

## Bergen Swim Festival 2010 – Klubboversikt

	Jenter			Gutter			Sammenlagt		
	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag
Arna SLK	4	17	0	4	18	0	8	35	0
Asker SK	3	17	0	1	5	0	4	22	0
Bergens SC	11	47	0	11	55	0	22	102	0
Bergens SLK	3	13	0	5	27	0	8	40	0
Bergensvømmerne	1	3	0	0	0	0	1	3	0
Bryne SK	2	12	0	1	9	0	3	21	0
BS/Arna	1	4	0	2	10	0	3	14	0
BS/Delfana	4	22	0	5	33	0	9	55	0
BS/Åstveit	3	14	0	5	24	0	8	38	0
Bærumsvømmerne	6	36	0	13	79	0	19	115	0
C.N. Sabadell	0	0	0	1	4	0	1	4	0
Delfana	19	128	0	17	100	0	36	228	0
Eid SK	1	6	0	2	14	0	3	20	0
Farum	0	0	0	1	5	0	1	5	0
Frisinn SK	10	71	0	4	24	0	14	95	0
Førde IL	5	32	0	4	25	0	9	57	0
GI-40 Hermes	1	6	0	0	0	0	1	6	0
Haugesund SK	5	23	0	2	9	0	7	32	0
Helsingfors SS	1	2	0	0	0	0	1	2	0
IL Solid	5	21	0	0	0	0	5	21	0
Karmøy SK	1	5	0	5	29	0	6	34	0
KVIK Kastrup	1	5	0	0	0	0	1	5	0
Lambertseter SK	9	46	0	4	18	0	13	64	0
Lambertseter/NTG	1	4	0	0	0	0	1	4	0
Larvik SK	3	27	0	4	29	0	7	56	0
Linköping SS	0	0	0	1	2	0	1	2	0
Lørenskog/Rælingen	7	42	0	7	39	0	14	81	0
Malmö KK	1	8	0	0	0	0	1	8	0
Modum SK	1	5	0	2	11	0	3	16	0
Moss SK	2	11	0	0	0	0	2	11	0
Nummelan Kisaajat	0	0	0	1	1	0	1	1	0
Ódinn	1	5	0	0	0	0	1	5	0
Oslo IL	1	2	0	0	0	0	1	2	0
Poseidon	1	7	0	1	8	0	2	15	0
Poseidon/TiT	1	6	0	0	0	0	1	6	0
PSV Eiffel	1	3	0	0	0	0	1	3	0
Randaberg IL	1	8	0	5	32	0	6	40	0
Santa Clara SC	1	9	0	0	0	0	1	9	0
Sarpsborg IL	0	0	0	1	7	0	1	7	0
Sigma	2	10	0	0	0	0	2	10	0
SK Neptun	0	0	0	7	32	0	7	32	0
Skjetten Svømming	1	6	0	3	18	0	4	24	0
Skjetten/NTG	1	5	0	0	0	0	1	5	0
Sola SK	3	21	0	4	28	0	7	49	0
Stavanger SC	1	2	0	0	0	0	1	2	0
Stockholmspolisen	0	0	0	1	3	0	1	3	0
Stord IL	4	17	0	5	25	0	9	42	0
Svelgen TIF	4	21	0	2	11	0	6	32	0
Team Stavanger	1	8	0	0	0	0	1	8	0
Tromsø SK	1	6	0	1	6	0	2	12	0
Tromsø SK/NTG	2	11	0	1	6	0	3	17	0
Trondheim SLK	7	43	0	2	9	0	9	52	0
TS/Frisinn	2	10	0	0	0	0	2	10	0
TS/Madla SK	1	4	0	0	0	0	1	4	0
TS/Sola SK	1	5	0	0	0	0	1	5	0
Tønsberg SK	0	0	0	2	8	0	2	8	0
Vallensbæk IF	1	6	0	1	3	0	2	9	0
Vardø SK	0	0	0	1	4	0	1	4	0
Vestbyen IL	3	12	0	1	2	0	4	14	0
Vestkantsvømmerne	21	115	0	12	57	0	33	172	0
Volda TIL	0	0	0	2	12	0	2	12	0
Väsby SS	1	4	0	0	0	0	1	4	0
Vågsbygd SLK	1	6	0	0	0	0	1	6	0
West Swim Esbjerg	0	0	0	1	5	0	1	5	0
Øvre Eiker SK	5	31	0	2	14	0	7	45	0
Aalborg SK	5	30	0	4	24	0	9	54	0
Åstveit SK	5	36	0	8	48	0	13	84	0
<b>Sammenlagt</b>	<b>191</b>	<b>1076</b>	<b>0</b>	<b>169</b>	<b>932</b>	<b>0</b>	<b>360</b>	<b>2008</b>	<b>0</b>

## Veiledende tidsskjema - Forsøk

### Fredag 7. mai 2010 kl. 15.00

Øvelse 1. 50m fri, damer	15.00
Øvelse 2. 50m fri, herrer	15.18
Øvelse 3. 100m bryst, damer	15.33
Øvelse 4. 100m bryst, herrer	15.48
Øvelse 5. 50m butterfly, damer	16.05
Øvelse 6. 50m butterfly, herrer	16.19
Øvelse 7. 100m rygg, damer	16.30
Øvelse 8. 100m rygg, herrer	16.50
Øvelse 9. 200m fri, damer	17.06
Øvelse 10. 200m fri, herrer	17.38
<i>Premieutdeling 50m fri funksjonshemmede</i>	<i>18.06</i>
<i>Premieutdeling 50m butterfly funksjonshemmede</i>	
<i>Premieutdeling 200m fri alle klasser</i>	
<b>Slutt</b>	<b>18.15</b>

### Lørdag 8. mai 2010 kl. 09.00

Øvelse 13. 400m fri, damer	09.00
Øvelse 14. 400m fri, herrer	09.39
Øvelse 15. 200m rygg, damer	10.11
Øvelse 16. 200m rygg, herrer	10.37
Øvelse 17. 100m individuell medley, damer	10.53
Øvelse 18. 100m individuell medley, herrer	11.22
Øvelse 19. 200m butterfly, damer	11.48
Øvelse 20. 200m butterfly, herrer	12.02
Øvelse 21. 50m bryst, damer	12.18
Øvelse 22. 50m bryst, herrer	12.32
<i>Premieutdeling 400m fri funksjonshemmede</i>	<i>12.45</i>
<i>Premieutdeling 200m rygg alle klasser</i>	
<i>Premieutdeling 200m butterfly alle klasser</i>	
<i>Premieutdeling 50m bryst funksjonshemmede</i>	
<b>Slutt</b>	<b>13.00</b>

### Søndag 9. mai 2010 kl. 09.00

Øvelse 23. 100m fri, damer	09.00
Øvelse 24. 100m fri, herrer	09.29
Øvelse 25. 200m bryst, damer	09.52
Øvelse 26. 200m bryst, herrer	10.07
Øvelse 27. 50m rygg, damer	10.21
Øvelse 28. 50m rygg, herrer	10.36
Øvelse 29. 100m butterfly, damer	10.46
Øvelse 30. 100m butterfly, herrer	11.00
Øvelse 31. 200m individuell medley, damer	11.14
Øvelse 32. 200m individuell medley, herrer	11.41
<i>Premieutdeling 200m bryst alle klasser</i>	<i>12.02</i>
<i>Premieutdeling 50m rygg funksjonshemmede</i>	
<b>Slutt</b>	<b>12.10</b>

**Lørdag 9. mai kl 17.00 - Finaler**

Øvelse 101. 400m fri, damer - Finale	17.00
Øvelse 102. 400m fri, herrer - Finale	17.10
Øvelse 103. 100m rygg, damer - Finale	17.20
<i>Premieutdeling 400m fri, damer</i>	
Øvelse 104. 100m rygg, herrer - Finale	17.31
<i>Premieutdeling 400m fri, herrer</i>	
Øvelse 105. 50m fri, damer - Runde 1	17.43
Øvelse 106. 50m fri, damer - Runde 2	17.46
Øvelse 107. 50m fri, damer - Finale	17.49
<i>Premieutdeling 100m rygg, damer</i>	
Øvelse 108. 50m fri, herrer - Runde 1	18.01
Øvelse 109. 50m fri, herrer - Runde 2	18.04
Øvelse 110. 50m fri, herrer - Finale	18.07
<i>Premieutdeling 100m rygg, herrer</i>	
Øvelse 111. 100m individuell medley, damer - Finale	18.17
<i>Premieutdeling 50m fri, damer</i>	
Øvelse 112. 100m individuell medley, herrer - Finale	18.28
<i>Premieutdeling 50m fri, herrer</i>	
Øvelse 113. 50m butterfly, damer - Runde 1	18.39
Øvelse 114. 50m butterfly, damer - Runde 2	18.42
Øvelse 115. 50m butterfly, damer - Finale	18.45
<i>Premieutdeling 100m individuell medley, damer</i>	
Øvelse 116. 50m butterfly, herrer - Runde 1	18.57
Øvelse 117. 50m butterfly, herrer - Runde 2	19.00
Øvelse 118. 50m butterfly, herrer - Finale	19.03
<i>Premieutdeling 100m individuell medley, herrer</i>	
Øvelse 119. 100m bryst, damer - Finale	19.15
<i>Premieutdeling 50m butterfly, damer</i>	
Øvelse 120. 100m bryst, herrer - Finale	19.26
<i>Premieutdeling 50m butterfly, herrer</i>	
<i>Premieutdeling 100m bryst, damer</i>	
<i>Premieutdeling 100m bryst, herrer</i>	
<i>Slutt</i>	<b>19.45</b>

**Søndag 10. mai kl 15.00 - Finaler**

Øvelse 121. 50m bryst, damer - Runde 1	15.00
Øvelse 122. 50m bryst, damer - Runde 2	15.03
Øvelse 123. 50m bryst, damer - Finale	15.06
Øvelse 124. 50m bryst, herrer - Runde 1	15.12
Øvelse 125. 50m bryst, herrer - Runde 2	15.15
Øvelse 126. 50m bryst, herrer - Finale	15.18
Øvelse 127. 200m individuell medley, damer - Finale	15.30
Øvelse 128. 200m individuell medley, herrer - Finale	15.38
Øvelse 129. 50m rygg, damer - Runde 1	15.46
Øvelse 130. 50m rygg, damer - Runde 2	15.49
Øvelse 131. 50m rygg, damer - Finale	15.02
Øvelse 132. 50m rygg, herrer - Runde 1	16.00
Øvelse 133. 50m rygg, herrer - Runde 2	16.03
Øvelse 134. 50m rygg, herrer - Finale	16.06
Øvelse 135. 100m butterfly, damer - Finale	16.14
Øvelse 136. 100m butterfly, herrer - Finale	16.21
Øvelse 127. 100m fri, damer - Finale	16.28
Øvelse 138. 100m fri, herrer - Finale	16.36
<i>Premieutdeling 50m bryst, damer</i>	
<i>Premieutdeling 50m bryst, herrer</i>	
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, damer</i>	
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, herrer</i>	
<i>Premieutdeling 50m rygg, damer</i>	
<i>Premieutdeling 50m rygg, herrer</i>	
<i>Premieutdeling 100m butterfly, damer</i>	
<i>Premieutdeling 100m butterfly, herrer</i>	
<i>Premieutdeling 100m fri, damer</i>	
<i>Premieutdeling 100m fri, herrer</i>	
<i>Utdeling av bestemannspremier</i>	
<i>Slutt</i>	<b>17.00</b>

## Fredag 7. mai 2010 kl. 15.00

## Øvelse 1. 50m fri, damer

<b>Stevnerekord:</b>	Jeanette Ottesen, KVIK Kastrup - 24,48 (09.05.2009)			
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Cecilie Johannessen, Bergens SC - 25,11 (29.11.2009)			
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 24,90 (14.12.2008)			
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 23,27 (21.11.2009)			
<b>Europarekord:</b>	Marleen Veldhuis, Nederland - 23,25 (13.04.2008)			
<b>Verdensrekord:</b>	Marleen Veldhuis, Nederland - 23,25 (13.04.2008)			
<b>Verdensrekord S14:</b>	Siobhan Paton, Australia - 29,21 (27.07.2003)	<b>100%-tid:</b>	28,95	
<b>Verdensrekord S9:</b>	Irina Grazhdanova, Russland - 28,82 (03.12.2009)	<b>100%-tid:</b>	29,04	

## Heat 1

1					
2	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne		
3	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	38,87	133.85%
4	Lise S Eiane	97	Sola SK	38,39	
5	Lene Gjøsæther	97	Stord IL	38,40	
6	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne	40,75	
7					

## Heat 2

1	Thea Sjøreng	97	Vestkantsvømmerne	37,77	
2	Lisa M.B. Laukli	97	Åstveit SK	36,83	
3	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	35,67	
4	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	35,52	
5	Marit Hystad	96	IL Solid	35,62	
6	Silje Fregstad	96	Vestkantsvømmerne	36,26	
7	Rebekka Frimannslund Blix	97	Svelgen TIF	37,30	

## Heat 3

1	Aneeka Knapp	97	Sola SK	35,48	
2	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	34,61	
3	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	34,55	
4	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	34,37	
5	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	34,37	
6	Maria Teige	96	Vestkantsvømmerne	34,58	
7	Diana Catalina Gonzales	94	Delfana	34,66	

## Heat 4

1	Malin Tønnessen	96	Frisinn SK	34,12	
2	Charlotte Mathisen Lie	95	Vestkantsvømmerne	33,40	
3	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	33,23	
4	Stina Dahl	96	Delfana	33,12	
5	Runa Vatna Sandmoen	96	Frisinn SK	33,17	
6	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	33,38	
7	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	33,98	

## Heat 5

1	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	33,11	114.37%
2	Nora Caroline Teigene	96	Svelgen TIF	32,89	
3	Andrea Karstad	97	Larvik SK	32,74	
4	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	32,65	
5	Vanja Strand	95	Vestkantsvømmerne	32,65	
6	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	32,79	
7	Toni G. Coudray	97	Bergens SC	33,11	

## Heat 6

1	Julie Løkstad	94	Lørenskog/Rælingen	32,54	
2	Gunn Iren Indrevær	94	Førde IL	32,52	
3	Martine Heimdal	95	Delfana	32,25	
4	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	32,13	
5	Marte Gjøsæther	96	Stord IL	32,14	
6	Sara Petrine Veierød	93	Bergens SC	32,34	
7	Mette Thunes	94	Delfana	32,53	

**Heat 7**

1	Hanna Huglen Vinsnesbakk	95	Stord IL	32,00	_____
2	Henriette Dahl	95	Bergens SC	31,93	_____
3	Sandra Bernhoft	95	Delfana	31,47	_____
4	Regine Sjørdal Lindanger	96	Frisinn SK	31,35	_____
5	Anna Teetzmann	95	Stord IL	31,42	_____
6	Thea Støle	96	Frisinn SK	31,71	_____
7	Frida Hinna	96	Delfana	31,95	_____

**Heat 8**

1	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	31,29	_____
2	Susan Ultee	96	Frisinn SK	31,16	_____
3	Åse Nytrø	97	Trondheim SLK	30,68	_____
4	Demi Coudray	94	Bergens SC	30,51	_____
5	Ida Louise G. Borlaug	93	Vestkantsvømmerne	30,54	_____
6	Elin Haugland	96	Delfana	30,70	_____
7	Mari Sørstrand Æsøy	94	Førde IL	31,24	_____

**Heat 9**

1	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne	30,51	_____
2	Karianne Reinertsen	97	Delfana	30,30	_____
3	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	30,24	_____
4	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	29,97	_____
5	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	30,12	_____
6	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	30,27	_____
7	Randi Gaasvik	87	Vestbyen IL	30,44	_____

**Heat 10**

1	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	29,90	_____
2	Vilde Tengesdal	96	Bryne SK	29,88	_____
3	Marte Stamland	96	Poseidon	29,79	_____
4	Vilde Stordal	95	Delfana	29,64	_____
5	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	29,75	_____
6	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	29,80	_____
7	Nehna-Louise Møller-Pettersen	96	Oslo IL	29,89	_____

**Heat 11**

1	Lisa Skogeng	96	Delfana	29,58	_____
2	Malena Martens	94	IL Solid	29,43	_____
3	Line Jørgensen Bruun	95	Aalborg SK	29,41	_____
4	Elisabeth Støver	96	Modum SK	29,14	_____
5	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	29,26	_____
6	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	29,42	_____
7	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	29,56	_____

**Heat 12**

1	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	29,10	_____
2	Marte K Haukeland	94	Arna SLK	28,98	_____
3	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	28,95	_____
4	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	28,91	_____
5	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	28,94	_____
6	Elin Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	28,97	_____
7	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	29,02	_____

**Heat 13**

1	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	28,76	_____
2	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	28,73	_____
3	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	28,64	_____
4	Ingrid Hystad	92	IL Solid	28,40	_____
5	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	28,43	_____
6	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	28,72	_____
7	Katerina Bernhoft	92	Delfana	28,76	_____

