

**NORGES FUNCTIONAL
FITNESSFORBUND**

REGELBOK

2025 versjon 2. Gyldig fra 21.09.2025

ENDRINGSLOGG

Endringer i regelboken fra 2. utgivelse 2025.

- §13.4 er utvidet med regler tilknyttet wildcards for ungdomsklassen i forbindelse med deltakelse i VM.

INTRODUKSJON

Regelboken gjelder for alle utøvere under NOR3F sanksjonerte konkurranser. Det er derfor viktig at alle utøvere og dommere kjenner godt til innholdet.

- §1 – GENERELL OPPFØRSEL
- §2 – KONKURRERE ALENE
- §3 – DOMMERKOMMUNIKASJON
- §4 – STRAFF OG KORT
- §5 – RANGERING OG POENGGIVNING
- §6 – TIDTAKING
- §7 – START AV TEST & INTERVALL
- §8 – FULLFØRE TEST & INTERVALL
- §9 – BEKLEDNING OG PERSONLIG UTSTYR
- §10 – NOR3F BEKLEDNING
- §11 – KLAGE PÅ TESTRESULTAT
- §12 – TILGANG TIL UTSTYR I HØYDEN
- §13 – NM, VM OG LANDSLAG
- §14 – ALDERSBESTEMTE KLASSER
- §15 – ONLINE KONKURRANSER
- §16 – VIDEODØMMING

iF3 Competition Rulebook

Gjelder ved internasjonale konkurranser, f.eks. VM og setter retningslinjer for nasjonale regler. Ved norske konkurranser gjelder kun NOR3Fs regelbok. iF3s regelbok i sin helhet kan nås via: <https://functionalfitness.sport/sport/competition-rulebook/>

ORD OG UTTRYKK I REGELBOKA

Event

En Functional Fitness-konkurranse i sin helhet, som igjen bygges opp av ulike tester.

Test

En poenggivende komponent («økt») i en event. En test består av et sett med tasks.

Task

Arbeid som må utføres, spesifisert ved amount, movement, load/height og evt. varianter.

Startlinje

Linjen man står bak før man starter en test (med mindre annen starttask er definert).

Mållinje

Linjen man passerer for å fullføre en test (med mindre annen avslutningstask er definert).

Tidsgrense

Maksimal tid i en test, «time cap» på engelsk.

Sluttresultat

Hovedresultatet på en test, målt på tid, vekt, repetisjoner, distanse eller kalorier.

Resultatskille

Et resultat som brukes for å splitte eventuelle uavgjorte sluttresultater på en test.

Innbyrdes oppgjør

Prioritert metode for å splitte uavgjorte poengresultater etter flere tester. Se §5.2

DOMMERROLLER

Utøverdommer

Hovedansvar er å validere repetisjoner. Designert til én utøver per heat. Er på gulvet med utøver.

Linjedommer

Hovedansvar er å validere enkelte Points-of-Performance i en eller flere movements. Er på gulvet, men ikke nødvendigvis designert en utøver.

Heatdommer

Ansvarlig for alle dommere (utøver- og linjedommere) som er på gulvet under et heat. **Har autoritet** til å gjøre om gyldige eller ugyldige reps i sanntid, samt gjøre score eller tidsjusteringer. Er på gulvet med en totaloversikt.

Eventdommer (hoveddommer)

Ansvar for alle dommere på eventen. Utfører dommer- og utøverbriefing på standarder og test-flyt. Har autoritet til å ta alle endelig avgjørelser angående tolking av standarder ol. Observerer testene, enten på gulvet eller fra sekretariat el.

Assisterende eventdommer

Vil ta eventdommerrollen når eventdommer har pause. Kan også få delegert hovedansvaret for enkelte områder, f.eks. brifing, standard ansvar el.

Ankedommer

Ansvar for vurdere anker/klager på resultater. Kan rådføre seg med respektive utøver-, linje-, heat- og eventdommer, men tar selv den endelige avgjørelsen etter et **de novo review** av hele testen det klages på.

Se §11 i regelboken for detaljer om hvem som kan være ankedommer.



§1 – GENERELL OPPFØRSEL

Det forventes at utøvere til en hver tid etterlever følgende punkter, og brudd på dette vil resultere i straff ihht. §4 eller no-rep.

1.1: SPORTSÅND

Utvise god sportsånd og "fair play" til enhver tid. Dette omfatter også enhver måte å forsøke å oppnå urettferdige fordeler.

1.2: INTENSJON

Holde seg til en øvelsens opprinnelige intensjon, se «adhere to intent» i standard dokumentet.

1.3: SIKKERHET

Være ansvarlig for egen sikkerhet, og ikke bevisst sette andres sikkerhet i fare.

1.4: INFORMERT

Kjenne til standarder, regler og lover som til en hver tid gjelder.

1.5: LYDIGHET

Følge instruksjoner fra dommere og andre konkurransefunksjonærer.

1.6: RESPEKT

Behandle utøvere, dommere, funksjonærer, frivillige, media, tilskuere og alle andre med respekt.

1.7: SPRÅK

Ikke bruke negativt språk rettet mot andre personer.

§2 – KONKURRERE ALENE

2.1: FYSISK ASSISTANSE

Utøvere konkurrerer alene på konkurransegulvet og kan ikke motta noen form for fysisk assistanse. Dette inkluderer:

- i. Drikke, kalk, teip eller annet forbruksmateriale kan **ikke** kastes inn/levers inn til utøver
- ii. Belte, wraps, klær eller annet utstyr kan **ikke** kastes inn/levers inn til utøver
- iii. Flytting av utstyr, skifte vekter, justere maskiner el. med mindre det er spesifisert i den spesifikke testen eller konkurransen

2.2: HVA UTØVER KAN GJØRE:

- i. Motta audiovisuell input fra trener eller tilskuere (rope, vise tegn, klokke osv.)
- ii. Ta med seg forbruksmateriell og/eller utstyr inn ved starten av heatet og beholde det i sin lane gjennom hele testen
- iii. Gå til kanten av konkurransegulvet – uten å krysse andre utøvere sin lane – for å motta utstyr **dersom det underveis i testen gikk i stykker**. Man kan ikke bruke dette for å hente ny type utstyr eller forbruksmateriell.

2.3: MEDISINSK HJELP

Dersom utøver skades og begynner å blø betydelig e.l. slik at det er vanskelig å fullføre testen uten å behandle skaden kan utøver, dersom han/hun ønsker å fullføre testen, få medisinsk hjelp ved kanten av sin lane, f.eks. teipe blødende sår.

