

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 1. 50m butterfly, jenter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|------------------------------|------|-----------------|---------|-------|
| 1p | Kvalsund, Selma Remøy | 2008 | Aalesund SLK | 44,24 | 167 |
| 2p | Hansvik, Hedda | 2008 | Rørvik SLK | 45,66 | 152 |
| 3p | Tolnai, Zsafia Boglarka | 2008 | Kristiansund SK | 45,96 | 149 |
| 4 | Engesvik, Ingeborg Amalie | 2008 | Rørvik SLK | 48,64 | 125 |
| 5 | Fredriksen, Victoria Tjervåg | 2008 | Aalesund SLK | 50,14 | 114 |
| 6 | Teigland, Olivia Refsnes | 2008 | Aalesund SLK | 51,57 | 105 |
| 7 | Rahnel, Filippa Sætre | 2008 | Aalesund SLK | 52,42 | 100 |
| 8 | Hatlebakk, Linnea | 2008 | Aalesund SLK | 54,15 | 91 |
| 9 | Årseth, Ada | 2008 | Namsos SK | 1.04,03 | 55 |
| 10 | Strand, Emelin Øseth | 2008 | Namsos SK | 1.08,62 | 44 |
| 11 | Jøssund, Iselin | 2008 | Namsos SK | 1.09,06 | 43 |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 2. 50m butterfly, gutter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|---------------------------|-------|------------|
| 1p | Håheim, Aleksander Holm | 2008 | Vestbyen IL Trondheim | 41,26 | 147 |
| 2p | Sigernes, Brage Wetjen Michelsen, Eirik Wigdahl | 2008 | Malvik IL Aalesund SLK | 54,77 | 63 DISK |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 3. 100m butterfly, jenter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-------------------|-------|
| 1p | Wik, Tuva Sofie Haram 37,07 (37,07) | 2007 | Aalesund SLK | 1.22,25 (45,18) | 292 |
| 2p | Hellesø, Emma Aune 39,45 (39,45) | 2007 | Rørvik SLK | 1.24,53 (45,08) | 269 |
| 3p | Mørkedal, Maria Nesje 38,66 (38,66) | 2007 | Molde SLK | 1.26,97 (48,31) | 247 |
| 4 | Løvland, Josefine Nygård 43,33 (43,33) | 2007 | Volda TIL | 1.37,11 (53,78) | 177 |
| 5 | Handberg, Sofia 43,99 (43,99) | 2007 | Vestbyen IL Trondheim | 1.39,61 (55,62) | 164 |
| 6 | Vik, Andrea Haga 46,05 (46,05) | 2007 | Volda TIL | 1.39,68 (53,63) | 164 |
| 7 | Hovdenakk-Vadset, Tiril 43,84 (43,84) | 2007 | Sykkylven IL Symjing | 1.42,32 (58,48) | 152 |
| 8 | Olsen, Nora 47,17 (47,17) | 2007 | Rørvik SLK | 1.45,87 (58,70) | 137 |
| 9 | Harstad, Anniken 48,88 (48,88) | 2007 | Kristiansund SK | 1.47,87 (58,99) | 129 |
| 10 | Bøyum-Folkeseth, Oda Linea 50,82 (50,82) | 2007 | Molde SLK | 1.48,30 (57,48) | 128 |
| 11 | Rygh, Solveig Lindgaard 51,14 (51,14) | 2007 | Levanger SLK | 1.51,44 (1.00,30) | 117 |
| 12 | Løkhaug, Camilla Marie Olsson 52,26 (52,26) | 2007 | Molde SLK | 1.52,83 (1.00,57) | 113 |
| 13 | Halseth, Eline 46,65 (46,65) | 2007 | Verdal Svømmeklubb | 1.53,23 (1.06,58) | 112 |
| 14 | Elden, Dina Aglen 51,97 (51,97) | 2007 | Namsos SK | 1.56,37 (1.04,40) | 103 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | |
|---|---|---------|----|
| 15 Sylte, Sigrun Magnussen 53,90 (53,90) | 2007 Molde SLK 1.59,45 (1.05,55) | 1.59,45 | 95 |
| 16 Barstad, Ida Fiskaa 54,52 (54,52) | 2007 Trondhjems SLK 2.00,54 (1.06,02) | 2.00,54 | 92 |
| 17 Busch, Frida Pauline 54,98 (54,98) | 2007 Trondhjems SLK 2.01,08 (1.06,10) | 2.01,08 | 91 |
| 18 Skåre, Kari | 2007 Aalesund SLK 2.01,14 (2.01,14) | 2.01,14 | 91 |
| 19 Wiik, Margit Berge 55,26 (55,26) | 2007 Kristiansund SK 2.03,58 (1.08,32) | 2.03,58 | 86 |
| 20 Kristensen, Mina Nygård 54,57 (54,57) | 2007 Rørvik SLK 2.06,76 (1.12,19) | 2.06,76 | 79 |
| Voll, Tora Linnea Bakkan | 2007 Verdal Svømmeklubb | DISK | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 4. 100m butterfly, gutter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|------|---|---------|-------|
| 1p | Sørflaten, Magnus 42,71 (42,71) | 2007 | Molde SLK 1.37,71 (55,00) | 1.37,71 | 119 |
| 2p | Osnes, Olve Andersen 40,90 (40,90) | 2007 | Aalesund SLK 1.38,04 (57,14) | 1.38,04 | 117 |
| 3p | Hanssen, Laurits Sørli 42,88 (42,88) | 2007 | Leka IL 1.39,63 (56,75) | 1.39,63 | 112 |
| 4 | Bratland, Odin 45,77 (45,77) | 2007 | Rørvik SLK 1.41,27 (55,50) | 1.41,27 | 107 |
| 5 | Sylte, Michael Bayam 42,94 (42,94) | 2007 | Molde SLK 1.42,89 (59,95) | 1.42,89 | 102 |
| 6 | Pettersen, Sondre Solvoll 47,03 (47,03) | 2007 | Aalesund SLK 1.44,45 (57,42) | 1.44,45 | 97 |
| 7 | Lunde, Aleksander Kristian 48,74 (48,74) | 2007 | Verdal Svømmeklubb 1.47,24 (58,50) | 1.47,24 | 90 |
| 8 | Husby, Joakim 52,71 (52,71) | 2007 | Namsos SK 1.55,96 (1.03,25) | 1.55,96 | 71 |
| 9 | Henriksen, Linus Røstad 52,37 (52,37) | 2007 | Verdal Svømmeklubb 1.57,63 (1.05,26) | 1.57,63 | 68 |
| 10 | Alsos, Andreas Aglen 51,96 (51,96) | 2007 | Trondhjems SLK 2.02,23 (1.10,27) | 2.02,23 | 60 |
| 11 | Hessen, Håvard Vågan 53,58 (53,58) | 2007 | Aalesund SLK 2.04,55 (1.10,97) | 2.04,55 | 57 |
| 12 | Berg, Aleksander 56,58 (56,58) | 2007 | Verdal Svømmeklubb 2.08,72 (1.12,14) | 2.08,72 | 52 |
| 13 | Løvås, Sander 57,12 (57,12) | 2007 | Orkanger IF 2.09,11 (1.11,99) | 2.09,11 | 51 |
| | Karbowski, Adam Xawery | 2007 | Namsos SK | DISK | |
| | Lien, Elias Hauge | 2007 | Trondhjems SLK | DISK | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 5. 400m fri, jenter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|--|---|-------|
| 1p | Farias Kristiansen, Thais 34,03 1.11,67 34,03 37,64 | 2006 | Trondhjems SLK 1.52,23 2.32,69 3.13,07 40,56 40,46 40,38 | 5.12,87 4.34,44 5.12,87 40,19 41,18 38,43 | 421 |
| 2p | Sandberg, Live Killingberg 36,46 1.16,89 36,46 40,43 | 2006 | Trondhjems SLK 1.59,17 2.42,69 3.25,48 42,28 43,52 42,79 | 5.31,74 4.08,58 4.50,76 5.31,74 43,10 42,18 40,98 | 353 |
| 3p | Torske, Mari Mørkedal 35,26 1.14,86 35,26 39,60 | 2006 | Molde SLK 1.55,94 2.39,64 3.23,32 41,08 43,70 43,68 | 5.32,66 4.07,26 4.51,04 5.32,66 43,94 43,78 41,62 | 350 |

| | | | | | |
|----|---------------------------|---------|-----------------------|-----------------|---------|
| 4 | Simonsen, Karoline Borg | 2006 | Trondhjems SLK | 5.40,87 | 325 |
| | 37,23 1.18,75 | 2.02,21 | 2.45,69 3.29,74 | 4.14,28 4.58,71 | 5.40,87 |
| | 37,23 41,52 | 43,46 | 43,48 44,05 | 44,54 44,43 | 42,16 |
| 5 | Marjanovic, Kristina C. | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 5.45,09 | 313 |
| | 35,67 1.16,93 | 2.00,25 | 2.45,81 3.30,79 | 4.16,82 5.02,73 | 5.45,09 |
| | 35,67 41,26 | 43,32 | 45,56 44,98 | 46,03 45,91 | 42,36 |
| 6 | Lauritzen, Idun Ravn | 2006 | Rørvik SLK | 5.48,93 | 303 |
| | 35,80 1.17,11 | 2.00,88 | 2.44,65 3.29,88 | 4.16,72 5.04,03 | 5.48,93 |
| | 35,80 41,31 | 43,77 | 43,77 45,23 | 46,84 47,31 | 44,90 |
| 7 | Meland, Elise Johansen | 2006 | Orkanger IF | 5.54,61 | 289 |
| | 36,81 1.19,06 | 2.02,98 | 2.49,87 3.36,20 | 4.23,16 5.10,37 | 5.54,61 |
| | 36,81 42,25 | 43,92 | 46,89 46,33 | 46,96 47,21 | 44,24 |
| 8 | Bjordal, Aurora Alexandra | 2006 | Trondhjems SLK | 5.59,82 | 276 |
| | 37,67 1.20,97 | 2.06,97 | 2.53,09 3.39,16 | 4.26,15 5.12,33 | 5.59,82 |
| | 37,67 43,30 | 46,00 | 46,12 46,07 | 46,99 46,18 | 47,49 |
| 9 | Holberg, Ida Haugan | 2006 | Rørvik SLK | 6.02,26 | 271 |
| | 38,47 1.22,51 | 2.08,20 | 2.54,14 3.41,45 | 4.28,13 5.15,49 | 6.02,26 |
| | 38,47 44,04 | 45,69 | 45,94 47,31 | 46,68 47,36 | 46,77 |
| 10 | Skjønberg, Oline | 2006 | Trondhjems SLK | 6.05,45 | 264 |
| | 39,52 | 2.11,46 | 2.58,91 3.45,85 | 4.33,10 5.20,69 | 6.05,45 |
| | 39,52 | 1.31,94 | 47,45 46,94 | 47,25 47,59 | 44,76 |
| 11 | Iversen, Saga Holm | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 6.21,31 | 232 |
| | 43,93 1.32,48 | 2.20,89 | 3.59,56 | 4.48,61 5.38,37 | 6.21,31 |
| | 43,93 48,55 | 48,41 | 1.38,67 | 49,05 49,76 | 42,94 |
| 12 | Bell, Eyvor | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 6.28,44 | 220 |
| | 38,19 1.25,66 | | 3.08,22 4.00,24 | 4.51,15 5.42,40 | 6.28,44 |
| | 38,19 47,47 | | 1.42,56 52,02 | 50,91 51,25 | 46,04 |
| 13 | Almklov, Ine Dyrset | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 6.32,27 | 213 |
| | 40,59 1.27,91 | 2.17,36 | 3.07,58 3.59,09 | 4.51,12 5.44,18 | 6.32,27 |
| | 40,59 47,32 | 49,45 | 50,22 51,51 | 52,03 53,06 | 48,09 |
| 14 | Fossland, Serine Berg | 2006 | Namsos SK | 6.32,60 | 213 |
| | 43,71 1.32,21 | 2.23,04 | 3.12,93 4.04,53 | 4.54,24 5.43,71 | 6.32,60 |
| | 43,71 48,50 | 50,83 | 49,89 51,60 | 49,71 49,47 | 48,89 |
| 15 | Horn, Beeke Katharina | 2006 | Levanger SLK | 6.37,38 | 205 |
| | 43,92 1.33,77 | 2.24,24 | 3.14,78 4.07,01 | 4.58,66 5.51,50 | 6.37,38 |
| | 43,92 49,85 | 50,47 | 50,54 52,23 | 51,65 52,84 | 45,88 |
| 16 | Brandsegg, Thora Bjarnø | 2006 | Trondhjems SLK | 6.48,27 | 189 |
| | 43,28 1.34,03 | 2.26,92 | 3.20,04 4.13,64 | 5.05,65 5.56,71 | 6.48,27 |
| | 43,28 50,75 | 52,89 | 53,12 53,60 | 52,01 51,06 | 51,56 |
| 17 | Bjørgen, Anne Sollihaug | 2006 | Stjørdals-Blink IL | 7.00,22 | 173 |
| | 43,19 1.33,18 | 2.26,68 | 3.20,32 4.14,44 | 5.09,56 6.05,89 | 7.00,22 |
| | 43,19 49,99 | 53,50 | 53,64 54,12 | 55,12 56,33 | 54,33 |
| 18 | Floa, Ingri Elise Holand | 2006 | Leka IL | 7.05,30 | 167 |
| | 48,21 1.41,41 | 2.35,82 | 3.30,42 4.25,15 | 5.20,63 6.14,25 | 7.05,30 |
| | 48,21 53,20 | 54,41 | 54,60 54,73 | 55,48 53,62 | 51,05 |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 6. 400m fri, gutter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------|---------|--------------------|-----------------|---------|
| 1p | Overmo, Per Owe Granholt | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 4.52,98 | 380 |
| | 32,85 1.09,26 | 1.46,45 | 2.23,28 3.00,91 | 3.38,86 4.15,27 | 4.52,98 |
| | 32,85 36,41 | 37,19 | 36,83 37,63 | 37,95 36,41 | 37,71 |
| 2p | Laugen, Noah Petterson | 2006 | Namsos SK | 4.53,64 | 377 |
| | 32,41 1.08,22 | 1.45,08 | 2.22,56 3.00,21 | 3.38,34 4.16,80 | 4.53,64 |
| | 32,41 35,81 | 36,86 | 37,48 37,65 | 38,13 38,46 | 36,84 |
| 3p | Kvalsund, Noah Remøy | 2006 | Aalesund SLK | 4.58,52 | 359 |
| | 32,81 1.09,75 | 1.47,12 | 2.24,95 3.03,34 | 3.41,62 4.19,10 | 4.58,52 |
| | 32,81 36,94 | 37,37 | 37,83 38,39 | 38,28 37,48 | 39,42 |
| 4 | Pedersen, Storm Strømsholm | 2006 | Aalesund SLK | 5.09,35 | 322 |
| | 34,35 1.12,69 | 1.52,78 | 2.31,93 3.12,33 | 3.51,17 4.31,03 | 5.09,35 |
| | 34,35 38,34 | 40,09 | 39,15 40,40 | 38,84 39,86 | 38,32 |
| 5 | Klimek, Eryk Patryk | 2006 | Aalesund SLK | 5.10,55 | 319 |
| | 33,28 1.10,03 | 1.48,23 | 2.28,29 3.09,70 | 3.50,20 4.30,90 | 5.10,55 |
| | 33,28 36,75 | 38,20 | 40,06 41,41 | 40,50 40,70 | 39,65 |
| 6 | Bjartnes, Mathias Stornes | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 5.20,54 | 290 |
| | 34,25 1.13,79 | 1.55,19 | 2.36,56 3.18,16 | 3.59,45 4.40,63 | 5.20,54 |
| | 34,25 39,54 | 41,40 | 41,37 41,60 | 41,29 41,18 | 39,91 |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--------------------|-----------------------|--|--|
| 7 | Valslag, Alexander | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 5.26,88 | 273 |
| | 36,08 36,08 36,39 36,39 | 1.59,04 1.22,96 | 3.25,06 1.26,02 | 4.07,10 4.47,68 4.20,33 4.20,33 | 5.26,88 39,20 |
| 8 | Tolnai, Barnabas | 2006 | Kristiansund SK | 5.27,69 | 271 |
| | 36,39 36,39 39,51 39,51 | 1.56,76 40,86 | 2.38,37 41,61 | 3.20,49 42,12 | 4.02,82 4.45,39 4.23,30 4.23,30 |
| 9 | Overvik, Stephan | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 5.29,98 | 266 |
| | 35,96 35,96 41,01 41,01 | 1.59,42 42,45 | 2.42,43 43,01 | 3.25,08 42,65 | 4.07,20 4.49,51 4.21,12 4.21,12 |
| 10 | Smistad, Jonas Kurseth | 2006 | Sunndal SLK | 5.40,65 | 241 |
| | 35,52 35,52 40,03 40,03 | 2.00,31 44,76 | 2.44,63 44,32 | 3.28,79 44,16 | 4.13,54 4.58,51 4.47,75 4.47,75 |
| 11 | Gundersen, Erik | 2006 | Sunndal SLK | 5.45,14 | 232 |
| | 36,30 36,30 42,16 42,16 | 2.03,34 44,88 | 2.48,61 45,27 | 3.33,33 44,72 | 4.18,11 4.52,90 4.47,78 4.47,78 |
| 12 | Hvalstad, Erlend Bruseth | 2006 | Rørvik SLK | 5.49,83 | 223 |
| | 39,24 39,24 43,14 43,14 | 2.07,68 45,30 | 2.52,17 44,49 | 3.37,61 45,44 | 4.22,66 4.50,96 4.45,05 4.45,05 |
| 13 | Schmidt, Svein Harald Ruud | 2006 | Aalesund SLK | 5.52,65 | 218 |
| | 36,53 36,53 42,06 42,06 | 2.02,48 43,89 | 2.47,47 44,99 | 3.33,10 45,63 | 4.19,10 4.50,65 4.46,00 4.46,00 |
| 14 | Prestvik, Jens Greger Forberg | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 5.59,58 | 205 |
| | 36,90 36,90 42,94 42,94 | 2.03,44 43,60 | 2.50,30 46,86 | 3.37,06 46,76 | 4.25,25 4.51,39 4.48,19 4.48,19 |
| 15 | Csejtey, David | 2006 | Trondhjems SLK | 6.00,98 | 203 |
| | 40,79 40,79 44,83 44,83 | 2.12,16 46,54 | 2.58,51 46,35 | 3.44,12 45,61 | 4.29,67 4.51,54 4.45,55 4.45,55 |
| 16 | Bårsaune, Tormod | 2006 | Stjørdals-Blink IL | 6.03,93 | 198 |
| | 39,48 39,48 45,87 45,87 | 2.11,61 46,26 | 2.57,67 46,06 | 3.44,05 46,38 | 4.31,87 4.51,92 4.47,82 4.47,82 |
| 17 | Høysæter, Alfred Fenstad | 2006 | Trondhjems SLK | 6.06,11 | 194 |
| | 40,60 40,60 45,33 45,33 | 2.13,42 47,49 | 3.00,04 46,62 | 3.46,96 46,92 | 4.34,13 4.52,11 4.47,17 4.47,17 |
| 18 | Restad, Leander Gisvold | 2006 | Trondhjems SLK | 6.06,33 | 194 |
| | 39,18 39,18 46,00 46,00 | 2.11,70 46,52 | 2.58,79 47,09 | 3.46,39 47,60 | 4.33,87 4.52,11 4.47,48 4.47,48 |
| 19 | Skuseth, Ole | 2006 | Trondhjems SLK | 6.20,07 | 174 |
| | 41,73 41,73 49,59 49,59 | 2.22,09 50,77 | 3.12,19 50,10 | 4.03,11 50,92 | 4.51,88 4.53,68 4.48,77 4.48,77 |
| 20 | Johansen, Sondre Furmyr | 2006 | Trondhjems SLK | 6.20,79 | 173 |
| | 45,91 45,91 50,21 50,21 | 2.24,40 48,28 | 3.15,02 50,62 | 4.05,37 50,35 | 4.52,80 4.53,81 4.47,43 4.47,43 |
| 21 | Mortensen, Øystein Brekke | 2006 | Molde SLK | 6.30,84 | 160 |
| | 41,40 41,40 48,10 48,10 | 2.19,42 49,92 | 3.09,18 49,76 | 4.00,30 51,12 | 4.52,00 4.54,20 4.51,70 4.51,70 |
| 22 | Skeide, Viljar Bergh | 2006 | Kristiansund SK | 6.55,30 | 133 |
| | 44,83 44,83 52,93 52,93 | 2.31,46 53,70 | 3.26,43 54,97 | 4.20,77 54,34 | 5.15,91 5.15,91 5.51,14 5.51,14 |
| | Arstein, Svein Olav Haukaas | 2006 | Molde SLK | DISK | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 7. 400m fri, jenter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------------|------------------|-----------------------|------------------|--|
| 1p | Teigland, Sofie Refsnes | 2005 | Aalesund SLK | 4.56,72 | 493 |
| | 33,58 33,58 36,99 36,99 | 1.47,39 36,82 | 2.25,30 37,91 | 3.03,47 38,17 | 3.42,08 3.42,08 4.20,33 4.20,33 |
| 2p | Grinde, Erle Torvik | 2005 | Kristiansund SK | 5.02,75 | 464 |
| | 34,23 34,23 37,15 37,15 | 1.49,24 37,86 | 2.27,66 38,42 | 3.05,91 38,25 | 4.23,96 4.23,96 5.02,75 5.02,75 |
| 3p | Håheim, Benedikte Holm | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 5.04,74 | 455 |
| | 34,17 34,17 37,97 37,97 | 1.50,64 38,50 | 2.28,88 38,24 | 3.08,06 39,18 | 3.47,05 3.47,05 4.26,42 4.26,42 |
| 4 | Nerland, Silje Bjerke | 2005 | Molde SLK | 5.16,13 | 408 |
| | 34,03 34,03 38,81 38,81 | 1.53,13 40,29 | 2.34,00 40,87 | 3.15,17 41,17 | 3.56,50 3.56,50 4.37,42 4.37,42 |
| 5 | Liasjø, Lisa Ling Klauseth | 2005 | Trondhjems SLK | 5.24,40 | 377 |
| | 35,78 35,78 39,48 39,48 | 1.56,37 41,11 | 2.37,90 41,53 | 3.19,95 42,05 | 4.01,89 4.01,89 4.44,09 4.44,09 |

