|  |
| --- |
| Versjon 4 utarbeidet av Jan Sjøl 2018 |
| Organisasjonshåndbok |
| Versjon 3 |
|  |
| **Sande Kraftsportklubb** |
| **20.03.2018** |

|  |
| --- |
| Denne håndboka skal sikre kvaliteten og forenkle driften av Sande Kraftsportklubb. Den skal være et operativt verktøy til hjelp for medlemmer og tillitsvalgte i klubben.  Håndboka skal være et oppslagsverk tilgjengelig i papirformat for alle klubbens medlemmer og skal være å finne ved skranken i Sande KK’s lokaler i Sandehallen til en hver tid. |

Innholdsfortegnelse

[Endringer 5](#_Toc320653032)

[Om klubben 6](#_Toc320653033)

[Sande Kraftsportklubb’s antidoping policy 6](#_Toc320653034)

[Verdier og holdninger 6](#_Toc320653035)

[Kunnskap 6](#_Toc320653036)

[Utøversamtaler 6](#_Toc320653037)

[Medlemskap i idrettslaget 6](#_Toc320653038)

[Dopingkontroll 6](#_Toc320653039)

[Bortfall av økonomisk godtgjøring til utøvere 6](#_Toc320653040)

[Bruk av kosttilskudd 7](#_Toc320653041)

[Bevisstgjør nærmiljøet om deres verdiprofil som rent idrettslag 7](#_Toc320653042)

[Beredskapsplan 7](#_Toc320653043)

[Mistanke om doping 7](#_Toc320653044)

[Ærlighet 7](#_Toc320653045)

[Deltagelse i konkurranser 7](#_Toc320653046)

[Media 7](#_Toc320653047)

[Sande Kraftsportklubbs tillitsvalgte 8](#_Toc320653048)

[Treningslokalet 9](#_Toc320653049)

[Åpningstider 9](#_Toc320653050)

[Priser 9](#_Toc320653051)

[Nøkkelkort 9](#_Toc320653052)

[Tilbud til foreninger i Sande: 9](#_Toc320653053)

[Ordensregler 10](#_Toc320653054)

[Dugnader i Sande KK. 11](#_Toc320653055)

[Ressurspersoner 12](#_Toc320653056)

[Trenere 12](#_Toc320653057)

[Klubblege 12](#_Toc320653058)

[Deltagelse på stevner 13](#_Toc320653059)

[Lisens for nye medlemmer 13](#_Toc320653060)

[Påmelding til stevner 13](#_Toc320653061)

[Økonomiske støtteordninger 13](#_Toc320653062)

[Støtte til reiser 13](#_Toc320653063)

[Støtte til deltagelse på stevner 13](#_Toc320653064)

[Utmerkelser 14](#_Toc320653065)

[Kriterier 14](#_Toc320653066)

[Æresmedlemmer 15](#_Toc320653067)

[Kvalifiseringskrav 16](#_Toc320653068)

[Vedtekter 17](#_Toc320653069)

[Generelt om basis-lovnormen 17](#_Toc320653070)

[§ 1 Formål 18](#_Toc320653071)

[§ 2 Organisasjon 18](#_Toc320653072)

[§ 3 Medlemmer 18](#_Toc320653073)

[§ 4 Medlemskontingent og avgifter 19](#_Toc320653074)

[§ 5 Stemmerett og valgbarhet 19](#_Toc320653075)

[§ 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse 19](#_Toc320653076)

[§ 7 Kjønnsfordeling 20](#_Toc320653077)

[§ 8 Inhabilitet (8) 20](#_Toc320653078)

[§ 9 Straffesaker 21](#_Toc320653079)

[§ 10 Årsmøtet 21](#_Toc320653080)

[§ 11 Ledelse av årsmøtet 21](#_Toc320653081)

[§ 12 Årsmøtets oppgaver 21](#_Toc320653082)

[§ 13 Stemmegivning på årsmøtet 23](#_Toc320653083)

[§ 14 Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget 23](#_Toc320653084)

[§ 15 Idrettslagets styre (17) 24](#_Toc320653085)

[§ 16 Grupper/avdelinger/komiteer 24](#_Toc320653086)

[§ 17 Lovendring (21) 25](#_Toc320653087)

[§ 18 Oppløsning (22) 25](#_Toc320653088)

[Fotnoter: 25](#_Toc320653089)

[Vedlegg 28](#_Toc320653090)

# Endringer

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Endringstabell** | | | |
| Versjon | Endring | Dato | Utført av |
| 1 | Lagt ut | 28.03.2012 | Geir Gregersen |
| 2 | Oppdatert i ht. vedtak | 25.02.2015 | Geir Gregersen |
| 3 | Oppdatert | 25.02.2017 | Jan Sjøl |
| 4 | Oppdatert etter årsmøte | 20.03.2018 | Jan Sjøl |

# Om klubben

Sande Kraftsportklubb er et idrettslag tilsluttet Norges Styrkeløftforbund og Norges Idrettsforbund. Klubben ble stiftet 21.10.82 og drives på frivillig basis. Sande KK driver med styrketrening, samt styrkeløft og benkpress enkeltløft som konkurranseidrett. Klubben har pt 472 medlemmer. Diss er registrert i KlubbAdmin.

