

## Heatliste fredag 24. Mai 2024 kl 14.00

### Øvelse 1. 200m fri, jenter - para

**Norsk juniorrekord:** Marte Løvberg, Lambertseter SK - 1.57,80 (09.12.2016)  
**Norsk seniorrekord:** Cecilie Waage Johannessen, Bergens SC - 1.55,95 (11.12.2012)  
**Nordisk rekord:** Sarah Sjöström, Sverige - 1.50,43 (12.08.2017)  
**Nordisk juniorrekord:** Sarah Sjöström, - 1.53,77 (14.11.2009)

#### Heat 1

1					
2					
3	Vilje Utgaard Eriksson	S10-11	Kongstensvømmerne	4.13,79	197.29%
4					
5					
6					

### Øvelse 2. 200m fri, gutter - para

**Norsk juniorrekord:** Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 1.46,38 (19.03.2015)  
**Norsk seniorrekord:** Tomoe Zenimoto Hvas, Bærumsvømmerne - 1.44,18 (19.12.2021)  
**Nordisk rekord:** Kregor Zirk, Estland - 1.42,97 (20.12.2021)  
**Nordisk juniorrekord:** Robin Hanson, - 1.43,74 (05.12.2019)

#### Heat 1

1					
2	Victor Ludo Mieke Carnel	S12-09	Poseidon	3.14,06	163.96%
3	Henrik Holt	S9-08	Poseidon	2.34,80	132.45%
4	Jesper Bårdsen	S9-08	Finnsnes SK	2.53,28	148.27%
5					
6					

### Øvelse 3. 400m fri, jenter 2011

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Malene Rypestøl, SK Team Sør - 4.04,19 (14.11.2019)  
**Nordisk rekord:** Lotte Friis, Danmark - 3.58,02 (10.12.2011)  
**Nordisk juniorrekord:** Mie Østegaard Nielsen, - 4.04,38 (03.11.2012)

#### Heat 1

1	Sophia Nguyen Gulbrandsen	11	Triton Lillestrøm	5.36,72	_____
2	Arina Amundsen	11	Stjørdals Blink	5.32,00	_____
3	Enikő Besenyi	11	Nannestad IL	5.23,29	_____
4	Mari Dehlin Indahl	11	Finnsnes SK	5.30,11	_____
5	Ida Lundeker Bjørnstad	11	Lambertseter SK	5.32,79	_____
6	Marte Knutsen Klepp	11	Stavanger SK	5.40,98	_____

#### Heat 2

1	Helena Staren	11	Delfana	5.22,64	_____
2	Johanne Kroepelien	11	OI Svømming	5.21,06	_____
3	Tomine Thorstensen Fosse	11	Vågsbygd SLK	5.20,29	_____
4	Tuva Synnøve Gravli Tuv	11	Lambertseter SK	5.20,81	_____
5	Lilly Solvei French	11	Kristiansund SK	5.22,05	_____
6	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen Trondheim	5.23,07	_____

#### Heat 3

1	Nora Elverum	11	Finnsnes SK	5.18,36	_____
2	Petra Auråker	11	Kolbotn IL	5.13,96	_____
3	Mathea Adele Skogsrud Bugge	11	SK Speed	5.12,07	_____
4	Leonetta Kaknes	11	OI Svømming	5.12,26	_____
5	Julie Samuelsen Soini	11	Tana SK	5.14,30	_____
6	Anna Toft Aase	11	Lambertseter SK	5.18,76	_____

**Heat 4**

1	Eira Dulic	11	Drammen SK	5.11,51	_____
2	Sigrid Bersvendsen Johnsen	11	Vardø SK	5.05,97	_____
3	Isabell Horne-Olsen	11	Moss SK	4.57,05	_____
4	Ella Maria Briskeby	11	Asker SK	5.03,59	_____
5	Borghild Jensen	11	SK Speed	5.06,58	_____
6	Minna Nymoene Radwan	11	Stavanger SK	5.11,53	_____

