



Årsregnskap for regnskapsåret 2010

Organisasjonsnr: 984 927 592
Navn/foretaksnavn: OSLO STYRKELØFTKLUBB
Forretningsadresse: Frysjaveien 33B
0884 OSLO

Brønnøysundregistrene
13.05.2021

Brønnøysundregistrene

Postadresse: 8910 Brønnøysund

Telefoner: Opplysningstelefonen 75 00 75 00 Telefaks 75 00 75 05

E-post: firmapost@brreg.no Internett: www.brreg.no

Organisasjonsnummer: 974 760 673



Brønnøysundregistrene

BRØNNØYSUND



Regnskapsregisteret



VEDLEGG TIL ÅRSREGNSKAP

2010

Brønnøysundregistrene
Regnskapsregisteret
8910 BRØNNØYSUND



OSLO STYRKELEØFTKLUBB v/Bjørn Astad Olav Nygards vei 175 0688 OSLO	Organisasjonsnr. 984 927 592	FLI
		FRIV

Registrerte opplysninger per 28.07.2011		Eventuelle endringer dette regnskapsåret	
Startdato 01.01.2010	Avslutningsdato 31.12.2010	Startdato	Avslutningsdato
Konsernforhold Foreninger som følger regler for frivillig virksomhet, kan ikke være morselskap	Morselskap NEI	Endret konsernforhold <input type="checkbox"/> Morselskap <input type="checkbox"/> Ikke morselskap	

Årsregnskapet er satt opp etter reglene for frivillig virksomhet Avkrysning er kun aktuelt for foreninger (FLI) som er registrert i Frivillighetsregisteret

Hvis enheten ikke følger norsk regnskapstov eller frivillighetsregisterloven, kryss av IFRS/ Forenklet IFRS selskap IFRS/ Forenklet IFRS konsern

Hvis enheten velger å avvike fra regnskapsloven § 6-1, kryss av Funksjon selskap Funksjon konsern

Følges regnskapsreglene for små foretak? Ja Nei

Jeg bekrefter at vedlagte årsregnskap er fastsatt av kompetent organ den _____ Dato

Sted/dato, Underskrift av representant for enheten - OSLO - Bjørn Astad - 28/7-2011

Bare til bruk for Regnskapsregisteret

100

G NYVE Admr Kregn Ja Nei Utl kregn

M Rets Ant.s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ov.b	årsb	res	bal	e.bal	gj.bal	rev	i-rev	k-res	k-bal	k-n	k-rev	i-k-rev	n	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
alm.n	kto	d.k	ik-fv								funk	u.off	brev	



BR-1001-09





Oslo styrkeløftklubb

Resultat

Dato: 08.05.2011

Periode: 1 - 12
Regnskapsår: 2010

Side: 1

Konto	Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
Driftsresultat				
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3100	Medlemsinntekter	40 100,00	35 000,00	5 100,00
3200	Salgsinntekter, uttak, utenfor avgiftsområde	1 168,00	0,00	1 168,00
3310	Startavgifter stevner	7 400,00	7 000,00	400,00
3410	Offentlig tilskudd/OIK	2 750,00	3 000,00	-250,00
3420	Offentlig tilskudd/Styrkeløftregion	11 000,00	10 000,00	1 000,00
3450	Offentlig tilskudd/BINGO	140 950,00	119 004,00	21 946,00
3460	Tilskudd fra Norsk tipping	2 306,90	0,00	2 306,90
SUM Salgsinntekter		205 674,90	174 004,00	31 670,90
SUM Driftsinntekter		205 674,90	174 004,00	31 670,90
Driftskostnader				
Varekostnad				
4000	Innkjøp av treningsutstyr mv	-298,00	0,00	-298,00
4110	Stevneutgifter	-6 358,76	-4 000,00	-2 358,76
4210	Andre ungdoms- og rekrutteringstiltak	-23 155,00	-8 000,00	-15 155,00
SUM Varekostnad		-29 811,76	-12 000,00	-17 811,76
Lønnskostnad				
5110	Reiseutgiftsfordeling NSF's generalforsaml	0,00	-3 000,00	3 000,00
5150	Møteutgifter/samlinger mv	-8 400,00	0,00	-8 400,00
SUM Lønnskostnad		-8 400,00	-3 000,00	-5 400,00
Andre driftskostnader				
6300	Leie lokaler	-27 000,00	-27 000,00	0,00
6620	Reparasjon og vedlikehold utstyr	-623,60	0,00	-623,60
6810	Data/EDB Kostnad	-823,75	-2 000,00	1 176,25
7140	Reisekostnad, idrettsaktivitet	0,00	-23 000,00	23 000,00
7400	Startavgift	-11 150,00	-10 000,00	-1 150,00
7410	Lisenser - konkurranse	-9 900,00	-9 000,00	-900,00
7415	Medlemsavgift - Region	-500,00	-500,00	0,00
7416	Medlemsavgift - frivillighetsregisteret mv	-135,00	-500,00	365,00
SUM Andre driftskostnader		-50 132,35	-72 000,00	21 867,65
SUM Driftskostnader		-88 344,11	-87 000,00	-1 344,11
SUM Driftsresultat		117 330,79	87 004,00	30 326,79