**Heat 14**

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	28,35	_____
2	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	28,27	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	28,20	_____
4	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	28,19	_____
5	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	28,20	_____
6	Pernille Berntsen	95	Førde IL	28,26	_____
7	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	28,28	_____

**Heat 15**

1	Marie Reinertsen	93	Delfana	28,19	_____
2	Merete Løvberg	67	Lambertseter SK	28,03	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	27,73	_____
4	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	27,69	_____
5	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	27,72	_____
6	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	28,02	_____
7	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	28,13	_____

**Heat 16**

1	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	27,61	_____
2	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	27,03	_____
3	Mie Ø. Nielsen	96	Aalborg SK	26,15	_____
4	Clarissa van Rheenen	91	PSV Eiffel Swimmers	24,91	_____
5	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	25,57	_____
6	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	26,62	_____
7	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	27,26	_____

**Heat 17**

1	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	27,44	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	26,91	_____
3	Bryndís Rún Hansen	93	Ódinn	26,08	_____
4	Josefin Lillhage	80	Väsby SS	24,28	_____
5	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	25,51	_____
6	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	26,53	_____
7	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	27,17	_____

**Heat 18**

1	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	27,29	_____
2	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	26,64	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	26,04	_____
4	Jeanette Ottesen	87	KVIK Kastrup	24,02	_____
5	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	25,11	_____
6	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	26,27	_____
7	Elise Strømsvik	87	Vestbyen IL	27,06	_____

**Øvelse 2. 50m fri, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Stefan Nystrand, SK Neptun - 21,79 (10.05.2008)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 22,74 (11.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Sander Smørdal, Bergensvømmerne - 21,89 (15.11.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Stefan Nystrand, Sverige - 20,70 (15.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Amaury Leveaux, Frankrike - 20,48 (11.12.2008)
<b>Verdensrekord:</b>	Roland Schoeman, Sør-Afrika - 20,30 (08.08.2009)

**Heat 1**

1	Eivind Haugland	94	Delfana		_____
2	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	36,88	_____
3	Benjamin Ulsmåg	96	Delfana	36,03	_____
4	Johannes Hauge	96	Førde IL	35,19	_____
5	Marius Berg	96	Delfana	35,71	_____
6	Erik Hystad	97	Stord IL	36,32	_____
7	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	40,20	_____

**Heat 2**

1	Vegard Strandos	97	Svelgen TIF	34,60	_____
2	Kristoffer Jørgensen	96	Vestkantsvømmerne	34,05	_____
3	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	33,45	_____
4	Bendik Bjerk Aarbu	96	Åstveit SK	32,51	_____
5	Arvid Sundstrøm	95	Delfana	32,58	_____
6	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	33,72	_____
7	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	34,39	_____

**Heat 3**

1	Hans Fredrik Laache	97	Førde IL	32,36	_____
2	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	32,28	_____
3	Aksel Johannesen	96	Bergens SC	32,05	_____
4	Marius Andreas Sæbø	94	Arna SLK	31,96	_____
5	Torstein Myklebust	96	Frisinn SK	32,03	_____
6	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	32,25	_____
7	Anders Madsen	95	Delfana	32,36	_____

**Heat 4**

1	Petter Thorsen	97	Stord IL	31,33	_____
2	Matias Gulestøl	97	Svelgen TIF	31,04	_____
3	Simen Clementsen	95	Frisinn SK	30,85	_____
4	Ole Andreas Walde	95	Åstveit SK	30,70	_____
5	Lars Berg	96	Bergens SLK	30,82	_____
6	Lars-Kristian Gotaas Bjørkbom	97	Bergens SLK	30,86	_____
7	Sigve Innselset	96	Vestkantsvømmerne	31,28	_____

**Heat 5**

1	Vegard Hauge Svartveit	96	Arna SLK	30,41	_____
2	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	30,23	_____
3	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	29,52	_____
4	Gard Ruben Fauske	95	Lørenskog/Rælingen	29,30	_____
5	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	29,33	_____
6	Michael Gutierrez Irgens	95	Bergens SC	30,03	_____
7	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL	30,38	_____

**Heat 6**

1	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	29,02	_____
2	Andreas O. Palmstrøm	92	Delfana	28,83	_____
3	Johan Markus Mowinckel	95	Bergens SC	28,59	_____
4	Magnus Møkster	94	Frisinn SK	28,39	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	28,57	_____
6	Eirik Johnsen	96	Bergens SC	28,64	_____
7	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	28,93	_____

**Heat 7**

1	Daniel Madsen	92	Delfana	28,29	_____
2	Morgan B. Johansen	96	Skjetten Svømming	28,24	_____
3	Markus Lie	95	Åstveit SK	28,12	_____
4	Sander Sivertsen	96	Vestkantsvømmerne	27,97	_____
5	Andreas Reinertsen	95	Delfana	28,09	_____
6	Markus Heimdal	92	Delfana	28,19	_____
7	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	28,28	_____

**Heat 8**

1	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	27,94	_____
2	Vedbjørn Arne J. Aasheim	95	Vestkantsvømmerne	27,73	_____
3	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	27,38	_____
4	Robin Sell Dyngeland	93	Åstveit SK	27,20	_____
5	Anders Færø	92	Bergens SLK	27,26	_____
6	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	27,66	_____
7	Marius Bjørke	95	Eid SK	27,75	_____

**Heat 9**

1	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	27,03	_____
2	Nils Meier	91	Volda TIL	26,69	_____
3	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	26,57	_____
4	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	26,48	_____
5	Sebastian Strandberg	94	Aalborg SK	26,55	_____
6	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	26,61	_____
7	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	26,97	_____

**Heat 10**

1	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	26,40	_____
2	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	26,12	_____
3	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	26,09	_____
4	Sven Berg	92	Bergens SLK	26,06	_____
5	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	26,06	_____
6	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	26,11	_____
7	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	26,32	_____

**Heat 11**

1	Ørjan Monsen	92	Sola SK	26,03	_____
2	Aleksander Sire	93	Modum SK	25,87	_____
3	Marius Thorsø	93	Delfana	25,50	_____
4	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	25,36	_____
5	Daniel Ommedal	92	Eid SK	25,40	_____
6	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	25,81	_____
7	Stian Madsen	88	Tønsberg SK	26,00	_____

**Heat 12**

1	Sander Rødje	93	Haugesund SK	25,31	_____
2	Alexander Mokkelbost	87	BS/Åstveit	25,28	_____
3	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	25,26	_____
4	Tor Arne Pedersen	65	Vardø SK	25,19	_____
5	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	25,26	_____
6	Gaute Ravndal	94	Sola SK	25,27	_____
7	Mikkel Munk Sørensen	92	Aalborg SK	25,30	_____

**Heat 13**

1	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	25,09	_____
2	Kristoffer Brander	89	SK Neptun	24,50	_____
3	Alexander Nyström	90	SK Neptun	23,36	_____
4	Sander Smørdal	85	BS/Arna	21,89	_____
5	Dennis Hedö	85	Stockholmspolisen	23,10	_____
6	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	24,24	_____
7	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	24,82	_____

**Heat 14**

1	Håvard Hole	93	Delfana	25,04	_____
2	Lavrans Solli	92	Bergens SC	24,33	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	23,31	_____
4	Manu Mäntymäki	85	Nummelan Kisaajat	21,84	_____
5	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	22,74	_____
6	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	24,00	_____
7	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	24,66	_____

**Heat 15**

1	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	24,95	_____
2	Even Vike Holm	90	BS/Arna	24,32	_____
3	Emil Skovfoged Gregersen	92	Aalborg SK	23,24	_____
4	Stefan Nystrand	81	SK Neptun	21,45	_____
5	Petter Stymne	83	SK Neptun	22,18	_____
6	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	23,92	_____
7	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	24,65	_____

**Øvelse 3. 100m bryst, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Birte Steven, Hamburg - 1.09,04 (06.05.2007)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 1.08,17 (17.12.2000)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 1.05,26 (13.12.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Rikke Møller Pedersen, Danmark - 1.04,21 (19.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Rikke Møller Pedersen, Danmark - 1.04,21 (19.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Rebecca Soni, USA - 1.02,70 (19.12.2009)

**Heat 1**

1					
2	Emily Bådsvik	96	Frisinn SK	1.42,52	_____
3	Kamilla Øverås	97	Lørenskog/Rælingen	1.37,73	_____
4	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	1.34,03	_____
5	Susann Pleym Olsen	97	Delfana	1.35,52	_____
6	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	1.38,85	_____
7	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	1.42,73	_____

**Heat 2**

1	Julie Sundstrøm	97	Delfana	1.32,69	_____
2	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	1.32,00	_____
3	Elin Fossheim	96	Vestkantsvømmerne	1.31,53	_____
4	Regine Sjørdal Lindanger	96	Frisinn SK	1.28,69	_____
5	Andrea Karstad	97	Larvik SK	1.30,88	_____
6	Elisabeth Mundal	94	Svelgen TIF	1.31,67	_____
7	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	1.32,48	_____

**Heat 3**

1	Marie Økland	94	Delfana	1.27,62	_____
2	Hanna Huglen Vinsnesbakk	95	Stord IL	1.27,08	_____
3	Cecilia Eide Songstad	97	Bergens SC	1.25,84	_____
4	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	1.25,03	_____
5	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	1.25,34	_____
6	Mathilde Rasmussen	97	Arna SLK	1.26,85	_____
7	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	1.27,25	_____

**Heat 4**

1	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	1.23,79	_____
2	Rebecca Holt Clasen	95	Lørenskog/Rælingen	1.22,14	_____
3	Irja Gravdahl	94	Trondheim SLK	1.21,63	_____
4	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.20,97	_____
5	Tone Lill Evanger	96	Delfana	1.21,45	_____
6	Malin Dahle	93	Vestkantsvømmerne	1.21,82	_____
7	Oda Gjerde	95	Bryne SK	1.22,44	_____

**Heat 5**

1	Sandra Ullaland	91	Eid SK	1.20,67	_____
2	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	1.19,51	_____
3	Julie Horn Johnsen	92	Bergens SLK	1.18,48	_____
4	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	1.18,37	_____
5	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.18,42	_____
6	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.18,87	_____
7	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	1.20,48	_____

**Heat 6**

1	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	1.17,24	_____
2	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	1.14,86	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	1.11,52	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	1.09,17	_____
5	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	1.10,75	_____
6	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.13,22	_____
7	Amalie Emma Thomsen	94	Sigma	1.15,62	_____

**Heat 7**

1	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	1.16,48	_____
2	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	1.13,73	_____
3	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	1.11,44	_____
4	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	1.09,07	_____
5	Julie Leth-Espensen	92	GI-40 Hermes	1.09,57	_____
6	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	1.13,15	_____
7	Ghita Kobbelgaard	95	Aalborg SK	1.15,59	_____

**Heat 8**

1	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	1.15,79	_____
2	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	1.13,53	_____
3	Luna Elisabeth Søgaard	94	Lambertseter SK	1.11,28	_____
4	Katja Lehtonen	88	Helsingfors SS	1.08,08	_____
5	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	1.09,18	_____
6	Victoria Croker	88	Bærumsvømmerne	1.12,53	_____
7	Emma Sofie Hestbech	96	Aalborg SK	1.15,15	_____

**Øvelse 4. 100m bryst, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Cameron Van Der Burgh, Sør-Afrika - 58,67 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 59,25 (10.12.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 58,14 (10.04.2008)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Jakob Dorch, Sverige - 58,12 (10.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Robin van Aggele, Nederland - 56,29 (11.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Cameron Van Der Burgh, Sør-Afrika - 55,61 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Sebastian Soleng Borge	97	Vestkantsvømmerne		_____
4	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	1.41,29	_____
5	Steffen Kvamme	96	Arna SLK	1.48,16	_____
6	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne		_____
7					

**Heat 2**

1	Even Stubhaug	97	Førde IL	1.37,49	_____
2	Johannes Hauge	96	Førde IL	1.33,31	_____
3	Thomas Sell Dyngeland	95	Åstveit SK	1.30,28	_____
4	Malik Knapp	96	Sola SK	1.28,35	_____
5	Andreas Nordvik	95	Vestkantsvømmerne	1.28,47	_____
6	Torstein Myklebust	96	Frisinn SK	1.31,41	_____
7	Marius Andreas Sæbø	94	Arna SLK	1.33,36	_____

**Heat 3**

1	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	1.27,75	_____
2	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	1.26,37	_____
3	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	1.24,86	_____
4	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	1.22,46	_____
5	Simen Clementsen	95	Frisinn SK	1.24,00	_____
6	Ole Andreas Walde	95	Åstveit SK	1.26,21	_____
7	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	1.26,90	_____

**Heat 4**

1	Alexander Johnsgaard	96	Delfana	1.22,38	_____
2	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	1.21,41	_____
3	Marcus H Sandnes	95	Delfana	1.21,06	_____
4	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	1.20,14	_____
5	Johan Markus Mowinckel	95	Bergens SC	1.20,51	_____
6	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	1.21,24	_____
7	Morgan B. Johansen	96	Skjetten Svømming	1.21,97	_____

**Heat 5**

1	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	1.18,98	_____
2	Fredrik Løvberg	97	Lambertseter SK	1.18,60	_____
3	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	1.18,41	_____
4	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	1.16,70	_____
5	Andreas Reinertsen	95	Delfana	1.17,14	_____
6	Sander Andersen	96	Poseidon	1.18,60	_____
7	Marius Bjørke	95	Eid SK	1.18,72	_____

**Heat 6**

1	Magnus Buch	92	Bærumsvømmerne	1.15,12	_____
2	Sven Berg	92	Bergens SLK	1.13,14	_____
3	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	1.12,28	_____
4	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	1.11,83	_____
5	Nils Meier	91	Volda TIL	1.12,09	_____
6	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	1.12,54	_____
7	Mathias Thorkildsen	96	Bærumsvømmerne	1.15,03	_____

**Heat 7**

1	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	1.11,33	_____
2	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	1.10,04	_____
3	Erlend Wærnes	86	Vestbyen IL	1.06,72	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	59,25	_____
5	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.03,72	_____
6	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	1.07,67	_____
7	Christopher Williams	92	Bergens SLK	1.10,60	_____

**Heat 8**

1	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	1.11,25	_____
2	Vincente Quiles Saez	86	Trondheim SLK	1.09,07	_____
3	Alexander Møkkelbost	87	BS/Åstveit	1.06,63	_____
4	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	58,29	_____
5	Niklas Tour	89	SK Neptun	1.03,46	_____
6	Daniel Ommedal	92	Eid SK	1.07,65	_____
7	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	1.10,33	_____

**Heat 9**

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	1.10,87	_____
2	Tor Arne Pedersen	65	Vardø SK	1.09,07	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	1.05,74	_____
4	Jakob Dorch	85	Linköping SS	58,12	_____
5	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	1.03,41	_____
6	Aleksander Sire	93	Modum SK	1.07,58	_____
7	Martin Schau	91	Larvik SK	1.10,24	_____

**Øvelse 5. 50m butterfly, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Jeanette Ottesen, KVIK Kastrup - 26,04 (09.05.2009)		
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 26,45 (14.11.2007)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 25,10 (11.12.2009)		
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 24,38 (21.11.2009)		
<b>Europarekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 24,38 (21.11.2009)		
<b>Verdensrekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 24,38 (21.11.2009)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Janne Maugane, Estland - 31,39 (29.07.2004)	<b>100%-tid:</b>	31,05
<b>Verdensrekord S9:</b>	Annabelle Josephine Williams, Australia - 31,63 (29.11.2009)	<b>100%-tid:</b>	32,56

**Heat 1**

1					
2	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne	53,06	_____
3	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	47,24	_____
4	Malin Tønnessen	96	Frisinn SK	42,58	_____
5	Vilde Benedicte Stokke	97	Bergens SC	43,49	_____
6	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	49,40	151.72%
7	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne	55,71	_____

**Heat 2**

1	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	40,83	_____
2	Marit Hystad	96	IL Solid	39,71	_____
3	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	38,46	_____
4	Anna Teetzmann	95	Stord IL	37,63	_____
5	Elisabeth Mundal	94	Svelgen TIF	38,21	_____
6	Andrea Karstad	97	Larvik SK	39,30	_____
7	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	39,88	_____

**Heat 3**

1	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	37,51	120.81%
2	Rikka Kjelkenes	94	Svelgen TIF	36,59	_____
3	Hedda Østgaard	94	Trondheim SLK	36,17	_____
4	Julie Sundstrøm	97	Delfana	36,07	_____
5	Vanja Strand	95	Vestkantsvømmerne	36,09	_____
6	Thea Støle	96	Frisinn SK	36,22	_____
7	Mathilde Rasmussen	97	Arna SLK	37,14	_____

**Heat 4**

1	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	36,07	_____
2	Runa Vatna Sandmoen	96	Frisinn SK	35,76	_____
3	Regine Sjørdal Lindanger	96	Frisinn SK	35,62	_____
4	Åse Nytrø	97	Trondheim SLK	35,22	_____
5	Mari Sørstrand Æsøy	94	Førde IL	35,33	_____
6	Mette Thunes	94	Delfana	35,72	_____
7	Frida Hinna	96	Delfana	35,80	_____