Postadresse:

Sande Kraftsportklubb, ved/Jan Sjøl, Østbygdaveien 64, 3074 Sande.

Besøksadresse :

Hans K. Evensens vei 53, 3076 Sande

Kontonummer: 1503.67.42892

VIPPS : 65255

Organisasjonsnummer: 991 740 775

## Sande Kraftsportklubb’s antidoping policy

### Verdier og holdninger

Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag.

### Kunnskap

Vi har en lenke fra lagets nettsider til www.antidoping.no slik at alle medlemmer har tilgang til oppdatert informasjon om antidoping. Alle som konkurrer for klubben skal ha gjennomført E-læringskurset ”Ren idrett” på [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) .Klubben skal holde seg oppdatert på antidopingarbeidet og skal være representert på årlige seminar. Antdopingkontakt er Jan Sjøl.

### Utøversamtaler

Vi gjennomfører samtaler med alle som ønsker å melde seg inn i klubben om holdninger og avklarer spørsmål om doping.

### Medlemskap i idrettslaget

I vårt idrettslag er alle i støtteapparatet (trenere, lagledere, resurspersoner etc) medlemmer av idrettslaget og forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. Alle som trener i klubben, skal være medlemmer, og forplikte seg til å følge NIFs lov.

**Studenter**

Studenter som sporadisk er i nærmiljøet, slik som ferier og lignende, som tidligere har vært aktive medlemmer av klubben, trenger kun å betale medlemskontingent, og ikke full aktivitetskontingent.

**Gjestetrening**

De som ønsker å besøke klubben, og ønsker å trenere i klubbens lokaler, må være medlem av andre styrkeløftklubber eller idrettslag.

### Dopingkontroll

Alle som er tilsluttet vårt idrettslag, eller trener i klubbens lokale, er alle forpliktet til å stille til dopingkontroll når de blir bedt om det. Dopingkontroller gjennomføres av Antidoping Norge.

### Bortfall av økonomisk godtgjøring til utøvere

I våre avtaler med utøvere er det en egen bestemmelse om bortfall av, og tilbakebetaling av godtgjøring for de som blir dømt for brudd på dopingbestemmelsene.

### Bruk av kosttilskudd

Istedenfor kosttilskudd anbefaler vi et variert og riktig kosthold og skolerer våre utøvere om dette.

### Bevisstgjør nærmiljøet om deres verdiprofil som rent idrettslag

Vi synliggjør idrettslagets antidopingarbeid gjennom sertifikat i klubblikalet. Vi benytter diplom som ”Rent idrettslag”, for å informere medlemmer og besøkende om vår verdiprofil som rent idrettslag.

### Beredskapsplan

Vårt idrettslag har en egen beredskapsplan for å håndtere mistanker om doping eller dopingsaker som involverer våre medlemmer.

### Mistanke om doping

Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi bryr oss om hverandre! I vårt idrettslag er det nulltoleranse, og vi tar vare på våre medlemmer.

### Ærlighet

Vi ber utøveren fortelle sannheten og stå for det vedkommende har gjort.

### Deltagelse i konkurranser

Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke representere vår klubb, før forholdet er avklart.

### Media

Vi utnevner en person som kan håndtere media, og forbereder vedkommende godt på aktuelle spørsmål. Det er til enhver tid, klubbens leder som uttaler seg i saker som har med doping å gjøre. Vi samarbeider med særforbundet, idrettskretsen og Antidoping Norge i dopingsaker.