Finansinntekt og -kostnad

Finansinntekter				
Renteinntekter				
8040	Renteinntekt, skattefri	426,45	0,00	426,45
SUM Renteinntekter		426,45	0,00	426,45
SUM Finansinntekter		426,45	0,00	426,45
Finanskostnader				
Andre finanskostnader				
8170	Annen finanskostnad	-252,00	0,00	-252,00

daTax Foreninosøkonomi Start Version 9.1.2425

Side 1



Oslo styrkeløftklubb

Resultat

Dato: 08.05.2011

Side: 2

Periode: 1 - 12

Regnskapsår: 2010

Konto	Tekst	Reelt I periode	Budsjett I periode	Avvik I perioden
	SUM Andre finanskostnader	-252,00	0,00	-252,00
	SUM Finanskostnader	-252,00	0,00	-252,00
	SUM Finansinntekt og -kostnad	174,45	0,00	174,45
	Årsresultat	117 505,24	87 004,00	30 501,24
	Avsetninger	0,00	0,00	0,00
	Årsresultat etter avsetninger	117 505,24	87 004,00	30 501,24

NBI Resultatrapporten er valgt vist med motsatt fortegn av bilagsføring, både for inntekter, kostnader og årsresultatet!



Oslo styrkeløftklubb

Balanse

Dato: 08.05.2011

Periode: 1- 12

Side: 1

Regnskapsår: 2010

Konto	Tekst	Inngående balanse	Reelt i periode	Utgående balanse
Eiendeler				
Omløpsmidler				
Bankinnskudd, kontanter o.l.				
1900	Bingofond - aktivitet	134 131,00	-134 131,00	0,00
1901	Bingofond - 6 mnd	0,00	150 000,00	150 000,00
1902	Bingofond - 12 mnd	0,00	100 000,00	100 000,00
1920	Bankinnskudd	78 859,19	1 636,24	80 495,43
SUM Bankinnskudd, kontanter o.l.		212 990,19	117 505,24	330 495,43
SUM Omløpsmidler		212 990,19	117 505,24	330 495,43
SUM Eiendeler		212 990,19	117 505,24	330 495,43
Egenkapital og gjeld				
Egenkapital				
Over-/underskudd				
8800	Udisponert årsresultat (overskudd)	0,00	-117 505,24	-117 505,24
SUM Over-/underskudd		0,00	-117 505,24	-117 505,24
Opptjent egenkapital				
2050	Annen egenkapital	-212 990,19	0,00	-212 990,19
SUM Opptjent egenkapital		-212 990,19	0,00	-212 990,19
SUM Egenkapital		-212 990,19	-117 505,24	-330 495,43
SUM Egenkapital og gjeld		-212 990,19	-117 505,24	-330 495,43



Regnskapsprinsipper

Generelt om regnskapet

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

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter poster som forfaller til betaling innen ett år etter samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Øvrige poster er klassifisert som anleggsmid

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld be beløp på opptakstidspunktet.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi ved verdifall å være forbigående.

Langsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for av Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene. øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

Varebeholdninger

Lager av innkjøpte varer er verdsatt til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Det fo påregnelig ukurans.

Varige driftsmidler

Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmidlets forventede levetid. Direkte driftsmidler kostnadsføres løpende under driftskostnader, mens påkostninger eller forbedri driftsmidlets kostpris og avskrives i takt med driftsmidlet.



