

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 1. 400m fri, damer**Klasse født 08**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid Poeng						
1p	Hoseth, Raket Susanna	2008	Kristiansund SK	7.10,02						
	47,63 1.41,48	2.36,19	3.32,32	4.26,94	5.22,66	6.18,37	7.10,02			
	47,63 53,85	54,71	56,13	54,62	55,72	55,71	51,65			

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid Poeng						
1p	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK	5.27,41						
	36,13 1.16,29	1.57,34	2.38,98	3.21,06	4.03,46	4.45,77	5.27,41			
	36,13 40,16	41,05	41,64	42,08	42,40	42,31	41,64			
2	Forås, Eiril Bjørdal	2009	Aalesunds SLK	5.37,18						
	36,54 1.20,01	2.04,00	2.47,55	3.30,77	4.14,78	4.58,17	5.37,18			
	36,54 43,47	43,99	43,55	43,22	44,01	43,39	39,01			

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid Poeng						
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard	2010	Kristiansund SK	5.06,02						
	35,20 1.13,81	1.53,22	2.32,58	3.11,67	3.51,25	4.29,83	5.06,02			
	35,20 38,61	39,41	39,36	39,09	39,58	38,58	36,19			
2p	Kvalsund, Ava Remøy	2010	Aalesunds SLK	5.37,40						
	36,81 1.17,86	2.00,68	2.42,64	3.26,13	4.10,26	4.54,64	5.37,40			
	36,81 41,05	42,82	41,96	43,49	44,13	44,38	42,76			
3p	Ulstein-Vestbøstad, Oda	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	5.44,26						
	39,66 1.22,97	2.07,78	2.52,48	3.37,35	4.21,11	5.03,87	5.44,26			
	39,66 43,31	44,81	44,70	44,87	43,76	42,76	40,39			
4	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK	6.29,74						
	42,42 1.31,02	2.21,44	3.13,54				6.29,74			
	42,42 48,60	50,42	52,10				3.16,20			
5	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK	7.05,74						
	50,34 1.43,81	2.38,59	3.34,41	4.29,58	5.24,40	6.18,87	7.05,74			
	50,34 53,47	54,78	55,82	55,17	54,82	54,47	46,87			
6	Olsen, Pernille Hoel	2010	Kristiansund SK	8.25,98						
	2.02,43	3.08,23	4.14,00	5.19,12	6.24,27	7.28,44	8.25,98			
	2.02,43	1.05,80	1.05,77	1.05,12	1.05,15	1.04,17	57,54			
7	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK	8.37,70						
	59,76 2.06,55	3.13,20	4.21,23	5.29,89	6.37,14	7.41,30	8.37,70			
	59,76 1.06,79	1.06,65	1.08,03	1.08,66	1.07,25	1.04,16	56,40			

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid Poeng						
1p	French, Lilly Solvei	2011	Kristiansund SK	5.37,74						
	36,60 1.17,78	2.00,10	2.42,75	3.26,30	4.11,16	4.55,61	5.37,74			
	36,60 41,18	42,32	42,65	43,55	44,86	44,45	42,13			
2	Hoseth, Leah	2011	Kristiansund SK	6.47,88						
	45,03 1.34,84	2.26,00	3.17,66	4.10,48	5.03,19	5.55,51	6.47,88			
	45,03 49,81	51,16	51,66	52,82	52,71	52,32	52,37			
3	Bagdanaviciute, Vaiva	2011	Brattvåg SK	7.11,90						
	50,77 1.45,92	2.41,92	3.37,64	4.33,13	5.27,90	6.22,76	7.11,90			
	50,77 55,15	56,00	55,72	55,49	54,77	54,86	49,14			

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid Poeng						
1p	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK	7.42,53						
	51,91 1.49,86	2.50,05	3.50,71	4.50,07	5.52,42	6.51,64	7.42,53			
	51,91 57,95	1.00,19	1.00,66	59,36	1.02,35	59,22	50,89			

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 2. 400m fri, herrer

Klasse født 06

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Klimek, Eryk Patryk	2006	Aalesunds SLK				4.28,33	
	29,23 1.01,84	1.35,28	2.09,18	2.43,83	3.18,65	3.54,05	4.28,33	
	29,23 32,61	33,44	33,90	34,65	34,82	35,40	34,28	
2	Hatlenes, Elias Nøstdal	2006	Aalesunds SLK				4.30,12	
	30,26 1.03,47	1.37,50	2.12,01	2.46,50	3.21,79	3.57,18	4.30,12	
	30,26 33,21	34,03	34,51	34,49	35,29	35,39	32,94	

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Skeide, Thordar Bergh	2008	Kristiansund SK				5.24,96	
	35,52 1.15,82	1.57,44	2.38,56	3.20,52	4.03,37	4.46,13	5.24,96	
	35,52 40,30	41,62	41,12	41,96	42,85	42,76	38,83	
2	Melkild, Lavrans	2008	Sunndal SLK				5.55,89	
	38,35 1.22,26	2.07,20	2.54,03	3.41,24	4.26,64	5.11,09	5.55,89	
	38,35 43,91	44,94	46,83	47,21	45,40	44,45	44,80	
3	Hauglum, Tore Dahl	2008	Sunndal SLK				6.19,04	
	38,39 1.22,27	2.08,47	2.56,04	3.46,07	4.36,15	5.27,33	6.19,04	
	38,39 43,88	46,20	47,57	50,03	50,08	51,18	51,71	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK				4.48,69	
	31,51 1.06,68	1.42,78	2.19,15	2.56,06	3.34,08	4.11,82	4.48,69	
	31,51 35,17	36,10	36,37	36,91	38,02	37,74	36,87	
2	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK				5.38,90	
	36,03 1.18,16	2.01,83	2.46,47	3.30,55	4.14,34	4.58,37	5.38,90	
	36,03 42,13	43,67	44,64	44,08	43,79	44,03	40,53	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK				4.58,37	
	31,81 1.07,66	1.45,66	2.23,86	3.02,90	3.42,63	4.21,17	4.58,37	
	31,81 35,85	38,00	38,20	39,04	39,73	38,54	37,20	
2	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK				5.23,15	
	30,78 1.08,03	1.48,76	2.32,74	3.18,01	4.02,11	4.46,60	5.23,15	
	30,78 37,25	40,73	43,98	45,27	44,10	44,49	36,55	
3	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK				5.54,98	
	37,68 1.20,81	2.05,71	2.52,44	3.39,83	4.26,70	5.13,49	5.54,98	
	37,68 43,13	44,90	46,73	47,39	46,87	46,79	41,49	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal	2011	Molde SLK				6.02,23	
	39,36 1.23,47	2.10,80	2.58,24	3.46,89	4.34,17	5.19,01	6.02,23	
	39,36 44,11	47,33	47,44	48,65	47,28	44,84	43,22	
2p	Gravanes, Emil Nikolai Jacobsen	2011	Sunndal SLK				6.23,92	
	39,73 1.26,63	2.16,22	3.06,40	3.56,63	4.47,11	5.37,96	6.23,92	
	39,73 46,90	49,59	50,18	50,23	50,48	50,85	45,96	
3	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK				7.04,09	
	45,92 1.39,18	2.35,10	3.31,29	4.26,66	5.22,72	6.17,86	7.04,09	
	45,92 53,26	55,92	56,19	55,37	56,06	55,14	46,23	
4	Kristengård, Leonard Tafjord	2011	Molde SLK				7.05,25	
	50,06		3.34,34		5.23,38	6.15,60	7.05,25	
	50,06		2.44,28		1.49,04	52,22	49,65	

5	Kysliak, Nikolas		2011	Sunndal SLK						7.20,26
	47,39	1.43,11			2.38,04	3.35,38	4.34,18	5.30,87	6.27,03	7.20,26
	47,39	55,72			54,93	57,34	58,80	56,69	56,16	53,23
6	Nerem, Andreas		2011	Ytre Søre Sunnmøre SK						7.24,21
	48,53	1.44,32			2.40,89	3.39,05	4.35,43		6.28,87	7.24,21
	48,53	55,79			56,57	58,16	56,38		1.53,44	55,34

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Lillebø, Albert Nguyen	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK		7.56,88
	51,76	1.53,87			
	51,76	1.02,11		2.56,36	3.58,22
				1.02,49	1.01,86
					5.01,31
					1.03,09
				6.03,93	1.02,62
					7.03,31
					59,38
					7.56,88
					53,37

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 3. 50m rygg, damer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea	2007	Molde SLK		36,92
2	Svehaugen, Kristine Harstad	2007	Molde SLK		43,79

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009	Aalesunds SLK		37,33
2	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK		37,99
3	Forås, Eiril Bjørdal	2009	Aalesunds SLK		39,25

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Ava Remøy	2010	Aalesunds SLK		40,29
2	Strandabø, Tyri Nikoline Ullavik	2010	Sykkylven IL Symjing		47,56