# Sande Kraftsportklubbs tillitsvalgte

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styret** | | | | | | |
| **Verv** | **Navn** | | | **E-post** | | **Telefon** |
| Leder | Jan Sjøl | | | jansjol@online.no | | 416 34 579 |
| Nestleder | Lena Sjøl | | | lenasjool@gmail.com | | 48115820 |
| Sekretær | Eline S. Jørgesen | | | eskalleberg@hotmail.com | | 92081688 |
| Kasserer | Børre Næss | | | boerre@naess.org | | 40203773 |
| Styremedlem 1 | Martin Eriksen | | | martin\_eriksen86@hotmail.com | | 97631159 |
| Styremedlem 2 | Maren Njøs Kurdøl | | | marenkurdol@yahoo.no | | 95824866 |
| Varamedlem 1 | Lene Thoren | | | lenethoren@hotmail.com | | 45416719 |
| Varamedlem 2 | Arild Hushovd | | | arild@finntek.no | | 99618756 |
| Varamedlem 3 | Pål Skogli | | | gmskogli@gmail.com | | 46442268 |
| Ungdomskontakt | Lena Sjøl | | | lenasjool@gmail.com | | 48115820 |
| **Valgkomite** | | | | | | |
| Leder | | Per Ove Sjøl | peroves@online.no | | 99759495 | |
| Medlem 1 | | Lars Edvin Samnøy | larssamnoy@hotmail.com | | 48194065 | |
| Medlem 2 | | Lise Engnes | lise@gabbroveien.com | | 92081688 | |
|  | |  |  | |  | |
| **Andre verv** | | | | | | |
| Revisor | | Sverre Paulsen | sverpa@online.no | | 48097455 | |
| Revisor | | Morten Engnes | morten@gabbroveien.com | | 92280593 | |
| Presseansvarlig | | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | | 48115820 | |
| Lagledere | | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | | 48115820 | |
| Webansvarlig | | Børre Næss | boerre@naess.org | | 40203773 | |
| Nøkkelkort | | Arild Hushovd | arild@finntek.no | | 99618756 | |
| Dugnadsansvarlig | | Martin Eriksen | martin\_eriksen86@hotmail.com | | 97631159 | |
| Kontaktperson Sande Kommune | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 416 34 579 | |
| Kontaktperson vaktmester | | Martin Eriksen | martin\_eriksen86@hotmail.com | | 97631159 | |
| Kontaktperson Sande Videregående | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 41634579 | |
| Dommeransvarlig | | Maren Njøs Kurdøl | marenkurdol@yahoo.no | | 95824866 | |
| Leder Ungdomsgruppa | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 41634579 | |
| Leder Juniorgruppa | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 41634579 | |
| Skivepåsettere | | Pål Skogli | gmskogli@gmail.com | | 46442268 | |
| Treningsveiledere | | Eline S. Jørgesen | eskalleberg@hotmail.com | | 92081688 | |
| Politiatester | | Lene Thoren | lenethoren@hotmail.com | | 45416719 | |
| Stevneavvikling | | Morten Engnes | morten@gabbroveien.com | | 92280593 | |
| Innbydelser stevner | | Maren Njøs Kurdøl | marenkurdol@yahoo.no | | 95824866 | |
| Påmelding stevner | | Maren Njøs Kurdøl | marenkurdol@yahoo.no | | 95824866 | |
| Daglig vedlikehold | | Martin Eriksen | martin\_eriksen86@hotmail.com | | 97631159 | |
| Renhold | | Hanne Gunnestad | hanne.gunnestad@sande-ve.kommune.no | | 95818675 | |
| Renholdsmidler | | Martin Eriksen | martin\_eriksen86@hotmail.com | | 97631159 | |
| Førstehjelpsskrin | | Martin Eriksen | martin\_eriksen86@hotmail.com | | 97631159 | |
| Stevnestatistikk | | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | | 48115820 | |
| Salg egne stevner | | Eline S. Jørgesen | eskalleberg@hotmail.com | | 92081688 | |
| Salg egne stevner | | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | | 48115820 | |
| Klubbhåndbok | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 41634579 | |
| Klubbtøy | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 41634579 | |
| Sosiale arrangement | | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | | 48115820 | |
| Sosiale arrangement | | Lene Thoren | lenethoren@hotmail.com | | 45416719 | |
| Premier | | Arild Hushovd | arild@finntek.no | | 99618756 | |
| Utøvervegg | | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | | 48115820 | |
| Representant idrettsråd | | Jan Sjøl | jansjol@online.no | | 41634579 | |
| “Ren utøver” e-læring | | Eline S. Jørgesen | eskalleberg@hotmail.com | | 92081688 | |

# Treningslokalet

## Åpningstider

Mandag til og med fredag: 15.00 til 21.00 (Med nøkkelkort 07.00 til 22.00 alle dager)

I skoleferier er lokalene låst, og nøkkelkort er nødvendig.

## Priser

ALLE må være medlemer for å kunne benytte Sande KK’s lokaler.

Under 18 år

Over 18 år

Familie

Medlemskontingent

kr 200

kr 300

kr 400

Treningsavgift

kr 650

kr 1 350

kr 1 850

Sum å betale

kr 850

kr 1 650

kr 2250

Medlemskontingent

kr 200

kr 300

kr 400

Treningsavgift

kr 375

kr 725

kr 975

Sum å betale

kr 575

kr 1025

kr 1 375

**Helt år**

**1/2år**

Nøkkelkort  
Kan kjøpes mot kontant betaling av kr. 300,- per år.  
Krav: må være fylt 18 år samt betalt kontingent og treningsavgift. Medlemmer av Ungdomsgruppa kan benytte nøkkelkort etter nærmere avtale. HUSK: Nøkkelkortet er personlig! Utlån er ikke tillatt! Dersom alarm utløses, er innehaver av nøkkelkortet ansvarlig for utrykningskostnaden.

## Ordensregler

Sande KK er et idrettslag som drives på ideell basis, derfor kan klubben tilby trening i sine lokaler til svært lave priser. Alt arbeidet som gjøres for å holde utstyr, lokaler, etc. i orden, blir gjort på dugnad. Det er derfor viktig at alle brukere av treningslokalet, overholder noen enkle ordensregler.

1. Hantler, skiver og stenger SKAL ryddes på plass når etter bruk!
2. Sørg for at skivestativer holdes ryddige, kun en skivetype per pinne.
3. Bruk av utesko er ikke tillat inne i treningslokalet. Benytt garderobene!
4. Det er ikke tillat å oppbevare yttertøy inne i treningslokalet. Bruk garderobene!
5. Det er ikke tillat å ta med sykler, ski, etc. med inn i treningslokalet, heller ikke gangen utenfor.
6. Det er ikke tillatt med dyr inne i treningslokalet.
7. Bruk av snus er ikke lov inne i treningslokalet.
8. Sørg for å få med deg alt du hadde med deg inn når du går.
9. Flasker, papir etc. skal i kasse og søppelpose.
10. Sørg for at det er ryddig rundt deg, selv om det ikke er deg selv som har ”rotet”.
11. Det er lov å si ifra til andre brukere som du ser ikke rydder etter seg.
12. Gi beskjed til klubbens styre når noe blir ødelagt, da blir det reparert raskere.
13. Alt utstyr skal behandles på en forsvarlig og hensynsfull måte.
14. Uvettig bruk av utstyr som resulterer i ødeleggelse vil bli krevd erstattet.