Det var ingen ansatte i Oslo SK i 2010

Note 1 Finansinntekter

Bankinnskudd mv	2010
Bankinnskudd 01.01.2010	212 990
Årsresultat 2010	117 505
Sum - bankinnskudd pr 31.12.2010	330 495

Klubbens midler satt inn i DnBNOR. Finansinntekter er renteinntekter av bankinnskudd.

Note 2 Utstyr, inventar, lager etc

Verdi av lager og kontomaskiner satt til null i regnskapet pga ukurans.
Verdien av treningsutstyr er ikke tatt inn i balansen og er derfor satt til null i regnskapet.

Note 3 Fordringer og gjeld

Klubbens gjeld forfalt og ble betalt før årsskiftet.



Oslo Styrkeløftklubb



Brønnøysundregistrene
Regnskapsregisteret
8910 BRØNNØYSUND

Oslo Styrkeløftklubb
Oslo, 28.07.2011
Bankgirokonto: 7069.63.51943
Ref:
Kopi:

ARSREGNSKAP FOR 2010 – OSLO STYRKELØFTKLUBB

Vedlagt følger årsregnskap for 2010 for Oslo styrkeløftklubb.

Når det gjelder kontantstrømsoppstilling vises det til regnskapsloven hvor det står at små foretak kan unnlate å utarbeide kontantstrømsoppstilling. Oslo SK er et lite foretak og utarbeider derfor ikke kontantstrømsoppstilling.

Med hilsen


Bjørn Astad
Kasserer Oslo Styrkeløftklubb

Adresse :
Oslo Styrkeløftklubb
ved Bjørn Astad,
Olav Nygardsvei 175
0688 Oslo

Telefon Bjørn Astad
22268575 P
22244824 A
91817979 Mob

Web : www.oslostyrkeloftklubb.no
E-postadresse b-asta@online.no
Bankgirokonto: 7069.63.51943
Organisasjonsnummer: 984 927 592



REVISJONSBERETNING FOR OSLO STYRKELOFTKLUBB - 2010

Vi har revidert årsoppgjøret for Oslo Styrkeløftklubb for 2010 som viser et årsresultat inkl. finansposter på 117.330,79 kroner. Klubbens egenkapital (bankinnskudd) utgjør etter dette 330.495,43 kroner inklusive Ungdomsfond. Årsoppgjøret, som består av resultatregnskap og balanse er avgitt av regionens styre.

Klubben har plassert midler i et Ungdomsfond (Bingofond). Pr 31.12.2010 utgjør disse midlene 250.000 kroner. Midlene på fondet skal benyttes til tiltak for styrkeløftungdom, samt rekruttering av ungdom til styrkeløft.

Vi har utført de revisjonsbehandlinger som jeg har ansett for nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler. Revisjonen har omfattet kontroll av utvalgte deler av materialet som klubben underbygger informasjonen i årsregnskapet.

Jeg har ikke fått kjennskap til noe forhold som tilsier at klubbens forvaltning og drift ikke er foretatt i samsvar med klubbens lov, formål og vedtekter for øvrig.

Etter min mening er årsoppgjøret gjort opp i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser og gir et forsvarlig uttrykk for regionens økonomiske stilling pr. 31.12.2010.

Oslo 26. mai 2011



Referat fra årsmøte i Oslo Styrkeløftklubb – Bjølsenhallen 26. mai 2011

Godkjenne saksliste: Sakslisten ble godkjent

Velge dirigent og sekretær: Roald Undlien og Linn Borgland Rønning

Godkjenne de fremmøtte representantene: Følgende fremmøtte ble godkjent:

Roald Undlien, Bjørn Astad, Anne Marie Hveding, Linn B Rønning, Martin B. Rønning, Fredrik Aasgaard, Jens Petter Sandvik, Tone Blackstad, Kristin Thorvaldsen

Behandle klubbens årsmelding: Det var ingen merknader til årsmeldingen

Behandle klubbens regnskap: Regnskapet ble godkjent uten merknader

Behandle innkomne forslag: Det var ingen forslag til behandling

Fastsette kontingent

Ordinært medlemskap: 100 kr

konkurransse voksen: 1300 kr

konkurransse junior: 1000 kr

konkurransse ungdom: 800 kr.

