

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 3. 50m butterfly, jenter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ruszel, Zuzanna	2013	Aalesunds SLK	46,04	148
2p	Kulagina, Nicole	2013	Trondhjems SLK	46,47	144
3p	Barrera, Michaela Josefin Abeleva	2013	Kattem SK	47,94	131
4	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	47,99	131
5	Debess, Ella Flem	2013	Aalesunds SLK	49,24	121
	Winnberg, Kaia	2013	Trondhjems SLK	DISK	

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 4. 50m butterfly, gutter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Solli, Aleksander	2013	Leka IL	45,60	108
2p	Mogensen, Jonas Lindquist	2013	Kristiansund SK	49,53	84
	Vatnehol, Snorre	2013	Aalesunds SLK	DISK	

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 5. 100m butterfly, jenter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Valle, Sissel Furuholt	2012	Trondhjems SLK	1.23,96	266
	34,87 (34,87)		1.23,96 (49,09)		
2p	Osland, Ada Fludal	2012	Trondhjems SLK	1.28,64	226
	40,09 (40,09)		1.28,64 (48,55)		
3p	Monso, Hansine Rindberg	2012	Trondhjems SLK	1.29,92	217
	38,95 (38,95)		1.29,92 (50,97)		
4	Munkhaugen, Emmelin	2012	Kattem SK	1.31,05	209
	40,81 (40,81)		1.31,05 (50,24)		
5	Hepsø, Sofie	2012	Trondhjems SLK	1.39,66	159
	46,12 (46,12)		1.39,66 (53,54)		
6	Jensen, Lykke Aglen	2012	Namsos SK	1.40,58	155
	42,44 (42,44)		1.40,58 (58,14)		
7	Stølen, Amelia Ringstad	2012	Aalesunds SLK	1.41,75	149
	46,93 (46,93)		1.41,75 (54,82)		
8	Sandsund, Kristina Aleman	2012	Kattem SK	1.42,42	146
	43,13 (43,13)		1.42,42 (59,29)		
9	Holand, Alina Madelen	2012	Leka IL	1.52,01	112
	48,42 (48,42)		1.52,01 (1.03,59)		
10	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK	1.52,70	110
	53,86 (53,86)		1.52,70 (58,84)		
11	Faksvåg, Victoria Pedersen	2012	Kristiansund SK	2.13,53	66
	56,23 (56,23)		2.13,53 (1.17,30)		

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 6. 100m butterfly, gutter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Spangelo, Edvin Grenne 44,01 (44,01)	2012	Trondhjems SLK	1.37,04 (53,03)	119
2p	Stolbunov, Gleb 45,64 (45,64)	2012	Kattem SK	1.39,41 (53,77)	111
3p	Ulriksen, Eirik Hamnes 43,40 (43,40)	2012	Trondhjems SLK	1.41,29 (57,89)	104
4	Haldorsen, Casper Digre 44,17 (44,17)	2012	Verdal SK	1.43,03 (58,86)	99
5	Smuk, Bernard 49,46 (49,46)	2012	Trondhjems SLK	1.49,72 (1.00,26)	82
6	Ulriksen, Edvard Hamnes 46,76 (46,76)	2012	Trondhjems SLK	1.50,05 (1.03,29)	81
7	Nupen, Tobias Fjærtøft 53,22 (53,22)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.52,78 (59,56)	76
8	Seland, Sigurd Øie 51,83 (51,83)	2012	Trondhjems SLK	1.56,53 (1.04,70)	68
9	Iversen, Markus 58,96 (58,96)	2012	Namsos SK	2.05,76 (1.06,80)	54
10	Strand, Håkon Øseth 59,93 (59,93)	2012	Namsos SK	2.15,05 (1.15,12)	44
11	Andersen, Erik Solbakken 1.04,31 (1.04,31)	2012	Trondhjems SLK	2.20,36 (1.16,05)	39
12	Pedersen Tjore, Roy Magnus 1.07,55 (1.07,55)	2012	Kristiansund SK	2.31,33 (1.23,78)	31
	Natvig, Rasmus Larsen	2012	Trondhjems SLK		DISK

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 7. 400m fri, jenter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Lilly Solvei 33,32 1.11,63 33,32 38,31	2011	Kristiansund SK	1.51,66 2.32,77 3.14,57 3.57,19 4.40,03 5.22,05 40,03 41,11 41,80 42,62 42,84 42,02	370
2p	Høvik-Tøndel, Mie 34,75 1.14,29 34,75 39,54	2011	Vestbyen Trondheim	1.55,83 2.38,53 3.20,72 4.03,53 4.44,70 5.23,07 41,54 42,70 42,19 42,81 41,17 38,37	366
3p	Amundsen, Arina 33,76 1.12,25 33,76 38,49	2011	Stjørdals-Blink IL	1.52,35 2.34,68 3.18,04 4.02,72 4.47,14 5.32,00 40,10 42,33 43,36 44,68 44,42 44,86	338
4	Hoff, Sofie 36,22 1.17,30 36,22 41,08	2011	Trondhjems SLK	2.00,71 2.46,34 3.31,98 4.17,45 5.03,99 5.47,26 43,41 45,63 45,64 45,47 46,54 43,27	295
5	Fløan, Lillian Gran 1.24,00 1.24,00	2011	Stjørdals-Blink IL	2.10,26 2.57,42 3.43,67 4.30,07 5.15,30 5.55,81 46,26 47,16 46,25 46,40 45,23 40,51	274
6	Lillerødvann, Selma Strandjord 37,62 1.21,66 37,62 44,04	2011	Trondhjems SLK	2.07,68 2.54,02 3.40,72 4.27,71 5.14,50 5.57,43 46,02 46,34 46,70 46,99 46,79 42,93	270
7	Contreras Jimenez, Alexandra 38,85 1.23,69 38,85 44,84	2011	Trondhjems SLK	2.09,28 2.56,36 3.43,82 4.32,19 5.19,66 6.02,44 45,59 47,08 47,46 48,37 47,47 42,78	259
8	Melkild, Elise 38,98 1.24,44 38,98 45,46	2011	Sunddal SLK	2.10,11 2.57,14 3.44,41 4.33,09 5.23,30 6.06,14 45,67 47,03 47,27 48,68 50,21 42,84	252
9	Vadset, Celina Akslen 39,68 1.25,49 39,68 45,81	2011	Aalesunds SLK	2.11,66 2.59,81 3.47,75 4.35,74 5.23,59 6.07,15 46,17 48,15 47,94 47,99 47,85 43,56	250
10	Skulbørstad, Ida Stokke 40,99 1.27,56 40,99 46,57	2011	Stjørdals-Blink IL	2.15,89 3.03,00 3.50,40 4.37,89 5.24,49 6.08,09 48,33 47,11 47,40 47,49 46,60 43,60	248

11	Melkild, Mari	2011	Sunddal SLK	6.08,34	247
	38,63 1.24,00	2.11,16	2.59,67 3.48,61	4.37,54 5.26,23	6.08,34
	38,63 45,37	47,16	48,51 48,94	48,93 48,69	42,11
12	Osdal, Karoline	2011	Aalesunds SLK	6.16,48	231
	39,44 1.24,06	2.11,93	3.01,01 3.50,75	4.40,19 5.30,76	6.16,48
	39,44 44,62	47,87	49,08 49,74	49,44 50,57	45,72
13	Røkke, Anna Torsdotter Wang	2011	Stjørdals-Blink IL	6.16,56	231
	40,82 1.28,48	2.16,73	3.07,31 3.56,92	4.46,54 5.34,32	6.16,56
	40,82 47,66	48,25	50,58 49,61	49,62 47,78	42,24
14	Ytrehus, Erle Kullerud	2011	Trondhjems SLK	6.18,76	227
	41,71 1.28,98	2.19,19	3.07,72 3.59,37	4.49,70 5.37,96	6.18,76
	41,71 47,27	50,21	48,53 51,65	50,33 48,26	40,80
15	Bagdanaviciute, Nicole	2011	Brattvåg SK	6.21,55	222
	41,62 1.28,63	2.17,49	3.06,35 3.55,60	4.44,67 5.33,51	6.21,55
	41,62 47,01	48,86	48,86 49,25	49,07 48,84	48,04
16	Sætre, Ingvild	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	6.21,59	222
	41,96 1.29,67	2.19,43	3.09,72 3.58,38	4.47,89 5.37,81	6.21,59
	41,96 47,71	49,76	50,29 48,66	49,51 49,92	43,78
17	Bjørnland, Madelen Otterlei	2011	Brattvåg SK	6.22,36	221
	41,68 1.28,42	2.17,17	3.06,66 3.56,14	4.46,23 5.37,19	6.22,36
	41,68 46,74	48,75	49,49 49,48	50,09 50,96	45,17
18	Polovinkina, Maja	2011	Aalesunds SLK	6.22,41	221
	36,46 1.18,22	2.05,59	2.55,32 3.47,80	4.40,81 5.34,30	6.22,41
	36,46 41,76	47,37	49,73 52,48	53,01 53,49	48,11
19	Sørensen, Pernille Margrethe	2011	Rørvik SLK	6.23,01	220
	43,84 1.31,77	2.21,09	3.10,23 3.58,54	4.48,69 5.36,65	6.23,01
	43,84 47,93	49,32	49,14 48,31	50,15 47,96	46,36
20	Hoseth, Leah	2011	Kristiansund SK	6.24,13	218
	41,56 1.28,82	2.17,86	3.08,05 3.57,46	4.47,57 5.37,40	6.24,13
	41,56 47,26	49,04	50,19 49,41	50,11 49,83	46,73
21	Leknes, Maren Linnea	2011	Leka IL	6.39,39	194
	40,15 1.28,14	2.18,75	3.11,19 4.04,65	4.58,26 5.50,66	6.39,39
	40,15 47,99	50,61	52,44 53,46	53,61 52,40	48,73
22	Hanssen, Sara	2011	Rørvik SLK	6.55,72	172
	44,19 1.35,78	2.28,83	3.22,90 4.16,73	5.11,02 6.05,93	6.55,72
	44,19 51,59	53,05	54,07 53,83	54,29 54,91	49,79
23	Sæter, Sigrid Saure	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	7.18,67	146
	47,14 1.41,57	2.38,47	3.36,62 4.35,40	5.32,55 6.29,52	7.18,67
	47,14 54,43	56,90	58,15 58,78	57,15 56,97	49,15

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 8. 400m fri, gutter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Muthanna, Lucas Nachappa	2011	Trondhjems SLK	5.18,19	296
	34,39 1.13,67	1.54,02	2.35,39 3.16,04	3.56,27 4.37,50	5.18,19
	34,39 39,28	40,35	41,37 40,65	40,23 41,23	40,69
2p	Johnsen, Jonah Kongshaug	2011	Aalesunds SLK	5.21,68	287
	33,63 1.12,57	1.53,13	2.34,34 3.16,49	3.57,93 4.40,09	5.21,68
	33,63 38,94	40,56	41,21 42,15	41,44 42,16	41,59
3p	Bergum, Edvin Aurstad	2011	Trondhjems SLK	5.38,31	246
	35,62 1.16,45	1.58,75	2.42,26 3.26,78	4.10,99 4.55,78	5.38,31
	35,62 40,83	42,30	43,51 44,52	44,21 44,79	42,53
4	Torske, Aksel Mørkedal	2011	Molde SLK	5.39,35	244
	36,42 1.17,67	2.01,16	2.45,15 3.29,78	4.14,22 4.58,67	5.39,35
	36,42 41,25	43,49	43,99 44,63	44,44 44,45	40,68
5	Svendsen, Ludvig	2011	Trondhjems SLK	5.43,77	235
	34,90 1.17,81	2.02,19	2.47,41 3.33,56	4.18,67 5.04,80	5.43,77
	34,90 42,91	44,38	45,22 46,15	45,11 46,13	38,97
6	Dahl, Brage Gylseth	2011	Trondhjems SLK	5.47,96	226
	36,42 1.17,65	2.00,93	2.45,01 3.29,51	4.15,28 5.01,40	5.47,96
	36,42 41,23	43,28	44,08 44,50	45,77 46,12	46,56
7	Kristengård, Leonard Tafjord	2011	Molde SLK	6.28,40	163
	45,81 1.36,25	2.26,49	3.16,10 4.05,55	4.54,66 5.43,21	6.28,40
	45,81 50,44	50,24	49,61 49,45	49,11 48,55	45,19
8	Neset, Sander Korsnes	2011	Kattem SK	6.28,80	162
	39,08 1.26,45	2.15,86	3.05,81 3.56,60	4.48,63 5.42,22	6.28,80
	39,08 47,37	49,41	49,95 50,79	52,03 53,59	46,58

9	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK	6.29,62	161
	39,09 1.25,89	2.15,86	3.05,74 3.57,26	4.49,49 5.41,77	6.29,62
	39,09 46,80	49,97	49,88 51,52	52,23	52,28 47,85
10	Kysliak, Nikolas	2011	Sunndal SLK	6.49,71	139
	44,82 1.36,44	2.29,87	3.24,26 4.18,43	5.11,48 6.04,04	6.49,71
	44,82 51,62	53,43	54,39 54,17	53,05	52,56 45,67
11	Nyman, Philip Giske	2011	Trondhjems SLK	6.56,37	132
	44,50 1.36,32	2.29,54	3.23,73 4.18,09	5.12,06 6.05,51	6.56,37
	44,50 51,82	53,22	54,19 54,36	53,97	53,45 50,86
12	Nerem, Andreas	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	6.59,11	129
	46,91 1.40,18	2.33,06	3.26,78 4.21,77	5.17,34 6.09,36	6.59,11
	46,91 53,27	52,88	53,72 54,99	55,57	52,02 49,75
13	Engen, Herman	2011	Sunndal SLK	7.08,60	121
	44,70			5.20,82	7.08,60
	44,70			4.36,12	1.47,78
14	Lundh, Carl Fredrik Hongbarstad	2011	Levanger SLK	7.08,92	121
	45,92 1.38,59	2.33,71	3.28,72 4.25,61	5.22,37 6.17,86	7.08,92
	45,92 52,67	55,12	55,01 56,89	56,76	55,49 51,06
	Isaksen, Mattias	2011	Trondhjems SLK	DISK	

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 9. 400m fri, jenter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard	2010	Kristiansund SK	5.00,46	456
	33,39 1.10,00	1.47,49	2.25,75 3.04,69	3.44,11 4.23,33	5.00,46
	33,39 36,61	37,49	38,26 38,94	39,42	39,22 37,13
2p	Berg, Marita	2010	Levanger SLK	5.01,04	453
	33,67 1.10,89	1.49,23	2.27,96 3.07,11	3.46,47 4.25,59	5.01,04
	33,67 37,22	38,34	38,73 39,15	39,36	39,12 35,45
3p	Solseth, Vilde Fremstad	2010	Vestbyen Trondheim	5.06,67	429
	32,13 1.08,65	1.47,23	2.26,75 3.06,78	3.47,50 4.28,23	5.06,67
	32,13 36,52	38,58	39,52 40,03	40,72	40,73 38,44
4	Bell, Idunn	2010	Vestbyen Trondheim	5.08,95	419
	35,32 1.13,71	1.52,77	2.32,80 3.12,28	3.52,07 4.32,09	5.08,95
	35,32 38,39	39,06	40,03 39,48	39,79	40,02 36,86
5	Klungervik, Anita	2010	Trondhjems SLK	5.26,08	356
	34,05 1.13,41	1.53,89	2.35,17 3.17,53	4.00,59 4.43,64	5.26,08
	34,05 39,36	40,48	41,28 42,36	43,06	43,05 42,44
6	Jensen, Smilla Aglen	2010	Namsos SK	5.27,80	351
	35,14 1.15,96	1.57,87	2.40,62 3.22,98	4.05,11 4.47,74	5.27,80
	35,14 40,82	41,91	42,75 42,36	42,13	42,63 40,06
7	Kvalsund, Ava Remøy	2010	Aalesunds SLK	5.35,54	327
	35,76 1.16,62	1.59,14	2.41,90 3.25,40	4.08,97 4.53,66	5.35,54
	35,76 40,86	42,52	42,76 43,50	43,57	44,69 41,88
8	Indergård, Vilde Mathea	2010	Vestbyen Trondheim	5.35,57	327
	37,06 1.18,31	2.01,19	2.44,88 3.28,50	4.12,26 4.54,94	5.35,57
	37,06 41,25	42,88	43,69 43,62	43,76	42,68 40,63
9	Ulstein-Vestbøstad, Oda	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	5.40,92	312
	38,75 1.22,22	2.06,07	2.50,32 3.35,00	5.00,08 5.40,92	
	38,75 43,47	43,85	44,25 44,68		1.25,08 40,84
10	Osmoen, Guro Rønningen	2010	Trondhjems SLK	5.48,29	292
	38,51 1.21,54	2.06,10	2.50,63 3.35,86	4.20,99 5.06,33	5.48,29
	38,51 43,03	44,56	44,53 45,23	45,13	45,34 41,96
11	Gaasvik, Cornelia Hansen	2010	Kattem SK	5.48,65	291
	36,18 1.17,90	2.01,32	2.47,02 3.33,66	4.19,81 5.05,73	5.48,65
	36,18 41,72	43,42	45,70 46,64	46,15	45,92 42,92
12	Sivgin, Suna Almina Sellesbakk	2010	Kattem SK	6.00,63	263
	39,20 1.23,86	2.10,02	2.55,58 3.42,98	4.31,51 5.18,62	6.00,63
	39,20 44,66	46,16	45,56 47,40	48,53	47,11 42,01
13	Varhaugvik, Thea Eomilie Otnes	2010	Kristiansund SK	6.01,16	262
	38,95 1.24,10	2.10,78	2.58,18 3.45,19	4.33,03 5.20,11	6.01,16
	38,95 45,15	46,68	47,40 47,01	47,84	47,08 41,05
14	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK	6.06,77	250
	41,36 1.26,55	2.13,64	3.00,95 4.36,39	5.24,38 6.06,77	
	41,36 45,19	47,09	47,31 1.35,44	47,99	42,39
15	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK	6.07,23	249
	38,14 1.22,74	2.09,02	2.56,97 3.45,27	4.33,95 5.22,47	6.07,23
	38,14 44,60	46,28	47,95 48,30	48,68	48,52 44,76

16	Pettersen, Eline Malum	2010 Rørvik SLK	6.35,16	200
	42,97 1.32,36 42,97 49,39	2.23,13 3.15,61 4.06,53 50,77 52,48 50,92	4.58,77 5.51,64 52,24 52,87	6.35,16 43,52
17	Døving, Alices Madicken	2010 Aalesunds SLK	6.47,21	183
	43,78 1.33,69 43,78 49,91	2.26,23 3.18,63 4.10,76 52,54 52,40 52,13	5.03,56 5.55,94 52,80 52,38	6.47,21 51,27
18	Olsen, Pernille Hoel	2010 Kristiansund SK	7.12,45	153
	47,57 1.42,01 47,57 54,44	2.39,73 3.37,69 4.34,22 57,72 57,96 56,53	5.30,46 6.26,19 56,24 55,73	7.12,45 46,26
19	Olsen, Martine Hoel	2010 Kristiansund SK	7.13,31	152
	47,11 1.41,12 47,11 54,01	2.37,83 3.33,57 4.31,16 56,71 55,74 57,59	5.27,60 6.24,49 56,44 56,89	7.13,31 48,82
20	Strandquist, Mia Hatland	2010 Rørvik SLK	7.14,51	150
	46,63 1.40,84 46,63 54,21	2.36,85 3.33,99 4.30,81 56,01 57,14 56,82	5.28,35 6.26,26 57,54 57,91	7.14,51 48,25