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Polovinkina, Maja	2011	Aalesunds SLK		38,50
2p	Melkild, Mari	2011	Sunndal SLK		41,32
3p	Melkild, Elise	2011	Sunndal SLK		41,86
4	Karim, Nora Nezar	2011	Sunndal SLK		43,02
5	Bjørnland, Madelen Otterlei	2011	Brattvåg SK		47,52
6	Kassaye, Abigail Mike	2011	Molde SLK		55,73
7	Bersås, Maria	2011	Aalesunds SLK		57,73
8	Karlsen, Tuva Bakkelid	2011	Aalesunds SLK		59,91
	Djupvik, Alida Grace	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK		DISK

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Debess, Ella Flem	2013	Aalesunds SLK		50,52
	Fransson, Aurora Liabø	2013	Kristiansund SK		DISK
	Næverlid, Ingrid Magerøy	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK		1.01,60
	Ruszel, Zuzanna	2013	Aalesunds SLK		48,87

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 4. 50m rygg, herrer**Klasse født 05**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gils, Jonas	2005	Kristiansund SK		35,77

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Krokå, Are Kragset	2007	Aalesunds SLK		32,90

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK		32,19
2p	Hjelvik, Aron Fu	2008	Aalesunds SLK		35,74
3	Hauglum, Tore Dahl	2008	Sunddal SLK		44,78
	Kornberg, Lars Martin	2008	Sykkylven IL Symjing		DISK

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK		35,87
2	Jakobsen, Joakim Skaar	2010	Brattvåg SK		47,35
3	Hafsås, Liam	2010	Sykkylven IL Symjing		47,85

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Johansen, Eldar	2012	Kristiansund SK		DISK

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Lillebø, Albert Nguyen	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK		56,88
	Vatnehol, Snorre	2013	Aalesunds SLK		DISK

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 5. 100m butterfly, damer**Klasse født 09**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin	2009	Aalesunds SLK		1.22,14
				37,17 (37,17)	1.22,14 (44,97)
2	Redse-Arset, Maria	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK		1.24,64
				39,85 (39,85)	1.24,64 (44,79)
3	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea	2009	Molde SLK		1.46,36
				46,09 (46,09)	1.46,36 (1.00,27)

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kassaye, Abigail Mike 57,15 (57,15)	2011	Molde SLK	2.07,88	
2	Sæter, Sigrid Saure 59,08 (59,08)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.09,46	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Walsh, Ingrid Lillebø 57,25 (57,25)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.15,29	

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 6. 100m butterfly, herrer**Klasse født 06**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Klimek, Eryk Patryk 31,05 (31,05)	2006	Aalesunds SLK	1.06,51	(35,46)
2	Hatlenes, Elias Nøstdal 31,01 (31,01)	2006	Aalesunds SLK	1.06,81	(35,80)

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørflaten, Magnus 32,25 (32,25)	2007	Molde SLK	1.10,06	(37,81)

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Skeide, Thordar Bergh 33,91 (33,91)	2008	Kristiansund SK	1.19,41	(45,50)

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung 30,68 (30,68)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.05,97	(35,29)

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima 35,77 (35,77)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.17,27	(41,50)

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal 45,95 (45,95)	2011	Molde SLK	1.36,48	(50,53)

2	Kristengård, Leonard Tafjord	2011	Molde SLK	2.09,07
	57,82 (57,82)		2.09,07 (1.11,25)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Nupen, Tobias Fjørtoft	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK		DISK

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 7. 50m fri, damer**Klasse født 06**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Ella Iben	2006	Kristiansund SK	32,65	

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea	2007	Molde SLK	32,09	
2	Svehaugen, Kristine Harstad	2007	Molde SLK	34,85	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK	30,88	
2	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009	Aalesunds SLK	32,16	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard	2010	Kristiansund SK	30,32	
2p	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK	34,90	
3	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK	39,49	
4	Strandabø, Tyri Nikoline Ullavik	2010	Sykkylven IL Symjing	40,59	
5	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK	47,46	
6	Olsen, Pernille Hoel	2010	Kristiansund SK	47,50	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Lilly Solvei	2011	Kristiansund SK	32,49	
2p	Polovinkina, Maja	2011	Aalesunds SLK	33,83	
3p	Melkild, Elise	2011	Sunndal SLK	36,10	
4p	Melkild, Mari	2011	Sunndal SLK	36,69	
5p	Hoseth, Leah	2011	Kristiansund SK	37,05	
6	Karim, Nora Nezar	2011	Sunndal SLK	37,81	
7	Bagdanaviciute, Vaiva	2011	Brattvåg SK	39,42	
8	Bagdanaviciute, Nicole	2011	Brattvåg SK	39,68	
9	Sætre, Ingvild	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	41,73	
10	Bjørnland, Madelen Otterlei	2011	Brattvåg SK	44,67	
11	Sæter, Sigrid Saure	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	45,76	
12	Djupvik, Alida Grace	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	46,34	
13	Karlsen, Tuva Bakkelid	2011	Aalesunds SLK	47,83	
14	Bersås, Maria	2011	Aalesunds SLK	59,60	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Langeland, Linnea Vågen	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	48,13	
2	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK	49,03	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Debess, Ella Flem	2013	Aalesunds SLK	44,10	
	Fransson, Aurora Liabø	2013	Kristiansund SK	39,41	
	Næverlid, Ingrid Magerøy	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK	54,61	
	Ruszel, Zuzanna	2013	Aalesunds SLK	42,53	

S10

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Walsh, Astri Lillebø	2008	Ytre Søre Sunnmøre SK	S10	36,07	

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 8. 50m fri, herrer**Klasse født 05**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gils, Jonas	2005	Kristiansund SK	29,26	

Klasse født 06

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hatlenes, Elias Nøstdal	2006	Aalesunds SLK	26,02	
2	Klimek, Eryk Patryk	2006	Aalesunds SLK	26,53	

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Krokå, Are Kragset	2007	Aalesunds SLK	27,78	

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kornberg, Lars Martin	2008	Sykkylven IL Symjing	27,81	
2p	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK	28,21	
3	Hjelvik, Aron Fu	2008	Aalesunds SLK	28,34	
4	Vik, Andreas Hundeide	2008	Sykkylven IL Symjing	29,20	
5	Melkild, Lavrans	2008	Sunndal SLK	29,26	
6	Hauglum, Tore Dahl	2008	Sunndal SLK	31,82	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Strømme, Simon Peter	2009	Sykkylven IL Symjing	31,31	
2	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK	31,40	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK	28,94	
2p	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK	29,48	
3	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK	31,27	
4	Hafsås, Liam	2010	Sykkylven IL Symjing	39,44	
5	Jakobsen, Joakim Skaar	2010	Brattvåg SK	41,57	
6	Vemøy, Felix Olai Nerland	2010	Brattvåg SK	43,36	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal	2011	Molde SLK	34,38	
2p	Gravanes, Emil Nikolai Jacobsen	2011	Sunndal SLK	34,81	
3	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK	35,39	
4	Engen, Herman	2011	Sunndal SLK	38,54	
5	Kysliak, Nikolai	2011	Sunndal SLK	40,01	
6	Nerem, Andreas	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	43,69	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Nupen, Tobias Fjørtoft	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	35,75	
2	Austad, Storm	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	40,86	
3	Johansen, Eldar	2012	Kristiansund SK	44,90	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Lillebø, Albert Nguyen	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK	49,29	
	Vatnehol, Snorre	2013	Aalesunds SLK	43,76	

Klasse født 14 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Hoseth, Jonathan	2014	Kristiansund SK	48,58	

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 9. 200m individuell medley, damer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea 39,95 (39,95)	2007	Molde SLK	2.17,23 (53,45)	2.58,63 (41,40)
2	Svehaugen, Kristine Harstad 45,72 (45,72)	2007	Molde SLK	2.44,03 (1.02,96)	3.30,65 (46,62)

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hoseth, Rakel Susanna 50,87 (50,87)	2008	Kristiansund SK	2.52,43 (1.01,29)	3.43,50 (51,07)

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Redse-Arset, Maria 35,47 (35,47)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.12,02 (51,81)	2.49,76 (37,74)
2p	Sinko, Dominyka 40,37 (40,37)	2009	Aalesunds SLK	2.13,64 (50,36)	2.51,64 (38,00)
3	Forås, Eiril Bjørdal 36,26 (36,26)	2009	Aalesunds SLK	2.20,75 (57,26)	3.02,34 (41,59)
4	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin 39,97 (39,97)	2009	Aalesunds SLK	2.23,35 (53,75)	3.05,62 (42,27)
5	Bjørnevik, Martine Norvoll 40,58 (40,58)	2009	Aalesunds SLK	2.29,95 (1.05,21)	3.08,13 (38,18)
6	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea 45,95 (45,95)	2009	Molde SLK	2.28,57 (50,82)	3.12,24 (43,67)

