

Torsdag 26. november 2009 kl 09.00

Øvelse 1. 4*50m lag medley, damer - UM

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 1.58,14 (27.11.2008)

Norsk seniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 1.55,96 (09.11.2008)

Heat 1

1					
2	Haldens SK J1 jr.	JR	Haldens SK		_____
3	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	2.14,50	_____
4	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	2.16,71	_____
5					
6					

Heat 2

1	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	2.10,65	_____
2	Madla SK J1 jr.	JR	Madla SK	2.08,40	_____
3	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	2.05,11	_____
4	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	2.07,50	_____
5	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	2.10,52	_____
6	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	2.13,13	_____

Øvelse 2. 800m fri, herrer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 8.02,23 (17.03.2002)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 7.50,45 (03.03.2005)

Heat 1

1					
2	Martin Næss Kjølholdt	95	Kolbotn IL	9.15,09	_____
3	Henrik Søfteland	95	Delfana	9.02,55	_____
4	Per Simen Holstad Gandrud	92	Sarpsborg IL	9.11,90	_____
5					
6					

Heat 2

1	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	8.59,83	_____
2	Per Kristian Øyen	92	Molde SLK	8.56,57	_____
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	8.53,90	_____
4	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	8.55,15	_____
5	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	8.59,49	_____
6					

Heat 3

1	Øyvind Gevelt	91	Øvre Eiker SK	8.46,04	_____
2	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	8.42,85	_____
3	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	8.40,71	_____
4	Martin P. Sletbakken	92	Sortland SLK	8.41,87	_____
5	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	8.43,20	_____
6	Thorbjørn Birkeland	93	Haugesund SK	8.53,02	_____

Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen

1	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	8.36,76	_____
2	Daniel Berenett	91	IL Varg/NTG	8.28,64	_____
3	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	8.16,47	_____
4	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	8.17,26	_____
5	Sander Rødje	93	Haugesund SK	8.34,14	_____
6	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	8.39,02	_____

Øvelse 3. 400m fri, damer

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)

Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.07,88 (10.02.1996)

Heat 1

1					
2					
3	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	5.46,10	121.33%
4	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	6.32,69	137.66%
5					
6					

Heat 2

1	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	4.42,48	_____
2	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	4.32,73	_____
3	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	4.20,01	_____
4	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	4.29,91	_____
5	Katrine Ekstang	92	Setermoen SK	4.33,96	_____
6					

Heat 3

1	Inger-Cathrine Wium	92	Øvre Eiker SK	4.42,24	_____
2	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	4.32,67	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	4.17,99	_____
4	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	4.27,81	_____
5	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	4.33,49	_____
6					

Heat 4

1	Emilie Witzøe	93	Kolbotn IL	4.38,22	_____
2	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	4.30,35	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	4.11,59	_____
4	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	4.21,17	_____
5	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	4.33,09	_____
6	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	4.42,69	_____

Heat 5

1					
2	Julie Rønningsen	94	Lambertseter SK	4.43,87	_____
3	Tone Lill Evanger	96	Delfana	4.42,82	_____
4	Oda Gjerde	95	Bryne SK	4.43,77	_____
5	Anna Forsstrøm	94	Haldens SK	4.46,09	_____
6					

Heat 6

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	4.41,92	_____
2	Lisa Skogeng	96	Delfana	4.39,63	_____
3	Ane Nygård	95	Stavanger SC	4.32,75	_____
4	Elin Haugland	96	Delfana	4.37,98	_____
5	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	4.40,00	_____
6	Helene Strømnes	96	Kongstensvømmerne	4.42,19	_____

Heat 7

1	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	4.32,24	_____
2	Karoline Pedersen	94	Bergens SLK	4.25,58	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.17,83	_____
4	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	4.22,53	_____
5	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	4.31,71	_____
6	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	4.32,45	_____

Øvelse 4. 50m bryst, herrer

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 28,50 (13.12.2003)

Norsk seniorrekord: Aleksander Hetland, Bærumsvømmerne - 26,64 (13.12.2008)

Heat 1

1					
2	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	32,70	_____
3	Christopher Wolf	93	Vestbyen IL	32,58	_____
4	Patryk Bubilek	92	Asker SK	32,65	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	32,13	_____
3	Martin Schau	91	Larvik SK	31,89	_____
4	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	32,12	_____
5	Sven Berg	92	Bergens SLK	32,29	_____
6					

Heat 3

1	Martin Gundersen	93	IL Varg	31,54	_____
2	Simen Dale	91	BS/Delfana	30,45	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	28,91	_____
4	John Lekhmus	91	Tromsø SK	29,78	_____
5	Daniel Ommedal	92	Eid SK	31,26	_____
6	Tord Eirik Seyffarth	92	Mandal SK	31,86	_____

Heat 4

1	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	31,48	_____
2	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	30,04	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	28,73	_____
4	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	29,66	_____
5	Aleksander Sire	93	Modum SK	31,21	_____
6	Håvard Hole	93	Delfana	31,73	_____

Heat 5

1	Bjørn Emil Evensen	91	Gjøvik SK	31,27	_____
2	Sindre Søderlund	91	Trondheim SLK/NTG	30,00	_____
3	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	28,66	_____
4	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	29,26	_____
5	Per Sondre Sodeland	91	Mandal SK	30,81	_____
6	Christopher Williams	92	Bergens SLK	31,62	_____

Heat 6

1	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	32,97	_____
2	Tom Duc Ngo Kaafjord	94	Vågsbygd SLK	32,64	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	30,75	_____
4	Berend de Waal	94	IL Norodd	31,66	_____
5	Scott René Høgenhaug	94	Namsos SK	32,92	_____
6	Torje Løkken	95	Lørenskog/Rælingen	33,03	_____

Øvelse 5. 50m rygg, damer

Norsk juniorrekord: Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 28,42 (23.11.2006)
 Norsk seniorrekord: Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 27,63 (26.03.2009)

Heat 1

1	Thea Pedersen	91	Moss SK	33,02	_____
2	Pia Rønning	93	Lambertseter SK	32,75	_____
3	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	32,56	_____
4	Camilla W. Kristiansen	92	Ski SK	32,68	_____
5	Eirin Røen Martinsen	93	Hamar IL	32,75	_____
6					

Heat 2

1	Ingrid Hystad	92	IL Solid	32,18	_____
2	Julie Borgen	91	Sarpsborg IL	31,26	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	30,27	_____
4	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	31,09	_____
5	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	31,63	_____
6	Nicole Egeland	93	Sandnes SLK	32,33	_____

Heat 3

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	32,08	_____
2	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	31,22	_____
3	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	30,26	_____
4	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	31,06	_____
5	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	31,45	_____
6	Ingrid Elise Woll	93	Setermoen SK	32,31	_____

Heat 4

1	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	31,80	_____
2	Camilla Moe	92	Ås IL	31,18	_____
3	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	30,16	_____
4	Marthe Helene Haganes	93	Vestkantsvømmerne	30,91	_____
5	Trine Hovda	90	TS/Madla SK	31,41	_____
6	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	32,20	_____

Heat 5

1					
2	Marion Ekroll Bårdli	95	Moss SK	34,22	_____
3	Helle Gusjås	96	Fauske SK	33,39	_____
4	Marte Stamland	96	Poseidon	33,41	_____
5					
6					

Heat 6

1					
2	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	33,30	_____
3	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	33,08	_____
4	Ina Kvenshagen Gimse	95	Tromsø SK	33,20	_____
5	Anna Bølgen	95	Bærumsvømmerne	33,39	_____
6					

Heat 7

1	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	32,72	_____
2	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	32,58	_____
3	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	29,93	_____
4	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	30,00	_____
5	Lotte Miller	96	Madla SK	32,60	_____
6	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	33,02	_____

Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer

Norsk juniorrekord: Sværre Ness, Sarpsborg IL - 1.59,22 (15.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.57,76 (11.12.2008)

Heat 1

1					
2	Markus Jonassen	92	Setermoen SK	2.21,50	_____
3	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	2.18,10	_____
4	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	2.19,80	_____
5	Erik Vassøy Olsen	91	Stavanger SC	2.24,50	_____
6					

Heat 2

1	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	2.14,12	_____
2	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	2.10,56	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.06,37	_____
4	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	2.09,71	_____
5	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.11,24	_____
6	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	2.17,82	_____

Heat 3

1	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	2.13,12	_____
2	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	2.09,85	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	2.01,96	_____
4	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	2.08,94	_____
5	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.10,98	_____
6	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	2.17,22	_____

Heat 4

1	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	2.12,90	_____
2	Zoltan Csernai	93	BS/Åstveit	2.09,76	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	1.59,22	_____
4	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	2.08,69	_____
5	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.10,96	_____
6	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.15,40	_____

Heat 5

1					
2	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.15,13	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	2.11,61	_____
4	Kristoffer D. Birkeland	94	Florø SLK	2.14,93	_____
5	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	2.18,98	_____
6					

Øvelse 7. 100m butterfly, damer

Norsk juniorrekord: Victoria S. Løken, Team Stavanger - 59,94 (27.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 56,52 (14.11.2009)

Heat 1

1	Marie Reinertsen	93	Vestkantsvømmerne	1.10,11	_____
2	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	1.09,17	_____
3	Caroline M. Mork	93	Stavanger SC	1.08,99	_____
4	Katrine Ekstang	92	Setermoen SK	1.09,09	_____
5	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	1.09,23	_____
6	Thea Pedersen	91	Moss SK	1.10,36	_____

Heat 2

1	Pia Rønning	93	Lambertseter SK	1.08,62	_____
2	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.08,29	_____
3	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	1.07,75	_____
4	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.08,18	_____
5	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	1.08,59	_____
6	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	1.08,99	_____

Heat 3

1	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	1.06,74	_____
2	Karoline Eriksen	92	Stavanger SC	1.04,97	_____
3	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	1.02,09	_____
4	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.04,48	_____
5	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	1.05,08	_____
6	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.07,74	_____

Heat 4

1	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	1.05,95	_____
2	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	1.04,84	_____
3	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.02,00	_____
4	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	1.02,97	_____
5	Eirin Arnesen	93	Bergens SC	1.05,04	_____
6	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	1.07,11	_____

Heat 5

1	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	1.05,78	_____
2	Maren Kristine Jansen	90	TS/Randaberg	1.04,58	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	59,94	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	1.02,88	_____
5	Julie Borgen	91	Sarpsborg IL	1.04,98	_____
6	Guro Knutsen	91	Øvre Eiker SK	1.06,84	_____

Heat 6

1	Idha Toft Valeur	94	IL Varg	1.11,23	_____
2	Vilde Stordal	95	Delfana	1.09,93	_____
3	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	1.08,85	_____
4	Hanne Sofie L. Nilsen	94	Kristiansand SA	1.09,52	_____
5	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.10,00	_____
6	Eirin Woldsæter	96	Moss SK	1.13,05	_____

Heat 7

1	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.08,64	_____
2	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	1.07,15	_____
3	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	1.03,03	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	1.05,13	_____
5	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	1.07,59	_____
6	Ane Nygård	95	Stavanger SC	1.08,79	_____

Øvelse 8. 200m rygg, herrer

Norsk juniorrekord: Tor Hafnor, Bærumsvømmerne - 2.02,42 (26.03.2009)
 Norsk seniorrekord: Thomas H. Sopp, Larvik SK - 1.57,54 (26.01.1992)

Heat 1

1	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	2.19,40	_____
2	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	2.11,73	_____
3	Lavrans Solli	92	Bergens SC	2.03,20	_____
4	Even Vike Holm	90	BS/Arna	2.06,75	_____
5	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	2.18,42	_____
6					_____

