

Referat styremøte 100925

Dokumentet er signert digitalt av følgende undertegnere:

- Erlendsdottir, Elena Ösp (01.01.1997), signert 15.09.2025 med Signicat Sign BANKID
- Frantzen, Magnus Opstad (06.11.1990), signert 16.09.2025 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.

AGENDA

Saksliste

1. Legge til ny ungdomsklasse i NM?
2. Bestemme priser for 2026: NOR3F-ligaen, NM, Master-NM og partner-NM
3. Kriterier og uttaksprosess for landslaget
4. Uttak til VM for junior 2026
5. VM-plass i U18
6. Orgbrain som styreportal
7. Styrets kontakt for landslaget

Tilstedeværende:

Magnus Frantzen, President
Elena Ösp Erlendsdottir, Visepresident
Hedda Torp Nygård, Styremedlem
Raymond Stordal, Styremedlem
Lisa Brandsdal, Styremedlem
Kristoffer Silseth Ellingsen, Varamedlem
Hanna Venemyr Hildeskor, Generalsekretær

Sak 1 - Legge til ny ungdomsklasse i NM?

Ettersom vi nå flytter M35 og M40+ klassen fra NM til eget Master-NM frigjør vi 40 plasser i NM.

Det er besluttet at iF3 oppretter en ny klasse for U23 (alder 21-23 år) fom. i år (sistnevnte fikk vi ikke informasjon om før i forrige uke). For å gi denne klassen mulighet til å konkurrere mot hverandre og kvalifisere videre til VM bør det derfor vurderes om det skal opprettes en egen U23 klasse i NM. Dette er en aldersgruppe som ofte faller litt gjennom, de har nylig konkurrert i ungdomsklassen, men bruker gjerne noen år før de kvalifiserer til åpen klasse. Det kan ta fra mange motivasjonen til å fortsette.

I år hadde vi 20 påmeldte i NOR3F-ligaen i denne aldersklassen; 11 jenter og 9 gutter. Av de kvalifiserte 2 jenter og 1 gutt videre til NM i åpen klasse.

En må også kunne anta at antall påmeldte ville vært høyere dersom det var en U23-klasse å kvalifisere til.

Det ble på den fysiske styresamlingen diskutert å åpne opp flere plasser i de eldste ungdomsklassene når vi nå tar bort masterne, men etter å ha sett på tallene gir det nok mer mening å ha en U23 klasse, spesielt når det nå blir en slik klasse i VM.



Oversikt over tall fra NOR3F-ligaen de siste årene i ungdomsklassene (antall påmeldte, ikke alle har gjennomført alle testene):

	2023	2024	2025	SUM	
U20 jenter	21	14	16	51	
U18 jenter	15	18	16	49	
U16 jenter	14	12	17	43	
U16 gutter	11	15	15	41	
U23 jenter	17	12	11	40	
U18 gutter	13	10	12	35	
U20 gutter	12	11	9	32	
U14 jenter	6	9	10	25	
U23 gutter	9	4	9	22	
U14 gutter	6	2	3	11	

Antall påmeldte ligaen	2023	2024	2025	SUM
U23 begge kjønn	26	16	20	62
U20 begge kjønn	33	25	25	83
U18 begge kjønn	32	28	28	88
U16 begge kjønn	25	27	32	84
U14 begge kjønn	12	11	13	36

Det foreslås å etablere en U23 klasse som kvalifiserer direkte videre til VM fra NM. Antall plasser og fordeling må diskuteres.

Kommentarer/diskusjon fra styret:

Det er et stort skille mellom topp 5 og topp 10 i ungdomsklassene vi har i dag. Vi vil holde det mer prestisje å kvalifisere til NM ved å fortsette med dagens antall.

NM bør fylles med 20 plasser for å ikke miste for mye påmeldingsinntekter, men samtidig er det usikkert om potensiale er der til å fylle så mange plasser i en U23-klasse. Det er likevel ønske om å gjøre det skikkelig når vi først tar inn en slik klasse, så må vi jobbe med å markedsføre godt for å få fylt opp plassene og gjøre klassen attraktiv.

U20 kan gå opp til U23 klassen om de ønsker og kvalifisere dit, da det er færre plasser i U20-klassen.

