



PROGRAM

**Kongsten Swim Cup Uapp
Søndag 18. januar 2026**

Kongstenhallen

Søndag 18. januar 2026 kl. 16.30

Innsvømming	16.00
Lagledermøte	16.00
Øvelse 1. 25m fri, damer	16.30
Øvelse 2. 25m fri, herrer	16.41
Øvelse 3. 50m bryst, damer	16.48
Øvelse 4. 50m bryst, herrer	16.54
Øvelse 5. 50m fri, damer	16.59
Øvelse 6. 50m fri, herrer	17.12
Øvelse 7. 25m rygg, damer	17.23
Øvelse 8. 25m rygg, herrer	17.36
Øvelse 9. 100m individuell medley, damer	17.42
Øvelse 10. 100m individuell medley, herrer	17.45
Øvelse 11. 4*25m fri, mixed	17.48
Øvelse 12. 25m bryst, damer	17.54
Øvelse 13. 25m bryst, herrer	18.01
Øvelse 14. 50m rygg, damer	18.06
Øvelse 15. 50m rygg, herrer	18.15
Øvelse 16. 25m butterfly, damer	18.24
Øvelse 17. 25m butterfly, herrer	18.27
Øvelse 18. 100m fri, damer	18.29
Øvelse 19. 100m fri, herrer	18.35
Øvelse 20. 4*50m fri, mixed	18.41
Slutt	18.46

Kongsten swimcup 2026

	Jenter			Gutter			Sammenlagt		
	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag
Haldens SK	10	53	0	5	25	0	15	78	2
Kolbotn IL	2	8	0	4	13	0	6	21	2
Kongstensvømmerne	30	97	0	21	70	0	51	167	4
Moss SK	12	43	0	6	25	0	18	68	3
Sarpsborg IL	7	22	0	5	24	0	12	46	4
Sammenlagt	61	223	0	41	157	0	102	380	15

Øvelse 1. 25m fri, damer

Heat 1

1	May Sofia Svalsrød-Guttormsen	14	Haldens SK	
2	Elina Soltani Omidy	16	Sarpsborg IL	
3	Malin Redalen-Mansel	16	Kolbotn IL	
4	Synne Møller Larsen	15	Haldens SK	
5	Monia Amalie Hansen Gharbi	17	Kongstensvømmerne	
6				

Heat 2

1	Yelizaveta Velychko	15	Kolbotn IL	
2	Juliane Sørensen	16	Kongstensvømmerne	
3	Linnea Quiel	18	Kongstensvømmerne	35,82
4	Faidra Kampi	14	Kongstensvømmerne	
5	Olivia Hernandez	15	Moss SK	
6	Emma Smetana-Williksen	15	Haldens SK	

Heat 3

1	Iben Hansen Delbekk	17	Kongstensvømmerne	34,04
2	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	32,66
3	Hedvig Eline Heggenes Eriksen	17	Moss SK	31,91
4	Carla Leon-Nyborg	15	Kongstensvømmerne	31,99
5	Sigrun Arnarsdottir	17	Kongstensvømmerne	32,82
6	Emma Kristin Brynhildsen	17	Sarpsborg IL	34,49

Heat 4

1	Sigrid Sending Wolff	15	Kongstensvømmerne	30,64
2	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	28,88
3	Nora Karlsen	16	Kongstensvømmerne	28,57
4	Nicoline Knobel Elnes	17	Haldens SK	28,65
5	Olivia Laszlo	16	Kongstensvømmerne	29,33
6	Oleah Bretun Saxegaard	16	Moss SK	31,90

Heat 5

1	Alette L.L. Jørgensen	16	Kongstensvømmerne	28,08
2	Rebecca Jarsletta-Halvorsen	16	Kongstensvømmerne	26,91
3	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	26,29
4	Aili Hasle-Mienna	15	Moss SK	26,29
5	Kornelia Alice Breivik	16	Sarpsborg IL	27,04
6	Mathilde Backe	17	Kongstensvømmerne	28,22

Heat 6

1	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	25,84
2	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	25,56
3	Lilly Skartoft	14	Haldens SK	23,94
4	Nathali Emilie Larsen-Groth	15	Kongstensvømmerne	25,20
5	Mali Svensson	16	Kongstensvømmerne	25,83
6	Isabelle Sundt Sandmæl	16	Kongstensvømmerne	26,17