§3 – DOMMERKOMMUNIKASJON – DEL 1/2

3.1: PROAKTIV KOMMUNIKASJON

Dommer skal til en hver tid proaktivt, og så snart som mulig tydelig kommunisere følgene, **og kun følgende**:

3.1.1: **Rep-forsøk**: si høyt og tydelig en av tre alternativer:

- i. <antall> dersom vanlig godkjent rep. Hver 10ene ved Double Unders, hver 50m ved ro/sykle/løpe/ski maskin.
- ii. “no-rep”, “no” eller “nei” dersom forsøket ikke gav en gyldig rep, samt vise no-rep signal dersom tiden tillater det; raskt og bestemt dra armene og hendene fra en krysset posisjon under brystet, med håndflatene ned, og strekker dem ut parallelt med bakken.
- iii. «ja» og strekk armen og hånden din kraftig og raskt rett foran deg og parallelt med bakken hvis forsøket var en RM, eller utøver forventer godkjent signal.

3.1.2: **Siste 5**: løft én hånd over hode og si høyt og tydelig “5 igjen”. Hånden holdes over hode til tasken er fullført. Dette er da 5 vanlige reps, 50 DUs eller 250m på maskin.

3.1.3: **Tasken er fullført**: Ta ned handa som signaliserer “siste 5” og si høyt og tydelig “ferdig”.

3.1.4: **Test er ikke fullført**: Dersom utøver helt tydelig tror han er ferdig med hele testen, men det ikke er tilfellet så skal dommer kommunisere “du er ikke ferdig”. F.eks. Dersom utøver mangler å løpe til mållinjen.

3.2: REAKTIV KOMMUNIKASJON

Utøver rett til å få svar på følgende spørsmål:

- i: Hvorfor fikk jeg no-rep / hva må jeg endre? *Dommer oppgir hvilken PoP som ikke ble oppholdt.*
- ii: Er jeg ferdig med tasken? *Dommer informerer ja/nei (skal også skje proaktivt ref. 3.1.3.).*
- iii: Hvor mange repetisjoner har jeg tatt (av denne tasken)? *Dommer informer om antall.*
- iv: Hvor mange repetisjoner er det (i denne tasken)? *Dommer informer om antall. Hvis 5 eller mindre igjen kan det oppgis.*
- v: Hvor skal jeg gå nå? (Hvis utøver er usikker på test-flyt) *Dommer informer om neste task.*

§3 – DOMMERKOMMUNIKASJON – DEL 2/2

3.3: UNNTAKSKOMMUNIKASJON

Ingen annen kommunikasjon, hverken proaktivt eller reaktivt gis foruten det som er definert i 3.1 og 3.2 med unntak av:

3.3.1: **Fare for skade:** Ved fare skal dommer proaktivt gripe inn for å unngå alvorlig skade.

3.3.2: **Straff:** Ved straff ihht. §4 skal dette kommuniseres.

§4 – STRAFF OG KORT – DEL 1/2

4.1 ADVARSEL

Er en straff som gis ved mindre alvorlige regelbrudd, men som fremstår som bevisste. Dette gjelder §1.1: Sportsånd, §1.3: Sikkerhet, §1.5: Lydighet, §1.6: Respekt og §1.7: Språk. Kan gis av alle dommere. Skal noteres ned på angitt plass på resultatark.

4.1.1: Straffen for advarsel er 10 sekunder som legges på tiden, eller at resultatet reduseres med repetisjoner tilsvarende 10 sekunder arbeid, eller 3% fratrekk ved maksløft.

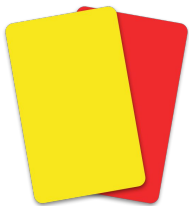
4.1.2: Tjuvstart resulterer i advarsel, men heatet fortsetter som før og resultatet justeres til slutt.

4.1.3: Dårlig utstyrsbehandling resulterer i advarsel. Enhver konkurranse kan definere egen liste, som et minimum gjelder alltid*;

- a) Dropp av dumbbells, kettlebells eller tom barbell fra enhver høyde – skal i stedet legges kontrollert ned
- b) Slipp av håndtak på rowErg eller skiErg – skal i stedet plasseres i holder eller gate

**For kvalifiseringer som kjøres lokalt eller hjemme, f.eks NOR3F-Ligaen står gym-eier fritt til å legge til eller ta bort punkter for utstyrsbehandling*

§4 – STRAFF OG KORT – DEL 2/2



4.3: GULT KORT

Mer alvorlige brudd på §1, eller automatisk ved 3 advarsler i samme test.

4.3.1: Gult kort straffes ved at resultatet på den gjeldene testen gjøres 10% dårligere. Ved å legge på 10% tid, justere 10% antall repetisjoner, eller trekke fra 10% av vekt ved maksløft.

4.3.2: Gult kort kan kun dømmes av heatdommer eller eventdommer, typisk ved input fra utøverdommer. Kort gis alltid etter fullført test, men før neste test – og med minimum 10 minutter for utøveren til å klage.

4.4: RØDT KORT

Rødt kort tilsvarer diskvalifisering av konkurransen og kan komme direkte ved grove brudd på §1, eller som et resultat av 2 gule kort. Kan kun gis av eventdommer.

4.5: BORTVISNING

Heatdommer og hoveddommer har anledning til å bortvise enhver person inkludert trenere og publikum for brudd på §1. I første omgang skal dette være til et område / tribune minimum 20 meter fra konkurransegulvet. Ved gjentatte brudd kan bortvises fra arenaen.

§5 – RANGERING & POENGGIVING – DEL 1/4

5.1: TESTER

Enhver event består av flere individuelt poenggivende tester.

5.1.1: En test rangeres etter minimum eller maksimum prinsippet, målt på tid, vekt, repetisjoner, distanse eller kalorier.

5.1.2: En test kan inkludere straff som legges til sluttresultatet dersom spesifikke tasks eller et minimumsarbeid ikke utføres. Se for øvrig §5.5 for minimum arbeidskrav.

5.1.3: En test kan inkludere ett resultatskille som brukes for å splitte eventuelle uavgjorte slutt-resultater på den testen. Resultatskille kan være resultatet på en gitt posisjon eller tidspunkt i testen, eller det kan settes på andre måter.

5.1.4: Dersom tidsgrense nås før testen er fullført vil resterende repetisjoner resultere i at tid legges til det endelige resultatet. Standard er +1 sekund per manglende repetisjon, dette inkluderer +1 for å forflytte seg over mållinjen dersom det er et krav etter siste tradisjonelle repetisjon er fullført. Andre antall sekunder kan fastsettes per test.

§5 – RANGERING & POENGGIVING – DEL 2/4

5.2: UAVGJORT

Ved uavgjort på poeng etter flere tester vil dette løses ved følgende metoder i prioritert rekkefølge:

- «Innbyrdes oppgjør»:** resultatene i hver test settes opp mot hverandre, den med flest seiere over motstanderen(e) vinner. Dersom det er 3 eller flere utøvere med samme resultat vil denne metoden kunne kjøres rekursivt på mindre grupper frem til den ikke lengre gir noen vinner. Først da går brukes neste metode.
- «Den største taperen»:** utøveren med den dårligste enkeltplasseringen vil tape. Dersom den dårligste er lik fortsetter sammenligningen på den nest dårligste plasseringen osv. gjennom alle testene.

