



Lov for NOR3F

Innholdsfortegnelse

Lov for NOR3F	1
§ 1 Formål	3
§ 2 Organisasjon	3
§ 3 Oppgaver og myndighet	3
§ 4 Medlemskap, kontingent og avgifter	3
§ 5 Kjønnnsfordeling og regionsfordeling	4
§ 6 Regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett mv.	4
§ 7 Inhabilitet	4
§ 8 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll	4
§ 9 Refusjon av utgifter og godtgjørelse	4
§ 10 Regnskaps- og revisjon mv	5
§ 11 Særforbundstinget	5
§ 12 Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett	5
§ 13 Særforbundstingets oppgaver	6
§ 14 Særforbundets styre	6
§ 15 Kontrollutvalg, valgkomité	7
§ 16 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straff	7
§ 17 Avtaler og samarbeid mellom særforbundet og næringslivet	7
§ 18 Idrettens markeds-, medie- og arrangementsrettigheter	8
§ 19 Lovendring	8
§ 20 Oppløsning, utmelding mv.	8
§ 29 Regioner	9

LOV FOR NORGES FUNCTIONAL FITNESSFORBUND

Stiftet 18.oktober 2017. Sist endret 22.01.2026.

§ 1 Formål

- (1) Norges Functional Fitnessforbunds (NOR3Fs) formål er å fremme Functional Fitness i Norge, og representere idretten internasjonalt. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.
- (2) NOR3Fs visjon er «fremme functional fitness som idrett i Norge, og legge til rette for et rettferdig, trygt og dopingfritt miljø innen idretten med fokus på utøveren»

§ 2 Organisasjon

- (1) NOR3F er en sammenslutning av alle idrettslag som organiserer functional fitness og som er medlemmer av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Særforbundet kan organisere idrettslagene i særkretser/regioner.
- (2) Særforbundet er medlem av NIF og The International Functional Fitness Federation (iF3).
- (3) For regler om særforbundets plikt til å overholde NIFs regelverk og vedtak gjelder [NIFs lov §§ 2-2](#) og [2-3](#).
- (4) For regler om opptak av nye idretter samt endring av særforbundets navn, gjelder [NIFs lov § 6-3](#).
- (5) Alle idrettslag som er tilsluttet NOR3F plikter å overholde NIFs og NOR3Fs lover, sikkerhetsforskrifter, bestemmelser og vedtak.

§ 3 Oppgaver og myndighet

For regler om særforbundets oppgaver og myndighet, gjelder [NIFs lov §§ 6-2](#), samt [NIFs lov §§ 2-2](#) og [2-3](#).

§ 4 Medlemskap, kontingent og avgifter

- (1) Idrettslag som organiserer [angi de(n) aktuelle idretten(e)] og er medlem av NIF, kan søke om å bli medlem i særforbundet.

- (2) Søknad om medlemskap sendes særforbundet via idrettskretsen. Utmelding skjer på samme måte.
- (3) Særforbundet kan fastsette kontingent og avgifter for særforbundet og for sine eventuelle særkretser/regioner.
- (4) Skyldig kontingent eller avgifter fastsatt av særforbundstinget medfører tap av møterett, stemmerett og forslagsrett til og på særforbundstinget.
- (5) Forbundsstyret kan frata idrettslag medlemskapet i særforbundet dersom laget skylder kontingent eller avgift, ikke overholder NIFs eller særforbundets regelverk eller vedtak, eller på annen måte vesentlig misligholder sine medlemsforpliktelser.

§ 5 Kjønnssfordeling og regionsfordeling

- (1) For regler om kjønnssfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til Idrettstinget, gjelder NIFs lov § 2-4.
- (2) Ved valg/oppnevning av styre, råd, utvalg/komiteé mv. og ved representasjon til årsmøte/ting, skal regionsfordeling etterstrebes. Sammensetningen bør være forholdsmessig i forhold til regionsfordelingen i medlemsmassen, og som et minimum skal forbundsstyret bestå av representanter fra to forskjellige regioner. Ved valg hvor minstekravet allerede er oppfylt vil den person som fører til økt regionsbalanse prioriteres over en annen gitt de har likt antall stemmer. Regionsbalanse prioriteres lavere enn kjønnsbalanse.

§ 6 Regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett mv.

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder § 12 og [NIFs lov §§ 2-5, 2-6, 2-7](#).