Overholdes disse reglene kommer vi alle til et ryddig og ordentlig treningslokale, og klubben kan holde prisene på et hyggelig nivå.

## Dugnader i Sande KK.

Sande KK ønsker å kunne tilby sine medlemmer et velutstyrt, ryddig, pent, og rimelig treningslokale. For at dette skal la seg gjøre må er det nødvendig med dugnader en gang iblant. Alle medlemmer har en ”dugnadsplikt” for klubben, og vi anmoder flest mulig om å delta på dugnader i treningslokalet vårt.

Dugnader kan f.eks være:

1. Vedlikehold av treningslokalet.
2. Vedlikehold av treningsapparater.
3. Verv for klubben, som: styreverv, representasjonsverv, vara, dommerrepresentasjon.
4. Klubben arrangerer egne stevner i året. Her kommer oppgaver som: rigging og nedrigging, skivepåsettere , dommere, speaker, sekretær, lagleder etc.
5. Reiseleder, lagleder, sjåfør etc.

Dette er en liste over noen oppgaver man kan gjøre, for klubben sin. Ikke alle har den nødvendige kompetansen for alle oppgavene, men en eller flere av gjøremålene kan de fleste delta på. TA ANSVAR OG GJØR NOE FOR KLUBBEN DIN !

# Ressurspersoner

## Trenere

Oversikt over klubbens utdannede trenere i styrkeløft og treningsveledre. Alle trenere må ha politiattest.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Aktivitetsleder** | **Trener 1** | **Trener 2** | **Trener 3** |
| Lars Edvin Samnøy | **X** | **X** | **X** | **X** |
| Jan Sjøl | **X** | **X** |  |  |
| Per Ove Sjøl | **X** | **X** |  |  |
| Magnus Helgesen |  |  |  |  |
| Geir Gregersen | **X** | **X** | **X** |  |
| Sverre Paulsen |  |  |  |  |
| Marius Brekke | **X** | **X** |  |  |
| Lena Sjøl | **X** |  |  |  |
| Ruben Gjelsnes Hoffman |  |  |  |  |
| Evind Sjøl |  | **X** |  |  |
| Ole Ivar Berg |  |  |  |  |
| Thomas S. Norqvist | **X** |  |  |  |
| Fredrik Sørbø |  | **X** |  |  |
| Flemming Vestergård |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Klubblege

Klubben har en avtale med lege Yves Florelius om å være klubbenlege.

Yves er meget dyktig på rehabilitering. De som kan benytte seg av klubbelegen er lisensierte løftere og klubbens resurspersoner. Henvendelser kan gjøres via Messenger.

# Dommere

Klubben skal bestrebe seg på å stimulere til, utdanne og beholde eksisterende dommere, på alle nivåer og begge kjønn.

Dommere pr dd er :

|  |  |
| --- | --- |
| Jan Sjøl | Internasjonal dommer kategori 2 |
| Sverre Paulsen | Forbundsdommer |
| Hege Berge | Forbundsdommer |
| Jørn Ove Pedersen | Forbundsdommer |
| Anne Marie Hveding | Forbundsdommer |
| Per Ove Sjøl | Regionsdommer |
| Bjørn Grønvold | Regionsdommer |
| Thomas Steinnes Nordqvist | Regionsdommer |
| Viggo Nordby Holtan | Regionsdommer |
| Maren Njøs Kurdøl | Regionsdommer |
| Geir Gregersen | Regionsdommer |
| Eivind Sjøl | Regionsdommer |
| Lena Sjøl | Regionsdommer |
|  |  |

# Deltagelse på stevner

For å kunne delta på stevner for Sande Kraftsportklubb må utøveren inneha lisens utstedt av Norges Styrkeløftforbund. Dette kan kun løses av klubben. For å kunne løse lisens må medlemskontingent være betalt, også treningsavgift og løfteren må trene gjevnlig i klubbens lokaler. E-læringskurs ”Ren utøver” må være utført, og diplom for dette sendt klubbens e-postadresse [post@sandekk.com](mailto:post@sandekk.com)

## Lisens for nye medlemmer

Debutantløftere må ha vært medlem de siste 3 måneder og trent regelmessig i klubben FØR det løses lisens. Det er løfterens eget ansvar at dette blir overholdt og registrert av styret.

## Påmelding til stevner

Alle påmeldingslister henges opp på oppslagtavle i Sandehallen. Løfteren er selv ansvarlig for å skrive seg på i god tid før påmeldingsfristen går ut.

NB! Påmeldingslista tas ned 2 dager før den virkelige fristen går ut. Dette er nødvendig for å rekke tidsfristen da det er en del arbeid i forbindelse med påmeldinger.