Heat 7

1	Oda Oline Backe	15	Kongstensvømmerne	23,72
2	Maja Norum	15	Moss SK	22,77
3	Mie Mathea Berg	14	Sarpsborg IL	22,63
4	Malene Hennie Hystad-Nilsen	16	Kongstensvømmerne	22,63
5	Ingrid Vatn Haugeli	16	Kongstensvømmerne	23,66
6	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL	23,82

Heat 8

1	Vilde Stokkebryn Skurtveit	14	Moss SK	22,31	_____
2	Signe Brække	15	Kongstensvømmerne	21,22	_____
3	Luka Mirgilaite	16	Kongstensvømmerne	20,98	_____
4	Aurora Bakken	16	Moss SK	21,10	_____
5	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	21,33	_____
6	Ailey Sheyne Balabadan	15	Moss SK	22,43	_____

Heat 9

1	Yagmur Tasar	14	Moss SK	20,40	_____
2	Chanuli Dayarathna	15	Moss SK	19,86	_____
3	Selma Bilal	15	Haldens SK	18,62	_____
4	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	19,03	_____
5	Ingvild Tysse-Hostad	14	Haldens SK	20,25	_____
6	Luna Maria Brox	14	Moss SK	20,95	_____

Øvelse 2. 25m fri, herrer

Heat 1

1	Leon Itermann	14	Kolbotn IL	_____
2	William Østgård	16	Kolbotn IL	_____
3	Harald Hvistendahl	15	Kolbotn IL	_____
4	Storm Heidenberg Mjølnerød	12	Haldens SK	_____
5	Nickolai Stene-Sjøberg	13	Kongstensvømmerne	_____
6	Emilian Blix	16	Kolbotn IL	_____

Heat 2

1	Birk Ravndal	16	Kongstensvømmerne	_____
2	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	29,39
3	Gabriel Nilsrud	15	Kongstensvømmerne	28,71
4	Sebastian Borgsjø	16	Kongstensvømmerne	29,03
5	Alexander Elias Erlandsson	18	Haldens SK	34,77
6	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	_____

Heat 3

1	Marius Lexander Målerud Brekke	17	Haldens SK	26,89
2	Aiden Sean Balabadan	14	Moss SK	26,38
3	Emil Stokstad	15	Kongstensvømmerne	24,41
4	Iver Bjerke	17	Kongstensvømmerne	25,71
5	Nicolai Bjørling-Kjos	14	Kongstensvømmerne	26,80
6	Sebastian Johansson	18	Kongstensvømmerne	28,31

Heat 4

1	Nikolai Myrvang Schilling	15	Moss SK	23,31
2	Oskar Gudmestad	15	Kongstensvømmerne	22,99
3	Andreas Sørensen	15	Kongstensvømmerne	21,39
4	Edvin Ballangby	14	Kongstensvømmerne	21,67
5	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	23,04
6	Nikolai Søderberg-Nanda	15	Kongstensvømmerne	23,74

Heat 5

1	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	19,62
2	Adrian Frode Sebastian N. Olsen	14	Haldens SK	19,16
3	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	18,49
4	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	18,76
5	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	19,41
6	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	20,44

Øvelse 3. 50m bryst, damer

Heat 1

1					
2	Aurora Bakken	16	Moss SK		
3	Synne Møller Larsen	15	Haldens SK	1.13,21	
4	Yelizaveta Velychko	15	Kolbotn IL		
5	Oleah Bretun Saxegaard	16	Moss SK		
6					

Heat 2

1	Aili Hasle-Mienna	15	Moss SK	1.09,20	
2	Vilde Stokkebryn Skurtveit	14	Moss SK	1.07,23	
3	Ingrid Synnøve Igland	16	Sarpsborg IL	1.03,91	
4	Cornelia Bentzen Rieck	14	Kongstensvømmerne	1.04,43	
5	Mie Mathea Berg	14	Sarpsborg IL	1.08,89	
6	Hedda Hasle Fuglem	16	Kongstensvømmerne	1.11,76	

Heat 3

1	Lilly Skartoft	14	Haldens SK	1.00,90	
2	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	58,76	
3	Ingvild Tysse-Hostad	14	Haldens SK	51,60	
4	Lykke Aurora Målerud Brekke	14	Haldens SK	53,98	
5	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	59,52	
6	Chanuli Dayarathna	15	Moss SK	1.02,76	