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 10. 400m fri, gutter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Baarholm, Balder	2010	Trondhjems SLK	4.48,46	398
	30,69 1.06,71 30,69 36,02	1.44,71 2.21,43 2.58,57 38,00 36,72 37,14	3.36,02 4.13,24 37,45 37,22	4.48,46 35,22	
2p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	4.50,66	389
	31,15 1.07,06 31,15 35,91	1.43,63 2.20,29 2.57,91 36,57 36,66 37,62	3.35,77 4.13,66 37,86 37,89	4.50,66 37,00	
3p	Ramstad, Oliver Grøtthe	2010	Trondhjems SLK	4.52,67	381
	32,62 1.09,51 32,62 36,89	1.46,99 2.24,50 3.02,05 37,48 37,51 37,55	3.39,61 4.16,78 37,56 37,17	4.52,67 35,89	
4	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK	4.53,39	378
	32,01 1.08,38 32,01 36,37	1.45,63 2.24,05 3.02,42 37,25 38,42 38,37	3.40,74 4.18,43 38,32 37,69	4.53,39 34,96	
5	Borgeteien, Karl Filip	2010	Namsos SK	4.53,40	378
	31,64 1.07,76 31,64 36,12	1.44,78 2.22,50 2.59,64 37,02 37,72 37,14	3.37,61 4.16,14 37,97 38,53	4.53,40 37,26	
6	Sattanathan, Vishnu	2010	Trondhjems SLK	4.56,38	367
	32,65 1.09,25 32,65 36,60	1.47,40 2.25,53 3.03,97 38,15 38,13 38,44	3.42,70 4.21,08 38,73 38,38	4.56,38 35,30	
7	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010	Namsos SK	4.59,26	356
	30,80 1.06,89 30,80 36,09	1.45,04 2.24,18 3.03,32 38,15 39,14 39,14	3.42,84 4.22,29 39,52 39,45	4.59,26 36,97	
8	Bergum, Olav Nygård	2010	Kattem SK	5.00,68	351
	34,22 1.11,32 34,22 37,10	1.49,55 2.27,58 3.06,59 38,23 38,03 39,01	3.45,01 4.24,77 38,42 39,76	5.00,68 35,91	
9	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK	5.03,45	342
	31,33 1.07,35 31,33 36,02	1.44,80 2.23,93 3.03,05 37,45 39,13 39,12	3.43,67 4.24,07 40,62 40,40	5.03,45 39,38	
10	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010	Namsos SK	5.07,55	328
	33,13 1.10,28 33,13 37,15	1.48,72 2.28,38 3.08,51 38,44 39,66 40,13	3.49,03 4.28,79 40,52 39,76	5.07,55 38,76	
11	Mørseth, Simon Perssønn	2010	Trondhjems SLK	5.12,79	312
	33,45 1.11,93 33,45 38,48	1.51,86 2.32,17 3.12,40 39,93 40,31 40,23	3.53,20 4.33,25 40,80 40,05	5.12,79 39,54	
12	Kirkvold, Emre Vold	2010	Trondhjems SLK	5.19,82	292
	35,06 1.14,28 35,06 39,22	1.55,28 2.37,04 3.18,82 41,00 41,76 41,78	4.00,55 4.41,34 41,73 40,79	5.19,82 38,48	
13	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK	5.33,35	258
	35,03 1.16,08 35,03 41,05	1.57,43 2.40,17 3.23,40 41,35 42,74 43,23	4.08,24 4.53,41 44,84 45,17	5.33,35 39,94	
14	Czuba, Daniel Stanislaw	2010	Trondhjems SLK	5.36,54	250
	35,16 1.14,85 35,16 39,69	1.55,90 2.39,62 3.24,06 41,05 43,72 44,44	4.09,41 4.53,22 45,35 43,81	5.36,54 43,32	
15	Sorteberg, Bjørn Eimar Endal	2010	Trondhjems SLK	5.39,28	244
	37,08 1.17,99 37,08 40,91	1.59,78 2.42,64 3.26,25 41,79 42,86 43,61	4.10,59 4.55,34 44,34 44,75	5.39,28 43,94	
16	Stav, Emre	2010	Vestbyen Trondheim	5.41,20	240
	37,06 1.19,15 37,06 42,09	2.02,26 2.46,69 3.30,95 43,11 44,43 44,26	4.15,51 4.59,77 44,56 44,26	5.41,20 41,43	

17	Langsetmo, Magnus	2010	Stjørdals-Blink IL						5.56,06	211
	37,44 1.21,23	2.06,68	2.53,45	3.38,81	4.25,09	5.11,69	5.56,06			
	37,44 43,79	45,45	46,77	45,36	46,28	46,60	44,37			
18	Holberg, Fredrik	2010	Trondhjems SLK						6.26,24	165
	40,33 1.27,87	2.18,84	3.09,00	3.59,01	4.47,69	5.37,83	6.26,24			
	40,33 47,54	50,97	50,16	50,01	48,68	50,14	48,41			
19	Louka, Nick	2010	Kristiansund SK						6.35,73	154
	40,72 1.28,84	2.20,27	3.10,64	4.02,55	4.55,10	5.48,36	6.35,73			
	40,72 48,12	51,43	50,37	51,91	52,55	53,26	47,37			
20	Berner-Jenssen, Isak	2010	Kristiansund SK						7.04,87	124
	46,34 1.39,42	2.35,32	3.32,05	4.28,97	5.25,11	6.19,26	7.04,87			
	46,34 53,08	55,90	56,73	56,92	56,14	54,15	45,61			

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 11. 400m fri, jenter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Hanssen, Stella Sørli	2009	Leka IL						4.56,92	472
	31,12 1.08,22	1.46,52	2.25,18	3.04,32	3.42,95	4.21,14	4.56,92			
	31,12 37,10	38,30	38,66	39,14	38,63	38,19	35,78			
2p	Skuseth, Marie	2009	Trondhjems SLK						5.02,04	449
	32,28 1.09,19	1.47,32	2.26,42	3.05,17	3.45,02	4.24,20	5.02,04			
	32,28 36,91	38,13	39,10	38,75	39,85	39,18	37,84			
3p	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK						5.17,02	388
	34,21 1.13,10	1.52,90	2.33,65	3.14,26	3.55,75	4.36,64	5.17,02			
	34,21 38,89	39,80	40,75	40,61	41,49	40,89	40,38			
4	Winnberg, Olea	2009	Trondhjems SLK						5.17,41	386
	34,31 1.12,93	1.53,52	2.34,50	3.16,14	3.57,66	4.38,64	5.17,41			
	34,31 38,62	40,59	40,98	41,64	41,52	40,98	38,77			
5	Lian, Agathe	2009	Kristiansund SK						5.17,75	385
	33,21 1.12,13	1.52,61	2.34,36	3.15,66	3.57,28	4.38,81	5.17,75			
	33,21 38,92	40,48	41,75	41,30	41,62	41,53	38,94			
6	Heibert, Linnea	2009	Namsos SK						5.18,15	384
	34,32 1.13,33	1.53,35	2.34,34	3.16,07	3.57,53	4.39,25	5.18,15			
	34,32 39,01	40,02	40,99	41,73	41,46	41,72	38,90			
7	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009	Aalesunds SLK						5.20,25	376
	35,92 1.16,01	1.56,67	2.37,26	3.17,91	3.59,32	4.39,59	5.20,25			
	35,92 40,09	40,66	40,59	40,65	41,41	40,27	40,66			
8	Forås, Eiril Bjørdal	2009	Aalesunds SLK						5.23,98	363
	36,08 1.17,44	1.58,91	2.41,09	3.22,78	4.04,44	4.45,49	5.23,98			
	36,08 41,36	41,47	42,18	41,69	41,66	41,05	38,49			
9	Redse-Arset, Maria	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK						5.27,69	351
	37,34 1.18,65	2.01,17	2.44,11	3.27,29	4.09,94	4.50,91	5.27,69			
	37,34 41,31	42,52	42,94	43,18	42,65	40,97	36,78			
10	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea	2009	Molde SLK						5.32,35	337
	38,57 1.21,28	2.03,35	2.46,79	3.29,86	4.11,73	4.53,63	5.32,35			
	38,57 42,71	42,07	43,44	43,07	41,87	41,90	38,72			
11	Mordal, Andrine Indbjør	2009	Molde SLK						5.35,02	329
	38,32 1.21,34	2.04,24	2.47,50	3.30,43	4.12,73	4.54,87	5.35,02			
	38,32 43,02	42,90	43,26	42,93	42,30	42,14	40,15			
12	Brændeland, Erica	2009	Aalesunds SLK						5.39,85	315
	36,13 1.17,06	1.58,77	2.41,58	3.25,11	4.09,81	4.54,95	5.39,85			
	36,13 40,93	41,71	42,81	43,53	44,70	45,14	44,90			
13	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin	2009	Aalesunds SLK						5.48,84	291
	36,61 1.18,21	2.01,04	2.45,82	3.31,87	4.17,77	5.03,64	5.48,84			
	36,61 41,60	42,83	44,78	46,05	45,90	45,87	45,20			
14	By, Emilia Airisniemi	2009	Malvik IL						5.49,46	289
	41,80 1.27,51	2.13,61	2.59,81	3.44,37	4.29,18	5.11,88	5.49,46			
	41,80 45,71	46,10	46,20	44,56	44,81	42,70	37,58			
15	Samdahl, Trine	2009	Vestbyen Trondheim						5.51,43	285
	37,42 1.19,06	2.02,59	2.46,94	3.32,62	4.19,86	5.06,30	5.51,43			
	37,42 41,64	43,53	44,35	45,68	47,24	46,44	45,13			
16	Rønning, Aurora Mannsverk	2009	Malvik IL						6.04,78	254
	39,34 1.23,41	2.09,77	2.57,90	3.45,59	4.33,90	5.20,37	6.04,78			
	39,34 44,07	46,36	48,13	47,69	48,31	46,47	44,41			
17	Aas, Johanne	2009	Kattem SK						6.19,44	226
	41,05 1.27,78	2.17,40	3.07,11	3.58,31	4.49,87	5.39,59	6.19,44			
	41,05 46,73	49,62	49,71	51,20	51,56	49,72	39,85			

18	Mathisen, Marianne Primrose	2009	Leka IL						6.19,51	226
	41,08	1.27,20	2.14,85	3.03,30	3.52,85	4.42,86	5.32,35	6.19,51		
	<i>41,08</i>	<i>46,12</i>	<i>47,65</i>	<i>48,45</i>	<i>49,55</i>	<i>50,01</i>	<i>49,49</i>	<i>47,16</i>		
19	Sørensen, Johanna Hillevi	2009	Rørvik SLK						6.32,48	204
	42,10	1.30,02	2.19,69	3.09,75	4.01,44	4.52,92	5.44,04	6.32,48		
	<i>42,10</i>	<i>47,92</i>	<i>49,67</i>	<i>50,06</i>	<i>51,69</i>	<i>51,48</i>	<i>51,12</i>	<i>48,44</i>		

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 12. 400m fri, gutter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK						4.39,19	439
	30,77	1.04,92	1.40,43	2.16,55	2.53,69	3.30,46	4.05,95	4.39,19		
	<i>30,77</i>	<i>34,15</i>	<i>35,51</i>	<i>36,12</i>	<i>37,14</i>	<i>36,77</i>	<i>35,49</i>	<i>33,24</i>		
2p	Trelstad, Birk Skaalvik	2009	Trondhjems SLK						4.39,25	439
	30,37	1.04,42	1.39,78	2.16,05	2.53,14	3.29,82	4.06,24	4.39,25		
	<i>30,37</i>	<i>34,05</i>	<i>35,36</i>	<i>36,27</i>	<i>37,09</i>	<i>36,68</i>	<i>36,42</i>	<i>33,01</i>		
3p	Sørli, Leander Minu	2009	Levanger SLK						4.48,73	397
	31,24	1.06,61	1.43,35	2.19,94	2.57,97	3.35,92	4.13,90	4.48,73		
	<i>31,24</i>	<i>35,37</i>	<i>36,74</i>	<i>36,59</i>	<i>38,03</i>	<i>37,95</i>	<i>37,98</i>	<i>34,83</i>		
4	Christiansen, Kaj Ruben	2009	Vestbyen Trondheim						4.49,32	394
	29,78	1.05,03	1.41,82	2.19,11	2.56,79	3.34,52	4.12,01	4.49,32		
	<i>29,78</i>	<i>35,25</i>	<i>36,79</i>	<i>37,29</i>	<i>37,68</i>	<i>37,73</i>	<i>37,49</i>	<i>37,31</i>		
5	Kringstad, Elian Theodor	2009	Trondhjems SLK						4.50,10	391
	31,24	1.06,51	1.43,23	2.20,36	2.58,30	3.36,19	4.14,26	4.50,10		
	<i>31,24</i>	<i>35,27</i>	<i>36,72</i>	<i>37,13</i>	<i>37,94</i>	<i>37,89</i>	<i>38,07</i>	<i>35,84</i>		
6	Øvrum, Simen Green	2009	Verdal SK						4.54,45	374
	31,89	1.07,47	1.44,49	2.21,77	3.00,24	3.39,13	4.18,08	4.54,45		
	<i>31,89</i>	<i>35,58</i>	<i>37,02</i>	<i>37,28</i>	<i>38,47</i>	<i>38,89</i>	<i>38,95</i>	<i>36,37</i>		
7	Refseth, Aksel Viken	2009	Trondhjems SLK						4.57,49	363
	32,07	1.08,58	1.46,70	2.25,23	3.04,00	3.42,98	4.21,11	4.57,49		
	<i>32,07</i>	<i>36,51</i>	<i>38,12</i>	<i>38,53</i>	<i>38,77</i>	<i>38,98</i>	<i>38,13</i>	<i>36,38</i>		
8	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK						5.12,22	314
	32,99	1.11,46	1.51,39	2.32,32	3.12,61	3.54,04	4.35,02	5.12,22		
	<i>32,99</i>	<i>38,47</i>	<i>39,93</i>	<i>40,93</i>	<i>40,29</i>	<i>41,43</i>	<i>40,98</i>	<i>37,20</i>		
9	Sandsmark, Eirik	2009	Aalesunds SLK						5.12,79	312
	34,29	1.14,34	1.54,30	2.34,66	3.14,99	3.55,45	4.35,66	5.12,79		
	<i>34,29</i>	<i>40,05</i>	<i>39,96</i>	<i>40,36</i>	<i>40,33</i>	<i>40,46</i>	<i>40,21</i>	<i>37,13</i>		
10	Munkeby, Johan Lie	2009	Levanger SLK						5.21,85	286
	33,34	1.11,38	1.51,63	2.33,03	3.15,82	3.59,09	4.41,65	5.21,85		
	<i>33,34</i>	<i>38,04</i>	<i>40,25</i>	<i>41,40</i>	<i>42,79</i>	<i>43,27</i>	<i>42,56</i>	<i>40,20</i>		
11	Løkhaug, Adrian Os	2009	Malvik IL						5.38,17	247
	37,23	1.18,53	2.01,34	2.45,70	3.30,24	4.14,23	4.58,58	5.38,17		
	<i>37,23</i>	<i>41,30</i>	<i>42,81</i>	<i>44,36</i>	<i>44,54</i>	<i>43,99</i>	<i>44,35</i>	<i>39,59</i>		
12	Amdahl, Herleif	2009	Stjørdals-Blink IL						5.42,54	237
	36,75	1.19,23	2.01,98	2.45,44	3.30,29	4.15,00	4.58,39	5.42,54		
	<i>36,75</i>	<i>42,48</i>	<i>42,75</i>	<i>43,46</i>	<i>44,85</i>	<i>44,71</i>	<i>43,39</i>	<i>44,15</i>		
13	Fossheim, Kristoffer Skarsvåg	2009	Vestbyen Trondheim						5.45,43	231
	35,82	1.19,44	2.03,93	2.48,46	3.34,74	4.21,00	5.03,50	5.45,43		
	<i>35,82</i>	<i>43,62</i>	<i>44,49</i>	<i>44,53</i>	<i>46,28</i>	<i>46,26</i>	<i>42,50</i>	<i>41,93</i>		
14	Løkhaug, Tinus Os	2009	Malvik IL						6.03,48	199
	39,15	1.24,84	2.11,52	2.58,67	3.46,75	4.33,72	5.20,14	6.03,48		
	<i>39,15</i>	<i>45,69</i>	<i>46,68</i>	<i>47,15</i>	<i>48,08</i>	<i>46,97</i>	<i>46,42</i>	<i>43,34</i>		

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 13. 400m fri, jenter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Selma Remøy	2008	Aalesunds SLK				4.31,45	618
	30,98 1.04,96	1.39,49	2.14,58	2.49,33	3.23,83	3.58,36	4.31,45	
	<i>30,98 33,98</i>	<i>34,53</i>	<i>35,09</i>	<i>34,75</i>	<i>34,50</i>	<i>34,53</i>	<i>33,09</i>	
2p	Teigland, Olivia Refsnes	2008	Aalesunds SLK				4.41,56	554
	31,98 1.07,69	1.43,71	2.19,45	2.55,57	3.31,90	4.07,28	4.41,56	
	<i>31,98 35,71</i>	<i>36,02</i>	<i>35,74</i>	<i>36,12</i>	<i>36,33</i>	<i>35,38</i>	<i>34,28</i>	
3p	Rahnel, Filippa Sætre	2008	Aalesunds SLK				4.43,69	541
	32,06 1.07,40	1.43,28	2.19,21	2.55,14	3.31,58	4.07,89	4.43,69	
	<i>32,06 35,34</i>	<i>35,88</i>	<i>35,93</i>	<i>35,93</i>	<i>36,44</i>	<i>36,31</i>	<i>35,80</i>	
4	Strand, Emelin Øseth	2008	Namsos SK				4.49,64	509
	32,28 1.08,20	1.45,09	2.22,31	2.59,86	3.37,31	4.14,36	4.49,64	
	<i>32,28 35,92</i>	<i>36,89</i>	<i>37,22</i>	<i>37,55</i>	<i>37,45</i>	<i>37,05</i>	<i>35,28</i>	
5	Flåan, Mila Maria	2008	Trondhjems SLK				4.59,31	461
	32,27 1.08,81	1.47,47	2.26,04	3.05,53	3.44,65	4.22,70	4.59,31	
	<i>32,27 36,54</i>	<i>38,66</i>	<i>38,57</i>	<i>39,49</i>	<i>39,12</i>	<i>38,05</i>	<i>36,61</i>	
6	Jøssund, Iselin	2008	Namsos SK				5.05,70	433
	33,23 1.11,12	1.50,07	2.29,83	3.09,80	3.49,77	4.28,89	5.05,70	
	<i>33,23 37,89</i>	<i>38,95</i>	<i>39,76</i>	<i>39,97</i>	<i>39,97</i>	<i>39,12</i>	<i>36,81</i>	
7	Holmsen, Sofie Lilleberre	2008	Namsos SK				5.21,83	371
	33,52	1.52,17	2.32,75	3.14,40	3.57,33	4.40,20	5.21,83	
	<i>33,52</i>	<i>1,18,65</i>	<i>40,58</i>	<i>41,65</i>	<i>42,93</i>	<i>42,87</i>	<i>41,63</i>	
8	Hoseth, Raket Susanna	2008	Kristiansund SK				6.36,15	199
	39,62 1.25,10	2.14,24	3.05,60	3.58,23	4.51,79	5.45,72	6.36,15	
	<i>39,62 45,48</i>	<i>49,14</i>	<i>51,36</i>	<i>52,63</i>	<i>53,56</i>	<i>53,93</i>	<i>50,43</i>	