## Økonomiske støtteordninger

### Støtte til reiser

Sande KK dekker utgifter til reise og overnatting for lagledere for følgende stevner:

NM åpen, U/Jr/Vet. NM, Benkpress NM.

Ungdoms‐ og juniorløftere får dekket utgifter til reise og en overnatting på Norske mesterskap.

Andre katogrier får reisestøtte til NM, summen avgjøres i hvert enkelt NM av sittende styre.

Benytt klubbens reiseregning for disse reisene.

### Støtte til deltagelse på stevner

Alle klubbens deltakere og ledere kan fritt søke klubben om støtte til stevnedeltagelse.

Det kan søkes om særskilt støtte for deltakelse på internasjonale stevner der NSF ikke dekker alle kostnader.

Pr dd dekkes reisestøtte på internasjonale stevne med kr.1000.- for Nordisk nivå, kr.2000.- for Europeisk nivå og kr.3000.- for Verdensmesterskap.

Søknadsskjema finnes under kapittelet skjemaer lenger bak.

For å kunne motta noen form for økonomisk støtte må vedkommende ha betalt medlems og aktivitetskontingent!

# Utmerkelser

Sande KK deler ut følgende utmerkelser:

1. Ferdighetsmerker til Ungdoms og Juniorløftere
2. Årets styreløfterløfter og årets benkpresser
3. Andre priser (f.eks årets ildsjel, årets talent etc.)

Normalt deles slike utmerkelser ut på årets klubbmesterskap og julebord.

## Kriterier

Styret står fritt til å definere kriteriene for kåringene.

For å kunne bli kåret må kandidaten være en god ambassadør for klubben og et forbilde med sunne og tydelig antidopingholdninger.

Kåringen av årets styrkeløfter og åtrd benkpresser, tar utgangspunkt i løfternes lagpoeng oppnådd på internasjonale mesterskap.

I nasjonale mesterskap teller løfterens plassering sammenlagt i sin kategori, slik at den med høyest poengsum får 12 poeng, nr. 2 får 9 poeng, nr. 3 får 8 poeng osv. – men slik at fullført konkurranse gir minimum 1 poeng.

I regionale mesterskap teller løfternes plasseringer etter poengtabellen uansett klasse og alderskategori.

Hvert mesterskap vektes som beskrevet under. Vekttallet multipliseres med utøverens poeng som nevnt over.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tellende konurranser** | **Vekttall** |
| Klubbmesterskap | 1 |
| Benkpresscup | 1 |
| Sandecup | 1 |
| RM | 2 |
| Syd Norsk | 3 |
| Landskamp / ER- cup i benkpress | 4 |
| NM ungdom, junior eller veteran | 5 |
| Nordisk junior eller veteran | 6 |
| EM junior eller veteran | 7 |
| Nordisk senior og WEC | 8 |
| VM junior eller veteraner | 9 |
| NM senior | 10 |
| EM senior | 11 |
| VM senior | 14 |

## Æresmedlemmer

Sverre Paulsen

Morten Engnes

Jan Sjøl

Per Ove Sjøl

Lise Engnes

Æresmedlemskap gir rett til kostnadsfritt livslangt medlemsskap i klubben, både for æresmedlem og dennes familie så lenge de har samme adresse som æresmedlemmet.

Som bevis på æresmedlemsskap, utdeles et gravert fat.

**APPROBASJONSSØKNAD / TERMINLISTE**

Klubben sender sin søknad over samtlige stevner planlagt arrangert påfølgende år gjennom klubbsiden på NSF innen 1. oktober.

Unntakskvis kan klubben søke NSF om approbasjon av et stevne inntil 1 uke før stevnet skal holdes. En slik approbasjonssøknad utløser en avgift på kr 200 til NSF, og skal godkjennes av Region Østafjell.

NSF vil innen 1. november offentliggjøre en samlet oversikt over alle stevner som skal arrangeres det påfølgende året.

Klubbens styre avgjør om det skal være et lukket stevne, kun for klubbens medlemmer, eller et åpent stevne.

# Kvalifiseringskrav

For deltakelse på internasjonale mesterkap for veteraner må kravet satt opp av NSF være oppnådd.

For deltagelse på NM, må NSF sine til enhver tid gjellende kvalifiseringskrav være oppnådd.

For deltagelse på ER Equipment Cup må kravet til Elitemerket i benkpress være oppnådd.

**Rekrutering**

Klubben har en egen Ungdomsgruppe. Denne er opprettet for de som ønsker å konkurere i benkpress enkeltløft og /eller styrkeløft. Ungdom kan melde seg inn i gruppa fra den dagen de fyller 12 år, og kan være medlem ut det året de fyller 18 år. Gutter og jenter er likestilte.

Ved deltagelse i stevner og mesterskap opparbeides bonus, som kan benyttes til personlig utstyr. Medlemmer får et godt tilbud på oppfølging.

Klubben har en egen Juniorgruppe. Denne er opprettet for de som ønsker å konkurere i benkpress enkeltløft og /eller styrkeløft. Gutter og jenter kan melde seg inn i gruppa fra det året de fyller 19 år, og kan være medlem ut det året de fyller 23 år. Gutter og jenter er likestilte.

Ved deltagelse i stevner og mesterskap opparbeides bonus, som kan benyttes til personlig utstyr. Medlemmer får et godt tilbud på oppfølging.