Vedtak:

Det ble enstemmig vedtatt at vi tar inn en 10/10 U23 klasse i NM med 10 plasser per kjønn, totalt 20 plasser.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Erlendsdøttir, Elena Ösp (01.01.1997), 15.09.2025
- Frantzen, Magnus Opstad (06.11.1990), 16.09.2025

Forseglet av



Posten Norge

Sak 2 – Bestemme priser for 2026: NOR3F-ligaen, NM, Master-NM og partner-NM

Påmeldingsavgiften fra utøverne er en enormt viktig inntekt for å kunne gjennomføre arrangementene våre. Styret må vurdere hva prisene skal være for det kommende året.

Priser for 2025

NOR3F-ligaen:

Individuelt: 185,-

Partner: 235,-

NM:

Åpen klasse og master: 1300,-

Ungdomsklasser: 850,-

Partner-NM:

Alle klasser: 2400,-

Det må også bestemmes priser i følgende nye klasser:

Alle klasser i Master-NM

Breddeklassen i partner-NM

U23-klassen i individuelt NM?

Kommentarer/diskusjon fra styret:

Vedtak:

Følgende priser for 2026 er enstemmig vedtatt:

Priser for 2026

NOR3F-ligaen:

Individuelt: 185,-

Partner (alle klasser): 235,-

NM:

Åpen klasse og master: 1400,-

Ungdomsklasser: 900,-

Partner-NM:

Alle klasser: 2500,-

Bredde partner-NM: 2000,-

Dokumentet er signert digitalt av:

- Erlendsdottir, Elena Ösp (01.01.1997), 15.09.2025
- Frantzen, Magnus Opstad (06.11.1990), 16.09.2025

Forseglet av



Posten Norge

Sak 3 – Kriterier og uttaksprosess for landslaget

Se eget vedlegg

Kommentarer/diskusjon fra styret:

Vedtak:

Enstemmig vedtatt

Sak 4 - Uttak til VM for junior 2026

I 2026 er VM for individuelle, lag og junior i Australia. Dato for VM må ihht. regelverket være i november eller desember. NM datoene våre er enda ikke avklart, men vil bli i september eller oktober. Det er for kort tid for de fleste til å booke reise, planlegge fri fra skole/jobb for både utøvere og foreldre, samt dekke en så stor kostnad som en reise til Australia er.

For å gi flere mulighet til å delta bør uttaket gjøres gjennom NOR3F-ligaen, slik at topp 3 i hver klasse kvalifiserer derfra til VM. Dette må informeres om så fort som mulig slik at de har god tid til å spisse formen mot ligaen dersom de ønsker å kjempe om en plass.

Kommentarer/diskusjon fra styret:

Et slikt uttak gjør at vi i enda større grad må sørge for velbalanserte tester i ligaen for å gjøre uttaket rettferdig.

Vedtak:

Enstemmig vedtatt

Sak 5 – Wildcard VM-plass i ungdomsklassene

Det har kommet spørsmål om mulighet for å få en wildcard-plass i junior-VM dersom ikke alle 3 plassene er oppfylt etter de 5 som deltar i NM har fått tilbudet.

Det vil gi ungdommer som ønsker å delta i åpen klasse i NM mulighet til å utfordre seg der i NM, men samtidig ha en sjanse til å delta i junior-VM.

Kommentarer/diskusjon fra styret:

Må sikre at vi holder ungdomstalentene i ungdomsklassene, samtidig vil en slik regel sikre at vi sender ungdommer til VM, og at de beste ungdommene også får mulighet til å bryne seg på de beste i sporten i åpen klasse uten å miste helt mulighet til å delta i ungdoms-VM.

Vedtak:

Forslag til tillegg til §13 i regelboken (merket i rødt):

§13 – NM, VM OG LANDSLAG – DEL 2/2

Dokumentet er signert digitalt av:

- Erlendsdottir, Elena Ösp (01.01.1997), 15.09.2025
- Frantzen, Magnus Opstad (06.11.1990), 16.09.2025

Forseglet av



Posten Norge

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 alle 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 som også oppfyller pkt i. 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.

Sak 6 - Orgbrain som styreportal

Styret må ta stilling til ønsket styreportal og er blitt presentert fra orgbrain som er tilrettelagt for bruk av styrer i organisasjoner og bedrifter. Her kan en kalle inn til, forberede og holde styremøter med agenda og digitalt stemmeverktøy, signere dokumenter, lage årshjul, laste opp dokumenter og mye mer.

Det finnes to versjoner, basic som koster 5268,- per år og pro som koster 9228,- per år. Basic vil nok dekke behovet i første omgang, evt kan man oppgradere om det blir nødvendig etterhvert.

Alternativt vil styret bli onboardet på Teams der alle dokumenter ligger allerede.