15.03.2024 - Kortbane

Øvelse 14. 400m fri, gutter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb				Tid	Poeng
1p	Sigernes, Brage Wetjen	2008	Trondhjems SLK				4.20,00	544
	29,27 1.01,02	1.34,27	2.07,49	2.40,39	3.14,29	3.48,18	4.20,00	
	<i>29,27 31,75</i>	<i>33,25</i>	<i>33,22</i>	<i>32,90</i>	<i>33,90</i>	<i>33,89</i>	<i>31,82</i>	
2p	Bergquist-Ulvin, Oliver	2008	Malvik IL				4.32,82	470
	28,85 1.01,78	1.36,29	2.11,72	2.46,73	3.22,08	3.57,68	4.32,82	
	<i>28,85 32,93</i>	<i>34,51</i>	<i>35,43</i>	<i>35,01</i>	<i>35,35</i>	<i>35,60</i>	<i>35,14</i>	
3p	Helland, Christian Corona	2008	Vestbyen Trondheim				4.42,61	423
	31,95 1.07,12	1.43,16	2.19,45	2.56,16	3.32,64	4.08,52	4.42,61	
	<i>31,95 35,17</i>	<i>36,04</i>	<i>36,29</i>	<i>36,71</i>	<i>36,48</i>	<i>35,88</i>	<i>34,09</i>	
4	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK				4.45,97	408
	31,99 1.08,35	1.45,38	2.23,50	2.59,67	3.37,82	4.12,79	4.45,97	
	<i>31,99 36,36</i>	<i>37,03</i>	<i>38,12</i>	<i>36,17</i>	<i>38,15</i>	<i>34,97</i>	<i>33,18</i>	
5	Møllerløkken, Sondre Brunvoll	2008	Trondhjems SLK				4.47,39	402
	31,73 1.08,28	1.45,31	2.21,87	2.58,45	3.35,44	4.12,08	4.47,39	
	<i>31,73 36,55</i>	<i>37,03</i>	<i>36,56</i>	<i>36,58</i>	<i>36,99</i>	<i>36,64</i>	<i>35,31</i>	
6	Woldseth, Einar	2008	Trondhjems SLK				4.54,88	372
	32,59 1.09,14	1.47,19	2.24,69	3.02,40	3.40,20	4.18,97	4.54,88	
	<i>32,59 36,55</i>	<i>38,05</i>	<i>37,50</i>	<i>37,71</i>	<i>37,80</i>	<i>38,77</i>	<i>35,91</i>	
7	Skeide, Thordar Bergh	2008	Kristiansund SK				4.59,17	357
	31,10 1.06,72	1.43,97	2.22,16	3.00,93	3.40,42	4.20,42	4.59,17	
	<i>31,10 35,62</i>	<i>37,25</i>	<i>38,19</i>	<i>38,77</i>	<i>39,49</i>	<i>40,00</i>	<i>38,75</i>	
8	Skulbørstad, Leo Stokke	2008	Stjørdals-Blink IL				5.07,23	329
	32,25 1.10,02	1.49,34	2.28,58	3.09,16	3.48,86	4.29,14	5.07,23	
	<i>32,25 37,77</i>	<i>39,32</i>	<i>39,24</i>	<i>40,58</i>	<i>39,70</i>	<i>40,28</i>	<i>38,09</i>	
9	Weissbrodt, Lionel Nicolas	2008	Trondhjems SLK				5.17,01	300
	34,02 1.13,36	1.53,71	2.34,87	3.16,15	3.57,37	4.38,39	5.17,01	
	<i>34,02 39,34</i>	<i>40,35</i>	<i>41,16</i>	<i>41,28</i>	<i>41,22</i>	<i>41,02</i>	<i>38,62</i>	
10	Åkvik, Emil Andre	2008	Vestbyen Trondheim				5.30,49	264
	36,56 1.17,70	2.00,66	2.42,71	3.25,72	4.08,52	4.51,82	5.30,49	
	<i>36,56 41,14</i>	<i>42,96</i>	<i>42,05</i>	<i>43,01</i>	<i>42,80</i>	<i>43,30</i>	<i>38,67</i>	
11	Thomaz, Aiden Johannes	2008	Stjørdals-Blink IL				5.32,56	259
	34,13 1.14,74	1.56,88	2.40,45	3.23,98	4.08,37	4.52,47	5.32,56	
	<i>34,13 40,61</i>	<i>42,14</i>	<i>43,57</i>	<i>43,53</i>	<i>44,39</i>	<i>44,10</i>	<i>40,09</i>	

12	Urland, Mats		2008	Verdal SK					5.36,34	251
	32,24	1.12,28	1.54,74	2.38,64	3.23,56	4.08,71	4.53,77	5.36,34		
	32,24	40,04	42,46	43,90	44,92	45,15	45,06	42,57		
13	Melkild, Lavrans		2008	Sunndal SLK					5.47,84	227
	34,80	1.16,45	2.01,06	2.46,70	3.32,62	4.19,10	5.05,28	5.47,84		
	34,80	41,65	44,61	45,64	45,92	46,48	46,18	42,56		

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 17. 200m fri, jenter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Barrera, Michaela Josefin Abeleva	2013	Kattem SK	2.59,82 (44,81)	230
	41,96 (41,96)		1.28,47 (46,51)	2.15,01 (46,54)	
2p	Kulagina, Nicole	2013	Trondhjems SLK	3.07,65 (47,51)	203
	41,82 (41,82)		1.30,13 (48,31)	2.20,14 (50,01)	
3p	Debess, Ella Flem	2013	Aalesunds SLK	3.12,55 (50,02)	188
	43,03 (43,03)		1.32,92 (49,89)	2.22,53 (49,61)	
4	Ruszel, Zuzanna	2013	Aalesunds SLK	3.16,47 (50,25)	176
	42,89 (42,89)		1.33,31 (50,42)	2.26,22 (52,91)	
5	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	3.25,11 (52,26)	155
	46,90 (46,90)		1.39,04 (52,14)	2.32,85 (53,81)	
6	Winnberg, Kaia	2013	Trondhjems SLK	3.38,18 (57,27)	129
	49,55 (49,55)		1.45,35 (55,80)	2.40,91 (55,56)	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 18. 200m fri, gutter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Mogensen, Jonas Lindquist	2013	Kristiansund SK	3.18,12 (53,26)	126
	43,44 (43,44)		1.33,73 (50,29)	2.24,86 (51,13)	
2p	Vatnehol, Snorre	2013	Aalesunds SLK	3.33,21 (55,51)	101
	42,66 (42,66)		1.38,36 (55,70)	2.37,70 (59,34)	
3p	Solli, Aleksander	2013	Leka IL	3.34,77 (51,61)	99
	47,01 (47,01)		1.43,72 (56,71)	2.43,16 (59,44)	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 19. 400m fri, jenter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng				
1p	Valle, Sissel Furuholt	2012	Trondhjems SLK	5.29,08 (38,84)	347				
	33,96	1.14,66	1.56,83	2.39,75	3.23,31	4.06,76	4.50,24	5.29,08	
	33,96	40,70	42,17	42,92	43,56	43,45	43,48	38,84	
2p	Jensen, Lykke Aglen	2012	Namsos SK	5.31,22 (40,91)	340				
	34,17	1.14,64	1.57,27	2.40,25	3.23,92	4.07,41	4.50,31	5.31,22	
	34,17	40,47	42,63	42,98	43,67	43,49	42,90	40,91	
3p	Osland, Ada Fludal	2012	Trondhjems SLK	5.34,21 (45,48)	331				
	37,25	1.19,72	2.01,63	2.44,17	3.27,85	4.08,98	4.48,73	5.34,21	
	37,25	42,47	41,91	42,54	43,68	41,13	39,75	45,48	
4	Monstø, Hansine Rindberg	2012	Trondhjems SLK	5.50,05 (42,71)	288				
	39,15	1.22,73	2.07,15	2.52,48	3.37,54	4.22,11	5.07,34	5.50,05	
	39,15	43,58	44,42	45,33	45,06	44,57	45,23	42,71	
5	Munkhaugen, Emmelin	2012	Kattem SK	5.50,38 (41,83)	287				
	38,83	1.21,71	2.51,75	3.43,40	4.23,64	5.08,55	5.50,38		
	38,83	42,88	1.30,04	1.31,89	44,91	41,83			
6	Sandsund, Kristina Aleman	2012	Kattem SK	5.56,39 (41,75)	273				
	40,09	1.24,80	2.10,13	2.56,87	3.43,40	4.29,25	5.14,64	5.56,39	
	40,09	44,71	45,33	46,74	46,53	45,85	45,39	41,75	
7	Hepsø, Sofie	2012	Trondhjems SLK	6.02,54 (43,25)	259				
	40,17	1.25,53	2.11,49	2.57,71	3.44,88	4.31,74	5.19,29	6.02,54	
	40,17	45,36	45,96	46,22	47,17	46,86	47,55	43,25	

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

8 Stølen, Amelia Ringstad	2012 Aalesunds SLK	6.10,25	243
40,54 1.26,20 40,54 45,66	2.12,76 3.01,02 3.48,87 46,56 48,26 47,85	4.36,88 5.25,09 48,01 48,21	6.10,25 45,16
9 Holand, Alina Madelen	2012 Leka IL	6.55,95	171
43,24 1.36,79 43,24 53,55	2.28,35 3.23,46 4.20,41 51,56 55,11 56,95	5.14,53 6.10,46 54,12 55,93	6.55,95 45,49
10 Bagdanaviciute, Milea	2012 Brattvåg SK	6.56,21	171
45,07 1.37,06 45,07 51,99	2.30,69 3.25,43 4.19,76 53,63 54,74 54,33	5.15,28 6.08,88 55,52 53,60	6.56,21 47,33
11 Faksvåg, Victoria Pedersen	2012 Kristiansund SK	8.02,22	110
48,70 1.46,93 48,70 58,23	2.46,96 3.49,42 4.52,34 1.00,03 1.02,46 1.02,92	7.02,52 8.02,22 2.10,18 59,70	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 20. 400m fri, gutter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Stolbunov, Gleb	2012	Kattem SK	5.40,47	242
	38,93 1.22,80 38,93 43,87	2.07,57 2.52,13 3.35,09 44,77 44,56 42,96	4.18,26 5.00,05 43,17 41,79	5.40,47 40,42	
2p	Haldorsen, Casper Digre	2012	Verdal SK	5.54,40	214
	39,44 1.24,74 39,44 45,30	2.10,25 2.55,20 3.41,49 45,51 44,95 46,29	4.27,97 5.12,79 46,48 44,82	5.54,40 41,61	
3p	Ulriksen, Edvard Hammes	2012	Trondhjems SLK	5.54,57	214
	38,63 1.25,27 38,63 46,64	2.11,59 2.57,21 3.43,69 46,32 45,62 46,48	4.29,61 5.14,20 45,92 44,59	5.54,57 40,37	
4	Ulriksen, Eirik Hammes	2012	Trondhjems SLK	5.56,54	210
	38,98 1.24,60 38,98 45,62	2.10,99 2.57,38 3.43,30 46,39 46,39 45,92	4.29,63 5.15,12 46,33 45,49	5.56,54 41,42	
5	Spangelo, Edvin Grenne	2012	Trondhjems SLK	6.10,25	188
	40,84 1.27,11 40,84 46,27	2.14,46 3.01,44 3.48,96 47,35 46,98 47,52	4.37,94 5.23,29 48,98 45,35	6.10,25 46,96	
6	Nupen, Tobias Fjørtoft	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	6.24,40	168
	42,29 1.32,84 42,29 50,55	2.21,57 3.10,34 3.59,61 48,73 48,77 49,27	4.49,59 5.38,99 49,98 49,40	6.24,40 45,41	
7	Natvig, Rasmus Larsen	2012	Trondhjems SLK	7.04,34	125
	47,32 1.40,73 47,32 53,41	2.35,10 3.29,71 4.23,71 54,37 54,61 54,00	5.18,62 6.13,42 54,91 54,80	7.04,34 50,92	
8	Strand, Håkon Øseth	2012	Namsos SK	7.16,54	114
	47,68 1.47,67 47,68 57,74	2.36,70 3.31,95 4.28,85 1.49,02 55,25 56,90	5.26,50 6.24,16 57,65 57,66	7.16,54 52,38	
9	Smuk, Bernard	2012	Trondhjems SLK	7.23,80	109
	44,58 1.39,94 44,58 55,36	2.38,41 3.35,96 4.33,79 58,47 57,55 57,83	5.31,17 6.30,58 57,38 59,41	7.23,80 53,22	
10	Andersen, Erik Solbakken	2012	Trondhjems SLK	7.24,38	108
	48,39 1.45,57 48,39 57,18	2.42,88 3.39,44 4.37,43 57,31 56,56 57,99	5.32,89 6.30,03 55,46 57,14	7.24,38 54,35	
11	Seland, Sigurd Øie	2012	Trondhjems SLK	7.30,57	104
	46,91 1.41,84 46,91 54,93	2.40,39 3.40,87 4.38,13 58,55 1.00,48 57,26	5.40,04 6.36,53 1.01,91 56,49	7.30,57 54,04	
12	Iversen, Markus	2012	Namsos SK	7.32,97	102
	49,93 1.47,67 49,93 57,74	2.47,79 3.47,16 4.45,96 1.00,12 59,37 58,80	5.44,09 6.42,99 58,13 58,90	7.32,97 49,98	
13	Pedersen Tjore, Roy Magnus	2012	Kristiansund SK	7.51,62	91
	52,55 1.51,37 52,55 58,82	2.52,27 3.54,11 4.55,66 1.00,90 1.01,84 1.01,55	5.57,17 6.57,77 1.01,51 1.00,60	7.51,62 53,85	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 21. 100m butterfly, jenter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Lilly Solvei 36,77 (36,77)	2011	Kristiansund SK	1.22,48	281
2p	Amundsen, Arina 37,69 (37,69)	2011	Stjørdals-Blink IL	1.24,50	261
3p	Høvik-Tøndel, Mie 39,39 (39,39)	2011	Vestbyen Trondheim	1.28,45	228
4	Melkild, Mari 37,78 (37,78)	2011	Sunndal SLK	1.29,88	217
5	Skulbørstad, Ida Stokke 41,29 (41,29)	2011	Stjørdals-Blink IL	1.30,90	210
6	Melkild, Elise 40,86 (40,86)	2011	Sunndal SLK	1.34,28	188
7	Lillerødvann, Selma Strandjord 43,50 (43,50)	2011	Trondhjems SLK	1.35,22	182
8	Polovinkina, Maja 42,46 (42,46)	2011	Aalesunds SLK	1.36,75	174
9	Røkke, Anna Torsdotter Wang 45,56 (45,56)	2011	Stjørdals-Blink IL	1.37,08	172
10	Hoff, Sofie 42,41 (42,41)	2011	Trondhjems SLK	1.39,19	161
11	Contreras Jimenez, Alexandra 43,86 (43,86)	2011	Trondhjems SLK	1.40,04	157
12	Hoseth, Leah 47,67 (47,67)	2011	Kristiansund SK	1.40,27	156
13	Ytrehus, Erle Kullerud 41,85 (41,85)	2011	Trondhjems SLK	1.40,58	155
14	Osdal, Karoline 44,83 (44,83)	2011	Aalesunds SLK	1.41,95	149
15	Bagdanaviciute, Nicole 47,30 (47,30)	2011	Brattvåg SK	1.43,75	141
16	Leknes, Maren Linnea 44,54 (44,54)	2011	Leka IL	1.44,90	136
17	Sørensen, Pernille Margrethe 45,14 (45,14)	2011	Rørvik SLK	1.46,10	132
18	Vadset, Celina Akslen 46,78 (46,78)	2011	Aalesunds SLK	1.46,77	129
19	Sætre, Ingvild 49,83 (49,83)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.48,64	123
20	Fløan, Lillian Gran 50,61 (50,61)	2011	Stjørdals-Blink IL	1.51,65	113
21	Bjørnland, Madelen Otterlei 49,86 (49,86)	2011	Brattvåg SK	1.52,04	112
22	Hanssen, Sara 50,32 (50,32)	2011	Rørvik SLK	1.56,58	99
23	Sæter, Sigrid Saure 54,83 (54,83)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.58,02	96

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 22. 100m butterfly, gutter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Muthanna, Lucas Nachappa 35,60 (35,60)	2011	Trondhjems SLK	1.18,91 (43,31)	221
2p	Isaksen, Mattias 38,38 (38,38)	2011	Trondhjems SLK	1.20,15 (41,77)	211
3p	Torske, Aksel Mørkedal 37,80 (37,80)	2011	Molde SLK	1.20,48 (42,68)	209
4	Johnsen, Jonah Kongshaug 38,47 (38,47)	2011	Aalesunds SLK	1.27,67 (49,20)	161
5	Dahl, Brage Gylseth 40,28 (40,28)	2011	Trondhjems SLK	1.32,57 (52,29)	137
6	Bergum, Edwin Aurstad 44,54 (44,54)	2011	Trondhjems SLK	1.38,31 (53,77)	114
7	Svendsen, Ludvig 42,81 (42,81)	2011	Trondhjems SLK	1.42,01 (59,20)	102
8	Kysliak, Nikolas 47,69 (47,69)	2011	Sunnadal SLK	1.45,75 (58,06)	92
9	Wold, Leo Thorheim 46,58 (46,58)	2011	Aalesunds SLK	1.45,95 (59,37)	91
10	Nyman, Philip Giske 50,28 (50,28)	2011	Trondhjems SLK	1.50,89 (1.00,61)	79
11	Kristengård, Leonard Tafjord 50,18 (50,18)	2011	Molde SLK	1.50,95 (1.00,77)	79
12	Engen, Herman 51,30 (51,30)	2011	Sunnadal SLK	1.59,79 (1.08,49)	63
13	Nerem, Andreas 55,16 (55,16)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.00,58 (1.05,42)	62
14	Lundh, Carl Fredrik Hongbarstad 55,54 (55,54)	2011	Levanger SLK	2.05,28 (1.09,74)	55
	Neset, Sander Korsnes	2011	Kattem SK		DISK