**Heat 5**

1	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	35,13	_____
2	Julie Løkstad	94	Lørenskog/Rælingen	34,78	_____
3	Sandra Bernhoft	95	Delfana	34,29	_____
4	Anna Thorsen	94	Arna SLK	33,92	_____
5	Henriette Dahl	95	Bergens SC	34,23	_____
6	Gunn Iren Indrevær	94	Førde IL	34,67	_____
7	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	35,08	_____

**Heat 6**

1	Victoria Croker	88	Bærumsvømmerne	33,88	_____
2	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	33,22	_____
3	Marte K Haukeland	94	Arna SLK	32,94	_____
4	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	32,67	_____
5	Marte Stamland	96	Poseidon	32,89	_____
6	Christine Akselberg	96	Arna SLK	33,05	_____
7	Katerina Bernhoft	92	Delfana	33,25	_____

**Heat 7**

1	Nehna-Louise Møller-Pettersen	96	Oslo IL	32,62	_____
2	Julie Askeland	93	Haugesund SK	32,43	_____
3	Ghita Kobbelgaard	95	Aalborg SK	32,20	_____
4	Sandra Ullaland	91	Eid SK	32,12	_____
5	Vannja Celine Brunsvik	93	Haugesund SK	32,17	_____
6	Randi Gaasvik	87	Vestbyen IL	32,42	_____
7	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	32,55	_____

**Heat 8**

1	Sara Petrine Veierød	93	Bergens SC	31,98	_____
2	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	31,70	_____
3	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	31,64	_____
4	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	31,31	_____
5	Elin Haugland	96	Delfana	31,40	_____
6	Klara Farkas	96	Lørenskog/Rælingen	31,68	_____
7	Malena Martens	94	IL Solid	31,74	_____

**Heat 9**

1	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	31,24	_____
2	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	31,20	_____
3	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	31,09	_____
4	Marie Reinertsen	93	Delfana	30,93	_____
5	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	30,93	_____
6	Vilde Stordal	95	Delfana	31,13	_____
7	Vilde Tengesdal	96	Bryne SK	31,23	_____

**Heat 10**

1	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	30,62	_____
2	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	30,59	_____
3	Ingrid Hystad	92	IL Solid	30,37	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	30,19	_____
5	Ann-Helen Pridesis	87	Bergensvømmerne	30,25	_____
6	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	30,59	_____
7	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	30,60	_____

**Heat 11**

1	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	30,10	_____
2	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	29,44	_____
3	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	28,65	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	27,08	_____
5	Josefin Lillhage	80	Väsby SS	27,49	_____
6	Emma Sofie Hestbech	96	Aalborg SK	29,04	_____
7	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	29,61	_____

**Heat 12**

1	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	30,06	_____
2	Elise Strømsvik	87	Vestbyen IL	29,37	_____
3	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	27,99	_____
4	Micha Østergaard	87	Vallensbæk IF	26,18	_____
5	Bryndís Rún Hansen	93	Ódinn	27,24	_____
6	Cecilie Hansen	95	Aalborg SK	28,86	_____
7	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	29,46	_____

**Heat 13**

1	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	29,61	_____
2	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	29,27	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	27,83	_____
4	Jeanette Ottesen	87	KVIK Kastrup	25,17	_____
5	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	27,17	_____
6	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	28,71	_____
7	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	29,45	_____

**Øvelse 6. 50m butterfly, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Lars Frölander, Linköping SS - 23,82 (09.05.2008)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Øystein R. Hetland, Bærumsvømmerne - 24,65 (27.11.2008)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Aleksander Hetland, Bærumsvømmerne - 23,52 (13.12.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Jakob Andkjær, Danmark - 22,79 (13.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Steffen Deibler, Tyskland - 21,80 (14.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Steffen Deibler, Tyskland - 21,80 (14.11.2009)

**Heat 1**

1	Eivind Haugland	94	Delfana		_____
2	Erik Hystad	97	Stord IL	42,69	_____
3	Malik Knapp	96	Sola SK	40,25	_____
4	Petter Thorsen	97	Stord IL	39,55	_____
5	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	40,07	_____
6	Marius Berg	96	Delfana	41,71	_____
7	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	44,61	_____

**Heat 2**

1	Torstein Myklebust	96	Frisinn SK	38,88	_____
2	Hans Fredrik Laache	97	Førde IL	38,65	_____
3	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	37,55	_____
4	Lars Ole Fjørtoft	96	Arna SLK	36,57	_____
5	Are Mowatt Gruben	96	Bergens SC	36,96	_____
6	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL	37,75	_____
7	Filip Krzysztof Ludwiczak	96	Bergens SC	38,77	_____

**Heat 3**

1	Lars Berg	96	Bergens SLK	36,55	_____
2	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	36,36	_____
3	Arvid Sundstrøm	95	Delfana	36,07	_____
4	Sigve Innselset	96	Vestkantsvømmerne	35,19	_____
5	Michael Gutierrez Irgens	95	Bergens SC	36,01	_____
6	Marius Andreas Sæbø	94	Arna SLK	36,29	_____
7	Anders Madsen	95	Delfana	36,50	_____

**Heat 4**

1	Bendik Bjerk Aarbu	96	Åstveit SK	34,70	_____
2	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	33,96	_____
3	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	32,44	_____
4	Andreas O. Palmstrøm	92	Delfana	32,06	_____
5	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	32,06	_____
6	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	33,52	_____
7	Erik Årsland Gidskehaug	97	Bryne SK	34,36	_____

**Heat 5**

1	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	32,04	_____
2	Daniel Nesbø	96	Skjetten Svømming	31,78	_____
3	Marius Bjørke	95	Eid SK	31,00	_____
4	Magnus Møkster	94	Frisinn SK	30,66	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	30,77	_____
6	Fredrik Løvberg	97	Lambertseter SK	31,58	_____
7	Johan Markus Mowinckel	95	Bergens SC	31,91	_____

**Heat 6**

1	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	30,66	_____
2	Bård Løvik	94	Delfana	29,89	_____
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	29,73	_____
4	Sander Sivertsen	96	Vestkantsvømmerne	29,66	_____
5	Christopher Williams	92	Bergens SLK	29,66	_____
6	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	29,84	_____
7	Daniel Madsen	92	Delfana	30,30	_____

**Heat 7**

1	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	29,27	_____
2	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	29,12	_____
3	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	28,87	_____
4	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	28,65	_____
5	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	28,74	_____
6	Martin Schau	91	Larvik SK	28,98	_____
7	Robin Sell Dyngeland	93	Åstveit SK	29,13	_____

**Heat 8**

1	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	28,60	_____
2	Daniel Ommedal	92	Eid SK	28,11	_____
3	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	27,99	_____
4	Stian Madsen	88	Tønsberg SK	27,93	_____
5	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	27,96	_____
6	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	28,00	_____
7	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	28,37	_____

**Heat 9**

1	Mikkel Munk Sørensen	92	Aalborg SK	27,89	_____
2	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	26,36	_____
3	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	25,46	_____
4	Dennis Hedö	85	Stockholmspolisen	24,92	_____
5	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	25,19	_____
6	Stian S. Langeland	89	Bergens SC	25,81	_____
7	Gaute Ravndal	94	Sola SK	27,51	_____

**Heat 10**

1	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	27,63	_____
2	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	25,96	_____
3	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	25,29	_____
4	Simon Sjödin	86	SK Neptun	24,42	_____
5	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	25,18	_____
6	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	25,80	_____
7	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	27,41	_____

**Heat 11**

1	Håvard Hole	93	Delfana	27,58	_____
2	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	25,94	_____
3	Daniel Svane Halkjær	91	Aalborg SK	25,27	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	24,42	_____
5	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	24,93	_____
6	Sander Smørdal	85	BS/Arna	25,65	_____
7	Ole Andreas Kolaas	89	BS/Delfana	27,37	_____

**Øvelse 7. 100m rygg, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 1.01,08 (08.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 1.01,32 (24.11.2007)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 59,35 (20.03.2010)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 57,43 (29.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Kseniya Moskvina, Russland - 56,36 (11.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Shiho Sakei, Japan - 55,23 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG		_____
4	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne		_____
5	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne		_____
6					
7					

**Heat 2**

1	Lise S Eiane	97	Sola SK	1.35,82	_____
2	Vilde Benedicte Stokke	97	Bergens SC	1.29,97	_____
3	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	1.28,85	_____
4	Kamilla Øverås	97	Lørenskog/Rælingen	1.27,28	_____
5	Susann Pleym Olsen	97	Delfana	1.28,76	_____
6	Lisa M.B. Laukli	97	Åstveit SK	1.29,13	_____
7	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	1.30,25	_____

**Heat 3**

1	Elin Fossheim	96	Vestkantsvømmerne	1.26,93	_____
2	Aneeka Knapp	97	Sola SK	1.25,22	_____
3	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	1.24,62	_____
4	Maria Teige	96	Vestkantsvømmerne	1.23,45	_____
5	Charlotte Mathisen Lie	95	Vestkantsvømmerne	1.23,91	_____
6	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	1.24,69	_____
7	Thea Søreng	97	Vestkantsvømmerne	1.25,56	_____

**Heat 4**

1	Andrea Karstad	97	Larvik SK	1.23,14	_____
2	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	1.21,50	_____
3	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	1.20,88	_____
4	Diana Catalina Gonzales	94	Delfana	1.19,86	_____
5	Stina Dahl	96	Delfana	1.20,13	_____
6	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	1.21,48	_____
7	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	1.23,03	_____

**Heat 5**

1	Hedda Østgaard	94	Trondheim SLK	1.19,60	_____
2	Irja Gravdahl	94	Trondheim SLK	1.19,14	_____
3	Susan Ultee	96	Frisinn SK	1.17,72	_____
4	Andrea Strømsnes	94	Vestkantsvømmerne	1.17,28	_____
5	Rikka Kjelkenes	94	Svelgen TIF	1.17,46	_____
6	Vannja Celine Brunsvik	93	Haugesund SK	1.18,71	_____
7	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	1.19,28	_____

**Heat 6**

1	Malin Dahle	93	Vestkantsvømmerne	1.16,59	_____
2	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	1.15,76	_____
3	Åse Nytrø	97	Trondheim SLK	1.15,33	_____
4	Julie Askeland	93	Haugesund SK	1.14,11	_____
5	Toni G. Coudray	97	Bergens SC	1.14,48	_____
6	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne	1.15,75	_____
7	Gunn Iren Indrevær	94	Førde IL	1.15,90	_____

**Heat 7**

1	Karianne Reinertsen	97	Delfana	1.13,90	_____
2	Christine Akselberg	96	Arna SLK	1.13,56	_____
3	Ida Louise G. Borlaug	93	Vestkantsvømmerne	1.13,44	_____
4	Elisabeth Støver	96	Modum SK	1.12,93	_____
5	Marie Reinertsen	93	Delfana	1.12,94	_____
6	Ingrid Hystad	92	IL Solid	1.13,49	_____
7	Lisa Skogeng	96	Delfana	1.13,70	_____

**Heat 8**

1	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	1.12,84	_____
2	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	1.11,73	_____
3	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	1.10,96	_____
4	Marte Stamland	96	Poseidon	1.10,70	_____
5	Tone Lill Evanger	96	Delfana	1.10,90	_____
6	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	1.11,56	_____
7	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.12,01	_____

**Heat 9**

1	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	1.10,33	_____
2	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	1.09,06	_____
3	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	1.06,49	_____
4	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	1.03,26	_____
5	Cecilie Hansen	95	Aalborg SK	1.03,90	_____
6	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	1.08,62	_____
7	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	1.09,68	_____

**Heat 10**

1	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	1.09,79	_____
2	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	1.08,92	_____
3	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	1.06,22	_____
4	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	1.02,91	_____
5	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	1.03,79	_____
6	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	1.07,05	_____
7	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	1.09,39	_____

## Heat 11

1	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.09,77	_____
2	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	1.08,64	_____
3	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.05,67	_____
4	Jeanette Ottesen	87	KVIK Kastrup	1.02,33	_____
5	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	1.03,78	_____
6	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	1.06,79	_____
7	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.09,39	_____

## Øvelse 8. 100m rygg, herrer

<b>Stevner rekord:</b>	Aschwin Wildeboer, C.N. Sabadell - 50,21 (09.05.2009)
<b>Norsk junior rekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 53,54 (29.11.2009)
<b>Norsk senior rekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 53,54 (29.11.2009)
<b>Nordisk senior rekord:</b>	Pontus Renholm, Sverige - 51,35 (12.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Arkady Vyatchanin, Russland - 48,97 (13.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Nic Thoman, USA - 48,94 (18.12.2009)

## Heat 1

1					
2					
3	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	1.33,03	_____
4	Steffen Kvamme	96	Arna SLK	1.30,20	_____
5	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	1.32,13	_____
6					
7					

## Heat 2

1					
2	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	1.29,00	_____
3	Aksel Johannesen	96	Bergens SC	1.24,69	_____
4	Lars Ole Fjørtoft	96	Arna SLK	1.22,84	_____
5	Filip Krzysztof Ludwiczak	96	Bergens SC	1.23,91	_____
6	Kristoffer Jørgensen	96	Vestkantsvømmerne	1.27,25	_____
7					

## Heat 3

1	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	1.21,62	_____
2	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	1.19,03	_____
3	Daniel Nesbø	96	Skjetten Svømming	1.16,38	_____
4	Gard Ruben Fauske	95	Lørenskog/Rælingen	1.15,78	_____
5	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.16,31	_____
6	Erik Årslund Gidskehaug	97	Bryne SK	1.17,51	_____
7	Are Mowatt Gruben	96	Bergens SC	1.20,91	_____

## Heat 4

1	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	1.15,75	_____
2	Johan Markus Mowinckel	95	Bergens SC	1.11,21	_____
3	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	1.09,43	_____
4	Sebastian Strandberg	94	Aalborg SK	1.08,22	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	1.08,76	_____
6	Markus Heimdahl	92	Delfana	1.09,85	_____
7	Eirik Johnsen	96	Bergens SC	1.14,59	_____

## Heat 5

1	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	1.08,13	_____
2	Bård Løvik	94	Delfana	1.07,45	_____
3	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	1.07,07	_____
4	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	1.06,24	_____
5	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	1.06,31	_____
6	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	1.07,30	_____
7	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	1.08,05	_____

## Heat 6

1	Sander Andersen	96	Poseidon	1.06,23	_____
2	Anders Færø	92	Bergens SLK	1.06,01	_____
3	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.05,19	_____
4	Marius Thorsø	93	Delfana	1.04,92	_____
5	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	1.05,19	_____
6	Andreas Bergman	93	Asker SK	1.05,93	_____
7	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	1.06,22	_____

## Heat 7

1	Ole Andreas Kolaas	89	BS/Delfana	1.04,76	_____
2	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	1.02,42	_____
3	Stian S. Langeland	89	Bergens SC	58,81	_____
4	Simon Sjödin	86	SK Neptun	55,87	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	57,85	_____
6	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	1.00,38	_____
7	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	1.03,50	_____

## Heat 8

1	Markus Lie	95	Åstveit SK	1.04,11	_____
2	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	1.02,40	_____
3	Daniel Svane Halkjær	91	Aalborg SK	58,19	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	53,99	_____
5	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	56,84	_____
6	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	59,68	_____
7	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.03,48	_____

## Heat 9

1	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	1.04,05	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.02,12	_____
3	Even Vike Holm	90	BS/Arna	57,95	_____
4	Aschwin Wildeboer	86	C.N. Sabadell	49,05	_____
5	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	56,61	_____
6	Alexander Nyström	90	SK Neptun	59,05	_____
7	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	1.02,61	_____

## Øvelse 9. 200m fri, damer

<b>Stevnerekord:</b>	Lotte Friis, Sigma - 1.58,25 (08.05.2009)		
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 1.59,25 (14.11.2009)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 1.57,45 (20.03.2010)		
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Josefin Lillhage, Sverige - 1.53,55 (16.12.2007)		
<b>Europarekord:</b>	Federica Pellegrini, Italia - 1.51,17 (13.12.2009)		
<b>Verdensrekord:</b>	Federica Pellegrini, Italia - 1.51,17 (13.12.2009)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Siobhan Paton, Australia - 2.14,52 (04.05.2003)	<b>100%-tid:</b>	2.14,52

## Heat 1

1					
2	Silje Fregstad	96	Vestkantsvømmerne	3.11,96	_____
3	Rebekka Frimannslund Blix	97	Svelgen TIF	2.59,68	_____
4	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	2.48,93	_____
5	Susann Pleym Olsen	97	Delfana	2.49,19	_____
6	Lise S Eiane	97	Sola SK	3.07,57	_____
7					

## Heat 2

1	Runa Vatna Sandmoen	96	Frisinn SK	2.47,54	_____
2	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	2.46,98	124.13%
3	Emily Bådsvik	96	Frisinn SK	2.43,83	_____
4	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	2.41,66	_____
5	Julie Sundstrøm	97	Delfana	2.42,05	_____
6	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	2.46,02	_____
7	Aneeka Knapp	97	Sola SK	2.47,31	_____

