Lørdag 7. november 2026 kl. 16.00

Innsvømming	15.00
Lagledermøte	15.15
Innmarsj	15.50
Visnig av starter	15.55
Øvelse 1. 50m fri, damer	16.00
Øvelse 2. 50m fri, herrer	16.10
Øvelse 3. 50m bryst, damer	16.19
Øvelse 4. 50m bryst, herrer	16.23
Øvelse 5. 25m butterfly, damer	16.27
Øvelse 6. 25m butterfly, herrer	16.29
Øvelse 7. 25m fri, damer	16.31
Øvelse 8. 25m fri, herrer	16.39
Øvelse 9. 100m fri, damer	16.46
Øvelse 10. 100m fri, herrer	16.48
Innmarsj med premieutdeling	*16.51*
Pause	***16.56***
Øvelse 11. 50m rygg, damer	17.30
Øvelse 12. 50m rygg, herrer	17.37
Øvelse 13. 25m rygg, damer	17.44
Øvelse 14. 25m rygg, herrer	17.52
Øvelse 15. 25m bryst, damer	18.00
Øvelse 16. 25m bryst, herrer	18.05
Øvelse 17. 100m individuell medley, mixed	18.10
Øvelse 19. 4*25m fri, mixed	18.12
Slutt	***18.18***

Høstduppen rekrutt 2026

	Jenter			Gutter			Sammenlagt		
	Pers	**Ind**	**Lag**	**Pers**	**Ind**	**Lag**	**Pers**	**Ind**	**Lag**
Drøbak-Frogn IL	2	7	0	1	3	0	3	10	0
Haldens SK	4	10	0	4	14	0	8	24	1
Kongstensvømmerne	22	66	0	18	51	0	40	117	2
Moss SK	9	29	0	11	46	0	20	75	4
Sarpsborg IL	9	29	0	6	21	0	15	50	1
Sjøstjerna SLK	2	5	0	0	0	0	2	5	0
Sammenlagt	**48**	**146**	**0**	**40**	**135**	**0**	**88**	**281**	**8**

Øvelse 1. 50m fri, damer

Heat 1

1	Vivien Florentine Chellappa	17	Drøbak-Frogn IL		_____
2	Jolene Al-Masry	13	Haldens SK		_____
3	Maryam Abdala	16	Sarpsborg IL		_____
4	Eva Brekke-Hammersland	14	Moss SK		_____
5	Sahra Aways Ahmed	16	Moss SK		_____
6					

Heat 2

1	Atja Zoric	15	Sarpsborg IL		_____
2	Toleen Abualshaikh	16	Sarpsborg IL	1.37,33	_____
3	Linnea Quiel	18	Kongstensvømmerne	1.19,06	_____
4	Tora Holtermann Skofsrud	18	Kongstensvømmerne	1.21,25	_____
5	Jenny Victoria Bjercke	18	Sarpsborg IL	1.46,64	_____
6	Carina Sofie Magnes	14	Kongstensvømmerne		_____

Heat 3

1	Alexandra Fracia Pagayanan	15	Kongstensvømmerne	1.08,30	_____
2	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	1.00,92	_____
3	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	57,34	_____
4	Nora Sandtangen	16	Sarpsborg IL	58,86	_____
5	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK	1.01,18	_____
6	Bethlehem Gebretnsae Angesom	16	Moss SK	1.10,16	_____

Heat 4

1	Isabelle Sundt Sandmæl	16	Kongstensvømmerne	56,48	_____
2	Lara Kurjakovic	17	Kongstensvømmerne	53,29	_____
3	Carla Leon-Nyborg	15	Kongstensvømmerne	51,07	_____
4	Sigrid Sending Wolff	15	Kongstensvømmerne	53,06	_____
5	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	55,16	_____
6	Fryd Louise Pollen	17	Moss SK	57,23	_____

Heat 5

1	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	50,05	_____
2	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL	48,16	_____
3	Emma Sandvig	16	Sjøstjerna SLK	43,37	_____
4	Sofia Johanne Wang	14	Sarpsborg IL	45,13	_____
5	Othilia Riiser	15	Sarpsborg IL	48,84	_____
6	Alva Otilie Stubberud	15	Kongstensvømmerne	50,22	_____