Vedta klubbens budsjett: Forslaget ble vedtatt uten merknad

Valg – følgende personer ble valgt

Leder: Roald Undlien

Nestleder: Martin B. Rønning

Kasserer: Bjørn Astad

Styremedlem: Tone B. Blackstad

Styremedlem: Kristin Thorvaldsen

Varamedlem: Pål Nilsen

Varamedlem: Anne Marie Hveding

Revisor: Fredrik Aasgaard og Jens Petter Sandvig.

Ungdomskontakt: Bo A. Bergan og Joachim Lindseth

Årsmøtet gav styret fullmakt til selv å velge representanter til ting og møter i organisasjoner klubben er tilsluttet.

Bjørn Astad

Sig

Roald Undlien

Sig



Årsberetning 2010

Oslo Styrkeløftklubb

-
- Saksliste for årsmøte
 - Styrets rapport for 2010
 - Regnskap 2010
 - Budsjett 2011
 - Forslag 2011
-

Saksliste

Godkjenne saksliste

Velge dirigent og sekretær

Godkjenne de fremmøte representantene

Behandle klubbens årsmelding.

Behandle klubbens regnskap.

Behandle innkomne forslag

Fastsette kontingent

Vedta klubbens budsjett.

Velge:

a) Leder

b) Nestleder

c) Kasserer

d) To styremedlemmer

e) To vara styremedlemmer

f) Revisorer med vara

g) Representanter til ting og møter i de organisasjoner klubben er tilsluttet

h) Valgkomite bestående av leder og medlem

Eventuelt



ÅRSBERETNING 2010 FOR OSLO STYRKELØFTKLUBB

STYRET HAR I 2010 BESTÅTT AV:

Verv	Navn
Leder:	Roald Undlien
Nestleder:	Pål Nilsen
Kasserer:	Bjørn Astad
Styremedlem:	Tone Blackstad
Styremedlem:	Kristin Thorvaldsen
Vara medlem:	Martin Rønning
Vara medlem:	Jens Petter Sandvig

Revisor: Fredrik Aasgaard og Jens Petter Sandvig

Andre verv - representasjon

Bo Bergan har vært ungdomskontakt.

Pål Nilsen er internasjonal dommer og har representert klubben/Norge på en mengde internasjonale konkurranser..

Bjørn Astad er revisor for regionen og klubbveileder for klubber på Østlandet.

STYRETS OPPGAVER

Oslo Styrkeløftklubb ledes av styret som er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene.

Styret skal:

1. Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.
2. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide instruks for disse.
3. Administrere og føre nødvendig kontroll med klubbens økonomi i henhold til de for idretten til en hver tid gjeldende instruks og bestemmelser.
4. Sende foreskrevne rapporter til overordnet idrettsmyndighet til fastsatte tidspunkter.
5. Representere klubben utad.

HOVEDRESULTATER 2010

Idrett = resultater, se egen liste

Administrasjon - ledelse

Det har vært to styremøter samt årsmøte i perioden. Utenom styremøtene har saker blitt behandlet på e-post og telefon. Klubben leier treningslokale i Bjølsenhallen av Sagene IL.

FORSLAG

1. Det er ingen forslag til behandling.

ØKONOMI

Klubben hadde et driftsresultat på 117 tusen i 2010. Inntektene inklusive tilskudd til ungdom (Bingomidler) utgjorde 205 tusen og driftkostnadene var på 88 tusen. De største kostnadene var knyttet til ungdomstiltak (23 tusen), leie av treningslokale (27 tusen) og startavgifter/lisenser (21 tusen). Klubben har pr 31.12 totalt 330 tusen i banken. Av dette utgjøre ungdomsmidler 250 tusen og ordinær driftkonto 80 tusen kroner.



BUDSJETT 2011

I budsjettet er det lagt opp til en økning i antall medlemmer/medlemsinntekter. Dette er knyttet til en forventet økning i antall betalende medlemmer. Kontingentene foreslås holdt på 2010 nivå. Foreslag til kontingenter 2011.