Heat 2

1	Aksel Øvern	93	Lambertseter SK	2.19,26	_____
2	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	2.11,11	_____
3	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.02,42	_____
4	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	2.04,70	_____
5	Erlend Tveteraas	91	TS/Madla SK	2.17,20	_____
6	Anders Færø	92	Bergens SLK	2.19,74	_____

Heat 3

1	Henning Kaland	92	Oslo IL	2.18,76	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.10,02	_____
3	Dominik Borkowski	90	IL Varg/NTG	2.02,15	_____
4	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	2.04,57	_____
5	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	2.13,70	_____
6	Marius Thorsø	93	Delfana	2.19,53	_____

Heat 4

1					
2	Andreas Bunæs	95	Haldens SK	2.19,60	_____
3	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	2.17,38	_____
4	Markus Lie	95	Åstveit SK	2.18,28	_____
5					
6					

Heat 5

1	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	2.15,78	_____
2	Henrik Knudsen	94	Stavanger SC	2.15,33	_____
3	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.11,60	_____
4	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	2.13,91	_____
5	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	2.15,37	_____
6					

Øvelse 9. 200m bryst, damer

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 2.25,55 (15.12.2000)
 Norsk seniorrekord: Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.23,40 (12.12.2008)

Heat 1

1					
2	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	2.41,84	_____
3	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.31,91	_____
4	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	2.39,91	_____
5	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	2.47,42	_____
6					

Heat 2

1	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	2.50,89	_____
2	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	2.39,95	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	2.31,18	_____
4	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	2.36,59	_____
5	Stine Mjølhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	2.42,26	_____
6					

Heat 3

1					
2	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	2.53,25	_____
3	Pernille Mørch	94	Skjetten Svømming	2.49,97	_____
4	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	2.50,44	_____
5					
6					

Heat 4

1					
2	Rikke Amalie Nagell-Kleven	95	Asker SK	2.48,11	_____
3	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.46,58	_____
4	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	2.46,70	_____
5	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	2.49,76	_____
6					

Heat 5

1	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.45,18	_____
2	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.42,23	_____
3	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.35,34	_____
4	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	2.35,64	_____
5	Kristine Mathingsdal Pedersen	94	Farsund SK	2.44,77	_____
6	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	2.45,35	_____

Øvelse 10. 50m butterfly, herrer

Norsk juniorrekord: Øystein R. Hetland, Bærumsvømmerne - 24,65 (27.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Petter Sjødal, IL Varg - 23,80 (16.11.2002)

Heat 1

1	Jon Erik Sønning	91	Oslo IL	27,93	_____
2	Henning Kaland	92	Oslo IL	27,84	_____
3	David Evja	92	Lambertseter SK	27,74	_____
4	Geir T. Kristiansen	90	Trondheim SLK	27,78	_____
5	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	27,91	_____
6					

Heat 2

1	Tom Ivar Persen	90	Lakselv SK	27,33	_____
2	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	27,09	_____
3	Martin P. Sletbakken	92	Sortland SLK	27,02	_____
4	Jan-Tore Jessen Eikrem	91	IL Varg	27,05	_____
5	Martin Gundersen	93	IL Varg	27,29	_____
6	Lars Nymoen	90	Oslo IL	27,39	_____

Heat 3

1	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	26,74	_____
2	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	26,25	_____
3	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	25,14	_____
4	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	25,73	_____
5	Bjørn Emil Evensen	91	Gjøvik SK	26,52	_____
6	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	26,95	_____

Heat 4

1	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	26,71	_____
2	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	26,22	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	25,04	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	25,58	_____
5	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	26,51	_____
6	Kjetil Berg	91	Vennesla SK	26,86	_____

Heat 5

1	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	26,54	_____
2	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	26,18	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	24,96	_____
4	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	25,18	_____
5	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	26,25	_____
6	Christian Juvik	93	Stavanger SC	26,77	_____

Heat 6

1					
2	Norbert Prokopiak	94	Gol IL	28,39	_____
3	Lasse Morch Steen	94	IL Norodd	28,28	_____
4	Kristoffer D. Birkeland	94	Florø SLK	28,36	_____
5	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	28,50	_____
6					

Heat 7

1	Christian Tronvoll	94	Vestbyen IL	27,56	_____
2	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	27,16	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	26,67	_____
4	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	27,10	_____
5	Berend de Waal	94	IL Norodd	27,16	_____
6	Gaute Ravndal	94	Sola SK	28,28	_____

Øvelse 11. 4*200m fri, damer - UM

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 8.23,28 (27.11.2008)

Norsk seniorrekord: Asker SK, Asker SK - 8.20,57 (17.04.2008)

Heat 1

1	Haldens SK J1 jr.	JR	Haldens SK		_____
2	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	9.10,00	_____
3	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	8.59,10	_____
4	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	9.03,03	_____
5	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	9.10,50	_____
6					

Øvelse 12. 4*100m fri, herrer - UM

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.27,46 (27.11.2008)

Norsk seniorrekord: Stavanger SC, Stavanger SC - 3.23,02 (04.02.1996)

Heat 1

1	Setermoen SK G1 jr.	JR	Setermoen SK	4.21,21	_____
2	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	3.55,10	_____
3	Sarpsborg IL G1 jr.	JR	Sarpsborg IL	3.50,09	_____
4	Kolbotn IL G1 jr.	JR	Kolbotn IL	3.54,90	_____
5	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK	3.59,47	_____
6	Skjetten Svømming G1 jr.	JR	Skjetten Svømming	4.28,00	_____

Torsdag 26. november 2009 kl 17.00

Øvelse 1. 4*50m lag medley, damer - Junior

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 1.58,14 (27.11.2008)

Norsk seniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 1.55,96 (09.11.2008)

Heat 1

1	Harstad SK J1 jr.	JR	Harstad SK	2.16,00	_____
2	Vestkantsv. J2 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	2.12,13	_____
3	Skjetten Svømming J1 jr.	JR	Skjetten Svømming	2.10,50	_____
4	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	2.11,50	_____
5	Trondheim SLK J1 jr.	JR	Trondheim SLK	2.15,00	_____
6	Oslo IL J1 jr.	JR	Oslo IL	2.17,95	_____

Heat 2

1	Bergens SC J2 jr.	JR	Bergens SC	2.09,03	_____
2	Madla SK J1 jr.	JR	Madla SK	2.08,40	_____
3	Bergens SLK J1 jr.	JR	Bergens SLK	2.06,50	_____
4	Setermoen SK J1 jr.	JR	Setermoen SK	2.07,29	_____
5	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	2.08,70	_____
6	Moss SK J1 jr.	JR	Moss SK	2.09,51	_____

Heat 3

1	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	2.06,19	_____
2	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	2.05,11	_____
3	Team Stavanger J2 jr.	JR	Team Stavanger	2.03,85	_____
4	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	2.04,56	_____
5	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	2.06,06	_____
6	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK	2.06,26	_____

Heat 4

1	Stavanger SC J1 jr.	JR	Stavanger SC	2.02,46	_____
2	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	1.59,96	_____
3	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	1.59,03	_____
4	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	1.59,71	_____
5	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	2.01,50	_____
6	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	2.03,50	_____

Øvelse 2. 800m fri, herrer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 8.02,23 (17.03.2002)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 7.50,45 (03.03.2005)

Heat 4 - Svømmes i finalesekvansen

1	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	8.36,76	_____
2	Daniel Berenett	91	IL Varg/NTG	8.28,64	_____
3	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	8.16,47	_____
4	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	8.17,26	_____
5	Sander Rødje	93	Haugesund SK	8.34,14	_____
6	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	8.39,02	_____

Øvelse 3. 400m fri, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)
 Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.07,88 (10.02.1996)

Heat 1

1	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	4.24,26	_____
2	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	4.23,87	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	4.19,62	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.21,89	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	4.24,04	_____
6	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	4.26,45	_____

Øvelse 4. 50m bryst, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 28,50 (13.12.2003)
 Norsk seniorrekord: Aleksander Hetland, Bærumsvømmerne - 26,64 (13.12.2008)

Heat 1

1	John Lekhmus	91	Tromsø SK	29,63	_____
2	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	29,35	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	29,19	_____
4	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	29,21	_____
5	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	29,44	_____
6	Sindre Söderlund	91	Trondheim SLK/NTG	29,80	_____

Øvelse 5. 50m rygg, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 28,42 (23.11.2006)
 Norsk seniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 27,63 (26.03.2009)

Heat 1

1					
2					
3	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	40,61	124.72%
4	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	43,32	133.05%
5					
6					

Heat 2

1	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	30,18	_____
2	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	30,07	_____
3	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	29,58	_____
4	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	29,74	_____
5	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	30,17	_____
6	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	30,93	_____

Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Sværre Ness, Sarpsborg IL - 1.59,22 (15.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.57,76 (11.12.2008)

Heat 1

1	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	2.08,53	_____
2	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	2.08,02	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.06,26	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	2.07,21	_____
5	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	2.08,33	_____
6	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.09,38	_____

Øvelse 7. 100m butterfly, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Victoria S. Løken, Team Stavanger - 59,94 (27.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 56,52 (14.11.2009)

Heat 1

1	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.03,32	_____
2	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	1.02,53	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	1.01,16	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	1.02,41	_____
5	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	1.03,28	_____
6	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	1.04,37	_____

Øvelse 8. 200m rygg, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Tor Hafnor, Bærumsvømmerne - 2.02,42 (26.03.2009)
 Norsk seniorrekord: Thomas H. Sopp, Larvik SK - 1.57,54 (26.01.1992)

Heat 1

1	Even Vike Holm	90	BS/Arna	2.07,15	_____
2	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	2.05,98	_____
3	Lavrans Solli	92	Bergens SC	2.02,74	_____
4	Dominik Borkowski	90	IL Varg/NTG	2.05,40	_____
5	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.06,47	_____
6	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	2.09,82	_____

Øvelse 9. 200m bryst, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 2.25,55 (15.12.2000)
 Norsk seniorrekord: Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.23,40 (12.12.2008)

Heat 1

1	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	2.35,98	_____
2	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.35,30	_____
3	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.30,68	_____
4	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	2.34,80	_____
5	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	2.35,49	_____
6	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	2.36,99	_____

Øvelse 10. 50m butterfly, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Øystein R. Hetland, Bærumsvømmerne - 24,65 (27.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Petter Sjødal, IL Varg - 23,80 (16.11.2002)

Heat 1

1	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	25,37	_____
2	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	25,20	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	24,84	_____
4	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	24,95	_____
5	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	25,24	_____
6	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	25,49	_____

Øvelse 11. 4*200m fri, damer - Junior

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 8.23,28 (27.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Asker SK, Asker SK - 8.20,57 (17.04.2008)

Heat 1

1					
2	Oslo IL J1 jr.	JR	Oslo IL	10.05,14	_____
3	Moss SK J1 jr.	JR	Moss SK	9.33,87	_____
4	Harstad SK J1 jr.	JR	Harstad SK	9.40,50	_____
5	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK		_____
6					

Heat 2

1	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	9.15,36	_____
2	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	9.10,40	_____
3	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	9.04,00	_____
4	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	9.04,50	_____
5	Skjetten Svømming J1 jr.	JR	Skjetten Svømming	9.12,00	_____
6	Trondheim SLK J1 jr.	JR	Trondheim SLK	9.26,00	_____

Heat 3

1	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	8.45,00	_____
2	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	8.36,42	_____
3	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	8.28,00	_____
4	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	8.29,98	_____
5	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	8.44,40	_____
6	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	9.03,06	_____

Øvelse 12. 4*100m fri, herrer - Junior

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.27,46 (27.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Stavanger SC, Stavanger SC - 3.23,02 (04.02.1996)