| | | | | | |
|----|---|------|-----------------------|---------|-----|
| 6 | Hopland, Alotte Julseth | 2005 | Brattvåg SK | 5.24,74 | 376 |
| | 35,17 1.14,89 1.56,45 2.37,73 3.19,62 4.01,97 4.44,47 5.24,74 | | | | |
| | 35,17 39,72 41,56 41,28 41,89 42,35 42,50 40,27 | | | | |
| 7 | Bøyum-Folkeseth, Ann Helena | 2005 | Molde SLK | 5.25,97 | 372 |
| | 34,58 1.13,97 1.55,72 2.37,60 3.20,17 4.02,64 4.45,03 5.25,97 | | | | |
| | 34,58 39,39 41,75 41,88 42,57 42,47 42,39 40,94 | | | | |
| 8 | Svensden, Anna | 2005 | Trondhjems SLK | 5.29,87 | 359 |
| | 37,26 1.17,85 1.59,28 2.41,81 3.24,09 4.06,90 4.49,30 5.29,87 | | | | |
| | 37,26 40,59 41,43 42,53 42,28 42,81 42,40 40,57 | | | | |
| 9 | Eldholm, Sigrid | 2005 | Trondhjems SLK | 5.33,01 | 349 |
| | 35,55 1.14,99 1.56,98 2.39,89 3.23,32 4.07,51 4.50,96 5.33,01 | | | | |
| | 35,55 39,44 41,99 42,91 43,43 44,19 43,45 42,05 | | | | |
| 10 | Straume, Maria Mjelva | 2005 | Volda TIL | 5.33,50 | 347 |
| | 37,27 1.19,21 2.01,74 2.44,42 3.27,91 4.10,43 4.52,88 5.33,50 | | | | |
| | 37,27 41,94 42,53 42,68 43,49 42,52 42,45 40,62 | | | | |
| 11 | Hagelund, Kristiane Molnes | 2005 | Aalesund SLK | 5.35,43 | 341 |
| | 34,64 1.13,89 1.55,08 2.37,53 3.22,06 4.06,83 4.50,25 5.35,43 | | | | |
| | 34,64 39,25 41,19 42,45 44,53 44,77 43,42 45,18 | | | | |
| 12 | Califano, Diana Stafsnes | 2005 | Trondhjems SLK | 5.37,29 | 336 |
| | 36,94 1.18,56 2.00,50 2.43,13 3.26,37 4.10,47 4.54,33 5.37,29 | | | | |
| | 36,94 41,62 41,94 42,63 43,24 44,10 43,86 42,96 | | | | |
| 13 | Leknes, Elise Mari | 2005 | Leka IL | 5.45,62 | 312 |
| | 38,39 1.21,48 2.05,29 2.49,31 3.33,34 4.17,91 5.02,66 5.45,62 | | | | |
| | 38,39 43,09 43,81 44,02 44,03 44,57 44,75 42,96 | | | | |
| 14 | Moldsvor, Kristin Myklebost | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 5.54,52 | 289 |
| | 38,71 1.21,26 2.05,97 2.51,66 3.38,16 4.25,05 5.10,94 5.54,52 | | | | |
| | 38,71 42,55 44,71 45,69 46,50 46,89 45,89 43,58 | | | | |
| 15 | Grimstad-Johannessen, Hedda | 2005 | Trondhjems SLK | 5.56,48 | 284 |
| | 37,58 1.20,98 2.06,51 2.53,07 3.39,82 4.26,16 5.11,91 5.56,48 | | | | |
| | 37,58 43,40 45,53 46,56 46,75 46,34 45,75 44,57 | | | | |
| 16 | Moen, Iris Elise | 2005 | Trondhjems SLK | 5.58,02 | 281 |
| | 37,82 1.20,11 2.04,53 2.50,24 3.37,33 4.24,59 5.11,27 5.58,02 | | | | |
| | 37,82 42,29 44,42 45,71 47,09 47,26 46,68 46,75 | | | | |
| 17 | Hanssen, Lina Sørli | 2005 | Leka IL | 5.59,31 | 278 |
| | 37,18 1.19,75 2.05,21 2.52,55 3.39,97 4.28,44 5.16,24 5.59,31 | | | | |
| | 37,18 42,57 45,46 47,34 47,42 48,47 47,80 43,07 | | | | |
| 18 | Nordbakken, Edel Liljedal | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 6.08,50 | 257 |
| | 36,77 1.20,74 2.08,57 2.57,31 3.46,70 4.35,24 5.22,88 6.08,50 | | | | |
| | 36,77 43,97 47,83 48,74 49,39 48,54 47,64 45,62 | | | | |
| 19 | Hansen, Runa | 2005 | Molde SLK | 6.08,55 | 257 |
| | 40,67 1.26,71 2.14,38 3.00,01 3.48,56 4.37,50 5.25,24 6.08,55 | | | | |
| | 40,67 46,04 47,67 45,63 48,55 48,94 47,74 43,31 | | | | |
| 20 | Johannessen, Una Marie B. | 2005 | Orkanger IF | 6.11,69 | 251 |
| | 40,52 1.26,19 2.13,64 3.02,94 3.51,03 4.39,60 5.27,92 6.11,69 | | | | |
| | 40,52 45,67 47,45 49,30 48,09 48,57 48,32 43,77 | | | | |
| 21 | Haram, Helene Marie | 2005 | Trondhjems SLK | 6.14,24 | 246 |
| | 40,43 1.25,40 2.14,16 3.03,26 3.51,28 4.39,38 5.28,41 6.14,24 | | | | |
| | 40,43 44,97 48,76 49,10 48,02 48,10 49,03 45,83 | | | | |
| 22 | Arnesen, Julie Wiik | 2005 | Trondhjems SLK | 6.15,83 | 242 |
| | 40,59 1.27,33 2.16,03 3.05,07 3.53,42 4.41,71 5.29,38 6.15,83 | | | | |
| | 40,59 46,74 48,70 49,04 48,35 48,29 47,67 46,45 | | | | |
| 23 | Solvoll, Amalie | 2005 | Trondhjems SLK | 6.33,48 | 211 |
| | 41,32 1.28,45 2.17,63 4.00,03 4.51,93 5.44,17 6.33,48 | | | | |
| | 41,32 47,13 49,18 1,42,40 51,90 52,24 49,31 | | | | |
| | Berge, Thea Christin | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | DISK | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 8. 400m fri, gutter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|------|-----------------|---------|-------|
| 1p | Høvik, Nicolai | 2005 | Kristiansund SK | 4.38,28 | 443 |
| | 31,83 1.06,69 1.42,07 2.17,11 2.52,95 3.28,36 4.03,95 4.38,28 | | | | |
| | 31,83 34,86 35,38 35,04 35,84 35,41 35,59 34,33 | | | | |
| 2p | Gorodkov, Maxim Sergeevich | 2005 | Trondhjems SLK | 4.44,83 | 413 |
| | 31,59 1.07,27 1.43,15 2.18,98 2.55,33 3.30,56 4.07,17 4.44,83 | | | | |
| | 31,59 35,68 35,88 35,83 36,35 35,23 36,61 37,66 | | | | |
| 3p | Tvete, Marcus | 2005 | Namsos SK | 4.52,42 | 382 |
| | 32,47 1.08,03 1.45,14 2.22,23 2.59,66 3.37,48 4.15,19 4.52,42 | | | | |
| | 32,47 35,56 37,11 37,09 37,43 37,82 37,71 37,23 | | | | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | | |
|----|------------------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 4 | Tvete, Mathias | 2005 | Namsos SK | 4.57,49 | 363 | | |
| | 32,87 1.09,24 32,87 36,37 | 1.46,62 37,38 | 2.24,55 37,93 | 3.03,01 38,46 | 3.41,53 38,52 | 4.20,02 38,49 | 4.57,49 37,47 |
| 5 | Lyng, Olai Musum | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 4.57,98 | 361 | | |
| | 32,84 1.08,60 32,84 35,76 | 1.46,20 37,60 | 2.23,91 37,71 | 3.01,79 37,88 | 3.40,73 38,94 | 4.19,03 38,30 | 4.57,98 38,95 |
| 6 | Rosenvinge, Hermann Peder Y. | 2005 | Rørvik SLK | 5.04,73 | 337 | | |
| | 33,49 1.10,30 33,49 36,81 | 1.47,99 37,69 | 2.26,75 38,76 | 3.05,60 38,85 | 3.44,88 39,28 | 4.24,77 39,89 | 5.04,73 39,96 |
| 7 | Kobbevik, Andres Nikolas | 2005 | Volda TIL | 5.06,47 | 332 | | |
| | 33,51 1.12,08 33,51 38,57 | 1.51,87 39,79 | 2.30,68 38,81 | 3.10,44 39,76 | 3.50,45 40,01 | 4.29,79 39,34 | 5.06,47 36,68 |
| 8 | Iversen, Erik Holm | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 5.16,31 | 302 | | |
| | 34,84 1.13,08 34,84 38,24 | 1.52,96 39,88 | 2.33,31 40,35 | 3.13,82 40,51 | 3.55,12 41,30 | 4.36,80 41,68 | 5.16,31 39,51 |
| 9 | Halseth, Johannes | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 5.16,80 | 300 | | |
| | 35,15 1.12,85 35,15 37,70 | 1.52,92 40,07 | 2.32,81 39,89 | 3.13,88 41,07 | 3.55,34 41,46 | 4.36,54 41,20 | 5.16,80 40,26 |
| 10 | Holmli, Isak Green | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 5.18,45 | 296 | | |
| | 33,34 1.12,00 33,34 38,66 | | 2.32,31 1.20,31 | 3.13,16 40,85 | | 4.37,29 1.24,13 | 5.18,45 41,16 |
| 11 | Granum, Elias Green | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 5.23,63 | 282 | | |
| | 35,36 1.15,75 35,36 40,39 | 1.57,45 41,70 | 2.39,48 42,03 | 3.21,79 42,31 | 4.03,74 41,95 | 4.45,72 41,98 | 5.23,63 37,91 |
| 12 | Koppen, Noah Longva | 2005 | Brattvåg SK | 5.26,85 | 273 | | |
| | 34,84 1.15,17 34,84 40,33 | 1.57,14 41,97 | 2.38,95 41,81 | 3.21,29 42,34 | 4.03,47 42,18 | 4.46,57 43,10 | 5.26,85 40,28 |
| 13 | Løvland, Kornelius Nygård | 2005 | Volda TIL | 5.28,79 | 269 | | |
| | 36,48 1.17,57 36,48 41,09 | 1.59,91 42,34 | 2.41,59 41,68 | 3.24,22 42,63 | 4.06,26 42,04 | 4.48,72 42,46 | 5.28,79 40,07 |
| 14 | Aure, Pedro Johan Gulpan | 2005 | Sykkylven IL Symjning | 5.34,03 | 256 | | |
| | 35,76 1.16,99 35,76 41,23 | 2.00,07 43,08 | 2.43,34 43,27 | 3.26,72 43,38 | 4.10,60 43,88 | 4.52,95 42,35 | 5.34,03 41,08 |
| 15 | Seirafipour, Sam | 2005 | Kristiansund SK | 5.34,42 | 255 | | |
| | 36,15 1.16,63 36,15 40,48 | 1.58,71 42,08 | 2.42,16 43,45 | 3.25,80 43,64 | 4.10,69 44,89 | 4.53,43 42,74 | 5.34,42 40,99 |
| 16 | Moum, Sebastian Buhaug | 2005 | Malvik IL | 5.35,57 | 253 | | |
| | 36,89 1.19,21 36,89 42,32 | 2.02,15 42,94 | 2.46,27 44,12 | 3.30,97 44,70 | 4.13,82 42,85 | 4.57,32 43,50 | 5.35,57 38,25 |
| 17 | Baldersheim, Ask Yifei | 2005 | Trondhjems SLK | 5.37,57 | 248 | | |
| | 35,85 1.16,11 35,85 40,26 | 1.58,67 42,56 | 2.41,90 43,23 | 3.25,65 43,75 | 4.09,82 44,17 | 4.54,48 44,66 | 5.37,57 43,09 |
| 18 | Bruvoll, Magnus Andreas A. | 2005 | Aalesund SLK | 5.37,58 | 248 | | |
| | 37,63 1.18,87 37,63 41,24 | 2.01,41 42,54 | 2.45,59 44,18 | 3.28,97 43,38 | 4.13,29 44,32 | 4.56,93 43,64 | 5.37,58 40,65 |
| 19 | Padvaiskas, Dominykas | 2005 | Kristiansund SK | 5.44,00 | 234 | | |
| | 36,87 1.19,56 36,87 42,69 | 2.04,37 44,81 | 2.49,61 45,24 | 3.34,14 44,53 | 4.19,65 45,51 | 5.03,45 43,80 | 5.44,00 40,55 |
| 20 | Solheim, Theodor | 2005 | Trondhjems SLK | 6.12,38 | 185 | | |
| | 41,17 1.27,04 41,17 45,87 | 2.16,04 49,00 | 3.03,87 47,83 | 3.51,41 47,54 | 4.39,95 48,54 | 5.27,20 47,25 | 6.12,38 45,18 |
| 21 | Stave, Sigve Aure | 2005 | Sykkylven IL Symjning | 6.46,68 | 142 | | |
| | 41,23 1.30,21 41,23 48,98 | 2.23,16 52,95 | 3.16,94 53,78 | 4.10,76 53,82 | 5.05,12 54,36 | 5.57,96 52,84 | 6.46,68 48,72 |
| | Gils, Jonas | 2005 | Kristiansund SK | DISK | | | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 9. 400m fri, jenter - født 2004

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | | |
|-------|------------------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1p | Vaslag, Sara | 2004 | Aalesund SLK | 5.00,59 | 474 | | |
| | 33,74 1.10,31 33,74 36,57 | 1.47,68 37,37 | 2.25,80 38,12 | 3.04,09 38,29 | 3.42,99 38,90 | 4.22,21 39,22 | 5.00,59 38,38 |
| 2p | Haugan, Thea | 2004 | Trondhjems SLK | 5.15,58 | 410 | | |
| | 33,77 1.11,98 33,77 38,21 | 1.52,39 40,41 | 2.32,66 40,27 | 3.13,55 40,89 | 3.54,81 41,26 | 4.35,62 40,81 | 5.15,58 39,96 |
| 3p | Refseth, Ada Viken | 2004 | Vestbyen IL Trondheim | 5.17,56 | 402 | | |
| | 34,80 1.13,53 34,80 38,73 | 1.54,06 40,53 | 2.34,56 40,50 | 3.15,12 40,56 | 3.55,94 40,82 | 4.37,42 41,48 | 5.17,56 40,14 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | |
|----|------------------------------|---------|--------------------|-----------------|---------|
| 4 | Rosenvinge, Selma Sofie Y. | 2004 | Rørvik SLK | 5.22,27 | 385 |
| | 34,01 1.12,72 | 1.52,86 | 2.33,89 3.15,84 | 3.58,11 4.40,80 | 5.22,27 |
| | 34,01 38,71 | 40,14 | 41,03 41,95 | 42,27 42,69 | 41,47 |
| 5 | Jamrozy, Dominika | 2004 | Stjørdals-Blink IL | 5.29,87 | 359 |
| | 34,40 1.14,43 | 1.56,58 | 2.39,35 3.22,15 | 4.05,36 4.48,65 | 5.29,87 |
| | 34,40 40,03 | 42,15 | 42,77 42,80 | 43,21 43,29 | 41,22 |
| 6 | Nerland, June | 2004 | Aalesund SLK | 5.34,64 | 344 |
| | 35,68 1.15,90 | 1.57,20 | 2.40,35 3.23,61 | 4.07,23 4.50,75 | 5.34,64 |
| | 35,68 40,22 | 41,30 | 43,15 43,26 | 43,62 43,52 | 43,89 |
| 7 | Farstad, Thea Marie Skogvoll | 2004 | Brattvåg SK | 5.34,86 | 343 |
| | 36,91 1.17,78 | 2.00,16 | 2.42,93 3.26,08 | 4.09,45 4.53,11 | 5.34,86 |
| | 36,91 40,87 | 42,38 | 42,77 43,15 | 43,37 43,66 | 41,75 |
| 8 | Hjellset, Mathea | 2004 | Molde SLK | 5.35,69 | 340 |
| | 36,90 1.17,66 | 1.59,99 | 2.43,60 3.27,58 | 4.11,56 4.55,25 | 5.35,69 |
| | 36,90 40,76 | 42,33 | 43,61 43,98 | 43,98 43,69 | 40,44 |
| 9 | Prytz, Olivia Sterud | 2004 | Trondhjems SLK | 5.49,05 | 303 |
| | 36,61 1.18,72 | 2.02,51 | 2.47,73 3.33,20 | 4.18,73 5.05,42 | 5.49,05 |
| | 36,61 42,11 | 43,79 | 45,22 45,47 | 45,53 46,69 | 43,63 |
| 10 | Pilskog, Astrid Johanne | 2004 | Volda TIL | 5.57,12 | 283 |
| | 37,88 1.22,86 | 2.09,39 | 2.55,79 3.41,89 | 4.27,96 5.14,30 | 5.57,12 |
| | 37,88 44,98 | 46,53 | 46,40 46,10 | 46,07 46,34 | 42,82 |
| 11 | Løvli, Nora Torsvik | 2004 | Levanger SLK | 6.02,13 | 271 |
| | 39,77 1.24,66 | 2.10,41 | 2.56,94 3.44,28 | 4.31,93 5.17,74 | 6.02,13 |
| | 39,77 44,89 | 45,75 | 46,53 47,34 | 47,65 47,81 | 44,39 |
| 12 | Tyvold, Elise Øystrøm | 2004 | Trondhjems SLK | 6.09,69 | 255 |
| | 39,44 1.24,29 | 2.11,65 | 2.59,35 3.47,70 | 4.36,52 5.24,44 | 6.09,69 |
| | 39,44 44,85 | 47,36 | 47,70 48,35 | 48,82 47,92 | 45,25 |
| 13 | Reiten, Benedikte Hunvik | 2004 | Brattvåg SK | 6.10,90 | 252 |
| | 39,68 1.24,66 | 2.11,66 | 2.59,89 3.48,43 | 4.36,94 5.24,32 | 6.10,90 |
| | 39,68 44,98 | 47,00 | 48,23 48,54 | 48,51 47,38 | 46,58 |
| | Baarholm, Embla Mimi | 2004 | Trondhjems SLK | DISK | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 10. 400m fri, gutter - født 2004

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------|---------|-----------------|-----------------|---------|
| 1p | Løseth, Vetle Vikestad | 2004 | Aalesund SLK | 4.13,33 | 588 |
| | 29,00 1.00,07 | 1.32,38 | 2.04,78 2.36,69 | 3.09,01 3.41,65 | 4.13,33 |
| | 29,00 31,07 | 32,31 | 32,40 31,91 | 32,32 32,64 | 31,68 |
| 2p | Amundsen, Sebastian | 2004 | Trondhjems SLK | 4.20,74 | 539 |
| | 29,61 1.01,79 | 1.34,90 | 2.08,07 2.41,83 | 3.14,97 3.48,40 | 4.20,74 |
| | 29,61 32,18 | 33,11 | 33,17 33,76 | 33,14 33,43 | 32,34 |
| 3p | Sogn, Knut Fredrik | 2004 | Kristiansund SK | 4.21,79 | 532 |
| | 30,58 1.04,35 | 1.37,97 | 2.11,55 2.43,66 | 3.16,71 3.49,59 | 4.21,79 |
| | 30,58 33,77 | 33,62 | 33,58 32,11 | 33,05 32,88 | 32,20 |
| 4 | Mikalsen, Magnus Kobbevik | 2004 | Aalesund SLK | 4.27,13 | 501 |
| | 30,60 1.04,06 | 1.37,67 | 2.11,46 2.44,98 | 3.18,83 3.53,17 | 4.27,13 |
| | 30,60 33,46 | 33,61 | 33,79 33,52 | 33,85 34,34 | 33,96 |
| 5 | Laskerud, Bjørnar Grytnes | 2004 | Sunnadal SLK | 4.33,10 | 469 |
| | 30,16 1.04,24 | 1.39,55 | 2.13,95 2.48,67 | 3.23,58 3.59,22 | 4.33,10 |
| | 30,16 34,08 | 35,31 | 34,40 34,72 | 34,91 35,64 | 33,88 |
| 6 | Dyb, Andreas Semøn Larsson | 2004 | Molde SLK | 4.39,93 | 435 |
| | 31,04 1.05,37 | 1.40,79 | 2.16,29 2.52,53 | 3.28,63 4.05,03 | 4.39,93 |
| | 31,04 34,33 | 35,42 | 35,50 36,24 | 36,10 36,40 | 34,90 |
| 7 | Nordhaug, Øystein Berg | 2004 | Molde SLK | 4.46,92 | 404 |
| | 30,27 1.05,14 | 1.41,68 | 2.19,30 2.56,65 | 3.34,50 4.11,55 | 4.46,92 |
| | 30,27 34,87 | 36,54 | 37,62 37,35 | 37,85 37,05 | 35,37 |
| 8 | Botten, Bendik | 2004 | Sunnadal SLK | 4.51,27 | 386 |
| | 31,31 1.06,56 | 1.43,19 | 2.20,89 2.58,80 | 3.37,32 4.15,40 | 4.51,27 |
| | 31,31 35,25 | 36,63 | 37,70 37,91 | 38,52 38,08 | 35,87 |
| 9 | Visnes, Espen Aleksander | 2004 | Kristiansund SK | 4.54,58 | 374 |
| | 32,92 1.10,22 | 1.48,32 | 2.26,64 3.05,05 | 3.43,18 4.20,67 | 4.54,58 |
| | 32,92 37,30 | 38,10 | 38,32 38,41 | 38,13 37,49 | 33,91 |
| 10 | Petersen, Joakim | 2004 | Malvik IL | 5.05,36 | 335 |
| | 34,28 1.12,41 | 1.51,49 | 2.30,75 3.10,33 | 3.49,24 4.28,81 | 5.05,36 |
| | 34,28 38,13 | 39,08 | 39,26 39,58 | 38,91 39,57 | 36,55 |
| 11 | Opstad, Torstein Garseth | 2004 | Molde SLK | 5.08,05 | 327 |
| | 33,18 1.10,65 | 1.50,05 | 2.28,96 3.08,87 | 3.48,50 4.28,63 | 5.08,05 |
| | 33,18 37,47 | 39,40 | 38,91 39,91 | 39,63 40,13 | 39,42 |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|---------|--------------------|---------|---------|
| 12 | Løvland, Sammund Nygård | 2004 | Volda TIL | 5.27,50 | 272 |
| | 35,03 1.14,24 | 1.56,08 | 2.38,63 | 3.22,56 | 4.05,86 |
| | 35,07 39,21 | 41,84 | 42,55 | 43,93 | 43,30 |
| | | | | 4.48,11 | 5.27,50 |
| | | | | 42,25 | 39,39 |
| 13 | Tryggestad, Johannes | 2004 | Trondhjems SLK | 5.29,83 | 266 |
| | 35,07 1.14,31 | 1.55,42 | 2.38,12 | 3.21,30 | 4.04,90 |
| | 35,07 39,24 | 41,11 | 42,70 | 43,18 | 43,60 |
| | | | | 4.48,05 | 5.29,83 |
| | | | | 43,15 | 41,78 |
| 14 | Hogstad, Lyder Ringsvold | 2004 | Trondhjems SLK | 5.33,47 | 257 |
| | 36,77 1.17,21 | 2.00,14 | 2.43,83 | 3.27,88 | 4.10,76 |
| | 36,77 40,44 | 42,93 | 43,69 | 44,05 | 42,88 |
| | | | | 4.52,51 | 5.33,47 |
| | | | | 41,75 | 40,96 |
| 15 | Leirgulen, Sigurd Rodal | 2004 | Trondhjems SLK | 5.33,83 | 257 |
| | 34,85 1.15,11 | 1.57,03 | 2.40,16 | 3.23,93 | 4.07,83 |
| | 34,85 40,26 | 41,92 | 43,13 | 43,77 | 43,90 |
| | | | | 4.51,68 | 5.33,83 |
| | | | | 43,85 | 42,15 |
| 16 | Gundersen, Oliver Kjøernes | 2004 | Sunnadal SLK | 5.38,33 | 246 |
| | 35,19 1.16,88 | 2.01,33 | 2.45,26 | 3.30,15 | 4.15,02 |
| | 35,19 41,69 | 44,45 | 43,93 | 44,89 | 44,87 |
| | | | | 4.56,84 | 5.38,33 |
| | | | | 41,82 | 41,49 |
| 17 | Abuzid, Tamer Saleh | 2004 | Trondhjems SLK | 5.44,77 | 233 |
| | 37,41 1.18,54 | 2.02,05 | 2.46,25 | 3.31,64 | 4.16,80 |
| | 37,41 41,13 | 43,51 | 44,20 | 45,39 | 45,16 |
| | | | | 5.00,93 | 5.44,77 |
| | | | | 44,13 | 43,84 |
| 18 | Voormolen Gutierrez, Victor | 2004 | Trondhjems SLK | 5.59,75 | 205 |
| | 35,61 1.17,59 | 2.01,13 | 2.47,01 | 3.32,66 | 4.20,02 |
| | 35,61 41,98 | 43,54 | 45,88 | 45,65 | 47,36 |
| | | | | 5.10,45 | 5.59,75 |
| | | | | 50,43 | 49,30 |
| 19 | Høye, Jon Noé | 2004 | Trondhjems SLK | 6.13,44 | 183 |
| | 38,58 1.22,18 | 2.08,73 | 2.57,33 | 3.46,07 | 4.35,66 |
| | 38,58 43,60 | 46,55 | 48,60 | 48,74 | 49,59 |
| | | | | 5.25,45 | 6.13,44 |
| | | | | 49,79 | 47,99 |
| 20 | Amdal, Isak | 2004 | Stjørdals-Blink IL | 6.20,14 | 174 |
| | 39,80 1.26,48 | 2.14,65 | 3.04,15 | 3.55,42 | 4.45,74 |
| | 39,80 46,68 | 48,17 | 49,50 | 51,27 | 50,32 |
| | | | | 5.35,65 | 6.20,14 |
| | | | | 49,91 | 44,49 |
| 21 | Aas, Sebastian Andersen | 2004 | Stjørdals-Blink IL | 6.57,47 | 131 |
| | 42,92 1.33,75 | 2.27,76 | 3.22,40 | 4.16,76 | 5.13,03 |
| | 42,92 50,83 | 54,01 | 54,64 | 54,36 | 56,27 |
| | | | | 6.09,41 | 6.57,47 |
| | | | | 56,38 | 48,06 |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 11. 400m fri, jenter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-----------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|
| 1p | Lysvoll, Patricia Louise | 2003 | Vestbyen IL Trondheim | 4.37,13 | 606 |
| | 31,03 1.05,75 | 1.41,21 | 2.16,89 | 2.52,30 | 3.27,66 |
| | 31,03 34,72 | 35,46 | 35,68 | 35,41 | 35,36 |
| | | | | 4.03,25 | 4.37,13 |
| | | | | 35,59 | 33,88 |
| 2p | Lund, Edle | 2003 | Trondhjems SLK | 4.52,65 | 514 |
| | 32,42 1.08,38 | 1.45,36 | 2.22,42 | 2.59,92 | 3.37,51 |
| | 32,42 35,96 | 36,98 | 37,06 | 37,50 | 37,59 |
| | | | | 4.15,63 | 4.52,65 |
| | | | | 38,12 | 37,02 |
| 3p | Jensås, Vårin Berge | 2003 | Trondhjems SLK | 5.06,75 | 446 |
| | 33,72 1.10,92 | 1.49,50 | 2.28,67 | 3.08,20 | 3.47,63 |
| | 33,72 37,20 | 38,58 | 39,17 | 39,53 | 39,43 |
| | | | | 4.27,86 | 5.06,75 |
| | | | | 40,23 | 38,89 |
| 4 | Brunstad, Julie | 2003 | Aalesund SLK | 5.15,19 | 411 |
| | 34,90 1.14,14 | 1.54,55 | 2.34,55 | 3.15,33 | 3.55,53 |
| | 34,90 39,24 | 40,41 | 40,00 | 40,78 | 40,20 |
| | | | | 4.36,59 | 5.15,19 |
| | | | | 41,06 | 38,60 |
| 5 | Haanes, Maria Wold | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 5.16,76 | 405 |
| | 34,90 1.12,63 | 1.52,32 | 2.32,63 | 3.13,36 | 3.54,77 |
| | 34,90 37,73 | 39,69 | 40,31 | 40,73 | 41,41 |
| | | | | 4.36,30 | 5.16,76 |
| | | | | 41,53 | 40,46 |
| 6 | Nyhaug, Thea Dybvik | 2003 | Brattvåg SK | 5.25,98 | 372 |
| | 34,96 1.14,13 | 1.55,38 | 2.37,26 | 3.19,49 | 4.02,32 |
| | 34,96 39,17 | 41,25 | 41,88 | 42,23 | 42,83 |
| | | | | 4.45,43 | 5.25,98 |
| | | | | 43,11 | 40,55 |
| 7 | Holmli, Oda Green | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 5.31,71 | 353 |
| | 34,57 1.13,79 | 1.55,27 | 2.38,71 | 3.23,12 | 4.07,19 |
| | 34,57 39,22 | 41,48 | 43,44 | 44,41 | 44,07 |
| | | | | 4.50,89 | 5.31,71 |
| | | | | 43,70 | 40,82 |
| 8 | Dahle, Silje | 2003 | Trondhjems SLK | 5.40,94 | 325 |
| | 36,55 1.19,38 | 2.02,51 | 2.46,17 | 3.30,09 | 4.14,89 |
| | 36,55 42,83 | 43,13 | 43,66 | 43,92 | 44,80 |
| | | | | 4.59,56 | 5.40,94 |
| | | | | 44,67 | 41,38 |
| 9 | Flemmen, Sara Flemsæterhaug | 2003 | Molde SLK | 5.41,56 | 323 |
| | 36,16 1.17,61 | 2.01,22 | 2.45,77 | 3.30,34 | 4.14,96 |
| | 36,16 41,45 | 43,61 | 44,55 | 44,57 | 44,62 |
| | | | | 4.59,26 | 5.41,56 |
| | | | | 44,30 | 42,30 |
| 10 | Koen, Nora Johanne Alstad | 2003 | Stjørdals-Blink IL | 5.41,88 | 322 |
| | 36,07 1.17,14 | 1.59,80 | 2.43,09 | 3.27,91 | 4.12,98 |
| | 36,07 41,07 | 42,66 | 43,29 | 44,82 | 45,07 |
| | | | | 4.58,70 | 5.41,88 |
| | | | | 45,72 | 43,18 |
| 11 | Hauger, Ragnhild Eidseflot | 2003 | Molde SLK | 5.42,24 | 321 |
| | 36,07 1.17,22 | 2.00,28 | 2.43,67 | 3.28,59 | 4.13,52 |
| | 36,07 41,15 | 43,06 | 43,39 | 44,92 | 44,93 |
| | | | | 4.57,63 | 5.42,24 |
| | | | | 44,11 | 44,61 |

| | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------|-----|
| 12 Stendahl, Sunniva | 2003 Stjørdals-Blink IL | 6.53,44 | 182 |
| 40,30 1.27,95 | 2.20,12 3.14,11 4.09,64 | 5.03,64 6.53,44 | |
| 40,30 47,65 | 52,17 53,99 53,53 | 54,00 1.49,80 | |
| Leknes, Hanna Annie | 2003 Leka IL | DISK | |