# Vedtekter

Generelt om basis-lovnormen**:**

*Idrettslag skal ha lover som er i samsvar med lovnorm vedtatt av Idrettsstyret.*

*Det enkelte idrettslags lov skal være godkjent av Idrettsstyret, jfr. NIFs lov §§ 10-5*

*og 2-15.*

*NIFs lov og basis-lovnormen skal legges til grunn i alt lovarbeid i idrettslagene.*

*I tilfelle lag som er medlem av NIF har lovbestemmelser som er i motstrid med NIFs lov, vil lagets lov være tilsvarende ugyldig.*

*Dette er en ufravikelig basis-lovnorm som inneholder minimum av hva alle idrettslag må ha i sin lov. Ved endring av loven kan idrettslagene legge til det de ønsker og som anses nødvendig for idrettslaget, så lenge tilleggene ikke strider mot NIFs lov og bestemmelser, eller mot denne basis-lovnormen. Spesielt vil dette gjelde regler om den interne organisering av idrettslaget i grupper og avdelinger, og om disse skal være representert i hovedstyret, jfr. lovnormens § 11 pkt. 9 og § 15.*

*Nye idrettslag må ved innmelding i NIF bruke lovnormen som sin lov, men kan etter at laget er tatt opp i NIF å endre loven, jfr. NIFs lov § 1-6 (merk at også disse endringene skal godkjennes av NIF)*

**BASIS-LOVNORM FOR IDRETTSLAG (BOKMÅL)**

(Vedtatt av Idrettsstyret 28.11.2007)

Lov for Sande Kraftsportklubb , stiftet 21.10.1982

Vedtatt den 21.10.1982 med senere endringer senest av 08.03.2016

Godkjent av Idrettsstyret den 11.01.08 (Fotnote 1, se bakerst)

### § 1 Formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).(2)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet

skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

### § 2 Organisasjon

Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Vestfold idrettskrets.

Idrettslaget er medlem av de(t) særforbund som lagets årsmøte bestemmer.

Idrettslaget hører hjemme i Sande kommune, og er medlem av

Sande idrettsråd.(3)

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.(4)

Reglene i NIFs lov kapittel 1, 2, 10 11, 12, 13 og 14 gjelder idrettslaget uavhengig av hva

som måtte stå i idrettslagets egen lov.

### § 3 Medlemmer

Alle som aksepterer idrettslagets og overordnede idrettsmyndigheters lover og bestemmelser kan bli tatt opp som medlem.(5)

Forøvrig plikter ethvert medlem å overholde NIFs, dets organisasjonsledds, samt idrettslagets lover og bestemmelser.

En søker kan ikke tas opp som medlem uten at økonomiske forpliktelser til andre organisasjonsledd i NIF er gjort opp.

Medlemskap i laget er først gyldig og regnes fra den dag første kontingent er betalt.

Alle idrettslag plikter å føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med retningslinjer gitt av Idrettsstyret.(6)

### § 4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og faktura sendes ut i løpet av januar det året kontingenten gjelder for.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud.

### § 5 Stemmerett og valgbarhet

For å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jfr. NIFs lov § 2-5. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jfr. NIFs lov § 2-9.

Alle medlemmer som har stemmerett er valgbare til tillitsverv i laget, og som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt kan imidlertid ikke samtidig være arbeidstaker i laget. Spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget kan derimot velges som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd.

Medlemmer som skylder kontingent har ikke stemmerett, er ikke valgbar og kan ikke være representant til ting eller møte i overordnet organisasjonsledd. Medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan av styret strykes som medlem i idrettslaget.(7) Hvis medlemmet, ved forfall skylder 2 års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Strykes et medlem, kan det ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

### § 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse

For refusjon av utgifter og godtgjørelse til idrettslagets tillitsvalgte gjelder:

Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter, inkludert tapt arbeidsfortjeneste, som påføres vedkommende i utførelsen av vervet. Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjøring for sitt arbeid. Utgifter til tapt arbeidsfortjeneste og til godtgjøring skal fremgå av budsjett og regnskap.

### § 7 Kjønnsfordeling

Ved valg/oppnevning av representanter til årsmøte/ting, samt medlemmer til styre, råd og utvalg m.v. i NIF og NIFs organisasjonsledd skal det velges kandidater/representanter fra begge kjønn.

Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn i styre, råd og utvalg m.v. med mer enn 3 medlemmer. I styre, råd og utvalg m.v. som består av 2 eller 3 medlemmer skal begge kjønn være representert. Varamedlemmer teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.

Idrettsstyret kan når det foreligger særlige forhold gjøre unntak fra denne bestemmelsen.

### § 8 Inhabilitet (8)

Tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget

for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:

a) når vedkommende selv er part i saken

b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i oppstigende eller

nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken

c) når vedkommende er gift med eller er forlovet eller samboer med en part

d) når vedkommende er leder for eller har ledende stilling i eller er medlem av styret

i et selskap som er part i saken

Likeså er tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet, blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av noen part.

Inhabilitetsspørsmålet avgjøres av det aktuelle organ.(9)

Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og at idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende bør vike sete.

Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i samme organisasjonsledd.