Heat 1

1	Skjetten Svømming G1 jr.	JR	Skjetten Svømming	4.15,00	_____
2	Trondheim SLK G1 jr.	JR	Trondheim SLK	3.59,00	_____
3	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	3.54,30	_____
4	Oslo IL G1 jr.	JR	Oslo IL	3.54,62	_____
5	Kristiansand SA G1 jr.	JR	Kristiansand SA	4.01,00	_____
6					

Heat 2

1	Delfana G1 jr.	JR	Delfana	3.52,00	_____
2	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	3.44,4	_____
3	Bergensv. G2 jr.	JR	Bergensvømmerne	3.40,00	_____
4	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	3.43,10	_____
5	Vestbyen IL G1 jr.	JR	Vestbyen IL	3.49,79	_____
6	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	3.53,89	_____

Heat 3

1	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	3.32,98	_____
2	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	3.31,07	_____
3	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	3.29,29	_____
4	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	3.30,00	_____
5	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	3.32,65	_____
6	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	3.38,00	_____

Fredag 27. november 2009 kl 09.00

Øvelse 13. 4*50m lag medley, herrer - UM

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 1.44,78 (28.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Vestkantsvømmerne, Vestkantsvømmerne - 1.39,49 (11.11.2007)

Heat 1

1	Setermoen SK G1 jr.	JR	Setermoen SK	2.15,71	_____
2	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK	2.02,81	_____
3	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	1.56,30	_____
4	Kolbotn IL G1 jr.	JR	Kolbotn IL	2.00,50	_____
5	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	2.07,95	_____
6	Skjetten Svømming G1 jr.	JR	Skjetten Svømming	2.21,00	_____

Øvelse 14. 800m fri, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 8.34,44 (12.02.1988)
 Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 8.26,81 (03.02.1990)

Heat 1

1					
2	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	9.59,49	_____
3	Julie Rønningsen	94	Lambertseter SK	9.42,96	_____
4	Anna Forsstrøm	94	Haldens SK	9.49,34	_____
5					
6					

Heat 2

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	9.41,30	_____
2	Emilie Witzøe	93	Kolbotn IL	9.38,03	_____
3	Inger-Cathrine Wium	92	Øvre Eiker SK	9.34,13	_____
4	Elin Haugland	96	Delfana	9.34,18	_____
5	Ane Nygård	95	Stavanger SC	9.39,98	_____
6	Siv Flatås Hoddø	91	Namsos SK	9.41,57	_____

Heat 3

1	Karoline Pedersen	94	Bergens SLK	9.27,99	_____
2	Katrine Ekstang	92	Setermoen SK	9.22,12	_____
3	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	9.16,38	_____
4	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	9.21,07	_____
5	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	9.24,18	_____
6	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	9.32,49	_____

Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen

1	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	9.08,81	_____
2	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	9.03,41	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SK	8.57,73	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	9.00,00	_____
5	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	9.06,32	_____
6	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	9.15,09	_____

Øvelse 15. 400m fri, herrer

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 3.50,55 (14.03.2002)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 3.43,65 (14.11.2009)

Heat 1

1					
2	Per Kristian Øyen	92	Molde SLK	4.25,01	_____
3	Kristian Evensen	90	Kristiansand SA	4.22,63	_____
4	Per Simen Holstad Gandrud	92	Sarpsborg IL	4.23,81	_____
5	Sven Berg	92	Bergens SLK	4.27,15	_____
6					

Heat 2

1	Henning S. Pryde	92	Stavanger SC	4.19,07	_____
2	Thorbjørn Birkeland	93	Haugesund SK	4.13,55	_____
3	Øyvind Gevelt	91	Øvre Eiker SK	4.12,57	_____
4	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	4.12,78	_____
5	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	4.18,01	_____
6	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	4.19,94	_____

Heat 3

1	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	4.09,88	_____
2	Bjarne Ravndal	91	TS/Sola SK	4.07,49	_____
3	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	3.58,96	_____
4	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	4.04,07	_____
5	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	4.09,04	_____
6	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	4.11,82	_____

Heat 4

1	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	4.09,86	_____
2	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	4.07,05	_____
3	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	3.58,60	_____
4	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	4.03,82	_____
5	Daniel Berenett	91	IL Varg/NTG	4.08,67	_____
6	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	4.11,75	_____

Heat 5

1	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	4.09,13	_____
2	Zoltan Csernai	93	BS/Åstveit	4.06,95	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	3.58,51	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	4.02,08	_____
5	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	4.08,29	_____
6	Martin P. Sletbakken	92	Sortland SLK	4.10,30	_____

Heat 6

1	Eirik H. Wallevik	94	Arna SLK	4.33,64	_____
2	Martin Næss Kjølholdt	95	Kolbotn IL	4.24,80	_____
3	Henrik Søfteland	95	Delfana	4.21,10	_____
4	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	4.23,67	_____
5	Jostein Dalshov Kringlen	94	Kristiansand SA	4.25,83	_____
6					

Heat 7

1	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	4.18,43	_____
2	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	4.15,01	_____
3	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	4.11,88	_____
4	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	4.12,64	_____
5	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	4.17,00	_____
6	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	4.20,47	_____

Øvelse 16. 50m bryst, damer

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 31,70 (14.12.2000)
 Norsk seniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 30,31 (11.11.2009)

Heat 1

1	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	35,97	_____
2	Therese Tronerud	93	Egersund SK	34,82	_____
3	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	33,43	_____
4	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	34,14	_____
5	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	35,62	_____
6					

Heat 2

1	Julie Horn Johnsen	92	Bergens SLK	35,97	_____
2	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	34,55	_____
3	Iselin Meisler	90	Fauske SK	32,86	_____
4	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	34,10	_____
5	Siren Bergslid	93	Stavanger SC	35,51	_____
6					

Heat 3

1	Renate Ranaweera Aasland	91	TS/Madla SK	35,87	_____
2	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	34,53	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	32,75	_____
4	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	34,02	_____
5	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	35,07	_____
6	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	36,00	_____

Heat 4

1					
2	Helene Moholt	95	Modum SK	37,24	_____
3	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	36,59	_____
4	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	36,73	_____
5	Oda Almgren Lind	95	Oslo IL	37,71	_____
6					

Heat 5

1	Maren Larsen	94	Madla SK	36,28	_____
2	Kristine Mathingsdal Pedersen	94	Farsund SK	36,01	_____
3	Rikke Amalie Nagell-Kleven	95	Asker SK	35,83	_____
4	Pernille Berntsen	95	Førde IL	35,94	_____
5	Lisa Spiering	95	Drammen SK	36,06	_____
6	Oda Haagenen	94	Haldens SK	36,58	_____

Heat 6

1	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	35,74	_____
2	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	35,27	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	33,36	_____
4	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	35,27	_____
5	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	35,69	_____
6	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	35,82	_____

Øvelse 17. 50m rygg, herrer

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 25,12 (11.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Petter Sjødal, IL Varg - 24,59 (11.12.2003)

Heat 1

1	Aksel Øvern	93	Lambertseter SK	30,25	_____
2	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	29,64	_____
3	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	29,48	_____
4	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	29,51	_____
5	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	30,07	_____
6					

Heat 2

1	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	29,25	_____
2	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	27,99	_____
3	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	26,54	_____
4	Even Vike Holm	90	BS/Arna	27,51	_____
5	Erlend Tveteraas	91	TS/Madla SK	29,03	_____
6	Lars Nymoen	90	Oslo IL	29,42	_____

Heat 3

1	Fredrik Tronvoll	93	Vestbyen IL	29,22	_____
2	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	27,67	_____
3	Lavrans Solli	92	Bergens SC	26,25	_____
4	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	27,48	_____
5	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	28,72	_____
6	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	29,39	_____

Heat 4

1	Kjetil Berg	91	Vennesla SK	29,08	_____
2	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	27,54	_____
3	Dominik Borkowski	90	IL Varg/NTG	26,08	_____
4	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	26,87	_____
5	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	28,37	_____
6	Øyvind L. Styrmoen	93	Delfana	29,28	_____

Heat 5

1	Norbert Prokopiak	94	Gol IL	30,48	_____
2	Eirik S. Jørgensen	95	Kristiansand SA	30,18	_____
3	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	29,68	_____
4	Gaute Ravndal	94	Sola SK	29,77	_____
5	Markus Lie	95	Åstveit SK	30,24	_____
6					

Heat 6

1	Berend de Waal	94	IL Norodd	29,66	_____
2	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	29,39	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	28,14	_____
4	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	28,61	_____
5	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	29,61	_____
6	Henrik Knudsen	94	Stavanger SC	29,67	_____

Øvelse 18. 200m individuell medley, damer

Norsk juniorrekord: Elisabeth Jarland, BS/Delfana - 2.13,80 (29.11.2003)
Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.12,04 (14.11.2009)

Heat 1

1	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	2.27,21	_____
2	Nora Kathrine Guthe	91	Asker SK	2.24,74	_____
3	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.21,46	_____
4	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	2.24,41	_____
5	Stine Mjølhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	2.26,11	_____
6					

Heat 2

1	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.27,02	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.24,56	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	2.18,67	_____
4	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	2.23,05	_____
5	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.25,56	_____
6	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	2.32,89	_____

Heat 3

1	Anna Bølgen	95	Bærumsvømmerne	2.33,77	_____
2	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	2.30,57	_____
3	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.29,94	_____
4	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	2.29,96	_____
5	Oda Haagensen	94	Haldens SK	2.32,68	_____
6					

Heat 4

1	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	2.28,12	_____
2	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.21,78	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	2.21,22	_____
4	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.21,48	_____
5	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.23,99	_____
6	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.29,20	_____

Øvelse 19. 100m butterfly, herrer

Norsk juniorrekord: Øystein R. Hetland, Bærumsvømmerne - 55,23 (28.11.2008)
Norsk seniorrekord: Erik Clasen, Lambertseter SK - 53,44 (16.03.1994)

Heat 1

1	Håkon Brennhagen	93	Skjetten Svømming	1.04,37	_____
2	Øyvind L. Styrmo	93	Delfana	1.02,39	_____
3	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	1.01,97	_____
4	Kjetil Berg	91	Vennesla SK	1.02,28	_____
5	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	1.02,72	_____
6					

Heat 2

1	Øyvind Gevelt	91	Øvre Eiker SK	1.01,61	_____
2	Markus Jonassen	92	Setermoen SK	1.01,36	_____
3	Lars Nymo	90	Oslo IL	1.01,06	_____
4	Henning Kaland	92	Oslo IL	1.01,29	_____
5	Geir T. Kristiansen	90	Trondheim SLK	1.01,44	_____
6	Jon Erik Sønning	91	Oslo IL	1.01,73	_____

Heat 3

1	Jan-Tore Jessen Eikrem	91	IL Varg	1.00,54	_____
2	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	58,96	_____
3	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	57,27	_____
4	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	58,33	_____
5	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	59,55	_____
6	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	1.01,02	_____

Heat 4

1	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	1.00,14	_____
2	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	58,68	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	55,55	_____
4	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	58,05	_____
5	Martin Gundersen	93	IL Varg	59,30	_____
6	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	1.00,80	_____

Heat 5

1	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	59,87	_____
2	Christian Juvik	93	Stavanger SC	58,35	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	53,59	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	58,02	_____
5	Bjørn Emil Evensen	91	Gjøvik SK	59,04	_____
6	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	1.00,70	_____

Heat 6

1					_____
2	Morgan Lund	94	Askimsvømmerne	1.04,30	_____
3	Gaute Ravndal	94	Sola SK	1.03,39	_____
4	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	1.03,55	_____
5					_____
6					_____