Øvelse 4. 50m bryst, herrer

Heat 1

1					
2	Storm Heidenberg Mjølnerød	12	Haldens SK	1.27,71	
3	Aiden Sean Balabadan	14	Moss SK	1.15,10	
4	Marius Lexander Målerud Brekke	17	Haldens SK	1.15,62	
5	Keven Hajri	15	Kongstensvømmerne		
6					

Heat 2

1	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	1.09,81	
2	Sigurd Jonson Dalheim	14	Sarpsborg IL	1.04,05	
3	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	51,78	
4	Adrian Frode Sebastian Normann Olsen	14	Haldens SK	1.03,08	
5	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	1.08,79	
6	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	1.13,78	

Øvelse 5. 50m fri, damer

Heat 1

1					
2	Elina Soltani Omidy	16	Sarpsborg IL		
3	Monia Amalie Hansen Gharbi	17	Kongstensvømmerne		
4	Emma Smetana-Williksen	15	Haldens SK		
5	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK		
6					

Heat 2

1	May Sofia Svalsrød-Guttormsen	14	Haldens SK		
2	Rebecca Jarsletta-Halvorsen	16	Kongstensvømmerne		
3	Iben Hansen Delbekk	17	Kongstensvømmerne	1.10,47	
4	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	1.11,75	
5	Faidra Kampi	14	Kongstensvømmerne		
6	Nathali Emilie Larsen-Groth	15	Kongstensvømmerne		

Heat 3

1	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	1.04,83	
2	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	1.03,40	
3	Mali Svensson	16	Kongstensvømmerne	1.02,52	
4	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	1.03,12	
5	Mathilde Backe	17	Kongstensvømmerne	1.04,68	
6	Kornelia Alice Breivik	16	Sarpsborg IL	1.05,95	

Heat 4

1	Nicoline Knobel Elnes	17	Haldens SK	1.00,66	
2	Oda Oline Backe	15	Kongstensvømmerne	56,60	
3	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	54,16	
4	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL	55,64	
5	Nora Haugeset	15	Sarpsborg IL	1.00,12	
6	Ingrid Synnøve Igland	16	Sarpsborg IL	1.00,72	

Heat 5

1	Saga Aurora Haugen	14	Kongstensvømmerne	51,45	
2	Malene Hennie Hystad-Nilsen	16	Kongstensvømmerne	51,09	
3	Hedda Hasle Fuglem	16	Kongstensvømmerne	50,25	
4	Luna Maria Brox	14	Moss SK	50,98	
5	Mie Mathea Berg	14	Sarpsborg IL	51,44	
6	Ingrid Vatn Haugeli	16	Kongstensvømmerne	51,54	

Heat 6

1	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	49,06	
2	Maja Norum	15	Moss SK	48,13	
3	Chanuli Dayarathna	15	Moss SK	44,50	
4	Cornelia Bentzen Rieck	14	Kongstensvømmerne	47,62	
5	Ailey Sheyne Balabadan	15	Moss SK	48,35	
6	Signe Brække	15	Kongstensvømmerne	49,93	

Heat 7

1	Ingvild Tysse-Hostad	14	Haldens SK	43,63	
2	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	42,14	
3	Lykke Aurora Målerud Brekke	14	Haldens SK	38,48	
4	Selma Bilal	15	Haldens SK	41,78	
5	Yagmur Tasar	14	Moss SK	42,26	
6	Emilia Alexandersdatter	15	Kongstensvømmerne	43,90	

Øvelse 6. 50m fri, herrer

Heat 1

1					
2	Gabriel Hansen Gharbi	15	Kongstensvømmerne		
3	Birk Ravndal	16	Kongstensvømmerne		
4	William Østgård	16	Kolbotn IL		
5	Leon Itermann	14	Kolbotn IL		
6					

Heat 2

1	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne		
2	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	1.10,41	
3	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	1.08,49	
4	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	1.09,53	
5	Sebastian Johansson	18	Kongstensvømmerne	1.14,04	
6	Sebastian Borgsjø	16	Kongstensvømmerne		