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 23. 100m butterfly, jenter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Solseth, Vilde Fremstad 34,17 (34,17)	2010	Vestbyen Trondheim	1.15,79 (41,62)	362
2p	Kvalsund, Ava Remøy 36,44 (36,44)	2010	Aalesunds SLK	1.25,15 (48,71)	255
3p	Gaupseth, Matilda Røsgaard 39,09 (39,09)	2010	Kristiansund SK	1.25,40 (46,31)	253
4	Bell, Idunn 39,18 (39,18)	2010	Vestbyen Trondheim	1.25,71 (46,53)	250
5	Jensen, Smilla Aglen 38,98 (38,98)	2010	Namsos SK	1.25,85 (46,87)	249
6	Berg, Marita 38,90 (38,90)	2010	Levanger SLK	1.26,46 (47,56)	244
7	Gaasvik, Cornelia Hansen 40,98 (40,98)	2010	Kattem SK	1.29,65 (48,67)	219
8	Sivgin, Suna Almina Sellesbakk 42,72 (42,72)	2010	Kattem SK	1.31,34 (48,62)	207
9	Indergård, Vilde Mathea 42,75 (42,75)	2010	Vestbyen Trondheim	1.32,94 (50,19)	196
10	Knudseth, Augusta Jordahl 42,41 (42,41)	2010	Kristiansund SK	1.36,85 (54,44)	173
11	Ulstein-Vestbøstad, Oda 44,43 (44,43)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.36,95 (52,52)	173

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

12	Osmoen, Guro Rønningen	2010 Trondhjems SLK	1.37,42	170
	41,06 (41,06)	1.37,42 (56,36)		
13	Klungervik, Anita	2010 Trondhjems SLK	1.37,67	169
	40,08 (40,08)	1.37,67 (57,59)		
14	Pettersen, Eline Malum	2010 Rørvik SLK	1.46,58	130
	46,53 (46,53)	1.46,58 (1.00,05)		
15	Olsen, Martine Hoel	2010 Kristiansund SK	1.49,33	120
	50,18 (50,18)	1.49,33 (59,15)		
15	Varhaugvik, Thea Eomilie Otnes	2010 Kristiansund SK	1.49,33	120
	45,88 (45,88)	1.49,33 (1.03,45)		
17	Døving, Aalice Madicken	2010 Aalesunds SLK	1.49,49	120
	50,01 (50,01)	1.49,49 (59,48)		
18	Olsen, Pernille Hoel	2010 Kristiansund SK	2.00,76	89
	54,90 (54,90)	2.00,76 (1.05,86)		
	Arnøy, Emilie	2010 Kristiansund SK	DISK	
	Strandquist, Mia Hatland	2010 Rørvik SLK	DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 24. 100m butterfly, gutter - født 2010

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Holm, Felix	2010 Kristiansund SK	1.08,12	345
	30,24 (30,24)	1.08,12 (37,88)		
2p	Baarholm, Balder	2010 Trondhjems SLK	1.08,64	337
	31,39 (31,39)	1.08,64 (37,25)		
3p	Rukovsky, Tima	2010 Ytre Søre Sunnmøre SK	1.11,29	301
	32,93 (32,93)	1.11,29 (38,36)		
4	Mørseth, Simon Perssønn	2010 Trondhjems SLK	1.15,33	255
	34,24 (34,24)	1.15,33 (41,09)		
5	Ristesund, Elias Vonheim	2010 Aalesunds SLK	1.15,41	254
	34,53 (34,53)	1.15,41 (40,88)		
6	Sattanathan, Vishnu	2010 Trondhjems SLK	1.16,39	244
	35,07 (35,07)	1.16,39 (41,32)		
7	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010 Namsos SK	1.16,46	244
	33,63 (33,63)	1.16,46 (42,83)		
8	Ramstad, Oliver Grøtte	2010 Trondhjems SLK	1.17,62	233
	35,28 (35,28)	1.17,62 (42,34)		
9	Borgeteien, Karl Filip	2010 Namsos SK	1.17,80	231
	34,98 (34,98)	1.17,80 (42,82)		
10	Bergum, Olav Nygård	2010 Kattem SK	1.20,86	206
	35,43 (35,43)	1.20,86 (45,43)		
11	Kirkvold, Emre Vold	2010 Trondhjems SLK	1.21,31	202
	37,09 (37,09)	1.21,31 (44,22)		
12	Hoseth, Adam	2010 Kristiansund SK	1.26,21	170
	36,55 (36,55)	1.26,21 (49,66)		
13	Sorteberg, Bjørn Eimar Endal	2010 Trondhjems SLK	1.27,07	165
	37,50 (37,50)	1.27,07 (49,57)		
14	Czuba, Daniel Stanislaw	2010 Trondhjems SLK	1.27,74	161
	36,66 (36,66)	1.27,74 (51,08)		
15	Langsetmo, Magnus	2010 Stjørdals-Blink IL	1.35,82	123
	43,16 (43,16)	1.35,82 (52,66)		
16	Stav, Emre	2010 Vestbyen Trondheim	1.46,29	90
	48,19 (48,19)	1.46,29 (58,10)		
17	Holberg, Fredrik	2010 Trondhjems SLK	1.49,89	82
	48,57 (48,57)	1.49,89 (1.01,32)		
18	Berner-Jenssen, Isak	2010 Kristiansund SK	2.15,71	43
	1.00,49 (1.00,49)	2.15,71 (1.15,22)		
	Louka, Nick	2010 Kristiansund SK	DISK	
	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010 Namsos SK	DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 25. 100m butterfly, jenter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hanssen, Stella Sørli 33,35 (33,35)	2009	Leka IL	1.15,30 (41,95)	369
2p	Forås, Eiril Bjørdal 36,21 (36,21)	2009	Aalesunds SLK	1.19,49 (43,28)	314
3p	Skuseth, Marie 35,07 (35,07)	2009	Trondhjems SLK	1.21,02 (45,95)	296
4	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin 36,54 (36,54)	2009	Aalesunds SLK	1.21,24 (44,70)	294
5	Brændeland, Erica 34,87 (34,87)	2009	Aalesunds SLK	1.21,41 (46,54)	292
6	Winnberg, Olea 36,02 (36,02)	2009	Trondhjems SLK	1.22,06 (46,04)	285
7	Lian, Agathe 35,57 (35,57)	2009	Kristiansund SK	1.22,39 (46,82)	282
8	Redse-Arset, Maria 37,65 (37,65)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.22,50 (44,85)	281
9	Mordal, Andrine Indbjør 38,46 (38,46)	2009	Molde SLK	1.25,62 (47,16)	251
10	Bjørnevik, Martine Norvoll 40,13 (40,13)	2009	Aalesunds SLK	1.26,83 (46,70)	241
11	Sinko, Dominyka 38,37 (38,37)	2009	Aalesunds SLK	1.27,21 (48,84)	238
12	Heibert, Linnea 38,26 (38,26)	2009	Namsos SK	1.27,35 (49,09)	236
13	Samdahl, Trine 40,61 (40,61)	2009	Vestbyen Trondheim	1.34,48 (53,87)	187
14	By, Emilia Airisniemi 44,03 (44,03)	2009	Malvik IL	1.35,79 (51,76)	179
15	Rønning, Aurora Mannsverk 44,67 (44,67)	2009	Malvik IL	1.36,58 (51,91)	175
16	Mathisen, Marianne Primrose 46,35 (46,35)	2009	Leka IL	1.40,59 (54,24)	155
17	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea 44,98 (44,98)	2009	Molde SLK	1.43,15 (58,17)	143
18	Sørensen, Johanna Hillevi 48,72 (48,72)	2009	Rørvik SLK	1.52,09 (1.03,37)	112
19	Aas, Johanne 48,06 (48,06)	2009	Kattem SK	1.59,64 (1.11,58)	92

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 26. 100m butterfly, gutter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Leine, Adrian Manuel Jung 30,22 (30,22)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.04,98 (34,76)	397
2p	Sørli, Leander Minu 32,49 (32,49)	2009	Levanger SLK	1.09,85 (37,36)	320
3p	Trelstad, Birk Skaalvik 31,40 (31,40)	2009	Trondhjems SLK	1.10,91 (39,51)	305
4	Kringstad, Elian Theodor 34,21 (34,21)	2009	Trondhjems SLK	1.12,20 (37,99)	289
5	Refseth, Aksel Viken 33,44 (33,44)	2009	Trondhjems SLK	1.13,37 (39,93)	276
6	Christiansen, Kaj Ruben 32,82 (32,82)	2009	Vestbyen Trondheim	1.15,35 (42,53)	254

7	Sandsmark, Eirik 35,65 (35,65)	2009 Aalesunds SLK 1.18,39 (42,74)	1.18,39	226
8	Amdahl, Herleif 34,27 (34,27)	2009 Stjørdals-Blink IL 1.19,00 (44,73)	1.19,00	221
9	Løkhaug, Adrian Os 36,43 (36,43)	2009 Malvik IL 1.19,70 (43,27)	1.19,70	215
10	Øvrum, Simen Green 35,24 (35,24)	2009 Verdal SK 1.19,82 (44,58)	1.19,82	214
11	Kleive, Marius Solbakken 37,20 (37,20)	2009 Aalesunds SLK 1.22,63 (45,43)	1.22,63	193
12	Munkeby, Johan Lie 36,58 (36,58)	2009 Levanger SLK 1.28,71 (52,13)	1.28,71	156
13	Løkhaug, Tinus Os 41,10 (41,10)	2009 Malvik IL 1.31,19 (50,09)	1.31,19	143
14	Fossheim, Kristoffer Skarsvåg 40,05 (40,05)	2009 Vestbyen Trondheim 1.33,68 (53,63)	1.33,68	132

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 27. 100m butterfly, jenter - født 2008

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Selma Remøy 31,55 (31,55)	2008 Aalesunds SLK 1.08,28 (36,73)	1.08,28	496
2p	Rahnel, Filippa Sætre 32,62 (32,62)	2008 Aalesunds SLK 1.10,65 (38,03)	1.10,65	447
3p	Strand, Emelin Øseth 32,84 (32,84)	2008 Namsos SK 1.11,82 (38,98)	1.11,82	426
4	Teigland, Olivia Refsnes 33,08 (33,08)	2008 Aalesunds SLK 1.12,14 (39,06)	1.12,14	420
5	Flåan, Mila Maria 33,92 (33,92)	2008 Trondhjems SLK 1.14,72 (40,80)	1.14,72	378
6	Holmsen, Sofie Lilleberre 34,93 (34,93)	2008 Namsos SK 1.16,17 (41,24)	1.16,17	357
7	Jøssund, Iselin 36,92 (36,92)	2008 Namsos SK 1.20,60 (43,68)	1.20,60	301
8	Hoseth, Rakel Susanna 42,70 (42,70)	2008 Kristiansund SK 1.37,75 (55,05)	1.37,75	169

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 28. 100m butterfly, gutter - født 2008

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Bergquist-Ulvin, Oliver 28,00 (28,00)	2008 Malvik IL 1.00,89 (32,89)	1.00,89	483
2p	Sigernes, Brage Wetjen 29,72 (29,72)	2008 Trondhjems SLK 1.04,06 (34,34)	1.04,06	414
3p	Helland, Christian Corona 31,14 (31,14)	2008 Vestbyen Trondheim 1.07,71 (36,57)	1.07,71	351
4	Olsen, Philip Hoel 30,44 (30,44)	2008 Kristiansund SK 1.08,35 (37,91)	1.08,35	341
5	Woldseth, Einar 32,13 (32,13)	2008 Trondhjems SLK 1.10,29 (38,16)	1.10,29	314
6	Thomaz, Aiden Johannes 32,45 (32,45)	2008 Stjørdals-Blink IL 1.11,31 (38,86)	1.11,31	300
7	Skulbørstad, Leo Stokke 32,18 (32,18)	2008 Stjørdals-Blink IL 1.11,76 (39,58)	1.11,76	295
8	Møllerløkken, Sondre Brunvoll 33,58 (33,58)	2008 Trondhjems SLK 1.13,10 (39,52)	1.13,10	279

9	Weissbrodt, Lionel Nicolas	2008 Trondhjems SLK	1.19,05	220
	35,64 (35,64)	1.19,05 (43,41)		
10	Melkild, Lavrans	2008 Sunndal SLK	1.20,20	211
	34,48 (34,48)	1.20,20 (45,72)		
11	Urland, Mats	2008 Verdal SK	1.24,66	179
	34,22 (34,22)	1.24,66 (50,44)		
12	Åkvik, Emil Andre	2008 Vestbyen Trondheim	1.38,23	115
	44,30 (44,30)	1.38,23 (53,93)		
	Skeide, Thordar Bergh	2008 Kristiansund SK	DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 31. 100m bryst, jenter - født 2013

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Kulagina, Nicole	2013 Trondhjems SLK	1.40,67	237
	47,20 (47,20)	1.40,67 (53,47)		
2p	Winnberg, Kaia	2013 Trondhjems SLK	1.51,56	174
	55,22 (55,22)	1.51,56 (56,34)		
3p	Barrera, Michaela Josefin Abeleva	2013 Kattem SK	1.54,00	163
	54,03 (54,03)	1.54,00 (59,97)		
4	Ruszel, Zuzanna	2013 Aalesunds SLK	1.55,26	158
	53,53 (53,53)	1.55,26 (1.01,73)		
5	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013 Vestbyen Trondheim	1.56,73	152
	55,79 (55,79)	1.56,73 (1.00,94)		
6	Debess, Ella Flem	2013 Aalesunds SLK	2.00,59	138
	55,27 (55,27)	2.00,59 (1.05,32)		

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 32. 100m bryst, gutter - født 2013

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Mogensen, Jonas Lindquist	2013 Kristiansund SK	1.46,36	140
	49,90 (49,90)	1.46,36 (56,46)		
2p	Solli, Aleksander	2013 Leka IL	1.59,02	100
	54,31 (54,31)	1.59,02 (1.04,71)		
3p	Vatnehol, Snorre	2013 Aalesunds SLK	1.59,94	97
	53,97 (53,97)	1.59,94 (1.05,97)		

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 33. 200m bryst, jenter - født 2012

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Valle, Sissel Furuholt	2012 Trondhjems SLK	3.09,40	358
	41,35 (41,35)	1.30,14 (48,79) 2.20,05 (49,91)	3.09,40 (49,35)	
2p	Jensen, Lykke Aglen	2012 Namsos SK	3.26,45	276
	47,31 (47,31)	1.40,75 (53,44) 2.35,21 (54,46)	3.26,45 (51,24)	
3p	Munkhaugen, Emmelin	2012 Kattem SK	3.26,79	275
	46,43 (46,43)	1.38,90 (52,47) 2.33,29 (54,39)	3.26,79 (53,50)	
4	Stølen, Amelia Ringstad	2012 Aalesunds SLK	3.33,61	250
	48,98 (48,98)	1.44,74 (55,76) 2.40,14 (55,40)	3.33,61 (53,47)	
5	Monso, Hansine Rindberg	2012 Trondhjems SLK	3.35,85	242
	49,12 (49,12)	1.44,02 (54,90) 2.39,88 (55,86)	3.35,85 (55,97)	
6	Hepsø, Sofie	2012 Trondhjems SLK	3.44,94	214
	52,56 (52,56)	1.50,30 (57,74) 2.47,50 (57,20)	3.44,94 (57,44)	
7	Bagdanaviciute, Milea	2012 Brattvåg SK	3.47,68	206
	52,63 (52,63)	1.52,39 (59,76) 2.50,48 (58,09)	3.47,68 (57,20)	

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

8	Faksvåg, Victoria Pedersen 51,38 (51,38)	2012 Kristiansund SK 1.50,77 (59,39)	2.53,45 (1.02,68)	3.54,51 (1.01,06)	3.54,51	188
9	Sandsund, Kristina Aleman 51,35 (51,35)	2012 Kattem SK 1.52,41 (1.01,06)	2.55,20 (1.02,79)	3.55,44 (1.00,24)	3.55,44	186
10	Holand, Alina Madelen 58,35 (58,35)	2012 Leka IL 2.09,53 (1.11,18)	3.20,27 (1.10,74)	4.23,93 (1.03,66)	4.23,93	132
	Osland, Ada Fludal	2012 Trondhjems SLK			DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 34. 200m bryst, gutter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Stolbunov, Gleb 48,50 (48,50)	2012	Kattem SK	3.35,42 (53,61)	173
2p	Seland, Sigurd Øie 50,64 (50,64)	2012	Trondhjems SLK	3.39,02 (54,94)	165
3p	Ulriksen, Edvard Hamnes 49,37 (49,37)	2012	Trondhjems SLK	3.39,22 (54,30)	164
4	Ulriksen, Eirik Hamnes 49,59 (49,59)	2012	Trondhjems SLK	3.42,84 (56,85)	156
5	Haldorsen, Casper Digre 51,65 (51,65)	2012	Verdal SK	3.46,09 (57,84)	150
6	Smuk, Bernard 52,14 (52,14)	2012	Trondhjems SLK	3.50,40 (58,09)	141
7	Spangelo, Edvin Grenne 52,34 (52,34)	2012	Trondhjems SLK	3.52,36 (59,91)	138
8	Strand, Håkon Øseth 54,96 (54,96)	2012	Namsos SK	4.03,21 (1.01,49)	120
9	Nupen, Tobias Fjørtoft 58,28 (58,28)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	4.06,34 (1.00,51)	116
10	Pedersen Tjore, Roy Magnus 58,15 (58,15)	2012	Kristiansund SK	4.06,96 (1.01,79)	115
11	Andersen, Erik Solbakken 56,61 (56,61)	2012	Trondhjems SLK	4.07,05 (1.04,45)	115
12	Natvig, Rasmus Larsen 1.01,09 (1.01,09)	2012	Trondhjems SLK	4.18,83 (1.04,51)	100
13	Iversen, Markus 1.09,84 (1.09,84)	2012	Namsos SK	4.57,20 (1.13,16)	66

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 35. 200m bryst, jenter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Høvik-Tøndel, Mie 41,03 (41,03)	2011	Vestbyen Trondheim	3.05,17 (48,43)	383
2p	Amundsen, Arina 42,62 (42,62)	2011	Stjørdals-Blink IL	3.13,34 (51,08)	337
3p	French, Lilly Solvei 44,53 (44,53)	2011	Kristiansund SK	3.18,78 (52,60)	310
4	Skulbørstad, Ida Stokke 46,19 (46,19)	2011	Stjørdals-Blink IL	3.23,70 (51,79)	288
5	Osdal, Karoline 45,93 (45,93)	2011	Aalesunds SLK	3.29,54 (54,90)	264
6	Sætre, Ingvild 48,56 (48,56)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.30,80 (53,05)	260
7	Ytrehus, Erle Kullerud 47,98 (47,98)	2011	Trondhjems SLK	3.30,82 (53,26)	260