Dersom det fremdeles er uavgjort etter metodene over og man må ha en vinner, f.eks. ved kåring av Norgesmester vil det bli satt opp et **omspill**. Omspill er 1 ekstra test og den skal være velbalansert (ikke en spesialisttest).

	T1 - #	T1 - Poeng	T2 - #	T2 - Poeng	T3 - #	T3 - Poeng	T4 - #	T4 - Poeng	Sammelt Poeng
Utøver A	10	60	5	80	7	72	2	94	306
Utøver B	5	80	2	94	10	60	7	72	306
Utøver C	8	68	11	58	5	80	1	100	306

Tabellen viser 2 utøvere i en 40-utøver klasse. Både A, B og C har etter 4 tester 306 poeng hver sammenlagt.

Først blir §5.2 punkt (i) brukt og de 3 utøverne settes opp som et innbyrdes oppgjør. Her vinner utøver B test 1 og 2, mens utøver C vinner test 3 og 4. Dermed taper utøver A «innbyrdes oppgjør», mens B og C må videre til punkt (ii).

Under punkt (ii) sjekkes den største taperen, her har utøver B en 10ene plass (test 3) mot en 11plass (test 2) for utøver C. Der er da utøver C som taper denne (til tross for at utøver C har en 1. plass)

Rekkefølgen blir da: B, C, A.

Innbyrdes oppgjøre - vinner markeres i blått

	T1 - #	T1 - Poeng	T2 - #	T2 - Poeng	T3 - #	T3 - Poeng	T4 - #	T4 - Poeng	Sammelt Poeng
Utøver A	10	60	5	80	7	72	2	94	306
Utøver B	5	80	2	94	10	60	7	72	306
Utøver C	8	68	11	58	5	80	1	100	306

Den største taperen - dårligste plassering markeres i rødt

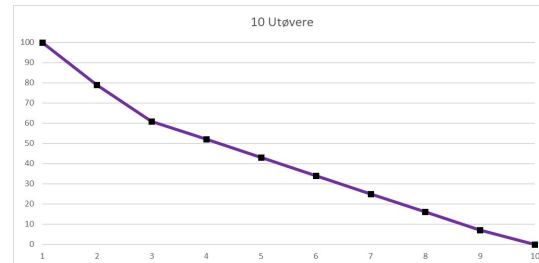
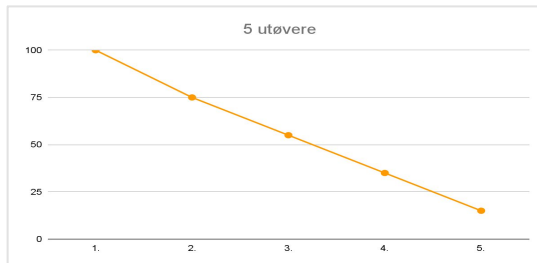
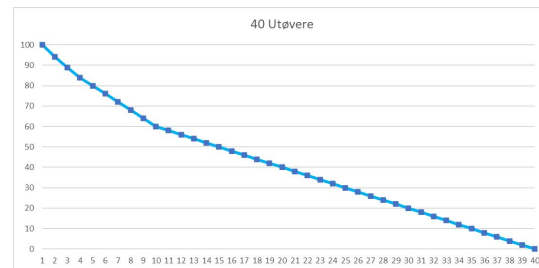
	T1 - #	T1 - Poeng	T2 - #	T2 - Poeng	T3 - #	T3 - Poeng	T4 - #	T4 - Poeng	Sammelt Poeng
Utøver B	5	80	2	94	10	60	7	72	306
Utøver C	8	68	11	58	5	80	1	100	306

§5 – RANGERING & POENGGIVING – DEL 3/4

5.3: KONKURRANSEFORMAT

Formatet ved Norgesmesterskap er «100 poeng»-formatet hvor plasseringen alene bestemmer poeng fra 100 til 0 hvor 1. plass får 100 poeng. Det er også høyere poengmargin over neste plass i de øverste plasseringene, og denne differansen avtar (grafene flates ut). Under følger graf og tabell for 40, 10 og 5 utøvere. Alle klasser følger en graf på samme form.

#	40 Utøvere		10 Utøvere		5 Utøvere	
PLASSERING	POENG	MARGIN	POENG	MARGIN	POENG	MARGIN
1.	100	6	100	21	100	25
2.	94	5	79	18	75	20
3.	89	5	61	9	55	20
4.	84	4	52	9	35	20
5.	80	4	43	9	15	-
6.	76	4	34	9		
7.	72	4	25	9		
8.	68	4	16	9		
9.	64	4	7	7		
10-39.	60 - 2	2	0	-		
40.	0	-				



§5 – RANGERING & POENGGIVING – DEL 4/4

5.4: MINIMUM ARBEIDSKRAV (MAK)

En hver test kan ha ett minimum arbeidskrav (MAK). MAK definerer hvor mye arbeid som må gjøres for å få et fullverdig resultat. Hvis en utøver ikke oppnår MAK vil resultatet bli markert med DNF.

5.5: DNF, DNS, DQ

Dersom et testresultat ikke er fullverdig vil det få enten DNF, DNS eller DQ. Felles for alle 3 er at utøveren ikke kan bli kåret vinner av konkurransen eller avansere til neste nivå, for eksempel VM dersom dette inntreffer i Norgesmesterskapet.

5.5.1: DNF – Did Not Finish

Utøveren har et resultat, men nådde ikke MAK. Det får følgende konsekvenser:

- i. Utøveren vil sammenlagt plassere lavere enn alle andre utøvere som har et fullverdig resultat på samtlige tester.
- ii. Tidligere tester og etterfølgende tester vil være gyldige.

5.5.2: DNS – Did Not Start

Utøveren var ikke tilstede under testen. Det får følgende konsekvenser:

- i. Utøveren er ute av konkurransen fra og med denne testen og vil ha DNS på etterfølgende tester.
- ii. Kun tidligere tester vil være gyldige.
- iii. Merk, dersom utøver er tilstede, men ikke klare noen gyldige repetisjoner, får man et gyldig resultat på 0 og ikke DNS.

5.5.3: DQ – Disqualified

Utøveren er diskvalifisert gjennom et rødt kort (se §4) eller annen utestengelse som f.eks. brudd på antidoping reglementet eller det kommer frem juks ifm. kvalifisering. Dette får følgende konsekvenser:

- i. Utøveren er ute av konkurransen og får ikke være tilstede på konkurransegulvet.
- ii. Resultatet på tidligere tester vil fjernes slik at denne utøverens resultater ikke påvirker konkurransen i noen form.

§6 – TIDTAKING – DEL 1/2

6.1: TID. Alle tester skal ha en tidsgrense, og kan ha andre krav tilhørende tid. Disse skal oppgis i hele sekunder, og fortrinnsvis fulle minutter.