Øvelse 2. 50m fri, herrer

Heat 1

1	Yanis-Matei Dumitru	17	Moss SK		_____
2	Amr Salha	11	Kongstensvømmerne		_____
3	Marcus Aaberg	16	Kongstensvømmerne		_____
4	Aaron Lucas Haugen	14	Sarpsborg IL		_____
5	Filip Schmidtke	15	Kongstensvømmerne		_____
6	Isak Tunem	19	Haldens SK		_____

Heat 2

1	Elias Philstrøm Karlsen	14	Haldens SK		_____
2	Liam Kasper Huang	16	Moss SK		_____
3	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	1.09,60	_____
4	Samuel Romeo C. S. Peschel	17	Sarpsborg IL	1.18,43	_____
5	Markus Mulyk	17	Kongstensvømmerne		_____
6	Gavin Nikolai Abina	14	Moss SK		_____

Heat 3

1	Noh Ataklti Zerai	16	Moss SK	1.08,09	_____
2	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	55,58	_____
3	Mikkel Rosnæs Liknes	16	Moss SK	55,13	_____
4	Mikael Corpin Havsås	15	Moss SK	55,27	_____
5	Nicolai Bjørling-Kjos	14	Kongstensvømmerne	56,83	_____
6	Wilhelm Karl Viggo Haglund	16	Moss SK	1.08,67	_____

Heat 4

1	Alexander Elias Erlandsson	18	Haldens SK	53,28	_____
2	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	52,89	_____
3	Gabriel Nilsrud	15	Kongstensvømmerne	49,60	_____
4	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	51,20	_____
5	Mathias Sævold Høistad	16	Kongstensvømmerne	53,24	_____
6	Shachin Senthuran	16	Kongstensvømmerne	53,99	_____

Heat 5

1	Dimitrije Tomic	17	Sarpsborg IL	47,45	_____
2	Folke Holberg	15	Haldens SK	42,98	_____
3	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	40,99	_____
4	Erling Wilhelmsen-Agerup	11	Sarpsborg IL	41,04	_____
5	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	45,63	_____
6	Edvin Ballangby	14	Kongstensvømmerne	48,57	_____

Øvelse 3. 50m bryst, damer

Heat 1

1					
2	Maryam Abdala	16	Sarpsborg IL		_____
3	Eva Brekke-Hammersland	14	Moss SK		_____
4	Bethlehem Gebretnsae Angesom	16	Moss SK		_____
5	Tora Holtermann Skofsrud	18	Kongstensvømmerne		_____
6					

Heat 2

1	Nora Sandtangen	16	Sarpsborg IL	1.17,05	_____
2	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	1.08,06	_____
3	Nora Haugeneset	15	Sarpsborg IL	56,58	_____
4	Leonora Rekaa Simensen	17	Kongstensvømmerne	1.01,94	_____
5	Isabelle Sundt Sandmæl	16	Kongstensvømmerne	1.12,48	_____
6	Sahra Aways Ahmed	16	Moss SK		_____

Øvelse 4. 50m bryst, herrer

Heat 1

1					
2	Gabriel Baran	17	Drøbak-Frogn IL		_____
3	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	1.10,00	_____
4	Filip Schmidtke	15	Kongstensvømmerne		_____
5					
6					

Heat 2

1	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	1.07,01	_____
2	Edvin Ballangby	14	Kongstensvømmerne	1.02,71	_____
3	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne	56,44	_____
4	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	1.01,80	_____
5	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	1.04,67	_____
6	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	1.08,90	_____

Øvelse 5. 25m butterfly, damer

Heat 1

1					
2	Emma Sandvig	16	Sjøstjerna SLK		_____
3	Alva Otilie Stubberud	15	Kongstensvømmerne		_____
4	Toleen Abualshaikh	16	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Heat 2

1	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne		_____
2	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	29,02	_____
3	Leonora Rekaa Simensen	17	Kongstensvømmerne	24,76	_____
4	Othilia Riiser	15	Sarpsborg IL	25,44	_____
5	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL	32,75	_____
6					