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Ava Remøy 40,27 (40,27)	2010	Aalesunds SLK	2.17,07 (50,06)	2.56,47 (39,40)
2	Olsen, Martine Hoel 1.04,00 (1.04,00)	2010	Kristiansund SK	3.25,00 (1.08,29)	4.22,05 (57,05)
3	Olsen, Pernille Hoel 1.05,80 (1.05,80)	2010	Kristiansund SK	3.30,22 (1.09,18)	4.23,18 (52,96)

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Lilly Solvei 38,86 (38,86)	2011	Kristiansund SK	2.23,71 (59,29)	3.05,56 (41,85)
2p	Bagdanaviciute, Vaiva 53,47 (53,47)	2011	Brattvåg SK	2.51,10 (57,17)	3.38,41 (47,31)
3p	Bagdanaviciute, Nicole 54,59 (54,59)	2011	Brattvåg SK	2.49,63 (59,71)	3.39,86 (50,23)
4	Sætre, Ingvild 53,92 (53,92)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.56,65 (1.01,81)	3.47,48 (50,83)
5	Sæter, Sigrid Saure 59,05 (59,05)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.10,84 (1.06,58)	4.07,27 (56,43)
6	Kassaye, Abigail Mike 56,82 (56,82)	2011	Molde SLK	3.13,92 (1.13,87)	4.10,23 (56,31)

7 Bersås, Maria	2011 Aalesunds SLK		5.10,74	5.10,74
1.11,66 (1.11,66)	2.31,48 (1.19,82)	3.53,59 (1.22,11)		
Bjørnland, Madelen Otterlei	2011 Brattvåg SK			DISK
Melkild, Mari	2011 Sunndal SLK			DISK

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK		4.02,26
	1.01,44 (1.01,44)	2.06,63 (1.05,19)	3.04,56 (57,93)	4.02,26 (57,70)	
2	Walsh, Ingrid Lillebø	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK		4.15,45
	59,30 (59,30)	2.07,66 (1.08,36)	3.16,83 (1.09,17)	4.15,45 (58,62)	

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 10. 200m individuell medley, herrer**Klasse født 06**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hatlenes, Elias Nøstdal	2006	Aalesunds SLK		2.26,47
	30,07 (30,07)	1.09,53 (39,46)	1.53,06 (43,53)	2.26,47 (33,41)	
2	Klimek, Eryk Patryk	2006	Aalesunds SLK		2.29,47
	31,74 (31,74)	1.10,79 (39,05)	1.56,36 (45,57)	2.29,47 (33,11)	

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Krokå, Are Kragset	2007	Aalesunds SLK		2.39,40
	33,32 (33,32)	1.11,92 (38,60)	2.02,23 (50,31)	2.39,40 (37,17)	

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hjelvik, Aron Fu	2008	Aalesunds SLK		2.45,28
	35,73 (35,73)	1.18,67 (42,94)	2.07,86 (49,19)	2.45,28 (37,42)	
	Melkild, Lavrans	2008	Sunndal SLK		DISK

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK		2.31,15
	32,07 (32,07)	1.12,06 (39,99)	1.57,12 (45,06)	2.31,15 (34,03)	
2	Strømme, Simon Peter	2009	Sykkylven IL Symjing		3.11,63
	41,66 (41,66)	1.35,85 (54,19)	2.24,08 (48,23)	3.11,63 (47,55)	
	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK		DISK

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK		2.34,23
	33,44 (33,44)	1.12,29 (38,85)	1.56,88 (44,59)	2.34,23 (37,35)	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal 44,41 (44,41)	2011	Molde SLK	2.23,92 (49,51)	3.05,61 (41,69)
2p	Kristengård, Leonard Tafjord 55,22 (55,22)	2011	Molde SLK	3.03,46 (1.08,21)	3.54,80 (51,34)
3	Nerem, Andreas 52,94 (52,94)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.08,18 (1.09,50)	4.00,61 (52,43)
	Kysliak, Nikolas	2011	Sunddal SLK		DISK
	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK		DISK

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Nupen, Tobias Fjørtoft 51,09 (51,09)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.51,34 (1.06,13)	3.36,36 (45,02)
2	Austad, Storm 59,15 (59,15)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.02,35 (1.05,36)	3.51,06 (48,71)

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 11. 100m bryst, damer**Klasse født 06**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	French, Ella Iben	2006	Kristiansund SK		DISK

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ulstein-Vestbøstad, Oda 44,80 (44,80)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.34,09 (49,29)	1.34,09

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Karlsen, Tuva Bakkeliid 59,75 (59,75)	2011	Aalesunds SLK	2.08,26 (1.08,51)	2.08,26
2	Djupvik, Alida Grace 1.05,99 (1.05,99)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.20,42 (1.14,43)	2.20,42
3	Bersås, Maria 1.10,19 (1.10,19)	2011	Aalesunds SLK	2.31,99 (1.21,80)	2.31,99

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Debess, Ella Flem 1.00,98 (1.00,98)	2013	Aalesunds SLK	2.16,14 (1.15,16)	2.16,14
	Fransson, Aurora Liabø	2013	Kristiansund SK		DISK
	Næverlid, Ingrid Magerøy 1.07,33 (1.07,33)	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.25,18 (1.17,85)	2.25,18

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 12. 100m bryst, herrer**Klasse født 08**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Vik, Andreas Hundeide 42,67 (42,67)	2008	Sykkylven IL Symjing 1.31,56 (48,89)	1.31,56	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Strømme, Simon Peter 43,43 (43,43)	2009	Sykkylven IL Symjing 1.30,22 (46,79)	1.30,22	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal 46,11 (46,11)	2011	Molde SLK 1.35,43 (49,32)	1.35,43	
2	Engen, Herman 52,70 (52,70)	2011	Sunndal SLK 1.53,44 (1.00,74)	1.53,44	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Johansen, Eldar 55,33 (55,33)	2012	Kristiansund SK 2.03,58 (1.08,25)	2.03,58	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Lillebø, Albert Nguyen 1.00,20 (1.00,20)	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK 2.07,15 (1.06,95)	2.07,15	
	Vatnehol, Snorre	2013	Aalesunds SLK	DISK	

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 13. 200m fri, damer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea 37,21 (37,21)	2007	Molde SLK 1.21,17 (43,96)	2.05,63 (44,46)	2.47,03 (41,40)
2	Svehaugen, Kristine Harstad 41,01 (41,01)	2007	Molde SLK 1.26,44 (45,43)	2.12,91 (46,47)	2.55,40 (42,49)

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sinko, Dominyka 35,49 (35,49)	2009	Aalesunds SLK 1.13,16 (37,67)	1.51,79 (38,63)	2.30,89 (39,10)
2	Redse-Arset, Maria 37,38 (37,38)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK 1.18,03 (40,65)	1.59,26 (41,23)	2.37,56 (38,30)

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng		
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard 33,99 (33,99)	2010	Kristiansund SK	1.11,09 (37,10)	1.48,74 (37,65)	2.24,87 (36,13)	2.24,87
2	Knudseth, Augusta Jordahl 39,97 (39,97)	2010	Kristiansund SK	1.27,35 (47,38)	2.15,41 (48,06)	3.01,44 (46,03)	3.01,44
3	Arnøy, Emilie 44,44 (44,44)	2010	Kristiansund SK	1.35,85 (51,41)	2.29,19 (53,34)	3.16,60 (47,41)	3.16,60

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng		
1p	French, Lilly Solvei 36,63 (36,63)	2011	Kristiansund SK	1.17,58 (40,95)	1.59,58 (42,00)	2.40,40 (40,82)	2.40,40
2p	Polovinkina, Maja 39,72 (39,72)	2011	Aalesunds SLK	1.24,20 (44,48)	2.10,68 (46,48)	2.53,49 (42,81)	2.53,49
3p	Karim, Nora Nezar 41,77 (41,77)	2011	Sunnadal SLK	1.29,93 (48,16)	2.19,95 (50,02)	3.05,74 (45,79)	3.05,74
4p	Hoseth, Leah 43,47 (43,47)	2011	Kristiansund SK	1.32,53 (49,06)	2.23,08 (50,55)	3.10,08 (47,00)	3.10,08
5	Bagdanaviciute, Vaiva 46,05 (46,05)	2011	Brattvåg SK	1.39,64 (53,59)	2.34,55 (54,91)	3.23,45 (48,90)	3.23,45
6	Bjørnland, Madelen Otterlei 49,97 (49,97)	2011	Brattvåg SK	1.46,89 (56,92)	2.45,33 (58,44)	3.36,82 (51,49)	3.36,82
7	Sætre, Ingvild 50,75 (50,75)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.48,68 (57,93)	2.46,80 (58,12)	3.36,92 (50,12)	3.36,92
8	Sæter, Sigrid Saure 53,75 (53,75)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.57,67 (1.03,92)	3.00,26 (1.02,59)	3.58,89 (58,63)	3.58,89
9	Djupvik, Alida Grace 58,73 (58,73)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.03,79 (1.05,06)	3.10,42 (1.06,63)	4.11,76 (1.01,34)	4.11,76
	Melkild, Elise	2011	Sunnadal SLK				DISK