8	Leknes, Maren Linnea	2011 Leka IL		3.33,90	249
	48,73 (48,73)	1.43,86 (55,13)	2.40,30 (56,44)	3.33,90 (53,60)	
9	Røkke, Anna Torsdotter Wang	2011 Stjørdals-Blink IL		3.35,99	241
	49,61 (49,61)	1.45,43 (55,82)	2.42,13 (56,70)	3.35,99 (53,86)	
10	Fløan, Lillian Gran	2011 Stjørdals-Blink IL		3.40,41	227
	51,38 (51,38)	1.48,21 (56,83)	2.45,11 (56,90)	3.40,41 (55,30)	
11	Hoff, Sofie	2011 Trondhjems SLK		3.40,97	225
	48,69 (48,69)	1.44,73 (56,04)	2.42,65 (57,92)	3.40,97 (58,32)	
12	Bjørnland, Madelen Otterlei	2011 Brattvåg SK		3.42,09	222
	50,73 (50,73)	1.48,05 (57,32)	2.46,94 (58,89)	3.42,09 (55,15)	
13	Bagdanaviciute, Nicole	2011 Brattvåg SK		3.42,31	221
	50,62 (50,62)	1.47,67 (57,05)	2.45,99 (58,32)	3.42,31 (56,32)	
14	Polovinkina, Maja	2011 Aalesunds SLK		3.45,87	211
	45,23 (45,23)	1.41,85 (56,62)	2.44,27 (1.02,42)	3.45,87 (1.01,60)	
15	Vadset, Celina Akslen	2011 Aalesunds SLK		3.46,06	210
	51,91 (51,91)	1.50,68 (58,77)	2.49,41 (58,73)	3.46,06 (56,65)	
16	Contreras Jimenez, Alexandra	2011 Trondhjems SLK		3.47,11	208
	52,08 (52,08)	1.50,30 (58,22)	2.49,29 (58,99)	3.47,11 (57,82)	
17	Lillerødvann, Selma Strandjord	2011 Trondhjems SLK		3.48,53	204
	51,20 (51,20)	1.50,35 (59,15)	2.50,00 (59,65)	3.48,53 (58,53)	
18	Hanssen, Sara	2011 Rørvik SLK		3.59,54	177
	54,01 (54,01)	1.57,19 (1.03,18)	3.00,72 (1.03,53)	3.59,54 (58,82)	
19	Hoseth, Leah	2011 Kristiansund SK		3.87,83	126
	52,25 (52,25)	1.53,02 (1.00,77)	2.55,81 (1.02,79)	3.87,83 (1.32,02)	
20	Sæter, Sigrid Saure	2011 Ytre Søre Sunnmøre SK		4.07,06	161
	56,84 (56,84)	2.01,90 (1.05,06)	3.06,61 (1.04,71)	4.07,06 (1.00,45)	
21	Sørensen, Pernille Margrethe	2011 Rørvik SLK		4.23,72	132
	59,19 (59,19)	2.07,61 (1.08,42)	3.17,17 (1.09,56)	4.23,72 (1.06,55)	
	Melkild, Elise	2011 Sunndal SLK		DISK	
	Melkild, Mari	2011 Sunndal SLK		DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 36. 200m bryst, gutter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Johnsen, Jonah Kongshaug	2011	Aalesunds SLK	2.59,87	298
	40,04 (40,04)	1.26,17 (46,13)	2.13,92 (47,75)	2.59,87 (45,95)	
2p	Torske, Aksef Mørkedal	2011	Molde SLK	3.01,31	291
	41,97 (41,97)	1.28,66 (46,69)	2.15,68 (47,02)	3.01,31 (45,63)	
3p	Muthanna, Lucas Nachappa	2011	Trondhjems SLK	3.06,57	267
	42,78 (42,78)	1.30,61 (47,83)	2.19,06 (48,45)	3.06,57 (47,51)	
4	Svendsen, Ludvig	2011	Trondhjems SLK	3.15,21	233
	43,92 (43,92)	1.33,92 (50,00)	2.25,68 (51,76)	3.15,21 (49,53)	
5	Isaksen, Mattias	2011	Trondhjems SLK	3.27,91	193
	47,39 (47,39)	1.41,91 (54,52)	2.36,65 (54,74)	3.27,91 (51,26)	
6	Bergum, Edvin Aurstad	2011	Trondhjems SLK	3.30,84	185
	46,02 (46,02)	1.40,38 (54,36)	2.36,39 (56,01)	3.30,84 (54,45)	
7	Nyman, Philip Giske	2011	Trondhjems SLK	3.45,07	152
	50,96 (50,96)	1.48,08 (57,12)	2.46,66 (58,58)	3.45,07 (58,41)	
8	Dahl, Brage Gylseth	2011	Trondhjems SLK	3.45,25	151
	51,46 (51,46)	1.49,16 (57,70)	2.47,89 (58,73)	3.45,25 (57,36)	
9	Neset, Sander Korsnes	2011	Kattem SK	3.48,56	145
	50,30 (50,30)	1.49,68 (59,38)	2.49,19 (59,51)	3.48,56 (59,37)	
10	Engen, Herman	2011	Sunndal SLK	3.56,94	130
	51,78 (51,78)	1.52,32 (1.00,54)	2.56,18 (1.03,86)	3.56,94 (1.00,76)	
11	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK	4.02,01	122
	55,37 (55,37)	1.58,09 (1.02,72)	3.01,66 (1.03,57)	4.02,01 (1.00,35)	
12	Nerem, Andreas	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	4.09,73	111
	57,85 (57,85)	2.03,14 (1.05,29)	3.06,05 (1.02,91)	4.09,73 (1.03,68)	

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

13 Kysliak, Nikolas	2011 Sunndal SLK		4.14,58	105
58,81 (58,81)	2.04,85 (1.06,04)	3.11,87 (1.07,02)	4.14,58 (1.02,71)	
14 Kristengård, Leonard Tafjord	2011 Molde SLK		4.22,73	95
1.01,04 (1.01,04)	2.08,26 (1.07,22)	3.15,97 (1.07,71)	4.22,73 (1.06,76)	
Lundh, Carl Fredrik Hongbarstad	2011 Levanger SLK			DISK

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 37. 200m bryst, jenter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Berg, Marita	2010	Levanger SLK	3.02,37	401
	40,87 (40,87)	1.27,47 (46,60)	2.15,39 (47,92)	3.02,37 (46,98)	
2p	Gaupseth, Matilda Røsgaard	2010	Kristiansund SK	3.03,82	392
	42,09 (42,09)	1.28,77 (46,68)	2.16,46 (47,69)	3.03,82 (47,36)	
3p	Bell, Idunn	2010	Vestbyen Trondheim	3.09,12	360
	42,29 (42,29)	1.30,02 (47,73)	2.19,71 (49,69)	3.09,12 (49,41)	
4	Jensen, Smilla Aglen	2010	Namsos SK	3.09,66	357
	42,50 (42,50)	1.31,08 (48,58)	2.21,28 (50,20)	3.09,66 (48,38)	
5	Kvalsund, Ava Remøy	2010	Aalesunds SLK	3.10,80	350
	41,49 (41,49)	1.29,48 (47,99)	2.20,29 (50,81)	3.10,80 (50,51)	
6	Klungervik, Anita	2010	Trondhjems SLK	3.12,58	341
	43,23 (43,23)	1.33,05 (49,82)	2.22,92 (49,87)	3.12,58 (49,66)	
7	Indergård, Vilde Mathea	2010	Vestbyen Trondheim	3.13,24	337
	44,21 (44,21)	1.33,38 (49,17)	2.23,98 (50,60)	3.13,24 (49,26)	
8	Solseth, Vilde Fremstad	2010	Vestbyen Trondheim	3.16,29	322
	43,56 (43,56)	1.33,11 (49,55)	2.24,68 (51,57)	3.16,29 (51,61)	
9	Ulstein-Vestbøstad, Oda	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.16,68	320
	44,84 (44,84)	1.35,47 (50,63)	2.26,52 (51,05)	3.16,68 (50,16)	
10	Sivgin, Suna Almina Sellesbakk	2010	Kattem SK	3.26,01	278
	45,01 (45,01)	1.37,09 (52,08)	2.32,33 (55,24)	3.26,01 (53,68)	
11	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK	3.26,23	277
	43,91 (43,91)	1.35,91 (52,00)	2.31,30 (55,39)	3.26,23 (54,93)	
12	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørvik SLK	3.33,75	249
	47,84 (47,84)	1.42,98 (55,14)	2.40,06 (57,08)	3.33,75 (53,69)	
13	Osmoen, Guro Rønningen	2010	Trondhjems SLK	3.36,61	239
	48,01 (48,01)	1.42,54 (54,53)	2.39,97 (57,43)	3.36,61 (56,64)	
14	Døving, Alice Madicken	2010	Aalesunds SLK	3.47,96	205
	51,45 (51,45)	1.50,52 (59,07)	2.50,60 (1.00,08)	3.47,96 (57,36)	
15	Gaasvik, Cornelia Hansen	2010	Kattem SK	3.48,82	203
	51,09 (51,09)	1.50,02 (58,93)	2.50,70 (1.00,68)	3.48,82 (58,12)	
16	Olsen, Pernille Hoel	2010	Kristiansund SK	3.54,59	188
	54,57 (54,57)	1.54,97 (1.00,40)	2.56,25 (1.01,28)	3.54,59 (58,34)	
17	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK	4.03,74	168
	55,69 (55,69)	1.57,69 (1.02,00)	3.01,62 (1.03,93)	4.03,74 (1.02,12)	
18	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK	4.09,40	157
	57,31 (57,31)	2.01,11 (1.03,80)	3.05,76 (1.04,65)	4.09,40 (1.03,64)	
19	Strandquist, Mia Hatland	2010	Rørvik SLK	4.12,91	150
	54,12 (54,12)	1.59,68 (1.05,56)	3.07,60 (1.07,92)	4.12,91 (1.05,31)	
20	Varhaugvik, Thea Eomilie Otnes	2010	Kristiansund SK	4.24,44	131
	59,05 (59,05)	2.08,59 (1.09,54)	3.17,35 (1.08,76)	4.24,44 (1.07,09)	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 38. 200m bryst, gutter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.44,13	392
	35,87 (35,87)	1.17,50 (41,63)	2.00,42 (42,92)	2.44,13 (43,71)	
2p	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK	2.52,42	338
	38,18 (38,18)	1.22,00 (43,82)	2.07,18 (45,18)	2.52,42 (45,24)	
3p	Baarholm, Balder	2010	Trondhjems SLK	2.58,01	307
	40,79 (40,79)	1.26,38 (45,59)	2.12,93 (46,55)	2.58,01 (45,08)	
4	Sattanathan, Vishnu	2010	Trondhjems SLK	2.59,07	302
	38,52 (38,52)	1.24,04 (45,52)	2.12,56 (48,52)	2.59,07 (46,51)	
5	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010	Namsos SK	3.01,39	290
	40,54 (40,54)	1.26,85 (46,31)	2.15,09 (48,24)	3.01,39 (46,30)	
6	Borgeteien, Karl Filip	2010	Namsos SK	3.02,22	286
	40,11 (40,11)	1.26,86 (46,75)	2.14,71 (47,85)	3.02,22 (47,51)	
7	Mørseth, Simon Perssønn	2010	Trondhjems SLK	3.06,68	266
	40,80 (40,80)	1.28,05 (47,25)	2.17,03 (48,98)	3.06,68 (49,65)	
8	Bergum, Olav Nygård	2010	Kattem SK	3.08,74	258
	42,02 (42,02)	1.30,46 (48,44)	2.20,92 (50,46)	3.08,74 (47,82)	
9	Ramstad, Oliver Grøtte	2010	Trondhjems SLK	3.09,69	254
	42,41 (42,41)	1.31,09 (48,68)	2.21,67 (50,58)	3.09,69 (48,02)	
10	Stav, Emre	2010	Vestbyen Trondheim	3.10,08	252
	42,18 (42,18)	1.30,75 (48,57)	2.19,90 (49,15)	3.10,08 (50,18)	
11	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010	Namsos SK	3.13,74	238
	42,86 (42,86)	1.31,88 (49,02)	2.22,48 (50,60)	3.13,74 (51,26)	
12	Sorteberg, Bjørn Eimar Endal	2010	Trondhjems SLK	3.35,90	172
	48,36 (48,36)	1.43,21 (54,85)	2.40,99 (57,78)	3.35,90 (54,91)	
13	Czuba, Daniel Stanislaw	2010	Trondhjems SLK	3.41,23	160
	48,52 (48,52)	1.45,11 (56,59)	2.44,63 (59,52)	3.41,23 (56,60)	
14	Langsetmo, Magnus	2010	Stjørdals-Blink IL	3.46,20	149
	49,87 (49,87)	1.47,71 (57,84)	2.47,30 (59,59)	3.46,20 (58,90)	
15	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK	3.46,45	149
	50,03 (50,03)	1.46,16 (56,13)	2.46,64 (1.00,48)	3.46,45 (59,81)	
16	Berner-Jenssen, Isak	2010	Kristiansund SK	4.01,28	123
	54,46 (54,46)	1.56,20 (1.01,74)	2.59,66 (1.03,46)	4.01,28 (1.01,62)	
17	Holberg, Fredrik	2010	Trondhjems SLK	4.14,19	105
	56,63 (56,63)	2.00,79 (1.04,16)	3.07,68 (1.06,89)	4.14,19 (1.06,51)	
	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK	DISK	
	Kirkvold, Emre Vold	2010	Trondhjems SLK	DISK	
	Louka, Nick	2010	Kristiansund SK	DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 39. 200m bryst, jenter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hanssen, Stella Sørli	2009	Leka IL	2.39,66	598
	35,10 (35,10)	1.16,74 (41,64)	1.58,81 (42,07)	2.39,66 (40,85)	
2p	Sinko, Dominyka	2009	Aalesunds SLK	3.02,22	402
	41,11 (41,11)	1.27,55 (46,44)	2.14,82 (47,27)	3.02,22 (47,40)	
3p	Skuseth, Marie	2009	Trondhjems SLK	3.10,61	351
	41,89 (41,89)	1.30,87 (48,98)	2.21,22 (50,35)	3.10,61 (49,39)	
4	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea	2009	Molde SLK	3.13,26	337
	42,54 (42,54)	1.30,62 (48,08)	2.21,35 (50,73)	3.13,26 (51,91)	
5	Heibert, Linnea	2009	Namsos SK	3.14,23	332
	42,89 (42,89)	1.31,49 (48,60)	2.22,50 (51,01)	3.14,23 (51,73)	
6	Winnberg, Olea	2009	Trondhjems SLK	3.14,40	331
	43,95 (43,95)	1.33,85 (49,90)	2.24,61 (50,76)	3.14,40 (49,79)	

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

7	Mordal, Andrine Indbjør	2009 Molde SLK		3.16,25	322
	44,04 (44,04)	1.33,93 (49,89)	2.25,16 (51,23)	3.16,25 (51,09)	
8	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin	2009 Aalesunds SLK		3.16,74	320
	43,94 (43,94)	1.34,34 (50,40)	2.25,98 (51,64)	3.16,74 (50,76)	
9	Redse-Arset, Maria	2009 Ytre Søre Sunnmøre SK		3.19,33	307
	46,88 (46,88)	1.38,22 (51,34)	2.29,83 (51,61)	3.19,33 (49,50)	
10	By, Emilia Airisniemi	2009 Malvik IL		3.21,56	297
	45,83 (45,83)	1.38,68 (52,85)	2.31,43 (52,75)	3.21,56 (50,13)	
11	Forås, Eiril Bjørdal	2009 Aalesunds SLK		3.27,92	271
	48,18 (48,18)	1.41,57 (53,39)	2.36,32 (54,75)	3.27,92 (51,60)	
12	Samdahl, Trine	2009 Vestbyen Trondheim		3.41,29	224
	48,34 (48,34)	1.44,42 (56,08)	2.42,71 (58,29)	3.41,29 (58,58)	
13	Brændeland, Erica	2009 Aalesunds SLK		3.45,96	211
	49,67 (49,67)	1.46,95 (57,28)	2.46,11 (59,16)	3.45,96 (59,85)	
14	Rønning, Aurora Mannsverk	2009 Malvik IL		3.48,62	203
	50,74 (50,74)	1.49,95 (59,21)	2.51,40 (1.01,45)	3.48,62 (57,22)	
15	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009 Aalesunds SLK		3.51,28	196
	52,31 (52,31)	1.51,37 (59,06)	2.51,76 (1.00,39)	3.51,28 (59,52)	
16	Mathisen, Marianne Primrose	2009 Leka IL		3.55,09	187
	52,01 (52,01)	1.51,15 (59,14)	2.52,90 (1.01,75)	3.55,09 (1.02,19)	
17	Aas, Johanne	2009 Kattem SK		4.08,56	158
	54,35 (54,35)	1.59,16 (1.04,81)	3.06,42 (1.07,26)	4.08,56 (1.02,14)	
18	Sørensen, Johanna Hillevi	2009 Rørvik SLK		4.09,56	156
	55,70 (55,70)	1.58,97 (1.03,27)	3.05,17 (1.06,20)	4.09,56 (1.04,39)	
	Lian, Agathe	2009 Kristiansund SK		DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 40. 200m bryst, gutter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørli, Leander Minu	2009	Levanger SLK	2.38,73	433
	35,42 (35,42)	1.16,58 (41,16)	1.58,32 (41,74)	2.38,73 (40,41)	
2p	Christiansen, Kaj Ruben	2009	Vestbyen Trondheim	2.50,06	352
	36,65 (36,65)	1.19,63 (42,98)	2.04,12 (44,49)	2.50,06 (45,94)	
3p	Munkeby, Johan Lie	2009	Levanger SLK	2.52,04	340
	38,23 (38,23)	1.21,80 (43,57)	2.07,24 (45,44)	2.52,04 (44,80)	
4	Leine, Adrian Manuel Jung	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.53,18	334
	39,29 (39,29)	1.23,49 (44,20)	2.08,15 (44,66)	2.53,18 (45,03)	
5	Øvrum, Simen Green	2009	Verdal SK	2.55,84	319
	39,28 (39,28)	1.24,44 (45,16)	2.10,11 (45,67)	2.55,84 (45,73)	
6	Løkhaug, Adrian Os	2009	Malvik IL	2.57,25	311
	40,22 (40,22)	1.25,21 (44,99)	2.11,52 (46,31)	2.57,25 (45,73)	
7	Trelstad, Birk Skaalvik	2009	Trondhjems SLK	2.57,60	309
	38,55 (38,55)	1.23,02 (44,47)	2.10,37 (47,35)	2.57,60 (47,23)	
8	Kringstad, Elian Theodor	2009	Trondhjems SLK	3.04,49	276
	40,00 (40,00)	1.27,26 (47,26)	2.16,34 (49,08)	3.04,49 (48,15)	
9	Refseth, Aksel Viken	2009	Trondhjems SLK	3.17,29	225
	41,64 (41,64)	1.31,31 (49,67)	2.23,86 (52,55)	3.17,29 (53,43)	
10	Løkhaug, Tinus Os	2009	Malvik IL	3.17,97	223
	43,09 (43,09)	1.33,91 (50,82)	2.26,87 (52,96)	3.17,97 (51,10)	
11	Sandsmark, Eirik	2009	Aalesunds SLK	3.18,01	223
	44,70 (44,70)	1.36,21 (51,51)	2.27,94 (51,73)	3.18,01 (50,07)	
12	Fossheim, Kristoffer Skarsvåg	2009	Vestbyen Trondheim	3.19,34	219
	43,16 (43,16)	1.33,57 (50,41)	2.28,40 (54,83)	3.19,34 (50,94)	
13	Amdahl, Herleif	2009	Stjørdals-Blink IL	3.46,42	149
	49,15 (49,15)	1.48,04 (58,89)	2.47,37 (59,33)	3.46,42 (59,05)	
	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK	DISK	

