 utøver, Rebekka, til Roma World Cup.

Det endte med 11 plass med 78kg i rykk og 99kg i støt.

/Emmy Rustad, Grenland AK

18.4 Østlandet vektløfterregion

I likhet med resten av landet ser Østlandet vektløfterregion tilbake på et spesielt år. Spydeberg Atletene arrangerte et flott Østlandsmesterskap 25.-26. januar i Spydeberghallen. ØVR avholdt årsmøte 9. februar, og en ny styresammensetning ble valgt. Årets første og siste treningssamling foregikk i lokalene til Lørenskog Atletklubb 7.-8. mars.

Da de strenge tiltakene kom 12. mars fikk idretten, som resten av samfunnet, en skikkelig slagside. Selv om det etterhvert ble lettelser i smitteverntiltak, gjorde lokale smitteutbrudd det vanskelig for den opprinnelige arrangørklubben å avvikle RM, så styret i ØVR påtok seg oppgaven, arrangert i tråd med NVFs smittevernveileder. Arrangementet kostet en del, men aktiviteten ble ivaretatt og vi er godt fornøyd med at kostnaden kom til oss fremfor til klubbene.

Vi holdt to dommerkurs og ett trener-1 kurs. Årets ungdomsstipend gikk helt og holdent til Gjøvik Atletklubbs unge lovende, Marthe Andrea Eklund, June Hansen, Hanne Synnøve Totland, Louisa Hjelmås, Emil Viktor Sveum (med 3 norgesrekorder) og Samuel Rafteseth.

/Nicolai Roness

19. UTDANNING 2020

19.1 Dommerkurs:

Dommerkurs 31.01.2020 Tromsø, Nordenfjeldske vektløfterregion

Instruktør Tryggve Duun

Vang	Oda Nordhagen	Tromsø Atletklubb	F
Sæter	Margrete	Tromsø Atletklubb	F
Figenschau	Tobias Ivar	Tromsø Atletklubb	F
Lien	Synne	Tromsø Atletklubb	F

Dommerkurs 28.04.2020 Trondheim, Nordenfjeldske vektløfterregion

Instruktør Tryggve Duun

Strand	Frode Sneve	Nidelv IL	F
Hem	Ingeborg Gullikstad	Nidelv IL	F
Reigstad	Audun	Nidelv IL	F
Ulfaby	Tale Bakken	Nidelv IL	F
Buvik	William Søltnæs	Trondheim AK	F
Hansen	Karoline Gulbrandsen	Trondheim AK	F
Sande	Sarah Mari	Trondheim AK	F
Krøtøy	Åshild	Trondheim AK	F

Dommerkurs - 19.09.2020 – Østlandet vektløfterregion

Instruktør Nicolai Roness

Løkkevik-Jacobsen	Victor Fredrik	Gjøvik AK	F
Grini	Kjersti Elizabeth	Gjøvik AK	F
Tronsgård	Stig Arne	Elverum Atletklubb	F
Bjørnstad	Maja	Elverum Atletklubb	F

Dommerkurs - 04.10.2020 . Nord Vestlandet Vektløfterregion

Instruktør Yngve Apneseth

Hellevang	Trine Endestad	Tambarskjelvar IL	R
Reiakvam	Emma	Tambarskjelvar IL	R
Aven	Kristian Lunde	Tambarskjelvar IL	R
Svorstøl	Aksel	Tambarskjelvar IL	R 2021
Røyseth	Alvolai	Tambarskjelvar IL	R 2021

Dommerkurs - 24.10.2020 - Østlandet vektløfterregion

Instruktør: Eirik Mølsmschaug

Gulliksrud	Jeanette Elisabeth Støvset	Oslo Atletklubb	F
Grønstad	Jonas	Spydeberg Atletene	F
Jørstad	Hanna	Spydeberg Atletene	F
Mundal	Mia	Tønsberg Kameratene	F
Kjellevand	Jørgen	Spydeberg Atletene	F

Dommerkurs 6-8 november, Sør-vest vektløfterregion

Instruktør Tor Steinar Herikstad

Andersen	Jan Sturle	Stavanger Vektløfterklubb	F
Viken	Andreas	Stavanger Vektløfterklubb	F
Faafeng	Tor	Stavanger Vektløfterklubb	F
Ulsund	Victoria	Kvadraturen Vektløfterklubb	F

Koanda	Solfrid Eila Amena	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Hansen	Monica Ragna	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Evja	Melissa	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Krohn	André	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Fredriksen	Frank Leandro	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Timenes	Andreas Wallem	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Lien	Klara Marie	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Eck	Nicholas Oscar van	Kvadraturen Vektløfterklubb	F
Frøitland	Mia	Vigrestad I.K.	R
Mehl	Brekkehus Iselin	Vigrestad I.K.	F

Dommerkurs 10 november, NVF onlinekurs

Instruktør: Tryggve Duun

Mobæk	Mia Søndergaard	Elverum Atletklubb	F
Berntsen	Siv Andrine Nybakk	Elverum Atletklubb	F
Østergård	Peter	Tysvær Vektløfterklubb	F
Loen	Julia Jordanger	Breimsbygda IL	F
Solberg	Daniel Skagen	Tønsberg Kameratene	F
Berge	Anne Gunn Gabrielsen	Hitra Vektløfterklubb	F
Marthinsen	Joachim	Tønsberg Kameratene	F