Med part menes i denne bestemmelsen tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.

### § 9 Straffesaker

For alle straffesaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12 (NIFs straffebestemmelser).

### § 10 Årsmøtet

Idrettslagets øverste organ er årsmøtet som holdes hvert år i mars måned.

Årsmøtet innkalles av styret med minst en måneds varsel,(10) direkte til medlemmene

og/eller ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Forslag som

skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret senest 2 uker før årsmøtet.

Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag må være tilgjengelig

for medlemmene senest en uke før årsmøtet.

Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer

og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer.

Lovlig innkalt årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall medlemmer som minst tilsvarer antallet styremedlemmer. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav om minimumsdeltakelse.

På årsmøtet kan ikke behandles forslag om lovendring som ikke er oppført på utsendt/kunngjort sakliste. Andre saker kan behandles når 2/3 av de stemmeberettigede på årsmøtet vedtar det, ved godkjenning av saklisten.

### § 11 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt(e) dirigent(er). Dirigenten(e) behøver ikke å være medlem av idrettslaget.

### § 12 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:(11)

1. Godkjenne de stemmeberettigede.

2. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.

3. Velge dirigent(er), sekretær(er)(12) samt 2 representanter til å underskrive protokollen.

4. Behandle idrettslagets årsmelding, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.

5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.(13)

6. Behandle innkomne forslag og saker.

7. Fastsette medlemskontingent.

8. Vedta idrettslagets budsjett.(13)

9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan. (14)

10. Foreta følgende valg:

a) Leder og nestleder

b) …4...styremedlem(mer) (15) og…3.. varamedlem(mer)

c) Øvrige valg i henhold til årsmøtevedtatt organisasjonsplan, jfr. § 12 pkt. 9.

d) 2 revisorer (16)

e) Representanter til ting og møter i de organisasjoner idrettslaget er tilsluttet.

f) Valgkomite med leder og 2 medlemmer for neste årsmøte.

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

Valgene skjer etter bestemmelsene i NIFs lov § 2-11.

Arbeidstaker innen et organisasjonsledd er ikke valgbar til verv i eget eller overordnede organisasjonsledd. En arbeidstaker i et allianseidrettslag eller lag organisert av allianseidrettslaget er ikke valgbar til verv i allianseidrettslag eller i lag organisert av samme allianseidrettslag. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse i perioden plikter å fratre tillitsvervet. Idrettsstyret kan gi dispensasjon.

Person som selv har samarbeidsavtale med organisasjonsledd, eller er styremedlem, ansatt i ledende stilling eller er aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person som organisasjonsleddet samarbeider med, er ikke valgbar til verv innen organisasjonsleddet. Begrensningen gjelder dog ikke for styremedlem oppnevnt av organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får en slik samarbeidsavtale, styreverv, ansettelse eller eierandel i juridisk person, plikter å fratre tillitsvervet. Idrettsstyret kan gi dispensasjon.

### § 13 Stemmegivning på årsmøtet

Med mindre annet er lovfestet skal et vedtak for å være gyldig være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmene.

Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det.

Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Når et valg foregår enkeltvis og en kandidat ikke oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

For å være gyldig må valg være gjennomført i henhold til NIFs lov §§ 2-4 og 2-5.

Når det ved valg skal velges flere ved en avstemming, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av varamedlemmer. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så bundet omvalg mellom de øvrige kandidater, og etter denne avstemmingen anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

### § 14 Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:

a) Vedtak på årsmøte i idrettslaget.

b) Vedtak i styret i idrettslaget.

c) Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets medlemmer.

d) Krav etter vedtak i overordna organisasjonsledd: NIF eller idrettskrets.

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av årsmøtet. Saksliste og nødvendige saksdokumenter skal følge innkallingen.

### § 15 Idrettslagets styre (17)

Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet mellom

årsmøtene.

Styret skal (18)

1. Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.

2. Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøte/ting eller av overordnet organisasjonsledd. Styret skal videre på se at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen, og har en forsvarlig økonomistyring. (19)

3. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.

4. Representere idrettslaget utad.

Styret skal holde møte når lederen bestemmer det eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende.

### § 16 Grupper/avdelinger/komiteer

Idrettslaget skal ha valgkomite som velges på fritt grunnlag på årsmøtet i idrettslaget, etter innstilling fra styret, og har som oppdrag å legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet.

Laget kan organiseres med grupper og/eller avdelinger. Lagets årsmøte bestemmer opprettelse av grupper/avdelinger, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jfr. § 11 pkt. 9.

For grupper/avdelingers økonomiske forpliktelser hefter hele laget, og grupper/avdelinger kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten styrets godkjennelse.(20)

### § 17 Lovendring (21)

Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.

Lovendringer må godkjennes av Idrettsstyret, og trer ikke i kraft før de er godkjent.

Idrettsstyret kan i forbindelse med godkjenning av underliggende organisasjonsledds lover, redigere disse slik at de ikke kommer i motstrid med bestemmelsene i NIFs lov.

§ 18 kan ikke endres.

Lovendringer gjort av Idrettstinget, som har konsekvenser for idrettslaget, trer i kraft umiddelbart.

### § 18 Oppløsning (22)

Oppløsning av idrettslaget kan bare behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte 3 måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.