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 41. 200m bryst, jenter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Selma Remøy 35,15 (35,15)	1.14,91 (39,76)	2008 Aalesunds SLK	2.36,09 (40,56)	2.36,09 640
2p	Rahnel, Filippa Sætre 38,37 (38,37)	1.21,38 (43,01)	2008 Aalesunds SLK	2.49,59 (44,24)	2.49,59 499
3p	Strand, Emelin Øseth 41,20 (41,20)	1.27,01 (45,81)	2008 Namsos SK	3.00,08 (46,21)	3.00,08 417
4	Jøssund, Iselin 39,27 (39,27)	1.24,64 (45,37)	2008 Namsos SK	3.00,26 (47,90)	3.00,26 416
5	Teigland, Olivia Refsnes 42,28 (42,28)	1.29,20 (46,92)	2008 Aalesunds SLK	3.04,87 (47,96)	3.04,87 385
6	Holmsen, Sofie Lilleberre 41,41 (41,41)	1.29,77 (48,36)	2008 Namsos SK	3.07,97 (49,05)	3.07,97 366
7	Flåan, Mila Maria 43,37 (43,37)	1.34,80 (51,43)	2008 Trondhjems SLK	3.22,49 (54,15)	3.22,49 293
8	Hoseth, Raket Susanna 48,96 (48,96)	1.45,26 (56,30)	2008 Kristiansund SK	3.40,75 (57,93)	3.40,75 226

16.03.2024 - Kortbane

Øvelse 42. 200m bryst, gutter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bergquist-Ulvin, Oliver 34,72 (34,72)	1.15,73 (41,01)	2008 Malvik IL	2.37,26 (40,65)	2.37,26 446
2p	Sigernes, Brage Wetjen 35,71 (35,71)	1.15,53 (39,82)	2008 Trondhjems SLK	2.38,17 (41,36)	2.38,17 438
3p	Woldseth, Einar 36,09 (36,09)	1.17,54 (41,45)	2008 Trondhjems SLK	2.42,29 (42,53)	2.42,29 405
4	Olsen, Philip Hoel 38,33 (38,33)	1.22,16 (43,83)	2008 Kristiansund SK	2.52,72 (44,78)	2.52,72 336
5	Møllerløkken, Sondre Brunvoll 40,86 (40,86)	1.26,50 (45,64)	2008 Trondhjems SLK	2.58,67 (45,76)	2.58,67 304
6	Skeide, Thordar Bergh 40,34 (40,34)	1.27,79 (47,45)	2008 Kristiansund SK	3.02,61 (46,80)	3.02,61 284
7	Skulbørstad, Leo Stokke 38,16 (38,16)	1.23,59 (45,43)	2008 Stjørdals-Blink IL	3.02,65 (50,14)	3.02,65 284
8	Helland, Christian Corona 41,29 (41,29)	1.28,60 (47,31)	2008 Vestbyen Trondheim	3.06,07 (48,24)	3.06,07 269
9	Thomaz, Aiden Johannes 40,70 (40,70)	1.28,23 (47,53)	2008 Stjørdals-Blink IL	3.09,99 (53,79)	3.09,99 252
10	Weissbrodt, Lionel Nicolas 42,51 (42,51)	1.30,53 (48,02)	2008 Trondhjems SLK	3.11,86 (51,07)	3.11,86 245
11	Åkvik, Emil Andre 44,94 (44,94)	1.35,46 (50,52)	2008 Vestbyen Trondheim	3.16,57 (50,38)	3.16,57 228
12	Urland, Mats 45,56 (45,56)	1.39,37 (53,81)	2008 Verdal SK	3.27,05 (52,91)	3.27,05 195
	Melkild, Lavrans		2008 Sunndal SLK		DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 45. 100m rygg, jenter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Debess, Ella Flem 46,65 (46,65)	2013	Aalesunds SLK	1.36,23 (49,58)	185
2p	Larsen, Helma Louise Aunmo 45,47 (45,47)	2013	Vestbyen Trondheim	1.38,06 (52,59)	175
3p	Kulagina, Nicole 47,53 (47,53)	2013	Trondhjems SLK	1.39,83 (52,30)	166
4	Ruszel, Zuzanna 49,03 (49,03)	2013	Aalesunds SLK	1.43,04 (54,01)	151
5	Barrera, Michaela Josefin Abeleva 54,02 (54,02)	2013	Kattem SK	1.46,05 (52,03)	138
6	Winnberg, Kaia 52,70 (52,70)	2013	Trondhjems SLK	1.49,35 (56,65)	126

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 46. 100m rygg, gutter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Mogensen, Jonas Lindquist 46,26 (46,26)	2013	Kristiansund SK	1.37,29 (51,03)	122
2p	Solli, Aleksander 50,39 (50,39)	2013	Leka IL	1.45,34 (54,95)	96
3p	Vatnehol, Snorre 52,64 (52,64)	2013	Aalesunds SLK	1.52,20 (59,56)	79

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 47. 200m rygg, jenter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Valle, Sissel Furuholt 40,68 (40,68)	2012	Trondhjems SLK	2.11,49 (45,53) 2.54,86 (43,37)	314
2p	Jensen, Lykke Aglen 41,48 (41,48)	2012	Namsos SK	2.13,48 (46,01) 2.56,76 (43,28)	304
3p	Monso, Hansine Rindberg 41,81 (41,81)	2012	Trondhjems SLK	2.17,02 (48,24) 3.02,69 (45,67)	275
4	Munkhaugen, Emmelin 44,79 (44,79)	2012	Kattem SK	2.20,46 (48,17) 3.06,36 (45,90)	259
5	Osland, Ada Fludal 42,19 (42,19)	2012	Trondhjems SLK	2.19,34 (49,06) 3.06,87 (47,53)	257
6	Sandsund, Kristina Aleman 49,00 (49,00)	2012	Kattem SK	2.34,55 (53,43) 3.24,92 (50,37)	195
7	Bagdanaviciute, Milea 48,68 (48,68)	2012	Brattvåg SK	2.30,23 (48,89) 3.25,60 (55,37)	193
8	Holand, Alina Madelen 50,69 (50,69)	2012	Leka IL	2.43,66 (58,74) 3.39,84 (56,18)	158
9	Faksvåg, Victoria Pedersen 54,11 (54,11)	2012	Kristiansund SK	1.59,86 (1.05,75) 4.15,44 (2.15,58)	100
	Hepsø, Sofie	2012	Trondhjems SLK		DISK
	Stølen, Amelia Ringstad	2012	Aalesunds SLK		DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 48. 200m rygg, gutter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ulriksen, Edvard Hamnes 42,75 (42,75)	2012	Trondhjems SLK	3.04,67 (45,63)	187
2p	Ulriksen, Eirik Hamnes 43,97 (43,97)	2012	Trondhjems SLK	3.08,68 (46,34)	175
3p	Stolbunov, Gleb 45,40 (45,40)	2012	Kattem SK	3.10,50 (46,09)	170
4	Spangelo, Edvin Grenne 45,44 (45,44)	2012	Trondhjems SLK	3.17,32 (49,09)	153
5	Haldorsen, Casper Digre 48,38 (48,38)	2012	Verdal SK	3.20,35 (46,99)	146
6	Nupen, Tobias Fjørtoft 48,36 (48,36)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.20,50 (47,74)	146
7	Natvig, Rasmus Larsen 49,32 (49,32)	2012	Trondhjems SLK	3.32,25 (51,87)	123
8	Smuk, Bernard 50,53 (50,53)	2012	Trondhjems SLK	3.36,13 (50,90)	116
9	Seland, Sigurd Øie 56,14 (56,14)	2012	Trondhjems SLK	3.45,78 (53,60)	102
10	Strand, Håkon Øseth 54,32 (54,32)	2012	Namsos SK	3.55,87 (1.00,52)	89
11	Andersen, Erik Solbakken 54,91 (54,91)	2012	Trondhjems SLK	3.59,84 (2.03,08)	85
12	Pedersen Tjore, Roy Magnus 1.05,41 (1.05,41)	2012	Kristiansund SK	4.30,09 (1.03,76)	59
	Iversen, Markus	2012	Namsos SK		DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 49. 200m rygg, jenter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	French, Lilly Solvei 38,32 (38,32)	2011	Kristiansund SK	2.48,17 (42,95)	353
2p	Høvik-Tøndel, Mie 40,82 (40,82)	2011	Vestbyen Trondheim	2.50,06 (42,02)	342
3p	Amundsen, Arina 40,16 (40,16)	2011	Stjørdals-Blink IL	2.53,36 (45,39)	322
4	Melkild, Mari 40,73 (40,73)	2011	Sunndal SLK	2.56,76 (43,41)	304
5	Contreras Jimenez, Alexandra 41,99 (41,99)	2011	Trondhjems SLK	2.57,87 (43,17)	299
6	Melkild, Elise 41,97 (41,97)	2011	Sunndal SLK	3.04,59 (46,31)	267
7	Polovinkina, Maja 41,00 (41,00)	2011	Aalesunds SLK	3.09,27 (48,97)	248
8	Vadset, Celina Akslen 48,32 (48,32)	2011	Aalesunds SLK	3.11,59 (44,53)	239
9	Hoff, Sofie 45,14 (45,14)	2011	Trondhjems SLK	3.13,42 (47,98)	232
10	Lillerødvann, Selma Strandjord 45,66 (45,66)	2011	Trondhjems SLK	3.14,11 (48,42)	230
11	Røkke, Anna Torsdotter Wang 45,56 (45,56)	2011	Stjørdals-Blink IL	3.14,90 (49,45)	227
12	Hanssen, Sara 45,67 (45,67)	2011	Rørvik SLK	3.15,81 (48,84)	224
13	Bjørnland, Madelen Otterlei 48,20 (48,20)	2011	Brattvåg SK	3.18,64 (46,77)	214

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

14 Osdal, Karoline	2011 Aalesunds SLK	3.18,90	213
45,82 (45,82)	1.36,70 (50,88) 2.28,44 (51,74)	3.18,90 (50,46)	
15 Fløan, Lillian Gran	2011 Stjørdals-Blink IL	3.19,91	210
47,67 (47,67)	1.39,61 (51,94) 2.32,18 (52,57)	3.19,91 (47,73)	
16 Ytrehus, Erle Kullerud	2011 Trondhjems SLK	3.22,61	202
49,99 (49,99)	1.43,63 (53,64)	3.22,61 (1.38,98)	
17 Hoseth, Leah	2011 Kristiansund SK	3.23,00	201
47,59 (47,59)	1.38,79 (51,20) 2.32,44 (53,65)	3.23,00 (50,56)	
18 Leknes, Maren Linnea	2011 Leka IL	3.26,26	191
49,32 (49,32)	1.43,28 (53,96) 2.38,52 (55,24)	3.26,26 (47,74)	
19 Sørensen, Pernille Margrethe	2011 Rørvik SLK	3.26,57	190
50,41 (50,41)	1.44,69 (54,28) 2.38,01 (53,32)	3.26,57 (48,56)	
20 Sætre, Ingvild	2011 Ytre Søre Sunnmøre SK	3.31,52	177
51,02 (51,02)	1.45,61 (54,59) 2.40,40 (54,79)	3.31,52 (51,12)	
21 Sæter, Sigrid Saure	2011 Ytre Søre Sunnmøre SK	3.38,99	160
50,76 (50,76)	1.48,69 (57,93) 2.46,46 (57,77)	3.38,99 (52,53)	
Bagdanaviciute, Nicole	2011 Brattvåg SK	DISK	
Skulbørstad, Ida Stokke	2011 Stjørdals-Blink IL	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 50. 200m rygg, gutter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Muthanna, Lucas Nachappa	2011	Trondhjems SLK	2.43,86	267
	39,82 (39,82)	1.21,79 (41,97)	2.03,89 (42,10)	2.43,86 (39,97)	
2p	Johnsen, Jonah Kongshaug	2011	Aalesunds SLK	2.45,45	260
	38,90 (38,90)	1.21,35 (42,45)	2.04,40 (43,05)	2.45,45 (41,05)	
3p	Isaksen, Mattias	2011	Trondhjems SLK	2.45,78	258
	39,95 (39,95)	1.22,83 (42,88)	2.06,07 (43,24)	2.45,78 (39,71)	
4	Torske, Aksel Mørkedal	2011	Molde SLK	3.03,37	191
	43,28 (43,28)	1.30,50 (47,22)	2.18,47 (47,97)	3.03,37 (44,90)	
5	Dahl, Brage Gylseth	2011	Trondhjems SLK	3.04,60	187
	43,59 (43,59)	1.31,50 (47,91)	2.18,55 (47,05)	3.04,60 (46,05)	
6	Wold, Leo Thorheim	2011	Aalesunds SLK	3.13,25	163
	44,01 (44,01)	1.34,73 (50,72)	2.25,71 (50,98)	3.13,25 (47,54)	
7	Kysliak, Nikolas	2011	Sunndal SLK	3.18,05	151
	48,82 (48,82)	1.39,97 (51,15)	2.29,69 (49,72)	3.18,05 (48,36)	
8	Kristengård, Leonard Tafjord	2011	Molde SLK	3.32,14	123
	49,32 (49,32)	1.44,58 (55,26)	2.38,94 (54,36)	3.32,14 (53,20)	
9	Nyman, Philip Giske	2011	Trondhjems SLK	3.35,35	118
	49,24 (49,24)	1.45,24 (56,00)	2.42,17 (56,93)	3.35,35 (53,18)	
	Bergum, Edvin Aurstad	2011	Trondhjems SLK	DISK	
	Engen, Herman	2011	Sunndal SLK	DISK	
	Lundh, Carl Fredrik Hongbarstad	2011	Levanger SLK	DISK	
	Nerem, Andreas	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	DISK	
	Neset, Sander Korsnes	2011	Katterem SK	DISK	
	Svensden, Ludvig	2011	Trondhjems SLK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 51. 200m rygg, jenter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gaupseth, Matilda Røsgaard 37,73 (37,73)	2010	Kristiansund SK	1.17,28 (39,55) 1.57,11 (39,83)	2.35,88 (38,77) 444
2p	Klungervik, Anita 37,65 (37,65)	2010	Trondhjems SLK	1.18,69 (41,04) 2.01,46 (42,77)	2.44,11 (42,65) 380
3p	Solseth, Vilde Fremstad 38,63 (38,63)	2010	Vestbyen Trondheim	1.20,76 (42,13) 2.03,93 (43,17)	2.46,66 (42,73) 363
4	Jensen, Smilla Aglen 40,24 (40,24)	2010	Namsos SK	1.23,25 (43,01) 2.06,64 (43,39)	2.48,24 (41,60) 353
5	Bell, Idunn 40,00 (40,00)	2010	Vestbyen Trondheim	1.23,04 (43,04) 2.07,51 (44,47)	2.52,18 (44,67) 329
6	Kvalsund, Ava Remøy 39,69 (39,69)	2010	Aalesunds SLK	1.23,50 (43,81) 2.08,87 (45,37)	2.53,24 (44,37) 323
7	Berg, Marita 43,19 (43,19)	2010	Levanger SLK	1.27,75 (44,56) 2.11,66 (43,91)	2.53,77 (42,11) 320
8	Indergård, Vilde Mathea 41,80 (41,80)	2010	Vestbyen Trondheim	1.26,66 (44,86) 2.11,86 (45,20)	2.54,99 (43,13) 314
9	Osmoen, Guro Rønningen 40,14 (40,14)	2010	Trondhjems SLK	1.24,86 (44,72) 2.11,55 (46,69)	2.56,67 (45,12) 305
10	Sivgin, Suna Almina Sellesbakk 43,98 (43,98)	2010	Kattem SK	1.33,56 (49,58) 2.24,75 (51,19)	3.10,65 (45,90) 242
11	Knudseth, Augusta Jordahl 44,40 (44,40)	2010	Kristiansund SK	1.33,99 (49,59) 2.25,07 (51,08)	3.12,87 (47,80) 234
12	Varhaugvik, Thea Eomilie Otnes 45,22 (45,22)	2010	Kristiansund SK	1.34,34 (49,12) 2.26,24 (51,90)	3.13,99 (47,75) 230
13	Gaasvik, Cornelia Hansen 46,24 (46,24)	2010	Kattem SK	1.37,61 (51,37) 2.28,75 (51,14)	3.17,34 (48,59) 218
14	Pettersen, Eline Malum 48,59 (48,59)	2010	Rørvik SLK	1.42,03 (53,44) 2.37,22 (55,19)	3.26,49 (49,27) 191
15	Døving, Alice Madicken 50,61 (50,61)	2010	Aalesunds SLK	1.45,47 (54,86) 2.40,05 (54,58)	3.29,43 (49,38) 183
16	Olsen, Pernille Hoel 53,40 (53,40)	2010	Kristiansund SK	1.53,57 (1.00,17)	3.55,46 (2.01,89) 128
	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK		DISK
	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK		DISK
	Strandquist, Mia Hatland	2010	Rørvik SLK		DISK
	Ulstein-Vestbøstad, Oda	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK		DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 52. 200m rygg, gutter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holm, Felix 33,59 (33,59)	2010	Kristiansund SK	1.10,62 (37,03) 1.48,74 (38,12)	2.26,25 (37,51) 376
2p	Baarholm, Balder 34,00 (34,00)	2010	Trondhjems SLK	1.12,44 (38,44) 1.51,74 (39,30)	2.27,24 (35,50) 369
3p	Rukovsky, Tima 34,14 (34,14)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.11,94 (37,80) 1.50,84 (38,90)	2.27,82 (36,98) 364
4	Borgeteien, Karl Filip 37,65 (37,65)	2010	Namsos SK	1.17,97 (40,32) 1.59,07 (41,10)	2.40,00 (40,93) 287
5	Mørseth, Simon Perssønn 36,66 (36,66)	2010	Trondhjems SLK	1.17,47 (40,81) 1.59,88 (42,41)	2.41,07 (41,19) 282
6	Bergum, Olav Nygård 38,70 (38,70)	2010	Kattem SK	1.20,23 (41,53) 2.01,48 (41,25)	2.41,40 (39,92) 280
7	Nordhøy-Varsi, Oliver 38,31 (38,31)	2010	Namsos SK	1.18,73 (40,42) 1.59,87 (41,14)	2.41,50 (41,63) 279