6.2: SYNLIG KLOKKE. Det skal alltid være en synlig klokke som viser tiden under hver test. Denne skal være synlig fra konkurransegulvet for alle utøvere og dommere. Optimalt vil det være 2 eller flere synkrone klokker slik at man ikke trenger snu seg mer en maksimalt 90° for å se en klokke.

6.3: RETNING. Tiden skal alltid telle oppover fra 0:00.

6.3.1: UAVBRUTT: Som hovedregel skal tiden alltid telle uavbrutt fra 0:00 til tidsgrensen.

6.3.2: INTERVALL: Ved tester som bruker faste intervaller, f.eks. ved arbeid/pause kan det brukes en klokke som resettes og teller hvert intervall fra 0:00 til intervallslutt. Dette kan **kun** brukes dersom klokken fremdeles teller oppover **og** viser intervallnummer.

6.4: GRANULARITET.

6.4.1: Manuell tidtaking: Tiden måles i hele sekunder ved manuell tidtaking. Brøkdeler av et sekund (10ene-deler eller 100deler) tas ikke med. Manuell tidtaking er når dommer stopper tiden/ ser på klokken og noterer tiden.

6.4.2: Automatisk tidtaking: Tiden måles i hele 10ene-deler ved automatisk tidtaking. F.eks. ved bruk av tidtakingsutstyr som knapper eller chips, eller en ren ro-økt der Concept2 maskinen selv måler tiden nøyaktig og automatisk til 10ene-deler.

Selv om utstyr støtter 100-deler skal ikke finere granularitet enn 10ene-deler brukes.

6.4.3: Målvideo: Målvideo kan brukes til å gi en finere granularitet på manuell tidtaking. Dersom 3 utøvere fullfører på eg. 3:14 og video viser tydelig at de fullfører testen i en rekkefølge vil man kunne bruke 10ene-deler for å sette et rettferdig resultat. Dersom det kun er ett heat kan resultatet settes til 3:14.0, 3:14.1 og 3:14.2. Hvis ikke krever det at målvideo også viser en klokke med 10deler for å få et rettferdig resultat på tvers av heats.

Dersom målvideo skal brukes skal dette informeres om i konkurranseinformasjonen på same måte utøver skal få informasjon om det er manuelle eller automatisk tidtaking.

6.4.4: Avrunding: Dersom det er behov for avrunding, f.eks ved system som oppgir 100-deler eller ved bruk av stoppeklokke og avrunding til hele sekunder skal tiden "klippes" ved den aktuelle granulariteten. Dvs. den rundes ned til nærmeste hele sekunder eller hele 10-del.

§6 – TIDTAKING – DEL 2/2

6.5: ANNONSERING. Selv om det er en synlig klokke skal visse tidspunkter annonseres over høyttaleranlegget. Denne annonseringen skjer fortrinnsvis automatisk av tidsystemet for å unngå manuelle feil.

6.5.1: Før test-start: **30:** Tretti sekunder til start, **10:** Ti, **5:** Klar, **0:** GÅ!
Dette annonseres uten musikk.

6.5.2: Nær test-slutt: **60:** Seksti sekunder igjen, **30:** Tretti, **10:** Ti, **5-1:** Fem, fire, tre, to, én, **0:** TIID!*
Musikkvolum skrues ned ved 30 sekunder og helt av ved 0.
*Signal kan gis ved hjelp av klokke, signalhorn el.

6.5.3: Ved intervaller Ved intervaller skal samme annonsering som i 6.5.1 og 6.5.2 brukes med unntak av «TIID!» som byttes ut med «PAUSE!».

6.6: TIDSGRENSE. Dette tidspunktet er ikke inkluderende. Det betyr at en test med tidsgrense på 5:00 må fullføres på 4:59.9 for at utøveren skal få fullført testen. Dersom utøveren fullfører siste repetisjon av testen på 5:00 (tidsgrensen) vil den siste repetisjonen ikke godkjennes og resultatet blir følgelig 5:01 (tidsgrense + 1 sek per manglende repetisjon i hht. §5.1.4).

6.7: RESERVEKLOKKER. Heatdommer skal ha, og hver utøverdommer bør ha en vanlig stoppeklokke som ikke automatisk stopper ved tidsgrensen og startes synkront med hovedklokken(e).

6.7.1: Heatdommer-klokke: Skal informere om tiden dersom strøm, lys eller andre uforutsette problemer skulle inntreffe. Ved å ha en klokke som ikke automatisk stopper ved tidsgrensen vil heatdommer også kunne ta nøyaktig tid dersom en utøver pga. feil må starte testen litt senere eller får tillagt x-antall sekunder å jobbe grunnet f.eks. problemer med utstyr.

6.7.2: Utøverdommer-klokke: Brukes som back-up og skal stoppes når utøver fullfører test. Dersom det er noe svikt med tidssystemet eller automatisk tidtaking via knapper, chip eller maskiner skal tiden på utøverdommers klokke brukes.

§7 – START AV TEST & INTERVALL

7.1: STARTSIGNAL OG TJUVSTART

Start posisjon må opprettholdes til «GÅ!» signal gis på 0:00 ref. §6.5 for test-start annonsering. Dersom startposisjon brytes før «GÅ!» signal er gitt resulterer dette i en tjuvstart, se §4.1 for straff og prosess ved tjuvstart.

Det samme gjelder for starten av et nytt intervall ved bruk av arbeid/pause intervaller.

7.2: STARTPOSISJON

Enhver test eller intervall skal startes på én av 3 forskjellige måter:

i: **Startlinje/objekt – «Standing free»:** Dette er den anbefalte metoden. Utøver står enten bak startlinjen eller har kontakt med et spesifikt start-objekt. Utøver skal være i «*standing free*» kun krever at begge føttene er i kontakt med bakken. Får typisk en liten sprint frem til området hvor han vil starte den første ordinære tasken.

- i. Startlinje: Her er kravet likt som for løping: «*Standing free behind the start line*». Utøver kan altså stå fremoverbøyd i en sprintposisjon. Se også «*General Rule 1.9 - Line Positioning*» vist under §8 for detaljer til linjeposisjonering.

- ii. Startobjekt: Dette er «*standing free*» med 1 hånd i kontakt med et objekt, for eksempel en spesifikk stang på rigg.

ii: **Ordinær task – «Standing tall»:** Brukes typisk ved intervaller eller online-kvalifiseringer. Utøver står i området hvor han skal utføre den første tasken av testen, men står i «*standing tall*» posisjonen, uten kontakt med noe utstyr. *Se under for definisjon.*

iii: **På maskin – uten håndkontakt:** Brukes typisk når maskin er eneste eller første task i en test. Utøver sitter på maskin, eg. romaskin eller sykkel, uten å ha kontakt med hender.

«*Definitions, positions - Standing tall*» - 2022 iF3 Movement Standards

- Standing free position is achieved. (Both feet in contact with the ground.)
- Full extension of the hips and knees.
- Chest up, straight back.
- Vertical alignment of the shoulders, hips, knees and ankles.