Heat 3

1	Storm Heidenberg Mjølnerød	12	Haldens SK	1.01,95	
2	Marius Lexander Målerud Brekke	17	Haldens SK	59,08	
3	Iver Bjerke	17	Kongstensvømmerne	57,84	
4	Ludvig Johansen	13	Sarpsborg IL	58,73	
5	Emil Stokstad	15	Kongstensvømmerne	1.01,05	
6	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	1.05,54	

Heat 4

1	Nikolai Søderberg-Nanda	15	Kongstensvømmerne	56,43	
2	Alexander Elias Erlandsson	18	Haldens SK	53,28	
3	Oskar Gudmestad	15	Kongstensvømmerne	51,00	
4	Andreas Sørensen	15	Kongstensvømmerne	51,49	
5	Hermann Bentzen Rieck	16	Kongstensvømmerne	56,09	
6	Aiden Sean Balabadan	14	Moss SK	56,90	

Heat 5

1	Nikolai Myrvang Schilling	15	Moss SK	50,59	
2	Sigurd Jonson Dalheim	14	Sarpsborg IL	49,69	
3	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	47,52	
4	Edvin Ballangby	14	Kongstensvømmerne	48,84	
5	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	50,30	
6	Jared Alexander Hagen	15	Kongstensvømmerne	50,90	

Heat 6

1	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	42,27	
2	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	40,62	
3	Eivind Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	39,13	
4	Jonas Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	39,49	
5	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	41,87	
6	Adrian Frode Sebastian N. Olsen	14	Haldens SK	43,63	

Øvelse 7. 25m rygg, damer

Heat 1

1					
2	Malin Redalen-Mansel	16	Kolbotn IL		
3	Ingvild Tysse-Hostad	14	Haldens SK		
4	Sigrid Sending Wolff	15	Kongstensvømmerne		
5					
6					

Heat 2

1	Kornelia Alice Breivik	16	Sarpsborg IL		
2	May Sofia Svalsrød-Guttormsen	14	Haldens SK		
3	Nicoline Knobel Elnes	17	Haldens SK		
4	Monia Amalie Hansen Gharbi	17	Kongstensvømmerne		
5	Emma Smetana-Williksen	15	Haldens SK		
6	Olivia Hernandez	15	Moss SK		

Heat 3

1	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	37,08	_____
2	Mathilde Backe	17	Kongstensvømmerne	34,77	_____
3	Sigrun Arnarsdottir	17	Kongstensvømmerne	34,15	_____
4	Iben Hansen Delbekk	17	Kongstensvømmerne	34,40	_____
5	Emma Kristin Brynhildsen	17	Sarpsborg IL	35,83	_____
6	Linnea Quiel	18	Kongstensvømmerne	40,29	_____

Heat 4

1	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	32,45	_____
2	Ingrid Vatn Haugeli	16	Kongstensvømmerne	31,18	_____
3	Olivia Laszlo	16	Kongstensvømmerne	30,49	_____
4	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	30,50	_____
5	Oleah Bretun Saxegaard	16	Moss SK	32,18	_____
6	Alette L.L. Jørgensen	16	Kongstensvømmerne	32,76	_____

Heat 5

1	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK	30,07	_____
2	Aili Hasle-Mienna	15	Moss SK	29,73	_____
3	Carla Leon-Nyborg	15	Kongstensvømmerne	29,51	_____
4	Rebecca Jarsletta-Halvorsen	16	Kongstensvømmerne	29,53	_____
5	Nathali Emilie Larsen-Groth	15	Kongstensvømmerne	30,03	_____
6	Hedvig Eline Heggenes Eriksen	17	Moss SK	30,28	_____

Heat 6

1	Isabelle Sundt Sandmæl	16	Kongstensvømmerne	29,16	_____
2	Oda Oline Backe	15	Kongstensvømmerne	27,82	_____
3	Aurora Bakken	16	Moss SK	27,28	_____
4	Mie Mathea Berg	14	Sarpsborg IL	27,73	_____
5	Mali Svensson	16	Kongstensvømmerne	28,80	_____
6	Maja Norum	15	Moss SK	29,26	_____

Heat 7

1	Saga Aurora Haugen	14	Kongstensvømmerne	26,69	_____
2	Nora Karlsen	16	Kongstensvømmerne	26,53	_____
3	Vilde Stokkebryn Skurtveit	14	Moss SK	26,26	_____
4	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	26,49	_____
5	Signe Brække	15	Kongstensvømmerne	26,54	_____
6	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL	26,79	_____