Ordinært medlemskap 100 kr
Konkurranse voksen 1.300 kr
Konkurranse junior 1.000 kr
Konkurranse ungdom 800 kr

Tilskudd fra region og krets/kommune forventes å ligge på nivå som året før. I tillegg er det budsjettert med mindre bingomidler i 2011.

Husleie og drift (IKT/møtekostnader etc) forventes å ligge på samme nivå som i 2010. Aktivitetskostnader forventes å øke. Økning i startavgifter og lisenser sammenliknet med 2010. Reisekostnadene forventes å gå ned for senior mv fordi de store konkurransene arrangeres nær Oslo. For ungdom forventes det økte reise/aktivitetskostnader fordi NM arrangeres i Sandnes.

Når det gjelder ungdoms- og rekrutteringstiltak er det lagt opp til økt aktivitet i 2011. Denne aktiviteten er tenkt finansiert ved å trekke på ungdomsfondet som føres på egen konto.

Budsjettet for 2011 er gjort opp med et underskudd på om lag 40 tusen kroner.



Sportslige resultater

Aktiviteter

RM

Oslo SK arrangerte 27. februar RM i styrkeløft og benkpress i Bjølsenhallen, Oslo. Det deltok 8 utøvere i RM Styrkeløft og 16 utøvere i RM Benkpress.

Dommere: Bjørn Astad,

NM Benkpress

Askim SK arrangerte 27-28. mars NM Benkpress i Askimhallen, Askim.

Dommere: Pål Nilsen, Bjørn Astad,

Sydnorsk

Askim SK arrangerte 09-10. oktober Sydnorsk mesterskap i styrkeløft og benkpress på Østfold Bedriftssenter, Askim. Det var 37 deltakere i Sydnorsk styrkeløft og 52 deltakere i benkpress.

Dommere: Pål Nilsen.

NM U/Jr/Vet

Moss SIK arrangerte 19-21. november NM Ungdom Junior og Veteran i Mossehallen, Moss.

Mesterskapet samlet 129 deltakere.

Dommere: Bjørn Astad, Pål Nilsen.

Regional jentesamling

Samlingen ble lørdag 30. oktober arrangert på Toppidrettssenteret i Oslo.

Deltakere: Kristin Thorvaldsen, Anne Marie Hveding, Linn Borgland Rønning, Berit-Louise Brekke, Tone B. Blackstad, Inger Hedvig Bryn, Instruktører: Ingunn Elise Knutzen, Lars Edvin Samnøy

Regional ungdomssamling

Ungdomssamlingen ble helgen 11-12. september arrangert på Toppidrettssenteret i Oslo.

Jacob Gelius, Oslo SK, Kim Engen, Oslo SK, Sindre Åseli, Oslo SK, Jørgen Hysten Aasen, Oslo SK, Joachim Lindseth, Oslo SK, Thomas Bjerke, Oslo SK, Espen Brunstad, Oslo SK, Johannes Alm, Oslo SK,

Instruktører: Jørgen Haug, Asbjørn Randen, Lars Edvin Samnøy.

Ansvarlig: Lars Edvin Samnøy.

Klubbbesøk

Oslo SK, mandag 20.12.10.

Det var 6 deltakere. Instruktør var Lars Edvin Samnøy.

Klubblederkonferanse

Klubblederkonferanse ble avholdt lørdag 04. september i Helsefyr Hotell, Oslo.

Konferansetema: Rekruttering, strategi og gjennomføring.

Forelesere: Trygve Duun, NIF og Hans Martin Arnesen, regionen (konferanseleder).

Deltakere: Roald Undlien, Oslo SK.

Regionskamp

Regionskamp ble arrangert for andre gang mellom Styrkeløftregion Øst og Västra Svealand, Halden, 18. september 2010 - løftere, dommere og lagledere.

Deltakere på det norske regionslaget:

Ungdom

Espen Brunstad, Oslo SK.



Joachim Lindseth, Oslo SK

Lagledere: Bo André Bergan.

Joachim Lindseth satte 4 nye norgesrekorder, 1 ny nordisk rekord for ungdom og fikk regionens pokal for beste prestasjon.

5. Dommere

Regionens dommere

Regionen har 4 internasjonale dommere, 18 forbunds- og 13 kretsdommere, i alt 35 dommere.