19.1.1 Dommer etterutdanningskurs:

Dommerkurs etterutdanning Modul 2, IWF regl kap.4. 25 august, NVF onlinekurs

Duun	Tryggve	Trondheim AK	Instruktør
Næss	Hilde	Lørenskog AK	
Rasmussen	Rune	Vigrestad IK	
Bergheim	Bjarne	Breimsbygda IL	
Bergheim	Ola	Breimsbygda IL	
Moldestad	Robert André	Breimsbygda IL	
Sørland	Ole-Kristoffer	Breimsbygda IL	
Sårheim	Vilde	Breimsbygda IL	
Balstad	Stein Olav	Nidelv IL	
Bjerkan	Leif Arne	Nidelv IL	
Johnsen	Bjørn	Nidelv IL	
Wisth	Tore	Nidelv IL	
Trøan	Jan Egil	Trondheim Atletklubb	
Alne	Marie Nagell	Tysvær VK	
Hammer	Jan Inge	Tysvær VK	
Monclair	Jean Martin	Tysvær VK	
Revheim	Roy Johan Andersen	Tysvær VK	
Rønnevik	Dag	Tysvær VK	
Hagenes	Hans Bjørnar	Vigrestad IK	
Høien	Ann Beatrice	Vigrestad IK	
Ødegård	Torbjørn	Vigrestad IK	
Kaland	André Krokedal	Tysvær VK	
Skauge	Sverre	Nidelv IL	

Dommerkurs etterutdanning Modul I, IWF regl kap.2.15 september, NVF onlinekurs

Duun	Tryggve	Trondheim AK	Instruktør
Næss	Hilde	Lørenskog AK	
Trøan	Jan Egil	Trondheim AK	
Wick	Rolf	Hafrsfjord VK	
Ødegård	Torbjørn	Vigrestad IK	

Wisth	Tore	Nidelv IL
Skauge	Sverre	Nidelv IL
Brevik	John Birger	Hitra VK
Rønnevik	Dag	Tysvær VK
Monclair	Jean Martin	Tysvær VK
Kaland	André Krokedal	Tysvær VK
Hammer	Jan Inge	Tysvær VK
Revheim	Roy Johan Andersen	Tysvær VK
Alne	Marie Nagell	Tysvær VK

- 19.2 Trener I:
Totalt arrangerte 5 kurs som har vært grunnlaget for post III støtte.
- 19.3 Instruktørutviklingskurs
Noen klubber har gjennomført instruktørutviklingskurs i 2020, men langt færre enn tidligere pga pandemien.
- 19.4 Trener II 2020.
Årets kurs ble avlyst både med bakgrunn i pandemien samt få påmeldte.
- 19.5 Nordic International Leadership Education (NILE).
Deltaker: President Stian Grimseth
- 19.6 Topptrener II Olympiatoppen-NTNU
Deltaker: President Stian Grimseth.

20. ÅRSRAPPORT FRA TEKNISK UTVALG 2020

Teknisk utvalg har bestått av:
Tryggve Duun, Trondheim Atletklubb (medlem NVFs styre) leder.
Hilde Næss, Lørenskog AK
Johan Thonerud, Spydeberg Atletene
Tor Steinar Herikstad, Vigrestad IK
Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin

Foruten de tradisjonelle arbeidsoppgave utvalget har er det i 2020 arbeidet med å «splitte» NVFs lov og reglement dokumentet i to separate dokument.

1.NVFs Lov

2.NVFs reglement.

Det siste ble om paragrafert slik at det i større grad fremstår mer naturlig.

Det ble gjort et forarbeide for å arrangere online dommerkurs.

Ordinært dommerkurs

Dommerkurs etterutdanning Modul 2, IWF regl kap.4, disse er registrert og godkjent i Idrettskurs.no

Dommerkurs etterutdanning Modul I, IWF regl kap.2. disse er registrert og godkjent i Idrettskurs.no

Dommere til Norgesmesterskapet for senior, NM veteran, NM ungdom og NM lag ble det benyttet både lokale og nasjonale

Internasjonale oppdrag.

På grunn av Covid 19 pandemien ble det ikke vært internasjonal representasjon for TO i 2020 utenom de nordiske mesterskapene.

Norske dommere ved de to online nordiske mesterskapene i 2020 var Steinar Kvame, Tambarskjevar IL og Tor Steinar Herikstad, Vigrestad IK.

20.1 Internasjonale dommere, Technical Official (TO).

Pr. 31.12.2020 hadde NVF følgende TO

Tryggve Duun	Trondheim AK	TO I
Larisa Izumrudova	Vigrestad IK	TO I
Trond Kvilhaug	Nidelv IL	TO I
Hilde Næss	Lørenskog AK	TO II
Kira Ingelsrudøyen	Larvik AK	TO II
Arne Grostad	Nidelv IL	TO II
Sigvald Monsen	Hafersfjord AK	TO II
Jan Nystrøm	Trondheim AK	TO II
Ole Jacob Aas	T&IL National	TO II
Johnny Sandvik	AK Bjørgvin	TO II
Steinar Kvame	Tambarskjelvar IL	TO II
Tor Steinar Herikstad	Vigrestad IK	TO II
Stian Grimseth	Tambarskjelvar IL	TO II
Dag Rønnevik	Tysvær VK	TO II
Stian Grimseth	Tambarskjelvar IL	TO II

20.1.1 Uten lisens:

Reidar C. Johnsen	AK Bjørgvin	TO. I
Per Marstad	Tønsberg–Kameratene	TO I
Gunnar Reiakvam	Tambarskjelvar IL	TO II
Johanna Wåsjo	Oslo AK	TO II
Sigurbjørn de Lange	Tønsberg – Kameratene	TO II
Svein Skeiseid	Haugesund Vektløfterklubb	TO II
Tore Bjørnsen	Stavanger Vektløfterklubb	TO II
Torstein Gjervan	Trondheim AK	TO II

20.2 Dommerinstruktører.

Sør-Vestlandet	Tor Steinar Herikstad
Nord-Vestlandet	Yngve Apneseth
Østlandet	Eirik Mølmshaug, Nicolai Roness
Telemark-Vestfold	
Nordenfjeldske	Tryggve Duun
:	

20.3 Mistet dommerkortet i 2020:

Forbundsdommere som ikke har vært aktive, dvs. har dømt, vært sekretær eller stevneleder, på stevner på 2 år blir automatisk regiondommere og må avlegge ny prøve for å bli forbundsdommer igjen. Dersom dommeren ikke har vært aktiv på 5 år mister han/hun også regiondommergraden. Jfr. Tingvedtak 2003. I 2021 er følgende ikke lengre dommere.