Heat 7

1	Christian Tronvoll	94	Vestbyen IL	1.02,77	_____
2	Berend de Waal	94	IL Norodd	1.01,63	_____
3	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	58,67	_____
4	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	1.00,09	_____
5	Kristoffer D. Birkeland	94	Florø SLK	1.02,31	_____
6	Norbert Prokopiak	94	Gol IL	1.03,20	_____

Øvelse 20. 200m rygg, damer

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.13,58 (23.11.2007)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.13,58 (23.11.2007)

Heat 1

1					_____
2	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	2.31,70	_____
3	Siv Flatås Hoddø	91	Namsos SK	2.31,05	_____
4	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	2.31,20	_____
5					_____
6					_____

Heat 2

1	Thea Pedersen	91	Moss SK	2.28,68	_____
2	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.25,28	_____
3	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.18,76	_____
4	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	2.21,23	_____
5	Benedicte Kausland	92	Vestkantvømmerne	2.27,91	_____
6					_____

Heat 3

1	Silje Nilo	93	Sandefjord SK	2.28,21	_____
2	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	2.23,98	_____
3	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	2.18,36	_____
4	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.20,49	_____
5	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	2.27,83	_____
6	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	2.30,95	_____

Heat 4

1	Camilla Moe	92	Ås IL	2.28,12	_____
2	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	2.23,07	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.16,01	_____
4	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	2.19,07	_____
5	Julie Borgen	91	Sarpsborg IL	2.26,11	_____
6	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	2.30,66	_____

Heat 5

1					
2	Helle Gusjås	96	Fauske SK	2.34,55	_____
3	Anna Bølgen	95	Bærumsvømmerne	2.33,80	_____
4	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	2.33,94	_____
5					
6					

Heat 6

1	Ina Kvenshagen Gimse	95	Tromsø SK	2.33,06	_____
2	Marie-Elise Eriksen	94	Sandefjord SK	2.32,81	_____
3	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	2.31,81	_____
4	Christine Akselberg	96	Arna SLK	2.32,62	_____
5	Lotte Miller	96	Madla SK	2.32,91	_____
6	Emilie K. Hegdal	96	Stavanger SC	2.33,64	_____

Heat 7

1	Tone Lill Evanger	96	Delfana	2.31,63	_____
2	Lisa Skogeng	96	Delfana	2.31,23	_____
3	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.30,82	_____
4	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	2.31,02	_____
5	Karoline Steffensen	96	Harstad SK	2.31,61	_____
6	Marie Svensson	95	Skjetten Svømming	2.31,72	_____

Heat 8

1	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	2.29,36	_____
2	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	2.25,46	_____
3	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	2.18,68	_____
4	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	2.22,12	_____
5	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	2.26,08	_____
6	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	2.30,72	_____

Øvelse 21. 200m bryst, herrer

Norsk juniorrekord: Mattis Saghaug, IL Varg - 2.14,54 (08.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 2.08,28 (16.12.2007)

Heat 1

1					
2	Nils Meier	91	Volda TIL	2.38,23	_____
3	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.35,87	_____
4	Christopher Wolf	93	Vestbyen IL	2.36,90	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Patryk Bubilek	92	Asker SK	2.35,70	_____
3	Daniel Ommedal	92	Eid SK	2.35,23	_____
4	Martin Schau	91	Larvik SK	2.35,38	_____
5	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	2.35,83	_____
6					

Heat 3

1	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	2.32,80	_____
2	Håvard Hole	93	Delfana	2.28,96	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.19,13	_____
4	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	2.24,37	_____
5	Sigurd Ravnan	91	Hamar IL	2.29,87	_____
6	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	2.34,78	_____

Heat 4

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.30,36	_____
2	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	2.26,98	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	2.15,54	_____
4	Sindre Sørderlund	91	Trondheim SLK/NTG	2.23,57	_____
5	Erik Vassøy Olsen	91	Stavanger SC	2.29,55	_____
6	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	2.33,95	_____

Heat 5

1	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	2.30,16	_____
2	Simen Dale	91	BS/Delfana	2.26,62	_____
3	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	2.15,23	_____
4	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.20,36	_____
5	Aleksander Sire	93	Modum SK	2.29,46	_____
6	Matias Madssen	92	Kolbotn IL	2.33,80	_____

Heat 6

1					
2	Andreas Manum Hagby	95	Asker SK	2.38,85	_____
3	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	2.37,65	_____
4	Markus Lie	95	Åstveit SK	2.37,72	_____
5					
6					

Heat 7

1	Tom Duc Ngo Kaafjord	94	Vågsbygd SLK	2.37,19	_____
2	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	2.33,19	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	2.24,19	_____
4	Berend de Waal	94	IL Norodd	2.32,81	_____
5	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	2.34,80	_____
6					

Øvelse 22. 50m butterfly, damer

Norsk juniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 26,45 (14.11.2007)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 25,25 (11.11.2009)

Heat 1

1	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	31,12	_____
2	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	30,88	_____
3	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	30,63	_____
4	Hanne Grue	90	Oslo IL	30,81	_____
5	Celine Kløvstad Farsund	91	IL Varg	30,94	_____
6	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	31,52	_____

Heat 2

1	Ingrid Hystad	92	IL Solid	30,37	_____
2	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	30,10	_____
3	Guro Knutsen	91	Øvre Eiker SK	29,91	_____
4	Julie Borgen	91	Sarpsborg IL	29,95	_____
5	Stine Mjølhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	30,36	_____
6	Pia Rønning	93	Lambertseter SK	30,38	_____

Heat 3

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	29,75	_____
2	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	29,31	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	28,26	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	28,59	_____
5	Eirin Arnesen	93	Bergens SC	29,52	_____
6	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	29,91	_____

Heat 4

1	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	29,61	_____
2	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	29,21	_____
3	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	28,15	_____
4	Maren Kristine Jansen	90	TS/Randaberg	28,56	_____
5	Karoline Eriksen	92	Stavanger SC	29,47	_____
6	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	29,90	_____

Heat 5

1	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	29,58	_____
2	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	28,59	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	27,52	_____
4	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	28,46	_____
5	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	29,43	_____
6	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	29,78	_____

Heat 6

1					
2	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	31,81	_____
3	Vilde Stordal	95	Delfana	31,52	_____
4	Eirin Woldsæter	96	Moss SK	31,59	_____
5					
6					

Heat 7

1					
2	Rikke Amalie Nagell-Kleven	95	Asker SK	31,26	_____
3	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	31,15	_____
4	Lotte Miller	96	Madla SK	31,17	_____
5	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	31,40	_____
6					

Heat 8

1	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	30,74	_____
2	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	30,21	_____
3	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	29,41	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	30,07	_____
5	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	30,52	_____
6	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	31,00	_____

Øvelse 23. 4*200m fri, herrer - UM

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 7.37,15 (23.11.2007)
 Norsk seniorrekord: IL Varg, IL Varg - 7.28,78 (12.03.1994)

Heat 1

1					
2	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	8.45,00	_____
3	Kolbotn IL G1 jr.	JR	Kolbotn IL	8.25,00	_____
4	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK	8.41,98	_____
5	Skjetten Svømming G1 jr.	JR	Skjetten Svømming	9.22,00	_____
6					

Øvelse 24. 4*100m fri, damer - UM

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 3.54,56 (07.12.2007)
 Norsk seniorrekord: Vestkantsv. J1 sr., Vestkantsvømmerne - 3.47,92 (02.03.2007)

Heat 1

1					
2	Haldens SK J1 jr.	JR	Haldens SK		_____
3	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.20,50	_____
4	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	4.46,77	_____
5					
6					

Heat 2

1	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	4.19,00	_____
2	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	4.12,20	_____
3	Madla SK J1 jr.	JR	Madla SK	4.10,40	_____
4	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	4.11,00	_____
5	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.14,14	_____
6	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	4.19,58	_____

Fredag 27. november 2009 kl 17.00

Øvelse 13. 4*50m lag medley, herrer - Junior

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 1.44,78 (28.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Vestkantsvømmerne, Vestkantsvømmerne - 1.39,49 (11.11.2007)

Heat 1

1	Oslo IL G1 jr.	JR	Oslo IL	1.59,49	_____
2	Trondheim SLK G1 jr.	JR	Trondheim SLK	1.58,00	_____
3	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	1.55,35	_____
4	Delfana G1 jr.	JR	Delfana	1.55,50	_____
5	Kristiansand SA G1 jr.	JR	Kristiansand SA	1.59,00	_____
6					_____

Heat 2

1	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	1.53,72	_____
2	Mandal SK G1 jr.	JR	Mandal SK	1.52,00	_____
3	Bergensv. G2 jr.	JR	Bergensvømmerne	1.50,30	_____
4	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	1.51,51	_____
5	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	1.53,67	_____
6	Vestbyen IL G1 jr.	JR	Vestbyen IL	1.54,64	_____

Heat 3

1	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	1.48,19	_____
2	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	1.45,50	_____
3	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	1.43,43	_____
4	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	1.44,11	_____
5	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	1.47,30	_____
6	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	1.50,00	_____

Øvelse 14. 800m fri, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 8.34,44 (12.02.1988)
 Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 8.26,81 (03.02.1990)

Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen

1	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	9.08,81	_____
2	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	9.03,41	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	8.57,73	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	9.00,00	_____
5	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	9.06,32	_____
6	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	9.15,09	_____

Øvelse 15. 400m fri, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 3.50,55 (14.03.2002)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 3.43,65 (14.11.2009)

Heat 1

1	Zoltan Csernai	93	BS/Åstveit	4.04,46	_____
2	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	4.02,67	_____
3	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	4.01,03	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	4.02,38	_____
5	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	4.03,84	_____
6	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	4.05,38	_____

Øvelse 16. 50m bryst, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 31,70 (14.12.2000)
Norsk seniorrekord: Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 30,31 (11.11.2009)

Heat 1

1				
2				
3	Hanne Farestvedt	SB14 - 93	Åstveit SK	47,51 129.07%
4				
5				
6				

Heat 2

1	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	33,81	_____
2	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	33,49	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	33,13	_____
4	Iselin Meisler	90	Fauske SK	33,35	_____
5	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	33,71	_____
6	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	33,88	_____

Øvelse 17. 50m rygg, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 25,12 (11.11.2009)
Norsk seniorrekord: Petter Sjødal, IL Varg - 24,59 (11.12.2003)

Heat 1

1	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	27,48	_____
2	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	26,60	_____
3	Lavrans Solli	92	Bergens SC	25,33	_____
4	Dominik Borkowski	90	IL Varg/NTG	26,48	_____
5	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	27,19	_____
6	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	27,57	_____

Øvelse 18. 200m individuell medley, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Elisabeth Jarland, BS/Delfana - 2.13,80 (29.11.2003)
Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.12,04 (14.11.2009)

Heat 1

1	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.23,08	_____
2	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.21,78	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	2.21,08	_____
4	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.21,60	_____
5	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.22,41	_____
6	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	2.23,35	_____

Øvelse 19. 100m butterfly, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Øystein R. Hetland, Bærumsvømmerne - 55,23 (28.11.2008)
Norsk seniorrekord: Erik Clasen, Lambertseter SK - 53,44 (16.03.1994)

Heat 1

1	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	57,71	_____
2	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	56,91	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	55,42	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	56,72	_____
5	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	57,66	_____
6	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	58,08	_____

Øvelse 20. 200m rygg, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.13,58 (23.11.2007)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.13,58 (23.11.2007)

Heat 1

1	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.21,70	_____
2	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	2.19,36	_____
3	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	2.15,69	_____
4	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.16,61	_____
5	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	2.20,92	_____
6	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.22,42	_____

Øvelse 21. 200m bryst, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Mattis Saghaug, IL Varg - 2.14,54 (08.11.2008)

Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 2.08,28 (16.12.2007)