Kat.	Nr.	Navn	Klubb
I/2+P/2	504	Pål Nilsen	Oslo SK
F	455	Bjørn Astad	Oslo SK
K	622	Jens Petter Sandvik	Oslo SK
K	710	Sigbjørn Henning	Oslo SK
K	712	Martin B. Rønning	Oslo SK

I/1 = Internasjonal kategori 1 (IPF)

I/2 = Internasjonal kategori 2 (IPF)

P/2 = Internasjonal Paralympic kategori 2 (IPC)

F = Forbundsdommer

K = Kretsdommer

Internasjonale dommeroppgaver

VM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK

VM Jr Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK

EM Veteran, : Pål Nilsen, Oslo SK

EM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK

Dommeroppgaver ved norgesmesterskap

NM : Pål Nilsen, Oslo SK,

NM U/Jr/Vet : Bjørn Astad, Oslo SK, Pål Nilsen

NM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK, Bjørn Astad, Oslo SK,

6. Sportslige resultater

VM junior

Bo André Bergan, Oslo SK, nr. 5 i kl. 110 kg.

VM Veteran

Bjørn Astad, Oslo SK, nr. 6 i kl. 75 kg, yngre veteran. Bronse i knebøy.

VM Benkpress

Martin Borgland Rønning, Oslo SK, nr. 5 i kl. +125 kg.

EM

Asbjørn Randen, Oslo SK, nr. 4 i kl. 125 kg. Bronse i benkpress.

Jørgen A. Hansen, Oslo SK, kl. 110, fikk ikke resultat i knebøy og markløft.

EM Junior

Bo André Bergan, Oslo SK, 5. plass i kl. 100 kg. Gull i markløft.

Western European Championships

Jørgen A. Hansen, Oslo SK, gull i kl. 125 kg.

Martin B. Rønning, Oslo SK, i kl. + 125 kg fikk ikke tellende resultat i benkpress.

Nordisk

Bjørn Astad, Oslo SK, bronse i kl. 75 kg. Norgesrekord i yngre veteran i knebøy.

Nordisk Ungdom & junior



Bo André Bergan, Oslo SK, gull i kl. 110 kg.

NM

Renate Loraas, Oslo SK, gull i kl. 90 kg.

Tollef Taksdal, Oslo SK, gull i kl. 100 kg.

Bjørn Astad, Oslo SK, sølv i kl. 75 kg.

Tom Jonas Billit, Oslo SK, bronse i kl. 82,5 kg.

Martin B. Rønning, bronse i kl. +125 kg. Norgesrekord i benkpress.

NM Ungdom, junior & veteran

Ungdom

Joachim Lindseth, Oslo SK, gull i kl. 100 kg. Norgesrekord i knebøy og markløft. Nordisk rekord sammenlagt.

Sindre Åseli, Oslo SK, sølv i kl. 75 kg.

Jørgen Hysten-Aasen, Oslo SK, sølv i kl. 82,5.

Junior

Bo André Bergan, Oslo SK, gull i kl. 110 kg.

Kim Engen, Oslo SK, bronse i kl. 67,5 kg.

NM Benkpress

Ungdom

Joachim Lindseth, Oslo SK, gull i kl. 100 kg.

Åpen klasse

Øyvind Bjørnsen, Oslo SK, gull i kl. 100 kg. Norgesrekord i yngre veteran.

Martin B. Rønning, Oslo SK, gull i kl. +125 kg. Norgesrekord og beste poengsum.

NM Lag styrkeløft

Oslo SK, bronse (Jørgen A. Hansen, Martin B. Rønning, Tollef Taksdal og Bjørn Astad).

Lagserien 2010 - åpen klasse

Oslo SK ble nr. 3.

Benkpresserien 2010 - åpen klasse

Oslo SK ble nr. 4.

Nye rekorder 2010

Joachim Lindseth satte ny nordisk rekord sammenlagt for ungdom både i regionskampen og under NM Ungdom.

7. Utmerkelser og hedersbevisninger

Elitefatet

Asbjørn Randen, Oslo SK, ble tildelt NSF's høyeste utmerkelse, Elitefatet.

Oslo, 24. mai 2011

Roald Undlien Pål Nilsen Bjørn Astad
Tone Blackstad Martin B. Rønning Jens Petter Sandvig Kristin Thorvaldsen