



# Velkommen til AdO Cup 2023

**16.-18. juni i AdO arena**

Arrangeres for svømmere født 2014 og tidligere. Stevnebassenget er på 50m og har 10 baner. Parallelt med stevnet vil det være mulig å varme opp og svømme utsvømming i stupbassenget (25-meters basseng).

**Fredag kl. 14.00**

1. 400 fri gutter
2. 50 fri jenter
3. 50 fri gutter
4. 100 rygg jenter
5. 100 rygg gutter
6. 400 im jenter
7. 400 im gutter
8. 50 bfl jenter
9. 50 bfl gutter
10. 100 bryst jenter
11. 100 bryst gutter
12. 400 fri damer

**Lørdag kl.09.00**

- (2009 og eldre)*
13. 1500 fri gutter
  14. 200 fri jenter
  15. 50 rygg gutter
  16. 50 rygg jenter
  17. 200 bryst gutter
  18. 200 bryst jenter
  19. 100 bfl gutter
  20. 100 bfl jenter
  21. 200 im gutter
  22. 200 im jenter
  23. 6X50 fri mix
  24. 800 fri jenter

**Lørdag kl.13.00**

- (2010 og yngre)*
25. 1500 fri gutter
  26. 200 fri jenter
  27. 50 rygg gutter
  28. 50 rygg jenter
  29. 200 bryst gutter
  30. 200 bryst jenter
  31. 100 bfl gutter
  32. 100 bfl jenter
  33. 200 im gutter
  34. 200 im jenter
  35. 6X50 fri mix
  36. 800 fri jenter

**Finale lørdag**

- 200 fri jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 50 rygg gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 50 rygg jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 im gutter superfinale
- 200 im jenter superfinale
- 100 bfl gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 100 bfl jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 bryst gutter superfinale
- 200 bryst jenter superfinale
- 6x50 fri mix 2010 oy/2009 oe\* (3g og 3j)

**Finale søndag**

- 200 fri gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 50 bryst gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 50 bryst jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 rygg jenter superfinale
- 200 rygg gutter superfinale
- 100 fri jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 100 fri gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 bfl jenter superfinale
- 200 bfl gutter superfinale
- 4x50 med mix 2010 oy/2009 oe\* (2g og 2j)

Stevnet arrangeres i henhold til Norges Svømmeforbunds lover og regler.

Alle øvelser blir avholdt med 10 baner på langbane. Vanntemperatur 27 grader.

**Starttidspunkter:**

Fredag 16. juni kl 14.00. (Innsvømming fra kl 12:30)

Lørdag 17. og søndag 18. juni kl.09.00 *(2009 og eldre)* og kl.13.00 *(2010 og yngre)* *(Innsvømming kl 07:30 og kl 12 i konkurranse basseng)*

Finaler lørdag og søndag kl.17.00 (Innsvømming fra etter 2010 og yngre økt er ferdig)

Jenter: yngre junior *(2009-2012)*, eldre junior og senior *(2008 og eldre)*

Gutter: yngre junior *(2009-2012)*, eldre junior og senior *(2008 og eldre)*

### **Søndag kl.09.00**

*(2009 og eldre)*

- 37. 1500 fri jenter
- 38. 200 fri gutter
- 39. 50 bryst jenter
- 40. 50 bryst gutter
- 41. 200 rygg jenter
- 42. 200 rygg gutter
- 43. 100 fri jenter
- 44. 100 fri gutter
- 45. 200 bfl jenter
- 46. 200 bfl gutter
- 47. 4X50 medley mix
- 48. 800 fri gutter

### **Søndag kl.13.00**

*(2010 og yngre)*

- 49. 1500 fri jenter
- 50. 200 fri gutter
- 51. 50 bryst jenter
- 52. 50 bryst gutter
- 53. 200 rygg jenter
- 54. 200 rygg gutter
- 55. 100 fri jenter
- 56. 100 fri gutter
- 57. 200 bfl jenter
- 58. 200 bfl gutter
- 59. 4X50 medley mix
- 60. 800 fri gutter

### **Premiering forsøk**

- **Individuell 1/3 premiering (medaljer)**

- **I finalene, 1, 2 og 3.plass:**

- 1. plass: kr 300,-
- 2. plass: kr 200,-
- 3. plass: kr 100,-

- **I finalene (stafett): Pokaler 1.-3. plass**

- **Vandrepremie beste klubb** tilfaller beste klubb etter skalaen 9-7-6-5-4-3-2-1 for hver øvelse og klasse. Stafettene teller dobbelt. Vandrepremien må vinnes 3 ganger før klubben får den til odel og eie.

- **Bestemannspremier**

Det utdeles bestemannspremie for yngre jr og eldre jr gutt og jenter etter finaler på søndag

*Deltakerpremie for 2011-2014*

*1/3 premiering gjelder for 2012 og eldre.*

Lagledermøte fredag 16. juni kl.12.30.

6x50m fri mix og 4x50 medley, to klasser (2009 og eldre, 2010 og yngre).

Finalene er delt i to klasser:

Jenter: yngre junior (2009-2012), eldre junior/sr (2008 og eldre)

Gutter: yngre junior (2009-2012), eldre junior/sr (2008 og eldre)

200m har én klasse, (*superfinale*) og stafett 2009 oe, 2010 oy.

2013-2014-modellene kan ikke kvalifisere seg til finale.

Påmeldingsfrist: **31. mai 2023**  
Påmelding til: [stevnebergen@gmail.com](mailto:stevnebergen@gmail.com)

Ved påmelding akseptere utøvere og klubben bruk av bilder tatt under stevnet på sosial media og livestreaming av stevnet. Hvis klubben har en individuell svømmer som ikke samtykker til bilde eller livestreaming vennligst send skriftlig til [stevnebergen@gmail.com](mailto:stevnebergen@gmail.com) med påmelding

Tilbud for mat og overnatting:  
Eget skriv på [www.medley.no](http://www.medley.no)

Kontakt oss:  
[stevnebergen@gmail.com](mailto:stevnebergen@gmail.com)

Startkontingent:  
Kr 100,-pr ind. start  
Kr 200,-pr lagstart

*Faktura sendes etter påmeldingsfristen går ut med betalingsfristen før stevne start.*

- Det forbeholdes rett til heatbegrensning ved for stor deltagelse.
- Etteranmelding godtas seinest innen slutten av lagledermøte fredag 17. juni hvis plass i heat mot dobbel startkontingent.
- Det forbeholdes også rett til forskyving av starttidspunkter ved behov.
- Er du dommer og skal være med din klubb til AdO Cup? Da setter vi pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en økt eller flere. Ta kontakt med dommerutvalget [dommer@hordaland-svømmekrets.no](mailto:dommer@hordaland-svømmekrets.no)

# Velkommen til AdO-Cup 2023