Øvelse 6. 25m butterfly, herrer

Heat 1

1	Erling Wilhelmsen-Agerup	11	Sarpsborg IL		_____
2	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	34,25	_____
3	Edvin Ballangby	14	Kongstensvømmerne	25,31	_____
4	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne	27,38	_____
5	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	39,71	_____
6					

Øvelse 7. 25m fri, damer

Heat 1

1					
2	Vivien Florentine Chellappa	17	Drøbak-Frogn IL		_____
3	Aurelia Jørgensen	16	Haldens SK		_____
4	Alexandra Fracia Pagayanan	15	Kongstensvømmerne		_____
5					
6					

Heat 2

1	Isabella Fay Hagen Eastgate	15	Kongstensvømmerne		_____
2	Eva Brekke-Hammersland	14	Moss SK		_____
3	Nora Haugeneset	15	Sarpsborg IL		_____
4	Hedvig Eline Heggenes Eriksen	17	Moss SK		_____
5	Iben Donali Haug	18	Kongstensvømmerne		_____
6					

Heat 3

1	Sarah Norvik Molkom Larsen	17	Drøbak-Frogn IL		_____
2	Aurora Coppola Negri	14	Sjøstjerna SLK		_____
3	Elise Lysiak	17	Moss SK		_____
4	Luna Isabel Ellesøe-Belbas	18	Kongstensvømmerne		_____
5	Carina Sofie Magnes	14	Kongstensvømmerne		_____
6	Jolene Al-Masry	13	Haldens SK		_____

Heat 4

1	Jenny Victoria Bjercke	18	Sarpsborg IL	44,19	_____
2	Wilhelmine Jacobsen Skogen	18	Moss SK	35,05	_____
3	Tora Holtermann Skofsrud	18	Kongstensvømmerne	31,28	_____
4	Bethlehem Gebretnsae Angesom	16	Moss SK	31,91	_____
5	Linnea Quiel	18	Kongstensvømmerne	35,82	_____
6	Sahra Aways Ahmed	16	Moss SK		_____

Heat 5

1	Emma Smetana-Williksen	15	Haldens SK	28,60	_____
2	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	25,93	_____
3	Oleah Bretun Saxegaard	16	Moss SK	25,76	_____
4	Fryd Louise Pollen	17	Moss SK	25,87	_____
5	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK	26,98	_____
6	Sigrun Arnarsdottir	17	Kongstensvømmerne	30,82	_____

Heat 6

1	Sigrid Sending Wolff	15	Kongstensvømmerne	24,43	_____
2	Carla Leon-Nyborg	15	Kongstensvømmerne	22,24	_____
3	Sofia Johanne Wang	14	Sarpsborg IL	21,56	_____
4	Othilia Riiser	15	Sarpsborg IL	22,15	_____
5	Olivia Laszlo	16	Kongstensvømmerne	23,32	_____
6	Ella Othilie Skibsted	17	Haldens SK	25,55	_____

Øvelse 8. 25m fri, herrer

Heat 1

1	Gabriel Baran	17	Drøbak-Frogn IL		_____
2	Martin Alexander Nysæter	17	Moss SK		_____
3	Gavin Nikolai Abina	14	Moss SK		_____
4	Adrian Johansen	18	Kongstensvømmerne		_____
5	Yanis-Matei Dumitru	17	Moss SK		_____
6					

Heat 2

1	Isak Tunem	19	Haldens SK		_____
2	Imre Berg Hængsle	16	Kongstensvømmerne		_____
3	Oliver Husvik Aarhaug	16	Kongstensvømmerne	41,78	_____
4	Shachin Senthuran	16	Kongstensvømmerne		_____
5	Markus Mulyk	17	Kongstensvømmerne		_____
6	Liam Kasper Huang	16	Moss SK		_____