§8 – FULLFØRING AV TEST & INTERVALL

8.1: SLUTTSIGNAL OG TIDSGRENSE

Som definert i §6.5 skal en hver test-slutt annonseres og «TIID» signal gis på tidsgrensen. Dersom utøver ikke er ferdig med testen **før** tidsgrensen nås vil resultatet bli justert ihht. §5.

8.2: SLUTTPOSISJON

Enhver test eller intervall skal avsluttes på én av tre forskjellige måter:

- i. **Mållinje:** Utøver avslutter med å sprinte over mållinjen. Her er kravet likt som for løping: «*Standing free behind the end line*» hvor «*standing free*» kun krever at begge føttene er i kontakt med bakken. Ihht §6.6 «tidsgrense» betyr det da at utøver må få begge føtter i kontakt med bakken på andre siden av mållinjen før tidsgrensen nås. Samtidig vil det å kaste seg over å lande på mage/rygg ikke være en gyldig avslutning før begge føtter er i kontakt med bakken. Se også «*General Rules - Line Positioning*» for detaljer samt definisjon av føtter.
 - a) **Chip-styrt:** Ved bruk av timing-chip, ref. §6.4.2 så vil tiden stoppes automatisk når chip passerer sensor. Det skal allikevel brukes i kombinasjon med (i) slik at utøverdommer manuelt kan verifisere tiden ihht. krav i (i).
- ii. **Ordinær task:** Brukes typisk ved intervaller eller online-kvalifiseringer. Her er testen ferdig når siste repetisjon av siste ordinære task er ferdig. Da følger dette PoP for de siste øvelsen, f.eks. en «*overhead lock-out*» om siste øvelse er thrusters.
- iii. **Sluttobjekt:** Testen avsluttes ved å være i kontakt og eventuelt utføre en aksjon med et sluttobjekt, f.eks. en knapp man trykker på.

«*General Rules – Line Positioning*» - 2022 iF3 Movement Standards

Whenever a standard requires the athlete to be in contact with the ground on one side of a line, this means that not only must the athlete be in contact with the ground as stated, but no other part of the athlete may be in contact with the actual line or the area on the other side of the line. Parts of the athlete's body may be above the line or on the incorrect side of the line as long as these parts are in the air and not in contact with the ground. E.g. an athlete may jump over a finish line while having his hands in the air behind the line.

«*Definitions, body parts and areas - Foot*» - 2022 iF3 Movement Standards

The terminal joint of the leg, below the ankle joint

§9 – BEKLEDNING & PERSONLIG UTSTYR

9.1: Klær som dekker albuer eller knær må være tettsittende, for eksempel tights eller kompresjonsklær. Kne og albue sleeves er ok.

9.2: Utøvere må ha på sko under hele testen. Sandaler eller flippers er ikke ok.

9.3: Dersom løse topper/t-skjorter brukes må de ikke dekke til lengre ned enn 10cm under hoftebeinet.

9.4: Belte, wrist-wraps, knee-sleeves, hansker, grips og lignende er tillatt. Det er dog ikke lov med turn-grips med innebygd «pinne» til å henge fast i stanga.

9.5: Løfte straps (for å avlaste grep) er ikke tillatt.

9.6: Kalk/magnesium er ok. Seige eller klebrige stoffer for økt grep er ikke tillatt.

9.7: Headset er generelt ikke tillatt, dette for å sikre god kommunikasjon med dommere. Unntak kan gis, for eksempel ved lengre endurance tester hvor utøver har minimalt med dommerkommunikasjon.

Dersom man er i tvil hør med eventdommer i forkant av heatet.

§10 – NOR3F BEKLEDNING

Under Norgesmesterskapet og andre sanksjonerte konkurranser kan utøvere få utdelt bekledning, f.eks. i form av t-skjorter.

10.1: NOR3F/konkurranse bekledning kan være påkrevd å bruke under én eller flere tester.

10.2: Dersom man ikke ønsker å gå med NOR3F/konkurranse bekledning kan man velge å stille i et helt nøytralt alternativ (ingen logo eller skrift) eller uten det plagget (eg. bar overkropp/sports-bh dersom det er snakk om t-skjorte). Utøver kan ikke velge å ha en egen bekledning med logoer, navn eller merker på i stedet.

10.3: For tester der det ikke er krav til NOR3F/konkurranse bekledning, samt før og etter hver test, kan utøver velge å gå i hva som helst så lenge det følger §9.

10.4: Selv om man har NOR3F/konkurranse bekledning kan man samtidig ha andre logoer og brands på andre typer bekledning eller personlig utstyr som sleeves, belter osv. Begrensningen gjelder kun bekledning som er delt ut og nevnt i konkurransereglene relatert til §10.1.

§11 – KLAGE PÅ TEST-RESULTAT – DEL 1/2

11.1: RETT TIL KLAGE

Enhver utøver kan anke/klage på et testresultat for hvilken som helst grunn innen følgende rammer:

- i.En klage kan være på ens eget resultat eller resultatet til en annen utøver.
- ii.Det er kun utøver, og ingen andre som kan levere klager.
- iii.En klage må leveres innen 10 minutter etter avsluttet test – eller resultatet er offentliggjort dersom klagen omhandler resultat.

11.2: BEGRENSNINGER PÅ KLAGADGANG

Gyldige klagegrunner:

- i.Det er en uoverensstemmelse mellom utøverens resultat på resultatarket og resultatet som vises på leaderboardet.
- ii.Det har skjedd en forstyrrelse av utøverens prestasjon forårsaket av en annen utøver, dommer eller arrangements-medlem.
- iii.Feil på utstyr.
- iv.Dersom en utøver mener at en regel har blitt feiltolket eller urettferdig anvendt, kan de anke avgjørelsen for å fremme enhetlighet i dømmingen.
- v.Andre situasjoner som relaterer seg til utøverens egen prestasjon og ikke involverer en anke på en dommers vurdering om en repetisjon oppfylte de nødvendige øvelsesstandardene.

Vurderinger av om en repetisjon oppfylte de nødvendige "points of performance" i øvelsesstandardene er ikke anke- eller klagebare og kan ikke bli gjenstand for en klage.

11.3: ANKEDOMMER

Ankedommer er en «flytende rolle» og velges fra en prioritert liste av mulige ankedommere. Dersom første alternativ er inhabil, f.eks. er fra samme FFK eller har annen nær relasjon til én av utøverne det gjelder eller er en aktiv part i klagen vil neste på listen ta rollen som ankedommer i den saken.

11.4: TYPER KLAGER

Det skilles mellom en enkel verifikasjon § 11.5 hvor man ber om å verifisere at resultat på leaderboard er korrekt ihht. signert resultatark og en formell klage §11.6 der utøver mener det er begått en feil som vil endre ett eller flere resultat.