Heat 1

1	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	2.25,05	_____
2	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	2.20,90	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.17,06	_____
4	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.20,25	_____
5	Simen Dale	91	BS/Delfana	2.22,83	_____
6	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	2.26,63	_____

Øvelse 22. 50m butterfly, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 26,45 (14.11.2007)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 25,25 (11.11.2009)

Heat 1

1					
2					
3	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	37,51	120.81%
4					
5					
6					

Heat 2

1	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	28,46	_____
2	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	28,12	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	27,32	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	28,01	_____
5	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	28,28	_____
6	Maren Kristine Jansen	90	TS/Randaberg	28,96	_____

Øvelse 23. 4*200m fri, herrer - Junior

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 7.37,15 (23.11.2007)

Norsk seniorrekord: IL Varg, IL Varg - 7.28,78 (12.03.1994)

Heat 1

1					
2	Kristiansand SA G1 jr.	JR	Kristiansand SA	9.10,00	_____
3	Delfana G1 jr.	JR	Delfana	8.22,00	_____
4	Oslo IL G1 jr.	JR	Oslo IL	8.35,52	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	8.15,40	_____
3	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	8.04,04	_____
4	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	8.10,00	_____
5	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	8.19,10	_____
6					

Heat 3

1	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	7.50,41	_____
2	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	7.45,07	_____
3	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	7.36,36	_____
4	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	7.40,21	_____
5	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	7.46,75	_____
6	Bergensv. G2 jr.	JR	Bergensvømmerne	8.00,00	_____

Øvelse 24. 4*100m fri, damer - Junior

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 3.54,56 (07.12.2007)
Norsk seniorrekord: Vestkantsv. J1 sr., Vestkantsvømmerne - 3.47,92 (02.03.2007)

Heat 1

1					
2	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK		_____
3	Harstad SK J1 jr.	JR	Harstad SK	4.29,00	_____
4	Oslo IL J1 jr.	JR	Oslo IL	4.31,25	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Moss SK J1 jr.	JR	Moss SK	4.20,30	_____
3	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.15,30	_____
4	Skjetten Svømming J1 jr.	JR	Skjetten Svømming	4.18,00	_____
5	Trondheim SLK J1 jr.	JR	Trondheim SLK	4.22,00	_____
6					

Heat 3

1	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	4.15,00	_____
2	Vestkantsv. J2 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	4.12,80	_____
3	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	4.10,00	_____
4	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	4.11,02	_____
5	Bergens SC J2 jr.	JR	Bergens SC	4.13,06	_____
6	Setermoen SK J1 jr.	JR	Setermoen SK	4.15,26	_____

Heat 4

1	Team Stavanger J2 jr.	JR	Team Stavanger	4.08,00	_____
2	Stavanger SC J1 jr.	JR	Stavanger SC	4.04,00	_____
3	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	4.00,50	_____
4	Bergens SLK J1 jr.	JR	Bergens SLK	4.03,50	_____
5	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	4.07,23	_____
6	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.08,08	_____

Heat 5

1	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	3.59,93	_____
2	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	3.57,59	_____
3	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	3.53,07	_____
4	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	3.53,88	_____
5	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	3.59,70	_____
6	Sarpsborg IL J1 jr.	JR	Sarpsborg IL	4.00,00	_____

Lørdag 28. november 2009 kl 09.00

Øvelse 25. 400m individuell medley, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 4.41,45 (14.12.2008)

Norsk seniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 4.41,45 (14.12.2008)

Heat 1

1					
2	Sandra Bernhoft	95	Delfana	5.37,09	_____
3	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	5.33,04	_____
4	Oda Gjerde	95	Bryne SK	5.35,00	_____
5	Tone Lill Evanger	96	Delfana	5.43,51	_____
6					

Heat 2

1	Irja Gravdahl	94	Trondheim SLK	5.29,85	_____
2	Marie-Elise Eriksen	94	Sandefjord SK	5.28,91	_____
3	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	5.27,87	_____
4	Vilde Stordal	95	Delfana	5.28,52	_____
5	Camilla Hansen	94	Lambertseter SK	5.29,52	_____
6	Elin Haugland	96	Delfana	5.32,33	_____

Heat 3

1	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	5.21,57	_____
2	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	5.13,36	_____
3	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	5.07,29	_____
4	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	5.08,75	_____
5	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	5.15,00	_____
6	Stine Mjøllhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	5.24,70	_____

Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen

1	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	5.06,90	_____
2	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	5.06,20	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	4.52,36	_____
4	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	5.02,85	_____
5	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	5.06,40	_____
6	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	5.07,11	_____

Øvelse 26. 4*50m fri, herrer - UM

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 1.32,87 (29.11.2008)

Norsk seniorrekord: IL Varg, IL Varg - 1.31,17 (28.03.2009)

Heat 1

1					
2	Skjetten Svømming G1 jr.	JR	Skjetten Svømming	2.01,80	_____
3	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	1.56,73	_____
4	Setermoen SK G1 jr.	JR	Setermoen SK	1.57,11	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	1.48,61	_____
3	Sarpsborg IL G1 jr.	JR	Sarpsborg IL	1.42,12	_____
4	Kolbotn IL G1 jr.	JR	Kolbotn IL	1.47,50	_____
5	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK	1.51,32	_____
6					

Øvelse 27. 200m fri, damer

Norsk juniorrekord: Cecilie W. Johannessen, Karmøy SK - 1.59,67 (07.06.2009)

Norsk seniorrekord: Cecilie Waage Johannessen, Bergens SC - 1.59,25 (14.11.2009)

Heat 1

1					
2	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.08,75	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.02,03	_____
4	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	2.06,56	_____
5	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	2.11,87	_____
6					

Heat 2

1	Emilie Witzøe	93	Kolbotn IL	2.12,36	_____
2	Nora Kathrine Guthe	91	Asker SK	2.07,87	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	2.00,11	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	2.06,46	_____
5	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	2.10,15	_____
6					

Heat 3

1	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	2.12,32	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.07,47	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	1.59,25	_____
4	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	2.06,17	_____
5	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	2.08,91	_____
6					

Heat 4

1					
2	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	2.16,99	_____
3	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	2.15,30	_____
4	Elin Haugland	96	Delfana	2.15,49	_____
5	Nora Alsvik	94	Kolbotn IL	2.20,60	_____
6					

Heat 5

1	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	2.13,79	_____
2	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	2.12,49	_____
3	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	2.11,17	_____
4	Ane Nygård	95	Stavanger SC	2.11,70	_____
5	Maria Wigestrang	94	Sola SK	2.12,98	_____
6	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	2.14,50	_____

Heat 6

1	Karoline Pedersen	94	Bergens SLK	2.09,48	_____
2	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	2.08,14	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	2.06,81	_____
4	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	2.07,17	_____
5	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.09,47	_____
6	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	2.09,81	_____

Øvelse 28. 200m butterfly, herrer

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 2.03,12 (17.03.2002)
Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.58,28 (28.03.2009)

Heat 1

1					
2	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	2.24,14	_____
3	Vegard Belaska	93	TS/Madla SK	2.23,59	_____
4	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	2.24,07	_____
5	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.24,73	_____
6					

Heat 2

1	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	2.19,92	_____
2	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.14,56	_____
3	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.06,76	_____
4	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	2.11,94	_____
5	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	2.19,11	_____
6	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	2.22,59	_____

Heat 3

1	Øyvind L. Styrmo	93	Delfana	2.19,60	_____
2	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	2.13,67	_____
3	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.04,17	_____
4	Christian Juvik	93	Stavanger SC	2.11,05	_____
5	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	2.18,91	_____
6	Henning Kaland	92	Oslo IL	2.22,57	_____

Heat 4

1	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	2.19,32	_____
2	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	2.13,64	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	1.58,30	_____
4	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.10,74	_____
5	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.15,50	_____
6	Kristian Evensen	90	Kristiansand SA	2.20,82	_____

Heat 5

1					
2	Bård Løvik	94	Delfana	2.29,16	_____
3	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	2.27,73	_____
4	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	2.29,01	_____
5					
6					

Heat 6

1	Morten Wee Hollund	96	Karmøy SK	2.26,66	_____
2	Norbert Prokopiak	94	Gol IL	2.25,01	_____
3	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.12,86	_____
4	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	2.18,04	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	2.26,35	_____
6					

Øvelse 29. 100m rygg, damer

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 1.01,32 (24.11.2007)
 Norsk seniorrekord: Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 59,56 (28.03.2009)

Heat 1

1				
2				
3	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	1.29,77 128.68%
4	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	1.40,60 144.21%
5				
6				

Heat 2

1	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	1.10,85 _____
2	Thea Pedersen	91	Moss SK	1.09,73 _____
3	Silje Nilo	93	Sandefjord SK	1.09,28 _____
4	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	1.09,68 _____
5	Pia Rønning	93	Lambertseter SK	1.10,53 _____
6				

Heat 3

1	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	1.08,03 _____
2	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.07,13 _____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	1.04,31 _____
4	Camilla Moe	92	Ås IL	1.06,50 _____
5	Marthe Helene Haganes	93	Vestkantsvømmerne	1.07,65 _____
6	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	1.08,74 _____

Heat 4

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.07,88 _____
2	Julie Borgen	91	Sarpsborg IL	1.06,99 _____
3	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	1.04,16 _____
4	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	1.06,10 _____
5	Trine Hovda	90	TS/Madla SK	1.07,32 _____
6	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	1.08,68 _____

Heat 5

1	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	1.07,80 _____
2	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.06,94 _____
3	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	1.04,01 _____
4	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	1.06,05 _____
5	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	1.07,28 _____
6	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	1.08,25 _____

Heat 6

1				
2	Marie-Elise Eriksen	94	Sandefjord SK	1.13,50 _____
3	Tone Lill Evanger	96	Delfana	1.11,52 _____
4	Marte Stamland	96	Poseidon	1.11,54 _____
5				
6				

Heat 7

1	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.11,39 _____
2	Ina Kvenshagen Gimse	95	Tromsø SK	1.11,21 _____
3	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	1.10,87 _____
4	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	1.10,89 _____
5	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.11,21 _____
6				

Heat 8

1	Karoline Steffensen	96	Harstad SK	1.10,52	_____
2	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	1.08,49	_____
3	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	1.03,77	_____
4	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	1.04,14	_____
5	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	1.09,48	_____
6	Marie Svensson	95	Skjetten Svømming	1.10,59	_____

Øvelse 30. 100m fri, herrer

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 49,12 (10.11.2009)
Norsk seniorrekord: Sander Smørdal, Bergensvømmerne - 48,40 (10.11.2009)

Heat 1

1	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	56,59	_____
2	Geir T. Kristiansen	90	Trondheim SLK	55,65	_____
3	Thorbjørn Birkeland	93	Haugesund SK	55,33	_____
4	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	55,42	_____
5	Henning S. Pryde	92	Stavanger SC	56,35	_____
6					_____

Heat 2

1	Sander Rødje	93	Haugesund SK	54,13	_____
2	Per Sondre Sodeland	91	Mandal SK	52,57	_____
3	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	51,03	_____
4	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	51,66	_____
5	Even Vike Holm	90	BS/Arna	53,35	_____
6	David Evja	92	Lambertseter SK	55,26	_____

Heat 3

1	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	54,02	_____
2	Zoltan Csernai	93	BS/Åstveit	52,53	_____
3	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	50,40	_____
4	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	51,10	_____
5	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	52,99	_____
6	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	54,80	_____

Heat 4

1	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	53,47	_____
2	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	52,00	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	49,12	_____
4	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	51,06	_____
5	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	52,98	_____
6	Martin P. Sletbakken	92	Sortland SLK	54,70	_____