Sammenslutning med andre lag anses ikke som oppløsning av laget.(23)

Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jfr. § 17.

I tilfelle oppløsning eller annet opphør av laget tilfaller lagets eiendeler NIF eller formål godkjent av Idrettsstyret.

Ved konkurs anses organisasjonsleddet som oppløst og mister således sitt medlemskap i NIF. Ved konkurs gjelder reglene i konkursloven og dekningsloven.

### Fotnoter:

**1)** Jfr. NIFs lov §§ 2-2, 2-15 og 10-5

**2)** Navnet trer i kraft fra 01.01.2008.

**3)** Idrettslag kan bare være medlem av ett idrettsråd. Hvis et idrettslags naturlige område strekker seg over mer enn en kommune, avgjør lagets årsmøte ved lovvedtak hvilket idrettsråd det tilhører.

**4)** Personlige medlemmer betyr at idrettslaget ikke har anledning til å operere med andre typer medlemskap, som for eksempel familiemedlemskap og firmamedlemskap. Enten er man personlig medlem eller så er man ikke medlem. At det innføres familiekontingent er å anse som en rabattordning, og har ikke noe med selve medlemskapet å gjøre.

**5)** Når det står «kan bli tatt opp som medlem» innebærer dette at ingen har krav på å bli medlem. Lovutvalget har uttalt at på bakgrunn av bestemmelsens tilblivelse, har et idrettslag rett til å avslå en opptakssøknad i helt spesielle tilfeller. I tilfelle tvist avgjør idrettskretsen om søkeren kan tas opp. Kretsens avgjørelse kan påklages for Idrettsstyret innen 14 dager etter at rekommandert melding er sendt berørte parter.

**6)** Bestemmelsen trer først i kraft når Idrettsstyret bestemmer det.

**7)** Skyldig kontingent må forstås å være manglende innbetaling i forhold til den betalingsfrist som styret har satt ved utsending av kontingentkrav. Skyldig kontingent for mer enn ett år må forstås slik at det kan foretas strykning etter ordinært årsmøte og når det er vedtatt kontingent for nytt driftsår. Lagene oppfordres til å innarbeide gode rutiner i forhold til strykning.

**8**) Teksten i denne § kan erstattes med: «For inhabilitet gjelder NIFs lov § 2-7.»

**9**) Inhabilitetsreglene gjelder ikke på årsmøtet.

**10**) Minimumsfrist i forhold til NIFs lov § 2-8.

**11)** Dersom saklisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist godkjent av årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

**12**) Sekretæren(e) behøver ikke å være medlem i idrettslaget.

**13)** Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal omfatte henholdsvis regnskapene og budsjettene for disse, og skal følge oppsettet i Idrettens kontoplan. Dette følger av at grupper/avdelinger i et idrettslag aldri kan være egne juridiske og økonomiske selvstendige enheter, da laget ellers ikke lenger ville vært ett idrettslag. Henviser for øvrig til § 16 i lagets lov.

**14**) Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering. Minimumsinnholdet i en organisasjonsplan er oversikt over tillitsvalgte i tillegg til styret og de andre lovfestede tillitsverv.

**15**) Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes ved vedtakelse av loven, minimum 1 styremedlem og 1 varamedlem. Det er ikke noe i veien for at styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver.

**16**) Idrettslag med årlig omsetning på mer enn kr. 5.000.000,- plikter å ha engasjert revisor, jfr. NIFs lov § 2-17. Idrettslag som kommer inn under denne bestemmelsen må ta inn nytt punkt 10 i § 12: «Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap.» – og med tilsvarende forskyvning av neste punkt. Videre må § 12 (nytt) pkt 11 litra d) endres til: «Kontrollkomite på 2 medlemmer med 2 varamedlemmer.»

**17**) Denne høyeste myndighet kan ikke, verken helt eller delvis, delegeres til andre organer/personer innen laget (det kan således ikke lovfestes at et «representantskap» eller lignende skal kunne overprøve styrets vedtak)

**18**) Dette er et minimum av hvilke oppgaver som skal tillegges styret. Det er ikke noe i veien for at det kan bestemmes at styret skal ha andre oppgaver i tillegg.

**19**) Se NIFs lov § 2-17.

**20)** Dette innebærer bl.a. at det bare er idrettslagets styre (hovedstyre der laget har grupper/avdelinger med egne styrer) som kan foreta ansettelser, inngå sponsoravtaler, evt. andre avtaler som binder idrettslaget rent juridisk/økonomisk.

**21**) Jfr. NIFs lov § 2-15, 2. ledd.

**22**) Jfr. NIFs lov § 2-16.

**23**) Ved sammenslåing skal eldste stiftelsesdato og klubbnummer for dette idrettslaget benyttes.

# Vedlegg

1. **Innmeldingskontrakt**
2. **Reiseregning**
3. **Skjema for utlån av utstyr**
4. **Bilag for uttak av bonus i U og Jr gruppene**
5. **Søknad om støtte til deltagelse på stevner**
6. **Klubbrekorder**
7. **Kvalifiseringskrav/merkekrav**
8. **Kvalifiseringskrav for veteraner**
9. **Wilks poengtabell**
10. **Nasjonale regler**
11. **IPF reglement**