MISTET DOMMERKORT 2020			Grad	2016	2017	2018	2019	2020
Hansen Beate Nyhammer	AK Bjørgvin	R	0	0	0	0	0	0
Markhus Helene Angelica	Flaktveit IK	R	0	0	0	0	0	0
Heier Joachim	Flaktveit IK	R	0	0	0	0	0	0
Wergeland Sindre	Flaktveit IK	R	0	0	0	0	0	0
Wiik Inger Kristin	Flaktveit IK	R	0	0	0	0	0	0
Jari Yasir	Flaktveit IK	R	0	0	0	0	0	0
Off, Eyvind J.	Gjøvik AK	R	0	0	0	0	0	0
Sofienlund Joakim	Gjøvik AK	R	0	0	0	0	0	0
Farmen Torbjørn	Grenland AK	R	0	0	0	0	0	0
Skilbred Anne-Kjersti	Grenland AK	R	0	0	0	0	0	0
Rasmussen Elin	Hillevåg AK	R	0	0	0	0	0	0
Grostad Janne	Nidelv IL	R	0	0	0	0	0	0
Kjørsvik Mats Røst	Nidelv IL	R	0	0	0	0	0	0
Snildal Joakim	Tambarskjelvar IL	R	0	0	0	0	0	0
Aase Mathias	Tambarskjelvar IL	R	0	0	0	0	0	0
Helgheim Jonas	Tambarskjelvar IL	R	0	0	0	0	0	0
Holden Kjetil	Trondheim AK	R	0	0	0	0	0	0
Settem Elisabeth	Trondheim AK	R	0	0	0	0	0	0
Venæs Arild Sørskår	Trondheim AK	R	0	0	0	0	0	0
Aronsen Tord	Trondheim AK	R	0	0	0	0	0	0
Markeng Richard Foyen	Tønsberg-Kam.	R	0	0	0	0	0	0
Høyland Kristian	Vigrestad IK	R	0	0	0	0	0	0
Nedrebø Sigve	Vigrestad IK	R	0	0	0	0	0	0
Rullestad Ørjan	Tysvær VK	R	0	0	0	0	0	0

20.4 Dommere med flere dømte stevner i 2020.

Rank	Navn	Klubb	Kat	2016	2017	2018	2019	2020
Duun	Tryggve	Trondheim AK	Int. I	17	18	19	19	27
Thonerud	Johan	Spydeberg Atletene	F	15	15	30	23	23
Olsen	Bjørn Thore	Spydeberg Atletene	F	14	11	14	26	16
Lysenstøen	Christian	Spydeberg Atletene	F	16	12	21	22	16
Villund	Knut Magnus	Oslo AK	R	*	4	3	9	15
Kvilhaug	Trond	Nidelv IL	Int. II	24	20	19	18	13
Solli	Jan Robert	Tønsberg-Kam.	F	7	4	9	12	13
Endresen	Ingeborg	AK Bjørgvin	F	*	*	*	5	13
Bergheim	Ola	Breimsbygda IL	F	15	23	27	21	13
Schei	Randi	Hitra Vektløfterklubb	F	*	*	4	7	12
Marstad	Per	Tønsberg-Kam.	Int. I	18	15	16	12	12
Sårheim	Vilde	Breimsbygda IL	F	0	10	15	11	11
Reiakvam	Annette Irene Veien	Tambarskjelvar IL	F	*	*	1	13	11
Kvame	Steinar	Tambarskjelvar	Int. II	2	6	2	11	11
Herikstad	Tor Steinar	Vigrestad IK	Int II	6	13	14	14	11
Trøan	Jan Egil	Trondheim AK	F	12	15	14	5	10
Hagenes	Hans Bjørnar	Vigrestad IK	F	4	9	9	13	10
Grostad	Arne	Nidelv IL	Int. II	10	11	10	10	10
Grimseth	Stian	Tambarskjelvar IL	F	3	8	7	4	10