Heat 3

1	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	31,16	_____
2	Alexander Elias Erlandsson	18	Haldens SK	26,51	_____
3	Mikael Corpin Havsås	15	Moss SK	24,96	_____
4	Sebastian Mir Lilan-Nori	15	Kongstensvømmerne	25,89	_____
5	Noh Ataklti Zerai	16	Moss SK	29,78	_____
6	Samuel Romeo C. S. Peschel	17	Sarpsborg IL	34,30	_____

Heat 4

1	Amr Salha	11	Kongstensvømmerne	23,15	_____
2	Felix Morger-Gjerlaugsen	18	Kongstensvømmerne	22,16	_____
3	Dimitrije Tomic	17	Sarpsborg IL	21,64	_____
4	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	21,99	_____
5	Mathias Sævold Høistad	16	Kongstensvømmerne	22,87	_____
6	Nicolai Bjørling-Kjos	14	Kongstensvømmerne	23,52	_____

Heat 5

1	Gabriel Nilsrud	15	Kongstensvømmerne	20,50	_____
2	Elias Philstrøm Karlsen	14	Haldens SK	18,86	_____
3	Erling Wilhelmsen-Agerup	11	Sarpsborg IL	16,97	_____
4	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	18,39	_____
5	Folke Holberg	15	Haldens SK	20,45	_____
6	Iver Bjerke	17	Kongstensvømmerne	21,18	_____

Øvelse 9. 100m fri, damer

Heat 1

1					
2					
3	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	2.06,03	_____
4	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Øvelse 10. 100m fri, herrer

Heat 1

1	Yanis-Matei Dumitru	17	Moss SK		_____
2	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	1.56,08	_____
3	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	1.35,43	_____
4	Thobias Aamodt-Johansen	13	Kongstensvømmerne	1.43,95	_____
5	Dimitrije Tomic	17	Sarpsborg IL	1.57,49	_____
6					

Øvelse 11. 50m rygg, damer

Heat 1

1					
2	Maryam Abdala	16	Sarpsborg IL	2.34,05	_____
3	Toleen Abualshaikh	16	Sarpsborg IL	1.15,55	_____
4	Jenny Victoria Bjercke	18	Sarpsborg IL	1.24,61	_____
5					
6					

Heat 2

1	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	1.12,23	_____
2	Victoria Kalinowska	18	Kongstensvømmerne	1.07,69	_____
3	Carla Leon-Nyborg	15	Kongstensvømmerne	1.05,60	_____
4	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	1.05,86	_____
5	Carina Sofie Magnes	14	Kongstensvømmerne	1.07,86	_____
6					

Heat 3

1	Lara Kurjakovic	17	Kongstensvømmerne	1.05,40	_____
2	Sigrid Sending Wolff	15	Kongstensvømmerne	1.03,16	_____
3	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	55,26	_____
4	Kajsa Mathilde Evjen-Lund	17	Kongstensvømmerne	1.00,36	_____
5	Sarah Norvik Molkom Larsen	17	Drøbak-Frogn IL	1.04,28	_____
6	Isabelle Sundt Sandmæl	16	Kongstensvømmerne	1.05,46	_____

Øvelse 12. 50m rygg, herrer

Heat 1

1					
2	Folke Holberg	15	Haldens SK		_____
3	Isak Tunem	19	Haldens SK		_____
4	Erling Wilhelmsen-Agerup	11	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Heat 2

1	Yanis-Matei Dumitru	17	Moss SK		_____
2	Shachin Senthuran	16	Kongstensvømmerne		_____
3	Mikkel Rosnæs Liknes	16	Moss SK	1.05,82	_____
4	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	1.09,42	_____
5	Samuel Romeo Cornelius S. Peschel		17	Sarpsborg IL	_____
6	Gavin Nikolai Abina	14	Moss SK		_____

Heat 3

1	Mathias Sævold Høistad	16	Kongstensvømmerne	1.01,40	_____
2	Ole Jakob Azzouzi-Didriksen	13	Kongstensvømmerne	55,89	_____
3	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	48,91	_____
4	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	54,62	_____
5	Carl Oskar Sundbäck	15	Moss SK	57,44	_____
6	Gabriel Nilsrud	15	Kongstensvømmerne	1.02,40	_____

