



Velkommen til  
**AdO Cup 2026**

12.-14. juni i AdO arena

Arrangeres for svømmere født 2017 og tidligere. Stevnebassenget er på 50m og har 10 baner. Parallelt med stevnet vil det være mulig å varme opp og svømme utsvømming i stubbassenget (25-meters basseng).

#### Fredag kl. 13.30

1. 800 fri gutter
2. 50 bryst jenter
3. 50 bryst gutter
4. 100 bfl jenter
5. 100 bfl gutter
6. 400 im jenter
7. 400 im gutter
8. 50 rygg jenter
9. 50 rygg gutter
10. 100 fri jenter
11. 100 fri gutter
12. 800 fri damer

#### Lørdag kl.08.30

- (2011 og eldre)
13. 400 fri gutter
  14. 200 fri jenter
  15. 50 bfl gutter
  16. 50 bfl jenter
  17. 200 bryst gutter
  18. 200 bryst jenter
  19. 100 rygg gutter
  20. 100 rygg jenter
  21. 200 im gutter
  22. 200 im jenter
  23. 400 fri jenter
  24. 4X100 fri mix

#### Lørdag kl.13.15

- (2012 og yngre)
25. 400 fri gutter
  26. 200 fri jenter
  27. 50 bfl gutter
  28. 50 bfl jenter
  29. 200 bryst gutter
  30. 200 bryst jenter
  31. 100 rygg gutter
  32. 100 rygg jenter
  33. 200 im gutter
  34. 200 im jenter
  35. 400 fri jenter
  36. 4X100 fri mix

#### Finale lørdag

- 400 fri gutter superfinale
- 200 fri jenter superfinale
- 50 bfl gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 50 bfl jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 IM gutter superfinale
- 200 IM jenter superfinale
- 100 rygg gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 100 rygg jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 bryst gutter superfinale
- 200 bryst jenter superfinale
- 400 fri jenter superfinale
- 4x100 fri mix 2012 oy/2011 oe (2g og 2j)

#### Finale søndag

- 1500 fri jenter-top 10 seeded svømmere
- 200 fri gutter superfinale
- 200 rygg jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 rygg gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 100 bryst jenter superfinale
- 100 bryst gutter superfinale
- 50 fri jenter yngre jr/eldre jr + sr
- 50 fri gutter yngre jr/eldre jr + sr
- 200 bfl jenter superfinale
- 200 bfl gutter superfinale
- 1500 fri gutter-top 10 seeded svømmere
- 4x100 lag medley jenter 2012 oy/2011 oe
- 4X100 lag medley gutter 2012 oy/2011 oe

Stevnet arrangeres i henhold til Norges Svømmeforbunds lover og regler.

Alle øvelser blir avholdt med 10 baner (forsøk og finaler) på langbane. Vanntemperatur 27 grader.

#### Starttidspunkter:

Fredag 12. juni kl 13.30. (Innsvømming fra kl 12:00)

Lørdag 13. og søndag 14. juni kl.08.30 (2011 og eldre) og kl.13.15 (2012 og yngre) (Innsvømming kl 07:30 og kl 12 i konkurranse basseng)

Finaler lørdag og søndag kl.17.00 (Innsvømming fra etter 2012 og yngre økt er ferdig)

Søndag kl.08.30  
(2011 og eldre)  
37. 1500 fri jenter  
38. 200 fri gutter  
39. 200 rygg jenter  
40. 200 rygg gutter  
41. 100 bryst jenter  
42. 100 bryst gutter  
43. 50 fri jenter  
44. 50 fri gutter  
45. 200 bfl jenter  
46. 200 bfl gutter  
47. 1500 fri gutter  
48. 4X100 lag medley jenter  
49. 4X100 lag medley gutter

Søndag kl.13.15  
(2012 og yngre)  
50.. 1500 fri jenter  
51. 200 fri gutter  
52. 200 rygg jenter  
53. 200 rygg gutter  
54. 100 bryst jenter  
55. 100 bryst gutter  
56. 50 fri jenter  
57. 50 fri gutter  
58. 200 bfl jenter  
59. 200 bfl gutter  
60. 1500 fri gutter  
61. 4X100 lag medley jenter  
62. 4X100 lag medley 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

-Egne klasser:

Masters = egne klasser i henhold til NFS sine retningslinjer. Det deles ikke ut premier i denne klassen.

Parasvømmere = En klasse for damer og en klasse for herrer, australsk modell benyttes. Rangeres etter prosentvist avvik fra verdensrekorder på langbane pr. 1. jan 2026.

- 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 bestemannspremier for yngre jr og eldre jr gutt og jenter etter finaler på søndag

Deltakerpremie for 2014-2017  
1/3 premiering gjelder for 2015 og eldre.

Lagledermøte fredag 12. juni kl.12.15.

4x100m fri mix og 4x100 lag medley, to klasser (2011 og eldre, 2012 og yngre).

1500m-top 10 seeded svømmere uansett klasse svømme i finale økt, resten svømme i avdelinger på søndag formiddag.

Finalene er delt i to klasser:

yngre junior (2012-2015), eldre junior/sr (2011 og eldre)

Påmeldingsfrist: 27. mai 2026  
Til meetoffice@stevnebergen.no

Ved påmelding akseptere utøvere og klubben bruk av bilder tatt under stevnet på sosial media. Hvis klubben har en individuell svømmer som ikke samtykker til bilde send skriftlig til meetoffice@stevnebergen.no med påmelding

Tilbud for mat og overnatting:  
[www.adocup.no](http://www.adocup.no)

Kontakt oss:  
[meetoffice@stevnebergen.no](mailto:meetoffice@stevnebergen.no)

Startkontingent:

Kr 100,-pr ind. start

Kr 200,-pr lagstart

Kr 100,- for deltakere født 2016-2017 uavhengig av antall starter.

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 12. juni hvis plass i heat mot dobbel startkontingent.
- Det forbeholdes også rett til forskyvning 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 [dommerhsk@gmail.com](mailto:dommerhsk@gmail.com)

# Velkommen til AdO Cup 2026