15.03.2019 - Kortbane

Øvelse 12. 400m fri, gutter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | | | Poeng |
|-------|-------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------|---------|--|-------|
| 1p | Løvås, Simen | 2003 | Orkanger IF | 4.27,54 | 499 | | |
| | 29,74 1.02,65 | 1.35,64 | 2.09,46 2.43,61 | 3.18,22 3.53,16 | 4.27,54 | | |
| | 29,74 32,91 | 32,99 33,82 | 34,15 34,61 | 34,94 34,38 | | | |
| 2p | Storstad, Johan Hjelseth | 2003 | Trondhjems SLK | 4.31,34 | 478 | | |
| | 30,12 1.03,37 | 1.37,45 | 2.12,09 2.47,18 | 3.22,10 3.57,33 | 4.31,34 | | |
| | 30,12 33,25 | 34,08 34,64 | 35,09 34,92 | 35,23 34,01 | | | |
| 3p | Haugan, Sander | 2003 | Trondhjems SLK | 4.46,30 | 407 | | |
| | 30,49 1.05,34 | 1.41,50 | 2.18,26 2.55,56 | 3.33,05 4.11,02 | 4.46,30 | | |
| | 30,49 34,85 | 36,16 36,76 | 37,30 37,49 | 37,97 35,28 | | | |
| 4 | Louka, Filip | 2003 | Kristiansund SK | 4.48,99 | 396 | | |
| | 32,29 1.08,54 | 1.46,30 | 2.24,29 3.01,75 | 3.38,69 4.15,22 | 4.48,99 | | |
| | 32,29 36,25 | 37,76 37,99 | 37,46 36,94 | 36,53 33,77 | | | |
| 5 | Myklebust, Sverre Sandanger | 2003 | Volda TIL | 4.49,55 | 393 | | |
| | 31,04 1.06,04 | 1.42,61 | 2.19,32 2.56,80 | 3.34,88 4.12,90 | 4.49,55 | | |
| | 31,04 35,00 | 36,57 36,71 | 37,48 38,08 | 38,02 36,65 | | | |
| 6 | Attanapola, Hasith Ransiri | 2003 | Trondhjems SLK | 4.54,19 | 375 | | |
| | 32,17 1.08,52 | 1.46,71 | 2.25,77 3.01,55 | 3.38,55 4.17,23 | 4.54,19 | | |
| | 32,17 36,35 | 38,19 39,06 | 35,78 37,00 | 38,68 36,96 | | | |
| 7 | Granum, Tobias Green | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 4.56,97 | 365 | | |
| | 30,43 1.04,94 | 1.41,34 | 2.19,37 2.58,75 | 3.38,69 4.18,19 | 4.56,97 | | |
| | 30,43 34,51 | 36,40 38,03 | 39,38 39,94 | 39,50 38,78 | | | |
| 8 | Øyangen, Markus | 2003 | Malvik IL | 5.01,54 | 348 | | |
| | 32,81 1.10,61 | 1.49,45 | 2.28,70 3.08,10 | 3.48,10 4.26,38 | 5.01,54 | | |
| | 32,81 37,80 | 38,84 39,25 | 39,40 40,00 | 38,28 35,16 | | | |
| 9 | Bøckman, Even Kristoffer Lind | 2003 | Trondhjems SLK | 5.12,36 | 313 | | |
| | 32,54 1.10,10 | 1.49,47 | 2.29,82 3.10,01 | 3.51,12 4.32,01 | 5.12,36 | | |
| | 32,54 37,56 | 39,37 40,35 | 40,19 41,11 | 40,89 40,35 | | | |
| 10 | Torske, Arn Nordvåg | 2003 | Vestbyen IL Trondheim | 5.16,40 | 301 | | |
| | 33,12 1.10,67 | 1.50,81 | 2.31,65 3.12,08 | 3.53,58 4.35,55 | 5.16,40 | | |
| | 33,12 37,55 | 40,14 40,84 | 40,43 41,50 | 41,97 40,85 | | | |
| 11 | Møller, Benjamin | 2003 | Aalesund SLK | 5.28,72 | 269 | | |
| | 35,43 1.15,12 | 1.55,90 | 2.37,90 3.20,13 | 4.03,19 4.47,59 | 5.28,72 | | |
| | 35,43 39,69 | 40,78 42,00 | 42,23 43,06 | 44,40 41,13 | | | |
| 12 | Høgstøl, Kristian Myhr | 2003 | Trondhjems SLK | 5.48,16 | 226 | | |
| | 39,85 1.24,01 | 2.08,89 | 2.53,25 3.38,01 | 4.21,92 5.06,23 | 5.48,16 | | |
| | 39,85 44,16 | 44,88 44,36 | 44,76 43,91 | 44,31 41,93 | | | |
| 13 | Nøst, Petter | 2003 | Malvik IL | 6.18,29 | 176 | | |
| | 39,17 1.23,36 | 2.10,80 | 2.59,98 4.41,67 | 6.18,29 | | | |
| | 39,17 44,19 | 47,44 49,18 | 1.41,69 1.36,62 | | | | |
| 14 | Aaen, Tobias Gunerius | 2003 | Malvik IL | 6.19,23 | 175 | | |
| | 39,72 1.26,54 | 2.15,87 | 3.06,25 3.57,81 | 4.47,19 5.34,52 | 6.19,23 | | |
| | 39,72 46,82 | 49,33 50,38 | 51,56 49,38 | 47,33 44,71 | | | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 13. 400m fri, jenter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | | | Poeng |
|-------|---------------------------|-------------|-----------------|-----------------|---------|--|-------|
| 1p | Engesvik, Ingeborg Amalie | 2008 | Rørvik SLK | 6.41,17 | 199 | | |
| | 42,71 1.34,47 | 2.26,58 | 3.19,84 4.13,47 | 5.04,24 5.54,49 | 6.41,17 | | |
| | 42,71 51,76 | 52,11 53,26 | 53,63 50,77 | 50,25 46,68 | | | |
| 2p | Kvalsund, Selma Remøy | 2008 | Aalesund SLK | 6.48,08 | 189 | | |
| | 41,96 1.33,24 | 2.27,32 | 3.21,60 4.14,16 | 5.07,08 6.48,08 | | | |
| | 41,96 51,28 | 54,08 54,28 | 52,56 52,92 | 52,92 1.41,00 | | | |
| 3p | Tolnai, Zsafia Boglarka | 2008 | Kristiansund SK | 6.51,40 | 185 | | |
| | 43,72 1.34,07 | 2.27,26 | 3.20,56 4.14,52 | 5.08,73 6.01,17 | 6.51,40 | | |
| | 43,72 50,35 | 53,19 53,30 | 53,96 54,21 | 52,44 50,23 | | | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | | |
|----|------------------------------|---------|--------------|---------|---------|---------|---------|
| 4 | Hansvik, Hedda | 2008 | Rørvik SLK | 6.53,78 | 182 | | |
| | 46,25 1.38,44 | 2.30,67 | 3.25,23 | 4.19,59 | 5.13,71 | 6.07,28 | 6.53,78 |
| | 46,25 52,19 | 52,23 | 54,56 | 54,36 | 54,12 | 53,57 | 46,50 |
| 5 | Teigland, Olivia Refsnes | 2008 | Aalesund SLK | 7.02,46 | 171 | | |
| | 48,80 1.43,30 | 2.37,85 | 3.32,57 | 4.26,95 | 5.20,34 | 6.12,45 | 7.02,46 |
| | 48,80 54,50 | 54,55 | 54,72 | 54,38 | 53,39 | 52,11 | 50,01 |
| 6 | Fredriksen, Victoria Tjervåg | 2008 | Aalesund SLK | 7.18,09 | 153 | | |
| | 46,59 1.40,11 | 2.36,55 | 3.34,66 | 4.32,93 | 5.30,22 | 6.27,21 | 7.18,09 |
| | 46,59 53,52 | 56,44 | 58,11 | 58,27 | 57,29 | 56,99 | 50,88 |
| 7 | Hatlebakk, Linnea | 2008 | Aalesund SLK | 7.36,87 | 135 | | |
| | 50,76 1.47,78 | 2.46,01 | 3.45,21 | 4.42,09 | 5.41,05 | 6.42,26 | 7.36,87 |
| | 50,76 57,02 | 58,23 | 59,20 | 56,88 | 58,96 | 1.01,21 | 54,61 |
| 8 | Rahnel, Filippa Sætre | 2008 | Aalesund SLK | 7.46,51 | 127 | | |
| | 47,62 1.44,69 | 2.44,92 | 3.48,88 | 4.52,14 | 5.55,43 | 6.54,06 | 7.46,51 |
| | 47,62 57,07 | 1.00,23 | 1.03,96 | 1.03,26 | 1.03,29 | 58,63 | 52,45 |
| 9 | Strand, Emelin Øseth | 2008 | Namsos SK | 7.46,52 | 127 | | |
| | 55,27 | | 4.56,48 | | | | 7.46,52 |
| | 55,27 | | 4.01,21 | | | | 2.50,04 |
| 10 | Jøssund, Iselin | 2008 | Namsos SK | 8.08,17 | 110 | | |
| | 54,69 1.56,73 | 3.00,16 | 4.04,15 | 5.08,72 | 6.12,03 | 7.12,85 | 8.08,17 |
| | 54,69 1.02,04 | 1.03,43 | 1.03,99 | 1.04,57 | 1.03,31 | 1.00,82 | 55,32 |
| 11 | Årseth, Ada | 2008 | Namsos SK | 8.29,01 | 97 | | |
| | 58,81 2.04,54 | 3.09,14 | 4.15,97 | 5.21,68 | 6.27,88 | 7.30,15 | 8.29,01 |
| | 58,81 1.05,73 | 1.04,60 | 1.06,83 | 1.05,71 | 1.06,20 | 1.02,27 | 58,86 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 14. 400m fri, gutter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | | |
|-------|--------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1p | Michelsen, Eirik Wigdahl | 2008 | Aalesund SLK | 5.58,93 | 206 | | |
| | 40,26 1.25,96 | 2.13,08 | 2.58,46 | 3.45,86 | 4.33,33 | 5.16,91 | 5.58,93 |
| | 40,26 45,70 | 47,12 | 45,38 | 47,40 | 47,47 | 43,58 | 42,02 |
| 2p | Håheim, Aleksander Holm | 2008 | Vestbyen IL Trondheim | 6.25,46 | 166 | | |
| | 40,99 1.29,62 | 2.20,44 | 3.11,07 | 4.02,93 | 4.51,61 | 5.39,41 | 6.25,46 |
| | 40,99 48,63 | 50,82 | 50,63 | 51,86 | 48,68 | 47,80 | 46,05 |
| 3p | Sigernes, Brage Wetjen | 2008 | Malvik IL | 6.51,34 | 137 | | |
| | 45,60 1.37,64 | 3.23,09 | 4.16,67 | 5.07,99 | 6.01,34 | 6.51,34 | |
| | 45,60 52,04 | 1.45,45 | 53,58 | 51,32 | 53,35 | 50,00 | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 15. 400m fri, jenter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | | |
|-------|--------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1p | Wik, Tuva Sofie Haram | 2007 | Aalesund SLK | 5.11,56 | 426 | | |
| | 34,40 1.13,82 | 1.53,98 | 2.34,48 | 3.14,80 | 3.55,89 | 4.35,57 | 5.11,56 |
| | 34,40 39,42 | 40,16 | 40,50 | 40,32 | 41,09 | 39,68 | 35,99 |
| 2p | Mørkedal, Maria Nesje | 2007 | Molde SLK | 5.23,58 | 380 | | |
| | 35,64 1.15,23 | 1.56,07 | 2.37,77 | 3.19,32 | 4.01,82 | 4.43,66 | 5.23,58 |
| | 35,64 39,59 | 40,84 | 41,70 | 41,55 | 42,50 | 41,84 | 39,92 |
| 3p | Hellesø, Emma Aune | 2007 | Rørvik SLK | 5.35,39 | 341 | | |
| | 37,32 1.18,58 | 2.00,95 | 2.44,24 | 3.27,55 | 4.10,94 | 4.54,41 | 5.35,39 |
| | 37,32 41,26 | 42,37 | 43,29 | 43,31 | 43,39 | 43,47 | 40,98 |
| 4 | Løvland, Josefine Nygård | 2007 | Volda TIL | 5.50,06 | 300 | | |
| | 37,78 1.21,48 | 2.07,61 | 2.53,23 | 3.38,34 | 4.23,16 | 5.08,09 | 5.50,06 |
| | 37,78 43,70 | 46,13 | 45,62 | 45,11 | 44,82 | 44,93 | 41,97 |
| 5 | Handberg, Sofia | 2007 | Vestbyen IL Trondheim | 6.04,74 | 265 | | |
| | 38,18 1.23,09 | 2.09,69 | 2.57,45 | 3.45,30 | 4.32,65 | 5.20,64 | 6.04,74 |
| | 38,18 44,91 | 46,60 | 47,76 | 47,85 | 47,35 | 47,99 | 44,10 |
| 6 | Vik, Andrea Haga | 2007 | Volda TIL | 6.13,00 | 248 | | |
| | 42,36 1.31,39 | 2.19,56 | 3.08,64 | 3.57,80 | 4.44,57 | 5.32,16 | 6.13,00 |
| | 42,36 49,03 | 48,17 | 49,08 | 49,16 | 46,77 | 47,59 | 40,84 |
| 7 | Olsen, Nora | 2007 | Rørvik SLK | 6.21,74 | 231 | | |
| | 42,68 1.31,03 | 2.22,00 | 3.12,89 | 4.01,96 | 4.49,68 | 5.36,64 | 6.21,74 |
| | 42,68 48,35 | 50,97 | 50,89 | 49,07 | 47,72 | 46,96 | 45,10 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|--------------|-----------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--|---------|-----|
| 8 | Harstad, Anniken | 2007 | Kristiansund SK | | | | | | 6.26,72 | 223 |
| | 45,00 1.35,40 | 2.24,99 | 3.15,38 | 4.05,62 | 4.55,80 | 5.44,09 | 6.26,72 | | | |
| | <i>45,00 1.35,40</i> | <i>49,59</i> | <i>50,39</i> | <i>50,24</i> | <i>50,18</i> | <i>48,29</i> | <i>42,63</i> | | | |
| 9 | Kristensen, Mina Nygård | 2007 | Rørvik SLK | | | | | | 6.28,62 | 219 |
| | 42,02 1.30,45 | 2.23,33 | 3.13,33 | 4.05,20 | 4.55,29 | 5.43,39 | 6.28,62 | | | |
| | <i>42,02 1.30,45</i> | <i>52,88</i> | <i>50,00</i> | <i>51,87</i> | <i>50,09</i> | <i>48,10</i> | <i>45,23</i> | | | |
| 10 | Hovdenakk-Vadset, Tiril | 2007 | Sykkylven IL Symjring | | | | | | 6.34,45 | 210 |
| | 42,37 1.30,09 | 2.20,88 | 3.12,85 | 4.03,61 | 4.55,27 | 5.46,85 | 6.34,45 | | | |
| | <i>42,37 1.30,09</i> | <i>50,79</i> | <i>51,97</i> | <i>50,76</i> | <i>51,66</i> | <i>51,58</i> | <i>47,60</i> | | | |
| 11 | Løkhaug, Camilla Marie Olsson | 2007 | Molde SLK | | | | | | 6.37,80 | 204 |
| | 44,95 1.35,43 | 2.27,02 | 3.18,40 | 4.09,43 | 5.00,52 | 5.51,24 | 6.37,80 | | | |
| | <i>44,95 1.35,43</i> | <i>51,59</i> | <i>51,38</i> | <i>51,03</i> | <i>51,09</i> | <i>50,72</i> | <i>46,56</i> | | | |
| 12 | Voll, Tora Linnea Bakkan | 2007 | Verdal Svømmeklubb | | | | | | 6.38,11 | 204 |
| | 43,96 1.32,63 | 2.22,81 | 3.13,93 | 4.05,33 | 4.56,58 | 5.47,16 | 6.38,11 | | | |
| | <i>43,96 1.32,63</i> | <i>50,18</i> | <i>51,12</i> | <i>51,40</i> | <i>51,25</i> | <i>50,58</i> | <i>50,95</i> | | | |
| 13 | Skåre, Kari | 2007 | Aalesund SLK | | | | | | 6.41,34 | 199 |
| | 44,34 1.32,83 | 2.23,98 | 3.16,34 | 4.08,54 | 5.00,58 | 5.51,75 | 6.41,34 | | | |
| | <i>44,34 1.32,83</i> | <i>51,15</i> | <i>52,36</i> | <i>52,20</i> | <i>52,04</i> | <i>51,17</i> | <i>49,59</i> | | | |
| 14 | Bøyum-Folkeseth, Oda Linea | 2007 | Molde SLK | | | | | | 6.41,48 | 199 |
| | 42,46 1.31,67 | 2.21,92 | 3.13,64 | 4.04,78 | 4.57,93 | 5.50,10 | 6.41,48 | | | |
| | <i>42,46 1.31,67</i> | <i>50,25</i> | <i>51,72</i> | <i>51,14</i> | <i>53,15</i> | <i>52,17</i> | <i>51,38</i> | | | |
| 15 | Elden, Dina Aglen | 2007 | Namsos SK | | | | | | 6.53,70 | 182 |
| | 46,11 1.38,01 | 2.31,04 | 3.24,31 | 4.18,54 | 5.11,35 | 6.04,20 | 6.53,70 | | | |
| | <i>46,11 1.38,01</i> | <i>53,03</i> | <i>53,27</i> | <i>54,23</i> | <i>52,81</i> | <i>52,85</i> | <i>49,50</i> | | | |
| 16 | Rygh, Solveig Lindgaard | 2007 | Levanger SLK | | | | | | 7.03,06 | 170 |
| | 46,14 1.38,22 | 2.33,01 | 3.27,87 | 4.23,60 | 5.19,44 | 6.11,72 | 7.03,06 | | | |
| | <i>46,14 1.38,22</i> | <i>54,79</i> | <i>54,86</i> | <i>55,73</i> | <i>55,84</i> | <i>52,28</i> | <i>51,34</i> | | | |
| 17 | Wiik, Margit Berge | 2007 | Kristiansund SK | | | | | | 7.07,18 | 165 |
| | 48,52 1.41,78 | 2.36,13 | 3.31,85 | 4.27,08 | 5.22,99 | 6.17,98 | 7.07,18 | | | |
| | <i>48,52 1.41,78</i> | <i>54,35</i> | <i>55,72</i> | <i>55,23</i> | <i>55,91</i> | <i>54,99</i> | <i>49,20</i> | | | |
| 18 | Barstad, Ida Fiskaa | 2007 | Trondhjems SLK | | | | | | 7.11,29 | 160 |
| | 46,57 1.40,34 | 2.36,52 | 3.32,65 | 4.28,77 | 5.25,68 | 6.20,69 | 7.11,29 | | | |
| | <i>46,57 1.40,34</i> | <i>56,18</i> | <i>56,13</i> | <i>56,12</i> | <i>56,91</i> | <i>55,01</i> | <i>50,60</i> | | | |
| 19 | Busch, Frida Pauline | 2007 | Trondhjems SLK | | | | | | 7.17,57 | 153 |
| | 46,58 1.41,32 | 2.36,84 | 3.32,52 | 4.30,41 | | 6.23,72 | 7.17,57 | | | |
| | <i>46,58 1.41,32</i> | <i>55,52</i> | <i>55,68</i> | <i>57,89</i> | | <i>1.53,31</i> | <i>53,85</i> | | | |
| 20 | Sylte, Sigrun Magnussen | 2007 | Molde SLK | | | | | | 7.25,11 | 146 |
| | 47,82 1.42,64 | 2.41,11 | 3.40,80 | 4.41,41 | 5.39,14 | 6.29,17 | 7.25,11 | | | |
| | <i>47,82 1.42,64</i> | <i>58,47</i> | <i>59,69</i> | <i>1.00,61</i> | <i>57,73</i> | <i>50,03</i> | <i>55,94</i> | | | |
| | Halseth, Eline | 2007 | Verdal Svømmeklubb | | | | | | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 16. 400m fri, gutter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | | | | | | Tid | Poeng |
|-------|---------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|---------|-------|
| 1p | Pettersen, Sondre Solvoll | 2007 | Aalesund SLK | | | | | | 5.31,15 | 263 |
| | 36,48 1.16,45 | 1.58,77 | 2.41,62 | 3.24,56 | 4.07,72 | 4.50,33 | 5.31,15 | | | |
| | <i>36,48 1.16,45</i> | <i>42,32</i> | <i>42,85</i> | <i>42,94</i> | <i>43,16</i> | <i>42,61</i> | <i>40,82</i> | | | |
| 2p | Hanssen, Laurits Sørli | 2007 | Leka IL | | | | | | 6.00,74 | 203 |
| | 39,08 1.24,01 | 2.10,57 | 2.56,62 | 3.42,68 | 4.31,34 | 5.17,69 | 6.00,74 | | | |
| | <i>39,08 1.24,01</i> | <i>46,56</i> | <i>46,05</i> | <i>46,06</i> | <i>48,66</i> | <i>46,35</i> | <i>43,05</i> | | | |
| 3p | Bratland, Odin | 2007 | Rørvik SLK | | | | | | 6.05,77 | 195 |
| | 39,55 1.24,37 | 2.11,42 | 2.57,60 | 3.46,06 | 4.34,71 | 5.21,20 | 6.05,77 | | | |
| | <i>39,55 1.24,37</i> | <i>47,05</i> | <i>46,18</i> | <i>48,46</i> | <i>48,65</i> | <i>46,49</i> | <i>44,57</i> | | | |
| 4 | Osnes, Olve Andersen | 2007 | Aalesund SLK | | | | | | 6.06,80 | 193 |
| | 39,05 1.25,94 | 2.14,27 | 3.03,33 | 3.51,15 | 4.39,38 | 5.25,81 | 6.06,80 | | | |
| | <i>39,05 1.25,94</i> | <i>48,33</i> | <i>49,06</i> | <i>47,82</i> | <i>48,23</i> | <i>46,43</i> | <i>40,99</i> | | | |
| 5 | Husby, Joakim | 2007 | Namsos SK | | | | | | 6.06,94 | 193 |
| | 39,46 1.25,05 | 2.12,22 | 2.59,94 | 3.48,76 | 4.36,22 | 5.23,17 | 6.06,94 | | | |
| | <i>39,46 1.25,05</i> | <i>47,17</i> | <i>47,72</i> | <i>48,82</i> | <i>47,46</i> | <i>46,95</i> | <i>43,77</i> | | | |
| 6 | Sylte, Michael Bayam | 2007 | Molde SLK | | | | | | 6.14,66 | 181 |
| | 37,14 1.20,73 | 2.08,47 | 2.57,32 | 3.47,14 | 4.37,65 | 5.26,67 | 6.14,66 | | | |
| | <i>37,14 1.20,73</i> | <i>47,74</i> | <i>48,85</i> | <i>49,82</i> | <i>50,51</i> | <i>49,02</i> | <i>47,99</i> | | | |
| 7 | Lien, Elias Hauge | 2007 | Trondhjems SLK | | | | | | 6.20,49 | 173 |
| | 41,67 1.29,18 | 2.17,72 | 3.07,40 | 3.57,62 | 4.47,81 | 5.35,95 | 6.20,49 | | | |
| | <i>41,67 1.29,18</i> | <i>48,54</i> | <i>49,68</i> | <i>50,22</i> | <i>50,19</i> | <i>48,14</i> | <i>44,54</i> | | | |
| 8 | Berg, Aleksander | 2007 | Verdal Svømmeklubb | | | | | | 6.20,65 | 173 |
| | 42,50 1.28,77 | 2.17,25 | 3.07,49 | 3.58,67 | 4.47,49 | 5.36,24 | 6.20,65 | | | |
| | <i>42,50 1.28,77</i> | <i>48,48</i> | <i>50,24</i> | <i>51,18</i> | <i>48,82</i> | <i>48,75</i> | <i>44,41</i> | | | |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---------|--------------------|-----------------|---------|
| 9 | Henriksen, Linus Røstad | 2007 | Verdal Svømmeklubb | 6.25,63 | 166 |
| | 43,39 1.31,65 | 2.21,71 | 3.11,82 4.02,01 | 4.51,80 5.42,00 | 6.25,63 |
| | 43,39 48,26 | 50,06 | 50,11 50,19 | 49,79 50,20 | 43,63 |
| 10 | Løvås, Sander | 2007 | Orkanger IF | 6.33,75 | 156 |
| | 41,92 1.31,04 | 2.23,05 | 3.16,04 4.08,54 | 4.58,50 5.49,35 | 6.33,75 |
| | 41,92 49,12 | 52,01 | 52,99 52,50 | 49,96 50,85 | 44,40 |
| 11 | Karbowski, Adam Xawery | 2007 | Namsos SK | 6.34,48 | 155 |
| | 42,94 1.32,47 | 2.24,05 | 3.15,34 4.04,72 | 4.55,60 5.47,04 | 6.34,48 |
| | 42,94 49,53 | 51,58 | 51,29 49,38 | 50,88 51,44 | 47,44 |
| 12 | Hessen, Håvard Vågan | 2007 | Aalesund SLK | 6.43,85 | 145 |
| | 42,88 1.32,76 | 2.24,14 | 3.17,11 4.08,96 | 5.01,75 5.54,17 | 6.43,85 |
| | 42,88 49,88 | 51,38 | 52,97 51,85 | 52,79 52,42 | 49,68 |
| 13 | Alsos, Andreas Aglen | 2007 | Trondhjems SLK | 6.45,16 | 143 |
| | 46,95 1.37,85 | 2.29,23 | 3.21,70 4.13,85 | 5.06,07 5.58,43 | 6.45,16 |
| | 46,95 50,90 | 51,38 | 52,47 52,15 | 52,22 52,36 | 46,73 |
| 14 | Lunde, Aleksander Kristian | 2007 | Verdal Svømmeklubb | 6.46,51 | 142 |
| | 45,62 1.37,21 | 2.29,32 | 3.21,46 4.12,71 | 5.05,66 5.57,04 | 6.46,51 |
| | 45,62 51,59 | 52,11 | 52,14 51,25 | 52,95 51,38 | 49,47 |
| 15 | Sørflaten, Magnus | 2007 | Molde SLK | 6.52,96 | 135 |
| | 38,75 1.26,36 | 2.18,53 | 3.13,11 4.07,95 | 5.04,36 5.59,71 | 6.52,96 |
| | 38,75 47,61 | 52,17 | 54,58 54,84 | 56,41 55,35 | 53,25 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 17. 100m butterfly, jenter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------|---------|-----------------------|---------|-------|
| 1p | Torske, Mari Mørkedal | 2006 | Molde SLK | 1.23,44 | 280 |
| | 37,12 (37,12) | 1.23,44 | (46,32) | | |
| 2p | Farias Kristiansen, Thais | 2006 | Trondhjems SLK | 1.25,52 | 260 |
| | 37,62 (37,62) | 1.25,52 | (47,90) | | |
| 3p | Sandberg, Live Killingberg | 2006 | Trondhjems SLK | 1.27,01 | 247 |
| | 41,26 (41,26) | 1.27,01 | (45,75) | | |
| 4 | Marjanovic, Kristina C. | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 1.29,13 | 230 |
| | 39,78 (39,78) | 1.29,13 | (49,35) | | |
| 5 | Meland, Elise Johansen | 2006 | Orkanger IF | 1.37,24 | 177 |
| | 40,00 (40,00) | 1.37,24 | (57,24) | | |
| 6 | Skjønberg, Oline | 2006 | Trondhjems SLK | 1.38,53 | 170 |
| | 43,49 (43,49) | 1.38,53 | (55,04) | | |
| 7 | Bell, Eyvor | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 1.41,73 | 154 |
| | 45,70 (45,70) | 1.41,73 | (56,03) | | |
| 8 | Bjordal, Aurora Alexandra | 2006 | Trondhjems SLK | 1.42,40 | 151 |
| | 44,90 (44,90) | 1.42,40 | (57,50) | | |
| 9 | Lauritzen, Idun Ravn | 2006 | Rørvik SLK | 1.43,83 | 145 |
| | 47,01 (47,01) | 1.43,83 | (56,82) | | |
| 10 | Almklov, Ine Dyrset | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 1.46,14 | 136 |
| | 47,19 (47,19) | 1.46,14 | (58,95) | | |
| 11 | Bjørgeren, Anne Sollihaug | 2006 | Stjørdals-Blink IL | 1.47,56 | 130 |
| | 45,45 (45,45) | 1.47,56 | (1.02,11) | | |
| 12 | Brandsegg, Thora Bjarnø | 2006 | Trondhjems SLK | 1.49,11 | 125 |
| | 50,89 (50,89) | 1.49,11 | (58,22) | | |
| 13 | Holberg, Ida Haugan | 2006 | Rørvik SLK | 1.54,14 | 109 |
| | 52,97 (52,97) | 1.54,14 | (1.01,17) | | |
| 14 | Horn, Beeke Katharina | 2006 | Levanger SLK | 1.54,31 | 109 |
| | 52,90 (52,90) | 1.54,31 | (1.01,41) | | |
| 15 | Floa, Ingri Elise Holand | 2006 | Leka IL | 1.55,23 | 106 |
| | 52,37 (52,37) | 1.55,23 | (1.02,86) | | |
| 16 | Fossland, Serine Berg | 2006 | Namsos SK | 2.13,92 | 67 |
| | 1.01,70 (1.01,70) | 2.13,92 | (1.12,22) | | |
| | Iversen, Saga Holm | 2006 | Verdal Svømmeklubb | DISK | |
| | Simonsen, Karoline Borg | 2006 | Trondhjems SLK | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 18. 100m butterfly, gutter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-------------------|-------|
| 1p | Klimek, Eryk Patryk 34,80 (34,80) | 2006 | Aalesund SLK | 1.14,26 (39,46) | 271 |
| 2p | Overmo, Per Owe Granholt 35,39 (35,39) | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 1.18,04 (42,65) | 233 |
| 3p | Kvalsund, Noah Remøy 35,38 (35,38) | 2006 | Aalesund SLK | 1.18,94 (43,56) | 225 |
| 4 | Tolnai, Barnabas 35,71 (35,71) | 2006 | Kristiansund SK | 1.21,49 (45,78) | 205 |
| 5 | Pedersen, Storm Strømsholm 36,53 (36,53) | 2006 | Aalesund SLK | 1.22,36 (45,83) | 198 |
| 6 | Overvik, Stephan 38,71 (38,71) | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 1.23,39 (44,68) | 191 |
| 7 | Valslag, Alexander 40,26 (40,26) | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 1.27,29 (47,03) | 167 |
| 8 | Gundersen, Erik 40,21 (40,21) | 2006 | Sunndal SLK | 1.29,10 (48,89) | 157 |
| 9 | Csejtey, David 42,51 (42,51) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.32,85 (50,34) | 138 |
| 10 | Bjartnes, Mathias Stornes 43,09 (43,09) | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 1.33,16 (50,07) | 137 |
| 11 | Restad, Leander Gisvold 39,17 (39,17) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.34,11 (54,94) | 133 |
| 12 | Bårsaune, Tormod 43,56 (43,56) | 2006 | Stjørdals-Blink IL | 1.35,51 (51,95) | 127 |
| 13 | Laugen, Noah Petterson 42,98 (42,98) | 2006 | Namsos SK | 1.36,85 (53,87) | 122 |
| 14 | Smistad, Jonas Kurseth 44,29 (44,29) | 2006 | Sunndal SLK | 1.40,10 (55,81) | 110 |
| 15 | Prestvik, Jens Greger Forberg 43,95 (43,95) | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 1.41,49 (57,54) | 106 |
| 16 | Arstein, Svein Olav Haukaas 47,63 (47,63) | 2006 | Molde SLK | 1.46,04 (58,41) | 93 |
| 17 | Skeide, Viljar Bergh 50,20 (50,20) | 2006 | Kristiansund SK | 1.50,08 (59,88) | 83 |
| 18 | Høysæter, Alfred Fenstad 47,53 (47,53) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.51,59 (1.04,06) | 79 |
| 19 | Hvalstad, Erlend Bruseth 52,64 (52,64) | 2006 | Rørvik SLK | 1.53,04 (1.00,40) | 76 |
| 20 | Skuseth, Ole 52,32 (52,32) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.58,43 (1.06,11) | 66 |
| 21 | Mortensen, Øystein Brekke 49,91 (49,91) | 2006 | Molde SLK | 1.59,25 (1.09,34) | 65 |
| | Johansen, Sondre Furmyr | 2006 | Trondhjems SLK | | DISK |
| | Schmidt, Svein Harald Ruud | 2006 | Aalesund SLK | | DISK |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 19. 100m butterfly, jenter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|---------|-------|
| 1p | Teigland, Sofie Refsnes 32,87 (32,87) | 2005 | Aalesund SLK | 1.11,60 | 443 |
| 2p | Grinde, Erle Torvik 33,78 (33,78) | 2005 | Kristiansund SK | 1.13,56 | 409 |
| 3p | Hagelund, Kristiane Molnes 33,87 (33,87) | 2005 | Aalesund SLK | 1.17,09 | 355 |
| 4 | Håheim, Benedikte Holm 35,77 (35,77) | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 1.20,04 | 317 |
| 5 | Berge, Thea Christin 35,91 (35,91) | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 1.21,36 | 302 |
| 6 | Bøyum-Folkeseth, Ann Helena 36,28 (36,28) | 2005 | Molde SLK | 1.22,17 | 293 |
| 7 | Straume, Maria Mjelva 38,24 (38,24) | 2005 | Volda TIL | 1.24,48 | 270 |
| 8 | Califano, Diana Stafsnes 39,48 (39,48) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.25,52 | 260 |
| 9 | Liasjø, Lisa Ling Klauseth 39,09 (39,09) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.26,79 | 249 |
| 10 | Nerland, Silje Bjerke 37,48 (37,48) | 2005 | Molde SLK | 1.27,10 | 246 |
| 11 | Moen, Iris Elise 39,25 (39,25) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.30,40 | 220 |
| 12 | Svendsen, Anna 39,06 (39,06) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.30,68 | 218 |
| 13 | Grimstad-Johannessen, Hedda 41,05 (41,05) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.32,80 | 203 |
| 14 | Johannessen, Una Marie B. 43,81 (43,81) | 2005 | Orkanger IF | 1.35,26 | 188 |
| 15 | Eldholm, Sigrid 40,05 (40,05) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.35,32 | 188 |
| 16 | Nordbakken, Edel Liljedal 40,25 (40,25) | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 1.35,76 | 185 |
| 17 | Hanssen, Lina Sørli 41,07 (41,07) | 2005 | Leka IL | 1.35,94 | 184 |
| 18 | Moldsvor, Kristin Myklebost 42,93 (42,93) | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 1.37,64 | 174 |
| 19 | Hansen, Runa 43,47 (43,47) | 2005 | Molde SLK | 1.38,59 | 169 |
| 20 | Solvoll, Amalie 42,12 (42,12) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.40,14 | 162 |
| 21 | Leknes, Elise Mari 45,60 (45,60) | 2005 | Leka IL | 1.44,67 | 142 |
| 22 | Hoplund, Alotte Julseth 42,88 (42,88) | 2005 | Brattvåg SK | 1.45,77 | 137 |
| 23 | Haram, Helene Marie 44,03 (44,03) | 2005 | Trondhjems SLK | 1.45,85 | 137 |
| | Arnesen, Julie Wiik | 2005 | Trondhjems SLK | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 20. 100m butterfly, gutter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------|------|----------------------|---------|-------|
| 1p | Gorodkov, Maxim Sergeevich | 2005 | Trondhjems SLK | 1.08,74 | 342 |
| | 31,88 (31,88) | | 1.08,74 (36,86) | | |
| 2p | Høvik, Nicolai | 2005 | Kristiansund SK | 1.12,24 | 294 |
| | 32,21 (32,21) | | 1.12,24 (40,03) | | |
| 3p | Holmli, Isak Green | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 1.16,34 | 249 |
| | 33,84 (33,84) | | 1.16,34 (42,50) | | |
| 4 | Lyng, Olai Musum | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 1.17,22 | 241 |
| | 35,38 (35,38) | | 1.17,22 (41,84) | | |
| 5 | Løvland, Kornelius Nygård | 2005 | Volda TIL | 1.18,59 | 228 |
| | 36,45 (36,45) | | 1.18,59 (42,14) | | |
| 6 | Aure, Pedro Johan Gulpan | 2005 | Sykkylven IL Symjing | 1.19,44 | 221 |
| | 35,49 (35,49) | | 1.19,44 (43,95) | | |
| 7 | Kobbevik, Andres Nikolas | 2005 | Volda TIL | 1.21,89 | 202 |
| | 37,25 (37,25) | | 1.21,89 (44,64) | | |
| 8 | Granum, Elias Green | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 1.22,00 | 201 |
| | 36,06 (36,06) | | 1.22,00 (45,94) | | |
| 9 | Tvete, Mathias | 2005 | Namsos SK | 1.22,82 | 195 |
| | 36,56 (36,56) | | 1.22,82 (46,26) | | |
| 10 | Moum, Sebastian Buhaug | 2005 | Malvik IL | 1.24,42 | 184 |
| | 37,49 (37,49) | | 1.24,42 (46,93) | | |
| 11 | Iversen, Erik Holm | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 1.26,11 | 174 |
| | 39,22 (39,22) | | 1.26,11 (46,89) | | |
| 12 | Seirafipour, Sam | 2005 | Kristiansund SK | 1.26,38 | 172 |
| | 37,71 (37,71) | | 1.26,38 (48,67) | | |
| 13 | Halseth, Johannes | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 1.26,72 | 170 |
| | 38,51 (38,51) | | 1.26,72 (48,21) | | |
| 14 | Rosvinge, Hermann Peder Y. | 2005 | Rørvik SLK | 1.28,63 | 159 |
| | 38,22 (38,22) | | 1.28,63 (50,41) | | |
| 15 | Padvaiskas, Dominykas | 2005 | Kristiansund SK | 1.33,46 | 136 |
| | 41,65 (41,65) | | 1.33,46 (51,81) | | |
| 16 | Koppen, Noah Longva | 2005 | Brattvåg SK | 1.37,86 | 118 |
| | 44,16 (44,16) | | 1.37,86 (53,70) | | |
| 17 | Stave, Sigve Aure | 2005 | Sykkylven IL Symjing | 1.48,75 | 86 |
| | 46,42 (46,42) | | 1.48,75 (1.02,33) | | |
| | Baldersheim, Ask Yifei | 2005 | Trondhjems SLK | BRUTT | |
| | Bruvoll, Magnus Andreas A. | 2005 | Aalesund SLK | DISK | |
| | Gils, Jonas | 2005 | Kristiansund SK | DISK | |
| | Solheim, Theodor | 2005 | Trondhjems SLK | DISK | |
| | Tvete, Marcus | 2005 | Namsos SK | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 21. 100m butterfly, jenter - født 2004