**Heat 5**

1	Rebecca Sun	11	Asker SK	4.54,66	_____
2	Mille Solli Ask	11	Ullensakersvømmerne	4.52,07	_____
3	Mileah Hasle-Mienna	11	Moss SK	4.49,63	_____
4	Naomi Johnsen	11	Ullensakersvømmerne	4.51,16	_____
5	Julie Hansen Hauer	11	Karmøy SK	4.54,09	_____
6	Hanna Arnesen Hobberstad	11	Frisinn SK	4.55,44	_____

**Øvelse 4. 400m fri, gutter 2011**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 3.37,26 (02.12.2015)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Henrik Christiansen, Lambertseter SK - 3.36,64 (11.12.2018)
<b>Nordisk rekord:</b>	Henrik Christiansen, Lambertseter SK, Norge - 3.36,64 (11.12.2018)
<b>Nordisk juniorrekord:</b>	Pål Joensen, - 3.42,57 (11.12.2008)

**Heat 1**

1	Helge Soppeland Larsen	11	Kolbotn IL	5.27,64	_____
2	Jonah Kongshaug Johnsen	11	Aalesund SLK	5.21,68	_____
3	Lucas Nachappa Muthanna	11	Trondhjems SLK	5.18,19	_____
4	Daniil Volodko	11	Bergen Vest SK	5.20,82	_____
5	Victor Noulas Mygind	11	Moss SK	5.23,94	_____
6	Aksel Mørkedal Torske	11	Molde SLK	5.39,35	_____

**Heat 2**

1	Jo-Viking Jøssang	11	Delfana	5.15,11	_____
2	Sviatoslav Prykhodko	11	Varodd SK	5.13,06	_____
3	Henrik Daniloff Emblemsvåg	11	Nordlysbyen SLK	5.12,12	_____
4	Martin Birkeland	11	SK Speed	5.12,54	_____
5	Emilian Vincent Auestad Kjellsen	11	Stavanger SK	5.13,81	_____
6	Erling Hognestad Liland	11	Bryne SK	5.17,24	_____

**Heat 3**

1	Christos Andreas W. Tsergas	11	OI Svømming	5.07,65	_____
2	Aksel Bøckmann-Wilhelmsen	11	Asker SK	5.06,72	_____
3	William Jakobsen	11	Triton Lillestrøm	5.04,07	_____
4	Filip Farsund Hafstad	11	Førde IL	5.06,38	_____
5	Håkon Henriksen Litleré	11	Delfana	5.07,58	_____
6	Brage Tveito Hjorthaug	11	OI Svømming	5.10,43	_____

**Heat 4**

1	Felix Göl-Hausberg	11	Øyane SK	5.01,35	_____
2	Adrian Larsson	11	Arna SLK	4.56,18	_____
3	Casper bore Madsen	11	Bryne SK	4.50,58	_____
4	Elias Morgan Røed	11	Bærumsvømmerne	4.52,77	_____
5	Olve Valseth Buvarp	11	Kongsvinger SK	4.59,61	_____
6	Jonathan Adam Simonsen Jackson	11	Ski SK	5.02,51	_____

**Heat 5**

1	Odin Johan Stedt	11	Triton Lillestrøm	4.47,19	_____
2	Tayga Secer	11	Glitre SK/BK	4.44,55	_____
3	Åsmund Faag	11	Sandnes SLK	4.40,44	_____
4	Lucas Dreierstad Ruud	11	Delfana	4.44,16	_____
5	Sigurd Korsvoll	11	Førde IL	4.45,53	_____
6	Kevinas Belaglovis	11	Førde IL	4.48,00	_____

**Øvelse 5. 400m fri, jenter 2010**

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Malene Rypestøl, SK Team Sør - 4.04,19 (14.11.2019)  
**Nordisk rekord:** Lotte Friis, Danmark - 3.58,02 (10.12.2011)  
**Nordisk juniorrekord:** Mie Østegaard Nielsen, - 4.04,38 (03.11.2012)

**Heat 1**

1	Emma-Sofia Gunnestad Frønæs	10	Sjøstjerna SLK	5.17,71	_____
2	Julia Radziukiewicz	10	Delfana	5.16,59	_____
3	Benedikte Giske	10	Bryne SK	5.11,15	_____
4	Samanta Silina	10	Bergen Vest SK	5.11,39	_____
5	Maia Kiær Sørensen	10	Bærumsvømmerne	5.17,15	_____
6	Emma Louise Stannard	10	Bergen Vest SK	5.21,88	_____