§11 – KLAGE PÅ TEST-RESULTAT – DEL 2/2

11.5: VERIFIKASJON

En verifikasjonsklage følger følgende prosess:

- i. En verifikasjonsklage leveres direkte til sekretariatet
- ii. Utøver oppgir hvilket resultat hvor man mener leaderboardet ikke samsvarer med opplevd resultat for seg selv eller andre
- iii. Sekretariatet verifiserer signert resultatark opp mot informasjon som er lagt inn på leaderboardet, dersom det er en feil rettes den umiddelbart
- iv. Dersom resultatark og leaderboard er i samsvar, men utøver har film eller andre mulige bevis på at dette feil må det leveres en formell klage ihht. §11.6

11.6: FORMELL KLAGE

En formell klage følger følgende prosess:

- i. En formell klage må leveres til ankesdommer via sekretariatet og bruk av klageskjema
- ii. Gebyr på 250,- må Vippses til NOR3F før klagen blir vurdert. Ved medhold vil pengene tilbakebetales. Ankesdommer har anledning til å se på klager uten gebyr dersom de anses som lettvekts/enkle.
- iii. Input til klagen vil være alle pårørte utøvere sin historie, alle pårørte dommere (utøverdommer, eventuelt linjedommer, heatdommer og eventdommer) samt eventuelt video eller input fra trener/tilskuere. Bevisbyrden vil være på den som klager. F.eks å finne frem relevant video eller rett tidspunkt fra live-stream.
- iv. Pårørte dommere gir sin versjon til ankesdommer uten utøvere tilstede. Det samme gjelder for utøveren. Utøver forklarer seg sammen med trener/tilskuere etc. Dersom det er flere utøvere skal de forklare seg hver for seg.
- v. Etter at ankesdommer har hørt alle parter versjoner, og eventuelt diskutert med eventdommer vil han/hun trekke seg bort å ta endelig avgjørelse alene.
- vi. Det vil bli utført en *de novo review* som betyr at testen revurderes i sin helhet. Det betyr at det endelige resultatet kan bli bedre, urørt eller verre som følge av klagen.
- vii. Ankesdommerens avgjørelse er endelig og kan ikke påklages, med mindre det er grunnlag for en formell henvendelse som kan tas videre til NOR3Fs tekniske utvalg for ytterligere vurdering.

§12 TILGANG TIL UTSTYR I HØYDEN

12.1: Så langt som det er mulig skal alt utstyr i høyden tilbys i forskjellige høyder eller justeres til utøveren før starten av heatet.

12.2: I de tilfeller hvor en standardhøyde må settes skal den settes på bakgrunn av den høyeste utøveren.

12.3: Når en standardhøyde brukes må det legges til rette for at alle utøvere kan klatre eller stå på noe for å enkelt nå opp til utstyret. Dette alternativet må ikke oppleves som betydelig vanskeligere, eller betydelig mer tidkrevende enn om utstyret hadde vært innstilt personlig til utøveren.

12.4: Den som bruker hjelpemidler er selv ansvarlig for å **ikke utnytte det til å oppnå en urettferdig fordel**. For eksempel kan man ved å ha beina på boks/rack samtidig som man henger i en pull-up stang kunne generere moment ved å skyve fra med beina bakover – noe som man ikke kunne gjort uten hjelpemiddelet.

§13 – NM, VM OG LANDSLAG – DEL 1/2

13.1: NORGESMESTERSKAP. Det primære Norgesmesterskapet arrangeres i formatet «individual medley», andre Norgesmesterskap i lag eller andre grener kan arrangeres, og §13 gjelder for alle NM.

13.1.1: KONGEPOKAL. Hans Majestet Kongens Pokal, «Kongepokalen», deles ut til vinneren i Norgesmesterskapet i «individual medley» i Åpen Herre og Åpen Kvinner.

13.2: KRAV TIL DELTAGELSE OG TITLER I NM. For å delta i Norgesmesterskapet, bli Norgesmester eller oppnå H.M.K. Pokal må man bli 13 år eller eldre samme kalenderår, inneha en aktiv konkurranseisens fra NOR3F, har fullført kvalifiseringskravene og oppfølge én av to alternativer:

- i. Være norsk statsborger.
- ii. Være utenlandsk statsborger som har hatt fast bopel i Norge de siste 3 år, og har vært medlem av en norsk FFK de siste 12 måneder før startdato på NM.

13.3: KVALIFISERINGSKRAV TIL NM og VM

Det er to måter å kvalifisere seg til det primære Norgesmesterskapet - "individual medley":

- i. Direkte kvalifisering via NOR3F-Ligaen, spesifisering vil finnes på nettsidene til hvert års Liga
- ii. Wildcards gitt etter spesifikke bestemmelser som definert i §13.4

Videre er det tre måter å kvalifisere seg til det primære Verdensmesterskapet - "individual medley":

- i. Kvalifisering via Norgesmesterskapet for de klasser det gjelder, se §14.5 avansement for hvilke klasse det er
- ii. Direkte kvalifisering via NOR3F-Ligaen, se §14.5 avansement for hvilke klasse det er
- iii. Wildcards gitt etter spesifikke bestemmelser som definert i §13.4

13.3.1: ENDRING AV LAG TIL PARTNER-NM. Dersom en på laget må trekke seg fra finalen etter at laget har kvalifisert seg, kan vedkommende byttes ut med en annen utøver som har gjennomført NOR3F-ligaen. Byttet må skje etter kvalifiseringen er gjennomført og før konkurransestart. Et lag kan ikke bytte medlem underveis i NOR3F-ligaen etter påmeldingsfristen har gått ut.

§13 – NM, VM OG LANDSLAG – DEL 2/2

13.4: WILDCARDS. I noen spesielle tilfeller kan utøvere som ikke har kvalifisert via NOR3F-ligaen få en plass til NM eller VM for master. For å få wildcard må utøver selv søke og plass gis basert på en helhetsvurdering gjort av administrasjonen og godkjent av styret.

Det kan gis opp til 2 wild-card plasser per klasse i NM og VM Master for gjeldende klasser (se §14.5 for klasser med direkte kvalifisering til VM fra Liga). Følgende krav må oppfylles for å kunne søke om wildcard :

- i. Utøveren må være påmeldt og ha betalt for NOR3F-ligaen, samt inneha gyldig lisens og medlemskap
- ii. Dokumentasjon/gyldig grunn må sendes inn før registreringen av siste test i kvalifiseringen stenger
- iii. Utøver må ha topplassering NM i foregående år (topp 10 åpen / 5 master / 3 ungdom) eller Liga (topp 3) for masterklasser med direkte kvalifisering til VM

Dersom wildcard blir godkjent vil utøver inviteres som nr 50 (åpen klasse, 40 utøvere), 13 (master, 10 utøvere) og 7 (ungdom, 5 utøvere) og 4 (master VM, 3 utøvere). Wildcards vil altså kun deles ut dersom utøvere faller fra i den gjeldende klassen, og invitasjoner vil ikke sendes ut før plassen eventuelt åpner seg.