**Heat 3**

1	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	2.41,34	_____
2	Thea Støle	96	Frisinn SK	2.38,57	_____
3	Julie Løkstad	94	Lørenskog/Rælingen	2.37,48	_____
4	Nora Caroline Teigene	96	Svelgen TIF	2.34,01	_____
5	Susan Ultee	96	Frisinn SK	2.37,10	_____
6	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	2.37,69	_____
7	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	2.39,37	_____

**Heat 4**

1	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	2.33,48	_____
2	Klara Farkas	96	Lørenskog/Rælingen	2.32,47	_____
3	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	2.30,57	_____
4	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	2.29,82	_____
5	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	2.30,32	_____
6	Demi Coudray	94	Bergens SC	2.31,77	_____
7	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	2.32,69	_____

**Heat 5**

1	Anna Thorsen	94	Arna SLK	2.26,91	_____
2	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	2.25,90	_____
3	Karianne Reinertsen	97	Delfana	2.22,94	_____
4	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	2.21,78	_____
5	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	2.21,99	_____
6	Martine Heimdal	95	Delfana	2.25,14	_____
7	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	2.26,29	_____

**Heat 6**

1	Sandra Bernhoft	95	Delfana	2.21,36	_____
2	Malena Martens	94	IL Solid	2.21,02	_____
3	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	2.19,68	_____
4	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	2.18,93	_____
5	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	2.19,10	_____
6	Vilde Stordal	95	Delfana	2.20,87	_____
7	Frida Hinna	96	Delfana	2.21,09	_____

**Heat 7**

1	Katerina Bernhoft	92	Delfana	2.17,73	_____
2	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	2.16,57	_____
3	Lisa Skogeng	96	Delfana	2.14,71	_____
4	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	2.14,49	_____
5	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	2.14,62	_____
6	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.16,14	_____
7	Pernille Berntsen	95	Førde IL	2.17,50	_____

**Heat 8**

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.14,40	_____
2	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.13,86	_____
3	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	2.11,91	_____
4	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	2.11,31	_____
5	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	2.11,84	_____
6	Elin Haugland	96	Delfana	2.12,66	_____
7	Oda Gjerde	95	Bryne SK	2.14,33	_____

**Heat 9**

1	Line Jørgensen Bruun	95	Aalborg SK	2.11,13	_____
2	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	2.10,15	_____
3	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	2.08,83	_____
4	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	2.07,17	_____
5	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	2.08,73	_____
6	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	2.09,98	_____
7	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	2.11,04	_____

**Heat 10**

1	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	2.06,81	_____
2	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.06,74	_____
3	Julie Leth-Espensen	92	GI-40 Hermes	2.04,50	_____
4	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	2.02,27	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.04,32	_____
6	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.04,52	_____
7	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	2.06,81	_____

**Heat 11**

1	Mie Ø. Nielsen	96	Aalborg SK	2.01,59	_____
2	Clarissa van Rheenen	91	PSV Eiffel Swimmers	1.58,41	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	1.57,45	_____
4	Josefin Lillhage	80	Väsby SS	1.53,55	_____
5	Lotte Friis	88	Sigma	1.55,64	_____
6	Micha Østergaard	87	Vallensbæk IF	1.58,14	_____
7	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	1.59,98	_____

**Øvelse 10. 200m fri, herrer**

<b>Stevnererekord:</b>	Mads Glæsner, Sigma - 1.46,51 (08.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 1.48,08 (15.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Gard Kvale, Bergens SC - 1.44,99 (08.11.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Antti Kasvio, Finland - 1.44,14 (02.02.1992)
<b>Europarekord:</b>	Paul Biedermann, Tyskland - 1.39,37 (15.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Paul Biedermann, Tyskland - 1.39,37 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Even Stubhaug	97	Førde IL	2.50,50	_____
4	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	2.48,40	_____
5	Vegard Strandos	97	Svelgen TIF	2.50,16	_____
6					
7					

**Heat 2**

1					
2	Thomas Sell Dyngeland	95	Åstveit SK	2.44,34	_____
3	Malik Knapp	96	Sola SK	2.43,69	_____
4	Andreas Nordvik	95	Vestkantsvømmerne	2.39,00	_____
5	Marius Berg	96	Delfana	2.43,16	_____
6	Benjamin Ulsmåg	96	Delfana	2.43,89	_____
7	Johannes Hauge	96	Førde IL	2.46,37	_____

**Heat 3**

1	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	2.36,38	_____
2	Anders Madsen	95	Delfana	2.30,52	_____
3	Arvid Sundstrøm	95	Delfana	2.28,80	_____
4	Bendik Bjerk Aarbu	96	Åstveit SK	2.26,04	_____
5	Marcus H Sandnes	95	Delfana	2.27,22	_____
6	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	2.29,09	_____
7	Alexander Johnsgaard	96	Delfana	2.35,93	_____

**Heat 4**

1	Matias Gulestøl	97	Svelgen TIF	2.22,68	_____
2	Ole Andreas Walde	95	Åstveit SK	2.20,44	_____
3	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	2.16,75	_____
4	Andreas Reinertsen	95	Delfana	2.14,92	_____
5	Nils Meier	91	Volda TIL	2.14,98	_____
6	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	2.18,11	_____
7	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	2.21,65	_____

**Heat 5**

1	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	2.13,81	_____
2	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	2.13,53	_____
3	Vedbjørn Arne J. Aasheim	95	Vestkantsvømmerne	2.12,38	_____
4	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	2.11,64	_____
5	Robin Sell Dyngeland	93	Åstveit SK	2.12,18	_____
6	Mathias Thorkildsen	96	Bærumsvømmerne	2.12,89	_____
7	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	2.13,67	_____

**Heat 6**

1	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	2.10,66	_____
2	Fredrik Løvberg	97	Lambertseter SK	2.10,24	_____
3	Sander Andersen	96	Poseidon	2.09,77	_____
4	Andreas Bergman	93	Asker SK	2.08,37	_____
5	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	2.09,06	_____
6	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	2.09,97	_____
7	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	2.10,33	_____

**Heat 7**

1	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	2.08,01	_____
2	Sven Berg	92	Bergens SLK	2.04,98	_____
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.03,73	_____
4	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	2.03,39	_____
5	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	2.03,66	_____
6	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	2.03,79	_____
7	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	2.05,72	_____

**Heat 8**

1	Ørjan Monsen	92	Sola SK	2.02,82	_____
2	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.01,81	_____
3	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	1.58,78	_____
4	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	1.57,79	_____
5	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	1.57,84	_____
6	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	2.00,53	_____
7	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	2.02,17	_____

**Heat 9**

1	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	1.56,32	_____
2	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	1.54,32	_____
3	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	1.53,01	_____
4	Kristoffer Brander	89	SK Neptun	1.52,37	_____
5	Mikkel Munk Sørensen	92	Aalborg SK	1.52,82	_____
6	Simon Frank	90	SK Neptun	1.53,93	_____
7	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	1.54,91	_____

**Heat 10**

1	Emil Skovfoged Gregersen	92	Aalborg SK	1.51,44	_____
2	Petter Stymne	83	SK Neptun	1.48,32	_____
3	Gard Kvale	84	Bergens SC	1.44,99	_____
4	Mads Glæsner	88	Vallensbæk IF	1.43,77	_____
5	Jon Rud	86	West Swim Esbjerg	1.44,47	_____
6	Simon Sjödin	86	SK Neptun	1.45,07	_____
7	Anders Lie	91	Farum	1.48,36	_____

## Lørdag 8. mai 2010 kl. 09.00

## Øvelse 13. 400m fri, damer

<b>Stevnerekord:</b>	Lotte Friis, Sigma - 4.10,18 (09.05.2009)		
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Irene Dalby, Hamar IL - 4.07,88 (10.02.1996)		
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Lotte Friis, Danmark - 3.59,06 (12.12.2009)		
<b>Europarekord:</b>	Joanne Jackson, Storbritannia - 3.54,92 (08.08.2006)		
<b>Verdensrekord:</b>	Joanne Jackson, Storbritannia - 3.54,92 (08.08.2009)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Siobhan Paton, Australia - 4.44,23 (07.07.2000)	<b>100%-tid:</b>	4.45,26

## Heat 1

1					
2	Lise S Eiane	97	Sola SK		
3	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	5.48,70	
4	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	5.46,10	121.33%
5	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	5.46,28	
6	Aneeka Knapp	97	Sola SK	6.17,64	
7	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne		

## Heat 2

1	Julie Løkstad	94	Lørenskog/Rælingen	5.29,43	
2	Hanna Huglen Vinsnesbakk	95	Stord IL	5.23,63	
3	Nora Caroline Teigene	96	Svelgen TIF	5.20,35	
4	Hedda Østgaard	94	Trondheim SLK	5.13,74	
5	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	5.17,09	
6	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	5.22,14	
7	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	5.26,38	

## Heat 3

1	Andrea Strømsnes	94	Vestkantsvømmerne	5.10,24	
2	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	5.05,20	
3	Åse Nytrø	97	Trondheim SLK	4.58,24	
4	Sandra Bernhoft	95	Delfana	4.52,37	
5	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	4.54,05	
6	Martine Heimdal	95	Delfana	5.02,52	
7	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	5.06,40	

## Heat 4

1	Frida Hinna	96	Delfana	4.50,70	
2	Katerina Bernhoft	92	Delfana	4.48,86	
3	Tone Lill Evanger	96	Delfana	4.41,37	
4	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	4.39,82	
5	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	4.41,26	
6	Irja Gravidahl	94	Trondheim SLK	4.47,92	
7	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	4.50,36	

## Heat 5

1	Lisa Skogeng	96	Delfana	4.39,63	
2	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	4.31,89	
3	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	4.26,14	
4	Amalie Emma Thomsen	94	Sigma	4.11,27	
5	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	4.23,28	
6	Line Jørgensen Bruun	95	Aalborg SK	4.31,25	
7	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	4.33,32	

## Heat 6

1	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	4.36,95	
2	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	4.31,71	
3	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	4.25,61	
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	4.09,43	
5	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	4.22,53	
6	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	4.27,09	
7	Elin Haugland	96	Delfana	4.32,35	

## Heat 7

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	4.34,56	_____
2	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	4.31,63	_____
3	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	4.25,24	_____
4	Lotte Friis	88	Sigma	3.59,06	_____
5	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.17,83	_____
6	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	4.26,68	_____
7	Oda Gjerde	95	Bryne SK	4.32,25	_____

## Øvelse 14. 400m fri, herrer

<b>Stevnerekord:</b>	Mads Glæsner, Sigma - 3.44,32 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 3.50,55 (14.03.2002)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Gard Kvale, Bergens SC - 3.43,65 (14.11.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Mads Glæsner, Danmark - 3.36,82 (10.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Paul Biedermann, Tyskland - 3.32,77 (14.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Paul Biedermann, Tyskland - 3.32,77 (14.11.2009)

## Heat 1

1					
2	Vegard Strandos	97	Svelgen TIF	5.44,75	_____
3	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	5.21,40	_____
4	Arvid Sundstrøm	95	Delfana	5.01,42	_____
5	Lars Berg	96	Bergens SLK	5.11,19	_____
6	Thomas Sell Dyngeland	95	Åstveit SK	5.33,91	_____
7	Sigve Innselset	96	Vestkantsvømmerne	5.53,14	_____

## Heat 2

1	Bendik Bjerk Aarbu	96	Åstveit SK	4.59,33	_____
2	Matias Gulestøl	97	Svelgen TIF	4.52,03	_____
3	Robin Sell Dyngeland	93	Åstveit SK	4.41,97	_____
4	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	4.33,15	_____
5	Bård Løvik	94	Delfana	4.35,70	_____
6	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	4.46,28	_____
7	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	4.52,33	_____

## Heat 3

1	Magnus Buch	92	Bærumsvømmerne	4.32,60	_____
2	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	4.27,02	_____
3	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	4.25,46	_____
4	Andreas Bergman	93	Asker SK	4.22,50	_____
5	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	4.24,76	_____
6	Marius Thorsø	93	Delfana	4.26,34	_____
7	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	4.27,15	_____

## Heat 4

1	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	4.22,42	_____
2	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	4.15,26	_____
3	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	4.02,48	_____
4	Anders Lie	91	Farum	3.48,60	_____
5	Mikkel Munk Sørensen	92	Aalborg SK	3.58,90	_____
6	Emil Skovfoged Gregersen	92	Aalborg SK	4.07,34	_____
7	Ørjan Monsen	92	Sola SK	4.18,50	_____

## Heat 5

1	Sven Berg	92	Bergens SLK	4.20,62	_____
2	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	4.15,00	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	4.01,11	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	3.43,65	_____
5	Simon Frank	90	SK Neptun	3.58,25	_____
6	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	4.06,67	_____
7	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	4.17,67	_____

**Heat 6**

1	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	4.19,95	_____
2	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	4.09,75	_____
3	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	3.59,21	_____
4	Jon Rud	86	West Swim Esbjerg	3.41,94	_____
5	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	3.54,56	_____
6	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	4.05,39	_____
7	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	4.16,67	_____

**Øvelse 15. 200m rygg, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.15,42 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 2.13,58 (23.11.2007)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 2.13,58 (23.11.2007)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Pernille Larsen, Danmark - 2.03,50 (13.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Elizabeth Simmonds, Storbritannia - 2.01,48 (21.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Shiho Sakai, Japan - 2.00,18 (14.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	3.07,26	_____
4	Kamilla Øverås	97	Lørenskog/Rælingen	3.01,06	_____
5	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	3.06,83	_____
6	Lise S Eiane	97	Sola SK	3.40,86	_____
7					

**Heat 2**

1	Susann Pleym Olsen	97	Delfana	3.00,58	_____
2	Andrea Karstad	97	Larvik SK	2.59,23	_____
3	Anna Teetzmann	95	Stord IL	2.58,21	_____
4	Charlotte Mathisen Lie	95	Vestkantsvømmerne	2.57,05	_____
5	Elin Fossheim	96	Vestkantsvømmerne	2.57,06	_____
6	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	2.58,31	_____
7	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	2.59,96	_____

**Heat 3**

1	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	2.56,49	_____
2	Malin Dahle	93	Vestkantsvømmerne	2.50,09	_____
3	Rikka Kjelkenes	94	Svelgen TIF	2.48,41	_____
4	Susan Ultee	96	Frisinn SK	2.46,64	_____
5	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	2.47,40	_____
6	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	2.48,89	_____
7	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	2.50,29	_____

**Heat 4**

1	Stina Dahl	96	Delfana	2.45,08	_____
2	Klara Farkas	96	Lørenskog/Rælingen	2.41,14	_____
3	Julie Askeland	93	Haugesund SK	2.35,48	_____
4	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	2.33,18	_____
5	Toni G. Coudray	97	Bergens SC	2.35,16	_____
6	Gunn Iren Indrevær	94	Førde IL	2.40,21	_____
7	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	2.43,62	_____

**Heat 5**

1	Ida Louise G. Borlaug	93	Vestkantsvømmerne	2.33,02	_____
2	Karianne Reinertsen	97	Delfana	2.32,16	_____
3	Åse Nytrø	97	Trondheim SLK	2.32,00	_____
4	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	2.30,72	_____
5	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	2.31,20	_____
6	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	2.32,00	_____
7	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	2.32,65	_____

**Heat 6**

1	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	2.30,00	_____
2	Marte Stamland	96	Poseidon	2.29,36	_____
3	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	2.28,89	_____
4	Tone Lill Evanger	96	Delfana	2.27,93	_____
5	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	2.28,23	_____
6	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	2.29,17	_____
7	Lisa Skogeng	96	Delfana	2.29,89	_____

**Heat 7**

1	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	2.26,16	_____
2	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	2.24,51	_____
3	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	2.24,05	_____
4	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.22,62	_____
5	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	2.23,00	_____
6	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	2.24,47	_____
7	Benedicte Kausland	92	Vestkant svømmerne	2.25,57	_____

**Heat 8**

1	Cecilie Hansen	95	Aalborg SK	2.20,99	_____
2	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.15,93	_____
3	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.15,42	_____
4	Micha Østergaard	87	Vallensbæk IF	2.13,12	_____
5	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	2.14,86	_____
6	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.15,43	_____
7	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.19,28	_____

**Øvelse 16. 200m rygg, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Aschwin Wildeboer, C.N. Sabadell - 1.55,34 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Lavrans Solli, Bergens SC - 1.58,10 (18.03.2010)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Thomas H. Sopp, Larvik SK - 1.57,54 (26.01.1992)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Anders Jensen, Danmark - 1.52,51 (18.04.2009)
<b>Europarekord:</b>	Arkady Vyatchanin, Russland - 1.46,11 (15.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Arkady Vyatchanin, Russland - 1.46,11 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2	Johannes Hauge	96	Førde IL	3.12,08	_____
3	Lars Ole Fjørtoft	96	Arna SLK	2.50,88	_____
4	Andreas O. Palmstrøm	92	Delfana	2.45,66	_____
5	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	2.45,86	_____
6	Aksel Johannesen	96	Bergens SC	3.01,61	_____
7					