**Heat 2**

1	Astrid Hatten	10	Bergen Vest SK	5.06,42	_____
2	Malina Sælø	10	Bærumsvømmerne	5.01,46	_____
3	Matilda Røsgaard Gaupseth	10	Kristiansund SK	5.00,46	_____
4	Alicja Radziukiewicz	10	Delfana	5.01,14	_____
5	Sofie Li Sørensen	10	Drammen SK	5.01,89	_____
6	Martina Vågsnes	10	Lambertseter SK	5.08,85	_____

**Heat 3**

1	Sophie Amundsen	10	Varodd SK	5.00,22	_____
2	Marie Amalie Berger Haugan	10	Lambertseter SK	4.59,17	_____
3	Mai Tran	10	Triton Lillestrøm	4.57,90	_____
4	Emma Book Dalsgård	10	Åstveit SK	4.58,43	_____
5	Lotte Rå Birkeland	10	Delfana	4.59,70	_____
6	Johanne Sibbern Johnsen	10	Drøbak/Frogn	5.00,37	_____

**Heat 4**

1	Silje Tuxen Gimre	10	Sandnes SLK	4.56,52	_____
2	Annika Steen Bethuelsen	10	Stavanger SK	4.56,10	_____
3	Selma Hammerstad	10	Lørenskog/Rælingen	4.49,62	_____
4	Linnea Otilie Thorstensen Glenna	10	Vågsbygd SLK	4.56,01	_____
5	Caprice Isabella Connolly-Drivenes	10	Delfana	4.56,25	_____
6	Erle Soltvedt Klæbo	10	SK Speed	4.57,52	_____

**Heat 5**

1	Elise Matoe Singsaas	10	Lambertseter SK	4.48,73	_____
2	Emily Louise Zandpour-Rognstad	10	Kolbotn IL	4.44,45	_____
3	Selene Kleiven Henriksen	10	Bergen Vest SK	4.43,95	_____
4	Madeleine Noelle Jensen	10	Lambertseter SK	4.44,25	_____
5	Ida Elisabeth Lihagen	10	Lørenskog/Rælingen	4.45,91	_____
6	Solveig Ruud Tednes	10	Lørenskog/Rælingen	4.48,85	_____

**Øvelse 6. 400m fri, gutter 2010**

**Norsk juniorrekord:** Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 3.37,26 (02.12.2015)  
**Norsk seniorrekord:** Henrik Christiansen, Lambertseter SK - 3.36,64 (11.12.2018)  
**Nordisk rekord:** Henrik Christiansen, Lambertseter SK, Norge - 3.36,64 (11.12.2018)  
**Nordisk juniorrekord:** Pål Joensen, - 3.42,57 (11.12.2008)

**Heat 1**

1	Levi Andreassen	10	Lambertseter SK	4.55,99	_____
2	Artur de Matos Gomes	10	Stavanger SK	4.54,79	_____
3	Felix Holm	10	Kristiansund SK	4.53,39	_____
4	Carsten Holt	10	Poseidon	4.53,49	_____
5	Elias Undheim Løvli	10	Triton Lillestrøm	4.55,22	_____
6	Henrik Gausen	10	Lambertseter SK	4.56,50	_____

**Heat 2**

1	Emil Sæverud	10	Bømlo SK	4.51,22	_____
2	Balder Baarholm	10	Trondhjems SLK	4.48,46	_____
3	Henrik Nyberget Hole	10	Delfana	4.46,55	_____
4	Nicolai Haugland	10	Bergen Vest SK	4.48,10	_____
5	Phillip Narmo	10	Triton Lillestrøm	4.49,41	_____
6	Nicklas Leander Breistein	10	Stavanger SK	4.51,51	_____