I junior-VM kvalifiserer topp 3 i hver klasse fra NM videre til VM. Dersom deltakende utøvere i den gjeldende klassen i NM takker nei til plassen, kan den gis videre som wildcard til en utøver med plassering ihht pkt iii. Topp 3 plassering i junior-VM fra foregående år kan også kvalifisere for tildeling av plassen.

Wildcard-søknad med dokumentasjon på tidligere plassering må sendes før NM det gjeldende året.

13.5: REPRESENTERE NORGE OG NOR3F I UTLANDET. Deltakere på Norges landslag og enhver som representerer Norge og NOR3F i internasjonale konkurranser, skal være norske statsborgere. Dette betyr at selv om en utenlandsk statsborger kan delta i NM eller Liga og oppnå kvalifiseringsplass til VM vil han eller hun ikke kunne representere Norge i utlandet – plassen går da videre til neste norske statsborger.

13.6: FORBUNDETS RETT TIL Å AVLYSE NM. Forbundet forbeholder seg retten til å avlyse NM dersom det foreligger en betydelig mangel på frivillig personell som ikke muliggjør en forsvarlig gjennomføring av arrangementet.

§14 – ALDERSBESTEMTE KLASSER – DEL 1/3

14.1: KLASSEKATEGORIER. Det finnes 3 hovedkategorier for aldersbestemte klasser i seniorkonkurranser:

- i. Ungdom, prefikset med U. Hovedsakelig gruppering på 2 år, der øvre alder listes, f.eks. U20 (19 og 20 åringer i konkurranseåret)
- ii. Masters, prefikset med M. Gruppering på 5 år, der yngste alder listes, f.eks. M40 (40-44 åringer i konkurranseåret)
- iii. Åpen. Tilgjengelig for alle som er 13 år eller eldre ved samme kalenderår.
- iv. Dersom en aldersbestemt utøver ønsker å delta i en antatt vanskeligere klasse i NM (yngre (ungdom) eller eldre (masters)) kan dette søkes om før påmelding til NOR3F-ligaen stenges.

14.2: KLASSETEGN. Følgende tegn brukes for å utvide standardklassene:

- i. «-» refererer til at klassen går ned til yngste mulig alder som er det året man fyller 13 år
- ii. «+» refererer til at klassen går opp så høyt man vil

14.3: KRAV TIL BEVIS. Alder for å være i aldersbestemte klasser må kunne bevises ved å legge frem gyldig norsk identitetspapirer (typisk førerkort eller pass) dersom det kommer forespørsel. Ved feil eller mangel på bevis vil utøver få DQ – Disqualified.

§14 – ALDERSBESTEMTE KLASSER – DEL 2/3

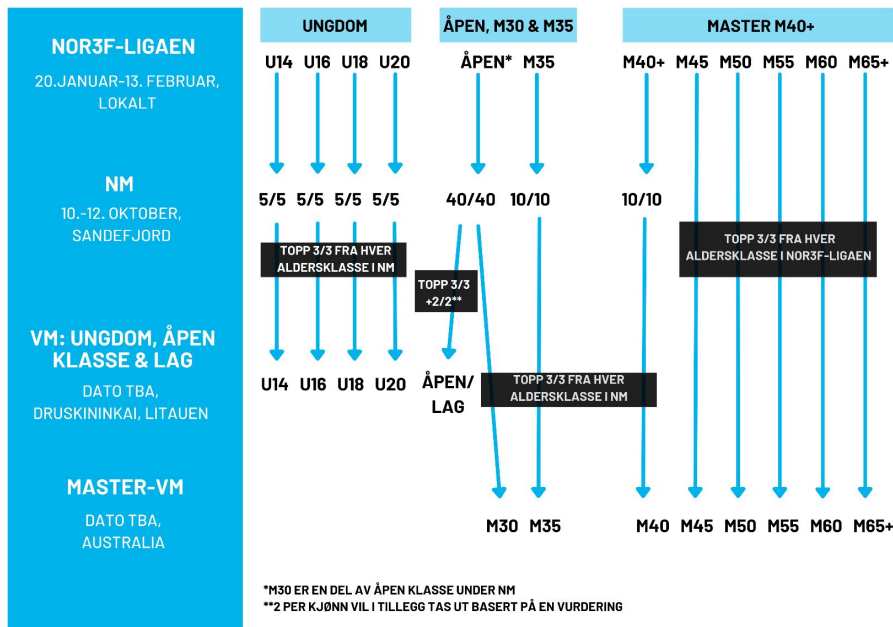
14.4: KLASSETABELL. Under følger tabell for alle gyldige klasser i 2025 og bruk i NOR3F-Ligaen, Norgesmesterskapet, NM-veka og Verdensmesterskapet.

KLASSE	FØDSELSÅR	LIGAEN		PARTNER-NM	NM	VM
U14	2011, 2012	U14		U23-	U14	U14
U16	2009, 2010	U16			U16	U16
U18	2007, 2008	U18			U18	U18
U20	2005, 2006	U20			U20	U20
U23	2002, 2003, 2004	ÅPEN & M35	ÅPEN	ÅPEN	ÅPEN (& M30)	ÅPEN
ÅPEN	Født 2012 eller før		M30			M30
M30	1991-1995		M35	M35+	M35	M35
M35	1986-1990	M40-59	M40		M40+	M40
M40	1981-1985		M45			M45
M45	1976-1980		M50			M50
M50	1971-1975		M55			M55
M55	1966-1970	M60 & M65+	M60			M60
M60	1961-1965		M65+			M65+
M65+	Født før 1961					

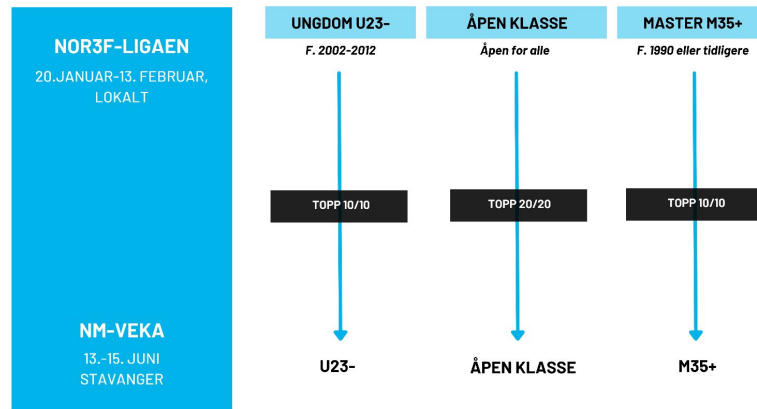
§14 – ALDERSBESTEMTE KLASSER – DEL 3/3

14.5: AVANSEMENT.