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------|------|--------------------|---------|-------|
| 1p | Haugan, Thea | 2004 | Trondhjems SLK | 1.13,47 | 410 |
| | 33,52 (33,52) | | 1.13,47 (39,95) | | |
| 2p | Baarholm, Embla Mimi | 2004 | Trondhjems SLK | 1.17,71 | 347 |
| | 35,47 (35,47) | | 1.17,71 (42,24) | | |
| 3p | Vaslag, Sara | 2004 | Aalesund SLK | 1.18,64 | 334 |
| | 35,70 (35,70) | | 1.18,64 (42,94) | | |
| 4 | Jamrozy, Dominika | 2004 | Stjørdals-Blink IL | 1.19,95 | 318 |
| | 36,63 (36,63) | | 1.19,95 (43,32) | | |
| 5 | Nerland, June | 2004 | Aalesund SLK | 1.24,15 | 273 |
| | 37,89 (37,89) | | 1.24,15 (46,26) | | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | |
|----|---|---|---------|-------|
| 6 | Refseth, Ada Viken 37,73 (37,73) | 2004 Vestbyen IL Trondheim 1.26,33 (48,60) | 1.26,33 | 253 |
| 7 | Rosenvinge, Selma Sofie Y. 37,95 (37,95) | 2004 Rørvik SLK 1.28,86 (50,91) | 1.28,86 | 232 |
| 8 | Prytz, Olivia Sterud 41,58 (41,58) | 2004 Trondhjems SLK 1.37,99 (56,41) | 1.37,99 | 173 |
| 9 | Farstad, Thea Marie Skogvoll 44,41 (44,41) | 2004 Brattvåg SK 1.39,24 (54,83) | 1.39,24 | 166 |
| 10 | Reiten, Benedikte Hunvik 42,43 (42,43) | 2004 Brattvåg SK 1.43,25 (1.00,82) | 1.43,25 | 147 |
| 11 | Løvli, Nora Torsvik 47,60 (47,60) | 2004 Levanger SLK 1.44,66 (57,06) | 1.44,66 | 142 |
| | Hjellset, Mathea | 2004 Molde SLK | | DISK |
| | Pilskog, Astrid Johanne | 2004 Volda TIL | | DISK |
| | Tyvold, Elise Øystrøm | 2004 Trondhjems SLK | | BRUTT |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 22. 100m butterfly, gutter - født 2004

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|--|---------|-------|
| 1p | Løseth, Vetle Vikestad 29,59 (29,59) | 2004 Aalesund SLK 1.03,18 (33,59) | 1.03,18 | 440 |
| 2p | Amundsen, Sebastian 29,67 (29,67) | 2004 Trondhjems SLK 1.04,70 (35,03) | 1.04,70 | 410 |
| 3p | Laskerud, Bjørnar Grytnes 29,68 (29,68) | 2004 Sunndal SLK 1.06,47 (36,79) | 1.06,47 | 378 |
| 4 | Botten, Bendik 31,14 (31,14) | 2004 Sunndal SLK 1.09,09 (37,95) | 1.09,09 | 337 |
| 5 | Sogn, Knut Fredrik 31,93 (31,93) | 2004 Kristiansund SK 1.10,44 (38,51) | 1.10,44 | 318 |
| 6 | Petersen, Joakim 33,21 (33,21) | 2004 Malvik IL 1.14,75 (41,54) | 1.14,75 | 266 |
| 7 | Visnes, Espen Aleksander 34,42 (34,42) | 2004 Kristiansund SK 1.15,64 (41,22) | 1.15,64 | 256 |
| 8 | Nordhaug, Øystein Berg 33,50 (33,50) | 2004 Molde SLK 1.16,55 (43,05) | 1.16,55 | 247 |
| 9 | Tryggestad, Johannes 36,17 (36,17) | 2004 Trondhjems SLK 1.21,34 (45,17) | 1.21,34 | 206 |
| 10 | Hogstad, Lyder Ringsvold 39,11 (39,11) | 2004 Trondhjems SLK 1.23,01 (43,90) | 1.23,01 | 194 |
| 11 | Leirgulen, Sigurd Rodal 36,87 (36,87) | 2004 Trondhjems SLK 1.24,60 (47,73) | 1.24,60 | 183 |
| 12 | Opstad, Torstein Garseth 37,30 (37,30) | 2004 Molde SLK 1.25,50 (48,20) | 1.25,50 | 177 |
| 13 | Voormolen Gutierrez, Victor 41,86 (41,86) | 2004 Trondhjems SLK 1.31,28 (49,42) | 1.31,28 | 146 |
| 14 | Abuzid, Tamer Saleh 39,98 (39,98) | 2004 Trondhjems SLK 1.32,02 (52,04) | 1.32,02 | 142 |
| 15 | Løvland, Sammund Nygård 39,37 (39,37) | 2004 Volda TIL 1.32,54 (53,17) | 1.32,54 | 140 |
| 16 | Amdal, Isak 49,83 (49,83) | 2004 Stjørdals-Blink IL 1.53,82 (1.03,99) | 1.53,82 | 75 |
| 17 | Aas, Sebastian Andersen 54,22 (54,22) | 2004 Stjørdals-Blink IL 2.02,01 (1.07,79) | 2.02,01 | 61 |
| | Dyb, Andreas Semøn Larsson | 2004 Molde SLK | | DISK |
| | Gundersen, Oliver Kjørnes | 2004 Sunndal SLK | | DISK |
| | Høye, Jon Noé | 2004 Trondhjems SLK | | DISK |
| | Mikalsen, Magnus Kobbevik | 2004 Aalesund SLK | | DISK |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 23. 100m butterfly, jenter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|---------|-------|
| 1p | Lysvoll, Patricia Louise 31,29 (31,29) | 2003 | Vestbyen IL Trondheim | 1.07,05 | 540 |
| 2p | Lund, Edle 33,26 (33,26) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.11,87 | 438 |
| 3p | Holmli, Oda Green 35,01 (35,01) | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 1.16,75 | 360 |
| 4 | Brunstad, Julie 38,02 (38,02) | 2003 | Aalesund SLK | 1.22,24 | 292 |
| 5 | Jensås, Vårin Berge 36,50 (36,50) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.22,77 | 287 |
| 6 | Haanes, Maria Wold 36,85 (36,85) | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 1.23,22 | 282 |
| 7 | Koen, Nora Johanne Alstad 38,05 (38,05) | 2003 | Stjørdals-Blink IL | 1.24,79 | 267 |
| 8 | Nyhaug, Thea Dybvik 39,40 (39,40) | 2003 | Brattvåg SK | 1.27,60 | 242 |
| 9 | Leknes, Hanna Annie 37,71 (37,71) | 2003 | Leka IL | 1.28,17 | 237 |
| 10 | Hauger, Ragnhild Eidseflot 40,45 (40,45) | 2003 | Molde SLK | 1.28,40 | 235 |
| 11 | Dahle, Silje 44,04 (44,04) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.36,12 | 183 |
| 12 | Flemmen, Sara Flemsæterhaug 41,29 (41,29) | 2003 | Molde SLK | 1.36,85 | 179 |
| 13 | Stendahl, Sunniva 44,25 (44,25) | 2003 | Stjørdals-Blink IL | 1.47,71 | 130 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 24. 100m butterfly, gutter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|---------|-------|
| 1p | Løvås, Simen 29,57 (29,57) | 2003 | Orkanger IF | 1.03,61 | 431 |
| 2p | Storstad, Johan Hjelseth 30,47 (30,47) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.04,91 | 406 |
| 3p | Øyangen, Markus 29,57 (29,57) | 2003 | Malvik IL | 1.07,09 | 368 |
| 4 | Granum, Tobias Green 30,70 (30,70) | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 1.09,09 | 337 |
| 5 | Myklebust, Sverre Sandanger 31,80 (31,80) | 2003 | Volda TIL | 1.09,30 | 333 |
| 6 | Haugan, Sander 30,89 (30,89) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.09,96 | 324 |
| 7 | Attanapola, Hasith Ransiri 32,98 (32,98) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.10,02 | 323 |
| 8 | Louka, Filip 34,78 (34,78) | 2003 | Kristiansund SK | 1.16,45 | 248 |
| 9 | Bøckman, Even Kristoffer Lind 33,65 (33,65) | 2003 | Trondhjems SLK | 1.18,65 | 228 |
| 10 | Møller, Benjamin 36,63 (36,63) | 2003 | Aalesund SLK | 1.26,72 | 170 |
| 11 | Nøst, Petter 41,54 (41,54) | 2003 | Malvik IL | 1.34,47 | 131 |
| | Aaen, Tobias Gunerius | 2003 | Malvik IL | DISK | |
| | Høgstøl, Kristian Myhr | 2003 | Trondhjems SLK | DISK | |
| | Torske, Arn Nordvåg | 2003 | Vestbyen IL Trondheim | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 25. 100m bryst, jenter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|------|-----------------|-------------------|-------|
| 1p | Kvalsund, Selma Remøy 46,58 (46,58) | 2008 | Aalesund SLK | 1.39,53 (52,95) | 245 |
| 2p | Fredriksen, Victoria Tjervåg 48,42 (48,42) | 2008 | Aalesund SLK | 1.40,42 (52,00) | 239 |
| 3p | Tolnai, Zsofia Boglarka 48,45 (48,45) | 2008 | Kristiansund SK | 1.42,75 (54,30) | 223 |
| 4 | Strand, Emelin Øseth 50,19 (50,19) | 2008 | Namsos SK | 1.44,79 (54,60) | 210 |
| 5 | Rahnel, Filippa Sætre 51,13 (51,13) | 2008 | Aalesund SLK | 1.51,60 (1.00,47) | 174 |
| 6 | Engesvik, Ingeborg Amalie 55,43 (55,43) | 2008 | Rørvik SLK | 1.56,76 (1.01,33) | 152 |
| 7 | Teigland, Olivia Refsnes 55,56 (55,56) | 2008 | Aalesund SLK | 1.56,89 (1.01,33) | 151 |
| 8 | Jøssund, Iselin 57,21 (57,21) | 2008 | Namsos SK | 1.58,51 (1.01,30) | 145 |
| 9 | Hansvik, Hedda 58,78 (58,78) | 2008 | Rørvik SLK | 2.01,11 (1.02,33) | 136 |
| 10 | Hatlebakk, Linnea 57,95 (57,95) | 2008 | Aalesund SLK | 2.01,78 (1.03,83) | 134 |
| 11 | Årseth, Ada 1.00,44 (1.00,44) | 2008 | Namsos SK | 2.04,09 (1.03,65) | 126 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 26. 100m bryst, gutter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-------------------|-------|
| 1p | Håheim, Aleksander Holm 52,12 (52,12) | 2008 | Vestbyen IL Trondheim | 1.47,28 (55,16) | 139 |
| 2p | Sigernes, Brage Wetjen 56,88 (56,88) | 2008 | Malvik IL | 1.59,30 (1.02,42) | 101 |
| | Michelsen, Eirik Wigdahl | 2008 | Aalesund SLK | | DISK |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 27. 200m bryst, jenter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-----------------|-------|
| 1p | Mørkedal, Maria Nesje 43,13 (43,13) | 2007 | Molde SLK | 3.12,99 (50,87) | 339 |
| 2p | Wik, Tuva Sofie Haram 43,99 (43,99) | 2007 | Aalesund SLK | 3.18,22 (52,85) | 312 |
| 3p | Rygh, Solveig Lindgaard 44,66 (44,66) | 2007 | Levanger SLK | 3.20,73 (53,04) | 301 |
| 4 | Hellesø, Emma Aune 46,80 (46,80) | 2007 | Rørvik SLK | 3.29,29 (53,36) | 265 |
| 5 | Handberg, Sofia 46,79 (46,79) | 2007 | Vestbyen IL Trondheim | 3.29,86 (54,68) | 263 |
| 6 | Halseth, Eline 49,07 (49,07) | 2007 | Verdal Svømmeklubb | 3.33,28 (51,47) | 251 |
| 7 | Olsen, Nora 49,77 (49,77) | 2007 | Rørvik SLK | 3.33,85 (52,99) | 249 |
| 8 | Vik, Andrea Haga 49,70 (49,70) | 2007 | Volda TIL | 3.37,85 (56,40) | 235 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-----|
| 9 Skåre, Kari | 2007 Aalesund SLK | 3.46,51 | 209 |
| 50,92 (50,92) | 1.48,64 (57,72) 2.48,02 (59,38) | 3.46,51 (58,49) | |
| 10 Bøyum-Folkeseeth, Oda Linea | 2007 Molde SLK | 3.53,48 | 191 |
| 53,04 (53,04) | 1.52,36 (59,32) 2.54,63 (1.02,27) | 3.53,48 (58,85) | |
| 11 Hovdenakk-Vadset, Tiril | 2007 Sykkylven IL Symjing | 3.54,52 | 188 |
| 53,36 (53,36) | 1.53,62 (1.00,26) 2.55,63 (1.02,01) | 3.54,52 (58,89) | |
| 12 Harstad, Anniken | 2007 Kristiansund SK | 3.54,78 | 188 |
| 54,34 (54,34) | 1.54,79 (1.00,45) 2.56,84 (1.02,05) | 3.54,78 (57,94) | |
| 13 Kristensen, Mina Nygård | 2007 Rørvik SLK | 3.57,27 | 182 |
| 51,99 (51,99) | 1.53,64 (1.01,65) 2.57,29 (1.03,65) | 3.57,27 (59,98) | |
| 14 Wiik, Margit Berge | 2007 Kristiansund SK | 3.58,52 | 179 |
| 54,34 (54,34) | 1.56,24 (1.01,90) 2.57,21 (1.00,97) | 3.58,52 (1.01,31) | |
| 15 Løkhaug, Camilla Marie Olsson | 2007 Molde SLK | 3.59,24 | 177 |
| 53,79 (53,79) | 1.55,41 (1.01,62) 2.58,18 (1.02,77) | 3.59,24 (1.01,06) | |
| 16 Elden, Dina Aglen | 2007 Namsos SK | 3.59,65 | 177 |
| 53,09 (53,09) | 1.54,45 (1.01,36) 2.57,09 (1.02,64) | 3.59,65 (1.02,56) | |
| 17 Voll, Tora Linnea Bakkan | 2007 Verdal Svømmeklubb | 4.02,13 | 171 |
| 53,17 (53,17) | 1.56,43 (1.03,26) 3.00,63 (1.04,20) | 4.02,13 (1.01,50) | |
| 18 Sylte, Sigrun Magnussen | 2007 Molde SLK | 4.10,63 | 154 |
| 59,12 (59,12) | 2.02,88 (1.03,76) 3.06,00 (1.03,12) | 4.10,63 (1.04,63) | |
| 19 Busch, Frida Pauline | 2007 Trondhjems SLK | 4.17,67 | 142 |
| 58,67 (58,67) | 2.04,66 (1.05,99) 3.11,54 (1.06,88) | 4.17,67 (1.06,13) | |
| 20 Barstad, Ida Fiskaa | 2007 Trondhjems SLK | 4.21,71 | 135 |
| 1.00,37 (1.00,37) | 2.06,90 (1.06,53) 3.15,62 (1.08,72) | 4.21,71 (1.06,09) | |
| Løvland, Josefine Nygård | 2007 Volda TIL | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 28. 200m bryst, gutter - født 2007

