



Lov for Idrettsforeningen Frøy

Stiftet 1. oktober 1928

Sist endret 25. mars 2025

Godkjent av Oslo Idrettskrets 27. mars 2025

§ 1 Formål

IF Frøys formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon

- (1) IF Frøy er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.
- (2) IF Frøy er medlem av Norges Cykleforbund og Norges Triatlonforbund. For regler om idrettslagets plikt til å være medlem av et særforbund, gjelder [NIFs lov § 10-1 \(4\)](#).
- (3) IF Frøy er medlem av NIF og dermed tilsluttet Oslo Idrettskrets og Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel.
- (4) For regler om representasjonsrett, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#).
- (5) For regler om idrettslagets plikt til å overholde overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, gjelder [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).

§ 3 Medlemmer

- (1) For regler om opptak av medlemmer, utmelding, fratakelse av medlemskap mv. i IF Frøy, gjelder [NIFs lov §§ 10-4 og 10-6](#).
- (2) For IF Frøys plikt til å registrere opplysninger i idrettens medlems- og organisasjonsregister, gjelder [NIFs lov § 10-5](#) og [forskrift om idrettens medlems- og organisasjonsregister](#) med [utfyllende regler](#).

§ 4 Kjønnfordeling

For regler om kjønnsfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, gjelder [NIFs lov § 2-4](#).

§ 5 Regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

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

§ 6 Inhabilitet

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

§ 7 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

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

§ 8 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

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

§ 9 Regnskap og revisjon mv.

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

§ 10 Årsmøtet

- (1) Årsmøtet er IF Frøys høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned.
- (2) Ordinært og ekstraordinært årsmøte gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-16, 2-17, 2-19, 2-20](#).
- (3) Årsmøtets oppgaver:
 1. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
 2. Velge dirigent(er)
 3. Velge protokollfører(e)
 4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
 5. Godkjenne forretningsorden
 6. Godkjenne innkallingen
 7. Godkjenne saklisten
 8. Behandle idrettslagets årsberetning
 9. Behandle
 - a. idrettslagets regnskap
 - b. styrets økonomiske beretning

- c. kontrollutvalgets beretning
- d. eventuell beretning fra engasjert revisor
- 10. Behandle saker som fremgår av godkjent sakliste
- 11. Fastsette
 - a. medlemskontingent på minst kr 50
 - b. eventuell treningsavgift, eller gi styret fullmakt til å fastsette treningsavgifter
- 12. Vedta IF Frøys budsjett
- 13. Behandle IF Frøys organisasjonsplan

Velge:

Styre med leder, nestleder, kasserer, sekretær, leder i landeveisutvalg, leder i terrengutvalg, leder i ritt- og arrangementskomite, rekrutteringsansvarlig, og materialforvalter.

Dersom noen av funksjonene i styret utføres av betalte ressurser skal det velges et tilsvarende antall styremedlemmer.

Styremedlemmene velges for to år. Halve styret inkludert leder velges i år med oddetall, halve styret inkludert nestleder velges i år med partall.

14) a) Styre med leder, nestleder, kasserer, sekretær, leder i landeveisutvalg, leder i terrengutvalg, leder i ritt- og arrangementskomite, rekrutteringsansvarlig, materialforvalter.

Dersom noen av funksjonene i styret utføres av betalte ressurser skal det velges et tilsvarende antall styremedlemmer.

Styremedlemmene velges for to år. Halve styret inkludert leder velges i år med oddetall, halve styret inkludert nestleder velges i år med partall.

b) Kontrollutvalg med leder, minst to medlemmer og ett varamedlem

Medlemmene velges for to år. To medlemmer velges i år med partall. Ett medlem og varamedlem velges i år med oddetall.

c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.

d) Valgkomité med leder, to medlemmer og to varamedlemmer

a. Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan

e) Beslutte om det skal engasjeres revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

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

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

f) For regler om innkalling og gjennomføring av ekstraordinært årsmøte, gjelder [NIFs lov § 2-19](#).

§ 11 Idrettslagets styre

- (1) IF Frøys ledes og forpliktes av styret, som representerer idrettslaget utad.
- (2) Styret er IF Frøys høyeste myndighet mellom årsmøtene, men visse beslutninger kan kun vedtas av årsmøtet iht. § 10 (3) og [NIFs lov § 2-22](#).
- (3) Forvaltningen av, og tilsynet med, alle deler av IF Frøys virksomhet hører under styret. Styret skal sørge for:
 - at idrettslagets formål ivaretas
 - forsvarlig organisering av idrettslagets virksomhet og økonomistyring
 - at beslutninger fattes i samsvar med overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, idrettslagets lov og årsmøtets vedtak
 - registrere opplysninger iht. § 3 (2)
 - at det oppnevnes en ansvarlig for politiattestordningen, dersom idrettslaget organiserer idrett for mindreårige eller personer med utviklingshemming
 - at det oppnevnes en ansvarlig for barneidretten, dersom idrettslaget organiserer barneidrett
- (4) Styret kan oppnevne komiteer/utvalg til ivaretagelse av løpende eller enkeltstående oppgaver, og utarbeide mandat/instruks for disse.
- (5) Styret skal oppnevne representanter til årsmøter/ting i overordnede organisasjonsledd dersom årsmøtet ikke har valgt representanter.
- (6) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst 2 av styrets medlemmer forlanger det.