Thorberg	Isabell	Tønsberg-Kam.	F	*	3	6	9	9
Grønnevik	Geir	Tambarskielvar	F	1	4	1	5	9
Frøyd	Jostein	Larvik AK	F	20	16	16	6	9
Eide	Thomas	Kvadraturen VR	F	*	*		5	9
Aas	Ole Martin	National	R	17	8	15	16	8
Aadland	Børge	AK Bjørgvin	F	5	4	5	5	8
Revheim	Roy Andersen	Tvsvær IK	F	0	5	3	8	8
Murberg	Johan Fredrik	Tønsberg Kam.	F			7	3	8
Kasirye	Ruth	Tønsberg-Kam.	F	5	2	2	8	8
Aas	Leik Simon	National	F	*	*	7	9	7
Aas	Steinar A.	National	F	17	17	12	5	7
Sørland	Ole-Kristoffer	Breimsbygda IL	F	11	9	15	4	7
Roness	Daniel	Spydeberg Atletene	F	9	7	16	6	7
Næss	Hilde	Lørenskog AK	Int. II	6	18	15	10	7
Izumrudova	Larisa	Vigrestad IK	Int I	10	11	5	8	7
Holmstrøm	Geir Inge	Haugesund VK	R	4	2	4	5	7
Forberg	Malin Alise	AK Bjørgvin	F	*	1	8	13	7
Dalen	Bendik Drangsholt	Kvadraturen VR	F	*	*	*	3	7
Block	Jonny	Nidelv IL	F	11	16	13	6	7
Varlid	Ove	Tambarskielvar IL	F	7	10	14	6	6
Uthaug	Helene Relevo	Trondheim AK	F	*	*	*	2	6
Tvedt	Lisa	Kvadraturen VR	F	*	*	*	1	6
Rønnevik	Dag	Tysvær VK	F	6	8	6	7	6
Nilsen	Trygve Stenrud	Oslo AK	F	*	*	5	8	6
Mvhre	Leif Jørund	Tønsberg-Kam.	R	*	0	3	0	6
Moldestad	Robert Andre	Breimsbygda IL	F	12	14	16	8	6
Larsen	Thorkild	Larvik AK	F	*	1	7	3	6
Enger	Fredrik André	AK Bjørgvin	F	*	*	*	4	6
Nystrøm	Jan	Trondheim AK	Int. II	14	17	11	10	6
Ødegård	Torbjørn	Vigrestad IK	F	3	4	3	6	5
Süssmann	Aron	Stavanger	F	*	*	*	12	5
Stavnheim	Jonas	Vigrestad IK	F	13	10	9	5	5
Skjoldheim	Roald	Flaktveit IK	F	2	2	4	4	5
Sandvik	Johnny	AK Bjørgvin	Int. II	11	9	7	10	5
Røyseth	Odd Gunnar	Tambarskielvar IL	F	2	1	1	4	5
Monsen	Sigvald	Hafrsfjord VK	Int II	9	11	8	6	5
Minge	Richard	National	R	*	*	2	9	5
Mikalsen	Magnus	Trondheim AK	F	*	3	12	7	5
Kristiansen	Ruben Wåge	Tromsø AK	F	1	1	0	8	5
Jellestad	Erika	Vigrestad IK	F	*	*	*	5	5
Hepsø	Leif	Namsos VK	F	7	8	8	10	5
Helgheim	Jørn	Tambarskielvar IL	F	2	5	8	7	5
Hasfjord	Marianne	AK Bjørgvin	F	1	5	0	2	5
Dale	Mathias	Breimsbygda IL	F	*	*	2	10	5
Brevik	John Birger	Hitra VK	R	10	8	10	8	5
Boge	Terje	AK Bjørgvin	R	9	11	6	5	5
Bergheim	Bjarne	Breimsbygda IL	F	6	9	10	5	5
Årdal	Jørund	IL Brodd	F	4	3	0	3	4
Winnberg	Sverre	Namsos VK	F	*	*	*	1	4
Viken	Ingolf	Tambarskielvar IL	F	1	1	2	1	4
Ulvan	Kariann	Hitra VK	F	7	8	8	3	4
Tveter	Arne	Lenja AK	F	*	6	6	8	4
Talmo	Ina Kristine	Elverum AK	F	*	*	*	0	4
Skeiseid	Svein	Haugesund VK	Int. II	3	2	4	4	4
Raad	Ole Erik	Trondheim AK	F	6	3	2	0	4
Meosli	Per Olav	Namsos VK	F	5	7	5	7	4
Loy	Siren	AK Bjørgvin	F	*	*	*	3	4

Lie	Bjørn	Namsos VK	R	8	7	9	10	4
Lian	Eskil	Trondheim AK	F	6	8	10	5	4
Kjeldner	Andres Mauricio	Spydeberg Atletene	R	*	*	4	4	4
Johnsen	Ketil Wiik	Trondheim AK	F	6	9	13	6	4
Holstad	Daniel	Tambarskjelvar IL	F	0	4	6	4	4
Hansen	Dagmar	Kvadraturen VR	F	*	*	*	4	4
Grønlien	Lars-Thomas	Oslo AK	F	3	1	3	2	4
Grønland	Robert	Eleverum AK	F	*	*	*	5	4
Farsund	Tom	Førde IL	F	1	0	2	1	4
Bjørkeng	Eva	Tromsø Atletklubb	F	*	*	1	3	4
Bjerkholt	Jarle T.	Larvik AK	F	3	3	4	4	4
Bjerkan	Leif Arne	Nidelv IL	F	*	*	*	0	4
Balstad	Stein Olav	Nidelv IL	F	*	*	*	1	4
Aune	Roar	Hitra Vektløfterklubb	F	*	*	4	6	4
Andersen	Bernt Petter	Stavanger VK	F	8	6	8	5	4
Østhus	Ørjan	Haugesund VK	F	*	1	2	0	3
Wågan	William	Namsos VK	F	*	*	*	2	3
Wold	Bjørnar	Spydeberg Atletene	F	3	1	8	12	3
Wiik	Bjørn Tore	Namsos VK	R	4	3	7	5	3
Werner	Emilie Høgli	Elverum Atletklubb	R	*	*	*	2	3
Ulvan	Kristian	Hitra VK	F	1	2	1	2	3
Tollefsen	Kim Eirik	Tønsberg Kam.	F	4	3	5	3	3
Thorstensen	Ida Regine	Tromsø Atletklubb	F	*	*	0	5	3
Szigeti	Juraj	Hafrsfjord VK	F	*	*	*	4	3
Syversen	Silje Solbakken	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	1	3
Stavneheim	Leif Eilif	Vigrestad IK	F	*	1	5	2	3
Solberg	Daniel Skagen	Tønsberg Kameratene	F	*	*	*	*	3
Skauge	Sverre	Nidelv IL	F	*	*	*	0	3
Skauen	Andreas Nordmo	Oslo AK	F	10	6	5	1	3
Sande	Sarah Mari	Trondheim Atletklubb	F	*	*	*	*	3
Petersen Wiig	Øyvind	Trondheim Atletklubb	F	*	*	*	0	3
Oma	Jostein	Tambarskjelvar IL	F	1	2	5	2	3
Mølmshaug	Eirik	Lørenskog AK	F	*	8	11	8	3
Monsen	John Kåre	Hafrsfjord VK	F	3	3	3	3	3
Monsen	Jorunn Meling	Hafrsfjord VK	F	*	*	*	3	3
Monclair	Jean Martin	Tvsvær VK	F	3	9	3	4	3
Lund	Kevin	Hitra VK	F	2	1	1	1	3
Lillegård	Ragnhild Haug	Oslo AK	F	*	1	4	6	3
Kvadsheim	Hans Gunnar	Vigrestad IK	F	*	*	*	3	3
Klinkenberg	Dag Amund	Hafrsfjord VK	F	*	*	*	4	3
Johnsen	Stein Gunnar	Namsos VK	F	*	*	*	1	3
Haakstad	Marie	Spydeberg Atletene	F	*	*	4	5	3
Høien	Ann Beatrice	Vigrestad IK	F	4	5	3	1	3
Grønland	Hege Engebakken	Eleverum AK	F	*	*	*	3	3
Fagerland	Kenneth	Spydeberg AT	R	2	1	0	2	3
Bjerkholt	Roald	Larvik AK	F	10	10	8	4	3
Johnsen	Bjørn	Nidelv IL	F	7	7	5	4	3
Øvsthus	Sarah Hovden	AK Bjørgvin	F	3	6	7	8	2
Østergård	Peter	Tysvær Vektløfterklubb	F	*	*	*	*	2
Waatevik	Endre	Nidelv IL	F	*	*	8	7	2
Winger	Marius Lie	Trondheim AK	F	6	6	6	2	2
Vold	Aud Marit Osnes	Vigrestad IK	F	1	4	2	1	2
Vee-Haugen	Egon	Grenland AK	F	*	5	5	4	2
Tømmerås	Sturla	Namsos VK	R	0	0	0	0	2
Tronsgård	Stig Arne	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	*	2
Trones	Roger	Spydeberg Atletene	F	7	4	4	0	2
Tiffin	Rebecca	Oslo AK	F	14	3	10	4	2