INDIVIDUELT AVANSEMENT 2025



LAG-AVANSEMENT 2025



§15 – ONLINE KONKURRANSER - DEL 1/2

Med online konkurranser menes konkurranser der utøveren er geografisk distribuerte og sender inn resultatet online. NOR3F-Ligaen som er MM-kvalifisering og VM-kvalifisering for enkelte mastersklasser er et eksempel på en online konkurranse. Online konkurranser følger i utgangspunktet de samme regler som alle andre konkurranser, med mindre unntak er spesifisert.

15.1: KONKURRERE ALENE. Det spesifiseres at §2 KONKURRERER ALENE er gjeldene, ett unntak er §2.1 punkt (i) og (ii) da det ofte ikke er skille mellom «lane» og resten av området man konkurrere i. Forbruk og personlig utstyr kan derfor hentes fritt fra gulvet (ikke bli gitt av andre personer).

15.2: DOMMERENS ROLLE. Man kan velge å ha en godkjent dommer og/ eller bli dømt med video. Dommer har også muligheten til å ta dobbeltrolle som trener som betyr at man kan se bort fra begrensninger i §3 DOMMERKOMMUNIKASJON, så lenge man er i hht. §2.

15.2.1: GODKJENT DOMMER. Ved godkjent dommer menes enhver medlem av en FFK som er utpekt av klubbens styre til å være dommer. Disse personene skal ha gjennomført NOR3F Digital Dommerkurs Nivå 1 i inneværende kalenderår eller være sertifisert som NOR3F dommer Nivå 2. Det er klubben som står ansvarlig dersom det fremkommer at noen har fått godkjent dårlige repetisjoner via deres dommere.

Hvem som har vært dommer må angis ved registrering av resultatet.

Dersom det avdekkes at en dommer ikke opptre i henhold til regler og standarder, vil det først gis en advarsel, sammen med en liste over forbedringspunkter. Dommeren forventes å implementere disse forbedringene. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på standardene kan dommeren miste sin sertifisering, og samtlige resultater som dommeren har verifisert vil da kunne annulleres. Dette betyr at utøveren kan bli stående uten gyldig resultat på en test.

§15 – ONLINE KONKURRANSER - DEL 2/2

15.3: UTSTYR. Ved online konkurranser står utøveren/ klubben selv for utstyret og er ansvarlig for at det er korrekt og er ihht. §1.1 om «fair play». Her følger noen spesifikke punkter:

- i. Vekt skal være minimum vekten oppgitt i test-beskrivelsen, men kan være mer. For eksempel er 16 lbs (6,35 kg) ball OK å bruke når testen spesifiserer 6 kg ball.
- ii. Størrelse på (hoved) vektskiver, ball og bokser skal være standard. Vektskiver = 45 cm diameter, ball = 35 cm diameter, boks = minimum 40 cm bred i topp.
- iii. Pull-up stenger kan være teipet eller sandblåste for høyere friksjon og kan brukes sammen med personlig utstyr ihht. §9.
- iv. Dersom man selv velger vekter, f.eks. ved en maks test, er minimums granularitet på 0,5 kg.
- v. Det skal alltid brukes låser ved bruk av vektstang med vektplater. Låser skal sitte ytterst.

15.4: OPPSETT: Dersom administrativt set-up ikke er på plass eller ikke dokumenteres i filmen, f.eks. tydelige streker for segmenter, targets, burpees, vekt osv. så setter utøveren seg i en dårligere posisjon. Disse kravene er satt for å gjøre dømming enkelt for dommere. Uten vil man risikere å få mer no-reps da no-reps skal gis om man er i tvil, og uten eventuelle støttelinjer el. vil det potensielt være mer tvil.

§16 - VIDEODØMMING

16.1: RELEVANSE. Videodømming er et alternativ dersom man ikke har tilgang på dommer, videre er det et krav ifm. kvalifisering til neste runde f.eks. i NOR3F-Ligaen. Spesifikt for Ligaen se <https://nor3f.no/hva-er-nor3f-ligaen/>

16.2: TILGJENGELIG. Fungerende link til video må være tilgjengelig innen oppgitt tidsfrist. Det kan være YouTube, Vimeo eller annet. Poenget er at video må være tilgjengelig uten login, og du må sikre at den ikke sensureres pga. f.eks. bakgrunnsmusikk. Dette er utøverens ansvar. Forbundet har ikke kapasitet til å drive 1-til-1 samtaler med utøvere eller feilsøke. Er du usikker på om videoen din fungerer, spør en venn om å teste.

16.3: KVALITETSKRAV. Overordnet skal det være enkelt for video-dommer å verifisere resultatet, her følger eksempler på punkter man bør tenke på for å sikre dette:

- i. God oppløsning på video, gode lysforhold og stabilt kamera.
- ii. Utøver introduserer seg selv og viser at utstyr med vekter, størrelse, lengder etc. er korrekt.
- iii. Hele kroppen, utførelse av øvelsene og utstyret som benyttes vises til enhver tid.
- iv. Utøver er hele tiden i bildet – selv under pauser.
- v. Vinkler som viser øvelsene på en god måte brukes.
- vi. Klokke som viser tiden, enten fysisk eller via en app er til stede hele tiden.
- vii. Ingen redigering, kutt, effekter eller annet forstyrrer videoen.

16.4 JUSTERING AV RESULTAT. Dersom video viser at gjeldende standarder ikke opprettholdes vil en av to ting skje.

- i. Ved mindre avvik vil resultatet justeres til å representere det resultatet video-dommer mener er korrekt.
- ii. Ved større avvik eller mistanke om direkte fusk vil utøveren få en DQ – Disqualified ihht. §5.5.3.

§4 STRAFF OG KORT - Eksempler på regelbrudd

4.1 ADVARSEL - mindre alvorlige regelbrudd:

- Tjuvstart.
- Dårlig utstyrsbehandling (Dropp av dumbbells, kettlebells eller tom barbell fra enhver høyde, Slipp av håndtak på rowErg eller skiErg).
- Kasting av eget utstyr i egen bane.
- Gjentatt bruk av negativt språk (både verbalt og nonverbalt), som ikke er rettet mot andre.

4.3: GULT KORT - mer alvorlige regelbrudd:

- 3 advarsler i samme test.
- Kasting av eget utstyr over til andres bane.
- Ødelegge NOR3F utstyr/materiell (utdelt utstyr/skilt/klær regnes som NOR3F eiendom fram til eventet er avsluttet).
- Bruk av negativt språk (både verbalt og nonverbalt), rettet mot andre.
- Ikke behandle utøvere, dommere, funksjonærer, frivillige, media, tilskuere og alle andre med respekt.
- Ikke følge instruksjoner fra dommere og andre konkurransefunksjonærer.
- Enhver handling som negativt påvirker sikkerheten til andre utøvere, dommere, funksjonærer, frivillige, media, tilskuere eller andre.

4.4: RØDT KORT - grove regelbrudd:

- 2 gule kort
- Uvennlig fysisk kontakt med utøvere, dommere, funksjonærer, frivillige, media, tilskuere eller andre