**Heat 3**

1	Jakob Galtung Aasen	10	Skien SK	4.45,35	_____
2	Ulrik Refsdal Nilsen	10	Delfana	4.43,09	_____
3	Elias Alissi Grønstad	10	Sandnes SLK	4.43,02	_____
4	Tobias Braut Mundal	10	Bærumsvømmerne	4.43,07	_____
5	Odin Melgård Skorstad	10	SK Speed	4.44,10	_____
6	Filip Wierzbicki	10	Triton Lillestrøm	4.46,44	_____

**Heat 4**

1	Haakon Stensby Frågåt	10	Ullensakersvømmerne	4.39,74	_____
2	Sebastian Bennila Syversen	10	Asker SK	4.34,71	_____
3	Snorre Johannes Ståhr Aarnes	10	Asker SK	4.32,23	_____
4	David Kristian Holmberg Dahle	10	Triton Lillestrøm	4.33,90	_____
5	Sander Petersson Stavnem	10	Sola SK	4.36,05	_____
6	Johannes Skepetaris Melleby	10	Lambertseter SK	4.40,42	_____

**Heat 5**

1	Fredrick Instebø	10	Karmøy SK	4.31,97	_____
2	Edvard Cederkvist	10	Poseidon	4.30,09	_____
3	Leonid Voitovych	10	Skien SK	4.28,87	_____
4	Andreas Neslin Olsen	10	Finnsnes SK	4.29,68	_____
5	Teo Østby	10	Lambertseter SK	4.30,64	_____
6	Magnus Renskoug	10	Kongstensvømmerne	4.32,00	_____

**Øvelse 7. 400m fri, jenter 2009**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Malene Rypestøl, SK Team Sør - 4.04,19 (14.11.2019)
<b>Nordisk rekord:</b>	Lotte Friis, Danmark - 3.58,02 (10.12.2011)
<b>Nordisk juniorrekord:</b>	Mie Østegaard Nielsen, - 4.04,38 (03.11.2012)

**Heat 1**

1	Julie Halvorsen Emanuelsen	09	Bærumsvømmerne	5.01,45	_____
2	Stella Sørli Hanssen	09	Leka IL	4.56,92	_____
3	Rebecca Strømseth	09	Nannestad IL	4.55,98	_____
4	Thea Vivian Røed	09	Bærumsvømmerne	4.56,65	_____
5	Julie Kasin Granum	09	Bærumsvømmerne	5.01,03	_____
6	Nela Nina Pawlowska	09	IL Solid	5.11,71	_____

**Heat 2**

1	Ada Lia Tverberg	09	Bærumsvømmerne	4.55,85	_____
2	Betzy Malén Linaker	09	Kolbotn IL	4.55,41	_____
3	Erle Yr Kullerud	09	Bærumsvømmerne	4.55,09	_____
4	Eline L. Brevik	09	Kolbotn IL	4.55,21	_____
5	Maja Kristiansen Ranatunga	09	Bryne SK	4.55,83	_____
6	Marie Kallevik Hoff	09	Poseidon	4.55,90	_____

**Heat 3**

1	Olha Dziubenko	09	SK Team Sør/KSA	4.54,48	_____
2	Isabella Andersen	09	Lørenskog/Rælingen	4.54,21	_____
3	Agnes Polenta	09	Lambertseter SK	4.51,47	_____
4	Tirill Kornelia Lorentzen Laberg	09	Sjøstjerna SLK	4.51,49	_____
5	Mari Frøyland Alne	09	Stavanger SK	4.54,25	_____
6	Ena Velinov	09	Bærumsvømmerne	4.54,78	_____

**Heat 4**

1	Victoria Sørensen	09	Kongstensvømmerne	4.50,74	_____
2	Nadia Dolaciak	09	Lørenskog/Rælingen	4.48,11	_____
3	Katinka Mari Svenning	09	Bærumsvømmerne	4.44,43	_____
4	Maren Friestad-Ogne	09	Delfana	4.46,41	_____
5	Vilja Jøntvedt	09	Bryne SK	4.48,62	_____
6	Frena Marie Skoie Behbahani	09	Stavanger SK	4.51,00	_____