**Heat 2**

1	Anders Madsen	95	Delfana	2.45,52	_____
2	Gard Ruben Fauske	95	Lørenskog/Rælingen	2.40,54	_____
3	Erik Årslund Gidskehaug	97	Bryne SK	2.34,96	_____
4	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	2.28,17	_____
5	Markus Heimdahl	92	Delfana	2.31,85	_____
6	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	2.35,62	_____
7	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	2.41,45	_____

**Heat 3**

1	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	2.24,34	_____
2	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.22,04	_____
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.21,21	_____
4	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	2.19,18	_____
5	Anders Færø	92	Bergens SLK	2.19,19	_____
6	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	2.21,40	_____
7	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	2.23,45	_____

**Heat 4**

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	2.18,07	_____
2	Ole Andreas Kolaas	89	BS/Delfana	2.17,66	_____
3	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.14,46	_____
4	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	2.12,62	_____
5	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	2.12,96	_____
6	Sander Andersen	96	Poseidon	2.17,42	_____
7	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	2.18,01	_____

**Heat 5**

1	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	2.12,00	_____
2	Even Vike Holm	90	BS/Arna	2.05,88	_____
3	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	2.04,85	_____
4	Aschwin Wildeboer	86	C.N. Sabadell	1.49,22	_____
5	Simon Sjödin	86	SK Neptun	1.58,52	_____
6	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	2.05,55	_____
7	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.09,52	_____

**Øvelse 17. 100m individuell medley, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Josefin Lillhage, Väsby SS - 1.01,53 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 1.01,88 (18.11.2007)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 59,12 (11.12.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 58,07 (26.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Hinkelien Schreuder, Nederland - 57,74 (15.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Hinkelien Schreuder, Nederland - 57,74 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Aneeka Knapp	97	Sola SK		_____
4	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne		_____
5	Julie Horn Johnsen	92	Bergens SLK		_____
6	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne		_____
7					

**Heat 2**

1	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne	1.43,37	_____
2	Silje Fregstad	96	Vestkantsvømmerne	1.35,78	_____
3	Marte Gjøsæther	96	Stord IL	1.30,90	_____
4	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	1.29,92	_____
5	Lisa M.B. Laukli	97	Åstveit SK	1.30,70	_____
6	Vilde Benedicte Stokke	97	Bergens SC	1.32,80	_____
7	Rebekka Frimannslund Blix	97	Svelgen TIF	1.38,53	_____

**Heat 3**

1	Emily Bådsvik	96	Frisinn SK	1.29,68	_____
2	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	1.28,68	_____
3	Mathilde Rasmussen	97	Arna SLK	1.27,18	_____
4	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	1.26,77	_____
5	Kamilla Øverås	97	Lørenskog/Rælingen	1.26,89	_____
6	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	1.27,23	_____
7	Maria Teige	96	Vestkantsvømmerne	1.29,19	_____

**Heat 4**

1	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	1.26,23	_____
2	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	1.25,92	_____
3	Cecilia Eide Songstad	97	Bergens SC	1.24,92	_____
4	Anna Teetzmann	95	Stord IL	1.24,47	_____
5	Thea Støle	96	Frisinn SK	1.24,74	_____
6	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	1.24,94	_____
7	Diana Catalina Gonzales	94	Delfana	1.26,21	_____

**Heat 5**

1	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	1.24,39	_____
2	Julie Sundstrøm	97	Delfana	1.24,22	_____
3	Nora Caroline Teigene	96	Svelgen TIF	1.23,67	_____
4	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	1.23,41	_____
5	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	1.23,58	_____
6	Andrea Karstad	97	Larvik SK	1.24,18	_____
7	Marie Økland	94	Delfana	1.24,26	_____

**Heat 6**

1	Susan Ultee	96	Frisinn SK	1.23,39	_____
2	Rikka Kjelkenes	94	Svelgen TIF	1.22,83	_____
3	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	1.21,67	_____
4	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	1.20,53	_____
5	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	1.21,58	_____
6	Hedda Østgaard	94	Trondheim SLK	1.22,24	_____
7	Elisabeth Mundal	94	Svelgen TIF	1.22,87	_____

**Heat 7**

1	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	1.20,52	_____
2	Martine Heimdal	95	Delfana	1.20,14	_____
3	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	1.19,29	_____
4	Regine Sjørdal Lindanger	96	Frisinn SK	1.19,11	_____
5	Rebecca Holt Clasen	95	Lørenskog/Rælingen	1.19,21	_____
6	Toni G. Coudray	97	Bergens SC	1.20,00	_____
7	Mette Thunes	94	Delfana	1.20,42	_____

**Heat 8**

1	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	1.19,03	_____
2	Henriette Dahl	95	Bergens SC	1.18,70	_____
3	Sandra Bernhoft	95	Delfana	1.17,77	_____
4	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	1.16,46	_____
5	Elisabeth Støver	96	Modum SK	1.16,63	_____
6	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	1.18,51	_____
7	Mari Sjørstrand Æsøy	94	Førde IL	1.18,79	_____

**Heat 9**

1	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	1.16,24	_____
2	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	1.15,91	_____
3	Åse Nytrø	97	Trondheim SLK	1.15,21	_____
4	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	1.14,56	_____
5	Katerina Bernhoft	92	Delfana	1.14,74	_____
6	Andrea Strømsnes	94	Vestkantsvømmerne	1.15,64	_____
7	Sandra Ullaland	91	Eid SK	1.16,00	_____

**Heat 10**

1	Marie Reinertsen	93	Delfana	1.14,19	_____
2	Randi Gaasvik	87	Vestbyen IL	1.14,09	_____
3	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	1.13,92	_____
4	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	1.13,25	_____
5	Marte Stamland	96	Poseidon	1.13,38	_____
6	Line Jørgensen Bruun	95	Aalborg SK	1.14,04	_____
7	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	1.14,15	_____

**Heat 11**

1	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	1.13,12	_____
2	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	1.12,86	_____
3	Oda Gjerde	95	Bryne SK	1.12,16	_____
4	Emma Sofie Hestbech	96	Aalborg SK	1.11,74	_____
5	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	1.11,96	_____
6	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.12,22	_____
7	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	1.13,00	_____

**Heat 12**

1	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.11,62	_____
2	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	1.11,42	_____
3	Vilde Tengedal	96	Bryne SK	1.10,99	_____
4	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	1.10,80	_____
5	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	1.10,85	_____
6	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.11,09	_____
7	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	1.11,46	_____

**Heat 13**

1	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.10,59	_____
2	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	1.10,20	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	1.10,17	_____
4	Ghita Kobbelgaard	95	Aalborg SK	1.09,81	_____
5	Cecilie Hansen	95	Aalborg SK	1.10,09	_____
6	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	1.10,20	_____
7	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.10,38	_____

**Heat 14**

1	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	1.09,76	_____
2	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	1.07,76	_____
3	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.06,79	_____
4	Bryndís Rún Hansen	93	Ódinn	1.04,63	_____
5	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.05,47	_____
6	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.07,41	_____
7	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	1.08,68	_____

**Heat 15**

1	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	1.09,54	_____
2	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	1.07,53	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	1.05,56	_____
4	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	1.04,30	_____
5	Julie Leth-Espensen	92	GI-40 Hermes	1.05,12	_____
6	Mie Ø. Nielsen	96	Aalborg SK	1.07,14	_____
7	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	1.08,04	_____

**Heat 16**

1	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	1.09,14	_____
2	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	1.07,43	_____
3	Micha Østergaard	87	Vallensbæk IF	1.05,56	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	1.03,98	_____
5	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	1.04,65	_____
6	Sofie Gjermestad	89	Asker SK	1.06,82	_____
7	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	1.07,97	_____

**Øvelse 18. 100m individuell medley, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Aschwin Wildeboer, C.N. Sabadell - 53,48 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 53,73 (12.12.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Aleksander R. Hetland, Bærumsvømmerne - 53,70 (10.12.2006)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Jani Sievinen, Finland - 53,10 (30.01.1996)
<b>Europarekord:</b>	Peter Mankoc, Slovenia - 50,76 (12.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Peter Mankoc, Slovenia - 50,76 (12.12.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Eivind Haugland	94	Delfana		_____
4	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	1.40,98	_____
5	Håkon Skogen	97	Randaberg IL		_____
6					
7					

**Heat 2**

1	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	1.38,42	_____
2	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	1.35,65	_____
3	Marius Berg	96	Delfana	1.30,86	_____
4	Even Stubhaug	97	Førde IL	1.29,47	_____
5	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	1.30,68	_____
6	Benjamin Ulsmåg	96	Delfana	1.32,73	_____
7	Steffen Kvamme	96	Arna SLK	1.37,80	_____

**Heat 3**

1	Torstein Myklebust	96	Frisinn SK	1.27,74	_____
2	Hans Fredrik Laache	97	Førde IL	1.25,50	_____
3	Filip Krzysstof Ludwiczak	96	Bergens SC	1.24,24	_____
4	Petter Thorsen	97	Stord IL	1.23,50	_____
5	Michael Gutierrez Irgens	95	Bergens SC	1.24,09	_____
6	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL	1.24,62	_____
7	Are Mowatt Gruben	96	Bergens SC	1.27,40	_____

**Heat 4**

1	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	1.23,45	_____
2	Simen Clementsen	95	Frisinn SK	1.23,37	_____
3	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	1.22,62	_____
4	Malik Knapp	96	Sola SK	1.21,90	_____
5	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	1.22,10	_____
6	Lars Ole Fjørtoft	96	Arna SLK	1.23,08	_____
7	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.23,39	_____

**Heat 5**

1	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	1.21,68	_____
2	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	1.20,84	_____
3	Morgan B. Johansen	96	Skjetten Svømming	1.20,30	_____
4	Eirik Johnsen	96	Bergens SC	1.20,04	_____
5	Matias Gulestøl	97	Svelgen TIF	1.20,10	_____
6	Anders Madsen	95	Delfana	1.20,70	_____
7	Thomas Sell Dyngeland	95	Åstveit SK	1.21,35	_____

**Heat 6**

1	Alexander Johnsgaard	96	Delfana	1.19,42	_____
2	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	1.19,17	_____
3	Marcus H Sandnes	95	Delfana	1.18,72	_____
4	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	1.16,29	_____
5	Gard Ruben Fauske	95	Lørenskog/Rælingen	1.17,03	_____
6	Erik Årsland Gidskehaug	97	Bryne SK	1.19,13	_____
7	Daniel Nesbø	96	Skjetten Svømming	1.19,39	_____

**Heat 7**

1	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	1.15,61	_____
2	Vedbjørn Arne J. Aasheim	95	Vestkantsvømmerne	1.14,02	_____
3	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	1.12,39	_____
4	Marius Bjørke	95	Eid SK	1.10,89	_____
5	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	1.10,95	_____
6	Andreas Reinertsen	95	Delfana	1.13,33	_____
7	Robin Sell Dyngeland	93	Åstveit SK	1.15,00	_____

**Heat 8**

1	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	1.10,77	_____
2	Johan Markus Mowinckel	95	Bergens SC	1.10,02	_____
3	Sander Sivertsen	96	Vestkantsvømmerne	1.09,72	_____
4	Fredrik Løvberg	97	Lambertseter SK	1.09,48	_____
5	Christopher Williams	92	Bergens SLK	1.09,55	_____
6	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	1.10,01	_____
7	Magnus Møkster	94	Frisinn SK	1.10,63	_____

**Heat 9**

1	Sander Andersen	96	Poseidon	1.08,58	_____
2	Markus Heimdal	92	Delfana	1.08,48	_____
3	Mathias Thorkildsen	96	Bærumsvømmerne	1.08,13	_____
4	Martin Schau	91	Larvik SK	1.07,72	_____
5	Ørjan Monsen	92	Sola SK	1.08,08	_____
6	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	1.08,27	_____
7	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	1.08,56	_____

**Heat 10**

1	Daniel Madsen	92	Delfana	1.07,34	_____
2	Marius Thorsø	93	Delfana	1.07,02	_____
3	Nils Meier	91	Volda TIL	1.06,94	_____
4	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	1.06,75	_____
5	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	1.06,83	_____
6	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	1.06,94	_____
7	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	1.07,22	_____

**Heat 11**

1	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	1.06,74	_____
2	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	1.06,20	_____
3	Sven Berg	92	Bergens SLK	1.05,90	_____
4	Gaute Ravndal	94	Sola SK	1.05,65	_____
5	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	1.05,66	_____
6	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	1.06,05	_____
7	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	1.06,27	_____

**Heat 12**

1	Aleksander Sire	93	Modum SK	1.05,24	_____
2	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	1.05,03	_____
3	Alexander Møkkelbost	87	BS/Åstveit	1.04,73	_____
4	Håvard Hole	93	Delfana	1.03,50	_____
5	Tor Arne Pedersen	65	Vardø SK	1.03,91	_____
6	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	1.04,84	_____
7	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	1.05,16	_____

**Heat 13**

1	Daniel Ommedal	92	Eid SK	1.03,10	_____
2	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.00,44	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	58,73	_____
4	Simon Sjödin	86	SK Neptun	57,07	_____
5	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	58,27	_____
6	Stian S. Langeland	89	Bergens SC	59,56	_____
7	Kristoffer Brander	89	SK Neptun	1.01,13	_____

**Heat 14**

1	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	1.02,74	_____
2	Sander Smørdal	85	BS/Arna	1.00,25	_____
3	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	58,73	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	53,98	_____
5	Niklas Tour	89	SK Neptun	57,45	_____
6	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	59,53	_____
7	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	1.00,86	_____

**Heat 15**

1	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	1.02,38	_____
2	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	1.00,10	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	58,33	_____
4	Aschwin Wildeboer	86	C.N. Sabadell	52,83	_____
5	Alexander Nyström	90	SK Neptun	57,44	_____
6	Daniel Svane Halkjær	91	Aalborg SK	58,77	_____
7	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	1.00,78	_____

**Øvelse 19. 200m butterfly, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Petra Granlund, Väsby SS - 2.09,67 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.11,51 (30.11.2008)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 2.10,05 (20.04.2008)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Petra Granlund, Sverige - 2.03,82 (10.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Mireia Belmonte, Spania - 2.03,01 (26.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Zige Liu, Kina - 2.00,78 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Stina Dahl	96	Delfana		_____
4	Julie Sundstrøm	97	Delfana	3.13,07	_____
5	Karianne Reinertsen	97	Delfana		_____
6					
7					

**Heat 2**

1					
2	Vannja Celine Brunsvik	93	Haugesund SK	3.00,80	_____
3	Irja Gravdahl	94	Trondheim SLK	2.56,85	_____
4	Marte K Haukeland	94	Arna SLK	2.45,57	_____
5	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	2.48,30	_____
6	Frida Hinna	96	Delfana	2.59,37	_____
7					

**Heat 3**

1	Klara Farkas	96	Lørenskog/Rælingen	2.44,38	_____
2	Marie Reinertsen	93	Delfana	2.35,38	_____
3	Elin Haugland	96	Delfana	2.31,98	_____
4	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	2.25,88	_____
5	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	2.31,77	_____
6	Vilde Stordal	95	Delfana	2.34,91	_____
7	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	2.42,08	_____

**Heat 4**

1	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.24,11	_____
2	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	2.24,00	_____
3	Lotte Friis	88	Sigma	2.20,99	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.14,27	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.17,45	_____
6	Amalie Emma Thomsen	94	Sigma	2.23,18	_____
7	Mie Ø. Nielsen	96	Aalborg SK	2.24,07	_____

**Øvelse 20. 200m butterfly, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Simon Sjödin, SK Neptun - 1.56,31 (09.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 2.03,12 (17.03.2002)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Gard Kvale, Bergens SC - 1.58,28 (28.03.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Simon Sjödin, Sverige - 1.52,90 (10.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Nikolay Skvortsov, Russland - 1.49,46 (12.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Kaio Almeida, Brasil - 1.49,11 (10.11.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne		_____
4	Bendik Bjerck Aarbu	96	Åstveit SK	3.08,76	_____
5	Arvid Sundstrøm	95	Delfana		_____
6					
7					

**Heat 2**

1					
2	Erik Årsland Gidskehaug	97	Bryne SK	3.00,00	_____
3	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	2.46,58	_____
4	Anders Færø	92	Bergens SLK	2.35,21	_____
5	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	2.46,56	_____
6	Sander Andersen	96	Poseidon	2.46,88	_____
7					

**Heat 3**

1	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	2.33,79	_____
2	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	2.25,01	_____
3	Bård Løvik	94	Delfana	2.23,56	_____
4	Henrik Søfteland	95	Delfana	2.21,43	_____
5	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.22,12	_____
6	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	2.23,81	_____
7	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	2.26,65	_____

**Heat 4**

1	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	2.21,20	_____
2	Anders Lie	91	Farum	2.14,46	_____
3	Sebastian Strandberg	94	Aalborg SK	2.10,31	_____
4	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.05,94	_____
5	Mikkel Munk Sørensen	92	Aalborg SK	2.09,65	_____
6	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	2.13,54	_____
7	Ole Andreas Kolaas	89	BS/Delfana	2.21,12	_____