Heat 8

1	Chanuli Dayarathna	15	Moss SK	24,96	_____
2	Ailey Sheyne Balabadan	15	Moss SK	24,49	_____
3	Yagmur Tasar	14	Moss SK	23,12	_____
4	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	23,91	_____
5	Cornelia Bentzen Rieck	14	Kongstensvømmerne	24,58	_____
6	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	25,74	_____

Øvelse 8. 25m rygg, herrer

Heat 1

1	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne		_____
2	Emilian Blix	16	Kolbotn IL		_____
3	Sebastian Johansson	18	Kongstensvømmerne	33,72	_____
4	Alexander Elias Erlandsson	18	Haldens SK	38,72	_____
5	Gabriel Hansen Gharbi	15	Kongstensvømmerne		_____
6					_____

Heat 2

1	Nicolai Bjørling-Kjos	14	Kongstensvømmerne	31,02	_____
2	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	29,50	_____
3	Emil Stokstad	15	Kongstensvømmerne	28,93	_____
4	Hermann Bentzen Rieck	16	Kongstensvømmerne	29,24	_____
5	Nikolai Søderberg-Nanda	15	Kongstensvømmerne	30,43	_____
6	Iver Bjerke	17	Kongstensvømmerne	31,41	_____

Heat 3

1	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	28,49	_____
2	Storm Heidenberg Mjølnerød	12	Haldens SK	27,58	_____
3	Maximilian Bogner-Permin	18	Moss SK	26,75	_____
4	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	26,85	_____
5	Edvin Ballangby	14	Kongstensvømmerne	28,15	_____
6	Gabriel Nilsrud	15	Kongstensvømmerne	28,52	_____

Heat 4

1	Jared Alexander Hagen	15	Kongstensvømmerne	24,85	_____
2	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	24,21	_____
3	Adrian Frode Sebastian N. Olsen	14	Haldens SK	22,73	_____
4	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	23,13	_____
5	Nickolai Stene-Sjøberg	13	Kongstensvømmerne	24,68	_____
6	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	25,28	_____

Øvelse 9. 100m individuell medley, damer

Heat 1

1					
2	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	1.58,89	_____
3	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	1.54,20	_____
4	Lykke Aurora Målerud Brekke	14	Haldens SK	1.54,52	_____
5	Selma Bilal	15	Haldens SK	2.01,12	_____
6					

Øvelse 10. 100m individuell medley, herrer

Heat 1

1					
2	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	1.54,82	_____
3	Jonas Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	1.49,97	_____
4	Eivind Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	1.52,37	_____
5	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	2.09,65	_____
6					

Øvelse 11. 4*25m fri, mixed

Heat 1

1					
2	Kolbotn IL Mix 1 sr.	SR	Kolbotn IL		_____
3	Moss SK Mix 2 sr.	SR	Moss SK	1.51,26	_____
4	Sarpsborg IL Mix 2 sr.	SR	Sarpsborg IL	2.21,50	_____
5					
6					

Heat 2

1	Haldens SK Mix 1 sr.	SR	Haldens SK	1.23,65	_____
2	Moss SK Mix 1 sr.	SR	Moss SK	1.20,30	_____
3	Kongstensvømmern Mix1 sr.	SR	Kongstensvømmerne	1.15,89	_____
4	Kongstensvømmer Mix 2 sr.	SR	Kongstensvømmerne	1.17,22	_____
5	Sarpsborg IL Mix 1 sr.	SR	Sarpsborg IL	1.21,33	_____
6	Moss SK Mix 3 sr.	SR	Moss SK	1.32,46	_____

Øvelse 12. 25m bryst, damer

Heat 1

1					_____
2	Emma Kristin Brynhildsen	17	Sarpsborg IL		_____
3	Olivia Hernandez	15	Moss SK		_____
4	Emilia Alexandersdatter	15	Kongstensvømmerne		_____
5					_____
6					_____

Heat 2

1	Yelizaveta Velychko	15	Kolbotn IL		_____
2	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL	39,72	_____
3	Malene Hennie Hystad-Nilsen	16	Kongstensvømmerne	35,64	_____
4	Oda Oline Backe	15	Kongstensvømmerne	38,00	_____
5	Monia Amalie Hansen Gharbi	17	Kongstensvømmerne		_____
6	Malin Redalen-Mansel	16	Kolbotn IL		_____

