

# Protokoll NOR3F forbundsting 2025

## Dokumentet er signert digitalt av følgende undertegnere:

- Stordal, Raymond Nadim Sheikh (26.04.1982), signert 09.05.2025 med Signicat Sign BANKID
- Antonsen, Synnøve (19.01.1987), signert 12.05.2025 med Signicat Sign BANKID



### Det signerte dokumentet inneholder

- En forside med informasjon om signaturene
- Alle originaldokumenter med signaturer på hver side
- Digitale signaturer



### Dokumentet er forseglet av Posten Norge

Signeringen er gjort med digital signering levert av Posten Norge AS. Posten garanterer for autentisiteten og forseglingen av dette dokumentet.



### Slik ser du at signaturene er gyldig

Hvis du åpner dette dokumentet i Adobe Reader, skal det stå øverst at dokumentet er sertifisert av Posten Norge AS. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke er endret etter signering.



Torsdag 8.mai 2025

Dato: 09.05.2025

Hotell Opera, Dronning Eufemias gate 4

## Protokoll NOR3F forbundsting 2025

Tilstede: **Stemmeberettigede, forbundsstyret:**

Bjørn Reiten, President  
Lise Gallagher, Visepresident (digitalt)  
Oda Abrahamsen, Styremedlem (digitalt)  
Nils Einar Nilsen, Styremedlem

**Stemmeberettigede, FFK:**

Synnøve Antonsen, Bærum FFK  
Kristoffer Silseth Ellingsen, Lyngdal FFK (digitalt)  
Håvard Johansen, Harstad FFK (digitalt)

**Under følger sakslisten for NOR3Fs forbundsting:**

1. Godkjenne de fremmøtte representantene.
2. Velge dirigent(er).
3. Velge protokollfører(e).
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen.
5. Godkjenne innkallingen.
6. Godkjenne saklisten.
7. Godkjenne forretningsorden.
8. Behandle beretning for særforbundet, herunder beretninger fra tingvalgte organer.
9. Behandle særforbundets regnskap i revidert stand, styrets økonomiske beretning, revisors beretning og kontrollutvalgets beretning.
10. Behandle forslag og saker.
11. Fastsette kontingent.
12. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett.
13. Engasjere revisor til å revidere særforbundets regnskap.
14. Foreta følgende valg:
  - a) Særforbundsstyret med leder og nestleder, 3 ordinære styremedlemmer og 2 varamedlemmer.
  - b) Kontrollutvalg med 2 medlemmer og 1 varamedlem.

NOR3F – Norges Functional Fitnessforbund · org.nr. 919 796 987 · [www.nor3f.no](http://www.nor3f.no)

Dokumentet er signert digitalt av:

- Stordal, Raymond Nadim Sheikh (26.04.1982), 09.05.2025
- Antonsen, Synnøve (19.01.1987), 12.05.2025

Forseglet av



Posten Norge

- c) Representanter til Idrettstinget og møter i de organisasjoner særforbundet er tilsluttet eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- d) Valgkomité med leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem.

## Referat

### 1. Godkjenne de fremmøtte representantene.

Antall stemmeberettigede: 7

Flertall: 4 eller flere stemmer

Lovsaker: 6 eller flere stemmer (2/3)

Beslutning: Godkjent

### 2. Velge dirigent(er).

Forslag: Bjørn Reiten

Beslutning: Godkjent

### 3. Velge protokollfører(e).

Forslag: Hanna Venemyr

Beslutning: Godkjent

### 4. Velge to representanter til å underskrive protokollen.

Forslag: Synnøve Antonsen og Raymond Stordal

Beslutning: Godkjent

### 5. Godkjenne innkallingen.

Ble sendt ut to måneder før til alle stemmeberettigede ihht lovverk (4.mars). Lagt ut på nettsider og delt i sosiale medier.

Beslutning: Godkjent

### 6. Godkjenne saklisten.



Ble sendt ut to uker før til alle stemmeberettigede ihht lovverk (24.april). Saksdokumenter og nyhetssak ligger på nettsidene.

Beslutning: Godkjent

**7. Godkjenne forretningsorden.**

Beslutning: Godkjent

**8. Behandle beretning for særforbundet, herunder beretninger fra tingvalgte organer.**

Kommentarer fra salen: Ingen

Beslutning: Godkjent

**9. Behandle særforbundets regnskap i revidert stand, styrets økonomiske beretning, revisors beretning og kontrollutvalgets beretning.**

Kommentarer fra salen: Ingen

Beslutning: Godkjent

**10. Behandle forslag og saker.**

**SAK 1.**

**Forslag fra forbundsstyret: Øke styrehonorar**

Fremmet av: NOR3F Forbundsstyret

Styrets innstilling: Anbefalt

Forslag: Øke det årlige styrehonoraret til medlemmene i forbundsstyret, 10.000 for styremedlem og 20.000 for styrets leder. Dette tilsvarer en dobling av dagens satser.