**Heat 5**

1	Daniel Svane Halkjær	91	Aalborg SK	2.04,54	_____
2	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	2.02,55	_____
3	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	1.57,21	_____
4	Mads Glæsner	88	Vallensbæk IF	1.56,06	_____
5	Simon Sjödin	86	SK Neptun	1.57,01	_____
6	Jon Rud	86	West Swim Esbjerg	1.59,81	_____
7	Simon Frank	90	SK Neptun	2.02,91	_____

**Øvelse 21. 50m bryst, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Josefin Lillhage, Väsby SS - 31,67 (10.05.2009)		
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 31,70 (14.12.2000)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Katharina Stüberg, Bjerkvik SK - 30,18 (10.12.2009)		
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Emma Igelström, Sverige - 29,96 (04.04.2002)		
<b>Europarekord:</b>	Janne Schäfer, Tyskland - 29,55 (15.11.2009)		
<b>Verdensrekord:</b>	Jessica Hardy, USA - 28,80 (15.11.2009)		
<b>Verdensrekord SB14:</b>	Yolanda Jurado, Spania - 36,23 (22.03.2000)	<b>100%-tid:</b>	36,81
<b>Verdensrekord SB7:</b>	Jessica Long, USA - 41,35 (03.12.2009)	<b>100%-tid:</b>	44,27

**Heat 1**

1					
2					
3	Lise S Eiane	97	Sola SK		_____
4	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne	54,16	_____
5	Ingrid Djupskås	SB7 - 89	Asker SK	55,48	125.32%
6					
7					

**Heat 2**

1					
2	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	48,94	_____
3	Lisa M.B. Laukli	97	Åstveit SK	47,66	_____
4	Emily Bådsvik	96	Frisinn SK	47,32	_____
5	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	47,52	_____
6	Vilde Benedicte Stokke	97	Bergens SC	47,75	_____
7	Rebekka Frimannslund Blix	97	Svelgen TIF	51,16	_____

**Heat 3**

1	Maria Teige	96	Vestkantsvømmerne	46,43	_____
2	Hanne Farestvedt	SB14 - 93	Åstveit SK	45,04	122.36%
3	Charlotte Mathisen Lie	95	Vestkantsvømmerne	44,35	_____
4	Malin Tønnessen	96	Frisinn SK	44,06	_____
5	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	44,20	_____
6	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	44,61	_____
7	Ingrid Vereide Dvergsdal	97	Førde IL	45,87	_____

**Heat 4**

1	Runa Vatna Sandmoen	96	Frisinn SK	44,01	_____
2	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	43,36	_____
3	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	43,23	_____
4	Andrea Karstad	97	Larvik SK	42,42	_____
5	Elisabeth Mundal	94	Svelgen TIF	42,91	_____
6	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	43,28	_____
7	Susann Pleyrn Olsen	97	Delfana	43,67	_____

**Heat 5**

1	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	42,33	_____
2	Thea Støle	96	Frisinn SK	42,11	_____
3	Mathilde Rasmussen	97	Arna SLK	41,17	_____
4	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	40,62	_____
5	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	40,97	_____
6	Marie Økland	94	Delfana	41,37	_____
7	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne	42,28	_____

**Heat 6**

1	Elin Fossheim	96	Vestkantsvømmerne	40,53	_____
2	Regine Sjørdal Lindanger	96	Frisinn SK	40,01	_____
3	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	39,32	_____
4	Cecilia Eide Songstad	97	Bergens SC	38,25	_____
5	Maria Wigestrands	94	Sola SK	39,02	_____
6	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	39,92	_____
7	Hanna Huglen Vinsnesbakk	95	Stord IL	40,37	_____

**Heat 7**

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	38,24	_____
2	Vilde Tengedal	96	Bryne SK	37,81	_____
3	Rebecca Holt Clasen	95	Lørenskog/Rælingen	37,35	_____
4	Sofie Gjermestad	89	Asker SK	37,26	_____
5	Malin Dahle	93	Vestkantsvømmerne	37,33	_____
6	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	37,68	_____
7	Tone Lill Evanger	96	Delfana	37,85	_____

**Heat 8**

1	Sandra Ullaland	91	Eid SK	37,18	_____
2	Maria Farestvedt	90	BS/Åstveit	36,62	_____
3	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	36,58	_____
4	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	36,43	_____
5	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	36,52	_____
6	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	36,59	_____
7	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	36,73	_____

**Heat 9**

1	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	36,38	_____
2	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	36,13	_____
3	Pernille Berntsen	95	Førde IL	35,94	_____
4	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	35,47	_____
5	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	35,93	_____
6	Julie Horn Johnsen	92	Bergens SLK	35,97	_____
7	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	36,17	_____

**Heat 10**

1	Ghita Kobbelgaard	95	Aalborg SK	35,13	_____
2	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	34,03	_____
3	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	33,43	_____
4	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	31,65	_____
5	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	33,10	_____
6	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	33,75	_____
7	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	34,32	_____

**Heat 11**

1	Emma Sofie Hestbech	96	Aalborg SK	34,75	_____
2	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	33,90	_____
3	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	33,23	_____
4	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	31,46	_____
5	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	32,76	_____
6	Julie Leth-Espensen	92	GI-40 Hermes	33,53	_____
7	Victoria Croker	88	Bærumsvømmerne	34,32	_____

**Heat 12**

1	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	34,55	_____
2	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	33,77	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	33,13	_____
4	Katja Lehtonen	88	Helsingfors SS	30,40	_____
5	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	32,49	_____
6	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	33,51	_____
7	Ann-Helen Pridesis	87	Bergensvømmerne	34,23	_____

**Søndag 9. mai 2010 kl. 09.00****Øvelse 22. 50m bryst, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Oleg Lisogor, Meteor - 27,26 (11.05.2008)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 27,60 (10.12.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Aleksander Hetland, Bærumsvømmerne - 26,19 (12.12.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Aleksander Hetland, Norge - 26,19 (12.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Alessandro Terrin, Italia - 26,14 (12.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Cameron Van Der Burgh, Sør-Afrika - 25,25 (14.11.2009)

**Heat 1**

1					
2	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne		_____
3	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	51,97	_____
4	Sebastian Soleng Borge	97	Vestkantsvømmerne	47,26	_____
5	Vegard Strandos	97	Svelgen TIF	49,40	_____
6	Eivind Haugland	94	Delfana		_____
7					

**Heat 2**

1	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	45,58	_____
2	Kristoffer Jørgensen	96	Vestkantsvømmerne	44,60	_____
3	Johannes Hauge	96	Førde IL	43,48	_____
4	Thomas Sell Dyngeland	95	Åstveit SK	42,73	_____
5	Lars Berg	96	Bergens SLK	42,81	_____
6	Marius Andreas Sæbø	94	Arna SLK	43,77	_____
7	Even Stubhaug	97	Førde IL	45,00	_____

**Heat 3**

1	Torstein Myklebust	96	Frisinn SK	42,31	_____
2	Even Vereide Dvergsdal	95	Førde IL	41,86	_____
3	Daniel Nesbø	96	Skjetten Svømming	41,65	_____
4	Gard Ruben Fauske	95	Lørenskog/Rælingen	40,95	_____
5	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	41,19	_____
6	Hans Fredrik Laache	97	Førde IL	41,82	_____
7	Marius Berg	96	Delfana	42,04	_____

**Heat 4**

1	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	40,04	_____
2	Robin Sell Dyngeland	93	Åstveit SK	39,92	_____
3	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	38,69	_____
4	Alexander Johnsgaard	96	Delfana	38,26	_____
5	Sander Sivertsen	96	Vestkantsvømmerne	38,44	_____
6	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	38,71	_____
7	Malik Knapp	96	Sola SK	39,94	_____

**Heat 5**

1	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	37,58	_____
2	Marcus H Sandnes	95	Delfana	37,17	_____
3	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	37,08	_____
4	Sebastian Strandberg	94	Aalborg SK	36,99	_____
5	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	37,05	_____
6	Simen Clementsen	95	Frisinn SK	37,15	_____
7	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	37,18	_____

**Heat 6**

1	Daniel Madsen	92	Delfana	36,48	_____
2	Magnus Møkster	94	Frisinn SK	36,41	_____
3	Morgan B. Johansen	96	Skjetten Svømming	35,54	_____
4	Vedbjørn Arne J. Aasheim	95	Vestkantsvømmerne	35,35	_____
5	Andreas Reinertsen	95	Delfana	35,35	_____
6	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	35,65	_____
7	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	36,43	_____

**Heat 7**

1	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	35,03	_____
2	Magnus Buch	92	Bærumsvømmerne	34,79	_____
3	Marius Bjørke	95	Eid SK	34,21	_____
4	Stian Madsen	88	Tønsberg SK	33,75	_____
5	Mathias Thorkildsen	96	Bærumsvømmerne	34,09	_____
6	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	34,77	_____
7	Johan Markus Mowinckel	95	Bergens SC	34,89	_____

**Heat 8**

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	33,57	_____
2	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	33,25	_____
3	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	33,13	_____
4	Sven Berg	92	Bergens SLK	32,29	_____
5	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	32,31	_____
6	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	33,19	_____
7	Nils Meier	91	Volda TIL	33,35	_____

**Heat 9**

1	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	32,17	_____
2	Håvard Hole	93	Delfana	31,58	_____
3	Erlend Wærnes	86	Vestbyen IL	30,43	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	27,60	_____
5	John Lekhmus	91	Tromsø SK	29,35	_____
6	Christopher Williams	92	Bergens SLK	31,20	_____
7	Martin Schau	91	Larvik SK	31,70	_____

**Heat 10**

1	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	32,16	_____
2	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	31,30	_____
3	Aleksander Sire	93	Modum SK	30,39	_____
4	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	27,20	_____
5	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	29,08	_____
6	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	31,05	_____
7	Vincente Quiles Saez	86	Trondheim SLK	31,65	_____

**Heat 11**

1	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	31,99	_____
2	Tor Arne Pedersen	65	Vardø SK	31,27	_____
3	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	30,02	_____
4	Jakob Dorch	85	Linköping SS	26,55	_____
5	Niklas Tour	89	SK Neptun	28,58	_____
6	Daniel Ommedal	92	Eid SK	30,67	_____
7	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	31,61	_____

**Øvelse 23. 100m fri, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Jeanette Ottesen, KVIK Kastrup - 53,00 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 54,38 (29.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 52,92 (10.12.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Jeanette Ottesen, Danmark - 51,95 (15.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Francesca Halsall, Storbritannia - 51,19 (21.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Lisbeth Trickett, Australia - 51,01 (10.08.2009)

**Heat 1**

1	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne	1.34,75	_____
2	Lene Gjøsaether	97	Stord IL	1.28,27	_____
3	Silje Fregstad	96	Vestkantsvømmerne	1.23,02	_____
4	Lisa M.B. Laukli	97	Åstveit SK	1.21,18	_____
5	Malene Tangedal Mehus	94	IL Solid	1.22,67	_____
6	Lise S Eiane	97	Sola SK	1.25,16	_____
7	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne	1.32,09	_____

**Heat 2**

1	Marit Hystad	96	IL Solid	1.21,10	_____
2	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	1.17,01	_____
3	Kamilla Øverås	97	Lørenskog/Rælingen	1.16,11	_____
4	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	1.15,47	_____
5	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	1.16,05	_____
6	Aneeka Knapp	97	Sola SK	1.16,92	_____
7	Rebekka Frimannslund Blix	97	Svelgen TIF	1.20,13	_____

**Heat 3**

1	Emily Bådsvik	96	Frisinn SK	1.15,24	_____
2	Charlotte Mathisen Lie	95	Vestkantsvømmerne	1.14,29	_____
3	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	1.13,61	_____
4	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	1.13,28	_____
5	Malin Tønnessen	96	Frisinn SK	1.13,48	_____
6	Maria Teige	96	Vestkantsvømmerne	1.14,28	_____
7	Runa Vatna Sandmoen	96	Frisinn SK	1.14,56	_____

**Heat 4**

1	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	1.13,14	_____
2	Gunn Iren Indrevær	94	Førde IL	1.12,62	_____
3	Andrea Karstad	97	Larvik SK	1.12,21	_____
4	Thea Støle	96	Frisinn SK	1.12,15	_____
5	Nora Caroline Teigene	96	Svelgen TIF	1.12,19	_____
6	Diana Catalina Gonzales	94	Delfana	1.12,47	_____
7	Mathilde Rasmussen	97	Arna SLK	1.12,86	_____

**Heat 5**

1	Cecilia Eide Songstad	97	Bergens SC	1.11,97	_____
2	Vanja Strand	95	Vestkantsvømmerne	1.11,61	_____
3	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	1.11,31	_____
4	Mette Thunes	94	Delfana	1.10,45	_____
5	Marte Gjøsæther	96	Stord IL	1.10,51	_____
6	Stina Dahl	96	Delfana	1.11,36	_____
7	Hanna Huglen Vinsnesbakk	95	Stord IL	1.11,70	_____

**Heat 6**

1	Julie Løkstad	94	Lørenskog/Rælingen	1.10,40	_____
2	Susan Ultee	96	Frisinn SK	1.10,03	_____
3	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	1.09,88	_____
4	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	1.09,67	_____
5	Martine Heimdal	95	Delfana	1.09,73	_____
6	Vannja Celine Brunsvik	93	Haugesund SK	1.09,91	_____
7	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	1.10,38	_____

**Heat 7**

1	Hedda Østgaard	94	Trondheim SLK	1.09,48	_____
2	Klara Farkas	96	Lørenskog/Rælingen	1.09,12	_____
3	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	1.08,37	_____
4	Demi Coudray	94	Bergens SC	1.07,85	_____
5	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	1.07,86	_____
6	Anna Teetzmann	95	Stord IL	1.08,74	_____
7	Sara Petrine Veierød	93	Bergens SC	1.09,33	_____

**Heat 8**

1	Henriette Dahl	95	Bergens SC	1.07,61	_____
2	Sandra Bernhoft	95	Delfana	1.07,25	_____
3	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	1.06,87	_____
4	Karianne Reinertsen	97	Delfana	1.06,83	_____
5	Vilde Stordal	95	Delfana	1.06,84	_____
6	Mari Sørstrand Æsøy	94	Førde IL	1.07,01	_____
7	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne	1.07,31	_____

**Heat 9**

1	Frida Hinna	96	Delfana	1.06,02	_____
2	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	1.05,74	_____
3	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	1.05,25	_____
4	Lisa Skogeng	96	Delfana	1.04,86	_____
5	Elisabeth Støver	96	Modum SK	1.05,05	_____
6	Andrea Strømsnes	94	Vestkantsvømmerne	1.05,61	_____
7	Marte Stamland	96	Poseidon	1.05,97	_____

**Heat 10**

1	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	1.04,83	_____
2	Oda Gjerde	95	Bryne SK	1.04,56	_____
3	Randi Gaasvik	87	Vestbyen IL	1.04,43	_____
4	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	1.04,32	_____
5	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	1.04,41	_____
6	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	1.04,43	_____
7	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	1.04,65	_____

**Heat 11**

1	Marte K Haukeland	94	Arna SLK	1.04,28	_____
2	Malena Martens	94	IL Solid	1.03,97	_____
3	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	1.03,87	_____
4	Victoria Croker	88	Bærumsvømmerne	1.03,43	_____
5	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	1.03,44	_____
6	Ingrid Hystad	92	IL Solid	1.03,89	_____
7	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	1.04,15	_____

**Heat 12**

1	Marie Reinertsen	93	Delfana	1.03,35	_____
2	Elin Haugland	96	Delfana	1.03,18	_____
3	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	1.02,78	_____
4	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	1.02,62	_____
5	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	1.02,63	_____
6	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	1.03,08	_____
7	Line Jørgensen Bruun	95	Aalborg SK	1.03,29	_____

**Heat 13**

1	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	1.02,52	_____
2	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	1.02,29	_____
3	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	1.02,27	_____
4	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	1.02,08	_____
5	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	1.02,12	_____
6	Katerina Bernhoft	92	Delfana	1.02,28	_____
7	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	1.02,43	_____

**Heat 14**

1	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.01,92	_____
2	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	1.01,43	_____
3	Ghita Kobbelgaard	95	Aalborg SK	1.01,20	_____
4	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	1.00,96	_____
5	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.01,00	_____
6	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	1.01,42	_____
7	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	1.01,75	_____

**Heat 15**

1	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	1.00,71	_____
2	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.00,58	_____
3	Merete Løvberg	67	Lambertseter SK	1.00,17	_____
4	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	59,87	_____
5	Amalie Emma Thomsen	94	Sigma	59,92	_____
6	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	1.00,21	_____
7	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.00,64	_____

**Heat 16**

1	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	59,80	_____
2	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	59,32	_____
3	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	56,56	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	54,38	_____
5	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	55,46	_____
6	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	58,05	_____
7	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	59,67	_____

**Heat 17**

1	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	59,74	_____
2	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	58,42	_____
3	Mie Ø. Nielsen	96	Aalborg SK	56,01	_____
4	Josefin Lillhage	80	Väsby SS	52,45	_____
5	Lotte Friis	88	Sigma	55,36	_____
6	Sofie Gjermestad	89	Asker SK	57,75	_____
7	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	59,58	_____