Øvelse 13. 25m rygg, damer

Heat 1

1					
2	Bethlehem Gebretnsae Angesom	16	Moss SK		_____
3	Sofia Johanne Wang	14	Sarpsborg IL		_____
4	Iben Donali Haug	18	Kongstensvømmerne		_____
5	Hedvig Eline Heggenes Eriksen	17	Moss SK		_____
6					

Heat 2

1	Sarah Norvik Molkom Larsen	17	Drøbak-Frogn IL		_____
2	Carina Sofie Magnes	14	Kongstensvømmerne		_____
3	Sahra Aways Ahmed	16	Moss SK		_____
4	Jolene Al-Masry	13	Haldens SK		_____
5	Aurora Coppola Negri	14	Sjøstjerna SLK		_____
6	Isabella Fay Hagen Eastgate	15	Kongstensvømmerne		_____

Heat 3

1	Luna Isabel Ellesøe-Belbas	18	Kongstensvømmerne		_____
2	Aurelia Jørgensen	16	Haldens SK		_____
3	Alexandra Fracia Pagayanan	15	Kongstensvømmerne		_____
4	Vivien Florentine Chellappa	17	Drøbak-Frogn IL		_____
5	Ella Othilie Skibsted	17	Haldens SK		_____
6	Elise Lysiak	17	Moss SK		_____

Heat 4

1	Jenny Victoria Bjercke	18	Sarpsborg IL	37,92	_____
2	Sigrun Arnarsdottir	17	Kongstensvømmerne	32,62	_____
3	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	30,01	_____
4	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK	30,07	_____
5	Amalie Sjølie Tangen	13	Kongstensvømmerne	35,87	_____
6	Wilhelmine Jacobsen Skogen	18	Moss SK	38,44	_____

Heat 5

1	Victoria Kalinowska	18	Kongstensvømmerne	28,56	_____
2	Oleah Bretun Saxegaard	16	Moss SK	27,29	_____
3	Othilia Riiser	15	Sarpsborg IL	24,74	_____
4	Carla Leon-Nyborg	15	Kongstensvømmerne	25,14	_____
5	Olivia Laszlo	16	Kongstensvømmerne	27,98	_____
6	Emma Smetana-Williksen	15	Haldens SK	29,37	_____

Øvelse 14. 25m rygg, herrer

Heat 1

1					
2	Adam Abualshaikh	17	Sarpsborg IL		_____
3	Adrian Johansen	18	Kongstensvømmerne		_____
4	Isak Tunem	19	Haldens SK		_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Aaron Lucas Haugen	14	Sarpsborg IL		_____
3	Martin Alexander Nysæter	17	Moss SK		_____
4	Gavin Nikolai Abina	14	Moss SK		_____
5	Yanis-Matei Dumitru	17	Moss SK		_____
6					

Heat 3

1	Samuel Romeo C. S. Peschel	17	Sarpsborg IL	48,72	_____
2	Noh Ataklti Zerai	16	Moss SK	34,90	_____
3	Wilhelm Karl Viggo Haglund	16	Moss SK	32,55	_____
4	Alexander Elias Erlandsson	18	Haldens SK	33,95	_____
5	Oliver Husvik Aarhaug	16	Kongstensvømmerne	40,46	_____
6	Imre Berg Hængsle	16	Kongstensvømmerne		_____

Heat 4

1	Shachin Senthuran	16	Kongstensvømmerne	31,54	_____
2	Sebastian Mir Lilan-Nori	15	Kongstensvømmerne	29,47	_____
3	Mikael Corpin Havsås	15	Moss SK	29,07	_____
4	Felix Morger-Gjerlaugsen	18	Kongstensvømmerne	29,32	_____
5	Amr Salha	11	Kongstensvømmerne	29,62	_____
6	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	32,18	_____

Heat 5

1	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	27,60	_____
2	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	24,95	_____
3	Elias Philstrøm Karlsen	14	Haldens SK	21,76	_____
4	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	23,94	_____
5	Folke Holberg	15	Haldens SK	25,29	_____
6	Iver Bjerke	17	Kongstensvømmerne	28,74	_____