§ 12 Kontrollutvalg og valgkomité

- (1) For regler om kontrollutvalget, gjelder [NIFs lov § 2-12](#). [Kontrollutvalget arbeider iht. egen instruks vedtatt av årsmøtet.]
- (2) For regler om valgkomiteen, gjelder [NIFs lov § 2-18](#). [Valgkomiteen arbeider iht. egen instruks vedtatt av årsmøtet.]

§ 13 Grupper

- (1) Idrettslagets årsmøte kan beslutte å opprette og nedlegge grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 10 pkt. 13. Innmelding og utmelding av særforbund krever lovendring, jf. § 2 (2).

- (2) Dersom idrettslagets årsmøte, ved behandlingen av organisasjonsplanen, har vedtatt å opprette grupper med gruppestyrer, gjelder følgende:
- a) Hver gruppe skal ha et gruppestyre på minst tre medlemmer. Gruppestyret velges på årsmøtet eller oppnevnes av styret etter fullmakt fra årsmøtet.
 - b) Gruppen bør ha minst ett årlig møte der gruppen diskuterer gruppens økonomi og aktiviteten i gruppen, og forslår kandidater til gruppestyret, samt gir eventuelle innspill til saker som behandles av styret eller årsmøtet.
 - c) Gruppestyret konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet.
 - d) Gruppestyret fastsetter eventuell treningsavgift innenfor rammen av fullmakt gitt av årsmøtet eller styret.
- (3) Gruppestyret eller representanter for grupper kan ikke inngå avtaler eller på annen måte forplikte idrettslaget uten fullmakt fra styret.

§ 14 Lovendring

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

§ 15 Oppløsning, utmelding mv.

- (1) Idrettslaget kan vedta oppløsning:
- a. ved et enstemmig vedtak om oppløsning på årsmøtet, eller
 - b. ved å vedta oppløsning med 2/3 flertall på to påfølgende årsmøter, der det etterfølgende årsmøtet må avholdes minimum tre måneder og maksimum 6 måneder senere.
- En forutsetning for et gyldig vedtak om oppløsning, er at idrettslaget skriftlig varsler idrettskrets og særforbund senest 14 dager før idrettslagets årsmøte behandler forslag om oppløsning.
- (2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av idrettslaget. Vedtak om sammenslutning eller utmelding fra særforbund, og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette, fattes med 2/3 flertall av årsmøtet.
- (3) For regler om utmelding og tap av medlemskap i NIF, gjelder [NIFs lov § 10-2](#).
- (4) Ved utmelding eller tap av medlemskap skal idrettslagets eiendeler opparbeidet som en direkte følge av idrettslagets medlemskap i NIF, tilfalle et formål godkjent av Idrettsstyret. Ved oppløsning eller annet opphør, tilfaller idrettslagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av Idrettsstyret.

§ 16 IF Frøys sportslige utmerkelser

1. I klubbmesterskapet er det premie i "tempo landevei", "fellesstart landevei" og "rundbane terreng" samt sammenlagt premiering i alle aktuelle klasser.
 2. Klubbmesteren utdeles til sammenlagtvinneren i den klassen med flest deltakere. Se for øvrig egne statutter. Klubbmestertroféet er en bronserytter med plakett oppsatt av Oslo Sykkel Service AS.
 3. Vandrepokal utdeles til den rytter med beste sportslige resultater i løpet av sesongen
 4. Vandrepokal tildeles den ungdomsrytter som har hatt størst sportslig framgang i løpet av sesongen. Ungdomsrytter inkluderer juniorklassen.
- Sportslige utmerkelser avgjøres av styret ved simpelt flertall.

§ 17 IF Frøys hedersbevisninger

1. Æresmedlemsmerke tildeles den som på en ekstraordinær måte gjennom mange år har arbeidet for og fremmet klubbens interesser. Kandidater kan foreslås av alle klubbens medlemmer.
Styret gjør vedtak med 2/3 flertall. Æresmedlemsmerke er IF Frøys merke med hel forgylt krans.
2. Fortjenestemerke tildeles styremedlemmer og komitéledere med mer enn fem års sammenhengende virke. For øvrig har styret adgang til å utdele merket til medlemmer som på sportslig eller administrativt plan spesielt har utmerket seg.
Merket skal også deles ut til avtroppende hovedledere.
Fortjenestemerket er IF Frøys merke med halv forgylt krans.
3. Pokal til den/de klubbmedlem/er som på en positiv måte profilerer klubben. Tildeles av styret ved simpelt flertall.