**Heat 5**

1	Natalie Tveit Gilje	09	Flekkefjord SK	4.42,18	_____
2	Leja Dielininkaityte	09	Randaberg IL	4.37,83	_____
3	Kine Emilie Kirsebom Måseide	09	Sjøstjerna SLK	4.32,82	_____
4	Sarina Norzairin Seljeskog	09	Bømlo SK	4.35,57	_____
5	Kristine Stenbock-Haakestad	09	Haldens SK	4.40,59	_____
6	Helena Kummen	09	Lambertseter SK	4.42,35	_____

**Øvelse 8. 400m fri, gutter 2009**

**Norsk juniorrekord:** Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 3.37,26 (02.12.2015)

**Norsk seniorrekord:** Henrik Christiansen, Lambertseter SK - 3.36,64 (11.12.2018)

**Nordisk rekord:** Henrik Christiansen, Lambertseter SK, Norge - 3.36,64 (11.12.2018)

**Nordisk juniorrekord:** Pål Joensen, - 3.42,57 (11.12.2008)

**Heat 1**

1	Fredrik Knudsen Tveøy	09	OI Svømming	4.40,47	_____
2	Niklas Rinnan Pedersen	09	Bergkameratene	4.39,73	_____
3	Adam Johansen	09	Kongstensvømmerne	4.39,16	_____
4	Adrian Manuel Jung Leine	09	Ytre Søre Sunnmøre SK	4.39,19	_____
5	Dominick Ghai	09	Kolbotn IL	4.39,81	_____
6	Armandas Belaglovis	09	Førde IL	4.43,80	_____

**Heat 2**

1	Simon Elias Karlsen	09	SK Speed	4.36,95	_____
2	Alex Ivanov	09	Bærumsvømmerne	4.35,26	_____
3	Stener Letting	09	Kongstensvømmerne	4.35,13	_____
4	Emil Niebuda	09	Sandnes SLK	4.35,18	_____
5	Even Bjørkhaug	09	Førde IL	4.35,79	_____
6	Louis Dumont-Haug	09	Bærumsvømmerne	4.38,13	_____

**Heat 3**

1	Johannes Aglen	09	Bergen Vest SK	4.34,63	_____
2	Tobias Hansen Straub	09	Sandnes SLK	4.34,37	_____
3	Cristian-Ionut Matepiuc	09	Stavanger SK	4.33,75	_____
4	Magnus Osen Helgesen	09	Stavanger SK	4.34,03	_____
5	Tormod Lie-Ersdal	09	Sandnes SLK	4.34,48	_____
6	Isak Johnsen	09	Båtsfjord SK	4.34,88	_____

**Heat 4**

1	Dennis Halsten Omundsen	09	Stavanger SK	4.28,93	_____
2	Henrik Fjellheim	09	Sandnes SLK	4.26,71	_____
3	Tobias Gabrielsen Dahle	09	Karmøy SK	4.26,09	_____
4	Elliot Eugen Aam	09	Haldens SK	4.26,32	_____
5	Oliver Rinden-Johansen	09	SK Speed	4.27,15	_____
6	Andreas Hansen Hauer	09	Karmøy SK	4.30,21	_____

**Heat 5**

1	Kei Ogawa Giskegjerde	09	Åstveit SK	4.20,81	_____
2	Janis Morten Vert-Mönig	09	Stavanger SK	4.14,85	_____
3	William Hellum Nygård	09	Bergens SC	4.05,83	_____
4	Lucas Canister	09	Lambertseter SK	4.12,33	_____
5	Mathias Samuelsen Rosseid	09	Sandnes SLK	4.18,86	_____
6	William Bjørklund Clarke	09	Bærumsvømmerne	4.22,66	_____

**Øvelse 9. 400m fri, jenter 2008**

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 4.08,00 (14.02.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Malene Rypestøl, SK Team Sør - 4.04,19 (14.11.2019)  
**Nordisk rekord:** Lotte Friis, Danmark - 3.58,02 (10.12.2011)  
**Nordisk juniorrekord:** Mie Østegaard Nielsen, - 4.04,38 (03.11.2012)