Heat 3

1	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	35,33	_____
2	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	34,12	_____
3	Ingrid Vatn Haugeli	16	Kongstensvømmerne	32,62	_____
4	Luka Mirgilaite	16	Kongstensvømmerne	33,80	_____
5	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK	34,96	_____
6	Isabelle Sundt Sandmæl	16	Kongstensvømmerne	35,55	_____

Heat 4

1	Synne Møller Larsen	15	Haldens SK	31,59	_____
2	Nora Haugeset	15	Sarpsborg IL	29,39	_____
3	Signe Brække	15	Kongstensvømmerne	28,02	_____
4	Mie Mathea Berg	14	Sarpsborg IL	28,75	_____
5	Vilde Stokkebryn Skurtveit	14	Moss SK	29,50	_____
6	Saga Aurora Haugen	14	Kongstensvømmerne	31,60	_____

Heat 5

1	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	27,20	_____
2	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	26,47	_____
3	Ingvild Tysse-Hostad	14	Haldens SK	22,50	_____
4	Selma Bilal	15	Haldens SK	24,94	_____
5	Chanuli Dayarathna	15	Moss SK	27,11	_____
6	Luna Maria Brox	14	Moss SK	27,24	_____

Øvelse 13. 25m bryst, herrer

Heat 1

1	Nicolai Bjørling-Kjos	14	Kongstensvømmerne		_____
2	William Østgård	16	Kolbotn IL		_____
3	Hermann Bentzen Rieck	16	Kongstensvømmerne	40,16	_____
4	Harald Hvistendahl	15	Kolbotn IL		_____
5	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne		_____
6					_____

Heat 2

1	Nikolai Søderberg-Nanda	15	Kongstensvømmerne	34,78	_____
2	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	32,19	_____
3	Gabriel Hansen Gharbi	15	Kongstensvømmerne	30,79	_____
4	Andreas Sørensen	15	Kongstensvømmerne	31,09	_____
5	Aiden Sean Balabadan	14	Moss SK	33,99	_____
6	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	35,58	_____

Heat 3

1	Marius Lexander Målerud Brekke	17	Haldens SK	30,41	_____
2	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	26,64	_____
3	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	23,73	_____
4	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	25,50	_____
5	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	26,91	_____
6	Oskar Gudmestad	15	Kongstensvømmerne	30,63	_____

Øvelse 14. 50m rygg, damer

Heat 1

1					
2	Nicoline Knobel Elnes	17	Haldens SK		_____
3	Aili Hasle-Mienna	15	Moss SK		_____
4	Mathilde Backe	17	Kongstensvømmerne		_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Synne Møller Larsen	15	Haldens SK	1.22,68	_____
3	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	1.14,77	_____
4	Iben Hansen Delbekk	17	Kongstensvømmerne	1.15,46	_____
5	Emma Smetana-Williksen	15	Haldens SK		_____
6					

Heat 3

1	Lilly Skartoft	14	Haldens SK	1.10,49	_____
2	Hedda Hasle Fuglem	16	Kongstensvømmerne	1.00,85	_____
3	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	59,72	_____
4	Oda Oline Backe	15	Kongstensvømmerne	1.00,13	_____
5	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	1.03,33	_____
6	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	1.14,11	_____

Heat 4

1	Vilde Stokkebryn Skurtveit	14	Moss SK	57,04	_____
2	Cornelia Bentzen Rieck	14	Kongstensvømmerne	53,67	_____
3	Emilia Alexandersdatter	15	Kongstensvømmerne	46,20	_____
4	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	52,84	_____
5	Ailey Sheyne Balabadan	15	Moss SK	56,87	_____
6	Malene Hennie Hystad-Nilsen	16	Kongstensvømmerne	59,12	_____

Øvelse 15. 50m rygg, herrer

Heat 1

1	Keven Hajri	15	Kongstensvømmerne		
2	Leon Iterman	14	Kolbotn IL		
3	Nikolai Myrvang Schilling	15	Moss SK	1.23,09	
4	Sebastian Johansson	18	Kongstensvømmerne		
5	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne		
6	William Østgård	16	Kolbotn IL		