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

8	Ramstad, Oliver Grøtte	2010 Trondhjems SLK	2.45,50	259
	38,72 (38,72)	1.21,88 (43,16) 2.05,31 (43,43)	2.45,50 (40,19)	
9	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010 Namsos SK	2.47,12	252
	37,90 (37,90)	1.20,38 (42,48) 2.04,28 (43,90)	2.47,12 (42,84)	
10	Sattanathan, Vishnu	2010 Trondhjems SLK	2.47,87	249
	39,05 (39,05)	1.22,16 (43,11) 2.06,43 (44,27)	2.47,87 (41,44)	
11	Stav, Emre	2010 Vestbyen Trondheim	2.52,20	230
		1.26,02 (1.26,02)	2.52,20 (1.26,18)	
12	Kirkvold, Emre Vold	2010 Trondhjems SLK	2.52,81	228
	40,89 (40,89)	1.24,83 (43,94) 2.10,77 (45,94)	2.52,81 (42,04)	
13	Sorteberg, Bjørn Eimar Endal	2010 Trondhjems SLK	2.53,97	223
	41,88 (41,88)	1.25,15 (43,27) 2.09,87 (44,72)	2.53,97 (44,10)	
14	Langsetmo, Magnus	2010 Stjørdals-Blink IL	3.13,84	161
	44,14 (44,14)	1.33,14 (49,00) 2.23,63 (50,49)	3.13,84 (50,21)	
15	Czuba, Daniel Stanislaw	2010 Trondhjems SLK	3.15,98	156
	47,81 (47,81)	1.37,59 (49,78) 2.29,13 (51,54)	3.15,98 (46,85)	
16	Holberg, Fredrik	2010 Trondhjems SLK	3.17,31	153
	45,84 (45,84)	1.37,55 (51,71) 2.28,03 (50,48)	3.17,31 (49,28)	
17	Louka, Nick	2010 Kristiansund SK	3.26,37	134
	47,63 (47,63)	1.40,26 (52,63) 2.34,19 (53,93)	3.26,37 (52,18)	
	Berner-Jenssen, Isak	2010 Kristiansund SK	DISK	
	Hoseth, Adam	2010 Kristiansund SK	DISK	
	Ristesund, Elias Vonheim	2010 Aalesunds SLK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 53. 200m rygg, jenter - født 2009

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng
1p	Hanssen, Stella Sørli	2009 Leka IL	2.35,93	443
	36,41 (36,41)	1.16,55 (40,14) 1.56,82 (40,27)	2.35,93 (39,11)	
2p	Sinko, Dominyka	2009 Aalesunds SLK	2.42,45	392
	38,14 (38,14)	1.18,67 (40,53) 2.00,80 (42,13)	2.42,45 (41,65)	
3p	Brændeland, Erica	2009 Aalesunds SLK	2.45,41	371
	38,61 (38,61)	1.20,90 (42,29) 2.03,31 (42,41)	2.45,41 (42,10)	
4	Redse-Arset, Maria	2009 Ytre Søre Sunnmøre SK	2.49,47	345
	40,68 (40,68)	1.24,16 (43,48) 2.08,89 (44,73)	2.49,47 (40,58)	
5	Forås, Eiril Bjørdal	2009 Aalesunds SLK	2.51,42	334
	41,40 (41,40)	1.24,98 (43,58) 2.08,64 (43,66)	2.51,42 (42,78)	
6	Bjørnevik, Martine Norvoll	2009 Aalesunds SLK	2.51,54	333
	41,20 (41,20)	1.25,10 (43,90) 2.08,98 (43,88)	2.51,54 (42,56)	
7	Winnberg, Olea	2009 Trondhjems SLK	2.51,97	330
	40,15 (40,15)	1.24,96 (44,81) 2.10,05 (45,09)	2.51,97 (41,92)	
8	Samdahl, Trine	2009 Vestbyen Trondheim	2.56,17	307
	41,07 (41,07)	1.24,82 (43,75) 2.10,36 (45,54)	2.56,17 (45,81)	
9	Lian, Agathe	2009 Kristiansund SK	2.56,54	305
	41,26 (41,26)	1.27,35 (46,09) 2.13,07 (45,72)	2.56,54 (43,47)	
10	Skuseth, Marie	2009 Trondhjems SLK	2.58,10	297
	40,81 (40,81)	1.26,59 (45,78) 2.13,00 (46,41)	2.58,10 (45,10)	
11	Heibert, Linnea	2009 Namsos SK	3.00,13	287
	41,83 (41,83)	1.28,37 (46,54) 2.15,41 (47,04)	3.00,13 (44,72)	
12	Mordal, Andrine Indbjør	2009 Molde SLK	3.03,61	271
	43,27 (43,27)	1.29,42 (46,15) 2.16,91 (47,49)	3.03,61 (46,70)	
13	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin	2009 Aalesunds SLK	3.06,16	260
	44,34 (44,34)	1.32,48 (48,14) 2.19,83 (47,35)	3.06,16 (46,33)	
14	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea	2009 Molde SLK	3.10,93	241
	45,44 (45,44)	1.35,38 (49,94) 2.23,41 (48,03)	3.10,93 (47,52)	
15	By, Emilia Airisniemi	2009 Malvik IL	3.18,36	215
	50,07 (50,07)	1.42,81 (52,74) 2.33,35 (50,54)	3.18,36 (45,01)	
16	Rønning, Aurora Mannsverk	2009 Malvik IL	3.20,87	207
	45,66 (45,66)	1.37,11 (51,45) 2.29,32 (52,21)	3.20,87 (51,55)	

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

17 Aas, Johanne	2009 Kattem SK			3.30,15	181
48,35 (48,35)	1.43,56 (55,21)	2.40,38 (56,82)	3.30,15 (49,77)		
18 Sørensen, Johanna Hillevi	2009 Rørvik SLK			3.37,55	163
50,69 (50,69)	1.46,38 (55,69)	2.43,71 (57,33)	3.37,55 (53,84)		
19 Mathisen, Marianne Primrose	2009 Leka IL			3.43,74	150
54,00 (54,00)	1.50,72 (56,72)	2.48,72 (58,00)	3.43,74 (55,02)		

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 54. 200m rygg, gutter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Trelstad, Birk Skaalvik	2009	Trondhjems SLK	2.28,64	358
	33,77 (33,77)	1.10,35 (36,58)	1.50,00 (39,65)	2.28,64 (38,64)	
2p	Leine, Adrian Manuel Jung	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.31,02	342
	35,51 (35,51)	1.13,71 (38,20)	1.52,63 (38,92)	2.31,02 (38,39)	
3p	Sørli, Leander Minu	2009	Levanger SLK	2.34,15	321
	36,70 (36,70)	1.16,65 (39,95)	1.58,41 (41,76)	2.34,15 (35,74)	
4	Kringstad, Elian Theodor	2009	Trondhjems SLK	2.34,76	317
	36,62 (36,62)	1.16,34 (39,72)	1.56,63 (40,29)	2.34,76 (38,13)	
5	Christiansen, Kaj Ruben	2009	Vestbyen Trondheim	2.34,90	317
	36,17 (36,17)	1.15,80 (39,63)	1.55,81 (40,01)	2.34,90 (39,09)	
6	Fossheim, Kristoffer Skarsvåg	2009	Vestbyen Trondheim	2.39,33	291
	36,19 (36,19)	1.17,30 (41,11)	1.59,06 (41,76)	2.39,33 (40,27)	
7	Refseth, Aksel Viken	2009	Trondhjems SLK	2.39,47	290
	37,33 (37,33)	1.18,31 (40,98)	1.59,83 (41,52)	2.39,47 (39,64)	
8	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK	2.43,47	269
	39,15 (39,15)	1.21,61 (42,46)	2.03,86 (42,25)	2.43,47 (39,61)	
9	Øvrum, Simen Green	2009	Verdal SK	2.47,85	249
	39,45 (39,45)	1.21,65 (42,20)	2.05,43 (43,78)	2.47,85 (42,42)	
10	Sandsmark, Eirik	2009	Aalesunds SLK	2.50,13	239
	40,27 (40,27)	1.23,81 (43,54)	2.08,05 (44,24)	2.50,13 (42,08)	
11	Munkeby, Johan Lie	2009	Levanger SLK	2.51,32	234
	39,34 (39,34)	1.23,16 (43,82)	2.08,45 (45,29)	2.51,32 (42,87)	
12	Amdahl, Herleif	2009	Stjørdals-Blink IL	3.01,55	196
	42,35 (42,35)	1.28,43 (46,08)	2.17,02 (48,59)	3.01,55 (44,53)	
13	Løkhaug, Adrian Os	2009	Malvik IL	3.02,75	193
	42,53 (42,53)	1.28,87 (46,34)	2.17,11 (48,24)	3.02,75 (45,64)	
14	Løkhaug, Tinus Os	2009	Malvik IL	3.19,82	147
	44,80 (44,80)	1.36,31 (51,51)	2.29,53 (53,22)	3.19,82 (50,29)	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 55. 200m rygg, jenter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Selma Remøy	2008	Aalesunds SLK	2.30,56	493
	34,84 (34,84)	1.13,02 (38,18)	1.52,05 (39,03)	2.30,56 (38,51)	
2p	Teigland, Olivia Refsnes	2008	Aalesunds SLK	2.31,56	483
	35,44 (35,44)	1.14,07 (38,63)	1.53,07 (39,00)	2.31,56 (38,49)	
3p	Rahnel, Filippa Sætre	2008	Aalesunds SLK	2.37,50	430
	37,23 (37,23)	1.17,16 (39,93)	1.57,40 (40,24)	2.37,50 (40,10)	
4	Flåan, Mila Maria	2008	Trondhjems SLK	2.40,01	410
	37,29 (37,29)	1.18,14 (40,85)	1.59,58 (41,44)	2.40,01 (40,43)	
5	Strand, Emelin Øseth	2008	Namsos SK	2.48,53	351
	39,76 (39,76)	1.22,50 (42,74)	2.05,54 (43,04)	2.48,53 (42,99)	
6	Jøssund, Iselin	2008	Namsos SK	2.49,54	345
	39,36 (39,36)	1.21,71 (42,35)	2.05,92 (44,21)	2.49,54 (43,62)	
7	Holmsen, Sofie Lilleberre	2008	Namsos SK	2.58,81	294
	40,14 (40,14)	1.24,91 (44,77)	2.13,00 (48,09)	2.58,81 (45,81)	

8 Hoseth, Rakel Susanna 44,19 (44,19)	2008 Kristiansund SK 1.33,68 (49,49)	2.26,59 (52,91)	3.17,58 (50,99)	3.17,58	218
--	---	-----------------	-----------------	---------	-----

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 56. 200m rygg, gutter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sigernes, Brage Wetjen 32,75 (32,75)	2008	Trondhjems SLK	2.16,91 (33,87)	459
2p	Bergquist-Ulvin, Oliver 30,85 (30,85)	2008	Malvik IL	2.20,69 (37,35)	423
3p	Olsen, Philip Hoel 34,60 (34,60)	2008	Kristiansund SK	2.33,04 (38,06)	328
4	Skeide, Thordar Bergh 36,27 (36,27)	2008	Kristiansund SK	2.35,69 (40,89)	312
5	Woldseth, Einar 37,01 (37,01)	2008	Trondhjems SLK	2.36,20 (38,94)	309
6	Møllerløkken, Sondre Brunvoll 36,58 (36,58)	2008	Trondhjems SLK	2.37,06 (39,78)	304
7	Skulbørstad, Leo Stokke 35,79 (35,79)	2008	Stjørdals-Blink IL	2.37,96 (40,45)	299
8	Weissbrodt, Lionel Nicolas 37,04 (37,04)	2008	Trondhjems SLK	2.38,11 (40,69)	298
9	Helland, Christian Corona 37,26 (37,26)	2008	Vestbyen Trondheim	2.38,63 (40,61)	295
10	Melkild, Lavrans 39,20 (39,20)	2008	Sunnadal SLK	2.58,96 (45,33)	205
11	Urland, Mats 42,95 (42,95)	2008	Verdal SK	3.06,34 (43,54)	182
12	Åkvik, Emil Andre 45,53 (45,53)	2008	Vestbyen Trondheim	3.14,43 (49,30)	160

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 59. 100m individuell medley, jenter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kulagina, Nicole 45,16 (45,16)	2013	Trondhjems SLK	1.34,73 (49,57)	212
2p	Larsen, Helma Louise Aunmo 46,13 (46,13)	2013	Vestbyen Trondheim	1.40,44 (54,31)	178
3p	Ruszel, Zuzanna 47,29 (47,29)	2013	Aalesunds SLK	1.40,98 (53,69)	175
4	Barrera, Michaela Josefin Abeleva 49,36 (49,36)	2013	Kattem SK	1.41,31 (51,95)	173
5	Winnberg, Kaia 57,00 (57,00)	2013	Trondhjems SLK	1.53,99 (56,99)	121
	Debess, Ella Flem	2013	Aalesunds SLK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 60. 100m individuell medley, gutter - født 2013

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Mogensen, Jonas Lindquist 46,47 (46,47)	2013	Kristiansund SK	1.38,86 (52,39)	123
2p	Solli, Aleksander 46,39 (46,39)	2013	Leka IL	1.42,22 (55,83)	112
3p	Vatnehol, Snorre 54,16 (54,16)	2013	Aalesunds SLK	1.51,21 (57,05)	87

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 61. 200m individuell medley, jenter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Valle, Sissel Furuholt 36,58 (36,58)	2012	Trondhjems SLK	2.53,42 (40,01)	346
2p	Osland, Ada Fludal 39,38 (39,38)	2012	Trondhjems SLK	3.01,96 (41,48)	300
3p	Jensen, Lykke Aglen 45,25 (45,25)	2012	Namsos SK	3.03,82 (39,57)	291
4	Munkhaugen, Emmelin 42,98 (42,98)	2012	Kattem SK	3.04,01 (41,25)	290
5	Monso, Hansine Rindberg 40,37 (40,37)	2012	Trondhjems SLK	3.09,36 (45,20)	266
6	Hepsø, Sofie 1.37,18 (1.37,18)	2012	Trondhjems SLK	3.16,35 (42,13)	239
7	Sandsund, Kristina Aleman 42,16 (42,16)	2012	Kattem SK	3.21,75 (44,66)	220
8	Stølen, Amelia Ringstad 50,34 (50,34)	2012	Aalesunds SLK	3.22,94 (45,59)	216
9	Holand, Alina Madelen 50,60 (50,60)	2012	Leka IL	3.38,56 (46,09)	173
10	Faksvåg, Victoria Pedersen 59,24 (59,24)	2012	Kristiansund SK	4.02,21 (55,89)	127
	Bagdanaviciute, Milea	2012	Brattvåg SK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 62. 200m individuell medley, gutter - født 2012

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Ulriksen, Edvard Hamnes 41,96 (41,96)	2012	Trondhjems SLK	3.05,45 (40,10)	206
2p	Stolbunov, Gleb 43,96 (43,96)	2012	Kattem SK	3.06,08 (39,07)	204
3p	Ulriksen, Eirik Hamnes 40,98 (40,98)	2012	Trondhjems SLK	3.06,92 (40,70)	201
4	Haldorsen, Casper Digre 46,34 (46,34)	2012	Verdal SK	3.19,06 (42,60)	167
5	Spangelo, Edvin Grenne 44,47 (44,47)	2012	Trondhjems SLK	3.19,85 (45,05)	165
6	Nupen, Tobias Fjørtoft 49,09 (49,09)	2012	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.29,80 (43,67)	142
7	Smuk, Bernard 48,11 (48,11)	2012	Trondhjems SLK	3.34,75 (51,49)	133
8	Seland, Sigurd Øie 50,52 (50,52)	2012	Trondhjems SLK	3.37,77 (51,15)	127

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

9 Strand, Håkon Øseth	2012 Namsos SK	3.58,09	97
1.02,60 (1.02,60)	2.02,43 (59,83)	3.05,47 (1.03,04)	3.58,09 (52,62)
10 Iversen, Markus	2012 Namsos SK	4.12,84	81
1.03,38 (1.03,38)	2.04,42 (1.01,04)	3.22,35 (1.17,93)	4.12,84 (50,49)
11 Pedersen Tjore, Roy Magnus	2012 Kristiansund SK	4.22,11	73
1.09,36 (1.09,36)	2.19,73 (1.10,37)	3.25,45 (1.05,72)	4.22,11 (56,66)
Andersen, Erik Solbakken	2012 Trondhjems SLK	DISK	
Natvig, Rasmus Larsen	2012 Trondhjems SLK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 63. 200m individuell medley, jenter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Høvik-Tøndel, Mie	2011	Vestbyen Trondheim	2.48,17	380
	38,15 (38,15)	1.21,38 (43,23)	2.09,37 (47,99)	2.48,17 (38,80)	
2p	Amundsen, Arina	2011	Stjørdals-Blink IL	2.49,97	368
	36,66 (36,66)	1.19,15 (42,49)	2.10,18 (51,03)	2.49,97 (39,79)	
3p	French, Lilly Solvei	2011	Kristiansund SK	2.50,48	365
	35,91 (35,91)	1.18,23 (42,32)	2.10,82 (52,59)	2.50,48 (39,66)	
4	Hoff, Sofie	2011	Trondhjems SLK	3.09,44	266
	38,84 (38,84)	1.28,78 (49,94)	2.26,34 (57,56)	3.09,44 (43,10)	
5	Melkild, Mari	2011	Sunnadal SLK	3.09,76	264
	39,74 (39,74)	1.23,75 (44,01)	2.27,13 (1.03,38)	3.09,76 (42,63)	
6	Skulbørstad, Ida Stokke	2011	Stjørdals-Blink IL	3.10,70	260
	44,31 (44,31)	1.33,78 (49,47)	2.29,19 (55,41)	3.10,70 (41,51)	
7	Contreras Jimenez, Alexandra	2011	Trondhjems SLK	3.12,76	252
	45,40 (45,40)	1.33,47 (48,07)	2.30,69 (57,22)	3.12,76 (42,07)	
8	Røkke, Anna Torsdotter Wang	2011	Stjørdals-Blink IL	3.13,17	251
	43,65 (43,65)	1.33,19 (49,54)	2.31,19 (58,00)	3.13,17 (41,98)	
9	Vadset, Celina Akslen	2011	Aalesunds SLK	3.13,19	250
	45,98 (45,98)	1.35,16 (49,18)	2.33,04 (57,88)	3.13,19 (40,15)	
10	Melkild, Elise	2011	Sunnadal SLK	3.15,76	241
	40,82 (40,82)	1.27,63 (46,81)	2.32,64 (1.05,01)	3.15,76 (43,12)	
11	Leknes, Maren Linnea	2011	Leka IL	3.15,92	240
	43,66 (43,66)	1.36,40 (52,74)	2.32,28 (55,88)	3.15,92 (43,64)	
12	Ytrehus, Erle Kullerud	2011	Trondhjems SLK	3.17,16	236
	42,23 (42,23)	1.33,78 (51,55)	2.29,73 (55,95)	3.17,16 (47,43)	
13	Bagdanaviciute, Nicole	2011	Brattvåg SK	3.18,18	232
	47,36 (47,36)	1.34,26 (46,90)	2.32,91 (58,65)	3.18,18 (45,27)	
14	Fløan, Lillian Gran	2011	Stjørdals-Blink IL	3.18,22	232
	50,56 (50,56)	1.42,67 (52,11)	2.38,30 (55,63)	3.18,22 (39,92)	
15	Lillerød vann, Selma Strandjord	2011	Trondhjems SLK	3.19,51	227
	43,78 (43,78)	1.35,22 (51,44)	2.35,46 (1.00,24)	3.19,51 (44,05)	
16	Hoseth, Leah	2011	Kristiansund SK	3.21,97	219
	46,58 (46,58)	1.38,77 (52,19)	2.38,79 (1.00,02)	3.21,97 (43,18)	
17	Bjørnland, Madelen Otterlei	2011	Brattvåg SK	3.22,91	216
	48,10 (48,10)	1.38,31 (50,21)	2.36,58 (58,27)	3.22,91 (46,33)	
18	Sætre, Ingvild	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.24,69	211
	47,91 (47,91)	1.41,92 (54,01)	2.39,48 (57,56)	3.24,69 (45,21)	
19	Sørensen, Pernille Margrethe	2011	Rørvik SLK	3.31,78	190
	48,61 (48,61)	1.42,50 (53,89)	2.48,31 (1.05,81)	3.31,78 (43,47)	
20	Hanssen, Sara	2011	Rørvik SLK	3.36,56	178
	51,62 (51,62)	1.43,93 (52,31)	2.47,80 (1.03,87)	3.36,56 (48,76)	
21	Sæter, Sigrid Saure	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.42,40	164
	54,24 (54,24)	1.49,32 (55,08)	2.54,42 (1.05,10)	3.42,40 (47,98)	
	Osdal, Karoline	2011	Aalesunds SLK	DISK	
	Polovinkina, Maja	2011	Aalesunds SLK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 64. 200m individuell medley, gutter - født 2011