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng		
1p	Bagdanaviciute, Milea 52,38 (52,38)	2012	Brattvåg SK	1.55,55 (1.03,17)	2.56,69 (1.01,14)	3.56,65 (59,96)	3.56,65
2	Langeland, Linnea Vågen 51,46 (51,46)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.57,76 (1.06,30)	3.07,11 (1.09,35)	4.11,88 (1.04,77)	4.11,88

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng		
	Næverlid, Ingrid Magerøy 1.05,92 (1.05,92)	2013	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.17,22 (1.11,30)	3.29,81 (1.12,59)	4.39,70 (1.09,89)	4.39,70
	Ruszel, Zuzanna 48,64 (48,64)	2013	Aalesunds SLK	1.42,55 (53,91)	2.40,35 (57,80)	3.32,23 (51,88)	3.32,23

S10

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng	
1p	Walsh, Astri Lillebø 40,04 (40,04)	2008	Ytre Søre Sunnmøre SK	S10	1.26,58 (46,54)	2.13,72 (47,14)	2.57,19 (43,47)

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 14. 200m fri, herrer**Klasse født 05**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gils, Jonas	2005	Kristiansund SK	2.36,01 (42,74)	2.36,01
	32,57 (32,57)	1.11,07 (38,50)	1.53,27 (42,20)		

Klasse født 06

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Klimek, Eryk Patryk	2006	Aalesunds SLK	2.06,48 (31,85)	2.06,48
	28,81 (28,81)	1.01,54 (32,73)	1.34,63 (33,09)		
2	Hatlenes, Elias Nøstdal	2006	Aalesunds SLK	2.07,61 (32,26)	2.07,61
	29,20 (29,20)	1.02,26 (33,06)	1.35,35 (33,09)		

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørflaten, Magnus	2007	Molde SLK	2.22,12 (35,69)	2.22,12
	32,95 (32,95)	1.09,56 (36,61)	1.46,43 (36,87)		
2	Krokå, Are Kragset	2007	Aalesunds SLK	2.23,31 (38,97)	2.23,31
	31,31 (31,31)	1.06,00 (34,69)	1.44,34 (38,34)		

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK	2.19,40 (36,09)	2.19,40
	31,50 (31,50)	1.06,97 (35,47)	1.43,31 (36,34)		
2p	Skeide, Thordar Bergh	2008	Kristiansund SK	2.27,84 (39,39)	2.27,84
	32,13 (32,13)	1.08,51 (36,38)	1.48,45 (39,94)		
3	Kornberg, Lars Martin	2008	Sykkylven IL Symjing	2.37,76 (38,40)	2.37,76
	34,36 (34,36)	1.16,01 (41,65)	1.59,36 (43,35)		
4	Vik, Andreas Hundeide	2008	Sykkylven IL Symjing	2.42,60 (43,98)	2.42,60
	34,58 (34,58)	1.14,90 (40,32)	1.58,62 (43,72)		
5	Hauglum, Tore Dahl	2008	Sunndal SLK	2.47,61 (44,09)	2.47,61
	36,53 (36,53)	1.19,35 (42,82)	2.03,52 (44,17)		

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.19,57 (33,86)	2.19,57
	33,23 (33,23)	1.09,77 (36,54)	1.45,71 (35,94)		

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.20,72 (35,58)	2.20,72
	32,51 (32,51)	1.08,47 (35,96)	1.45,14 (36,67)		
2p	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK	2.25,00 (36,64)	2.25,00
	31,74 (31,74)	1.09,36 (37,62)	1.48,36 (39,00)		
3	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK	2.25,25 (37,93)	2.25,25
	32,50 (32,50)	1.09,11 (36,61)	1.47,32 (38,21)		
4	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK	2.42,43 (38,55)	2.42,43
	36,97 (36,97)	1.19,72 (42,75)	2.03,88 (44,16)		

5 Vemøy, Felix Olai Nerland 49,19 (49,19)	2010 Brattvåg SK 1.50,71 (1.01,52)	2.53,58 (1.02,87)	3.54,11 (1.00,53)	3.54,11
--	---------------------------------------	-------------------	-------------------	---------

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gravanes, Emil Nikolai Jacobsen 38,50 (38,50)	2011	Sunndal SLK 1.24,53 (46,03)	2.13,32 (48,79)	2.59,02 (45,70)
2	Kysliak, Nikolas 45,11 (45,11)	2011	Sunndal SLK 1.39,98 (54,87)	2.35,45 (55,47)	3.24,66 (49,21)
3	Nerem, Andreas 47,87 (47,87)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK 1.45,56 (57,69)	2.41,89 (56,33)	3.35,57 (53,68)

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Nupen, Tobias Fjærtøft 41,99 (41,99)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK 1.31,70 (49,71)	2.21,27 (49,57)	3.07,84 (46,57)
2	Austad, Storm 43,68 (43,68)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK 1.38,82 (55,14)	2.36,21 (57,39)	3.31,72 (55,51)

11.11.2023 - Kortbane

Øvelse 15. 4*100m lag medley, mixed**Junior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ytre Søre Sunnmøre Mix 1 Maria Redse-Arset Tima Rukovsky Adrian Manuel Jung Leine Oda Ulstein-Vestbøstad	JR	Ytre Søre Sunnmøre SK 40,87 (40,87) 1.58,83 (37,85) 3.12,78 (30,60) 4.25,59 (36,64)	1.20,98 (40,11) 2.42,18 (43,35) 3.48,95 (36,17) 5.05,22 (39,63)	1.20,98 1.21,20 1.06,77 1.16,27
2p	Aaslk Mix jr 1 Are Kragset Krokå Aron Fu Hjelvik Matilde Elin Kumlin-Herfjord Eiril Bjørdal Forås	JR	Aalesunds SLK 35,69 (35,69) 1.52,59 (38,22) 3.17,18 (38,92) 4.38,89 (33,44)	1.14,37 (38,68) 2.38,26 (45,67) 4.05,45 (48,27) 5.16,09 (37,20)	1.14,37 1.23,89 1.27,19 1.10,64
3	Aaslk Mix jr 2 Martine Norvoll Bjørnevik Ava Remøy Kvalsund Marius Solbakken Kleive Elias Vonheim Ristesund	JR	Aalesunds SLK 40,09 (40,09) 2.04,68 (42,15) 3.36,29 (41,83) ()	1.22,53 (42,44) 2.54,46 (49,78) 4.57,43 (1.21,14) 5.30,97 (33,54)	1.22,53 1.31,93 2.02,97 33,54
4	Sunndal SLK Mix jr Elise Melkild Herman Engen Mari Melkild Emil Nikolai Jacobsen Gravanes	JR	Sunndal SLK 44,69 (44,69) 2.24,58 (53,51) 4.10,44 (43,12) 5.44,46 (39,01)	1.31,07 (46,38) 3.27,32 (1.02,74) 5.05,45 (55,01) 6.28,87 (44,41)	1.31,07 1.56,25 1.38,13 1.23,42
5	Aaslk Mix jr 3 Leo Thorheim Wold Snorre Vatnehol Maja Polovinkina Zuzanna Ruszel	JR	Aalesunds SLK 46,30 (46,30) 2.38,70 (1.03,14) 4.31,59 (41,35) ()	1.35,56 (49,26) 3.50,24 (1.11,54) 6.10,93 (1.39,34) 7.01,17 (50,24)	1.35,56 2.14,68 2.20,69 50,24

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 16. 800m fri, damer

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK						11.21,20	
	37,10	1.18,34	2.00,26	2.42,55	3.24,92	4.07,31	4.49,27	5.32,02		
	<i>37,10</i>	<i>41,24</i>	<i>41,92</i>	<i>42,29</i>	<i>42,37</i>	<i>42,39</i>	<i>41,96</i>	<i>42,75</i>		
	6.15,76	6.59,33	7.42,93	8.27,30	9.11,30	9.55,32	10.39,00	11.21,20		
	<i>43,74</i>	<i>43,57</i>	<i>43,60</i>	<i>44,37</i>	<i>43,100</i>	<i>44,02</i>	<i>43,68</i>	<i>42,20</i>		
2	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009	Aalesunds SLK						11.25,75	
	39,10	1.21,38	2.05,23	2.48,90	3.32,79	4.16,56	5.00,77	5.44,18		
	<i>39,10</i>	<i>42,28</i>	<i>43,85</i>	<i>43,67</i>	<i>43,89</i>	<i>43,77</i>	<i>44,21</i>	<i>43,41</i>		
	6.26,88	7.10,25	7.53,86	8.37,15	9.20,26	10.03,88	10.45,65	11.25,75		
	<i>42,70</i>	<i>43,37</i>	<i>43,61</i>	<i>43,29</i>	<i>43,11</i>	<i>43,62</i>	<i>41,77</i>	<i>40,10</i>		