<https://orgbrain.no/kampanjer/portal-for-styremoter-og-generalforsamlinger>

Kommentarer/diskusjon fra styret:

Styret er samstemte og enige om at det er behov for en slik løsning for oversikt og enkleste mulig tilgang for alle, og er enige om å begynne med Basic. Hanna får et opplæringsmøte og får lastet opp og klargjort dokumenter etc i portalen før styret vil onboardes.

Vedtak:

Enstemmig vedtatt

Dokumentet er signert digitalt av:

- Erlendsdottir, Elena Ösp (01.01.1997), 15.09.2025
- Frantzen, Magnus Opstad (06.11.1990), 16.09.2025

Forseglet av



Posten Norge

Sak 7 - Styrets kontakt for landslaget

Landslaget trenger en ny kontakt fra styret som kan være synlig på samlinger og et kontaktpunkt mellom landslaget og styret. Hedda har meldt seg frivillig til denne rollen og vil koordinere videre med Marianne (leder for toppidrett og prestasjonsutvikling).

Dokumentet er signert digitalt av:

- Erlendsdottir, Elena Ösp (01.01.1997), 15.09.2025
- Frantzen, Magnus Opstad (06.11.1990), 16.09.2025

Forseglet av



Posten Norge

Forslag til endring av uttak for landslag og VM-tropp

1. Antall utøvere på landslaget
2. Hvem som gjør innstilling av landslag og VM-tropp
3. Tidspunkt for uttak og sesong for landslaget
4. Klage på uttak
5. Kriterier for uttak av landslag og VM-tropp

1. Antall utøvere på landslaget

I dag: 14 utøvere (7 kvinner og 7 menn).

Forslag:

Basert på forbundets økonomi og innspill fra utøverne, som ønsker tettere oppfølging og mer feedback fra coach på samlinger, reduseres landslaget til 10 utøvere – de 10 beste i Norge (5 kvinner og 5 menn).

Landslaget skal representere de beste utøverne innen Functional Fitness og ha som mål å sikre flest mulig medaljer internasjonalt, både individuelt og som lag.

I tillegg tas det ut 4 rekrutter, som får delta på én samling per år.

2. Hvem som gjør innstilling av landslag og VM-tropp

I dag: Landslagsledelsen (leder toppidrett + landslagstrener) gjør innstilling. Styret vedtar.

Forslag:

Landslagstrener gjør innstilling til landslag og VM-tropp basert på gjeldende kriterier.

- Innstillingen skal være skriftlig, sendes til generalsekretær og leder for toppidrett, og inneholde begrunnelse for hver



utøver (inkl. rekrutter og vurderte, men ikke uttatte).

- Forbundsstyret behandler innstillingen i styremøte og fatter vedtak.
- Landslagstrener deltar i møtet for å svare på spørsmål, men er ikke til stede under selve vedtaket.

3. Tidspunkt for uttak

I dag: Uttak av VM-tropp og landslag skjer samlet rett etter NM, med sesongstart for landslaget direkte etter NM.

Forslag:

Vi foreslår å skille uttak av VM-tropp og landslag i to uavhengige prosesser.

- **VM-troppen** tas ut rett etter NM, senest én uke etter NM*, for å sikre at de utøverne som er i best form der og da får mulighet til å konkurrere om medaljer i VM.

*Tidspunktet og kriterier for uttak av VM-tropp kan justeres dersom kostnader eller lokasjon for VM gjør det nødvendig. Eventuelle endringer vedtas av forbundsstyret og skal annonseres så tidlig som mulig.

- **Landslaget** tas ut etter VM, senest 20. desember, og offentliggjøres innen 31. desember, slik at prestasjoner i VM kan inngå som vurderingskriterium.

På denne måten unngår vi at landslagsuttaket i desember automatisk avgjør hvem som konkurrerer i VM året etter, og vi sikrer at de sterkeste og mest formsterke utøverne representerer Norge både i VM og på landslaget.



Sesong for landslaget

Forslag: Landslagssesongen følger kalenderåret, fra 1. januar til 31. desember.

- Dette harmonerer med konkurransesesongen i Functional Fitness og CrossFit (NOR3F-liga, NM-veka, NM og VM).
- Oppstart 1. januar gir ledelsen og landslagstrener tid etter uttaket til å planlegge samlinger og informere utøverne i god tid. Dette vil også gjøre at vi kan spare midler på å planlegge og booke samlinger i god tid.