Kommentarer fra salen: Ingen

Beslutning: Enstemmig vedtatt

**11. Fastsette kontingent.**

Forslag: Styret foreslår at klubbenes kontingent økes til 1500kr per år, der hele potten er øremerket klubb utvikling. Nytt beløp vil gjelde fra og med 2026.

Beslutning: Enstemmig vedtatt

**12. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett.**



Forslag: Budsjettet settes årlig i tråd med langtidsplanen vår vedtatt på tinget i 2021.

Kommentarer fra salen: Ingen

Beslutning: Ja

### **13. Engasjere revisor til å revidere særforbundets regnskap.**

Forslag: Vi fortsetter med K-team som vi har brukt de siste årene. Har undersøkt fastpris hos BDO (etter forslag fra IRK), som er høyere enn årets sum (65.000,- årlig mot 58.000,- for K-team).

Kommentarer fra salen: Ingen

Beslutning: Enstemmig vedtatt

### **14. Foreta følgende valg:**

- a) Særforbundsstyret med leder og nestleder, 3 ordinære styremedlemmer og 2 varamedlemmer.**

Gjennomgang av valgkomiteens innstilling. Kort presentasjon av alle tilstedeværende kandidater

#### **Kandidater**

President:

Nils Einar Nilsen (innstilt)

Kommentarer fra salen: Benkeforslag fra Synnøve Antonsen som ønsker å stille som kandidat. Påfølgende presentasjon og spørsmål fra salen.

Beslutning: 3-3 og en blank stemme i første runde. 3-2 i favør Synnøve Antonsen i andre runde med to blanke stemmer. Synnøve Antonsen vedtas som ny president.

Visepresident: Magnus Opstad Frantzen (innstilt)

Beslutning: Vedtatt

Styremedlemmer: Må være 40% per kjønn representert av de 5 kandidatene i styret (ikke medregnet vara) samt et styremedlem under 26 år.

Hedda Torp Nygård (U26) (innstilt)

Elena Osp Erlandsdottir (innstilt)

Raymond Stordal (innstilt)

Mikal Bellesen Nygaard

Linda Johansen



Kristoffer Silseth Ellingsen

**Beslutning: Raymond, Elena og Kristoffer er til stede og gir en kort presentasjon av seg selv. Hedda Torp Nygård får direkte styreplass som eneste kandidat under 26 år. Deretter stemmes det over de to siste kandidatene i styret: 7 stemmer til Raymond, 6 til Elena og 1 til Kristoffer. Hedda, Elena og Raymond vil utgjøre styrets nye ordinære medlemmer.**

Kandidater vara:

Lisa Helene Øgrey Brandsdal (innstilt)

Mikal Bellesen Nygaard (innstilt)

Linda Johansen

Kristoffer Silseth Ellingsen

**Beslutning: Lisa og Kristoffer er til stede og gir en kort presentasjon av seg selv (Lisa fikk først anledning etter første stemmerunde). 6 stemmer til Lisa, 6 stemmer til Kristoffer, 1 stemme til Mikal og 1 stemme til Linda ved første stemmerunde. Det ble gjort en ny avstemming der det stemmes over hvem av de to seirende kandidatene som skal være første og andre varamedlem. 5 stemmer til Lisa og 2 til Kristoffer ved omstemming. Lisa blir 1.varamedlem og Kristoffer 2.vara.**

**b) Kontrollutvalg med leder og minst ett medlem.**

**Kandidater**

Monika Solberg - leder

Berit Bruvik

Beslutning: Vedtatt

**c) Representanter til Idrettstinget og møter i de organisasjoner særforbundet er tilsluttet eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.**

Forslag: Styret gis fullmakt til å oppnevne representantene

Beslutning: Godkjent



d) Valgkomité med leder og 2 medlemmer (minst ett U26 medlem og en per kjønn).

**Kandidater** Må være 40% kvinner av de 3 kandidatene (ikke medregnet vara) samt et medlem under 26 år.

Leder: Christian Holm

Medlemmer: Oda Abrahamsen (U26)

Beslutning: Godkjent

- Stordal, Raymond Nadim Sheikh (26.04.1982), 09.05.2025
- Antonsen, Synnøve (19.01.1987), 12.05.2025