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard	2010	Kristiansund SK						10.40,80	
	36,45	1.16,07	1.56,71	2.37,11	3.17,99	3.59,58	4.41,02	5.22,07		
	<i>36,45</i>	<i>39,62</i>	<i>40,64</i>	<i>40,40</i>	<i>40,88</i>	<i>41,59</i>	<i>41,44</i>	<i>41,05</i>		
	6.02,86	6.43,99	7.23,95	8.04,30	8.45,27	9.24,64	10.03,94	10.40,80		
	<i>40,79</i>	<i>41,13</i>	<i>39,96</i>	<i>40,35</i>	<i>40,97</i>	<i>39,37</i>	<i>39,30</i>	<i>36,86</i>		

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Polovinkina, Maja	2011	Aalesunds SLK						13.32,92	
	42,64	1.30,83	2.21,03	3.11,76	4.02,39	4.53,15	5.45,15	6.37,33		
	<i>42,64</i>	<i>48,19</i>	<i>50,20</i>	<i>50,73</i>	<i>50,63</i>	<i>50,76</i>	<i>52,00</i>	<i>52,18</i>		
	7.30,83	8.23,74	9.16,40	10.07,61	10.58,73	11.51,09	12.42,10	13.32,92		
	<i>53,50</i>	<i>52,91</i>	<i>52,66</i>	<i>51,21</i>	<i>51,12</i>	<i>52,36</i>	<i>51,01</i>	<i>50,82</i>		

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 17. 800m fri, herrer

Klasse født 06

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Klimek, Eryk Patryk	2006	Aalesunds SLK						9.28,23	
	31,06	1.05,51	1.40,60	2.15,89	2.51,31	3.26,87	4.02,58	4.38,59		
	<i>31,06</i>	<i>34,45</i>	<i>35,09</i>	<i>35,29</i>	<i>35,42</i>	<i>35,56</i>	<i>35,71</i>	<i>36,01</i>		
	5.14,83	5.50,67	6.27,46	7.04,02	7.40,76	8.17,28	8.53,85	9.28,23		
	<i>36,24</i>	<i>35,84</i>	<i>36,79</i>	<i>36,56</i>	<i>36,74</i>	<i>36,52</i>	<i>36,57</i>	<i>34,38</i>		
2	Hatlenes, Elias Nøstdal	2006	Aalesunds SLK						9.32,41	
	32,46	1.07,71	1.43,53	2.19,61	2.55,63	3.31,42	4.07,94	4.44,43		
	<i>32,46</i>	<i>35,25</i>	<i>35,82</i>	<i>36,08</i>	<i>36,02</i>	<i>35,79</i>	<i>36,52</i>	<i>36,49</i>		
	5.20,70	5.57,01	6.33,78	7.10,22	7.46,52	8.22,93	8.59,20	9.32,41		
	<i>36,27</i>	<i>36,31</i>	<i>36,77</i>	<i>36,44</i>	<i>36,30</i>	<i>36,41</i>	<i>36,27</i>	<i>33,21</i>		

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Hessen, Eivind Vågan	2009	Aalesunds SLK						11.30,42	
	38,43	1.19,70	2.02,99	2.47,06	3.31,01	4.15,14	4.58,85	5.43,54		
	<i>38,43</i>	<i>41,27</i>	<i>43,29</i>	<i>44,07</i>	<i>43,95</i>	<i>44,13</i>	<i>43,71</i>	<i>44,69</i>		
	6.28,54	7.12,89	7.57,76	8.40,78	9.24,80	10.08,64	10.50,74	11.30,42		
	<i>45,00</i>	<i>44,35</i>	<i>44,87</i>	<i>43,02</i>	<i>44,02</i>	<i>43,84</i>	<i>42,10</i>	<i>39,68</i>		

2 Kleive, Marius Solbakken	2009 Aalesunds SLK							11.48,66
37,80	1.22,63	2.08,85	2.54,64	3.39,12	4.23,88	5.08,65	5.53,98	
<i>37,80</i>	<i>44,83</i>	<i>46,22</i>	<i>45,79</i>	<i>44,48</i>	<i>44,76</i>	<i>44,77</i>	<i>45,33</i>	
6.39,53	7.24,79	8.10,55	8.56,17	9.40,59	10.23,82	11.08,21	11.48,66	
<i>45,55</i>	<i>45,26</i>	<i>45,76</i>	<i>45,62</i>	<i>44,42</i>	<i>43,23</i>	<i>44,39</i>	<i>40,45</i>	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb					Tid	Poeng
1p	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK					11.11,12	
	34,74	1.14,72	1.57,45	2.39,96	3.22,84	4.06,99	4.50,31	5.34,31	
	<i>34,74</i>	<i>39,98</i>	<i>42,73</i>	<i>42,51</i>	<i>42,88</i>	<i>44,15</i>	<i>43,32</i>	<i>44,00</i>	
	6.18,19	7.02,35	7.45,51	8.27,81	9.10,81	9.53,06	10.36,32	11.11,12	
	<i>43,88</i>	<i>44,16</i>	<i>43,16</i>	<i>42,30</i>	<i>42,100</i>	<i>42,25</i>	<i>43,26</i>	<i>34,80</i>	
2	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK					11.19,82	
	36,45	1.19,13	2.02,84	2.45,97	3.29,79	4.13,37	4.57,44	5.41,98	
	<i>36,45</i>	<i>42,68</i>	<i>43,71</i>	<i>43,13</i>	<i>43,82</i>	<i>43,58</i>	<i>44,07</i>	<i>44,54</i>	
	6.25,74	7.09,24	7.53,51	8.37,41	9.20,55	10.01,85	10.44,17	11.19,82	
	<i>43,76</i>	<i>43,50</i>	<i>44,27</i>	<i>43,90</i>	<i>43,14</i>	<i>41,30</i>	<i>42,32</i>	<i>35,65</i>	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb					Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal	2011	Molde SLK					12.20,62	
	40,33	1.25,97	2.12,93	2.59,76	3.47,15	4.35,64	5.23,25	6.11,65	
	<i>40,33</i>	<i>45,64</i>	<i>46,96</i>	<i>46,83</i>	<i>47,39</i>	<i>48,49</i>	<i>47,61</i>	<i>48,40</i>	
	7.00,34	7.48,43	8.34,54	9.20,37	10.06,56	10.52,83	11.38,61	12.20,62	
	<i>48,69</i>	<i>48,09</i>	<i>46,11</i>	<i>45,83</i>	<i>46,19</i>	<i>46,27</i>	<i>45,78</i>	<i>42,01</i>	
2	Gravanes, Emil Nikolai Jacobsen	2011	Sunddal SLK					13.35,31	
	43,06	1.32,93	2.25,29	3.17,94	4.10,98	5.03,76	5.57,45		
	<i>43,06</i>	<i>49,87</i>	<i>52,36</i>	<i>52,65</i>	<i>53,04</i>	<i>52,78</i>	<i>53,69</i>		
	7.44,57	8.36,48	9.29,26	10.19,55	11.08,97	11.59,24	12.46,22	13.35,31	
	<i>1.47,12</i>	<i>51,91</i>	<i>52,78</i>	<i>50,29</i>	<i>49,42</i>	<i>50,27</i>	<i>46,98</i>	<i>49,09</i>	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 18. 50m bryst, damer

Klasse født 06

Plass	Navn	Født	Klubb					Tid	Poeng
1p	French, Ella Iben	2006	Kristiansund SK					42,84	

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb					Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea	2007	Molde SLK					42,87	
2	Svehaugen, Kristine Harstad	2007	Molde SLK					50,35	

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb					Tid	Poeng
1p	Hoseth, Rakel Susanna	2008	Kristiansund SK					50,32	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb					Tid	Poeng
1p	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin	2009	Aalesunds SLK					42,30	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK	43,68	
2	Strandabø, Tyri Nikoline Ullavik	2010	Sykkylven IL Symjing	55,25	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bagdanaviciute, Vaiva	2011	Brattvåg SK	47,36	
2p	Hoseth, Leah	2011	Kristiansund SK	49,13	
3	Sætre, Ingvild	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	50,19	
4	Sæter, Sigrid Saure	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	54,20	
5	Karim, Nora Nezar	2011	Sunndal SLK	55,30	
	French, Lilly Solvei	2011	Kristiansund SK	DISK	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sønstabø, Saga Krekvik	2012	Molde SLK	44,77	
2	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK	50,59	
3	S. Voldsund, Ellie Slotsvik	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.02,96	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Debess, Ella Flem	2013	Aalesunds SLK	1.00,52	
	Ruszel, Zuzanna	2013	Aalesunds SLK	DISK	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 19. 50m bryst, herrer**Klasse født 05**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gils, Jonas	2005	Kristiansund SK	43,03	

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Krokå, Are Kragset	2007	Aalesunds SLK	36,51	