Thorsås	Frode	Larvik AK	F	4	1	5	7	2
Thonerud	Kristoffer	Spydeberg Atletene	F	7	2	2	2	2
Thonerud	Krister	Spydeberg AT	F	1	5	0	1	2
Søfteland	Line	Flaktveit IK	F	1	1	0	0	2
Sæland	Vidar	Vigrestad IK	F	2	3	3	2	2
Sveum	Paal Børre	Gjøvik AK	F	*	*	*	1	2
Sunde	Kjell Magne	Stavanger VK	F	4	6	4	5	2
Solheimsnes	Kristoffer	Gjøvik AK	R	5	3	6	3	2
Røyseth	Håvar	Tambarskjelvar IL	F	2	4	5	3	2
Rosenberg	Michael	Eleverum AK	F	*	*	*	3	2
Roness	Nicolai	Gjøvik AK	F	3	6	7	3	2
Olsen	Johnny R.	Grenland AK	F	3	11	10	9	2
Olsen	Bjørnar	Grenland AK	F	2	7	3	3	2
Olsen	Mats	Tønsberg-Kam.	F		2	2	1	2
Mobæk	Mia Søndergaard	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	*	2
Lyngmo	Anders	Tromsø AK	F	0	2	1	5	2
Lundberg	Eva Grøndahl	Spydeberg Atletene	F	*	2	20	14	2
Lund	John Vidar	Lenja AK	F	*	*	*	5	2
Kværnø	Bjørn Ivar	Hitra VK	R	2	0	0	0	2
Krøtøy	Morten	Trondheim AK	F	11	5	3	2	2
Krokedal	Andre	Tysvær VK						2
Knarvik	Anne Mari	AK Bjørgvin	F	*	*	*	2	2
Kiellvand	Jørgen	Spydeberg Atletene	F	*	*	*	*	2
Jacobsen,	Sara Dårstad	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	2	2
Hillestad	Selina Fredsvik	Haugesund VK	F	*	1	1	0	2
Hammer	Jan Inge	Tysvær VK	F	3	7	2	3	2
Gulvik	Terje	Larvik AK	F	8	4	5	6	2
Grue	Edvard	Elverum AK	F	*	*	*	*	2
Gravdal	Tord	Vigrestad IK	F	*	*	*	7	2
Garvik	Lene	Vigrestad IK	F	2	6	0	0	2
Forås	Eskil	Trondheim AK	F	3	3	1	1	2
Fjærli	Asta Rønning	Oslo AK	F	*	*	*	2	2
Dalan	Michael	Tromsø Atletklubb	F	*	*	1	5	2
Boye	Helena	Kvadraturen VR	F	*	*	*	1	2
Boge	Tiril	AK Bjørgvin	F	*	3	4	4	2
Bertheussen	Celine Mariell	Spydeberg Atletene	F	*	4	5	7	2
Ask	Jostein	Haugesund VK	F	1	2	3	3	2
Andersen	Eskil	Stavanger VK	F	7	5	9	6	2
Wisth	Tore	Nidelv IL	F	5	7	4	6	2

21. STYRETS BERETNING 2020

21.1 Styremøter 2020:

Styremøte 1: Fredag 7 Lørdag 8 februar, Scandic Airport, Gardermoen

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte :Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 2: Torsdag 16 april Zoom møte

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 3: Fredag 14 mai Zoom møte

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 4: Tirsdag 26 mai Zoom møte

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei (forfall)
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 5: Tirsdag 30 juni, Zoom møte

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 6: Torsdag 11 august Zoom møte

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 7: Torsdag 1 oktober Zoom møte

Styret: President Stian Grimseth
Visepresident Børge Aadland
Styremedlem Tryggve Duun
Styremedlem Asta Fjærli Rønning
Styremedlem Randi Schei
Varamedlem Kristin Solbakken
Varamedlem Kjell Olav Lundberg
Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

21.2 Norges vektløfterforbund kontoret og daglige drift

21.2.1 Kontor:

Midtre Flatåsveg 8. 7499 Flatåsen, Postboks: 9904 Trondheim

Ansatte pr 31 desember 2020.