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Torske, Aksel Mørkedal 36,68 (36,68)	2011	Molde SLK	2.44,72 (37,27)	294
2p	Muthanna, Lucas Nachappa 36,05 (36,05)	2011	Trondhjems SLK	2.45,11 (35,33)	292
3p	Johnsen, Jonah Kongshaug 39,62 (39,62)	2011	Aalesunds SLK	2.50,24 (39,34)	267
4	Isaksen, Mattias 38,63 (38,63)	2011	Trondhjems SLK	2.58,97 (36,93)	229
5	Svendsen, Ludvig 41,97 (41,97)	2011	Trondhjems SLK	3.04,29 (41,25)	210
6	Bergum, Edwin Aurstad 44,19 (44,19)	2011	Trondhjems SLK	3.07,20 (38,28)	200
7	Dahl, Brage Gylseth 42,60 (42,60)	2011	Trondhjems SLK	3.07,93 (41,38)	198
8	Kysliak, Nikolas 48,97 (48,97)	2011	Sunndal SLK	3.25,61 (44,08)	151
9	Wold, Leo Thorheim 47,93 (47,93)	2011	Aalesunds SLK	3.27,17 (44,56)	148
10	Neset, Sander Korsnes 50,03 (50,03)	2011	Kattem SK	3.31,37 (45,75)	139
11	Kristengård, Leonard Taffjord 49,31 (49,31)	2011	Molde SLK	3.34,80 (47,33)	132
12	Lundh, Carl Fredrik Hongbarstad 53,86 (53,86)	2011	Levanger SLK	3.34,86 (46,25)	132
13	Engen, Herman 53,89 (53,89)	2011	Sunndal SLK	3.41,94 (48,55)	120
14	Nerem, Andreas 53,94 (53,94)	2011	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.48,35 (48,52)	110
	Nyman, Philip Giske	2011	Trondhjems SLK		DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 65. 200m individuell medley, jenter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Solseth, Vilde Fremstad 35,05 (35,05)	2010	Vestbyen Trondheim	2.42,75 (35,68)	419
2p	Gaupseth, Matilda Røsgaard 38,68 (38,68)	2010	Kristiansund SK	2.42,82 (35,98)	419
3p	Berg, Marita 38,65 (38,65)	2010	Levanger SLK	2.48,31 (35,56)	379
4	Bell, Idunn 37,96 (37,96)	2010	Vestbyen Trondheim	2.49,18 (37,09)	373
5	Kvalsund, Ava Remøy 36,84 (36,84)	2010	Aalesunds SLK	2.50,07 (39,83)	367
6	Klungervik, Anita 41,21 (41,21)	2010	Trondhjems SLK	2.52,84 (38,60)	350
7	Jensen, Smilla Aglen 38,88 (38,88)	2010	Namsos SK	2.53,64 (39,53)	345
8	Indergård, Vilde Mathea 41,90 (41,90)	2010	Vestbyen Trondheim	2.57,61 (39,68)	322
9	Ulstein-Vestbøstad, Oda 43,99 (43,99)	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	3.02,04 (41,17)	299
10	Osmoen, Guro Rønningen 40,51 (40,51)	2010	Trondhjems SLK	3.04,63 (42,41)	287
11	Sivgin, Suna Almina Sellesbakk 38,63 (38,63)	2010	Kattem SK	3.06,19 (43,19)	280

Verdal SK og Levanger SLK

Levanger

12	Knudseth, Augusta Jordahl	2010	Kristiansund SK	3.11,74 (42,68)	3.11,74	256
	43,75 (43,75)	1.32,16 (48,41)	2.29,06 (56,90)			
13	Gaasvik, Cornelia Hansen	2010	Kattem SK	3.14,24 (43,14)	3.14,24	246
	41,86 (41,86)	1.31,82 (49,96)	2.31,10 (59,28)			
14	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørvik SLK	3.22,23 (47,90)	3.22,23	218
	46,07 (46,07)	1.38,41 (52,34)	2.34,33 (55,92)			
15	Arnøy, Emilie	2010	Kristiansund SK	3.24,25 (43,00)	3.24,25	212
	46,68 (46,68)	1.37,88 (51,20)	2.41,25 (1.03,37)			
16	Varhaugvik, Thea Eomilie Otnes	2010	Kristiansund SK	3.26,67 (43,04)	3.26,67	204
	45,44 (45,44)	1.35,06 (49,62)	2.43,63 (1.08,57)			
17	Olsen, Martine Hoel	2010	Kristiansund SK	3.40,86 (48,34)	3.40,86	167
	54,56 (54,56)	1.49,84 (55,28)	2.52,52 (1.02,68)			
18	Olsen, Pernille Hoel	2010	Kristiansund SK	3.46,75 (48,55)	3.46,75	155
	55,68 (55,68)	1.54,11 (58,43)	2.58,20 (1.04,09)			
19	Strandquist, Mia Hatland	2010	Rørvik SLK	4.00,35 (53,70)	4.00,35	130
	58,72 (58,72)	1.58,67 (59,95)	3.06,65 (1.07,98)			
	Døving, Allice Madicken	2010	Aalesunds SLK			DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 66. 200m individuell medley, gutter - født 2010

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Rukovsky, Tima	2010	Ytre Søre Sunnmøre SK	2.29,75 (35,88)	392
	32,42 (32,42)	1.10,23 (37,81)	1.53,87 (43,64)		
2p	Baarholm, Balder	2010	Trondhjems SLK	2.32,27 (34,95)	373
	31,60 (31,60)	1.10,28 (38,68)	1.57,32 (47,04)		
3p	Ristesund, Elias Vonheim	2010	Aalesunds SLK	2.35,54 (35,35)	350
	34,14 (34,14)	1.13,77 (39,63)	2.00,19 (46,42)		
4	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010	Namsos SK	2.37,81 (33,90)	335
	34,72 (34,72)	1.16,42 (41,70)	2.03,91 (47,49)		
5	Borgeteien, Karl Filip	2010	Namsos SK	2.40,29 (35,62)	319
	34,98 (34,98)	1.18,03 (43,05)	2.04,67 (46,64)		
6	Ramstad, Oliver Grøtte	2010	Trondhjems SLK	2.40,69 (34,60)	317
	34,63 (34,63)	1.17,39 (42,76)	2.06,09 (48,70)		
7	Sattanathan, Vishnu	2010	Trondhjems SLK	2.41,23 (34,44)	314
	33,78 (33,78)	1.18,44 (44,66)	2.06,79 (48,35)		
8	Bergum, Olav Nygård	2010	Kattem SK	2.41,65 (35,75)	311
	35,37 (35,37)	1.17,02 (41,65)	2.05,90 (48,88)		
9	Holm, Felix	2010	Kristiansund SK	2.41,72 (34,73)	311
	31,07 (31,07)	1.10,21 (39,14)	2.06,99 (56,78)		
10	Mørseth, Simon Perssønn	2010	Trondhjems SLK	2.44,20 (38,51)	297
	33,95 (33,95)	1.16,03 (42,08)	2.05,69 (49,66)		
11	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010	Namsos SK	2.50,40 (38,53)	266
	38,46 (38,46)	1.18,48 (40,02)	2.11,87 (53,39)		
12	Sorteberg, Bjørn Eimar Endal	2010	Trondhjems SLK	2.57,75 (40,96)	234
	37,39 (37,39)	1.21,14 (43,75)	2.16,79 (55,65)		
13	Stav, Emre	2010	Vestbyen Trondheim	2.58,74 (39,61)	230
	45,05 (45,05)	1.29,44 (44,39)	2.19,13 (49,69)		
14	Czuba, Daniel Stanislaw	2010	Trondhjems SLK	3.04,54 (40,23)	209
	36,71 (36,71)	1.27,07 (50,36)	2.24,31 (57,24)		
15	Hoseth, Adam	2010	Kristiansund SK	3.06,24 (38,55)	203
	38,55 (38,55)	1.25,97 (47,42)	2.27,69 (1.01,72)		
16	Langsetmo, Magnus	2010	Stjørdals-Blink IL	3.15,61 (42,73)	176
	42,69 (42,69)	1.31,22 (48,53)	2.32,88 (1.01,66)		
17	Holberg, Fredrik	2010	Trondhjems SLK	3.26,72 (45,23)	149
	49,82 (49,82)	1.40,64 (50,82)	2.41,49 (1.00,85)		
18	Berner-Jenssen, Isak	2010	Kristiansund SK	3.53,03 (51,38)	104
	58,90 (58,90)	1.55,25 (56,35)	3.01,65 (1.06,40)		
	Kirkvold, Emre Vold	2010	Trondhjems SLK		DISK
	Louka, Nick	2010	Kristiansund SK		DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 67. 200m individuell medley, jenter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng	
1p	Hanssen, Stella Sørli 33,87 (33,87)	2009	Leka IL	1.15,02 (41,15)	2.34,59 (37,73)	489
2p	Lian, Agathe 36,37 (36,37)	2009	Kristiansund SK	1.21,47 (45,10)	2.45,41 (39,67)	399
3p	Skuseth, Marie 36,27 (36,27)	2009	Trondhjems SLK	1.21,77 (45,50)	2.47,49 (36,89)	385
4	Sinko, Dominyka 38,15 (38,15)	2009	Aalesunds SLK	1.19,97 (41,82)	2.47,57 (38,93)	384
5	Winnberg, Olea 36,15 (36,15)	2009	Trondhjems SLK	1.20,72 (44,57)	2.50,33 (38,40)	366
6	Redse-Arset, Maria 36,45 (36,45)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.20,88 (44,43)	2.51,87 (38,33)	356
7	Forås, Eiril Bjørdal 35,79 (35,79)	2009	Aalesunds SLK	1.19,99 (44,20)	2.53,17 (38,89)	348
8	Mordal, Andrine Indbjør 40,25 (40,25)	2009	Molde SLK	1.27,73 (47,48)	2.58,54 (40,05)	317
9	Heibert, Linnea 39,08 (39,08)	2009	Namsos SK	1.26,92 (47,84)	2.59,23 (40,60)	314
10	Brændeland, Erica 36,05 (36,05)	2009	Aalesunds SLK	1.20,47 (44,42)	2.59,59 (40,41)	312
11	Kumlin-Herfjord, Matilde Elin 38,15 (38,15)	2009	Aalesunds SLK	1.27,31 (49,16)	2.59,90 (39,95)	310
12	Bjørnevik, Martine Norvoll 40,19 (40,19)	2009	Aalesunds SLK	1.23,96 (43,77)	3.04,00 (40,61)	290
13	Samdahl, Trine 40,95 (40,95)	2009	Vestbyen Trondheim	1.27,65 (46,70)	3.07,22 (42,83)	275
14	By, Emilia Airisniemi 44,71 (44,71)	2009	Malvik IL	1.36,78 (52,07)	3.09,49 (39,78)	265
15	Rønning, Aurora Mannsverk 45,01 (45,01)	2009	Malvik IL	1.36,71 (51,70)	3.16,65 (41,90)	237
16	Mathisen, Marianne Primrose 46,15 (46,15)	2009	Leka IL	1.42,56 (56,41)	3.29,47 (46,52)	196
17	Sørensen, Johanna Hillevi 45,85 (45,85)	2009	Rørvik SLK	1.41,58 (55,73)	3.36,55 (48,55)	178
18	Aas, Johanne 48,74 (48,74)	2009	Kattem SK	1.45,44 (56,70)	3.37,41 (43,40)	176
	Bøyum-Folkeseth, Lilja Matea	2009	Molde SLK			DISK

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 68. 200m individuell medley, gutter - født 2009

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng	
1p	Sørli, Leander Minu 33,04 (33,04)	2009	Levanger SLK	1.15,20 (42,16)	2.26,55 (32,55)	418
2p	Leine, Adrian Manuel Jung 30,54 (30,54)	2009	Ytre Søre Sunnmøre SK	1.10,83 (40,29)	2.28,09 (33,77)	405
3p	Trelstad, Birk Skaalvik 32,69 (32,69)	2009	Trondhjems SLK	1.10,95 (38,26)	2.32,60 (35,16)	370
4	Christiansen, Kaj Ruben 33,47 (33,47)	2009	Vestbyen Trondheim	1.13,27 (39,80)	2.33,39 (34,43)	365
5	Øvrum, Simen Green 35,28 (35,28)	2009	Verdal SK	1.19,50 (44,22)	2.39,62 (34,48)	323
6	Refseth, Aksel Viken 33,77 (33,77)	2009	Trondhjems SLK	1.14,18 (40,41)	2.41,66 (37,33)	311
7	Munkeby, Johan Lie 35,88 (35,88)	2009	Levanger SLK	1.19,60 (43,72)	2.44,86 (38,74)	294

8	Sandsmark, Eirik	2009	Aalesunds SLK	2.48,55	275
	35,04 (35,04)	1.18,37 (43,33)	2.12,28 (53,91)	2.48,55 (36,27)	
9	Løkhaug, Adrian Os	2009	Malvik IL	2.50,98	263
	36,83 (36,83)	1.22,61 (45,78)	2.08,95 (46,34)	2.50,98 (42,03)	
10	Amdahl, Herleif	2009	Stjørdals-Blink IL	2.59,96	226
	36,25 (36,25)	1.22,05 (45,80)	2.23,54 (1.01,49)	2.59,96 (36,42)	
11	Fossheim, Kristoffer Skarsvåg	2009	Vestbyen Trondheim	3.00,05	225
	41,49 (41,49)	1.25,82 (44,33)	2.19,21 (53,39)	3.00,05 (40,84)	
12	Løkhaug, Tinus Os	2009	Malvik IL	3.11,20	188
	43,35 (43,35)	1.34,54 (51,19)	2.26,36 (51,82)	3.11,20 (44,84)	
	Kleive, Marius Solbakken	2009	Aalesunds SLK	DISK	
	Kringstad, Elian Theodor	2009	Trondhjems SLK	DISK	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 69. 200m individuell medley, jenter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kvalsund, Selma Remøy	2008	Aalesunds SLK	2.24,44	600
	31,97 (31,97)	1.09,83 (37,86)	1.50,82 (40,99)	2.24,44 (33,62)	
2p	Rahnel, Filippa Sætre	2008	Aalesunds SLK	2.33,08	504
	33,11 (33,11)	1.14,17 (41,06)	1.58,12 (43,95)	2.33,08 (34,96)	
3p	Teigland, Olivia Refsnes	2008	Aalesunds SLK	2.33,58	499
	32,74 (32,74)	1.10,98 (38,24)	1.58,60 (47,62)	2.33,58 (34,98)	
4	Strand, Emelin Øseth	2008	Namsos SK	2.40,04	441
	33,56 (33,56)	1.16,80 (43,24)	2.03,57 (46,77)	2.40,04 (36,47)	
5	Jøssund, Iselin	2008	Namsos SK	2.44,43	407
	37,58 (37,58)	1.20,66 (43,08)	2.07,29 (46,63)	2.44,43 (37,14)	
6	Flåan, Mila Maria	2008	Trondhjems SLK	2.46,52	391
	34,16 (34,16)	1.16,92 (42,76)	2.11,28 (54,36)	2.46,52 (35,24)	
7	Holmsen, Sofie Lilleberre	2008	Namsos SK	2.48,89	375
		1.22,80 (1.22,80)	2.09,44 (46,64)	2.48,89 (39,45)	
8	Hoseth, Rakel Susanna	2008	Kristiansund SK	3.18,85	230
	44,09 (44,09)	1.34,42 (50,33)	2.33,13 (58,71)	3.18,85 (45,72)	

17.03.2024 - Kortbane

Øvelse 70. 200m individuell medley, gutter - født 2008

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sigernes, Brage Wetjen	2008	Trondhjems SLK	2.19,42	486
	30,18 (30,18)	1.06,58 (36,40)	1.48,07 (41,49)	2.19,42 (31,35)	
2p	Bergquist-Ulvin, Oliver	2008	Malvik IL	2.20,00	480
	29,53 (29,53)	1.06,13 (36,60)	1.48,64 (42,51)	2.20,00 (31,36)	
3p	Olsen, Philip Hoel	2008	Kristiansund SK	2.29,26	396
	31,48 (31,48)	1.10,69 (39,21)	1.55,51 (44,82)	2.29,26 (33,75)	
4	Woldseth, Einar	2008	Trondhjems SLK	2.30,84	383
	32,65 (32,65)	1.12,92 (40,27)	1.54,93 (42,01)	2.30,84 (35,91)	
5	Helland, Christian Corona	2008	Vestbyen Trondheim	2.33,54	364
	31,44 (31,44)	1.11,51 (40,07)	1.59,29 (47,78)	2.33,54 (34,25)	
6	Møllerløkken, Sondre Brunvoll	2008	Trondhjems SLK	2.37,03	340
	34,05 (34,05)	1.15,37 (41,32)	2.02,05 (46,68)	2.37,03 (34,98)	
7	Skeide, Thordar Bergh	2008	Kristiansund SK	2.40,71	317
	31,20 (31,20)	1.11,40 (40,20)	2.01,38 (49,98)	2.40,71 (39,33)	
8	Weissbrodt, Lionel Nicolas	2008	Trondhjems SLK	2.47,94	278
	36,84 (36,84)	1.18,41 (41,57)	2.08,71 (50,30)	2.47,94 (39,23)	
9	Melkild, Lavrans	2008	Sunndal SLK	2.57,53	235
	31,44 (31,44)	1.18,53 (47,09)	2.13,92 (55,39)	2.57,53 (43,61)	
10	Urland, Mats	2008	Verdal SK	2.58,00	233
	34,56 (34,56)	1.23,85 (49,29)	2.18,94 (55,09)	2.58,00 (39,06)	

11 Åkvik, Emil Andre 42,28 (42,28)	2008 Vestbyen Trondheim 1.30,88 (48,60) 2.21,18 (50,30)	3.00,10 (38,92)	3.00,10	225
Skulbørstad, Leo Stokke	2008 Stjørdals-Blink IL		DISK	