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hjelvik, Aron Fu	2008	Aalesunds SLK	37,12	
2p	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK	37,23	
3p	Melkild, Lavrans	2008	Sunndal SLK	39,36	
4	Kornberg, Lars Martin	2008	Sykkylven IL Symjing	39,66	
5	Skeide, Thordar Bergh	2008	Kristiansund SK	40,51	
6	Vik, Andreas Hundeide	2008	Sykkylven IL Symjing	40,86	
	Hauglum, Tore Dahl	2008	Sunndal SLK	DISK	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	36,27	
2	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK	53,30	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Johnsen, Jonah Kongshaug	2011	Aalesunds SLK	40,93	
2p	Torske, Aksel Mørkedal	2011	Molde SLK	42,76	
3	Hessen, Sigurd Vågan	2011	Aalesunds SLK	49,77	
4	Engen, Herman	2011	Sunnal SLK	50,34	
5	Kristengård, Leonard Tafjord	2011	Molde SLK	58,69	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Johansen, Eldar	2012	Kristiansund SK	55,38	
2	Nupen, Tobias Fjørtoft	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	58,22	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Vatnehol, Snorre	2013	Aalesunds SLK	DISK	

Klasse født 14 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Hoseth, Jonathan	2014	Kristiansund SK	1.03,99	
	Ulstein-Vestbøstad, Peder	2014	Ytre Søre Sunnmøre SK	58,87	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 20. 200m rygg, damer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea	2007	Molde SLK	2.44,68	
	39,74 (39,74)	1.21,44 (41,70)	2.03,88 (42,44)	2.44,68 (40,80)	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Redse-Arset, Maria	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.45,73	
	41,46 (41,46)	1.24,20 (42,74)	2.05,84 (41,64)	2.45,73 (39,89)	
2	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK	2.48,25	
	40,35 (40,35)	1.22,31 (41,96)	2.05,05 (42,74)	2.48,25 (43,20)	
3	Brændeland, Erica	2009	Aalesunds SLK	2.56,77	
	40,38 (40,38)	1.24,37 (43,99)	2.10,28 (45,91)	2.56,77 (46,49)	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Ava Remøy 41,74 (41,74)	2010	Aalesunds SLK	3.00,90 (45,03)	3.00,90
2p	Arnøy, Emilie 58,22 (58,22)	2010	Kristiansund SK	3.56,71 (1.04,76)	3.56,71
3	Olsen, Pernille Hoel 1.07,50 (1.07,50)	2010	Kristiansund SK	4.26,27 (1.02,57)	4.26,27
	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK		DISK
	Ulstein-Vestbøstad, Oda	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK		DISK

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Melkild, Elise 43,86 (43,86)	2011	Sunndal SLK	3.12,56 (46,76)	3.12,56
2p	Bagdanaviciute, Nicole 51,76 (51,76)	2011	Brattvåg SK	3.30,54 (50,49)	3.30,54
3	Sæter, Sigrid Saure 57,14 (57,14)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.57,74 (56,37)	3.57,74
	Vadset, Celina Akslen	2011	Aalesunds SLK		DISK

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 21. 200m rygg, herrer**Klasse født 09**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung 35,90 (35,90)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.33,69 (37,54)	2.33,69

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima 36,67 (36,67)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.35,17 (38,04)	2.35,17

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Kysliak, Nikolas	2011	Sunndal SLK		DISK
	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK		DISK

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 22. 100m fri, damer**Klasse født 06**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Ella Iben 34,07 (34,07)	2006	Kristiansund SK 1.12,84 (38,77)	1.12,84	

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Svehaugen, Kristine Harstad 37,46 (37,46)	2007	Molde SLK 1.16,57 (39,11)	1.16,57	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Forås, Eiril Bjørdal 32,65 (32,65)	2009	Aalesunds SLK 1.09,59 (36,94)	1.09,59	
2	Bjørnevik, Martine Norvoll 33,44 (33,44)	2009	Aalesunds SLK 1.10,20 (36,76)	1.10,20	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Knudseth, Augusta Jordahl 37,85 (37,85)	2010	Kristiansund SK 1.20,06 (42,21)	1.20,06	
2	Sortvik-Røsæg, Selma Hjertine 40,22 (40,22)	2010	IL Norodd 1.30,13 (49,91)	1.30,13	
3	Olsen, Pernille Hoel 53,33 (53,33)	2010	Kristiansund SK 1.47,59 (54,26)	1.47,59	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Polovinkina, Maja 37,40 (37,40)	2011	Aalesunds SLK 1.17,37 (39,97)	1.17,37	
2p	Melkild, Mari 38,51 (38,51)	2011	Sunndal SLK 1.19,61 (41,10)	1.19,61	
3p	Hoseth, Leah 39,34 (39,34)	2011	Kristiansund SK 1.24,71 (45,37)	1.24,71	
4	Karim, Nora Nezar 40,42 (40,42)	2011	Sunndal SLK 1.26,23 (45,81)	1.26,23	
5	Bagdanaviciute, Vaiva 43,15 (43,15)	2011	Brattvåg SK 1.27,49 (44,34)	1.27,49	
6	Sætre, Ingvild 43,82 (43,82)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK 1.34,66 (50,84)	1.34,66	
7	Bjørnland, Madelen Otterlei 45,68 (45,68)	2011	Brattvåg SK 1.35,95 (50,27)	1.35,95	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sønstabø, Saga Krekvik 39,24 (39,24)	2012	Molde SLK 1.24,43 (45,19)	1.24,43	

Brattvåg SK

Brattvåg

2	Bagdanaviciute, Milea 49,93 (49,93)	2012 Brattvåg SK 1.41,94 (52,01)	1.41,94
3	S. Voldsund, Ellie Slotsvik 48,98 (48,98)	2012 Ytre Søre Sunnmøre SK 1.42,47 (53,49)	1.42,47

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
	Debess, Ella Flem 46,46 (46,46)	2013 Aalesunds SLK 1.39,13 (52,67)	1.39,13
	Fransson, Aurora Liabø 42,54 (42,54)	2013 Kristiansund SK 1.31,87 (49,33)	1.31,87
	Ruszel, Zuzanna 43,35 (43,35)	2013 Aalesunds SLK 1.30,86 (47,51)	1.30,86

S10

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid Poeng
1p	Walsh, Astri Lillebø 37,48 (37,48)	2008 Ytre Søre Sunnmøre SK 1.19,83 (42,35)	S10	1.19,83

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 23. 100m fri, herrer**Klasse født 05**

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Gils, Jonas 30,85 (30,85)	2005 Kristiansund SK 1.05,64 (34,79)	1.05,64

Klasse født 06

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Hatlenes, Elias Nøstdal 26,92 (26,92)	2006 Aalesunds SLK 56,14 (29,22)	56,14
2	Klimek, Eryk Patryk 28,13 (28,13)	2006 Aalesunds SLK 59,69 (31,56)	59,69

Klasse født 07

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Krokå, Are Kragset 28,54 (28,54)	2007 Aalesunds SLK 1.01,32 (32,78)	1.01,32
2	Sørflaten, Magnus 29,56 (29,56)	2007 Molde SLK 1.02,31 (32,75)	1.02,31

Klasse født 08

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Olsen, Philip Hoel 29,56 (29,56)	2008 Kristiansund SK 1.02,21 (32,65)	1.02,21
2p	Hjelvik, Aron Fu 30,82 (30,82)	2008 Aalesunds SLK 1.03,38 (32,56)	1.03,38
3	Kornberg, Lars Martin 29,39 (29,39)	2008 Sykkylven IL Symjing 1.04,68 (35,29)	1.04,68

4 Vik, Andreas	2008 Sykkylven IL Symjing	1.06,66
31,13 (31,13)	1.06,66 (35,53)	
5 Skeide, Thoridar Bergh	2008 Kristiansund SK	1.08,58
31,38 (31,38)	1.08,58 (37,20)	
6 Hauglum, Tore Dahl	2008 Sunndal SLK	1.14,10
34,96 (34,96)	1.14,10 (39,14)	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Kleive, Marius Solbakken	2009 Aalesunds SLK	1.09,91
	34,09 (34,09)	1.09,91 (35,82)	
2	Hessen, Eivind Vågan	2009 Aalesunds SLK	1.10,46
	33,45 (33,45)	1.10,46 (37,01)	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Ristesund, Elias Vonheim	2010 Aalesunds SLK	1.04,58
	30,85 (30,85)	1.04,58 (33,73)	
2p	Holm, Felix	2010 Kristiansund SK	1.04,98
	30,36 (30,36)	1.04,98 (34,62)	
3	Hoseth, Adam	2010 Kristiansund SK	1.12,18
	34,37 (34,37)	1.12,18 (37,81)	
4	Vemøy, Felix Olai Nerland	2010 Brattvåg SK	1.38,04
	45,31 (45,31)	1.38,04 (52,73)	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Johnsen, Jonah Kongshaug	2011 Aalesunds SLK	1.16,90
	35,61 (35,61)	1.16,90 (41,29)	
2p	Hessen, Sigurd Vågan	2011 Aalesunds SLK	1.23,04
	39,65 (39,65)	1.23,04 (43,39)	
3	Kysliak, Nikolas	2011 Sunndal SLK	1.23,10
	41,13 (41,13)	1.23,10 (41,97)	
4	Kristengård, Leonard Tafjord	2011 Molde SLK	1.30,97
	43,47 (43,47)	1.30,97 (47,50)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Nupen, Tobias Fjørtoft	2012 Ytre Søre Sunnmøre SK	1.20,82
	37,57 (37,57)	1.20,82 (43,25)	
2	Johansen, Eldar	2012 Kristiansund SK	1.44,44
	46,12 (46,12)	1.44,44 (58,32)	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
	Vatnehol, Snorre	2013 Aalesunds SLK	1.43,90
	44,01 (44,01)	1.43,90 (59,89)	