Generalsekretær Arne Grostad i 80% stilling.
Landslagstrener Zygmunt Smalcerz i 100 stilling.
Sportslig ansvarlig Stian Grimseth i 20% stilling.

21.3 Regnskapet

21.3.1 Regnskapsfører i 2020

I 2020 er dette ført av Katarina Sederholm Hoff.

21.3.2 Revisor

Revisor for regnskapsåret 2020 har vært Bjørn Gundersen fra revisjonsfirmaet Bjørn Gundersen AS.

21.3.3 Resultat 2020

Revisor har revidert regnskapet 2020. Dette er i orden, det viser en liten differanse på styrets beretning som sier kr 829 726,83 utfra status tilsendt prosjektrengnskapet fra regnskapsfører.

Revisor foreslår at vi korrigerer dette på nytt år med ny regnskapsfører. Hans status er kr 831 257,00 en differanse på pluss kr 1530,77.

Det store overskuddet kan forklares med mange online møter inkludert Tinget 2020. De fleste internasjonale mesterskapene ble avlyst eller utsatt pga pandemien.

Prosjektregnskap 2020

		Budsjett 2019	Avsluttet 31.12.2019	Regnskap 2020 pr. 30.12.20	Budsjett 2020
	UTGIFTER				
	Stevneutgifter				
50001	Nordisk J/U	101 000,00	99 397,00	130 092,04	160 000,00
50000	Nordisk Senior	102 000,00	155 404,00	52 691,87	126 000,00
50002	EM Junior/EM u23	55 000,00	104 744,00	5 073,00	60 000,00
50003	EM senior	145 000,00	217 703,44	0,00	140 000,00
50007	VM senior	102 000,00	184 875,00	0,00	0,00
50004	VM Junior			0,00	0,00
32000	Norske mesterskap	150 000,00	149 628,00	126 799,43	140 000,00
50020	EM u 17år og EM 15	50 000,00	171 163,00	3 370,00	60 000,00
	Andre stevner				5 000,00
	Master mesterskap				7 000,00
	Godtgjøring trenere				18 000,00
	Buffer 10%				60 000,00
		705 000,00	1 082 914,44	318 026,34	776 000,00 kr
	Trening				
50012	Toppidr.senter	60 000,00	60 000,00	108 000,00	108 000,00
50014	Toppidrettsatsning	800 000,00	799 732,17	1 173 976,89	875 000,00
	Lønn sportssjef inkl. 50014				
50015	Driftstilskudd Regioner	135 000,00	135 000,00	100 000,00	100 000,00
		995 000,00	994 732,17	1 381 976,89	1 083 000,00
	Utdanning/utvikling av barn og unge				
73000	Trenerkurs		94 792,84	133 169,00	
73001	Dommerkurs		150 000,00	157 500,00	
73030	Klubb/lederutv.		587 388,54	87 542,89	
	Lønn Utdanningskonsulent				
73040	Instruktørutviklingskurs		106 000,00	10 000,00	
		1 000 000,00	938 181,38	388 211,89	1 297 737,00
	Gaver/Utmerkelser				
7420	Gaver/Utm.	30 000,00	40 072,00	6 207,00	
		30 000,00	40 072,00	6 207,00	20 000,00
	Lønn				
95000	Lønn ansatte	351 000,00	277 706,00	405 000,00	351 000,00
	Adm. utgifter				

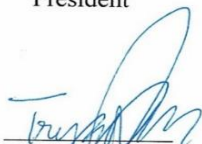
6700	Revisjon/NIF	58 000,00		49 517,91	60 000,00
	NIF IT			23 500,00	20 861,00
		58 000,00	55 298,00	73 017,91	80 861,00
Møter					
90000	Styrets møteutg.		47 310,50	10 477,00	50 000,00
90010	NVF's Ting		108 611,00	15 198,96	15 000,00
17000	IWF/EFW				
17000	Representasjon		16 082,00		30 000,00
73025	div. møter		55 190,00	18 166,00	40 000,00
		150 000,00	227 193,50	43 841,96	135 000,00
Driftsutgifter					
	Driftsutgifter	165 000,00	83 248,00	303 525,80	130000,00
6510	Streaming- dommeanlegg	30 000,00	30 721,00	218 773,89	40000,00
		195 000,00	113 969,00	522 299,69	170000,00
Kontingenter					
17010	Int.forbund	15 000,00	13 986,30	15 198,96	
		15 000,00	13 986,30	15 198,96	15 000,00
7830	Tap på fordringer		-		
8140	Bankkostnader	1000			
	Totale utgifter	3 500 000,00	3 744 052,79	3 153 780,64	3 928 598,00
	INNTEKTER				
Tilskudd					
3440	Post 2 Grunntilskudd særforbund	1 958 000	2070926,00	2 063 201,00	2 073 632,00
3441					
3450	VO midler	50 000,00	7 656,00	16 202,84	5 500,00
3442	POST 3	1 000 000,00	1 015 950,00	1 197 307,00	1 207 737,00
	Tilskudd IWF/EFW	65 000,00	67 904,00		60 000,00
		3 073 000,00	3 162 436,00	3 260 508,00	3 346 869,00
Kontingenter					
3931	lagserien	25 000,00	24 000,00	23 750,00	20 000,00
3932	5-kampserien	6 000,00		900,00	
3930	Lisenser	80 000,00	85 900,00	68 500,00	80 000,00
		111 000,00	109 900,00	93 150,00	100 000,00