**Heat 18**

1	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	59,71	_____
2	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	58,18	_____
3	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	55,98	_____
4	Jeanette Ottesen	87	KVIK Kastrup	51,90	_____
5	Clarissa van Rheenen	91	PSV Eiffel Swimmers	54,67	_____
6	Bryndís Rún Hansen	93	Ódinn	57,46	_____
7	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	59,43	_____

**Øvelse 24. 100m fri, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Stefan Nystrand, SK Neptun - 46,86 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 48,80 (28.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Sander Smørdal, Bergensvømmerne - 48,40 (10.11.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Stefan Nystrand, Sverige - 45,54 (10.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Amaury Leveaux, Frankrike - 44,94 (13.12.2008)
<b>Verdensrekord:</b>	Amaury Leveaux, Frankrike - 44,94 (13.12.2008)

**Heat 1**

1					
2	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	1.23,34	_____
3	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	1.20,04	_____
4	Vegard Strandos	97	Svelgen TIF	1.17,05	_____
5	Johannes Hauge	96	Førde IL	1.19,93	_____
6	Even Stubhaug	97	Førde IL	1.20,26	_____
7	Eivind Haugland	94	Delfana		_____

**Heat 2**

1	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	1.16,92	_____
2	Hans Fredrik Laache	97	Førde IL	1.15,08	_____
3	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	1.14,30	_____
4	Petter Thorsen	97	Stord IL	1.12,13	_____
5	Kristoffer Jørgensen	96	Vestkantsvømmerne	1.13,87	_____
6	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	1.14,61	_____
7	Steffen Kvamme	96	Arna SLK	1.15,22	_____

**Heat 3**

1	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL	1.11,50	_____
2	Marius Andreas Sæbø	94	Arna SLK	1.11,07	_____
3	Torstein Myklebust	96	Frisinn SK	1.10,99	_____
4	Lars-Kristian Gotaas Bjørkbom	97	Bergens SLK	1.10,41	_____
5	Bendik Bjerk Aarbu	96	Åstveit SK	1.10,90	_____
6	Malik Knapp	96	Sola SK	1.11,03	_____
7	Aksel Johannesen	96	Bergens SC	1.11,40	_____

**Heat 4**

1	Filip Krzysztof Ludwiczak	96	Bergens SC	1.09,89	_____
2	Andreas Nordvik	95	Vestkantsvømmerne	1.08,72	_____
3	Lars Berg	96	Bergens SLK	1.08,34	_____
4	Ole Andreas Walde	95	Åstveit SK	1.07,38	_____
5	Arvid Sundstrøm	95	Delfana	1.07,77	_____
6	Are Mowatt Gruben	96	Bergens SC	1.08,40	_____
7	Erik Årsland Gidskehaug	97	Bryne SK	1.08,76	_____

**Heat 5**

1	Matias Gulestøl	97	Svelgen TIF	1.06,93	_____
2	Eirik Johnsen	96	Bergens SC	1.05,01	_____
3	Morgan B. Johansen	96	Skjetten Svømming	1.04,26	_____
4	Marcus H Sandnes	95	Delfana	1.03,97	_____
5	Michael Gutierrez Irgens	95	Bergens SC	1.04,12	_____
6	Sander Sivertsen	96	Vestkantsvømmerne	1.04,64	_____
7	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.05,10	_____

**Heat 6**

1	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	1.03,88	_____
2	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	1.03,73	_____
3	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	1.03,33	_____
4	Magnus Møkster	94	Frisinn SK	1.02,57	_____
5	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	1.02,90	_____
6	Andreas O. Palmstrøm	92	Delfana	1.03,58	_____
7	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	1.03,84	_____

**Heat 7**

1	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	1.02,32	_____
2	Mathias Thorkildsen	96	Bærumsvømmerne	1.01,51	_____
3	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	1.01,02	_____
4	Fredrik Løvberg	97	Lambertseter SK	1.00,39	_____
5	Christopher Williams	92	Bergens SLK	1.00,62	_____
6	Sander Andersen	96	Poseidon	1.01,04	_____
7	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	1.01,98	_____

**Heat 8**

1	Vedbjørn Arne J. Aasheim	95	Vestkantsvømmerne	1.00,38	_____
2	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	1.00,14	_____
3	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	59,73	_____
4	Morten Wee Hollund	96	Karmøy SK	59,67	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	59,70	_____
6	Markus Lie	95	Åstveit SK	59,77	_____
7	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	1.00,38	_____

**Heat 9**

1	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	59,14	_____
2	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	58,61	_____
3	Vedbjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	58,40	_____
4	Geir Skram Aasen	92	Volda TIL	58,25	_____
5	Andreas Bergman	93	Asker SK	58,36	_____
6	Magnus Buch	92	Bærumsvømmerne	58,50	_____
7	Sebastian Strandberg	94	Aalborg SK	58,68	_____

**Heat 10**

1	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	58,11	_____
2	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	57,46	_____
3	Marius Thorsø	93	Delfana	57,43	_____
4	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	56,98	_____
5	Sven Berg	92	Bergens SLK	57,05	_____
6	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	57,45	_____
7	Aleksander Sire	93	Modum SK	57,53	_____

**Heat 11**

1	Daniel Ommedal	92	Eid SK	56,93	_____
2	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	56,70	_____
3	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	56,34	_____
4	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	55,71	_____
5	Håvard Hole	93	Delfana	56,33	_____
6	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	56,70	_____
7	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	56,75	_____

**Heat 12**

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	55,69	_____
2	Runar Bergen	93	Tromsø SK/NTG	55,36	_____
3	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	55,02	_____
4	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	54,98	_____
5	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	55,00	_____
6	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	55,26	_____
7	Alexander Mokkelbost	87	BS/Åstveit	55,46	_____

**Heat 13**

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	54,93	_____
2	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	53,58	_____
3	Kristoffer Brander	89	SK Neptun	52,17	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	48,79	_____
5	Dennis Hedö	85	Stockholmspolisen	50,32	_____
6	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	53,33	_____
7	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	54,71	_____

**Heat 14**

1	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	54,83	_____
2	Even Vike Holm	90	BS/Arna	53,47	_____
3	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	50,86	_____
4	Sander Smørdal	85	BS/Arna	48,40	_____
5	Petter Stymne	83	SK Neptun	49,47	_____
6	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	52,68	_____
7	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	54,56	_____

**Heat 15**

1	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	54,75	_____
2	Anders Lie	91	Farum	53,39	_____
3	Emil Skovfoged Gregersen	92	Aalborg SK	50,65	_____
4	Stefan Nystrand	81	SK Neptun	47,37	_____
5	Jon Rud	86	West Swim Esbjerg	49,23	_____
6	Mikkel Munk Sørensen	92	Aalborg SK	52,50	_____
7	Sander Rødje	93	Haugesund SK	54,23	_____

**Øvelse 25. 200m bryst, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Birte Steven, Hamburg - 2.26,73 (05.05.2007)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 2.25,55 (15.12.2000)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.23,40 (12.12.2008)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Rikke Møller Pedersen, Danmark - 2.16,66 (11.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Rikke-Møller Pedersen, Danmark - 2.16,66 (11.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Rebecca Soni, USA - 2.14,57 (18.12.2009)

**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Elisabeth Mundal	94	Svelgen TIF	3.16,72	_____
4	Susann Pleyrn Olsen	97	Delfana	3.16,04	_____
5	Andrea Karstad	97	Larvik SK	3.16,13	_____
6	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	3.33,88	_____
7					_____

**Heat 2**

1	Kristin Stubhaug	94	Førde IL	3.12,82	_____
2	Julie Sundstrøm	97	Delfana	3.08,56	_____
3	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	2.59,99	_____
4	Rebecca Holt Clasen	95	Lørenskog/Rælingen	2.56,99	_____
5	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	2.57,71	_____
6	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	3.07,65	_____
7	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	3.10,82	_____

**Heat 3**

1	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	2.53,25	_____
2	Eli Kristin Ølmheim	94	Bergens SC	2.50,44	_____
3	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.43,28	_____
4	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	2.42,38	_____
5	Emma Sofie Hestbech	96	Aalborg SK	2.42,93	_____
6	Tone Lill Evanger	96	Delfana	2.49,62	_____
7	Irja Gravdahl	94	Trondheim SLK	2.52,24	_____

**Heat 4**

1	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	2.41,76	_____
2	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.35,30	_____
3	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.29,48	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.24,87	_____
5	Julie Leth-Espensen	92	GI-40 Hermes	2.28,89	_____
6	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.30,68	_____
7	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	2.36,99	_____

**Øvelse 26. 200m bryst, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 2.15,37 (05.05.2007)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Norge - 2.09,52 (05.12.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 2.06,26 (19.03.2010)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Chris Christensen, Danmark - 2.05,38 (13.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Daniel Gyurta, Ungarn - 2.00,67 (13.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Daniel Gyurta, Ungarn - 2.00,67 (13.12.2009)

**Heat 1**

1					
2	Ørjan Monsen	92	Sola SK		_____
3	Even Stubhaug	97	Førde IL	3.26,53	_____
4	Johannes Hauge	96	Førde IL	3.13,57	_____
5	Marius Berg	96	Delfana	3.26,07	_____
6	Sebastian Soleng Borge	97	Vestkantsvømmerne	3.40,33	_____
7	Magnus Buch	92	Bærumsvømmerne		_____

**Heat 2**

1	Malik Knapp	96	Sola SK	3.08,73	_____
2	Erik Årslund Gidskehaug	97	Bryne SK	3.02,09	_____
3	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	2.58,43	_____
4	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	2.47,00	_____
5	Alexander Johnsgaard	96	Delfana	2.50,41	_____
6	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	3.00,56	_____
7	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	3.05,63	_____

**Heat 3**

1	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	2.45,25	_____
2	Andreas Reinertsen	95	Delfana	2.43,15	_____
3	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.35,87	_____
4	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	2.34,85	_____
5	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	2.35,45	_____
6	Sven Berg	92	Bergens SLK	2.38,97	_____
7	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.44,83	_____

## Heat 4

1	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	2.33,19	_____
2	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	2.26,63	_____
3	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	2.25,27	_____
4	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.18,80	_____
5	Niklas Tour	89	SK Neptun	2.23,55	_____
6	Aleksander Sire	93	Modum SK	2.25,96	_____
7	Martin Schau	91	Larvik SK	2.32,43	_____

## Øvelse 27. 50m rygg, damer

<b>Stevnerekord:</b>	Magdalena Kuras, Malmö KK - 27,90 (10.05.2009)		
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 28,42 (23.11.2006)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 27,50 (12.12.2009)		
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Therese Alshammar, Sverige - 26,62 (29.11.2009)		
<b>Europarekord:</b>	Sanja Jovanovic, Kroatia - 25,70 (12.12.2009)		
<b>Verdensrekord:</b>	Sanja Jovanovic, Kroatia - 25,70 (12.12.2009)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Janne Mugne, Estland - 32,37 (31.07.2004)	<b>100%-tid:</b>	32,56
<b>Verdensrekord S9:</b>	Stephanie Millward, Storbritannia - 32,51 (05.12.2009)	<b>100%-tid:</b>	33,93

## Heat 1

1					
2					
3	Susanne Moen Olsen	97	Vestkantsvømmerne	51,09	_____
4	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	45,30	_____
5	Karoline Haugstvedt	97	Vestkantsvømmerne	48,92	_____
6					
7					

## Heat 2

1	Rebekka Frimannslund Blix	97	Svelgen TIF	45,02	_____
2	Lise S Eiane	97	Sola SK	44,68	_____
3	Iselin Helløy	97	Åstveit SK	44,05	_____
4	Marit Hystad	96	IL Solid	42,20	_____
5	Maria Teige	96	Vestkantsvømmerne	43,44	_____
6	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	44,27	130.47%
7	Malene Tangedal Mehus	94	IL Solid	44,88	_____

## Heat 3

1	Thea Støle	96	Frisinn SK	41,24	_____
2	Lisa M.B. Laukli	97	Åstveit SK	41,04	_____
3	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	40,41	_____
4	Aneeka Knapp	97	Sola SK	39,79	_____
5	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	39,91	_____
6	Elin Fossheim	96	Vestkantsvømmerne	40,72	_____
7	Kamilla Øverås	97	Lørenskog/Rælingen	41,23	_____

## Heat 4

1	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	39,66	_____
2	Marie Økland	94	Delfana	39,54	_____
3	Charlotte Mathisen Lie	95	Vestkantsvømmerne	38,90	_____
4	Vanja Strand	95	Vestkantsvømmerne	38,60	_____
5	Anna Teetzmann	95	Stord IL	38,73	_____
6	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	39,50	121.31%
7	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	39,62	_____

## Heat 5

1	Andrea Karstad	97	Larvik SK	38,45	_____
2	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	38,28	_____
3	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	38,08	_____
4	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	37,98	_____
5	Malin Dahle	93	Vestkantsvømmerne	38,06	_____
6	Diana Catalina Gonzales	94	Delfana	38,21	_____
7	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	38,38	_____

**Heat 6**

1	Stina Dahl	96	Delfana	37,70	_____
2	Maria Bøe	95	Trondheim SLK	37,10	_____
3	Sandra Bernhoft	95	Delfana	36,72	_____
4	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	36,08	_____
5	Rikka Kjelkenes	94	Svelgen TIF	36,67	_____
6	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	36,97	_____
7	Sandra Ullaland	91	Eid SK	37,16	_____

**Heat 7**

1	Mari Sørstrand Æsøy	94	Førde IL	36,00	_____
2	Lisa Skogeng	96	Delfana	35,46	_____
3	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	35,39	_____
4	Anna Thorsen	94	Arna SLK	35,24	_____
5	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne	35,26	_____
6	Pernille Berntsen	95	Førde IL	35,40	_____
7	Susan Ultee	96	Frisinn SK	35,86	_____

**Heat 8**

1	Andrea Strømsnes	94	Vestkantsvømmerne	35,23	_____
2	Gunn Iren Indrevær	94	Førde IL	35,15	_____
3	Tone Lill Evanger	96	Delfana	34,27	_____
4	Ida Louise G. Borlaug	93	Vestkantsvømmerne	33,99	_____
5	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	34,00	_____
6	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	34,79	_____
7	Toni G. Coudray	97	Bergens SC	35,22	_____

**Heat 9**

1	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	33,82	_____
2	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	33,78	_____
3	Elisabeth Støver	96	Modum SK	33,64	_____
4	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	33,54	_____
5	Karianne Reinertsen	97	Delfana	33,63	_____
6	Julie Askeland	93	Haugesund SK	33,66	_____
7	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	33,81	_____

**Heat 10**

1	Stine Tveit	93	Trondheim SLK	33,48	_____
2	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	33,38	_____
3	Marie Reinertsen	93	Delfana	33,06	_____
4	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	32,82	_____
5	Marte Stamland	96	Poseidon	33,04	_____
6	Vilde Tengesdal	96	Bryne SK	33,33	_____
7	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	33,45	_____

**Heat 11**

1	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	32,76	_____
2	Ann-Helen Pridesis	87	Bergensvømmerne	32,27	_____
3	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	31,45	_____
4	Mie Ø. Nielsen	96	Aalborg SK	29,25	_____
5	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	30,26	_____
6	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	31,80	_____
7	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	32,45	_____

**Heat 12**

1	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	32,71	_____
2	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	32,24	_____
3	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	31,30	_____
4	Cecilie Hansen	95	Aalborg SK	29,21	_____
5	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	29,74	_____
6	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	31,70	_____
7	Elise Strømsvik	87	Vestbyen IL	32,36	_____

## Heat 13

1	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	32,49	_____
2	Ingrid Hystad	92	IL Solid	32,18	_____
3	Ragnhild Søfteland	92	Bergens SC	31,23	_____
4	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	29,17	_____
5	Magdalena Kuras	88	Malmö KK	29,26	_____
6	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	31,55	_____
7	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	32,32	_____

## Øvelse 28. 50m rygg, herrer

<b>Stevner rekord:</b>	Aschwin Wildeboer, C.N. Sabadell - 23,71 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 25,12 (11.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Petter Sjødal, IL Varg - 24,59 (11.12.2003)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Pontus Renholm, Sverige - 23,80 (10.12.2009)
<b>Europarekord:</b>	Stanislav Donets, Russland - 22,76 (11.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Peter Marshall, USA - 22,61 (21.11.2009)

## Heat 1

1					
2					
3	Kristoffer Jørgensen	96	Vestkantsvømmerne		_____
4	Erik Hystad	97	Stord IL	44,59	_____
5	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	48,63	_____
6					
7					

## Heat 2

1	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	42,57	_____
2	Aksel Johannesen	96	Bergens SC	40,54	_____
3	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	39,88	_____
4	Are Mowatt Gruben	96	Bergens SC	38,13	_____
5	Petter Thorsen	97	Stord IL	38,81	_____
6	Steffen Kvamme	96	Arna SLK	40,20	_____
7	Vedbjørn Arne J. Aasheim	95	Vestkantsvømmerne	41,97	_____