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
| 1p | Sylte, Michael Bayam | 2007 Molde SLK | 3.23,24 | 208 |
| | 44,28 (44,28) | 1.36,74 (52,46) 2.30,88 (54,14) | 3.23,24 (52,36) | |
| 2p | Sørflaten, Magnus | 2007 Molde SLK | 3.23,72 | 206 |
| | 45,44 (45,44) | 1.36,70 (51,26) 2.30,03 (53,33) | 3.23,72 (53,69) | |
| 3p | Hanssen, Laurits Sørli | 2007 Leka IL | 3.29,96 | 188 |
| | 47,51 (47,51) | 1.41,59 (54,08) 2.36,58 (54,99) | 3.29,96 (53,38) | |
| 4 | Hessen, Håvard Vågan | 2007 Aalesund SLK | 3.41,36 | 161 |
| | 47,76 (47,76) | 1.43,95 (56,19) 2.43,05 (59,10) | 3.41,36 (58,31) | |
| 5 | Pettersen, Sondre Solvoll | 2007 Aalesund SLK | 3.45,75 | 151 |
| | 51,34 (51,34) | 1.49,36 (58,02) 2.48,19 (58,83) | 3.45,75 (57,56) | |
| 6 | Bratland, Odin | 2007 Rørvik SLK | 3.51,89 | 140 |
| | 52,64 (52,64) | 1.53,11 (1.00,47) 2.54,07 (1.00,96) | 3.51,89 (57,82) | |
| 7 | Osnes, Olve Andersen | 2007 Aalesund SLK | 3.53,90 | 136 |
| | 52,64 (52,64) | 1.54,09 (1.01,45) 2.55,02 (1.00,93) | 3.53,90 (58,88) | |
| 8 | Husby, Joakim | 2007 Namsos SK | 3.54,55 | 135 |
| | 52,07 (52,07) | 1.51,92 (59,85) 2.54,54 (1.02,62) | 3.54,55 (1.00,01) | |
| 9 | Berg, Aleksander | 2007 Verdal Svømmeklubb | 3.55,71 | 133 |
| | 54,13 (54,13) | 1.54,22 (1.00,09) 2.55,62 (1.01,40) | 3.55,71 (1.00,09) | |
| 10 | Løvås, Sander | 2007 Orkanger IF | 3.58,47 | 128 |
| | 53,42 (53,42) | 1.53,44 (1.00,02) 2.55,58 (1.02,14) | 3.58,47 (1.02,89) | |
| 11 | Henriksen, Linus Røstad | 2007 Verdal Svømmeklubb | 4.10,96 | 110 |
| | 55,78 (55,78) | 2.02,19 (1.06,41) 3.06,24 (1.04,05) | 4.10,96 (1.04,72) | |
| 12 | Alsos, Andreas Aglen | 2007 Trondhjems SLK | 4.21,72 | 97 |
| | 58,27 (58,27) | 2.04,08 (1.05,81) 3.13,41 (1.09,33) | 4.21,72 (1.08,31) | |
| 13 | Karbowski, Adam Xawery | 2007 Namsos SK | 4.28,81 | 89 |
| | 58,85 (58,85) | 2.07,61 (1.08,76) 3.19,74 (1.12,13) | 4.28,81 (1.09,07) | |
| 14 | Lunde, Aleksander Kristian | 2007 Verdal Svømmeklubb | 4.40,31 | 79 |
| | 1.04,10 (1.04,10) | 2.16,06 (1.11,96) 3.29,39 (1.13,33) | 4.40,31 (1.10,92) | |
| | Lien, Elias Hauge | 2007 Trondhjems SLK | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 29. 200m bryst, jenter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|---|-------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|------|
| 1p | Farias Kristiansen, Thais 42,26 (42,26) | 1.30,30 (48,04) | 2006 Trondhjems SLK | 2.20,12 (49,82) | 3.07,26 (47,14) | 371 |
| 2p | Lauritzen, Idun Ravn 42,59 (42,59) | 1.30,79 (48,20) | 2006 Rørvik SLK | 2.19,56 (48,77) | 3.07,56 (48,00) | 369 |
| 3p | Torske, Mari Mørkedal 45,23 (45,23) | 1.36,64 (51,41) | 2006 Molde SLK | 2.29,70 (53,06) | 3.23,00 (53,30) | 291 |
| 4 | Bjordal, Aurora Alexandra 45,04 (45,04) | 1.37,00 (51,96) | 2006 Trondhjems SLK | 2.31,59 (54,59) | 3.23,67 (52,08) | 288 |
| 5 | Matjanovic, Kristina C. 44,10 (44,10) | 1.36,56 (52,46) | 2006 Vestbyen IL Trondheim | 2.31,01 (54,45) | 3.24,94 (53,93) | 283 |
| 6 | Simonsen, Karoline Borg 49,63 (49,63) | 1.44,16 (54,53) | 2006 Trondhjems SLK | 2.39,62 (55,46) | 3.34,35 (54,73) | 247 |
| 7 | Bell, Eyvor 48,10 (48,10) | 1.44,26 (56,16) | 2006 Vestbyen IL Trondheim | 2.41,36 (57,10) | 3.35,16 (53,80) | 244 |
| 8 | Holberg, Ida Haugan 48,81 (48,81) | 1.43,90 (55,09) | 2006 Rørvik SLK | 2.41,33 (57,43) | 3.36,47 (55,14) | 240 |
| 9 | Skjønberg, Oline 51,02 (51,02) | 1.48,17 (57,15) | 2006 Trondhjems SLK | 2.45,71 (57,54) | 3.41,04 (55,33) | 225 |
| 10 | Sandberg, Live Killingberg 51,89 (51,89) | 1.49,97 (58,08) | 2006 Trondhjems SLK | 2.48,38 (58,41) | 3.44,19 (55,81) | 216 |
| 11 | Almklov, Ine Dyrset 51,34 (51,34) | 1.49,99 (58,65) | 2006 Vestbyen IL Trondheim | 2.48,91 (58,92) | 3.46,30 (57,39) | 210 |
| 12 | Meland, Elise Johansen 49,12 (49,12) | 1.48,56 (59,44) | 2006 Orkanger IF | 2.48,69 (1.00,13) | 3.48,60 (59,91) | 203 |
| 13 | Iversen, Saga Holm 53,93 (53,93) | 1.54,02 (1.00,09) | 2006 Verdal Svømmeklubb | 2.55,46 (1.01,44) | 3.52,85 (57,39) | 193 |
| 14 | Bjørgeren, Anne Sollihaug 52,47 (52,47) | 1.52,01 (59,54) | 2006 Stjørdals-Blink IL | 2.54,91 (1.02,90) | 3.57,24 (1.02,33) | 182 |
| 15 | Brandsegg, Thora Bjarnø 54,77 (54,77) | 1.54,13 (59,36) | 2006 Trondhjems SLK | 2.55,84 (1.01,71) | 3.57,30 (1.01,46) | 182 |
| 16 | Floa, Ingri Elise Holand 54,92 (54,92) | 1.57,44 (1.02,52) | 2006 Leka IL | 3.00,61 (1.03,17) | 3.59,57 (58,96) | 177 |
| | Fossland, Serine Berg | | 2006 Namsos SK | | | DISK |
| | Horn, Beeke Katharina | | 2006 Levanger SLK | | | DISK |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 30. 200m bryst, gutter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|---|-----------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----|
| 1p | Kvalsund, Noah Remøy 40,43 (40,43) | 1.25,79 (45,36) | 2006 Aalesund SLK | 2.12,79 (47,00) | 2.59,17 (46,38) | 303 |
| 2p | Overmo, Per Owe Granholt 41,14 (41,14) | 1.28,12 (46,98) | 2006 Verdal Svømmeklubb | 2.16,15 (48,03) | 3.03,18 (47,03) | 284 |
| 3p | Tolnai, Barnabas 41,76 (41,76) | 1.28,75 (46,99) | 2006 Kristiansund SK | 2.16,25 (47,50) | 3.03,96 (47,71) | 280 |
| 4 | Pedersen, Storm Strømsholm 41,92 (41,92) | 1.29,48 (47,56) | 2006 Aalesund SLK | 2.18,32 (48,84) | 3.04,34 (46,02) | 278 |
| 5 | Klimek, Eryk Patryk 41,81 (41,81) | 1.30,03 (48,22) | 2006 Aalesund SLK | 2.18,82 (48,79) | 3.04,67 (45,85) | 277 |
| 6 | Laugen, Noah Petterson 43,08 (43,08) | 1.31,43 (48,35) | 2006 Namsos SK | 2.22,64 (51,21) | 3.14,40 (51,76) | 237 |
| 7 | Bjartnes, Mathias Stornes 43,77 (43,77) | 1.34,60 (50,83) | 2006 Verdal Svømmeklubb | 2.26,11 (51,51) | 3.15,50 (49,39) | 233 |
| 8 | Gundersen, Erik 46,06 (46,06) | 1.36,86 (50,80) | 2006 Sunndal SLK | 2.29,09 (52,23) | 3.20,41 (51,32) | 217 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | |
|----|--|---|-------------------|-------------------|---------|-----|
| 8 | Overvik, Stephan 46,36 (46,36) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.36,44 (50,08) | 2.28,51 (52,07) | 3.20,41 (51,90) | 3.20,41 | 217 |
| 10 | Csejtey, David 47,34 (47,34) | 2006 Trondhjems SLK 1.39,33 (51,99) | 2.32,26 (52,93) | 3.24,33 (52,07) | 3.24,33 | 204 |
| 11 | Bårsaune, Tormod 47,69 (47,69) | 2006 Stjørdals-Blink IL 1.40,47 (52,78) | 2.34,18 (53,71) | 3.25,02 (50,84) | 3.25,02 | 202 |
| 12 | Smistad, Jonas Kurseth 45,86 (45,86) | 2006 Sunndal SLK 1.39,53 (53,67) | 2.34,19 (54,66) | 3.26,46 (52,27) | 3.26,46 | 198 |
| 13 | Restad, Leander Gisvold 49,41 (49,41) | 2006 Trondhjems SLK 1.44,46 (55,05) | 2.40,26 (55,80) | 3.33,41 (53,15) | 3.33,41 | 179 |
| 14 | Prestvik, Jens Greger Forberg 46,25 (46,25) | 2006 Verdal Svømmeklubb 1.42,49 (56,24) | 2.41,38 (58,89) | 3.37,74 (56,36) | 3.37,74 | 169 |
| 15 | Høysæter, Alfred Fenstad 50,35 (50,35) | 2006 Trondhjems SLK 1.46,51 (56,16) | 2.44,30 (57,79) | 3.40,04 (55,74) | 3.40,04 | 163 |
| 16 | Valslag, Alexander 47,06 (47,06) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.43,18 (56,12) | 2.41,12 (57,94) | 3.40,98 (59,86) | 3.40,98 | 161 |
| 17 | Skuseth, Ole 51,69 (51,69) | 2006 Trondhjems SLK 1.52,27 (1.00,58) | 2.51,85 (59,58) | 3.48,68 (56,83) | 3.48,68 | 146 |
| 18 | Hvalstad, Erlend Bruseth 51,08 (51,08) | 2006 Rørvik SLK 1.52,11 (1.01,03) | 2.53,68 (1.01,57) | 3.53,34 (59,66) | 3.53,34 | 137 |
| 19 | Skeide, Viljar Bergh 55,43 (55,43) | 2006 Kristiansund SK 1.56,77 (1.01,34) | 2.59,72 (1.02,95) | 4.00,45 (1.00,73) | 4.00,45 | 125 |
| 20 | Johansen, Sondre Furmyr 57,43 (57,43) | 2006 Trondhjems SLK 2.02,46 (1.05,03) | 3.07,32 (1.04,86) | 4.12,02 (1.04,70) | 4.12,02 | 109 |
| 21 | Mortensen, Øystein Brekke 58,50 (58,50) | 2006 Molde SLK 2.05,22 (1.06,72) | 3.12,30 (1.07,08) | 4.18,19 (1.05,89) | 4.18,19 | 101 |
| 22 | Schmidt, Svein Harald Ruud 52,53 (52,53) | 2006 Aalesund SLK 1.59,28 (1.06,75) | 3.09,68 (1.10,40) | 4.18,81 (1.09,13) | 4.18,81 | 100 |
| 23 | Arstein, Svein Olav Haukaas 57,48 (57,48) | 2006 Molde SLK 2.04,06 (1.06,58) | 3.13,09 (1.09,03) | 4.22,09 (1.09,00) | 4.22,09 | 97 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 31. 200m bryst, jenter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-----------------|-------|
| 1p | Teigland, Sofie Refsnes 41,74 (41,74) | 2005 | Aalesund SLK | 3.03,42 (46,08) | 394 |
| 2p | Bøyum-Folkeseth, Ann Helena 40,42 (40,42) | 2005 | Molde SLK | 3.04,28 (48,43) | 389 |
| 3p | Nerland, Silje Bjerke 41,69 (41,69) | 2005 | Molde SLK | 3.05,44 (48,00) | 382 |
| 4 | Håheim, Benedikte Holm 41,16 (41,16) | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 3.07,41 (49,47) | 370 |
| 5 | Straume, Maria Mjelva 45,27 (45,27) | 2005 | Volda TIL | 3.12,82 (47,45) | 339 |
| 6 | Hagelund, Kristiane Molnes 44,61 (44,61) | 2005 | Aalesund SLK | 3.16,72 (51,24) | 320 |
| 7 | Hopland, Alotte Julseth 44,51 (44,51) | 2005 | Brattvåg SK | 3.17,64 (50,30) | 315 |
| 8 | Berge, Thea Christin 42,51 (42,51) | 2005 | Vestbyen IL Trondheim | 3.19,61 (53,50) | 306 |
| 9 | Eldholm, Sigrid 44,64 (44,64) | 2005 | Trondhjems SLK | 3.19,79 (52,26) | 305 |
| 10 | Grinde, Erle Torvik 44,52 (44,52) | 2005 | Kristiansund SK | 3.21,23 (53,42) | 299 |
| 11 | Liasjø, Lisa Ling Klauseth 44,14 (44,14) | 2005 | Trondhjems SLK | 3.23,17 (54,01) | 290 |
| 12 | Hanssen, Lina Sørli 45,35 (45,35) | 2005 | Leka IL | 3.26,98 (53,70) | 274 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | |
|----|--|--|-------------------|-------------------|---------|------|
| 13 | Leknes, Elise Mari 47,55 (47,55) | 2005 Leka IL 1.40,56 (53,01) | 2.34,37 (53,81) | 3.27,06 (52,69) | 3.27,06 | 274 |
| 14 | Haram, Helene Marie 48,53 (48,53) | 2005 Trondhjems SLK 1.43,02 (54,49) | 2.38,71 (55,69) | 3.33,08 (54,37) | 3.33,08 | 251 |
| 15 | Califano, Diana Stafsnes 48,92 (48,92) | 2005 Trondhjems SLK 1.43,76 (54,84) | 2.38,95 (55,19) | 3.33,50 (54,55) | 3.33,50 | 250 |
| 16 | Solvoll, Amalie 49,23 (49,23) | 2005 Trondhjems SLK 1.43,52 (54,29) | 2.39,54 (56,02) | 3.34,11 (54,57) | 3.34,11 | 248 |
| 17 | Svendsen, Anna 48,59 (48,59) | 2005 Trondhjems SLK 1.43,93 (55,34) | 2.40,92 (56,99) | 3.34,37 (53,45) | 3.34,37 | 247 |
| 18 | Grimstad-Johannessen, Hedda 48,52 (48,52) | 2005 Trondhjems SLK 1.42,35 (53,83) | 2.39,03 (56,68) | 3.34,64 (55,61) | 3.34,64 | 246 |
| 19 | Johannesen, Una Marie B. 50,15 (50,15) | 2005 Orkanger IF 1.46,48 (56,33) | 2.44,61 (58,13) | 3.39,55 (54,94) | 3.39,55 | 230 |
| 20 | Nordbakken, Edel Liljedal 48,28 (48,28) | 2005 Verdal Svømmeklubb 1.44,75 (56,47) | 2.43,55 (58,80) | 3.41,64 (58,09) | 3.41,64 | 223 |
| 21 | Hansen, Runa 51,87 (51,87) | 2005 Molde SLK 1.50,46 (58,59) | 2.51,24 (1.00,78) | 3.49,72 (58,48) | 3.49,72 | 201 |
| 22 | Moen, Iris Elise 50,15 (50,15) | 2005 Trondhjems SLK 1.48,08 (57,93) | 2.49,25 (1.01,17) | 3.50,25 (1.01,00) | 3.50,25 | 199 |
| 23 | Arnesen, Julie Wiik 52,50 (52,50) | 2005 Trondhjems SLK 1.52,33 (59,83) | 2.53,97 (1.01,64) | 3.53,80 (59,83) | 3.53,80 | 190 |
| | Moldsvor, Kristin Myklebost | 2005 Vestbyen IL Trondheim | | | | DISK |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 32. 200m bryst, gutter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|--|-----------------|-----------------|-------|
| 1p | Gorodkov, Maxim Sergeevich 37,52 (37,52) | 2005 Trondhjems SLK 1.20,32 (42,80) | 2.05,99 (45,67) | 2.49,65 (43,66) | 357 |
| 2p | Iversen, Erik Holm 41,39 (41,39) | 2005 Verdal Svømmeklubb 1.27,70 (46,31) | 2.15,13 (47,43) | 3.00,22 (45,09) | 298 |
| 3p | Lyng, Olai Musum 40,42 (40,42) | 2005 Verdal Svømmeklubb 1.26,41 (45,99) | 2.14,00 (47,59) | 3.00,23 (46,23) | 298 |
| 4 | Løvland, Kornelius Nygård 41,71 (41,71) | 2005 Volda TIL 1.27,85 (46,14) | 2.15,67 (47,82) | 3.02,13 (46,46) | 289 |
| 5 | Kobbevik, Andres Nikolas 42,66 (42,66) | 2005 Volda TIL 1.30,65 (47,99) | 2.20,54 (49,89) | 3.09,05 (48,51) | 258 |
| 6 | Høvik, Nicolai 43,31 (43,31) | 2005 Kristiansund SK 1.32,55 (49,24) | 2.21,78 (49,23) | 3.11,37 (49,59) | 249 |
| 7 | Rosenvinge, Hermann Peder Y. 43,37 (43,37) | 2005 Rørvik SLK 1.31,95 (48,58) | 2.21,67 (49,72) | 3.11,57 (49,90) | 248 |
| 8 | Tvete, Marcus 42,22 (42,22) | 2005 Namsos SK 1.30,82 (48,60) | 2.21,81 (50,99) | 3.12,64 (50,83) | 244 |
| 9 | Padvaiskas, Dominykas 44,83 (44,83) | 2005 Kristiansund SK 1.36,93 (52,10) | 2.30,17 (53,24) | 3.23,39 (53,22) | 207 |
| 10 | Baldersheim, Ask Yifei 45,01 (45,01) | 2005 Trondhjems SLK 1.36,80 (51,79) | 2.30,08 (53,28) | 3.23,54 (53,46) | 207 |
| 11 | Tvete, Mathias 45,38 (45,38) | 2005 Namsos SK 1.37,98 (52,60) | 2.32,48 (54,50) | 3.23,87 (51,39) | 206 |
| 12 | Koppen, Noah Longva 47,33 (47,33) | 2005 Brattvåg SK 1.39,92 (52,59) | 2.32,49 (52,57) | 3.23,96 (51,47) | 205 |
| 13 | Granum, Elias Green 44,69 (44,69) | 2005 Verdal Svømmeklubb 1.38,14 (53,45) | 2.36,11 (57,97) | 3.28,62 (52,51) | 192 |
| 14 | Seirafipour, Sam 47,30 (47,30) | 2005 Kristiansund SK 1.42,21 (54,91) | 2.37,17 (54,96) | 3.32,35 (55,18) | 182 |
| 15 | Solheim, Theodor 47,24 (47,24) | 2005 Trondhjems SLK 1.40,39 (53,15) | 2.34,88 (54,49) | 3.33,60 (58,72) | 179 |
| 16 | Bruvoll, Magnus Andreas A. 48,68 (48,68) | 2005 Aalesund SLK 1.43,60 (54,92) | 2.39,25 (55,65) | 3.35,00 (55,75) | 175 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | |
|----|---|--|-------------------|---------|-----|
| 17 | Stave, Sigve Aure 47,26 (47,26) | 2005 Sykkylven IL Symjing 1.43,74 (56,48) 2.40,82 (57,08) | 3.35,72 (54,90) | 3.35,72 | 174 |
| 18 | Moum, Sebastian Buhaug 48,21 (48,21) | 2005 Malvik IL 1.43,27 (55,06) 2.39,76 (56,49) | 3.37,46 (57,70) | 3.37,46 | 169 |
| 19 | Halseth, Johannes 48,64 (48,64) | 2005 Verdal Svømmeklubb 1.42,79 (54,15) 2.41,34 (58,55) | 3.41,40 (1.00,06) | 3.41,40 | 160 |
| 20 | Aure, Pedro Johan Gulpan 57,99 (57,99) | 2005 Sykkylven IL Symjing 2.02,69 (1.04,70) 3.07,19 (1.04,50) | 4.11,03 (1.03,84) | 4.11,03 | 110 |
| 21 | Gils, Jonas 59,94 (59,94) | 2005 Kristiansund SK 2.06,71 (1.06,77) 3.16,27 (1.09,56) | 4.22,94 (1.06,67) | 4.22,94 | 96 |
| | Holmli, Isak Green | 2005 Verdal Svømmeklubb | | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 33. 200m bryst, jenter - født 2004

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|---|-------------------|-------|
| 1p | Vaslag, Sara 42,30 (42,30) | 2004 Aalesund SLK 1.29,36 (47,06) 2.18,29 (48,93) | 3.08,11 (49,82) | 366 |
| 2p | Rosenvinge, Selma Sofie Y. 42,56 (42,56) | 2004 Rørvik SLK 1.30,29 (47,73) 2.19,72 (49,43) | 3.09,96 (50,24) | 355 |
| 3p | Nerland, June 44,15 (44,15) | 2004 Aalesund SLK 1.33,13 (48,98) 2.23,57 (50,44) | 3.12,48 (48,91) | 341 |
| 4 | Baarholm, Embla Mimi 43,39 (43,39) | 2004 Trondhjems SLK 1.31,88 (48,49) 2.22,34 (50,46) | 3.15,29 (52,95) | 327 |
| 5 | Reiten, Benedikte Hunvik 45,70 (45,70) | 2004 Brattvåg SK 1.35,90 (50,20) 2.27,83 (51,93) | 3.19,80 (51,97) | 305 |
| 6 | Jamrozy, Dominika 44,29 (44,29) | 2004 Stjørdals-Blink IL 1.35,53 (51,24) 2.28,71 (53,18) | 3.20,46 (51,75) | 302 |
| 7 | Refseth, Ada Viken 44,56 (44,56) | 2004 Vestbyen IL Trondheim 1.34,95 (50,39) 2.27,57 (52,62) | 3.20,49 (52,92) | 302 |
| 8 | Prytz, Olivia Sterud 46,92 (46,92) | 2004 Trondhjems SLK 1.39,47 (52,55) 2.33,32 (53,85) | 3.25,42 (52,10) | 281 |
| 9 | Haugan, Thea 45,49 (45,49) | 2004 Trondhjems SLK 1.38,97 (53,48) 2.34,33 (55,36) | 3.29,65 (55,32) | 264 |
| 10 | Løvli, Nora Torsvik 46,87 (46,87) | 2004 Levanger SLK 1.40,46 (53,59) 2.34,93 (54,47) | 3.29,66 (54,73) | 264 |
| 11 | Farstad, Thea Marie Skogvoll 48,26 (48,26) | 2004 Brattvåg SK 1.42,41 (54,15) 2.37,94 (55,53) | 3.33,45 (55,51) | 250 |
| 12 | Hjellset, Mathea 49,81 (49,81) | 2004 Molde SLK 1.46,24 (56,43) 2.43,63 (57,39) | 3.41,00 (57,37) | 225 |
| 13 | Pilskog, Astrid Johanne 49,06 (49,06) | 2004 Volda TIL 1.46,78 (57,72) 2.47,18 (1.00,40) | 3.47,05 (59,87) | 208 |
| 14 | Tyvold, Elise Øystrøm 55,50 (55,50) | 2004 Trondhjems SLK 1.58,93 (1.03,43) 3.04,11 (1.05,18) | 4.10,37 (1.06,26) | 155 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 34. 200m bryst, gutter - født 2004

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|---|-----------------|-------|
| 1p | Mikalsen, Magnus Kobbevik 34,02 (34,02) | 2004 Aalesund SLK 1.11,94 (37,92) 1.49,70 (37,76) | 2.26,70 (37,00) | 553 |
| 2p | Amundsen, Sebastian 34,41 (34,41) | 2004 Trondhjems SLK 1.12,76 (38,35) 1.52,83 (40,07) | 2.33,38 (40,55) | 484 |
| 3p | Løseth, Vetle Vikestad 35,36 (35,36) | 2004 Aalesund SLK 1.14,44 (39,08) 1.54,19 (39,75) | 2.34,54 (40,35) | 473 |
| 4 | Sogn, Knut Fredrik 36,27 (36,27) | 2004 Kristiansund SK 1.17,32 (41,05) 1.57,57 (40,25) | 2.36,18 (38,61) | 458 |

| | | | | | | |
|----|--|--|-------------------|-----------------|---------|-----|
| 5 | Laskerud, Bjørnar Grytnes 37,13 (37,13) | 2004 Sunndal SLK 1.18,47 (41,34) | 2.00,82 (42,35) | 2.44,50 (43,68) | 2.44,50 | 392 |
| 6 | Dyb, Andreas Semøn Larsson 40,03 (40,03) | 2004 Molde SLK 1.25,87 (45,84) | 2.12,25 (46,38) | 2.57,74 (45,49) | 2.57,74 | 311 |
| 7 | Nordhaug, Øystein Berg 39,36 (39,36) | 2004 Molde SLK 1.25,30 (45,94) | 2.12,24 (46,94) | 2.58,95 (46,71) | 2.58,95 | 304 |
| 8 | Visnes, Espen Aleksander 41,51 (41,51) | 2004 Kristiansund SK 1.30,37 (48,86) | 2.17,88 (47,51) | 3.02,02 (44,14) | 3.02,02 | 289 |
| 9 | Abuzid, Tamer Saleh 43,07 (43,07) | 2004 Trondhjems SLK 1.31,10 (48,03) | 2.20,26 (49,16) | 3.06,93 (46,67) | 3.06,93 | 267 |
| 10 | Opstad, Torstein Garseth 42,84 (42,84) | 2004 Molde SLK 1.32,48 (49,64) | 2.23,96 (51,48) | 3.10,22 (46,26) | 3.10,22 | 253 |
| 11 | Petersen, Joakim 41,85 (41,85) | 2004 Malvik IL 1.30,27 (48,42) | 2.20,55 (50,28) | 3.11,93 (51,38) | 3.11,93 | 247 |
| 12 | Leirgulen, Sigurd Rodal 42,44 (42,44) | 2004 Trondhjems SLK 1.31,61 (49,17) | 2.22,71 (51,10) | 3.13,58 (50,87) | 3.13,58 | 240 |
| 13 | Høye, Jon Noé 42,93 (42,93) | 2004 Trondhjems SLK 1.32,78 (49,85) | 2.24,73 (51,95) | 3.15,22 (50,49) | 3.15,22 | 234 |
| 14 | Botten, Bendik 45,25 (45,25) | 2004 Sunndal SLK 1.35,44 (50,19) | 2.27,61 (52,17) | 3.20,44 (52,83) | 3.20,44 | 216 |
| 15 | Tryggestad, Johannes 46,22 (46,22) | 2004 Trondhjems SLK 1.38,24 (52,02) | 2.31,33 (53,09) | 3.23,41 (52,08) | 3.23,41 | 207 |
| 16 | Voormolen Gutierrez, Victor 45,24 (45,24) | 2004 Trondhjems SLK 1.37,40 (52,16) | 2.31,53 (54,13) | 3.27,63 (56,10) | 3.27,63 | 195 |
| 17 | Gundersen, Oliver Kjørnes 45,84 (45,84) | 2004 Sunndal SLK 1.41,00 (55,16) | 2.36,33 (55,33) | 3.31,46 (55,13) | 3.31,46 | 184 |
| 18 | Amdal, Isak 52,87 (52,87) | 2004 Stjørdals-Blink IL 1.51,86 (58,99) | 2.52,58 (1.00,72) | 3.51,69 (59,11) | 3.51,69 | 140 |
| 19 | Aas, Sebastian Andersen 53,73 (53,73) | 2004 Stjørdals-Blink IL 1.53,56 (59,83) | 2.55,35 (1.01,79) | 3.53,77 (58,42) | 3.53,77 | 136 |
| | Hogstad, Lyder Ringsvold | 2004 Trondhjems SLK | | | BRUTT | |
| | Løvland, Sammund Nygård | 2004 Volda TIL | | | DISK | |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 35. 200m bryst, jenter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-----------------|-------|
| 1p | Haanes, Maria Wold 38,39 (38,39) | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 2.53,21 (45,92) | 468 |
| 2p | Brunstad, Julie 40,85 (40,85) | 2003 | Aalesund SLK | 3.00,94 (47,28) | 411 |
| 3p | Leknes, Hanna Annie 41,34 (41,34) | 2003 | Leka IL | 3.04,88 (48,83) | 385 |
| 4 | Lysvoll, Patricia Louise 40,99 (40,99) | 2003 | Vestbyen IL Trondheim | 3.05,47 (49,87) | 381 |
| 5 | Holmli, Oda Green 42,56 (42,56) | 2003 | Verdal Svømmeklubb | 3.07,74 (48,86) | 368 |
| 6 | Koen, Nora Johanne Alstad 40,84 (40,84) | 2003 | Stjørdals-Blink IL | 3.09,19 (51,07) | 359 |
| 7 | Jensås, Vårin Berge 42,50 (42,50) | 2003 | Trondhjems SLK | 3.10,08 (49,55) | 354 |
| 8 | Lund, Edle 44,82 (44,82) | 2003 | Trondhjems SLK | 3.19,01 (51,81) | 309 |
| 9 | Flemmen, Sara Flemsæterhaug 44,66 (44,66) | 2003 | Molde SLK | 3.23,10 (53,73) | 290 |
| 10 | Hauger, Ragnhild Eidseflot 44,62 (44,62) | 2003 | Molde SLK | 3.23,59 (53,12) | 288 |
| 11 | Dahle, Silje 46,07 (46,07) | 2003 | Trondhjems SLK | 3.25,45 (52,46) | 281 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------|-----|
| 12 Nyhaug, Thea Dybvik 45,78 (45,78) | 2003 Brattvåg SK 1.39,82 (54,04) | 2.35,92 (56,10) | 3.30,62 (54,70) | 3.30,62 | 260 |
| 13 Stendahl, Sunniva 55,82 (55,82) | 2003 Stjørdals-Blink IL 2.01,23 (1.05,41) | 3.08,57 (1.07,34) | 4.16,30 (1.07,73) | 4.16,30 | 144 |