§ 7 Inhabilitet

For regler om inhabilitet, gjelder [NIFs lov § 2-8](#).

§ 8 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll, gjelder [NIFs lov §§ 2-9](#) og [6-6 \(5\)](#).

§ 9 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

For regler om refusjon av utgifter og godtgjørelse, gjelder [NIFs lov § 2-10](#).

§ 10 Regnskaps- og revisjon mv.

For regler om regnskap og revisjon mv., gjelder [NIFs lov §§ 1-7, 2-11, 2-13 og 2-14](#).

§ 11 Særforbundstinget

- (1) Særforbundets høyeste myndighet er særforbundstinget som avholdes hvert 2.år innen utgangen av mai måned.
- (2) Ordinært og ekstraordinært særforbundsting gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-16, 2-17, 2-19, 2-20](#).

§ 12 Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett

- (1) Forslagsrett til særforbundstinget:
 - a) Styret
 - b) Et representasjonsberettiget organisasjonsledd
 - c) Møteberettiget komité/utvalg, i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde
- (2) Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett på særforbundstinget:
 - a) Styret
 - b) Representanter fra regioner og idrettslag etter følgende skala:
 - En representant fra hvert av de tilsluttede idrettslag
 - En representant for hver region

Representantene må være valgt på ordinært eller ekstraordinært årsmøte/ting, eller oppnevnt av styret.

Representasjon beregnes etter antall lag ved innkallingen til tinget og meddeles organisasjonen samtidig med innkallingen til særforbundstinget.

For representasjonsrett for idrettslag, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#).

Særforbundsstyret fastsetter hvor stor del av representantenes reiseutgifter som skal dekkes av særforbundet. Reiseutgiftsfordeling kan benyttes.

- (3) Møterett, talerett og forslagsrett på særforbundstinget i saker som ligger innenfor utvalgets/komiteens arbeidsområde:
 - a) Kontrollutvalgets medlemmer
 - b) Valgkomiteens medlemmer
 - c) Ledere i øvrige tingvalgte utvalg/komiteer, eventuelt nestleder eller medlem dersom leder er forhindret fra å møte
- (4) Møterett og talerett på særforbundstinget:

- a) Revisor, i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde
- b) Særforbundets generalsekretær
- c) Representant fra NIF
- d) Andre nøkkelroller som bestemt av styret

§ 13 Særforbundstingets oppgaver

Særforbundsstingets oppgaver:

1. Godkjenne de fremmøtte representantene
2. Velge dirigent(er)
3. Velge protokollfører(e)
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen
5. Godkjenne forretningsorden
6. Godkjenne innkallingen
7. Godkjenne saklisten
8. Behandle beretning for særforbundet, herunder beretninger fra tingvalgte organer
9. Behandle
 - a) særforbundets regnskap
 - b) styrets økonomiske beretning
 - c) kontrollutvalgets beretning
 - d) revisors beretning
10. Behandle saker som fremgår av godkjent sakliste
11. Fastsette kontingent for særforbundet og for sine eventuelle særkretser/regioner
12. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett
13. Engasjere revisor til å revidere særforbundets regnskap
14. Foreta følgende valg:
 - a) Særforbundsstyret med leder og nestleder, 3 styremedlemmer og 2 varamedlemmer
 - b) Kontrollutvalg med leder, og 1 medlem og 1 varamedlem
 - 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

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer og varamedlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere nestledere/varamedlemmer skal det velges 1. nestleder/varamedlem, 2. nestleder/varamedlem osv.

For regler om stemmegivningen på særforbundstinget, gjelder [NIFs lov § 2-21](#).

§ 14 Særforbundets styre

- (1) Særforbundet ledes og forpliktes av styret, som representerer særforbundet utad.
- (2) Styret er særforbundets høyeste myndighet mellom særforbundstingene, men visse beslutninger kan kun vedtas av særforbundstinget iht. § 17 og [NIFs lov §§ 2-22](#), jf. [6-6 \(5\)](#).
- (3) Forvaltningen av, og tilsynet med, alle deler av særforbundets virksomhet hører under styret. Styret skal blant annet sørge for:

- at særforbundets formål ivaretas
 - forsvarlig organisering av særforbundets virksomhet og økonomistyring, herunder å vurdere særforbundets forsikringsbehov og tegne nødvendige forsikringer
 - at beslutninger fattes i samsvar med NIFs regelverk og vedtak, særforbundets lov og særforbundstingets vedtak.
 - Oppsette saksliste, utarbeide årsberetning og regnskap for tinget og forberede sakens behandling der.
 - Representere NOR3F overfor utlandet og styre uttak av utøvere som skal delta i landskamper, nordiske mesterskap og internasjonale konkurranser etc.
 - Behandle og avgjøre søknader om arrangementer og sette opp terminliste.
- (4) Styret skal føre tilsyn med særforbundets virksomhet og ev. daglig ledelse, og kan fastsette instruks for generalsekretæren.
- (5) Styret kan oppnevne komiteer/utvalg til ivaretagelse av løpende eller enkeltstående oppgaver, og utarbeide mandat/instruks for disse.
- (6) Styret skal oppnevne representanter til Idrettstinget dersom særforbundstinget ikke har valgt representanter.
- (7) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst to styremedlemmer forlanger det.

§ 15 Kontrollutvalg, valgkomité

- (1) For regler om kontrollutvalget, gjelder [NIFs lov § 2-12](#).
- (2) For regler om valgkomiteen, gjelder [NIFs lov § 2-18](#).

§ 16 Regler om sanksjoner

For regler om sanksjoner, gjelder NIFs regelverk ([NIFs lov kap. 11](#), [NIFs lov kap. 12](#) og [Antidopingregelverk](#)).

§ 17 Avtaler og samarbeid mellom særforbundet og næringslivet

For regler om avtaler og samarbeid mellom særforbundet og næringslivet, gjelder [NIFs lov kapittel 13](#)

Under følger noen detaljeringer for NOR3F.

- (1) Reglene gjelder for alle enkeltpersoner og organisasjonsledd tilknyttet NOR3F.
- (2) Inngåelse av avtaler:

- a) Avtaler med næringslivet kan inngås av organisasjonsledd og enkeltpersoner.
- b) Kun tinget og styret kan inngå avtaler med næringslivet som forplikter arrangøren av NM, internasjonale stevner og elitestevner til å sette opp reklame i stevnelokalet.
- c) Enkeltpersoner har reservasjonsrett. Vedkommende må da benytte nøytral drakt uten reklame eller produktmerking.
- d) I et gjensidig forpliktende avtaleforhold må idrettens representanter sørge for at begge parter har rettigheter og plikter klart for seg. Den annen part må gjøres særskilt oppmerksom på enkeltpersoners reservasjonsrett.

(3) Reklame

- a) Det må vises varsomhet med reklamens omfang. Den må ikke virke forstyrrende eller skjemmende, f.eks. i et stevnelokale eller på enkeltutøvere.
- b) Firmanavn eller produktnavn på arrangementer bør benyttes med forsiktighet og må ikke forekomme i norgesmesterskap.

(4) Utstys- og samarbeidsavtaler

- a) Utstysavtaler skal opprettes skriftlig og kan inngås av NOR3F, regioner, lag og utøver.
- b) Ved forbundsrepresentasjon går utstysavtaler inngått av NOR3F foran avtaler inngått av regioner, lag og utøver.
- c) NOR3Fs navn må ikke brukes for å oppnå avtaler, annonsekontrakter og/eller andre fordeler, hvis det økonomiske utbytte i hovedsak tilfaller tredjeparter.
- d) Sponsor/sponsoransvarlige er som medlemmer valgbare til tillitsverv. Vedkommende er dog som medlem av styret, utvalg e.l. inhabil ved behandling av selve sponsoravtalen og saker som har tilknytning til denne, herunder personellsaker som uttak av representasjonsutøvere mv

§ 18 Idrettens markeds-, medie- og arrangementsrettigheter

For regler om markeds-, medie- og arrangementsrettigheter, gjelder [NIFs lov kapittel 14](#) [Legg inn ev. ytterligere regelverk som gjelder for særforbundet].

§ 19 Lovendring

For regler om lovendring, gjelder [NIFs lov § 2-2](#).

§ 20 Oppløsning, utmelding mv.

For regler om oppløsning, utmelding mv., gjelder [NIFs lov § 6-6](#).

§ 29 Regioner

- (1) Regioner for functional fitness opprettes av forbundsstyret der dette finner det påkrevd. Regionene bør opprettes slik at de samler klubber som geografisk sett normalt konkurrerer med hverandre, og i et slikt omfang at regionene er forholdsvis like store.
- (2) Regionens lover skal være i samsvar med NIFs lovnorm for regioner. Regionens lover godkjennes av NOR3F.