## Heat 3

1	Matias Gulestøl	97	Svelgen TIF	38,13	_____
2	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	37,74	_____
3	Filip Krzysztow Ludwiczak	96	Bergens SC	36,80	_____
4	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	35,17	_____
5	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	35,27	_____
6	Vegard Hauge Svartveit	96	Arna SLK	37,03	_____
7	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL	37,78	_____

## Heat 4

1	Eirik Johnsen	96	Bergens SC	35,01	_____
2	Daniel Nesbø	96	Skjetten Svømming	34,31	_____
3	Marius Bjørke	95	Eid SK	33,93	_____
4	Sander Andersen	96	Poseidon	32,18	_____
5	Markus Heimdal	92	Delfana	32,33	_____
6	Daniel Ommedal	92	Eid SK	34,23	_____
7	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	34,76	_____

## Heat 5

1	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	32,11	_____
2	Henrik Søfteland	95	Delfana	31,62	_____
3	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	31,56	_____
4	Morten Wee Hollund	96	Karmøy SK	31,45	_____
5	Erik Lauvbu	94	Øvre Eiker SK	31,50	_____
6	Bård Løvik	94	Delfana	31,59	_____
7	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	31,92	_____

**Heat 6**

1	Marius Thorsø	93	Delfana	31,26	_____
2	Didrik K. Grønseth	92	Frisinn SK	31,10	_____
3	Frede Rønning Rangnes	94	Tønsberg SK	30,73	_____
4	Håvard Hole	93	Delfana	30,31	_____
5	Andreas Bergman	93	Asker SK	30,39	_____
6	Jonas Jensen	93	Åstveit SK	31,06	_____
7	Anders Færø	92	Bergens SLK	31,19	_____

**Heat 7**

1	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	30,03	_____
2	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	29,48	_____
3	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	28,16	_____
4	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	26,42	_____
5	Even Vike Holm	90	BS/Arna	27,29	_____
6	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	28,64	_____
7	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	29,68	_____

**Heat 8**

1	Markus Lie	95	Åstveit SK	29,97	_____
2	Gaute Ravndal	94	Sola SK	29,45	_____
3	Alexander Nyström	90	SK Neptun	27,50	_____
4	Simon Sjödin	86	SK Neptun	23,95	_____
5	Stian S. Langeland	89	Bergens SC	27,21	_____
6	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	28,37	_____
7	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	29,60	_____

**Heat 9**

1	Ole Andreas Kolaas	89	BS/Delfana	29,68	_____
2	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	29,39	_____
3	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	27,37	_____
4	Aschwin Wildeboer	86	C.N. Sabadell	23,07	_____
5	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	27,19	_____
6	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	28,17	_____
7	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	29,55	_____

**Øvelse 29. 100m butterfly, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Jeanette Ottesen, KVIK Kastrup - 57,39 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Victoria S. Løken, Team Stavanger - 59,94 (27.11.2008)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 56,52 (14.11.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Jeanette Ottesen, Danmark - 55,86 (14.11.2009)
<b>Europarekord:</b>	Diane Bui-Duyet, Frankrike - 55,05 (12.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Dian Bui-Duyet, Frankrike - 55,05 (12.12.2009)

**Heat 1**

1					
2	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	1.40,03	_____
3	Julie Sundstrøm	97	Delfana	1.26,71	_____
4	Mathilde Rasmussen	97	Arna SLK	1.24,77	_____
5	Julie Askeland	93	Haugesund SK	1.25,12	_____
6	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	1.27,06	_____
7					

**Heat 2**

1	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	1.24,08	_____
2	Martine Heimdal	95	Delfana	1.21,52	_____
3	Henriette Dahl	95	Bergens SC	1.18,77	_____
4	Katerina Bernhoft	92	Delfana	1.18,44	_____
5	Susanne Fornasari	94	Lørenskog/Rælingen	1.18,67	_____
6	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	1.20,23	_____
7	Mette Thunes	94	Delfana	1.21,68	_____

**Heat 3**

1	Sandra Ullaland	91	Eid SK	1.16,72	_____
2	Vanja Sand Syversen	97	Delfana	1.15,95	_____
3	Anna Thorsen	94	Arna SLK	1.15,53	_____
4	Lisa Skogeng	96	Delfana	1.14,53	_____
5	Vannja Celine Brunsvik	93	Haugesund SK	1.15,15	_____
6	Viktoria Juel	96	Trondheim SLK	1.15,83	_____
7	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	1.16,64	_____

**Heat 4**

1	Sandra Bernhoft	95	Delfana	1.14,13	_____
2	Marte K Haukeland	94	Arna SLK	1.12,21	_____
3	Ingrid Hystad	92	IL Solid	1.11,68	_____
4	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	1.10,92	_____
5	Klara Farkas	96	Lørenskog/Rælingen	1.11,39	_____
6	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	1.12,18	_____
7	Malena Martens	94	IL Solid	1.13,42	_____

**Heat 5**

1	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	1.10,52	_____
2	Marie Reinertsen	93	Delfana	1.10,11	_____
3	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	1.09,79	_____
4	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.08,64	_____
5	Elin Haugland	96	Delfana	1.08,65	_____
6	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	1.09,80	_____
7	Sara Petrine Veierød	93	Bergens SC	1.10,51	_____

**Heat 6**

1	Vilde Stordal	95	Delfana	1.08,54	_____
2	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	1.07,17	_____
3	Emma Sofie Hestbech	96	Aalborg SK	1.04,57	_____
4	Julie Leth-Espensen	92	GI-40 Hermes	1.02,10	_____
5	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	1.03,04	_____
6	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.06,51	_____
7	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.08,17	_____

**Heat 7**

1	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.08,50	_____
2	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	1.06,86	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	1.04,41	_____
4	Micha Østergaard	87	Vallensbæk IF	56,64	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	1.02,97	_____
6	Lotte Friis	88	Sigma	1.04,94	_____
7	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	1.07,97	_____

**Heat 8**

1	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	1.08,34	_____
2	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	1.06,74	_____
3	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.04,18	_____
4	Jeanette Ottesen	87	KVIK Kastrup	55,86	_____
5	Bryndís Rún Hansen	93	Ódinn	1.02,34	_____
6	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	1.04,80	_____
7	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	1.07,22	_____

## Øvelse 30. 100m butterfly, herrer

<b>Stevnerekord:</b>	Simon Sjödin, SK Neptun - 52,81 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Christer Koch Kvam, Bærumsvømmerne - 54,57 (27.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Erik Clasen, Lambertseter SK - 53,44 (16.03.1994)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Lars Frölander, Sverige - 50,44 (17.03.2000)
<b>Europarekord:</b>	Evgeny Korotyshkin, Russland - 48,48 (15.11.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Evgeny Korotyshkin, Russland - 48,48 (15.11.2009)

## Heat 1

1					
2					
3	Eivind Haugland	94	Delfana		_____
4	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	1.37,70	_____
5	Martin Sleire Nilsen	96	Vestkantsvømmerne	1.44,62	_____
6					
7					

## Heat 2

1					
2	Aleksander Solberg	96	Larvik SK	1.23,08	_____
3	Lars Ole Fjørtoft	96	Arna SLK	1.20,50	_____
4	Bendik Bjerk Aarbu	96	Åstveit SK	1.17,32	_____
5	Erik Årsland Gidskehaug	97	Bryne SK	1.18,41	_____
6	Arvid Sundstrøm	95	Delfana	1.20,94	_____
7	Marius Berg	96	Delfana	1.25,36	_____

## Heat 3

1	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	1.16,20	_____
2	Magnus Møkster	94	Frisinn SK	1.13,45	_____
3	Andreas O. Palmstrøm	92	Delfana	1.13,14	_____
4	Iver Hvidsten	95	Bærumsvømmerne	1.12,06	_____
5	Daniel Nesbø	96	Skjetten Svømming	1.12,21	_____
6	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	1.13,23	_____
7	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.15,20	_____

## Heat 4

1	Christopher Williams	92	Bergens SLK	1.11,49	_____
2	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	1.10,02	_____
3	Ørjan Monsen	92	Sola SK	1.08,74	_____
4	Anders Færø	92	Bergens SLK	1.06,90	_____
5	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	1.08,30	_____
6	Mathias Thorkildsen	96	Bærumsvømmerne	1.09,60	_____
7	Lars Hvidsten	93	Bærumsvømmerne	1.10,54	_____

## Heat 5

1	Arnt Martin Ystenes	92	Trondheim SLK	1.04,82	_____
2	Bård Løvik	94	Delfana	1.04,22	_____
3	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	1.03,20	_____
4	Ole Andreas Kolaas	89	BS/Delfana	1.02,69	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.03,10	_____
6	Håkon P. Ludvigsen	96	Randaberg IL	1.03,88	_____
7	Sander Sivertsen	96	Vestkantsvømmerne	1.04,71	_____

## Heat 6

1	Andreas H. Reksten	83	Bergens SC	1.01,26	_____
2	Sander Smørdal	85	BS/Arna	58,89	_____
3	Kristoffer Brander	89	SK Neptun	56,38	_____
4	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	54,57	_____
5	Gard Kvale	84	Bergens SC	55,47	_____
6	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	57,27	_____
7	Mikkel Munk Sørensen				

**Heat 7**

1	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	1.00,86	_____
2	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	58,39	_____
3	Stian S. Langeland	89	Bergens SC	56,01	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	53,59	_____
5	Alexander Nyström	90	SK Neptun	55,25	_____
6	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	56,95	_____
7	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	1.00,21	_____

**Heat 8**

1	Morten Wee Hollund	96	Karmøy SK	1.00,77	_____
2	Sebastian Strandberg	94	Aalborg SK	58,30	_____
3	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	55,86	_____
4	Simon Sjödin	86	SK Neptun	52,66	_____
5	Daniel Svane Halkjær	91	Aalborg SK	54,78	_____
6	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	56,86	_____
7	Sander Rødje	93	Haugesund SK	59,65	_____

**Øvelse 31. 200m individuell medley, damer**

<b>Stevnerekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 2.14,39 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Elisabeth Jarland, BS/Delfana - 2.13,80 (29.11.2003)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 2.12,04 (14.11.2009)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Julie Hjort-Hansen, Danmark - 2.07,08 (18.04.2009)
<b>Europarekord:</b>	Evelyn Verraszto, Ungarn - 2.04,64 (10.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Julia Smit, USA - 2.04,06 (19.12.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Aneeka Knapp	97	Sola SK	3.28,62	_____
4	Anna Teetzmann	95	Stord IL	3.08,87	_____
5	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	3.09,53	_____
6	Silje Fregstad	96	Vestkantsvømmerne		_____
7					

**Heat 2**

1	Alexandra Veseth Bjerg	97	Larvik SK	3.08,77	_____
2	Thea Støle	96	Frisinn SK	3.00,08	_____
3	Marie Eugenie Edvardsen	96	Lørenskog/Rælingen	2.57,91	_____
4	Ingeborg Liseth Pedersen	97	Åstveit SK	2.56,10	_____
5	Hedda Østgaard	94	Trondheim SLK	2.57,19	_____
6	Susann Pleyrn Olsen	97	Delfana	2.59,89	_____
7	Elise Sandvoll	96	Frisinn SK	3.01,79	_____

**Heat 3**

1	Helene Dale Johnsen	95	Delfana	2.54,85	_____
2	Susan Ultee	96	Frisinn SK	2.54,14	_____
3	Barbara Hansen	93	Frisinn SK	2.52,22	_____
4	Frida Hinna	96	Delfana	2.49,36	_____
5	Stina Dahl	96	Delfana	2.50,18	_____
6	Kaja Konow Grønseth	95	Frisinn SK	2.53,39	_____
7	Signe Birch Moltu	94	Frisinn SK	2.54,69	_____

**Heat 4**

1	Stina Heimnes	97	Åstveit SK	2.47,66	_____
2	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondheim SLK	2.44,22	_____
3	Marte Dale	97	Vestkantsvømmerne	2.41,95	_____
4	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	2.36,78	_____
5	Irja Gravdahl	94	Trondheim SLK	2.37,59	_____
6	Malin Dahle	93	Vestkantsvømmerne	2.43,12	_____
7	Toni G. Coudray	97	Bergens SC	2.46,89	_____

**Heat 5**

1	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	2.36,48	_____
2	Marte Elise Brinchmann	91	Moss SK	2.35,35	_____
3	Karianne Reinertsen	97	Delfana	2.34,34	_____
4	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	2.32,19	_____
5	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	2.32,89	_____
6	Line Jørgensen Bruun	95	Aalborg SK	2.34,62	_____
7	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	2.36,44	_____

**Heat 6**

1	Tone Lill Evanger	96	Delfana	2.32,18	_____
2	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	2.29,49	_____
3	Ghita Kobbelgaard	95	Aalborg SK	2.25,41	_____
4	Amalie Emma Thomsen	94	Sigma	2.15,77	_____
5	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.21,78	_____
6	Siri Eva Kristiansen	93	Santa Clara SC	2.28,26	_____
7	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	2.30,56	_____

**Heat 7**

1	Vilde Tengesdal	96	Bryne SK	2.31,15	_____
2	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	2.29,35	_____
3	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.23,99	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.14,79	_____
5	Micha Østergaard	87	Vallensbæk IF	2.19,74	_____
6	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	2.27,21	_____
7	Oda Gjerde	95	Bryne SK	2.30,00	_____

**Heat 8**

1	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	2.30,57	_____
2	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.29,20	_____
3	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	2.23,60	_____
4	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.14,34	_____
5	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.19,05	_____
6	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.27,02	_____
7	Cecilie Hansen	95	Aalborg SK	2.29,54	_____

**Øvelse 32. 200m individuell medley, herrer**

<b>Stevnerekord:</b>	Simon Sjödin, SK Neptun - 1.59,85 (10.05.2009)
<b>Norsk juniorrekord:</b>	Sverre Næss, Sarpsborg IL - 1.59,18 (26.11.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Gard Kvale, Bergens SC - 1.57,76 (11.12.2008)
<b>Nordisk seniorrekord:</b>	Jani Sievinen, Finland - 1.54,65 (21.01.1994)
<b>Europarekord:</b>	Markus Rogan, Østerrike - 1.51,72 (11.12.2009)
<b>Verdensrekord:</b>	Darian Townsend, Sør-Afrika - 1.51,55 (15.11.2009)

**Heat 1**

1					
2	Magnus Dale Johnsen	97	Delfana	3.05,64	_____
3	Lars Ole Fjørtoft	96	Arna SLK	2.51,07	_____
4	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	2.44,38	_____
5	Espen B. Sakariassen	96	Åstveit SK	2.45,76	_____
6	Malik Knapp	96	Sola SK	3.00,21	_____
7	Andreas Nordvik	95	Vestkantsvømmerne	3.06,50	_____

**Heat 2**

1	Alexander Johnsgaard	96	Delfana	2.41,34	_____
2	Martin Langeland-Knutsen	96	Sola SK	2.39,38	_____
3	Ole Andreas Walde	95	Åstveit SK	2.37,31	_____
4	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	2.36,75	_____
5	Marcus H Sandnes	95	Delfana	2.37,14	_____
6	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	2.38,11	_____
7	Erik Årslund Gidskehaug	97	Bryne SK	2.39,47	_____

**Heat 3**

1	Andreas Reinertsen	95	Delfana	2.29,71	_____
2	Markus Heimdal	92	Delfana	2.28,97	_____
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.24,33	_____
4	Vincente Quiles Saez	86	Trondheim SLK	2.23,73	_____
5	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	2.24,13	_____
6	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	2.27,03	_____
7	Fridtjof Bache Hungnes	94	Bærumsvømmerne	2.29,56	_____

**Heat 4**

1	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	2.22,98	_____
2	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	2.20,77	_____
3	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	2.20,07	_____
4	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.18,98	_____
5	Martin Schau	91	Larvik SK	2.19,47	_____
6	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	2.20,13	_____
7	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	2.21,97	_____

**Heat 5**

1	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	2.18,75	_____
2	Sindre Nilo	90	Bærumsvømmerne	2.13,67	_____
3	Daniel Svane Halkjær	91	Aalborg SK	2.08,73	_____
4	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	1.59,82	_____
5	Simon Sjödin	86	SK Neptun	2.02,19	_____
6	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	2.09,71	_____
7	Daniel Ommedal	92	Eid SK	2.17,47	_____

**Heat 6**

1	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	2.18,47	_____
2	Emil Skovfoged Gregersen	92	Aalborg SK	2.12,29	_____
3	Anders Lie	91	Farum	2.07,02	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	1.59,18	_____
5	Simon Frank	90	SK Neptun	2.01,93	_____
6	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.09,38	_____
7	Markus Lie	95	Åstveit SK	2.16,92	_____

**Heat 7**

1	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	2.18,39	_____
2	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	2.12,23	_____
3	Jon Rud	86	West Swim Esbjerg	2.06,53	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	1.58,54	_____
5	Mads Glæsner	88	Vallensbæk IF	2.00,27	_____
6	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.09,37	_____
7	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	2.15,09	_____