Salgsinntekter					
3110	Varesalg				
3112/ 3113	Salg merker/statuetter	3 000,00	3 250,00	250,00	2 500,00
		3 000,00	3 250,00	250,00	2 500,00
Samarbeidsavt /legenandeler					
3121	Sponsor				15 000,00
3935	kostnader dekket selv		112 233,00	16 604,00	
3970	Egenand mesterskap	100 000,00	96 000,00	146 636,27	80 000,00
3975	Egenand TO. representasjon			16 604,00	2 000,00
	Egenand treningssamlinger			0,00	30 000,00
3460	Toppidr.senter	60 000,00	60 000,00	108 000,00	108 000,00
		160 000,00	268 233,00	287 844,27	235 000,00
Div. adm. inntekter					
3990	Div. inntekter	4 000,00	52 302,00	110 489,70	
3445	Momskompensasjon	180000	229 253,00	236 590,00	
		184000	281 555,00	347 079,70	285 000,00
Finansinntekter					
8040	Renteinntekter	3000		746,00	
8140	Bankkostnader		-3857	-6 070,50	
		3000	-3857	-5 324,50	
	Totale inntekter	3534000	3 821 517,00	3 983 507,47	3 969 369,00
Årsoverskudd / Underskudd					
		34000	77 464,21	829 726,83	40 771,00


Stian Grimseth
 President


Børge Aadland
 Visepresident


Asta Rønning Fjærli
 Styremedlem


Trygve Duun
 Styremedlem


Randi Schei
 Styremedlem


Arne Grostad
 Generalsekretær

22. Internett-sosiale media

NVFs internettside er www.vektlofting.no.

NVF er også aktive på de andre sosiale mediene som Instagram og Facebook

22.1 NVF Live streaming

Det ble i 2020 fortsatt Livestreamet større mesterskap. Dette har gitt mange positive tilbakemeldinger.

NVFs «livestream» ansvarlig er Tryggve Duun. Terje Boge har i år bistått ved større mesterskap.

22.2 NVF Online

NVF investerte i 2020 betydelig i utstyr som gjorde det mulig å arrangere mesterskap online. Det Nordiska Tyngdlyftingsforbundet (NTF) henvendte seg til NVF om NVF kunne administrere online de to nordiske mesterskap i 2020. Dette ble gjort og tilbakemeldingene var stor tilfredshet fra de aller fleste. Hovedsete for Nordisk senior med nasjonalt konkurransested og onlinestab var i Naustdal. Tysvær var nasjonalt konkurranse sted med onlinestab ved de nordiske ungdom og juniormesterskapene. Tryggve Duun var primus motor for etableringen av utstyr og kompetanse ift å kunne arrangere dette online.

22.3 Sosiale medier

Norges vektløfterforbund er også aktive på de andre sosiale mediene som Instagram og Facebook

23. Gjennomføring av større mesterskap.

Viser til punkt 22.2.

Ved større stevner er det etter hvert et omfattende arbeide med å koble opp systemet som «kjører» mesterskapet. Her har også i 2020 Hans Hagenes vært primus motor og gjort en stor innsats.

I tillegg har Arne H. Pedersen bidratt betydelig med ved flere større mesterskap som protokoll fører.

24. Vedlegg

24.1 NVFs regnskap økonomi resultatoversikt 2020

24.2 Revisors beretning 2020

24.3 NVFs kontrollkomite 2020

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Org. nr. 871484082

Resultatregnskap	Note	2020	2019
Driftsinntekter			
Salgsinntekt		3 260 508	3 327 035
Annen driftsinntekt		620 734	438 338
Sum driftsinntekter		3 881 242	3 765 373
Driftskostnader			
Lønnskostnad	1	918 420	765 059
Annen driftskostnad		2 126 240	2 911 613
Sum driftskostnader		3 044 660	3 676 672
DRIFTSRESULTAT		836 582	88 701
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		746	1 071
Sum finansinntekter		746	1 071
Annen rentekostnad		6 071	3 857
Sum finanskostnader		6 071	3 857
Netto finansposter		-5 325	-2 786
Ordinært resultat før skattekostnad		831 257	85 915
ARSRESULTAT		831 257	85 915
Overføringer og disponeringer			
Overføring til/fra annen egenkapital		831 257	85 915
Sum overføringer og disponeringer		831 257	85 915

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Org. nr: 871484082

Balanse pr. 31.12	Note	2020	2019
-------------------	------	------	------

EIENDELER**ANLEGGSMIDLER**

Finansielle anleggsmidler			
Investeringer i aksjer og andeler	2	98 508	98 508
Sum finansielle anleggsmidler		98 508	98 508
Sum anleggsmidler		98 508	98 508

OMLØPSMIDLER

Fordringer			
Kundefordringer		26 218	37 218
Sum fordringer		26 218	37 218

Bankinnskudd, kontanter og lignende		1 841 108	888 307
Sum omløpsmidler		1 867 326	925 525

SUM EIEDELER		1 965 834	1 024 033
---------------------	--	------------------	------------------

EGENKAPITAL OG GJELD**EGENKAPITAL**

Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	1	1 701 684	870 427
Sum opptjent egenkapital		1 701 684	870 427
Sum egenkapital		1 701 684	870 427