Klasse født 14 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
	Ulstein-Vestbøstad, Peder	2014 Ytre Søre Sunnmøre SK	1.45,92
	50,89 (50,89)	1.45,92 (55,03)	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 24. 4*50m fri, mixed**Junior**

Plass	Navn	Født Klubb		Tid Poeng
1p	Aaslk Mix jr 1	JR Aalesunds SLK		1.59,55
	Erica Brændeland	31,43	31,43	
	Martine Norvoll Bjørnevik	1.02,92	31,49	
	Are Kragset Krokå	1.31,00	28,08	
	Aron Fu Hjelvik	1.59,55	28,55	
2p	Kristiansund Mix 1 jr	JR Kristiansund SK		2.00,20
	Lilly Solvei French	32,66	32,66	
	Jonas Gils	1.02,43	29,77	
	Matilda Røsgaard Gaupseth	1.32,43	30,00	
	Philip Hoel Olsen	2.00,20	27,77	
3p	Ytre Søre Sunnmøre Mix 1	JR Ytre Søre Sunnmøre SK		2.03,12
	Tima Rukovsky	30,09	30,09	
	Oda Ulstein-Vestbøstad	1.04,68	34,59	
	Maria Redse-Arset	1.36,23	31,55	
	Adrian Manuel Jung Leine	2.03,12	26,89	
4p	Aaslk Mix jr 2	JR Aalesunds SLK		2.03,24
	Dominyka Sinko	30,58	30,58	
	Eiril Bjørdal Forås	1.03,14	32,56	
	Elias Vonheim Ristesund	1.32,64	29,50	
	Marius Solbakken Kleive	2.03,24	30,60	
5	Molde mixed jr 1	JR Molde SLK		2.08,44
	Oda Linea Bøyum-Folkeseth	33,17	33,17	
	Aksel Mørkedal Torske	1.06,83	33,66	
	Kristine Harstad Svehaugen	1.41,15	34,32	
	Magnus Sørflaten	2.08,44	27,29	
6	Kristiansund Mix 2 jr	JR Kristiansund SK		2.08,68
	Felix Holm	29,76	29,76	
	Thordar Bergh Skeide	59,98	30,22	
	Ella Iben French	1.35,18	35,20	
	Augusta Jordahl Knudseth	2.08,68	33,50	
7	Aaslk Mix jr 3	JR Aalesunds SLK		2.12,58
	Ava Remøy Kvalsund	31,71	31,71	
	Maja Polovinkina	1.04,48	32,77	
	Jonah Kongshaug Johnsen	1.39,93	35,45	
	Eivind Vågan Hessen	2.12,58	32,65	
8	Sunndal SLK Mix jr	JR Sunndal SLK		2.19,60
	Lavrans Melkild	28,78	28,78	
	Herman Engen	1.07,51	38,73	
	Elise Melkild	1.42,18	34,67	
	Nora Nezar Karim	2.19,60	37,42	
9	Aaslk Mix jr 4	JR Aalesunds SLK		2.33,66
	Celina Akslen Vadset	37,46	37,46	
	Ella Flem Debess	1.18,65	41,19	
	Sigurd Vågan Hessen	1.57,42	38,77	
	Leo Thorheim Wold	2.33,66	36,24	
10	Ytre Søre Sunnmøre Mix 2	JR Ytre Søre Sunnmøre SK		3.00,86
	Peder Ulstein-Vestbøstad	51,34	51,34	
	Sigrid Saure Sæter	1.40,60	49,26	
	Ingvild Sætre	2.24,10	43,50	
	Tobias Fjortoft Nupen	3.00,86	36,76	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 27. 200m bryst, damer**Klasse født 10**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Arnøy, Emilie 1.03,46 (1.03,46)	2.11,17 (1.07,71)	2010 Kristiansund SK	3.19,31 (1.08,14)	4.24,48 (1.05,17)
2	Olsen, Martine Hoel 1.02,30 (1.02,30)	2.11,08 (1.08,78)	2010 Kristiansund SK	3.19,54 (1.08,46)	4.26,18 (1.06,64)
	Sortvik-Røsæg, Selma Hjertine		2010 IL Norodd		DISK

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Lilly Solvei 51,07 (51,07)	1.48,55 (57,48)	2011 Kristiansund SK	2.47,19 (58,64)	3.41,74 (54,55)
2p	Sætre, Ingvild 53,87 (53,87)	1.52,87 (59,00)	2011 Ytre Søre Sunnmøre SK	2.52,46 (59,59)	3.48,45 (55,99)
3	Bagdanaviciute, Vaiva 55,40 (55,40)	1.55,62 (1.00,22)	2011 Brattvåg SK	2.55,51 (59,89)	3.50,88 (55,37)
4	Vadset, Celina Akslen 54,49 (54,49)	1.55,64 (1.01,15)	2011 Aalesunds SLK	2.58,27 (1.02,63)	3.58,59 (1.00,32)
5	Bagdanaviciute, Nicole 56,34 (56,34)	1.58,00 (1.01,66)	2011 Brattvåg SK	2.57,08 (59,08)	4.00,05 (1.02,97)
6	Sæter, Sigrid Saure 58,81 (58,81)	2.05,65 (1.06,84)	2011 Ytre Søre Sunnmøre SK	3.16,05 (1.10,40)	4.21,88 (1.05,83)

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bagdanaviciute, Milea 57,16 (57,16)	2.01,52 (1.04,36)	2012 Brattvåg SK	3.04,78 (1.03,26)	4.03,02 (58,24)
2	S. Voldsund, Ellie Slotsvik 1.10,47 (1.10,47)	2.29,46 (1.18,99)	2012 Ytre Søre Sunnmøre SK	3.47,91 (1.18,45)	5.02,10 (1.14,19)

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Ruszel, Zuzanna		2013 Aalesunds SLK		DISK

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 28. 200m bryst, herrer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørflaten, Magnus 37,24 (37,24)	1.20,53 (43,29)	2007 Molde SLK	2.04,95 (44,42)	2.50,21 (45,26)
2	Krokå, Are Kragset 39,90 (39,90)	1.26,14 (46,24)	2007 Aalesunds SLK	2.12,96 (46,82)	2.59,65 (46,69)

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal 48,25 (48,25)	1.43,14 (54,89)	2011 Molde SLK	2.37,46 (54,32)	3.29,50 (52,04)

Brattvåg SK

Brattvåg

2p Engen, Herman 53,53 (53,53)	2011 Sunndal SLK 1.55,11 (1.01,58)	2.59,43 (1.04,32)	4.00,97 (1.01,54)	4.00,97
3 Wold, Leo Thorheim 1.00,48 (1.00,48)	2011 Aalesunds SLK 2.08,71 (1.08,23)	3.17,63 (1.08,92)	4.24,61 (1.06,98)	4.24,61
Kysliak, Nikolas	2011 Sunndal SLK			DISK

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Nupen, Tobias Fjørtoft 1.02,79 (1.02,79)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK 2.14,02 (1.11,23)	3.22,40 (1.08,38)	4.27,37 (1.04,97)

Klasse født 14 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Ulstein-Vestbøstad, Peder 1.04,01 (1.04,01)	2014	Ytre Søre Sunnmøre SK 2.13,57 (1.09,56)	3.22,95 (1.09,38)	4.28,03 (1.05,08)

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 29. 50m butterfly, damer**Klasse født 06**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Ella Iben	2006	Kristiansund SK		40,95

Klasse født 07

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Svehaugen, Kristine Harstad	2007	Molde SLK		44,29

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hoseth, Rakel Susanna	2008	Kristiansund SK		49,95

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Brændeland, Erica	2009	Aalesunds SLK		32,61
2p	Redse-Arset, Maria	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK		34,44
3	Forås, Eiril Bjørdal	2009	Aalesunds SLK		34,69
4	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin	2009	Aalesunds SLK		35,44

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Ava Remøy	2010	Aalesunds SLK		38,05
2	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK		44,02