Heat 5

1	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	58,78	_____
2	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	56,82	_____
3	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	56,25	_____
4	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	56,43	_____
5	Patrik Andre Solheim	94	Sarpsborg IL	57,63	_____
6					_____

Heat 6

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	56,15	_____
2	Kristoffer D. Birkeland	94	Florø SLK	55,78	_____
3	Berend de Waal	94	IL Norodd	54,35	_____
4	Johan Parker Nygaard	94	Kolbotn IL	55,48	_____
5	Christian Tronvoll	94	Vestbyen IL	56,03	_____
6	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	56,16	_____

Øvelse 31. 50m fri, damer

Norsk juniorrekord: Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 25,23 (10.11.2007)
Norsk seniorrekord: Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 24,90 (14.12.2008)

Heat 1

1	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	28,97	_____
2	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	28,71	_____
3	Eirin Arnesen	93	Bergens SC	28,36	_____
4	Kristine Semb	92	Poseidon	28,43	_____
5	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	28,91	_____
6					

Heat 2

1	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	28,02	_____
2	Maren Kristine Jansen	90	TS/Randaberg	27,54	_____
3	Hanne Sjøfteland	92	BS/Delfana	26,93	_____
4	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	27,29	_____
5	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	27,75	_____
6	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	28,30	_____

Heat 3

1	Caroline M. Mork	93	Stavanger SC	27,97	_____
2	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	27,32	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	26,27	_____
4	Nora Kathrine Guthe	91	Asker SK	27,23	_____
5	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	27,69	_____
6	Marthe Helene Haganes	93	Vestkantsvømmerne	28,17	_____

Heat 4

1	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	27,79	_____
2	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	27,31	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	25,82	_____
4	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	27,23	_____
5	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	27,67	_____
6	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	28,05	_____

Heat 5

1	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	28,97	_____
2	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	28,88	_____
3	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	28,51	_____
4	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	28,83	_____
5	Oda Haagenen	94	Haldens SK	28,94	_____
6	Marte K Haukeland	94	Arna SLK	29,92	_____

Heat 6

1	Pernille Berntsen	95	Førde IL	28,42	_____
2	Lotte Miller	96	Madla SK	28,25	_____
3	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	28,11	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	28,20	_____
5	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	28,35	_____
6	Karoline Pedersen	94	Bergens SLK	28,43	_____

Heat 7

1	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	27,72	_____
2	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	27,15	_____
3	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	26,76	_____
4	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	27,03	_____
5	Hedvig Hjertaker	94	Bergens SC	27,71	_____
6	Birgitte Elise Sjøfteland	94	Sarpsborg IL	27,96	_____

Øvelse 32. 100m bryst, herrer

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 1.01,31 (11.12.2003)
 Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 58,14 (10.04.2008)

Heat 1

1					
2	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	1.12,70	_____
3	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	1.11,33	_____
4	Matias Madssen	92	Kolbotn IL	1.11,84	_____
5					
6					

Heat 2

1	Patryk Bubilek	92	Asker SK	1.11,13	_____
2	Erik Vassøy Olsen	91	Stavanger SC	1.11,06	_____
3	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	1.10,62	_____
4	Christopher Williams	92	Bergens SLK	1.11,03	_____
5	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	1.11,10	_____
6					

Heat 3

1	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	1.09,64	_____
2	Simen Dale	91	BS/Delfana	1.06,31	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	1.03,22	_____
4	Sindre Søderlund	91	Trondheim SLK/NTG	1.04,29	_____
5	Håvard Hole	93	Delfana	1.08,47	_____
6	Martin Gundersen	93	IL Varg	1.10,55	_____

Heat 4

1	Sigurd Ravnan	91	Hamar IL	1.09,60	_____
2	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	1.05,33	_____
3	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	1.02,76	_____
4	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	1.04,09	_____
5	Bjørn Emil Evensen	91	Gjøvik SK	1.07,87	_____
6	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	1.10,51	_____

Heat 5

1	Daniel Ommedal	92	Eid SK	1.09,01	_____
2	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.04,84	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	1.01,67	_____
4	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	1.03,55	_____
5	Aleksander Sire	93	Modum SK	1.07,58	_____
6	Per Sondre Sodeland	91	Mandal SK	1.09,71	_____

Heat 6

1					
2	Nicolai Gerrard	94	Kristiansand SA	1.14,40	_____
3	Scott René Høgenhaug	94	Namsos SK	1.12,02	_____
4	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	1.12,55	_____
5					
6					

Heat 7

1					
2	Tom Duc Ngo Kaafjord	94	Vågsbygd SLK	1.11,46	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	1.06,64	_____
4	Berend de Waal	94	IL Norodd	1.10,29	_____
5	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	1.11,85	_____
6					

Øvelse 33. 100m individuell medley, damer

Norsk juniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 1.01,88 (18.11.2007)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 59,69 (15.11.2009)

Heat 1

1	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	1.09,95	_____
2	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	1.07,97	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	1.05,41	_____
4	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	1.06,80	_____
5	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	1.08,84	_____
6					

Heat 2

1	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	1.09,71	_____
2	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.07,55	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	1.05,30	_____
4	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	1.06,09	_____
5	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.08,65	_____
6					

Heat 3

1	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	1.08,86	_____
2	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.06,94	_____
3	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.05,09	_____
4	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.05,61	_____
5	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	1.08,15	_____
6	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	1.10,20	_____

Heat 4

1	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.12,08	_____
2	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.11,52	_____
3	Hedvig Hjertaker	94	Bergens SC	1.11,02	_____
4	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.11,42	_____
5	Maren Gullvåg Aasen	95	Kristiansand SA	1.12,08	_____
6	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	1.12,27	_____

Heat 5

1	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	1.10,89	_____
2	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.10,80	_____
3	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	1.08,37	_____
4	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	1.10,71	_____
5	Rikke Amalie Nagell-Kleven	95	Asker SK	1.10,86	_____
6	Oda Haagensen	94	Haldens SK	1.10,93	_____

Øvelse 34. 1500m fri, herrer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 15.05,26 (17.03.2002)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 15.01,64 (13.12.2003)

Heat 1

1	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	17.43,43	_____
2	Patrik Andre Solheim	94	Sarpsborg IL	17.36,64	_____
3	Sven Berg	92	Bergens SLK	17.28,59	_____
4	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	17.35,14	_____
5	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	17.43,32	_____
6	Martin Næss Kjølholdt	95	Kolbotn IL	17.43,53	_____

Heat 2

1	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	17.24,89	_____
2	Kristian Evensen	90	Kristiansand SA	17.21,04	_____
3	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	17.13,86	_____
4	Henrik Søfteland	95	Delfana	17.17,01	_____
5	Ørjan Monsen	92	Sola SK	17.22,70	_____
6	Zakarias Nouri	93	Oslo IL	17.26,26	_____

Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen

1	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	16.54,21	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	16.22,37	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	15.57,19	_____
4	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	16.14,40	_____
5	Øyvind Gevelt	91	Øvre Eiker SK	16.36,00	_____
6	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	16.59,13	_____

Øvelse 35. 4*100m lag medley, damer - UM

Norsk juniorrekord: IL Varg, IL Varg - 4.21,50 (03.12.2000)

Norsk seniorrekord: Lambertseter SK, Lambertseter SK - 4.10,72 (28.03.2009)

Heat 1

1					
2	Haldens SK J1 jr.	JR	Haldens SK		_____
3	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	4.51,89	_____
4	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	4.59,52	_____
5					
6					

Heat 2

1	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	4.48,00	_____
2	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.44,44	_____
3	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	4.35,30	_____
4	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	4.35,50	_____
5	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.45,60	_____
6					

Lørdag 28. november 2009 kl 17.00

Øvelse 25. 400m individuell medley, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 4.41,45 (14.12.2008)
 Norsk seniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 4.41,45 (14.12.2008)

Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen

1	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	5.06,90	_____
2	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	5.06,20	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	4.52,36	_____
4	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	5.02,85	_____
5	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	5.06,40	_____
6	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	5.07,11	_____

Øvelse 26. 4*50m fri, herrer - Junior

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 1.32,87 (29.11.2008)
 Norsk seniorrekord: IL Varg, IL Varg - 1.31,17 (28.03.2009)

Heat 1

1	Trondheim SLK G1 jr.	JR	Trondheim SLK	1.49,00	_____
2	Kristiansand SA G1 jr.	JR	Kristiansand SA	1.46,00	_____
3	Delfana G1 jr.	JR	Delfana	1.45,00	_____
4	Oslo IL G1 jr.	JR	Oslo IL	1.45,44	_____
5	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	1.46,61	_____
6					

Heat 2

1	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	1.43,50	_____
2	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	1.40,40	_____
3	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	1.38,24	_____
4	Mandal SK G1 jr.	JR	Mandal SK	1.39,40	_____
5	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	1.41,91	_____
6	Vestbyen IL G1 jr.	JR	Vestbyen IL	1.43,59	_____

Heat 3

1	Bergensv. G2 jr.	JR	Bergensvømmerne	1.38,00	_____
2	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	1.36,36	_____
3	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	1.34,75	_____
4	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	1.36,00	_____
5	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	1.37,20	_____
6	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	1.38,00	_____

Øvelse 27. 200m fri, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Cecilie W. Johannessen, Karmøy SK - 1.59,67 (07.06.2009)
 Norsk seniorrekord: Cecilie Waage Johannessen, Bergens SC - 1.59,25 (14.11.2009)

Heat 1

1	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.05,97	_____
2	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	2.05,52	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.02,09	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	2.05,14	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.05,93	_____
6	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	2.06,00	_____

Øvelse 28. 200m butterfly, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 2.03,12 (17.03.2002)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.58,28 (28.03.2009)

Heat 1

1	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	2.12,86	_____
2	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.08,93	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	2.07,59	_____
4	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.07,68	_____
5	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.12,68	_____
6	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.12,94	_____

Øvelse 29. 100m rygg, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 1.01,32 (24.11.2007)
 Norsk seniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 59,56 (28.03.2009)

Heat 1

1	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	1.05,06	_____
2	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	1.04,65	_____
3	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	1.03,21	_____
4	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	1.04,10	_____
5	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	1.04,91	_____
6	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	1.06,22	_____

Øvelse 30. 100m fri, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 49,12 (10.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Sander Smørdal, Bergensvømmerne - 48,40 (10.11.2009)

Heat 1

1	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	51,58	_____
2	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	51,48	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	51,32	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	51,42	_____
5	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	51,48	_____
6	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	51,70	_____

Øvelse 31. 50m fri, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 25,23 (10.11.2007)
 Norsk seniorrekord: Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 24,90 (14.12.2008)

Heat 1

1					
2					
3	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	33,11	114.37%
4	Rona Hjelstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	36,72	126.84%
5					
6					

Heat 2

1	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	26,91	_____
2	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	26,30	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	25,94	_____
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	26,16	_____
5	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	26,67	_____
6	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	27,05	_____

Øvelse 32. 100m bryst, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 1.01,31 (11.12.2003)
Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 58,14 (10.04.2008)

Heat 1

1	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.04,69	_____
2	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	1.04,08	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	1.03,92	_____
4	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	1.03,94	_____
5	Simen Dale	91	BS/Delfana	1.04,65	_____
6	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	1.04,87	_____

Øvelse 33. 100m individuell medley, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 1.01,88 (18.11.2007)
Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 59,69 (15.11.2009)

Heat 1

1	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	1.06,08	_____
2	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.05,55	_____
3	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.04,93	_____
4	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	1.05,29	_____
5	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	1.05,57	_____
6	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.06,29	_____

Øvelse 34. 1500m fri, herrer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 15.05,26 (17.03.2002)
Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 15.01,64 (13.12.2003)

Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen

1	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	16.54,21	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	16.22,37	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	15.57,19	_____
4	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	16.14,40	_____
5	Øyvind Gevelt	91	Øvre Eiker SK	16.36,00	_____
6	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	16.59,13	_____

Øvelse 35. 4*100m lag medley, damer - Junior

Norsk juniorrekord: IL Varg, IL Varg - 4.21,50 (03.12.2000)
Norsk seniorrekord: Lambertseter SK, Lambertseter SK - 4.10,72 (28.03.2009)

Heat 1

1					_____
2	Oslo IL J1 jr.	JR	Oslo IL	5.06,46	_____
3	Vestkantsv. J2 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	4.53,80	_____
4	Harstad SK J1 jr.	JR	Harstad SK	4.56,00	_____
5	Narvik SK J1 jr.	JR	Narvik SK		_____
6					_____

Heat 2

1	Setermoen SK J1 jr.	JR	Setermoen SK	4.46,72	_____
2	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK	4.42,78	_____
3	Skjetten Svømming J1 jr.	JR	Skjetten Svømming	4.41,00	_____
4	Moss SK J1 jr.	JR	Moss SK	4.42,02	_____
5	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	4.45,00	_____
6	Trondheim SLK J1 jr.	JR	Trondheim SLK	4.52,00	_____

Heat 3

1	Bergens SC J2 jr.	JR	Bergens SC	4.39,16	_____
2	Bergens SLK J1 jr.	JR	Bergens SLK	4.32,00	_____
3	Stavanger SC J1 jr.	JR	Stavanger SC	4.30,00	_____
4	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	4.31,50	_____
5	Team Stavanger J2 jr.	JR	Team Stavanger	4.35,65	_____
6	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.40,60	_____

Heat 4

1	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	4.25,40	_____
2	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	4.22,79	_____
3	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	4.18,88	_____
4	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	4.21,14	_____
5	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	4.24,20	_____
6	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.28,28	_____

Søndag 29. november 2009 kl 09.00

Øvelse 36. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 4.18,62 (15.03.2002)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 4.17,14 (09.12.2005)

Heat 1

1					
2	Markus Lie	95	Åstveit SK	5.11,73	_____
3	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	5.08,66	_____
4	Dag Vetle Henriksen	95	Trondheim SLK	5.09,30	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	5.08,35	_____
3	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	5.07,52	_____
4	Bård Løvik	94	Delfana	5.07,97	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	5.08,48	_____
6					

Heat 3

1	Marius Thorsø	93	Delfana	5.06,32	_____
2	Markus Jonassen	92	Setermoen SK	4.59,41	_____
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	4.57,92	_____
4	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	4.58,02	_____
5	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	4.59,52	_____
6	Andreas Manum Hagby	95	Asker SK	5.07,35	_____

Heat 4

1	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	4.50,63	_____
2	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	4.46,12	_____
3	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	4.43,53	_____
4	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	4.43,58	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	4.47,55	_____
6	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	4.51,73	_____

Heat 5 - Svømmes i finalesekvensen

1	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	4.39,86	_____
2	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	4.38,26	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	4.30,77	_____
4	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	4.32,75	_____
5	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	4.38,82	_____
6	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	4.41,43	_____

Øvelse 37. 4*50m fri, damer - UM

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 1.46,97 (30.11.2008)

Norsk seniorrekord: Vestkantsvømmerne, Vestkantsvømmerne - 1.42,81 (10.11.2007)

Heat 1

1					
2	Haldens SK J1 jr.	JR	Haldens SK		_____
3	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	2.00,00	_____
4	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	2.00,75	_____
5					
6					

Heat 2

1	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	1.56,85	_____
2	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	1.56,56	_____
3	Madla SK J1 jr.	JR	Madla SK	1.54,25	_____
4	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	1.55,10	_____
5	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	1.56,60	_____
6	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	1.58,56	_____

Øvelse 38. 200m fri, herrer

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 1.48,08 (15.11.2009)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.44,99 (08.11.2009)

Heat 1

1					
2	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	2.02,01	_____
3	Per Kristian Øyen	92	Molde SLK	2.00,85	_____
4	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	2.01,34	_____
5					
6					

Heat 2

1	Zoltan Csernai	93	BS/Åstveit	2.00,20	_____
2	Martin P. Sletbakken	92	Sortland SLK	1.58,03	_____
3	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	1.53,01	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.57,01	_____
5	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	1.58,28	_____
6					

Heat 3

1	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	1.59,85	_____
2	Daniel Berenett	91	IL Varg/NTG	1.57,92	_____
3	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	1.52,90	_____
4	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	1.55,52	_____
5	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	1.58,25	_____
6	Geir T. Kristiansen	90	Trondheim SLK	2.00,45	_____

Heat 4

1	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	1.59,59	_____
2	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	1.57,81	_____
3	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	1.51,49	_____
4	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	1.53,82	_____
5	David Evja	92	Lambertseter SK	1.58,22	_____
6	Henning S. Pryde	92	Stavanger SC	2.00,28	_____

Heat 5

1	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	2.07,27	_____
2	Eirik Nielsen	95	Poseidon	2.05,22	_____
3	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	2.04,86	_____
4	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	2.05,08	_____
5	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	2.05,29	_____
6					

Heat 6

1	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	2.03,01	_____
2	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	2.02,52	_____
3	Kristoffer D. Birkeland	94	Florø SLK	2.01,13	_____
4	Johan Parker Nygaard	94	Kolbotn IL	2.02,04	_____
5	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.02,82	_____
6	Patrik Andre Solheim	94	Sarpsborg IL	2.04,32	_____

Øvelse 39. 200m butterfly, damer

Norsk juniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.11,51 (30.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.10,05 (20.04.2008)

Heat 1

1	Marie Reinertsen	93	Vestkantsvømmerne	2.35,38	_____
2	Karoline Eriksen	92	Stavanger SC	2.27,26	_____
3	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.21,05	_____
4	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.23,94	_____
5	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	2.30,21	_____
6					

Heat 2

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.31,15	_____
2	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	2.25,88	_____
3	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.17,29	_____
4	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	2.23,32	_____
5	Katrine Ekstang	92	Setermoen SK	2.28,35	_____
6					

Heat 3

1	Elin Haugland	96	Delfana	2.43,34	_____
2	Emilie K. Hegdal	96	Stavanger SC	2.42,20	_____
3	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	2.39,16	_____
4	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.39,60	_____
5	Hege Strøm Haukeland	94	SK Speed	2.42,45	_____
6					

Heat 4

1	Hanne Sofie L. Nilsen	94	Kristiansand SA	2.37,67	_____
2	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	2.35,39	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	2.23,64	_____
4	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.24,65	_____
5	Vilde Stordal	95	Delfana	2.37,37	_____
6	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	2.38,33	_____

Øvelse 40. 100m rygg, herrer

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 56,25 (06.12.2008)
 Norsk seniorrekord: Petter Sjødal, IL Varg - 53,61 (17.11.2002)

Heat 1

1					
2	Henning Kaland	92	Oslo IL	1.04,38	_____
3	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.03,22	_____
4	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	1.03,26	_____
5	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	1.04,87	_____
6					

Heat 2

1	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	1.02,18	_____
2	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	58,78	_____
3	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	56,52	_____
4	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	57,52	_____
5	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	1.01,38	_____
6	Erlend Tveteraas	91	TS/Madla SK	1.03,04	_____

Heat 3

1	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	1.01,83	_____
2	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	58,68	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	56,25	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	56,91	_____
5	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	59,68	_____
6	Øyvind L. Styrmo	93	Delfana	1.02,36	_____

Heat 4

1	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	1.01,63	_____
2	Even Vike Holm	90	BS/Arna	58,06	_____
3	Dominik Borkowski	90	IL Varg/NTG	55,99	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	56,69	_____
5	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	59,01	_____
6	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	1.02,29	_____

Heat 5

1	Eirik Nielsen	95	Poseidon	1.06,83	_____
2	Norbert Prokopiak	94	Gol IL	1.06,38	_____
3	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	1.04,84	_____
4	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	1.06,33	_____
5	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	1.06,76	_____
6	Markus Vindenes	94	Vestkantvømmerne	1.07,16	_____

Heat 6

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	1.04,07	_____
2	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	1.03,32	_____
3	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	1.01,37	_____
4	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	1.03,09	_____
5	Henrik Knudsen	94	Stavanger SC	1.03,44	_____
6	Markus Lie	95	Åstveit SK	1.04,11	_____

Øvelse 41. 100m fri, damer

Norsk juniorrekord: Cecilie Johannessen, Bergens SC - 54,61 (15.11.2009)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 54,19 (11.11.2009)

Heat 1

1					
2					
3	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	1.15,95	121.7%
4	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	1.22,76	132.61%
5					
6					

Heat 2

1					
2	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	1.01,45	_____
3	Kristine Semb	92	Poseidon	1.00,99	_____
4	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	1.01,33	_____
5					
6					

Heat 3

1	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.00,69	_____
2	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	59,27	_____
3	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	58,08	_____
4	Nora Kathrine Guthe	91	Asker SK	58,72	_____
5	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	59,75	_____
6					

Heat 4

1	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.00,58	_____
2	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	58,88	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	56,92	_____
4	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	58,35	_____
5	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	59,62	_____
6	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	1.00,93	_____

Heat 5

1	Trine Hovda	90	TS/Madla SK	1.00,30	_____
2	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	58,80	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	54,61	_____
4	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	58,09	_____
5	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	59,60	_____
6	Emilie Witzøe	93	Kolbotn IL	1.00,85	_____

Heat 6

1	Camilla Hansen	94	Lambertseter SK	1.04,28	_____
2	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	1.02,43	_____
3	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.02,41	_____
4	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	1.02,42	_____
5	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	1.03,30	_____
6	Nora Alsvik	94	Kolbotn IL	1.04,36	_____

Heat 7

1	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.02,19	_____
2	Hedvig Hjertaker	94	Bergens SC	1.01,75	_____
3	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	1.01,65	_____
4	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	1.01,71	_____
5	Ane Nygård	95	Stavanger SC	1.02,12	_____
6	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	1.02,20	_____

Heat 8

1	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.01,00	_____
2	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	1.00,07	_____
3	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	57,80	_____
4	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	58,93	_____
5	Karoline Pedersen	94	Bergens SLK	1.00,09	_____
6	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	1.01,41	_____

Øvelse 42. 50m fri, herrer

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 22,74 (11.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Sander Smørdal, Bergensvømmerne - 21,89 (15.11.2009)

Heat 1

1					_____
2	Matias Madssen	92	Kolbotn IL	26,07	_____
3	Sindre Søderlund	91	Trondheim SLK/NTG	25,91	_____
4	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	25,92	_____
5					_____
6					_____

Heat 2

1	Per Alexander Fladvad	90	Vestbyen IL	25,28	_____
2	Tom Ivar Persen	90	Lakselv SK	25,20	_____
3	Håvard Hole	93	Delfana	25,07	_____
4	Eirik Standal Thoresen	93	Asker SK	25,09	_____
5	Tord Eirik Seyffarth	92	Mandal SK	25,22	_____
6	Alexander Thorvaldsen	91	Lambertseter SK	25,48	_____

Heat 3

1	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	24,95	_____
2	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	24,20	_____
3	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	23,39	_____
4	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	23,83	_____
5	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	24,80	_____
6	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	25,07	_____

Heat 4

1	Bjørn Emil Evensen	91	Gjøvik SK	24,93	_____
2	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	23,91	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	23,34	_____
4	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	23,82	_____
5	Kjetil Berg	91	Vennesla SK	24,77	_____
6	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	25,05	_____

Heat 5

1	David Evja	92	Lambertseter SK	24,91	_____
2	Per Sondre Sodeland	91	Mandal SK	23,85	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	22,74	_____
4	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	23,66	_____
5	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	24,65	_____
6	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	24,97	_____