16.03.2019 - Kortbane

Øvelse 36. 200m bryst, gutter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|--|------|--|-----------------|-----------------|-----|
| 1p | Storstad, Johan Hjelseth 35,72 (35,72) | 2003 | Trondhjems SLK 1.14,70 (38,98) | 1.54,77 (40,07) | 2.35,18 (40,41) | 467 |
| 2p | Løvås, Simen 36,31 (36,31) | 2003 | Orkanger IF 1.16,41 (40,10) | 1.57,81 (41,40) | 2.39,72 (41,91) | 428 |
| 3p | Myklebust, Sverre Sandanger 37,05 (37,05) | 2003 | Volda TIL 1.18,62 (41,57) | 2.00,20 (41,58) | 2.45,77 (45,57) | 383 |
| 4 | Øyangen, Markus 38,67 (38,67) | 2003 | Malvik IL 1.21,64 (42,97) | 2.05,16 (43,52) | 2.48,50 (43,34) | 365 |
| 5 | Louka, Filip 40,14 (40,14) | 2003 | Kristiansund SK 1.25,98 (45,84) | 2.12,63 (46,65) | 2.58,00 (45,37) | 309 |
| 6 | Haugan, Sander 37,06 (37,06) | 2003 | Trondhjems SLK 1.22,29 (45,23) | 2.12,06 (49,77) | 3.00,48 (48,42) | 297 |
| 7 | Bøckman, Even Kristoffer Lind 39,80 (39,80) | 2003 | Trondhjems SLK 1.26,72 (46,92) | 2.15,97 (49,25) | 3.05,90 (49,93) | 271 |
| 8 | Attanapola, Hasith Ransiri 42,60 (42,60) | 2003 | Trondhjems SLK 1.29,99 (47,39) | 2.18,88 (48,89) | 3.06,59 (47,71) | 268 |
| 9 | Granum, Tobias Green 39,00 (39,00) | 2003 | Verdal Svømmeklubb 1.25,95 (46,95) | 2.15,93 (49,98) | 3.06,76 (50,83) | 268 |
| 10 | Torske, Arn Nordvåg 41,89 (41,89) | 2003 | Vestbyen IL Trondheim 1.30,71 (48,82) | 2.21,34 (50,63) | 3.10,74 (49,40) | 251 |
| 11 | Høgstøl, Kristian Myhr 45,34 (45,34) | 2003 | Trondhjems SLK 1.36,60 (51,26) | 2.29,21 (52,61) | 3.21,64 (52,43) | 213 |
| 12 | Møller, Benjamin 44,24 (44,24) | 2003 | Aalesund SLK 1.35,71 (51,47) | 2.29,77 (54,06) | 3.22,21 (52,44) | 211 |
| 13 | Nøst, Petter 47,73 (47,73) | 2003 | Malvik IL 1.45,29 (57,56) | 2.43,57 (58,28) | 3.40,92 (57,35) | 162 |
| 14 | Aaen, Tobias Gunerius 49,92 (49,92) | 2003 | Malvik IL 1.47,58 (57,66) | 2.46,85 (59,27) | 3.42,82 (55,97) | 157 |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 37. 100m rygg, jenter - født 2008

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|--|------|------------------------------------|-----|---------|-----|
| 1p | Engesvik, Ingeborg Amalie 48,29 (48,29) | 2008 | Rørvik SLK 1.40,72 (52,43) | | 1.40,72 | 163 |
| 2p | Hansvik, Hedda 50,17 (50,17) | 2008 | Rørvik SLK 1.41,46 (51,29) | | 1.41,46 | 159 |
| 3p | Kvalsund, Selma Remøy 49,89 (49,89) | 2008 | Aalesund SLK 1.42,03 (52,14) | | 1.42,03 | 156 |
| 4 | Teigland, Olivia Refsnes 50,48 (50,48) | 2008 | Aalesund SLK 1.42,44 (51,96) | | 1.42,44 | 155 |
| 5 | Rahnel, Filippa Sætre 50,56 (50,56) | 2008 | Aalesund SLK 1.44,81 (54,25) | | 1.44,81 | 144 |
| 6 | Tolnai, Zsafia Boglarka 51,42 (51,42) | 2008 | Kristiansund SK 1.45,25 (53,83) | | 1.45,25 | 142 |
| 7 | Hatlebakk, Linnea | 2008 | Aalesund SLK 1.49,25 (1.49,25) | | 1.49,25 | 127 |
| 8 | Jøssund, Iselin | 2008 | Namsos SK 1.54,22 (1.54,22) | | 1.54,22 | 111 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | |
|------------------------------|-------------------|---------|----|
| 9 Strand, Emelin Øseth | 2008 Namsos SK | 2.00,23 | 95 |
| 1.00,00 (1.00,00) | 2.00,23 (1.00,23) | | |
| 10 Årseth, Ada | 2008 Namsos SK | 2.12,72 | 71 |
| 1.08,06 (1.08,06) | 2.12,72 (1.04,66) | | |
| Fredriksen, Victoria Tjervåg | 2008 Aalesund SLK | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 38. 100m rygg, gutter - født 2008

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--------------------------|----------------------------|---------|-------|
| 1p | Håheim, Aleksander Holm | 2008 Vestbyen IL Trondheim | 1.30,98 | 155 |
| | 44,41 (44,41) | 1.30,98 (46,57) | | |
| 2p | Michelsen, Eirik Wigdahl | 2008 Aalesund SLK | 1.31,52 | 152 |
| | 44,39 (44,39) | 1.31,52 (47,13) | | |
| 3p | Sigernes, Brage Wetjen | 2008 Malvik IL | 1.41,18 | 112 |
| | 48,91 (48,91) | 1.41,18 (52,27) | | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 39. 200m rygg, jenter - født 2007

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-------------------------------|---|---------|-------|
| 1p | Wik, Tuva Sofie Haram | 2007 Aalesund SLK | 2.46,62 | 366 |
| | 39,26 (39,26) | 1.21,71 (42,45) 2.05,40 (43,69) 2.46,62 (41,22) | | |
| 2p | Mørkedal, Maria Nesje | 2007 Molde SLK | 3.00,26 | 289 |
| | 41,55 (41,55) | 1.26,75 (45,20) 2.13,78 (47,03) 3.00,26 (46,48) | | |
| 3p | Hellesø, Emma Aune | 2007 Rørvik SLK | 3.06,54 | 261 |
| | 43,30 (43,30) | 1.31,41 (48,11) 2.20,88 (49,47) 3.06,54 (45,66) | | |
| 4 | Handberg, Sofia | 2007 Vestbyen IL Trondheim | 3.13,75 | 233 |
| | 45,30 (45,30) | 1.35,25 (49,95) 2.26,35 (51,10) 3.13,75 (47,40) | | |
| 5 | Halseth, Eline | 2007 Verdal Svømmeklubb | 3.15,86 | 225 |
| | 45,39 (45,39) | 1.36,01 (50,62) 2.28,35 (52,34) 3.15,86 (47,51) | | |
| 6 | Vik, Andrea Haga | 2007 Volda TIL | 3.17,24 | 220 |
| | 47,49 (47,49) | 1.38,68 (51,19) 2.29,61 (50,93) 3.17,24 (47,63) | | |
| 7 | Olsen, Nora | 2007 Rørvik SLK | 3.18,25 | 217 |
| | 47,54 (47,54) | 1.39,48 (51,94) 2.31,17 (51,69) 3.18,25 (47,08) | | |
| 8 | Løkhaug, Camilla Marie Olsson | 2007 Molde SLK | 3.27,44 | 189 |
| | 50,82 (50,82) | 2.37,28 (1.46,46) 3.27,44 (50,16) | | |
| 9 | Rygh, Solveig Lindgaard | 2007 Levanger SLK | 3.29,22 | 185 |
| | 48,64 (48,64) | 1.42,82 (54,18) 2.37,58 (54,76) 3.29,22 (51,64) | | |
| 10 | Voll, Tora Linnea Bakkan | 2007 Verdal Svømmeklubb | 3.30,38 | 182 |
| | | 2.40,38 (2.40,38) 3.30,38 (50,00) | | |
| 11 | Barstad, Ida Fiskaa | 2007 Trondhjems SLK | 3.33,41 | 174 |
| | 51,24 (51,24) | 1.46,72 (55,48) 2.42,26 (55,54) 3.33,41 (51,15) | | |
| 12 | Kristensen, Mina Nygård | 2007 Rørvik SLK | 3.33,97 | 173 |
| | 51,89 (51,89) | 1.47,99 (56,10) 2.42,98 (54,99) 3.33,97 (50,99) | | |
| 13 | Hovdenakk-Vadset, Tiril | 2007 Sykkylven IL Symjing | 3.34,33 | 172 |
| | 49,39 (49,39) | 1.42,47 (53,08) 2.41,82 (59,35) 3.34,33 (52,51) | | |
| 14 | Harstad, Anniken | 2007 Kristiansund SK | 3.37,54 | 164 |
| | 52,24 (52,24) | 1.48,90 (56,66) 2.45,66 (56,76) 3.37,54 (51,88) | | |
| 15 | Skåre, Kari | 2007 Aalesund SLK | 3.39,07 | 161 |
| | 50,52 (50,52) | 1.47,69 (57,17) 2.46,67 (58,98) 3.39,07 (52,40) | | |
| 16 | Bøyum-Folkeseth, Oda Linea | 2007 Molde SLK | 3.40,50 | 158 |
| | 52,92 (52,92) | 1.49,10 (56,18) 2.47,42 (58,32) 3.40,50 (53,08) | | |
| 17 | Elden, Dina Aglen | 2007 Namsos SK | 3.47,56 | 143 |
| | 54,21 (54,21) | 1.54,60 (1.00,39) 2.53,23 (58,63) 3.47,56 (54,33) | | |
| 18 | Busch, Frida Pauline | 2007 Trondhjems SLK | 3.52,51 | 134 |
| | 55,78 (55,78) | 1.55,01 (59,23) 2.54,57 (59,56) 3.52,51 (57,94) | | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | |
|---|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----|
| 19 Sylte, Sigrun Magnussen 55,85 (55,85) | 2007 Molde SLK | 2.58,85 (2.03,00) | 3.52,68 (53,83) | 3.52,68 | 134 |
| 20 Wiik, Margit Berge 57,32 (57,32) | 2007 Kristiansund SK | 2.00,08 (1.02,76) | 3.02,25 (1.02,17) | 4.02,43 (1.00,18) | 118 |
| Løvland, Josefine Nygård | 2007 Volda TIL | | | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 40. 200m rygg, gutter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|---|------|--------------------|-----------------|-------------------|------|
| 1p | Alsos, Andreas Aglen 43,85 (43,85) | 2007 | Trondhjems SLK | 1.30,44 (46,59) | 3.05,99 (1.35,55) | 183 |
| 2p | Osnes, Olve Andersen 45,95 (45,95) | 2007 | Aalesund SLK | 1.38,10 (52,15) | 2.29,47 (51,37) | 152 |
| 3p | Sylte, Michael Bayam 46,77 (46,77) | 2007 | Molde SLK | 1.38,22 (51,45) | 2.29,90 (51,68) | 152 |
| 4 | Karbowski, Adam Xawery 47,12 (47,12) | 2007 | Namsos SK | 1.37,52 (50,40) | 2.29,97 (52,45) | 150 |
| 5 | Sørflaten, Magnus 44,12 (44,12) | 2007 | Molde SLK | 1.34,79 (50,67) | 2.27,92 (53,13) | 144 |
| 6 | Løvås, Sander 45,99 (45,99) | 2007 | Orkanger IF | 1.39,00 (53,01) | 2.33,32 (54,32) | 137 |
| 7 | Pettersen, Sondre Solvoll 47,39 (47,39) | 2007 | Aalesund SLK | 1.38,32 (50,93) | 2.32,36 (54,04) | 137 |
| 8 | Hessen, Håvard Vågan 49,18 (49,18) | 2007 | Aalesund SLK | 1.41,58 (52,40) | 2.35,76 (54,18) | 132 |
| 9 | Berg, Aleksander 48,40 (48,40) | 2007 | Verdal Svømmeklubb | | 2.37,16 (1.48,76) | 130 |
| 10 | Henriksen, Linus Røstad 52,53 (52,53) | 2007 | Verdal Svømmeklubb | 1.48,96 (56,43) | 2.45,27 (56,31) | 117 |
| 11 | Husby, Joakim 52,40 (52,40) | 2007 | Namsos SK | 1.48,79 (56,39) | 2.44,18 (55,39) | 117 |
| 12 | Lunde, Aleksander Kristian 54,73 (54,73) | 2007 | Verdal Svømmeklubb | 1.54,24 (59,51) | 2.53,53 (59,29) | 99 |
| | Bratland, Odin | 2007 | Rørvik SLK | | | DISK |
| | Hanssen, Laurits Sørli | 2007 | Leka IL | | | DISK |
| | Lien, Elias Hauge | 2007 | Trondhjems SLK | | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 41. 200m rygg, jenter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|--|------|-----------------------|-------------------|-----------------|-----|
| 1p | Farias Kristiansen, Thais 39,97 (39,97) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.24,63 (44,66) | 2.08,57 (43,94) | 351 |
| 2p | Sandberg, Live Killingberg | 2006 | Trondhjems SLK | 1.26,01 (1.26,01) | 2.11,26 (45,25) | 324 |
| 3p | Simonsen, Karoline Borg 42,82 (42,82) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.27,34 (44,52) | 2.12,70 (45,36) | 308 |
| 4 | Marjanovic, Kristina C. 42,52 (42,52) | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 1.28,57 (46,05) | 2.15,25 (46,68) | 298 |
| 5 | Torske, Mari Mørkedal 42,13 (42,13) | 2006 | Molde SLK | 1.27,60 (45,47) | 2.13,86 (46,26) | 289 |
| 6 | Skjønberg, Oline 45,10 (45,10) | 2006 | Trondhjems SLK | 1.31,64 (46,54) | 2.20,49 (48,85) | 261 |
| 7 | Meland, Elise Johansen 42,32 (42,32) | 2006 | Orkanger IF | 1.30,48 (48,16) | 2.20,89 (50,41) | 251 |
| 8 | Holberg, Ida Haugan 46,31 (46,31) | 2006 | Rørvik SLK | 1.37,36 (51,05) | 2.29,61 (52,25) | 217 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | |
|----|--|---|-------------------|---------|-----|
| 9 | Almklov, Ine Dyrset 46,59 (46,59) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.38,66 (52,07) 2.30,43 (51,77) | 3.19,01 (48,58) | 3.19,01 | 215 |
| 10 | Lauritzen, Idun Ravn 46,04 (46,04) | 2006 Rørvik SLK 1.38,58 (52,54) 2.31,16 (52,58) | 3.20,54 (49,38) | 3.20,54 | 210 |
| 11 | Bjordal, Aurora Alexandra 47,18 (47,18) | 2006 Trondhjems SLK 1.39,48 (52,30) 2.33,69 (54,21) | 3.23,18 (49,49) | 3.23,18 | 202 |
| 12 | Fossland, Serine Berg 49,59 (49,59) | 2006 Namsos SK 1.42,77 (53,18) 2.37,17 (54,40) | 3.28,76 (51,59) | 3.28,76 | 186 |
| 13 | Brandsegg, Thora Bjarnøe 48,99 (48,99) | 2006 Trondhjems SLK 1.44,88 (55,89) 2.40,86 (55,98) | 3.32,66 (51,80) | 3.32,66 | 176 |
| 14 | Bell, Eyvor 54,37 (54,37) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.49,08 (54,71) 2.45,58 (56,50) | 3.38,45 (52,87) | 3.38,45 | 162 |
| 15 | Floa, Ingri Elise Holand 55,25 (55,25) | 2006 Leka IL 1.54,66 (59,41) | 3.52,78 (1.58,12) | 3.52,78 | 134 |
| | Bjørgeren, Anne Sollihaug | 2006 Stjørdals-Blink IL | | DISK | |
| | Horn, Beeke Katharina | 2006 Levanger SLK | | DISK | |
| | Iversen, Saga Holm | 2006 Verdal Svømmeklubb | | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 42. 200m rygg, gutter - født 2006

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|---|-------------------|-------|
| 1p | Pedersen, Storm Strømsholm 35,44 (35,44) | 2006 Aalesund SLK 1.14,60 (39,16) 1.54,58 (39,98) | 2.34,16 (39,58) | 321 |
| 2p | Kvalsund, Noah Remøy 36,99 (36,99) | 2006 Aalesund SLK 1.17,01 (40,02) 1.58,29 (41,28) | 2.40,69 (42,40) | 284 |
| 3p | Laugen, Noah Petterson 37,91 (37,91) | 2006 Namsos SK 1.18,80 (40,89) 2.00,85 (42,05) | 2.42,00 (41,15) | 277 |
| 4 | Bjartnes, Mathias Stornes 38,46 (38,46) | 2006 Verdal Svømmeklubb 1.21,28 (42,82) 2.04,15 (42,87) | 2.45,29 (41,14) | 260 |
| 5 | Overmo, Per Owe Granholt 38,07 (38,07) | 2006 Verdal Svømmeklubb 1.20,72 (42,65) 2.03,81 (43,09) | 2.45,86 (42,05) | 258 |
| 6 | Klimek, Eryk Patryk 38,42 (38,42) | 2006 Aalesund SLK 1.21,61 (43,19) 2.05,55 (43,94) | 2.47,73 (42,18) | 249 |
| 7 | Valslag, Alexander 40,95 (40,95) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.24,44 (43,49) 2.09,70 (45,26) | 2.53,19 (43,49) | 226 |
| 8 | Smistad, Jonas Kurseth 41,42 (41,42) | 2006 Sunndal SLK 1.27,66 (46,24) 2.13,86 (46,20) | 2.55,37 (41,51) | 218 |
| 9 | Overvik, Stephan 39,66 (39,66) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.24,21 (44,55) 2.10,97 (46,76) | 2.55,55 (44,58) | 217 |
| 10 | Tolnai, Barnabas 41,07 (41,07) | 2006 Kristiansund SK 1.26,77 (45,70) | 2.59,96 (1.33,19) | 202 |
| 11 | Restad, Leander Gisvold 42,80 (42,80) | 2006 Trondhjems SLK 1.31,30 (48,50) 2.20,74 (49,44) | 3.08,68 (47,94) | 175 |
| 12 | Gundersen, Erik 43,72 (43,72) | 2006 Sunndal SLK 1.31,44 (47,72) 2.19,42 (47,98) | 3.10,04 (50,62) | 171 |
| 13 | Høysæter, Alfred Fenstad 46,99 (46,99) | 2006 Trondhjems SLK 1.37,86 (50,87) 2.28,18 (50,32) | 3.15,17 (46,99) | 158 |
| 14 | Skuseth, Ole 49,30 (49,30) | 2006 Trondhjems SLK 1.40,15 (50,85) 2.30,38 (50,23) | 3.15,41 (45,03) | 157 |
| 15 | Bårsaune, Tormod 48,26 (48,26) | 2006 Stjørdals-Blink IL 1.39,95 (51,69) 2.34,04 (54,09) | 3.23,21 (49,17) | 140 |
| 16 | Johansen, Sondre Furmyr 50,69 (50,69) | 2006 Trondhjems SLK 1.42,74 (52,05) 2.35,17 (52,43) | 3.24,08 (48,91) | 138 |
| 17 | Csejtey, David 47,75 (47,75) | 2006 Trondhjems SLK 1.39,54 (51,79) 2.33,36 (53,82) | 3.24,68 (51,32) | 137 |
| 18 | Skeide, Viljar Bergh 50,59 (50,59) | 2006 Kristiansund SK 1.46,18 (55,59) 2.43,57 (57,39) | 3.36,86 (53,29) | 115 |
| 19 | Arstein, Svein Olav Haukaas 54,96 (54,96) | 2006 Molde SLK 1.52,00 (57,04) 2.52,35 (1.00,35) | 3.47,18 (54,83) | 100 |
| | Hvalstad, Erlend Bruseth | 2006 Rørvik SLK | | DISK |
| | Mortensen, Øystein Brekke | 2006 Molde SLK | | DISK |

Prestvik, Jens Greger Forberg 2006 Verdal Svømmeklubb
 Schmidt, Svein Harald Ruud 2006 Aalesund SLK

DISK
 DISK

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 43. 200m rygg, jenter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|--|-------------------|----------------------------|-------------------|-----------------|-------------|
| 1p | Teigland, Sofie Refsnes 35,18 (35,18) | 1.14,93 (39,75) | 2005 Aalesund SLK | 1.55,83 (40,90) | 2.35,20 (39,37) | 2.35,20 453 |
| 2p | Grinde, Erle Torvik 37,72 (37,72) | 1.17,64 (39,92) | 2005 Kristiansund SK | 1.59,75 (42,11) | 2.40,50 (40,75) | 2.40,50 409 |
| 3p | Berge, Thea Christin 36,35 (36,35) | 1.17,12 (40,77) | 2005 Vestbyen IL Trondheim | 1.59,43 (42,31) | 2.41,85 (42,42) | 2.41,85 399 |
| 4 | Nerland, Silje Bjerke 38,78 (38,78) | 1.20,90 (42,12) | 2005 Molde SLK | 2.04,07 (43,17) | 2.45,84 (41,77) | 2.45,84 371 |
| 5 | Liasjø, Lisa Ling Klauseth 39,58 (39,58) | 1.22,53 (42,95) | 2005 Trondhjems SLK | 2.06,21 (43,68) | 2.48,49 (42,28) | 2.48,49 354 |
| 6 | Hagelund, Kristiane Molnes 38,35 (38,35) | 1.20,87 (42,52) | 2005 Aalesund SLK | 2.05,82 (44,95) | 2.48,63 (42,81) | 2.48,63 353 |
| 7 | Håheim, Benedikte Holm 39,69 (39,69) | 1.23,44 (43,75) | 2005 Vestbyen IL Trondheim | 2.07,43 (43,99) | 2.49,16 (41,73) | 2.49,16 350 |
| 8 | Califano, Diana Stafsnes 42,50 (42,50) | 1.26,96 (44,46) | 2005 Trondhjems SLK | 2.11,77 (44,81) | 2.55,45 (43,68) | 2.55,45 313 |
| 9 | Bøyum-Folkeseth, Ann Helena 41,02 (41,02) | | 2005 Molde SLK | 2.15,22 (1.34,20) | 3.00,99 (45,77) | 3.00,99 285 |
| 10 | Arnesen, Julie Wiik 43,96 (43,96) | 1.29,45 (45,49) | 2005 Trondhjems SLK | 2.17,14 (47,69) | 3.01,65 (44,51) | 3.01,65 282 |
| 11 | Leknes, Elise Mari 43,89 (43,89) | 1.30,24 (46,35) | 2005 Leka IL | 2.16,90 (46,66) | 3.01,76 (44,86) | 3.01,76 282 |
| 12 | Svendsen, Anna 45,15 (45,15) | 1.31,27 (46,12) | 2005 Trondhjems SLK | 2.18,55 (47,28) | 3.02,71 (44,16) | 3.02,71 277 |
| 13 | Nordbakken, Edel Liljedal 41,61 (41,61) | 1.27,78 (46,17) | 2005 Verdal Svømmeklubb | 2.17,48 (49,70) | 3.03,25 (45,77) | 3.03,25 275 |
| 14 | Moen, Iris Elise 43,46 (43,46) | 2.19,79 (1.36,33) | 2005 Trondhjems SLK | | 3.06,61 (46,82) | 3.06,61 260 |
| 15 | Eldholm, Sigrid 43,24 (43,24) | 1.31,06 (47,82) | 2005 Trondhjems SLK | 2.19,39 (48,33) | 3.07,88 (48,49) | 3.07,88 255 |
| 16 | Moldsvor, Kristin Myklebost 44,45 (44,45) | 1.32,05 (47,60) | 2005 Vestbyen IL Trondheim | 2.20,75 (48,70) | 3.07,91 (47,16) | 3.07,91 255 |
| 17 | Johannesen, Una Marie B. 44,47 (44,47) | 1.32,10 (47,63) | 2005 Orkanger IF | 2.21,87 (49,77) | 3.09,12 (47,25) | 3.09,12 250 |
| 18 | Grimstad-Johannessen, Hedda 1.33,31 (1.33,31) | | 2005 Trondhjems SLK | 2.23,09 (49,78) | 3.11,01 (47,92) | 3.11,01 243 |
| 19 | Hanssen, Lina Sørli 45,42 (45,42) | 1.33,97 (48,55) | 2005 Leka IL | 2.24,07 (50,10) | 3.11,66 (47,59) | 3.11,66 240 |
| 20 | Haram, Helene Marie 45,25 (45,25) | 1.34,97 (49,72) | 2005 Trondhjems SLK | 2.26,32 (51,35) | 3.15,85 (49,53) | 3.15,85 225 |
| 21 | Solvoll, Amalie 48,33 (48,33) | 1.39,60 (51,27) | 2005 Trondhjems SLK | 2.34,90 (55,30) | 3.24,62 (49,72) | 3.24,62 197 |
| 22 | Hansen, Runa 48,21 (48,21) | 1.41,59 (53,38) | 2005 Molde SLK | 2.34,13 (52,54) | 3.25,49 (51,36) | 3.25,49 195 |
| | Hoplund, Alotte Julseth | | 2005 Brattvåg SK | | | DISK |
| | Straume, Maria Mjelva | | 2005 Volda TIL | | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 44. 200m rygg, gutter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|------|----------------------|-----------------|-------|
| 1p | Kobbevik, Andres Nikolas 36,12 (36,12) | 2005 | Volda TIL | 2.33,93 (38,18) | 323 |
| 2p | Høvik, Nicolai 36,35 (36,35) | 2005 | Kristiansund SK | 2.35,82 (39,71) | 311 |
| 3p | Gorodkov, Maxim Sergeevich 35,93 (35,93) | 2005 | Trondhjems SLK | 2.36,56 (39,98) | 307 |
| 4 | Rosenvinge, Hermann Peder Y. 36,26 (36,26) | 2005 | Rørvik SLK | 2.37,06 (40,37) | 304 |
| 5 | Holmli, Isak Green 36,89 (36,89) | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.37,09 (39,94) | 304 |
| 6 | Tvete, Mathias 36,77 (36,77) | 2005 | Namsos SK | 2.43,21 (42,51) | 271 |
| 7 | Tvete, Marcus 36,69 (36,69) | 2005 | Namsos SK | 2.44,27 (42,41) | 265 |
| 8 | Koppen, Noah Longva 39,46 (39,46) | 2005 | Brattvåg SK | 2.46,69 (41,15) | 254 |
| 9 | Løvland, Kornelius Nygård 39,19 (39,19) | 2005 | Volda TIL | 2.48,30 (41,53) | 247 |
| 10 | Lyng, Olai Musum 38,96 (38,96) | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.48,39 (42,75) | 246 |
| 11 | Bruvoll, Magnus Andreas A. 40,92 (40,92) | 2005 | Aalesund SLK | 2.52,75 (42,25) | 228 |
| 12 | Padvaiskas, Dominykas 40,87 (40,87) | 2005 | Kristiansund SK | 2.53,29 (43,13) | 226 |
| 13 | Solheim, Theodor 40,15 (40,15) | 2005 | Trondhjems SLK | 2.53,34 (42,98) | 226 |
| 14 | Iversen, Erik Holm 41,26 (41,26) | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.53,53 (43,09) | 225 |
| 15 | Halseth, Johannes 39,42 (39,42) | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.55,23 (45,05) | 219 |
| 16 | Moum, Sebastian Buhaug 1.27,81 (1.27,81) | 2005 | Malvik IL | 2.58,31 (44,41) | 207 |
| 17 | Seirafipour, Sam 40,66 (40,66) | 2005 | Kristiansund SK | 2.58,46 (44,08) | 207 |
| 18 | Granum, Elias Green 39,62 (39,62) | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.58,86 (43,99) | 205 |
| 19 | Aure, Pedro Johan Gulpan 42,86 (42,86) | 2005 | Sykkylven IL Symjing | 2.58,91 (44,70) | 205 |
| 20 | Baldersheim, Ask Yifei 1.31,27 (1.31,27) | 2005 | Trondhjems SLK | 3.10,21 (48,31) | 171 |
| 21 | Stave, Sigve Aure 47,81 (47,81) | 2005 | Sykkylven IL Symjing | 3.24,72 (49,63) | 137 |
| | Gils, Jonas | 2005 | Kristiansund SK | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 45. 200m rygg, jenter - født 2004