GJELD

Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		78 175	27 129
Skyldige offentlige avgifter		93 559	35 329
Annen kortsiktig gjeld		92 416	91 148
Sum kortsiktig gjeld		264 150	153 606
Sum gjeld		264 150	153 606

SUM EGENKAPITAL OG GJELD		1 965 834	1 024 033
---------------------------------	--	------------------	------------------

13.02.2021


Stian Grimseth
President


Børge Aadland
Visepresident


Asta Ronning Fjærli
Styremedlem


Trygve Duun
Styremedlem


Randi Schei
Styremedlem


Arne Grostad
Generalsekretær

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

NOTER TIL REGNSKAPET 2020

NOTE 0 REGNSKAPSPRINSIPPER

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapslovens bestemmelser og god regnskapsskikk for små foretak og Norges Idrettsforbunds regelverk. Eiendeler bestemt til varig bruk er klassifisert som anleggsmidler. Andre eiendeler er klassifisert som omløpsmidler. Ved klassifisering av kortsiktig og langsiktig gjeld er analoge kriterier lagt til grunn, dvs skille ved 1 år. Varer er vurdert til laveste av kostpris og virkelig verdi. Fordringer er oppført til pålydende med fradrag for påregnelige tap.

NOTE 1 LØNN, ANSATTE OG GODTGJØRELSE.

	<u>2019</u>	<u>2020</u>
Ansatte :	1	1
Lønn	642.029	817.216
Arb giv avg	93.987	101.204
Pensjon	29.043	7.769
Egenkapital	870.427	1.701.684
Revisjonshonorar :	kr. 28.000,-	28.000,-
Konsulentonorar	kr. 8.000,-	8.000,-
Forbundet er ikke omfattet av krav til obligatorisk tjenestepensjon.		

NOTE 2 AKSJER

Forbundet har aksjer i :

SEB international
SEB norden LU
SEB Europa SMB

Aksjenes opprinnelig kostpris var kr. 79.919,-. Bokført verdi er kr. 98.508,-. Markedsverdi/ligningsverdi er oppgitt til kr. 349.245,-.

NOTE 3 DRIFTSMIDLER

	<u>Maskiner</u>
Ansk kost 01.01	
Tilgang	0
Avgang	
Ansk kost 31.12	0
Årets avskrivning	0
Akk avskrivning	0
Saldo 31.12	0
Avskrivning	20 %

REVISJONSFIRMAET BJØRN GUNDERSEN AS
STATSAUTORISERT REVISOR

Medlem av Den norske Revisorforening
Foretaksnr. 973 193 805 MVA
E-post : revisor.gundersen@ntebb.no
Tlf : 930 54 200

Til årsmøtet i NORGES VEKTLØFTERFORBUND

REVISORS BERETNING FOR 2020.

Uttalelse om revisjonen av årsregnskapet

Konklusjon

Vi har revidert NORGES VEKTLØFTERFORBUNDS årsregnskap som viser et overskudd på kr 831.257,-. Årsregnskapet består av balanse per 31. desember 2020, resultatregnskap for regnskapsåret avsluttet per denne datoen og noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

Etter vår mening er det medfølgende årsregnskapet avgitt i samsvar med lov og forskrifter og gir et rettviseende bilde av selskapets finansielle stilling per 31. desember 2020, og av dets resultater og kontantstrømmer 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 lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder de internasjonale revisjonsstandardene (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet i *Revisors oppgaver og plikter ved revisjon av årsregnskapet*. Vi er uavhengige av selskapet slik det kreves i lov og forskrift, og har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Etter vår oppfatning er innhentet revisjonsbevis tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

Øvrig informasjon

Ledelsen er ansvarlig for øvrig informasjon. Øvrig informasjon består av informasjon i årsrapporten, men inkluderer ikke årsregnskapet og revisjonsberetningen.

Vår uttalelse om revisjonen av årsregnskapet dekker ikke øvrig informasjon, og vi attesterer ikke den øvrige informasjonen.

I forbindelse med revisjonen av årsregnskapet er det vår oppgave å lese øvrig informasjon med det formål å vurdere hvorvidt det foreligger vesentlig inkonsistens mellom øvrig informasjon og årsregnskapet, kunnskap vi har opparbeidet oss under revisjonen, eller hvorvidt den tilsynelatende inneholder vesentlig feilinformasjon. Dersom vi hadde konkludert med at den øvrige informasjonen inneholder vesentlig feilinformasjon er vi pålagt å rapportere det. Vi har ingenting å rapportere i så henseende.

Styrets og daglig leders ansvar for årsregnskapet

Styret og daglig leder er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet i samsvar med lov og forskrifter, herunder 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.

Kontor : Devla
Holvn 259
7510 Skatval

Avd : Jæle
Feragsvn 385
7375 Røros

Norges Vektløfterforbunds Ting 2021

BERETNING FRA NVFs KONTROLLKOMITE

Kontrollkomiteen har gjennomgått NVFs regnskap for 2020

Resultatet er oversiktlig oppsatt, viser forbundets inntekter, utgifter, egenkapital, gjeld og balanse for Regnskapsåret 2020.

Kontrollkomiteen har hatt tilgang til alle relevante dokumenter i denne gjennomgangen.

Regnskapet er avsluttet med et positivt årsresultat på 831 257,-.

Kontrollkomiteen har lest styreprotokollene for 2020, og har ikke funnet merknader rundt gjennomførte vedtak. Alle protokollene er fritt tilgjengelige på NVFs hjemmeside på internett.

Kontrollkomiteen har ikke funnet det nødvendig å påpeke andre forhold vedrørende styrets disponeringer, iforhold til Norges Idrettsforbund (NIF) og Olympiske og Paralympiske Komité etter kontrollkomiteens plikter i 2020.



Steinar Kvame



Malin Alise Forberg



Johnny Sandvik