Heat 2

1	Ludvig Johansen	13	Sarpsborg IL	1.14,30	
2	Hermann Bentzen Rieck	16	Kongstensvømmerne	1.09,33	
3	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	1.05,48	
4	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	1.05,49	
5	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	1.12,15	
6	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	1.15,13	

Heat 3

1	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	1.04,08	
2	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	59,48	
3	Oskar Gudmestad	15	Kongstensvømmerne	58,41	
4	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	59,31	
5	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	59,71	
6	Sigurd Jonson Dalheim	14	Sarpsborg IL	1.04,97	

Heat 4

1	Andreas Sørensen	15	Kongstensvømmerne	53,15	
2	Adrian Frode Sebastian N. Olsen	14	Haldens SK	51,33	
3	Jonas Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	45,47	
4	Eivind Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	46,90	
5	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	52,62	
6	Jared Alexander Hagen	15	Kongstensvømmerne	54,56	

Øvelse 16. 25m butterfly, damer

Heat 1

1	Yelizaveta Velychko	15	Kolbotn IL		
2	Saga Aurora Hagen	14	Kongstensvømmerne		
3	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	26,78	
4	Lilly Skartoft	14	Haldens SK	30,15	
5	Malin Redalen-Mansel	16	Kolbotn IL		
6	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL		

Heat 2

1	Cornelia Bentzen Rieck	14	Kongstensvømmerne	25,84	
2	Aurora Bakken	16	Moss SK	24,33	
3	Ada Nelle Bakli	15	Haldens SK	23,38	
4	Selma Bilal	15	Haldens SK	24,24	
5	Ingvild Tysse-Hostad	14	Haldens SK	24,44	
6	Signe Brække	15	Kongstensvømmerne	26,36	

Øvelse 17. 25m butterfly, herrer

Heat 1

1	Harald Hvistendahl	15	Kolbotn IL		
2	Sigurd Jonson Dalheim	14	Sarpsborg IL	32,57	
3	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	22,51	
4	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK	23,46	
5	Emilian Blix	16	Kolbotn IL		
6					

Øvelse 18. 100m fri, damer

Heat 1

1					
2	Emilia Alexandersdatter	15	Kongstensvømmerne		
3	Lilly Skartoft	14	Haldens SK	2.03,92	
4	Aurora Bakken	16	Moss SK		
5					
6					

Heat 2

1					
2	Selma Kristine Renberg	15	Haldens SK	1.46,64	
3	Lykke Aurora Målerud Brekke	14	Haldens SK	1.42,01	
4	Selma Bilal	15	Haldens SK	1.43,28	
5	Hedda Hasle Fuglem	16	Kongstensvømmerne	1.56,78	
6					

Øvelse 19. 100m fri, herrer

Heat 1

1					
2	Torkil Falch-Pedersen	13	Haldens SK		
3	Sigurd Jonson Dalheim	14	Sarpsborg IL	1.58,66	
4	Keven Hajri	15	Kongstensvømmerne		
5	Gabriel Hansen Gharbi	15	Kongstensvømmerne		
6					

Heat 2

1	Gustav Krohg Mongstad	15	Moss SK	1.51,40	
2	Jonas Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	1.39,92	
3	Tharakan Aravinthan	11	Sarpsborg IL	1.35,80	
4	Eivind Møklegaard Halvorsen	13	Kongstensvømmerne	1.39,89	
5	Tobias Lorentzen Lundsbakken	14	Sarpsborg IL	1.42,36	
6	Adrian Frode Sebastian N. Olsen	14	Haldens SK	1.53,71	

Øvelse 20. 4*50m fri, mixed

Heat 1

1	Haldens SK Mix 1 sr.	SR	Haldens SK	3.30,09	
2	Kongstensvømmer Mix 2 sr.	SR	Kongstensvømmerne	2.19,87	
3	Kolbotn IL Mix 1 sr.	SR	Kolbotn IL	1.41,28	
4	Kongstensvømmern Mix1 sr.	SR	Kongstensvømmerne	2.00,18	
5	Sarpsborg IL Mix 2 sr.	SR	Sarpsborg IL	2.48,40	
6	Sarpsborg IL Mix 1 sr.	SR	Sarpsborg IL	3.34,86	