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Melkild, Mari	2011	Sunddal SLK	38,17	
2p	Polovinkina, Maja	2011	Aalesunds SLK	42,29	
3	Bagdanaviciute, Vaiva	2011	Brattvåg SK	51,09	
4	Bjørnland, Madelen Otterlei	2011	Brattvåg SK	1.03,47	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sønstabø, Saga Krekvik	2012	Molde SLK	52,68	
2	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK	55,41	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Fransson, Aurora Liabø	2013	Kristiansund SK	49,71	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 30. 50m butterfly, herrer**Klasse født 05**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gils, Jonas	2005	Kristiansund SK	35,78	

Klasse født 06

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Klimek, Eryk Patryk	2006	Aalesunds SLK	29,12	
2	Hatlenes, Elias Nøstdal	2006	Aalesunds SLK	29,34	

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Melkild, Lavrans	2008	Sunddal SLK	30,24	
2p	Kornberg, Lars Martin	2008	Sykkylven IL Symjing	31,26	
3	Skeide, Thordar Bergh	2008	Kristiansund SK	31,46	
4	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK	31,61	
5	Vik, Andreas Hundeide	2008	Sykkylven IL Symjing	34,61	
6	Hauglum, Tore Dahl	2008	Sunddal SLK	41,29	

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK	36,97	
2	Hessen, Eivind Vågan	2009	Aalesunds SLK	39,73	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK	35,73	
	Vemøy, Felix Olai Nerland	2010	Brattvåg SK	DISK	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Johnsen, Jonah Kongshaug	2011	Aalesunds SLK	40,73	
2	Hessen, Sigurd Vågan	2011	Aalesunds SLK	50,14	
3	Gravanes, Emil Nikolai Jacobsen	2011	Sunddal SLK	54,19	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Johansen, Eldar	2012	Kristiansund SK	DISK	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 31. 100m rygg, damer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bøyum-Folkeseth, Oda Linea	2007	Molde SLK	1.18,20	
	38,15 (38,15)		1.18,20 (40,05)		
2	Svehaugen, Kristine Harstad	2007	Molde SLK	1.43,16	
	50,04 (50,04)		1.43,16 (53,12)		

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Brændeland, Erica	2009	Aalesunds SLK	1.19,87	
	38,87 (38,87)		1.19,87 (41,00)		
2	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009	Aalesunds SLK	1.23,14	
	40,57 (40,57)		1.23,14 (42,57)		

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard	2010	Kristiansund SK	1.15,38	
	37,15 (37,15)		1.15,38 (38,23)		
2p	Ulstein-Vestbøstad, Oda	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.25,20	
	41,56 (41,56)		1.25,20 (43,64)		
3p	Kvalsund, Ava Remøy	2010	Aalesunds SLK	1.26,01	
	41,40 (41,40)		1.26,01 (44,61)		
4	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK	1.47,88	
	53,11 (53,11)		1.47,88 (54,77)		
5	Sortvik-Røsæg, Selma Hjertine	2010	IL Norodd	1.49,02	
	53,82 (53,82)		1.49,02 (55,20)		
6	Olsen, Pernille Hoel	2010	Kristiansund SK	2.05,08	
	1.03,42 (1.03,42)		2.05,08 (1.01,66)		
	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK	DISK	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Melkild, Elise 41,95 (41,95)	2011 Sunndal SLK 1.27,70 (45,75)	1.27,70
2p	Hoseth, Leah 48,32 (48,32)	2011 Kristiansund SK 1.41,33 (53,01)	1.41,33
3	Vadset, Celina Akslen 51,27 (51,27)	2011 Aalesunds SLK 1.41,99 (50,72)	1.41,99
4	Bjørnland, Madelen Otterlei 55,27 (55,27)	2011 Brattvåg SK 1.48,88 (53,61)	1.48,88

Klasse født 12

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Sønstabø, Saga Krekvik 46,33 (46,33)	2012 Molde SLK 1.37,14 (50,81)	1.37,14
2	S. Voldsund, Ellie Slotsvik 1.13,25 (1.13,25)	2012 Ytre Søre Sunnmøre SK 2.24,38 (1.11,13)	2.24,38

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
	Debess, Ella Flem 51,99 (51,99)	2013 Aalesunds SLK 1.48,51 (56,52)	1.48,51
	Fransson, Aurora Liabø 53,83 (53,83)	2013 Kristiansund SK 1.51,93 (58,10)	1.51,93

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 32. 100m rygg, herrer**Klasse født 07**

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Krokå, Are Kragset 33,72 (33,72)	2007 Aalesunds SLK 1.10,20 (36,48)	1.10,20
2	Sørflaten, Magnus 37,21 (37,21)	2007 Molde SLK 1.17,07 (39,86)	1.17,07

Klasse født 08

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Hjelvik, Aron Fu 38,78 (38,78)	2008 Aalesunds SLK 1.18,47 (39,69)	1.18,47

Klasse født 09

Plass	Navn	Født Klubb	Tid Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung 35,11 (35,11)	2009 Ytre Søre Sunnmøre SK 1.11,16 (36,05)	1.11,16

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holm, Felix 35,35 (35,35)	2010	Kristiansund SK	1.11,83	
2	Rukovsky, Tima 36,85 (36,85)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.14,34	
3	Hoseth, Adam 45,13 (45,13)	2010	Kristiansund SK	1.31,92	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal 45,89 (45,89)	2011	Molde SLK	1.35,44	
2	Kristengård, Leonard Tafjord 50,00 (50,00)	2011	Molde SLK	1.41,33	

Klasse født 13 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Vatnehol, Snorre 53,62 (53,62)	2013	Aalesunds SLK	1.51,69	

Klasse født 14 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Ulstein-Vestbøstad, Peder 1.03,09 (1.03,09)	2014	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.08,39	

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 33. 4*50m fri, damer**Junior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Aaslk J1 jr	JR	Aalesunds SLK	2.06,52	
	Martine Norvoll Bjørnevik	31,30	31,30		
	Eiril Bjørdal Forås	1.04,19	32,89		
	Erica Brændeland	1.35,06	30,87		
	Ava Remøy Kvalsund	2.06,52	31,46		
2p	Kristiansund J1 jr	JR	Kristiansund SK	2.12,11	
	Lilly Solvei French	33,60	33,60		
	Matilda Røsgaard Gaupseth	1.03,81	30,21		
	Ella Iben French	1.37,74	33,93		
	Augusta Jordahl Knudseth	2.12,11	34,37		
3	Aaslk J2 jr	JR	Aalesunds SLK	2.38,53	
	Maja Polovinkina	34,30	34,30		
	Celina Akslen Vadset	1.13,21	38,91		
	Zuzanna Ruszel	1.54,50	41,29		
	Ella Flem Debess	2.38,53	44,03		
4	Brattvåg SK J1 jr.	JR	Brattvåg SK	2.48,76	
	Nicole Bagdanaviciute	40,80	40,80		
	Madelen Otterlei Bjørnland	1.23,66	42,86		
	Vaiva Bagdanaviciute	2.09,05	45,39		
	Milea Bagdanaviciute	2.48,76	39,71		

5	Kristiansund J2 jr	JR	Kristiansund SK	2.57,78
	Leah Hoseth	38,65	38,65	
	Emilie Arnøy	1.19,62	40,97	
	Pernille Hoel Olsen	2.06,97	47,35	
	Martine Hoel Olsen	2.57,78	50,81	
	Molde SLK J1 jr.	JR	Molde SLK	DISK
	Kristine Harstad Svehaugen			
	Selma Hjertine Sortvik-Røsæg			
	Saga Krekvik Sønstabø			
	Oda Linea Bøyum-Folkeseth			

12.11.2023 - Kortbane

Øvelse 34. 4*50m fri, herrer**Junior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Aaslk G1 jr		JR Aalesunds SLK	1.52,37	
	Elias Nøstdal Hatlenes	26,10	26,10		
	Elias Vonheim Ristesund	55,33	29,23		
	Aron Fu Hjelvik	1.23,71	28,38		
	Are Kragset Krokå	1.52,37	28,66		
2p	Kristiansund G1 jr		JR Kristiansund SK	1.58,32	
	Thordar Bergh Skeide	30,98	30,98		
	Felix Holm	1.00,88	29,90		
	Jonas Gils	1.30,11	29,23		
	Philip Hoel Olsen	1.58,32	28,21		
3	Sunndal SLK G1 jr.		JR Sunndal SLK	2.17,80	
	Lavrans Melkild	29,93	29,93		
	Tore Dahl Hauglum	1.02,21	32,28		
	Herman Engen	1.42,61	40,40		
	Emil Nikolai Jacobsen Gravanoes	2.17,80	35,19		
4	Aaslk G2 jr		JR Aalesunds SLK	2.24,85	
	Marius Solbakken Kleive	30,98	30,98		
	Eivind Vågan Hessen	1.02,78	31,80		
	Jonah Kongshaug Johnsen	1.38,23	35,45		
	Snorre Vatnehol	2.24,85	46,62		