Øvelse 15. 25m bryst, damer

Heat 1

1					
2	Sigrid Sending Wolff	15	Kongstensvømmerne		_____
3	Isabella Fay Hagen Eastgate	15	Kongstensvømmerne		_____
4	Jenny Victoria Bjercke	18	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Heat 2

1	Nora Sandtangen	16	Sarpsborg IL		_____
2	Jolene Al-Masry	13	Haldens SK		_____
3	Bethlehem Gebretnsae Angesom	16	Moss SK	36,47	_____
4	Anna Klev Andersen	16	Kongstensvømmerne	36,65	_____
5	Eva Brekke-Hammersland	14	Moss SK		_____
6	Sarah Norvik Molkom Larsen	17	Drøbak-Frogn IL		_____

Heat 3

1	Amalie Sjølie Tangen	13	Kongstensvømmerne	35,84	_____
2	Wilma Hagelskjær Holm	15	Moss SK	32,39	_____
3	Nathalie Larsen Jacobsen	16	Kongstensvømmerne	31,07	_____
4	Oleah Bretun Saxegaard	16	Moss SK	31,85	_____
5	Selina Azzouzi-Didriksen	16	Kongstensvømmerne	33,29	_____
6	Alexandra Fracia Pagayanan	15	Kongstensvømmerne	36,42	_____

Heat 4

1	Lara Kurjakovic	17	Kongstensvømmerne	30,09	_____
2	Leonora Rekaa Simensen	17	Kongstensvømmerne	26,10	_____
3	Emma Sandvig	16	Sjøstjerna SLK	23,49	_____
4	Othilia Riiser	15	Sarpsborg IL	25,75	_____
5	Alva Otilie Stubberud	15	Kongstensvømmerne	28,04	_____
6	Martine Eidet	15	Kongstensvømmerne	30,18	_____

Øvelse 16. 25m bryst, herrer

Heat 1

1					
2	Aaron Lucas Haugen	14	Sarpsborg IL		_____
3	Gabriel Baran	17	Drøbak-Frogn IL		_____
4	Liam Kasper Huang	16	Moss SK		_____
5	Martin Alexander Nysæter	17	Moss SK		_____
6					

Heat 2

1	Marcus Aaberg	16	Kongstensvømmerne		_____
2	Amadeus Rognli-Olsen	19	Sarpsborg IL	35,62	_____
3	Finn Edison Rustad	18	Kongstensvømmerne	31,07	_____
4	Iver Bjerke	17	Kongstensvømmerne	34,59	_____
5	Nicolai Bjørling-Kjos	14	Kongstensvømmerne	54,26	_____
6	Mathias Sævold Høistad	16	Kongstensvømmerne		_____

Heat 3

1	Mikael Corpin Havsås	15	Moss SK	30,77	_____
2	Felix Morger-Gjerlaugsen	18	Kongstensvømmerne	26,84	_____
3	Erling Wilhelmsen-Agerup	11	Sarpsborg IL	23,30	_____
4	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	23,36	_____
5	Mikkel Rosnæs Liknes	16	Moss SK	29,47	_____
6	Theodor Horne-Olsen	15	Moss SK	30,88	_____

Øvelse 17. 100m individuell medley, mixed

Heat 1

1					
2	Sahra Aways Ahmed	16	Moss SK		_____
3	Maximilian Bognar-Permin	18	Moss SK	1.58,92	_____
4	Anine Rønholt	15	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Øvelse 19. 4*25m fri, mixed

Heat 1

1					
2	Kongstensvømmer Mix 2 sr.	SR	Kongstensvømmerne		_____
3	Moss SK Mix 4 sr.	SR	Moss SK		_____
4	Sarpsborg IL Mix 1 sr.	SR	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Heat 2

1	Moss SK Mix 3 sr.	SR	Moss SK		_____
2	Moss SK Mix 2 sr.	SR	Moss SK		_____
3	Moss SK Mix 1 sr.	SR	Moss SK		_____
4	Haldens SK Mix 1 sr.	SR	Haldens SK		_____
5	Kongstensvømmer Mix 1 sr.	SR	Kongstensvømmerne		_____
6					