Heat 6

1					
2	Kristoffer D. Birkeland	94	Florø SLK	25,78	_____
3	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	25,63	_____
4	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	25,67	_____
5	Christian Tronvoll	94	Vestbyen IL	26,37	_____
6					

Heat 7

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	25,39	_____
2	Johan Parker Nygaard	94	Kolbotn IL	25,30	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	25,06	_____
4	Berend de Waal	94	IL Norodd	25,16	_____
5	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	25,32	_____
6	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	25,40	_____

Øvelse 43. 100m bryst, damer

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 1.08,17 (17.12.2000)

Norsk seniorrekord: Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 1.06,38 (14.11.2009)

Heat 1

1					
2	Siren Bergslid	93	Stavanger SC	1.18,70	_____
3	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	1.17,82	_____
4	Julie Horn Johnsen	92	Bergens SLK	1.18,48	_____
5	Rona Hjelmstad	SB14-93	Skjetten Svømming	1.59,44	146.44%
6					

Heat 2

1	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	1.16,97	_____
2	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	1.13,82	_____
3	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	1.12,10	_____
4	Bitte Fagermo	93	Narvik SK/NTG	1.13,55	_____
5	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	1.15,34	_____
6					

Heat 3

1	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	1.16,53	_____
2	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.13,62	_____
3	Iselin Meisler	90	Fauske SK	1.11,00	_____
4	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	1.13,15	_____
5	Maren Kristine Jansen	90	TS/Randaberg	1.14,80	_____
6	Stine Mjøllhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	1.17,14	_____

Heat 4

1	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.15,48	_____
2	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	1.13,59	_____
3	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	1.10,82	_____
4	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	1.12,38	_____
5	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.14,53	_____
6	Therese Tronerud	93	Egersund SK	1.16,99	_____

Heat 5

1					
2	Oda Almgren Lind	95	Oslo IL	1.21,56	_____
3	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.18,87	_____
4	Oda Haagensen	94	Haldens SK	1.21,09	_____
5					
6					

Heat 6

1	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	1.18,37	_____
2	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	1.17,73	_____
3	Rikke Amalie Nagell-Kleven	95	Asker SK	1.17,61	_____
4	Kristine Mathingsdal Pedersen	94	Farsund SK	1.17,63	_____
5	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	1.17,91	_____
6	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.18,42	_____

Heat 7

1	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	1.17,05	_____
2	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	1.16,93	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	1.11,65	_____
4	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.14,42	_____
5	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	1.17,02	_____
6	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	1.17,24	_____

Øvelse 44. 100m individuell medley, herrer

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 55,62 (14.11.2009)

Norsk seniorrekord: Aleksander R. Hetland, Bærumssvømmerne - 53,70 (10.12.2006)

Heat 1

1					
2	Martin Gundersen	93	IL Varg	1.02,74	_____
3	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	1.02,51	_____
4	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	1.02,59	_____
5	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumssvømmerne	1.03,10	_____
6					

Heat 2

1	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	1.02,17	_____
2	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.01,11	_____
3	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	57,96	_____
4	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	59,51	_____
5	Martin Hals	91	Øvre Eiker SK	1.01,77	_____
6	Martin P. Sletbakken	92	Sortland SLK	1.02,47	_____

Heat 3

1	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.01,86	_____
2	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	1.00,78	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	57,78	_____
4	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	59,09	_____
5	Runar Borgen	93	Bodø SK/NTG	1.01,65	_____
6	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	1.02,38	_____

Heat 4

1	Bjørn Emil Evensen	91	Gjøvik SK	1.01,78	_____
2	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	1.00,77	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	55,62	_____
4	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	58,84	_____
5	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	1.01,58	_____
6	Simen Dale	91	BS/Delfana	1.02,33	_____

Heat 5

1					
2	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	1.05,34	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	1.00,43	_____
4	Berend de Waal	94	IL Norodd	1.03,58	_____
5					
6					

Øvelse 45. 1500m fri, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Elin Slaatmo, Hamar IL - 16.29,82 (18.10.2008)

Norsk seniorrekord: Elin Slaatmo, Hamar IL - 16.29,82 (18.10.2008)

Heat 1

1					
2	Helene Strømnes	96	Kongstensvømmerne	18.45,21	_____
3	Elin Haugland	96	Delfana	18.21,43	_____
4	Julie Rønningsen	94	Lambertseter SK	18.21,45	_____
5	Christiane Sandbye	93	Skjetten Svømming	19.01,25	_____
6					

Heat 2

1	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	18.16,90	_____
2	Karoline Pedersen	94	Bergens SLK	17.54,46	_____
3	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	17.48,20	_____
4	Katrine Ekstang	92	Setermoen SK	17.50,47	_____
5	Inger-Cathrine Wium	92	Øvre Eiker SK	18.15,77	_____
6	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	18.19,13	_____

Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen

1	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	17.40,44	_____
2	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	17.29,77	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	16.54,52	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	17.15,50	_____
5	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	17.35,03	_____
6	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	17.47,74	_____

Øvelse 46. 4*100m lag medley, herrer - UM

Norsk juniorrekord: Madla SK, Madla SK - 3.57,17 (19.05.1991)
Norsk seniorrekord: Team Oslo, Team Oslo - 3.40,56 (06.03.2005)

Heat 1

1	Skjetten Svømming G1 jr.	JR	Skjetten Svømming	5.04,00	_____
2	Kolbotn IL G1 jr.	JR	Kolbotn IL	4.27,50	_____
3	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.23,20	_____
4	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK	4.23,87	_____
5	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	4.40,87	_____
6					

Søndag 29. november 2009 kl 15.30

Øvelse 36. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 4.18,62 (15.03.2002)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 4.17,14 (09.12.2005)

Heat 5 - Svømmes i finalesekvensen

1	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	4.39,86	_____
2	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	4.38,26	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	4.30,77	_____
4	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	4.32,75	_____
5	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	4.38,82	_____
6	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	4.41,43	_____

Øvelse 37. 4*50m fri, damer - Junior

Norsk juniorrekord: Team Stavanger, Team Stavanger - 1.46,97 (30.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Vestkantsvømmerne, Vestkantsvømmerne - 1.42,81 (10.11.2007)

Heat 1

1	Harstad SK J1 jr.	JR	Harstad SK	2.03,00	_____
2	Trondheim SLK J1 jr.	JR	Trondheim SLK	2.01,00	_____
3	Bergens SC J2 jr.	JR	Bergens SC	1.59,14	_____
4	Moss SK J1 jr.	JR	Moss SK	1.59,24	_____
5	Oslo IL J1 jr.	JR	Oslo IL	2.01,93	_____
6					_____

Heat 2

1	Setermoen SK J1 jr.	JR	Setermoen SK	1.57,24	_____
2	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	1.55,77	_____
3	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	1.54,79	_____
4	Bergens SLK J1 jr.	JR	Bergens SLK	1.55,50	_____
5	Vestkantsv. J2 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	1.56,12	_____
6	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	1.58,00	_____

Heat 3

1	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	1.54,40	_____
2	Stavanger SC J1 jr.	JR	Stavanger SC	1.53,00	_____
3	Team Stavanger J2 jr.	JR	Team Stavanger	1.51,30	_____
4	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK	1.51,55	_____
5	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	1.54,10	_____
6	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	1.54,54	_____

Heat 4

1	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	1.50,50	_____
2	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	1.50,32	_____
3	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	1.46,60	_____
4	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	1.48,28	_____
5	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	1.50,36	_____
6	Sarpsborg IL J1 jr.	JR	Sarpsborg IL	1.51,12	_____

Øvelse 38. 200m fri, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 1.48,08 (15.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.44,99 (08.11.2009)

Heat 1

1	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.56,70	_____
2	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	1.55,03	_____
3	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	1.52,91	_____
4	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	1.54,31	_____
5	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	1.56,64	_____
6	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	1.56,74	_____

Øvelse 39. 200m butterfly, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.11,51 (30.11.2008)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.10,05 (20.04.2008)

Heat 1

1	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.25,09	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.20,45	_____
3	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.18,14	_____
4	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.19,84	_____
5	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	2.22,96	_____
6	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	2.26,32	_____

Øvelse 40. 100m rygg, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Lavrans Solli, Bergens SC - 54,54 (29.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Petter Sjødal, IL Varg - 53,61 (17.11.2002)

Heat 1

1	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	58,39	_____
2	Even Vike Holm	90	BS/Arna	58,01	_____
3	Lavrans Solli	92	Bergens SC	54,54	_____
4	Dominik Borkowski	90	IL Varg/NTG	56,23	_____
5	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	58,32	_____
6	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	58,76	_____

Øvelse 41. 100m fri, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Cecilie Johannessen, Bergens SC - 54,61 (15.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 54,19 (11.11.2009)

Heat 1

1	Oda Marie Siljan	92	Poseidon	58,18	_____
2	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	56,80	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	55,49	_____
4	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	56,56	_____
5	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	57,89	_____
6	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	58,49	_____

Øvelse 42. 50m fri, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 22,74 (11.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Sander Smørdal, Bergensvømmerne - 21,89 (15.11.2009)

Heat 1

1	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	23,92	_____
2	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	23,58	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	23,54	_____
4	Per Sondre Sodeland	91	Mandal SK	23,56	_____
5	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	23,88	_____
6	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	23,92	_____

Øvelse 43. 100m bryst, damer - Finale

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 1.08,17 (17.12.2000)
 Norsk seniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 1.06,38 (14.11.2009)

Heat 1

1	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.13,30	_____
2	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	1.11,86	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Asker SK	1.11,16	_____
4	Trine Austrøne Olsen	90	Fauske SK	1.11,80	_____
5	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	1.12,40	_____
6	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.13,53	_____

Øvelse 44. 100m individuell medley, herrer - Finale

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 55,62 (14.11.2009)
 Norsk seniorrekord: Aleksander R. Hetland, Bærumsvømmerne - 53,70 (10.12.2006)

Heat 1

1	Mikael Bergene	91	Lambertseter SK	59,05	_____
2	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	58,73	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	57,65	_____
4	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	57,68	_____
5	Kristoffer Meisler	90	Fauske SK	59,00	_____
6	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	59,37	_____

Øvelse 45. 1500m fri, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Elin Slaatmo, Hamar IL - 16.29,82 (18.10.2008)
 Norsk seniorrekord: Elin Slaatmo, Hamar IL - 16.29,82 (18.10.2008)

Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen

1	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	17.40,44	_____
2	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	17.29,77	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	16.54,52	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	17.15,50	_____
5	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	17.35,03	_____
6	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	17.47,74	_____

Øvelse 46. 4*100m lag medley, herrer - Junior

Norsk juniorrekord: Madla SK, Madla SK - 3.57,17 (19.05.1991)
Norsk seniorrekord: Team Oslo, Team Oslo - 3.40,56 (06.03.2005)

Heat 1

1					
2	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.20,60	_____
3	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	4.13,67	_____
4	Vestbyen IL G1 jr.	JR	Vestbyen IL	4.16,69	_____
5					
6					

Heat 2

1	Mandal SK G1 jr.	JR	Mandal SK	4.12,00	_____
2	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.11,11	_____
3	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	4.00,47	_____
4	Delfana G1 jr.	JR	Delfana	4.11,00	_____
5	Trondheim SLK G1 jr.	JR	Trondheim SLK	4.12,00	_____
6	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	4.13,52	_____

Heat 3

1	Bergensv. G2 jr.	JR	Bergensvømmerne	3.56,00	_____
2	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	3.50,07	_____
3	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	3.47,47	_____
4	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	3.48,45	_____
5	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	3.54,25	_____
6	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	3.57,00	_____