6. klage på uttak

- Klage på uttak til landslag eller VM-tropp sendes skriftlig til landslagstrener, med leder for toppidrett og prestasjonsutvikling på kopi.
- Dersom saken ikke løses på dette nivået, sendes klagen videre til forbundsstyret for endelig behandling.
- Klage må sendes innen **10 dager** etter at uttaket er meddelt av landslagstrener.



7. Uttakskriterier

I dag: Kriterier for landslag og VM-tropp

1. Norsk statsborgerskap.
2. Være medlem av en Functional Fitnessklubb og inneha gyldig lisens.
3. Det er et absolutt krav* å være topp 10 i NM.
4. Topp 3 i NM kvalifiserer direkte til landslaget.
5. Resultater fra nasjonale mesterskap rangeres høyest (NM individuelt), deretter internasjonale mesterskap (IF3 sanksjonerte konkurranser, VM).
6. Ha et fysisk/teknisk/taktisk/mentalt ferdighetsnivå som gjør at man kan konkurrere på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.
7. Høy ambisjon, og har et ønske om å satse og være del av landslaget og være en god rollemodell og ambassadør for Functional Fitness / NOR3F.
8. Være en god «lagspiller» på og utenfor konkurransegulvet og bidra til et godt utviklings- og prestasjonsmiljø.
9. Kunne delta på alle aktiviteter man eventuelt blir uttatt til av NOR3F; landslagsaktiviteter, mesterskap og andre oppdrag i regi av landslaget og NOR3F.

*Utøvere kan også bli vurdert dersom de med gyldig grunn har vært forhindret i å delta i NM. Gyldig grunn regnes her som skade/sykemelding eller annet som er godkjent av forbundsstyret som gyldig fravær.



Forslag:

Kriterier for uttak av Landslag

1. Norsk statsborgerskap.
2. Utøver skal være medlem av en Functional Fitnessklubb og inneha gyldig lisens.
3. Topp 3 i NM kvalifiserer direkte til landslaget.
4. Det er et absolutt krav* å være topp 10 i NM.
5. Uttaket er fremfor alt basert på prestasjoner i løpet av året. Resultater fra nasjonale mesterskap (NM individuelt), VM og internasjonale mesterskap (IF3 sanksjonerte konkurranser).
6. Ha et fysisk/teknisk/taktisk/mentalt ferdighetsnivå som gjør at man kan konkurrere på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.
7. Høy ambisjon, og har et ønske om å satse og være del av landslaget og være en god rollemodell og ambassadør for Functional Fitness / NOR3F.
8. Være en god «lagspiller» på og utenfor konkurransegulvet og bidra til et godt utviklings- og prestasjonsmiljø.
9. Kunne delta på alle aktiviteter man eventuelt blir uttatt til av NOR3F; landslagsaktiviteter, mesterskap og andre oppdrag i regi av landslaget og NOR3F.

*Utøvere kan også bli vurdert dersom de med gyldig grunn har vært forhindret i å delta i NM. Gyldig grunn regnes her som skade/sykemelding eller annet som er godkjent i forkant av NM av forbundsstyret som gyldig fravær.



Kriterier for uttak av VM-tropp

1. Norsk statsborgerskap.
2. Være medlem av en Functional Fitnessklubb og inneha gyldig lisens.
3. Topp 3 i NM kvalifiserer direkte til VM-troppen
4. Det er et absolutt krav* å være topp 10 i NM.
5. Uttaket er fremfor alt basert på prestasjoner i løpet av året. Resultater fra nasjonale mesterskap (NM individuelt), og internasjonale mesterskap (IF3 sanksjonerte konkurranser).
6. Sjansen for at utøver kan ta medalje i VM skal veie tyngst.
7. Utøver skal være en god rollemodell og ambassadør for Functional Fitness / NOR3F.
8. Utøver må ha mulighet til og ønske om å prioritere mesterskapet
9. Forbundsstyret kan beslutte å ta ut færre enn 10 utøvere dersom medaljesjansene vurderes som små.**

Fordeling av utøvere til individuell eller team vil landslagstrener gjøre i dialog med utøverene, her skal utøveres eget ønske tas i betraktning, men sjansen for å ta flest medaljer skal veie tyngst.

*Utøvere kan også bli vurdert dersom de med gyldig grunn har vært forhindret i å delta i NM. Gyldig grunn regnes her som skade/sykemelding eller annet som er godkjent av forbundsstyret som gyldig fravær.

**Dersom ikke alle plasser fylles, kan andre aktive utøvere utenfor landslaget søke om deltakelse. Dette må godkjennes av leder for toppidrett og landslagstrener. Utøveren dekker selv reise, opphold og øvrige kostnader.