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|------|----------------|-----------------|-------|
| 1p | Vaslag, Sara 36,35 (36,35) | 2004 | Aalesund SLK | 2.39,47 (41,62) | 417 |
| 2p | Baarholm, Embla Mimi 38,53 (38,53) | 2004 | Trondhjems SLK | 2.45,97 (43,58) | 370 |
| 3p | Haugan, Thea 39,94 (39,94) | 2004 | Trondhjems SLK | 2.50,12 (42,86) | 344 |
| 4 | Rosenvinge, Selma Sofie Y. 38,90 (38,90) | 2004 | Rørvik SLK | 2.51,57 (45,80) | 335 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | |
|----|------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----|
| 5 | Nerland, June | 2004 Aalesund SLK | 2.52,45 | 330 |
| | 39,22 (39,22) | 1.22,50 (43,28) 2.07,56 (45,06) | 2.52,45 (44,89) | |
| 6 | Refseth, Ada Viken | 2004 Vestbyen IL Trondheim | 2.55,75 | 312 |
| | 41,14 (41,14) | 1.25,57 (44,43) 2.11,22 (45,65) | 2.55,75 (44,53) | |
| 7 | Jamrozy, Dominika | 2004 Stjørdals-Blink IL | 2.57,71 | 302 |
| | 40,69 (40,69) | 1.25,31 (44,62) 2.12,48 (47,17) | 2.57,71 (45,23) | |
| 8 | Hjellset, Mathea | 2004 Molde SLK | 2.59,12 | 294 |
| | 41,92 (41,92) | 1.27,63 (45,71) 2.14,26 (46,63) | 2.59,12 (44,86) | |
| 9 | Reiten, Benedikte Hunvik | 2004 Brattvåg SK | 3.03,21 | 275 |
| | 42,01 (42,01) | 1.27,91 (45,90) 2.15,73 (47,82) | 3.03,21 (47,48) | |
| 10 | Farstad, Thea Marie Skogvoll | 2004 Brattvåg SK | 3.06,33 | 262 |
| | 44,07 (44,07) | 1.31,65 (47,58) 2.19,74 (48,09) | 3.06,33 (46,59) | |
| 11 | Prytz, Olivia Sterud | 2004 Trondhjems SLK | 3.07,94 | 255 |
| | 45,09 (45,09) | 1.33,17 (48,08) 2.21,61 (48,44) | 3.07,94 (46,33) | |
| 12 | Løvli, Nora Torsvik | 2004 Levanger SLK | 3.13,15 | 235 |
| | 45,01 (45,01) | 1.34,50 (49,49) 2.24,67 (50,17) | 3.13,15 (48,48) | |
| 13 | Pilskog, Astrid Johanne | 2004 Volda TIL | 3.22,88 | 202 |
| | 45,94 (45,94) | 1.38,31 (52,37) 2.31,48 (53,17) | 3.22,88 (51,40) | |
| 14 | Tyvold, Elise Øystrøm | 2004 Trondhjems SLK | 3.31,54 | 179 |
| | 49,99 (49,99) | 1.43,49 (53,50) 2.38,54 (55,05) | 3.31,54 (53,00) | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 46. 200m rygg, gutter - født 2004

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------|-------|
| 1p | Løseth, Vetle Vikestad | 2004 Aalesund SLK | 2.13,66 | 493 |
| | 31,51 (31,51) | 1.05,35 (33,84) 1.39,87 (34,52) | 2.13,66 (33,79) | |
| 2p | Mikalsen, Magnus Kobbevik | 2004 Aalesund SLK | 2.21,78 | 413 |
| | 33,69 (33,69) | 1.09,71 (36,02) 1.46,32 (36,61) | 2.21,78 (35,46) | |
| 3p | Amundsen, Sebastian | 2004 Trondhjems SLK | 2.23,33 | 400 |
| | 33,85 (33,85) | 1.09,98 (36,13) 1.47,75 (37,77) | 2.23,33 (35,58) | |
| 4 | Laskerud, Bjørnar Grytnes | 2004 Sunndal SLK | 2.23,91 | 395 |
| | 33,85 (33,85) | 1.10,06 (36,21) 1.47,62 (37,56) | 2.23,91 (36,29) | |
| 5 | Sogn, Knut Fredrik | 2004 Kristiansund SK | 2.25,35 | 383 |
| | 34,49 (34,49) | 1.11,54 (37,05) 1.48,50 (36,96) | 2.25,35 (36,85) | |
| 6 | Dyb, Andreas Semøn Larsson | 2004 Molde SLK | 2.35,23 | 315 |
| | 36,07 (36,07) | 1.16,88 (40,81) 1.56,78 (39,90) | 2.35,23 (38,45) | |
| 7 | Botten, Bendik | 2004 Sunndal SLK | 2.38,04 | 298 |
| | 36,99 (36,99) | 1.16,95 (39,96) 1.58,16 (41,21) | 2.38,04 (39,88) | |
| 8 | Opstad, Torstein Garseth | 2004 Molde SLK | 2.39,73 | 289 |
| | 38,89 (38,89) | 1.20,60 (41,71) 2.01,69 (41,09) | 2.39,73 (38,04) | |
| 9 | Visnes, Espen Aleksander | 2004 Kristiansund SK | 2.40,77 | 283 |
| | 37,93 (37,93) | 1.21,07 (43,14) 2.02,72 (41,65) | 2.40,77 (38,05) | |
| 10 | Nordhaug, Øystein Berg | 2004 Molde SLK | 2.41,30 | 280 |
| | 36,72 (36,72) | 1.17,72 (41,00) 1.59,91 (42,19) | 2.41,30 (41,39) | |
| 11 | Petersen, Joakim | 2004 Malvik IL | 2.41,82 | 278 |
| | 37,93 (37,93) | 1.18,84 (40,91) 2.00,81 (41,97) | 2.41,82 (41,01) | |
| 12 | Tryggestad, Johannes | 2004 Trondhjems SLK | 2.46,34 | 256 |
| | 39,14 (39,14) | 1.21,50 (42,36) 2.04,81 (43,31) | 2.46,34 (41,53) | |
| 13 | Voormolen Gutierrez, Victor | 2004 Trondhjems SLK | 2.53,87 | 224 |
| | 38,32 (38,32) | 1.22,96 (44,64) 2.09,24 (46,28) | 2.53,87 (44,63) | |
| 14 | Hogstad, Lyder Ringsvold | 2004 Trondhjems SLK | 2.54,91 | 220 |
| | 42,85 (42,85) | 1.28,11 (45,26) 2.13,23 (45,12) | 2.54,91 (41,68) | |
| 15 | Gundersen, Oliver Kjørnes | 2004 Sunndal SLK | 3.00,05 | 201 |
| | 41,87 (41,87) | 1.28,23 (46,36) 2.15,36 (47,13) | 3.00,05 (44,69) | |
| 16 | Abuzid, Tamer Saleh | 2004 Trondhjems SLK | 3.01,71 | 196 |
| | 42,23 (42,23) | 1.27,88 (45,65) 2.15,29 (47,41) | 3.01,71 (46,42) | |
| 17 | Leirgulen, Sigurd Rodal | 2004 Trondhjems SLK | 3.05,72 | 183 |
| | 43,01 (43,01) | 1.30,55 (47,54) 2.18,72 (48,17) | 3.05,72 (47,00) | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----|
| 18 Amdal, Isak | 2004 Stjørdals-Blink IL | | 3.35,36 | 117 |
| 49,49 (49,49) | 1.45,98 (56,49) | 2.42,47 (56,49) | 3.35,36 (52,89) | |
| 19 Aas, Sebastian Andersen | 2004 Stjørdals-Blink IL | | 3.39,33 | 111 |
| 51,69 (51,69) | 1.48,72 (57,03) | 2.45,60 (56,88) | 3.39,33 (53,73) | |
| Høye, Jon Noé | 2004 Trondhjems SLK | | DISK | |
| Løvland, Sammund Nygård | 2004 Volda TIL | | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 47. 200m rygg, jenter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-------|
| 1p | Lysvoll, Patricia Louise | | 2003 Vestbyen IL Trondheim | 2.25,48 | 550 |
| | 33,86 (33,86) | 1.10,25 (36,39) | 1.47,74 (37,49) | 2.25,48 (37,74) | |
| 2p | Lund, Edle | | 2003 Trondhjems SLK | 2.36,24 | 444 |
| | 36,60 (36,60) | 1.15,74 (39,14) | 1.55,88 (40,14) | 2.36,24 (40,36) | |
| 3p | Jensås, Vårin Berge | | 2003 Trondhjems SLK | 2.40,33 | 411 |
| | 36,59 (36,59) | 1.16,66 (40,07) | 1.58,43 (41,77) | 2.40,33 (41,90) | |
| 4 | Leknes, Hanna Annie | | 2003 Leka IL | 2.45,19 | 376 |
| | 39,60 (39,60) | 1.22,16 (42,56) | 2.04,68 (42,52) | 2.45,19 (40,51) | |
| 5 | Holmli, Oda Green | | 2003 Verdal Svømmeklubb | 2.46,86 | 364 |
| | 37,55 (37,55) | 1.19,02 (41,47) | 2.03,30 (44,28) | 2.46,86 (43,56) | |
| 6 | Brunstad, Julie | | 2003 Aalesund SLK | 2.52,29 | 331 |
| | 39,64 (39,64) | 1.23,03 (43,39) | 2.07,90 (44,87) | 2.52,29 (44,39) | |
| 7 | Haanes, Maria Wold | | 2003 Verdal Svømmeklubb | 2.58,55 | 297 |
| | 41,45 (41,45) | 1.26,44 (44,99) | 2.12,83 (46,39) | 2.58,55 (45,72) | |
| 8 | Dahle, Silje | | 2003 Trondhjems SLK | 2.59,95 | 290 |
| | 41,85 (41,85) | 1.28,21 (46,36) | 2.15,12 (46,91) | 2.59,95 (44,83) | |
| 9 | Nyhaug, Thea Dybvik | | 2003 Brattvåg SK | 3.00,32 | 289 |
| | 42,66 (42,66) | 1.29,52 (46,86) | 2.16,54 (47,02) | 3.00,32 (43,78) | |
| 10 | Flemmen, Sara Flemsæterhaug | | 2003 Molde SLK | 3.01,23 | 284 |
| | 41,56 (41,56) | 1.28,47 (46,91) | 2.16,50 (48,03) | 3.01,23 (44,73) | |
| 11 | Koen, Nora Johanne Alstad | | 2003 Stjørdals-Blink IL | 3.01,83 | 281 |
| | 41,23 (41,23) | 1.25,71 (44,48) | 2.14,16 (48,45) | 3.01,83 (47,67) | |
| 12 | Hauger, Ragnhild Eidseflot | | 2003 Molde SLK | 3.06,17 | 262 |
| | 42,34 (42,34) | 1.29,39 (47,05) | 2.18,79 (49,40) | 3.06,17 (47,38) | |
| 13 | Stendahl, Sunniva | | 2003 Stjørdals-Blink IL | 3.31,78 | 178 |
| | 47,12 (47,12) | 1.42,73 (55,61) | 2.42,08 (59,35) | 3.31,78 (49,70) | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 48. 200m rygg, gutter - født 2003

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------|
| 1p | Storstad, Johan Hjelseth | | 2003 Trondhjems SLK | 2.23,21 | 401 |
| | 34,00 (34,00) | 1.09,77 (35,77) | 1.46,47 (36,70) | 2.23,21 (36,74) | |
| 2p | Løvås, Simen | | 2003 Orkanger IF | 2.23,42 | 399 |
| | 34,51 (34,51) | 1.10,79 (36,28) | 1.47,48 (36,69) | 2.23,42 (35,94) | |
| 3p | Attanapola, Hasith Ransiri | | 2003 Trondhjems SLK | 2.35,04 | 316 |
| | 36,57 (36,57) | 1.16,34 (39,77) | 1.57,22 (40,88) | 2.35,04 (37,82) | |
| 4 | Øyangen, Markus | | 2003 Malvik IL | 2.35,78 | 311 |
| | 36,44 (36,44) | 1.16,88 (40,44) | 1.57,25 (40,37) | 2.35,78 (38,53) | |
| 5 | Myklebust, Sverre Sandanger | | 2003 Volda TIL | 2.38,66 | 295 |
| | 36,67 (36,67) | 1.17,22 (40,55) | 1.58,34 (41,12) | 2.38,66 (40,32) | |
| 6 | Haugan, Sander | | 2003 Trondhjems SLK | 2.38,79 | 294 |
| | 36,27 (36,27) | 1.17,05 (40,78) | 1.58,17 (41,12) | 2.38,79 (40,62) | |
| 7 | Louka, Filip | | 2003 Kristiansund SK | 2.46,66 | 254 |
| | 39,32 (39,32) | 1.22,47 (43,15) | 2.06,14 (43,67) | 2.46,66 (40,52) | |
| 8 | Bøckman, Even Kristoffer Lind | | 2003 Trondhjems SLK | 2.47,42 | 251 |
| | 38,93 (38,93) | 1.21,31 (42,38) | 2.04,66 (43,35) | 2.47,42 (42,76) | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | |
|----|---|---|-----------------|-----|
| 9 | Granum, Tobias Green 37,39 (37,39) | 2003 Verdal Svømmeklubb 1.20,96 (43,57) 2.06,12 (45,16) | 2.50,28 (44,16) | 238 |
| 10 | Møller, Benjamin 41,17 (41,17) | 2003 Aalesund SLK 1.26,01 (44,84) 2.10,79 (44,78) | 2.52,63 (41,84) | 229 |
| 11 | Torske, Arn Nordvåg 40,96 (40,96) | 2003 Vestbyen IL Trondheim 1.26,15 (45,19) 2.13,03 (46,88) | 2.57,80 (44,77) | 209 |
| 12 | Høgstøl, Kristian Myhr 42,53 (42,53) | 2003 Trondhjems SLK 1.27,72 (45,19) 2.14,00 (46,28) | 2.58,80 (44,80) | 206 |
| 13 | Nøst, Petter 43,94 (43,94) | 2003 Malvik IL 1.33,50 (49,56) 2.26,09 (52,59) | 3.12,32 (46,23) | 165 |
| 14 | Aaen, Tobias Gunerius 47,07 (47,07) | 2003 Malvik IL 2.32,91 (1.45,84) | 3.22,37 (49,46) | 142 |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 49. 200m individuell medley, jenter - født 2008

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|---|-----------------|-------|
| 1p | Tolnai, Zsafia Boglarka 47,30 (47,30) | 2008 Kristiansund SK 1.40,86 (53,56) 2.35,79 (54,93) | 3.23,62 (47,83) | 214 |
| 2p | Kvalsund, Selma Remøy 49,84 (49,84) | 2008 Aalesund SLK 1.47,85 (58,01) 2.44,66 (56,81) | 3.29,79 (45,13) | 195 |
| 3p | Teigland, Olivia Refsnes 1.49,17 (1.49,17) | 2008 Aalesund SLK 2.52,26 (1.03,09) | 3.38,82 (46,56) | 172 |
| 4 | Engesvik, Ingeborg Amalie 51,72 (51,72) | 2008 Rørvik SLK 1.48,99 (57,27) 2.53,16 (1.04,17) | 3.39,14 (45,98) | 171 |
| 5 | Fredriksen, Victoria Tjervåg 1.52,75 (1.52,75) | 2008 Aalesund SLK 2.51,51 (58,76) | 3.41,30 (49,79) | 166 |
| 6 | Hansvik, Hedda 51,74 (51,74) | 2008 Rørvik SLK 1.50,66 (58,92) 2.57,05 (1.06,39) | 3.45,65 (48,60) | 157 |
| 7 | Hatlebakk, Linnea 54,43 (54,43) | 2008 Aalesund SLK 1.54,35 (59,92) 2.59,66 (1.05,31) | 3.49,72 (50,06) | 149 |
| 8 | Strand, Emelin Øseth 1.08,60 (1.08,60) | 2008 Namsos SK 2.15,58 (1.06,98) 3.16,25 (1.00,67) | 4.09,85 (53,60) | 116 |
| 9 | Jøssund, Iselin 1.11,67 (1.11,67) | 2008 Namsos SK 2.14,47 (1.02,80) 3.19,31 (1.04,84) | 4.16,98 (57,67) | 106 |
| 10 | Årseth, Ada 1.19,68 (1.19,68) | 2008 Namsos SK 3.27,83 (1.08,15) | 4.25,87 (58,04) | 96 |
| | Rahnel, Filippa Sætre | 2008 Aalesund SLK | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 50. 200m individuell medley, gutter - født 2008

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|---|-----------------|-------|
| 1p | Michelsen, Eirik Wigdahl 45,50 (45,50) | 2008 Aalesund SLK 1.34,76 (49,26) 2.33,89 (59,13) | 3.14,89 (41,00) | 177 |
| 2p | Håheim, Aleksander Holm 46,28 (46,28) | 2008 Vestbyen IL Trondheim 1.35,05 (48,77) 2.33,57 (58,52) | 3.16,29 (42,72) | 174 |
| 3p | Sigernes, Brage Wetjen 54,21 (54,21) | 2008 Malvik IL 1.46,93 (52,72) 2.52,21 (1.05,28) | 3.41,01 (48,80) | 122 |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 51. 200m individuell medley, jenter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|-------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1p | Wik, Tuva Sofie Haram 36,50 (36,50) | 1.19,08 (42,58) | 2007 Aalesund SLK | 2.12,70 (53,62) | 2.50,71 (38,01) 363 |
| 2p | Hellesø, Emma Aune 40,09 (40,09) | 1.27,49 (47,40) | 2007 Rørvik SLK | 2.23,93 (56,44) | 3.03,96 (40,03) 290 |
| 3p | Vik, Andrea Haga 44,56 (44,56) | 1.35,30 (50,74) | 2007 Volda TIL | 2.30,87 (55,57) | 3.12,83 (41,96) 252 |
| 4 | Løvland, Josefine Nygård 44,95 (44,95) | 1.34,35 (49,40) | 2007 Volda TIL | 2.32,43 (58,08) | 3.15,21 (42,78) 243 |
| 5 | Olsen, Nora 48,35 (48,35) | 1.39,47 (51,12) | 2007 Rørvik SLK | 2.33,76 (54,29) | 3.15,86 (42,10) 240 |
| 6 | Halseth, Eline 48,58 (48,58) | 1.39,84 (51,26) | 2007 Verdal Svømmeklubb | 2.34,26 (54,42) | 3.16,23 (41,97) 239 |
| 7 | Handberg, Sofia 47,74 (47,74) | 1.38,66 (50,92) | 2007 Vestbyen IL Trondheim | 2.33,21 (54,55) | 3.18,31 (45,10) 232 |
| 8 | Rygh, Solveig Lindgaard 48,42 (48,42) | 1.40,02 (51,60) | 2007 Levanger SLK | 2.33,28 (53,26) | 3.21,09 (47,81) 222 |
| 9 | Voll, Tora Linnea Bakkan 42,73 (42,73) | 1.35,28 (52,55) | 2007 Verdal Svømmeklubb | 2.33,28 (53,26) | 3.23,93 (1.48,65) 213 |
| 10 | Harstad, Anniken 47,74 (47,74) | 1.40,25 (52,51) | 2007 Kristiansund SK | 2.41,52 (1.01,27) | 3.26,92 (45,40) 204 |
| 11 | Skåre, Kari 48,47 (48,47) | 1.44,58 (56,11) | 2007 Aalesund SLK | 2.43,08 (58,50) | 3.31,50 (48,42) 191 |
| 12 | Løkhaug, Camilla Marie Olsson 52,55 (52,55) | 1.44,68 (52,13) | 2007 Molde SLK | 2.48,96 (1.04,28) | 3.33,77 (44,81) 185 |
| 13 | Bøyum-Folkeseth, Oda Linea 52,27 (52,27) | 1.48,22 (55,95) | 2007 Molde SLK | 2.47,93 (59,71) | 3.34,95 (47,02) 182 |
| 14 | Kristensen, Mina Nygård 57,27 (57,27) | 1.49,68 (52,41) | 2007 Rørvik SLK | 2.53,31 (1.03,63) | 3.40,56 (47,25) 168 |
| 15 | Elden, Dina Aglen 52,19 (52,19) | 1.49,89 (57,70) | 2007 Namsos SK | 2.55,95 (1.06,06) | 3.45,60 (49,65) 157 |
| 16 | Wiik, Margit Berge 53,56 (53,56) | 1.54,36 (1.00,80) | 2007 Kristiansund SK | 2.54,28 (59,92) | 3.46,69 (52,41) 155 |
| 17 | Barstad, Ida Fiskaa 54,15 (54,15) | 1.47,14 (52,99) | 2007 Trondhjems SLK | 2.58,68 (1.11,54) | 3.49,92 (51,24) 148 |
| 18 | Busch, Frida Pauline 57,37 (57,37) | 1.54,53 (57,16) | 2007 Trondhjems SLK | 3.00,04 (1.05,51) | 3.52,53 (52,49) 143 |
| 19 | Sylte, Sigrun Magnussen 58,38 (58,38) | 1.57,40 (59,02) | 2007 Molde SLK | 3.00,86 (1.03,46) | 3.54,89 (54,03) 139 |
| | Hovdenakk-Vadset, Tiril | | 2007 Sykkylven IL Symjing | | DISK |
| | Mørkedal, Maria Nesje | | 2007 Molde SLK | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 52. 200m individuell medley, gutter - født 2007

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1p | Sylte, Michael Bayam 43,46 (43,46) | 1.34,80 (51,34) | 2007 Molde SLK | 2.28,45 (53,65) | 3.13,53 (45,08) 181 |
| 2p | Hanssen, Laurits Sørli 46,14 (46,14) | 1.34,90 (48,76) | 2007 Leka IL | 2.33,12 (58,22) | 3.14,10 (40,98) 180 |
| 3p | Sørflaten, Magnus 43,99 (43,99) | 1.33,84 (49,85) | 2007 Molde SLK | 2.28,77 (54,93) | 3.15,03 (46,26) 177 |
| 4 | Pettersen, Sondre Solvoll 46,96 (46,96) | 1.36,37 (49,41) | 2007 Aalesund SLK | 2.37,59 (1.01,22) | 3.17,44 (39,85) 171 |
| 5 | Bratland, Odin 45,19 (45,19) | 1.34,52 (49,33) | 2007 Rørvik SLK | 2.36,93 (1.02,41) | 3.18,23 (41,30) 169 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | |
|----|---|--|-----------------|---------|-----|
| 6 | Osnes, Olve Andersen 43,12 (43,12) | 2007 Aalesund SLK 1.35,81 (52,69) 2.37,93 (1.02,12) | 3.19,90 (41,97) | 3.19,90 | 164 |
| 7 | Husby, Joakim 50,38 (50,38) | 2007 Namsos SK 1.45,53 (55,15) 2.46,49 (1.00,96) | 3.28,66 (42,17) | 3.28,66 | 145 |
| 8 | Hessen, Håvard Vågan 53,14 (53,14) | 2007 Aalesund SLK 1.47,30 (54,16) 2.43,50 (56,20) | 3.30,98 (47,48) | 3.30,98 | 140 |
| 9 | Løvås, Sander 52,03 (52,03) | 2007 Orkanger IF 1.46,52 (54,49) 2.45,31 (58,79) | 3.33,05 (47,74) | 3.33,05 | 136 |
| 10 | Lien, Elias Hauge 47,05 (47,05) | 2007 Trondhjems SLK 1.39,64 (52,59) 2.48,07 (1.08,43) | 3.33,23 (45,16) | 3.33,23 | 135 |
| 11 | Alsos, Andreas Aglen 53,06 (53,06) | 2007 Trondhjems SLK 1.43,54 (50,48) 2.50,55 (1.07,01) | 3.39,79 (49,24) | 3.39,79 | 124 |
| 12 | Lunde, Aleksander Kristian 46,11 (46,11) | 2007 Verdal Svømmeklubb 1.42,86 (56,75) 2.51,96 (1.09,10) | 3.41,74 (49,78) | 3.41,74 | 120 |
| 13 | Henriksen, Linus Røstad 55,03 (55,03) | 2007 Verdal Svømmeklubb 1.51,85 (56,82) 2.57,21 (1.05,36) | 3.42,19 (44,98) | 3.42,19 | 120 |
| 14 | Berg, Aleksander 56,71 (56,71) | 2007 Verdal Svømmeklubb 1.51,32 (54,61) 2.59,77 (1.08,45) | 3.50,17 (50,40) | 3.50,17 | 108 |
| 15 | Karbowski, Adam Xawery 56,86 (56,86) | 2007 Namsos SK 1.51,88 (55,02) 3.03,96 (1.12,08) | 3.55,06 (51,10) | 3.55,06 | 101 |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 53. 200m individuell medley, jenter - født 2006

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|---|---|-----------------|-------|
| 1p | Farias Kristiansen, Thais 36,79 (36,79) | 2006 Trondhjems SLK 1.20,13 (43,34) 2.11,07 (50,94) | 2.47,94 (36,87) | 382 |
| 2p | Torske, Mari Mørkedal 38,10 (38,10) | 2006 Molde SLK 1.22,14 (44,04) 2.16,30 (54,16) | 2.56,55 (40,25) | 328 |
| 3p | Marjanovic, Kristina C. 40,16 (40,16) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.25,05 (44,89) 2.18,28 (53,23) | 2.57,14 (38,86) | 325 |
| 4 | Sandberg, Live Killingberg 40,51 (40,51) | 2006 Trondhjems SLK 1.23,07 (42,56) 2.20,79 (57,72) | 2.59,63 (38,84) | 312 |
| 5 | Simonsen, Karoline Borg 38,75 (38,75) | 2006 Trondhjems SLK 1.24,13 (45,38) 2.19,36 (55,23) | 2.59,95 (40,59) | 310 |
| 6 | Skjønberg, Oline 43,43 (43,43) | 2006 Trondhjems SLK 1.29,98 (46,55) 2.26,88 (56,90) | 3.08,88 (42,00) | 268 |
| 7 | Meland, Elise Johansen 41,84 (41,84) | 2006 Orkanger IF 1.28,85 (47,01) 2.26,60 (57,75) | 3.09,67 (43,07) | 265 |
| 8 | Lauritzen, Idun Ravn 44,98 (44,98) | 2006 Rørvik SLK 1.37,06 (52,08) 2.28,23 (51,17) | 3.11,80 (43,57) | 256 |
| 9 | Bjordal, Aurora Alexandra 43,27 (43,27) | 2006 Trondhjems SLK 1.36,36 (53,09) 2.29,90 (53,54) | 3.13,02 (43,12) | 251 |
| 10 | Bell, Eyvor 45,99 (45,99) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 1.41,11 (55,12) 2.35,40 (54,29) | 3.18,90 (43,50) | 229 |
| 11 | Holberg, Ida Haugan 47,69 (47,69) | 2006 Rørvik SLK 1.39,70 (52,01) 2.34,61 (54,91) | 3.19,03 (44,42) | 229 |
| 12 | Almklov, Ine Dyrset 45,17 (45,17) | 2006 Vestbyen IL Trondheim 2.33,84 (1.48,67) | 3.20,84 (47,00) | 223 |
| 13 | Brandsegg, Thora Bjarnøe 47,69 (47,69) | 2006 Trondhjems SLK 1.40,02 (52,33) 2.41,71 (1.01,69) | 3.29,58 (47,87) | 196 |
| 14 | Bjørgeren, Anne Sollihaug 44,64 (44,64) | 2006 Stjørdals-Blink IL 1.39,41 (54,77) 2.43,45 (1.04,04) | 3.33,09 (49,64) | 187 |
| 15 | Floa, Ingri Elise Holand 53,40 (53,40) | 2006 Leka IL 1.52,31 (58,91) 2.51,83 (59,52) | 3.43,26 (51,43) | 162 |
| 16 | Horn, Beeke Katharina 52,61 (52,61) | 2006 Levanger SLK 1.47,33 (54,72) 2.52,24 (1.04,91) | 3.44,07 (51,83) | 160 |
| 17 | Fossland, Serine Berg 1.02,82 (1.02,82) | 2006 Namsos SK 1.55,91 (53,09) 2.59,67 (1.03,76) | 3.49,30 (49,63) | 150 |
| | Iversen, Saga Holm | 2006 Verdal Svømmeklubb | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 54. 200m individuell medley, gutter - født 2006

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|--|------|-----------------------|-----------------|-------|
| 1p | Kvalsund, Noah Remøy 35,50 (35,50) | 2006 | Aalesund SLK | 2.39,81 (36,87) | 322 |
| 2p | Klimek, Eryk Patryk 34,43 (34,43) | 2006 | Aalesund SLK | 2.41,90 (34,98) | 310 |
| 3p | Pedersen, Storm Strømsholm 36,43 (36,43) | 2006 | Aalesund SLK | 2.42,47 (35,91) | 307 |
| 4 | Overmo, Per Owe Granholt 36,02 (36,02) | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 2.43,14 (36,58) | 303 |
| 5 | Laugen, Noah Petterson 40,55 (40,55) | 2006 | Namsos SK | 2.47,99 (36,86) | 277 |
| 6 | Tolnai, Barnabas 34,61 (34,61) | 2006 | Kristiansund SK | 2.50,88 (41,01) | 264 |
| 7 | Bjartnes, Mathias Stornes 41,07 (41,07) | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 2.55,90 (40,13) | 242 |
| 8 | Valslag, Alexander 40,02 (40,02) | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 2.56,24 (38,18) | 240 |
| 9 | Smistad, Jonas Kurseth 42,82 (42,82) | 2006 | Sunndal SLK | 2.58,96 (36,61) | 229 |
| 10 | Gundersen, Erik 40,71 (40,71) | 2006 | Sunndal SLK | 2.59,31 (39,66) | 228 |
| 11 | Overvik, Stephan 42,70 (42,70) | 2006 | Vestbyen IL Trondheim | 3.01,19 (39,08) | 221 |
| 12 | Restad, Leander Gisvold 42,74 (42,74) | 2006 | Trondhjems SLK | 3.05,87 (42,88) | 205 |
| 13 | Bårsaune, Tormod 42,72 (42,72) | 2006 | Stjørdals-Blink IL | 3.12,07 (43,61) | 185 |
| 14 | Csejtey, David 42,24 (42,24) | 2006 | Trondhjems SLK | 3.13,34 (45,88) | 182 |
| 15 | Prestvik, Jens Greger Forberg 44,51 (44,51) | 2006 | Verdal Svømmeklubb | 3.14,58 (40,84) | 178 |
| 16 | Høysæter, Alfred Fenstad 46,11 (46,11) | 2006 | Trondhjems SLK | 3.17,59 (42,52) | 170 |
| 17 | Schmidt, Svein Harald Ruud 41,91 (41,91) | 2006 | Aalesund SLK | 3.22,47 (44,90) | 158 |
| 18 | Hvalstad, Erlend Bruseth 52,12 (52,12) | 2006 | Rørvik SLK | 3.23,22 (41,93) | 156 |
| 19 | Johansen, Sondre Furmyr 52,47 (52,47) | 2006 | Trondhjems SLK | 3.24,08 (41,09) | 155 |
| 20 | Skuseth, Ole 52,74 (52,74) | 2006 | Trondhjems SLK | 3.30,26 (44,22) | 141 |
| 21 | Skeide, Viljar Bergh 50,84 (50,84) | 2006 | Kristiansund SK | 3.34,78 (46,36) | 132 |
| 22 | Mortensen, Øystein Brekke 50,08 (50,08) | 2006 | Molde SLK | 3.39,49 (49,18) | 124 |
| 23 | Arstein, Svein Olav Haukaas 48,04 (48,04) | 2006 | Molde SLK | 3.48,08 (52,61) | 111 |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 55. 200m individuell medley, jenter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | |
|-------|--|-----------------|----------------------------|-------------------|-----------------|-------------|
| 1p | Teigland, Sofie Refsnes 33,49 (33,49) | 1.12,77 (39,28) | 2005 Aalesund SLK | 1.59,51 (46,74) | 2.36,30 (36,79) | 2.36,30 473 |
| 2p | Grinde, Erle Torvik 33,93 (33,93) | 1.15,28 (41,35) | 2005 Kristiansund SK | 2.05,92 (50,64) | 2.43,91 (37,99) | 2.43,91 410 |
| 3p | Håheim, Benedikte Holm 36,53 (36,53) | 1.19,58 (43,05) | 2005 Vestbyen IL Trondheim | 2.08,14 (48,56) | 2.46,79 (38,65) | 2.46,79 390 |
| 4 | Nerland, Silje Bjerke 37,81 (37,81) | 1.19,10 (41,29) | 2005 Molde SLK | 2.09,45 (50,35) | 2.48,79 (39,34) | 2.48,79 376 |
| 5 | Hagelund, Kristiane Molnes 35,58 (35,58) | 1.19,48 (43,90) | 2005 Aalesund SLK | 2.11,00 (51,52) | 2.49,97 (38,97) | 2.49,97 368 |
| 6 | Berge, Thea Christin 37,36 (37,36) | 1.19,08 (41,72) | 2005 Vestbyen IL Trondheim | 2.12,13 (53,05) | 2.51,23 (39,10) | 2.51,23 360 |
| 7 | Bøyum-Folkeseth, Ann Helena 36,70 (36,70) | 1.21,31 (44,61) | 2005 Molde SLK | 2.11,69 (50,38) | 2.51,41 (39,72) | 2.51,41 359 |
| 8 | Liasjø, Lisa Ling Klauseth 37,89 (37,89) | 1.22,04 (44,15) | 2005 Trondhjems SLK | 2.15,06 (53,02) | 2.55,39 (40,33) | 2.55,39 335 |
| 9 | Straume, Maria Mjelva 39,12 (39,12) | 1.26,78 (47,66) | 2005 Volda TIL | 2.15,76 (48,98) | 2.58,08 (42,32) | 2.58,08 320 |
| 10 | Califano, Diana Stafsnes 39,94 (39,94) | 1.24,83 (44,89) | 2005 Trondhjems SLK | 2.17,68 (52,85) | 2.59,10 (41,42) | 2.59,10 314 |
| 11 | Hopland, Alotte Julseth 41,19 (41,19) | 1.27,63 (46,44) | 2005 Brattvåg SK | 2.19,61 (51,98) | 3.01,01 (41,40) | 3.01,01 305 |
| 12 | Svendsen, Anna 38,51 (38,51) | 1.25,62 (47,11) | 2005 Trondhjems SLK | 2.22,24 (56,62) | 3.03,27 (41,03) | 3.03,27 293 |
| 13 | Eldholm, Sigrid 40,34 (40,34) | 1.29,46 (49,12) | 2005 Trondhjems SLK | 2.23,05 (53,59) | 3.05,89 (42,84) | 3.05,89 281 |
| 14 | Moldsvor, Kristin Myklebost 43,82 (43,82) | 1.32,42 (48,60) | 2005 Vestbyen IL Trondheim | 2.24,98 (52,56) | 3.07,99 (43,01) | 3.07,99 272 |
| 15 | Johannesen, Una Marie B. 43,76 (43,76) | 1.33,41 (49,65) | 2005 Orkanger IF | 2.26,54 (53,13) | 3.09,94 (43,40) | 3.09,94 264 |
| 16 | Grimstad-Johannessen, Hedda 42,91 (42,91) | 1.30,71 (47,80) | 2005 Trondhjems SLK | 2.27,19 (56,48) | 3.10,03 (42,84) | 3.10,03 263 |
| 17 | Moen, Iris Elise 40,61 (40,61) | 1.28,71 (48,10) | 2005 Trondhjems SLK | 2.28,50 (59,79) | 3.11,51 (43,01) | 3.11,51 257 |
| 18 | Leknes, Elise Mari 48,92 (48,92) | 1.37,01 (48,09) | 2005 Leka IL | 2.32,27 (55,26) | 3.13,56 (41,29) | 3.13,56 249 |
| 19 | Hanssen, Lina Sørli 43,26 (43,26) | 1.33,84 (50,58) | 2005 Leka IL | 2.30,19 (56,35) | 3.13,81 (43,62) | 3.13,81 248 |
| 20 | Nordbakken, Edel Liljedal 41,21 (41,21) | 1.30,14 (48,93) | 2005 Verdal Svømmeklubb | 2.34,44 (1.04,30) | 3.16,72 (42,28) | 3.16,72 237 |
| 21 | Haram, Helene Marie 44,24 (44,24) | 1.35,63 (51,39) | 2005 Trondhjems SLK | 2.33,16 (57,53) | 3.19,07 (45,91) | 3.19,07 229 |
| 22 | Hansen, Runa 45,22 (45,22) | 1.37,30 (52,08) | 2005 Molde SLK | 2.35,62 (58,32) | 3.20,42 (44,80) | 3.20,42 224 |
| 23 | Solvoll, Amalie 46,45 (46,45) | 1.38,13 (51,68) | 2005 Trondhjems SLK | 2.36,74 (58,61) | 3.24,06 (47,32) | 3.24,06 212 |
| | Arnesen, Julie Wiik | | 2005 Trondhjems SLK | | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 56. 200m individuell medley, gutter - født 2005

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|------------------------------|-----------------|----------------------|-------------------|-------|
| 1p | Gorodkov, Maxim Sergeevich | 2005 | Trondhjems SLK | 2.31,87 (35,97) | 376 |
| | 32,64 (32,64) | 1.12,21 (39,57) | | 1.55,90 (43,69) | |
| 2p | Høvik, Nicolai | 2005 | Kristiansund SK | 2.36,38 (33,91) | 344 |
| | 34,01 (34,01) | 1.13,20 (39,19) | | 2.02,47 (49,27) | |
| 3p | Tvete, Marcus | 2005 | Namsos SK | 2.41,64 (37,47) | 311 |
| | 34,08 (34,08) | 1.15,32 (41,24) | | 2.04,17 (48,85) | |
| 4 | Lyng, Olai Musum | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.42,83 (36,69) | 305 |
| | 34,54 (34,54) | 1.17,99 (43,45) | | 2.06,14 (48,15) | |
| 5 | Løvland, Kornelius Nygård | 2005 | Volda TIL | 2.43,59 (38,49) | 300 |
| | 36,49 (36,49) | 1.17,77 (41,28) | | 2.05,10 (47,33) | |
| 6 | Rosenvinge, Hermann Peder Y. | 2005 | Rørvik SLK | 2.45,71 (36,28) | 289 |
| | 39,03 (39,03) | 1.19,46 (40,43) | | 2.09,43 (49,97) | |
| 7 | Holmli, Isak Green | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.46,21 (39,02) | 286 |
| | 35,68 (35,68) | 1.17,85 (42,17) | | 2.07,19 (49,34) | |
| 8 | Tvete, Mathias | 2005 | Namsos SK | 2.46,85 (36,85) | 283 |
| | 36,59 (36,59) | 1.18,14 (41,55) | | 2.10,00 (51,86) | |
| 9 | Iversen, Erik Holm | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.48,05 (37,52) | 277 |
| | 39,72 (39,72) | 1.24,10 (44,38) | | 2.10,53 (46,43) | |
| 10 | Kobbevik, Andres Nikolas | 2005 | Volda TIL | 2.49,04 (38,02) | 272 |
| | 38,94 (38,94) | 1.19,35 (40,41) | | 2.11,02 (51,67) | |
| 11 | Granum, Elias Green | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 2.52,98 (35,17) | 254 |
| | 36,97 (36,97) | 1.23,24 (46,27) | | 2.17,81 (54,57) | |
| 12 | Padvaiskas, Dominykas | 2005 | Kristiansund SK | 3.01,26 (39,39) | 221 |
| | 41,94 (41,94) | 1.28,32 (46,38) | | 2.21,87 (53,55) | |
| 13 | Bruvoll, Magnus Andreas A. | 2005 | Aalesund SLK | 3.01,47 (39,26) | 220 |
| | 38,88 (38,88) | 1.26,26 (47,38) | | 2.22,21 (55,95) | |
| 14 | Seirafipour, Sam | 2005 | Kristiansund SK | 3.02,08 (41,76) | 218 |
| | 38,27 (38,27) | 1.26,46 (48,19) | | 2.20,32 (53,86) | |
| 15 | Aure, Pedro Johan Gulpan | 2005 | Sykkylven IL Symjing | 3.02,12 (36,29) | 218 |
| | 35,91 (35,91) | 1.21,59 (45,68) | | 2.25,83 (1.04,24) | |
| 16 | Halseth, Johannes | 2005 | Verdal Svømmeklubb | 3.02,65 (40,89) | 216 |
| | 39,68 (39,68) | 1.24,62 (44,94) | | 2.21,76 (57,14) | |
| 17 | Baldersheim, Ask Yifei | 2005 | Trondhjems SLK | 3.04,15 (41,07) | 210 |
| | 38,44 (38,44) | 1.27,53 (49,09) | | 2.23,08 (55,55) | |
| 18 | Stave, Sigve Aure | 2005 | Sykkylven IL Symjing | 3.26,81 (50,14) | 148 |
| | 46,21 (46,21) | 1.40,88 (54,67) | | 2.36,67 (55,79) | |
| 19 | Gils, Jonas | 2005 | Kristiansund SK | 3.38,58 (48,52) | 126 |
| | 50,68 (50,68) | 1.41,43 (50,75) | | 2.50,06 (1.08,63) | |
| | Koppen, Noah Longva | 2005 | Brattvåg SK | | DISK |
| | Moum, Sebastian Buhaug | 2005 | Malvik IL | | DISK |
| | Solheim, Theodor | 2005 | Trondhjems SLK | | DISK |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 57. 200m individuell medley, jenter - født 2004

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng |
|-------|----------------------------|-----------------|----------------|-----------------|-------|
| 1p | Vaslag, Sara | 2004 | Aalesund SLK | 2.43,50 (37,80) | 414 |
| | 34,75 (34,75) | 1.14,56 (39,81) | | 2.05,70 (51,14) | |
| 2p | Baarholm, Embla Mimi | 2004 | Trondhjems SLK | 2.48,64 (38,96) | 377 |
| | 36,10 (36,10) | 1.17,73 (41,63) | | 2.09,68 (51,95) | |
| 3p | Rosenvinge, Selma Sofie Y. | 2004 | Rørvik SLK | 2.49,98 (39,66) | 368 |
| | 37,32 (37,32) | 1.19,99 (42,67) | | 2.10,32 (50,33) | |
| 4 | Nerland, June | 2004 | Aalesund SLK | 2.50,16 (37,68) | 367 |
| | 35,86 (35,86) | 1.20,57 (44,71) | | 2.12,48 (51,91) | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|-----------------|---------|-----|
| 5 | Haugan, Thea 35,16 (35,16) | 2004 Trondhjems SLK 1.19,66 (44,50) | 2.12,37 (52,71) | 2.50,51 (38,14) | 2.50,51 | 365 |
| 6 | Refseth, Ada Viken 38,36 (38,36) | 2004 Vestbyen IL Trondheim 1.22,91 (44,55) | 2.15,28 (52,37) | 2.53,10 (37,82) | 2.53,10 | 348 |
| 7 | Jamrozy, Dominika 35,97 (35,97) | 2004 Stjørdals-Blink IL 1.21,63 (45,66) | 2.16,94 (55,31) | 2.59,05 (42,11) | 2.59,05 | 315 |
| 8 | Hjellset, Mathea 43,05 (43,05) | 2004 Molde SLK 1.28,80 (45,75) | 2.25,52 (56,72) | 3.05,92 (40,40) | 3.05,92 | 281 |
| 9 | Prytz, Olivia Sterud 42,67 (42,67) | 2004 Trondhjems SLK 1.33,04 (50,37) | 2.28,02 (54,98) | 3.09,35 (41,33) | 3.09,35 | 266 |
| 10 | Farstad, Thea Marie Skogvoll 46,65 (46,65) | 2004 Brattvåg SK 1.35,77 (49,12) | 2.30,30 (54,53) | 3.09,46 (39,16) | 3.09,46 | 266 |
| 11 | Reiten, Benedikte Hunvik 45,01 (45,01) | 2004 Brattvåg SK 1.34,01 (49,00) | 2.26,48 (52,47) | 3.11,76 (45,28) | 3.11,76 | 256 |
| 12 | Løvli, Nora Torsvik 48,80 (48,80) | 2004 Levanger SLK 1.36,30 (47,50) | 2.32,58 (56,28) | 3.16,23 (43,65) | 3.16,23 | 239 |
| 13 | Pilskog, Astrid Johanne 48,19 (48,19) | 2004 Volda TIL 1.38,34 (50,15) | 2.39,61 (1.01,27) | 3.23,26 (43,65) | 3.23,26 | 215 |
| 14 | Tyvold, Elise Øystrøm 46,61 (46,61) | 2004 Trondhjems SLK 1.40,40 (53,79) | 2.44,97 (1.04,57) | 3.28,92 (43,95) | 3.28,92 | 198 |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 58. 200m individuell medley, gutter - født 2004

| Plass | Navn | Født | Klubb | Tid | Poeng | | |
|-------|--|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 1p | Løseth, Vetle Vikestad 29,69 (29,69) | 2004 | Aalesund SLK | 1.04,24 (34,55) | 1.43,39 (39,15) | 2.14,64 (31,25) | 539 |
| 2p | Amundsen, Sebastian 30,91 (30,91) | 2004 | Trondhjems SLK | 1.06,23 (35,32) | 1.46,92 (40,69) | 2.19,30 (32,38) | 487 |
| 3p | Mikalsen, Magnus Kobbevik 32,87 (32,87) | 2004 | Aalesund SLK | 1.09,83 (36,96) | 1.48,78 (38,95) | 2.19,72 (30,94) | 483 |
| 4 | Sogn, Knut Fredrik 33,15 (33,15) | 2004 | Kristiansund SK | 1.11,67 (38,52) | 1.51,95 (40,28) | 2.24,37 (32,42) | 437 |
| 5 | Laskerud, Bjørnar Grytnes 30,89 (30,89) | 2004 | Sunndal SLK | 1.07,23 (36,34) | 1.51,09 (43,86) | 2.25,39 (34,30) | 428 |
| 6 | Dyb, Andreas Semøn Larsson 34,08 (34,08) | 2004 | Molde SLK | 1.13,85 (39,77) | 1.58,86 (45,01) | 2.33,73 (34,87) | 362 |
| 7 | Nordhaug, Øystein Berg 34,26 (34,26) | 2004 | Molde SLK | 1.14,55 (40,29) | 2.01,82 (47,27) | 2.38,10 (36,28) | 333 |
| 8 | Visnes, Espen Aleksander 34,60 (34,60) | 2004 | Kristiansund SK | 1.17,47 (42,87) | 2.06,14 (48,67) | 2.39,39 (33,25) | 325 |
| 9 | Botten, Bendik 31,22 (31,22) | 2004 | Sunndal SLK | 1.12,98 (41,76) | 2.06,79 (53,81) | 2.41,26 (34,47) | 314 |
| 10 | Petersen, Joakim 33,72 (33,72) | 2004 | Malvik IL | 1.18,74 (45,02) | 2.06,98 (48,24) | 2.43,01 (36,03) | 304 |
| 11 | Tryggestad, Johannes 37,03 (37,03) | 2004 | Trondhjems SLK | 1.19,50 (42,47) | 2.11,54 (52,04) | 2.50,28 (38,74) | 266 |
| 12 | Opstad, Torstein Garseth 38,70 (38,70) | 2004 | Molde SLK | 1.21,58 (42,88) | 2.14,24 (52,66) | 2.53,97 (39,73) | 250 |
| 13 | Løvland, Sammund Nygård 38,45 (38,45) | 2004 | Volda TIL | 1.21,73 (43,28) | 2.13,60 (51,87) | 2.54,44 (40,84) | 248 |
| 14 | Hogstad, Lyder Ringsvold 37,60 (37,60) | 2004 | Trondhjems SLK | 1.23,40 (45,80) | 2.15,04 (51,64) | 2.55,95 (40,91) | 241 |
| 15 | Gundersen, Oliver Kjørnes 39,11 (39,11) | 2004 | Sunndal SLK | 1.24,78 (45,67) | 2.22,57 (57,79) | 3.01,99 (39,42) | 218 |
| 16 | Abuzid, Tamer Saleh 42,59 (42,59) | 2004 | Trondhjems SLK | 1.30,77 (48,18) | 2.20,50 (49,73) | 3.03,02 (42,52) | 214 |
| 17 | Voormolen Gutierrez, Victor 43,43 (43,43) | 2004 | Trondhjems SLK | 1.27,96 (44,53) | 2.23,37 (55,41) | 3.05,34 (41,97) | 206 |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----|
| 18 Amdal, Isak | 2004 Stjørdals-Blink IL | 3.32,28 | 137 |
| 51,50 (51,50) | 1.47,87 (56,37) 2.46,50 (58,63) | 3.32,28 (45,78) | |
| 19 Aas, Sebastian Andersen | 2004 Stjørdals-Blink IL | 3.42,64 | 119 |
| 53,77 (53,77) | 1.50,62 (56,85) 2.54,12 (1.03,50) | 3.42,64 (48,52) | |
| Høye, Jon Noé | 2004 Trondhjems SLK | DISK | |
| Leirgulen, Sigurd Rodal | 2004 Trondhjems SLK | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 59. 200m individuell medley, jenter - født 2003

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------|
| 1p | Lysvoll, Patricia Louise | 2003 Vestbyen IL Trondheim | 2.30,40 | 531 |
| | 32,06 (32,06) | 1.09,40 (37,34) 1.56,09 (46,69) | 2.30,40 (34,31) | |
| 2p | Lund, Edle | 2003 Trondhjems SLK | 2.39,75 | 443 |
| | 34,01 (34,01) | 1.13,98 (39,97) 2.03,75 (49,77) | 2.39,75 (36,00) | |
| 3p | Holmli, Oda Green | 2003 Verdal Svømmeklubb | 2.43,30 | 415 |
| | 36,33 (36,33) | 1.18,13 (41,80) 2.04,87 (46,74) | 2.43,30 (38,43) | |
| 4 | Haanes, Maria Wold | 2003 Verdal Svømmeklubb | 2.46,59 | 391 |
| | 37,66 (37,66) | 1.22,17 (44,51) 2.06,88 (44,71) | 2.46,59 (39,71) | |
| 5 | Jensås, Vårin Berge | 2003 Trondhjems SLK | 2.47,27 | 386 |
| | 37,12 (37,12) | 1.18,76 (41,64) 2.07,08 (48,32) | 2.47,27 (40,19) | |
| 6 | Leknes, Hanna Annie | 2003 Leka IL | 2.48,83 | 376 |
| | 37,82 (37,82) | 1.21,04 (43,22) 2.09,53 (48,49) | 2.48,83 (39,30) | |
| 7 | Brunstad, Julie | 2003 Aalesund SLK | 2.52,00 | 355 |
| | 38,92 (38,92) | 1.23,15 (44,23) 2.12,95 (49,80) | 2.52,00 (39,05) | |
| 8 | Koen, Nora Johanne Alstad | 2003 Stjørdals-Blink IL | 2.57,31 | 324 |
| | 38,48 (38,48) | 1.22,02 (43,54) 2.12,05 (50,03) | 2.57,31 (45,26) | |
| 9 | Nyhaug, Thea Dybvik | 2003 Brattvåg SK | 2.57,69 | 322 |
| | 39,67 (39,67) | 1.25,33 (45,66) 2.18,22 (52,89) | 2.57,69 (39,47) | |
| 10 | Dahle, Silje | 2003 Trondhjems SLK | 3.03,31 | 293 |
| | 41,63 (41,63) | 1.28,42 (46,79) 2.22,98 (54,56) | 3.03,31 (40,33) | |
| 11 | Hauger, Ragnhild Eidseflot | 2003 Molde SLK | 3.03,53 | 292 |
| | 40,72 (40,72) | 1.28,82 (48,10) 2.24,77 (55,95) | 3.03,53 (38,76) | |
| 12 | Stendahl, Sunniva | 2003 Stjørdals-Blink IL | 3.44,18 | 160 |
| | 43,99 (43,99) | 1.41,87 (57,88) 2.49,56 (1.07,69) | 3.44,18 (54,62) | |
| | Flemmen, Sara Flemsæterhaug | 2003 Molde SLK | DISK | |

17.03.2019 - Kortbane

Øvelse 60. 200m individuell medley, gutter - født 2003

| Plass | Navn | Født Klubb | Tid | Poeng |
|-------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------|-------|
| 1p | Storstad, Johan Hjelseth | 2003 Trondhjems SLK | 2.20,74 | 472 |
| | 30,20 (30,20) | 1.07,41 (37,21) 1.48,30 (40,89) | 2.20,74 (32,44) | |
| 2p | Løvås, Simen | 2003 Orkanger IF | 2.21,22 | 467 |
| | 29,70 (29,70) | 1.06,88 (37,18) 1.47,59 (40,71) | 2.21,22 (33,63) | |
| 3p | Øyangen, Markus | 2003 Malvik IL | 2.30,26 | 388 |
| | 29,73 (29,73) | 1.11,97 (42,24) 1.55,84 (43,87) | 2.30,26 (34,42) | |
| 4 | Myklebust, Sverre Sandanger | 2003 Volda TIL | 2.30,79 | 384 |
| | 31,57 (31,57) | 1.11,85 (40,28) 1.56,02 (44,17) | 2.30,79 (34,77) | |
| 5 | Haugan, Sander | 2003 Trondhjems SLK | 2.36,18 | 345 |
| | 32,16 (32,16) | 1.13,16 (41,00) 2.01,70 (48,54) | 2.36,18 (34,48) | |
| 6 | Attanapola, Hasith Ransiri | 2003 Trondhjems SLK | 2.38,14 | 333 |
| | 32,08 (32,08) | 1.12,15 (40,07) 2.01,37 (49,22) | 2.38,14 (36,77) | |
| 7 | Louka, Filip | 2003 Kristiansund SK | 2.39,98 | 321 |
| | 36,22 (36,22) | 1.19,10 (42,88) 2.05,99 (46,89) | 2.39,98 (33,99) | |
| 8 | Granum, Tobias Green | 2003 Verdal Svømmeklubb | 2.41,31 | 313 |
| | 31,11 (31,11) | 1.13,70 (42,59) 2.02,79 (49,09) | 2.41,31 (38,52) | |

Kristiansund SK

Kristiansund

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------|------|-----------------------|--|-----------------|-----------------|-----|
| 9 | Bøckman, Even Kristoffer Lind | 2003 | Trondhjems SLK | | | 2.48,94 | 273 |
| | 36,21 (36,21) | | 1.20,27 (44,06) | | 2.08,97 (48,70) | 2.48,94 (39,97) | |
| 10 | Møller, Benjamin | 2003 | Aalesund SLK | | | 2.50,69 | 264 |
| | 36,14 (36,14) | | 1.22,08 (45,94) | | 2.13,10 (51,02) | 2.50,69 (37,59) | |
| 11 | Tørske, Arn Nordvåg | 2003 | Vestbyen IL Trondheim | | | 2.51,32 | 262 |
| | 36,62 (36,62) | | 1.20,78 (44,16) | | 2.13,37 (52,59) | 2.51,32 (37,95) | |
| 12 | Høgstøl, Kristian Myhr | 2003 | Trondhjems SLK | | | 3.03,34 | 213 |
| | 41,23 (41,23) | | 1.27,28 (46,05) | | 2.21,20 (53,92) | 3.03,34 (42,14) | |
| 13 | Nøst, Petter | 2003 | Malvik IL | | | 3.10,79 | 189 |
| | 41,44 (41,44) | | 1.28,61 (47,17) | | 2.24,87 (56,26) | 3.10,79 (45,92) | |
| 14 | Aaen, Tobias Gunerius | 2003 | Malvik IL | | | 3.16,84 | 172 |
| | 43,59 (43,59) | | 1.33,93 (50,34) | | 2.32,11 (58,18) | 3.16,84 (44,73) | |