**Heat 1**

1	Mina Eline Gjerstad	08	Hamar IL	5.16,20	_____
2	Ida Stenhagen	08	Bærumsvømmerne	5.10,69	_____
3	Anna Staren	08	Delfana	5.02,51	_____
4	Sigrid Kvamme Berget	08	Bergen Vest SK	5.03,12	_____
5	Hilma Kristina Hesterskog	08	Lambertseter SK	5.13,59	_____
6	Kaisa Myhren-Jacobsen	08	Kolbotn IL	5.20,63	_____

**Heat 2**

1	Milla Magnussen	08	Asker SK	5.00,31	_____
2	Sunniva Antonsen	08	SK Speed	4.58,82	_____
3	Celine Clausen Gryte	08	Frisinn SK	4.56,03	_____
4	Ingrid Wium Arneson	08	Bærumsvømmerne	4.58,40	_____
5	Mila Maria Flåan	08	Trondhjems SLK	4.59,31	_____
6	Inger Marie Olsen Kristiansen	08	Svolvær IL	5.01,70	_____

**Heat 3**

1	Mia Nio Floor	08	Bærumsvømmerne	4.55,77	_____
2	Elise Uppheim	08	Bergen Vest SK	4.53,09	_____
3	Amelia Hanna Wierzbicka	08	Triton Lillestrøm	4.50,74	_____
4	Felicia Kristina Sievinen	08	Finnsnes SK	4.51,07	_____
5	Ella Christina Fritzner	08	Asker SK	4.55,66	_____
6	Mathilde Selmer-Olsen	08	Bærumsvømmerne	4.55,99	_____

**Heat 4**

1	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	4.49,64	_____
2	Alva Lote Midtbø	08	Eid SK	4.46,93	_____
3	Filippa Sætre Rahnel	08	Aalesund SLK	4.43,69	_____
4	Una Welander	08	Stavanger SK	4.45,92	_____
5	Lina Riiser Javnes	08	Vågsbygd SLK	4.48,16	_____
6	Felin Benoni Gürgens Gjærum	08	Harstad SK	4.50,33	_____

**Heat 5**

1	Jenny Høeg Karlsen	08	Haldens SK	4.40,17	_____
2	Marte Olsen	08	Frisinn SK	4.35,33	_____
3	Hennie Braastad Orre	08	Bryne SK	4.24,96	_____
4	Selma Remøy Kvalsund	08	Aalesund SLK	4.31,45	_____
5	Linnea Lauritzen	08	Lambertseter SK	4.35,60	_____
6	Olivia Refsnes Teigland	08	Aalesund SLK	4.41,56	_____

**Øvelse 10. 400m fri, gutter 2008**

**Norsk juniorrekord:** Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 3.37,26 (02.12.2015)  
**Norsk seniorrekord:** Henrik Christiansen, Lambertseter SK - 3.36,64 (11.12.2018)  
**Nordisk rekord:** Henrik Christiansen, Lambertseter SK, Norge - 3.36,64 (11.12.2018)  
**Nordisk juniorrekord:** Pål Joensen, - 3.42,57 (11.12.2008)

**Heat 1**

1	Matheo Kleiveland	08	Moss SK	4.47,48	_____
2	Eren Jacob Knutslid	08	Triton Lillestrøm	4.40,10	_____
3	Hallvard Gulbrandsen	08	Larvik SK	4.39,65	_____
4	Benjamin Hadian-Gundersen	08	Lambertseter SK	4.39,83	_____
5	Bruno Peralta Dreher de Oliveira	08	Bærumsvømmerne	4.42,37	_____
6	Mats Embretsen Tennfjord	08	Lørenskog/Rælingen	4.55,44	_____

**Heat 2**

1	Bjarne Ness	08	Bodø SK	4.34,36	_____
2	Oliver Bergqvist-Ulvin	08	Malvik IL	4.32,82	_____
3	Frederik Søyland Marstrander	08	Delfana	4.30,12	_____
4	Thomas Fadnes Hatlevik	08	IL Solid	4.31,60	_____
5	Theodor Alexander Refsnes	08	Bergen Vest SK	4.33,43	_____
6	Alexander Jarinn	08	Skien SK	4.34,46	_____

**Heat 3**

1	Simon Storrø Edvinsen	08	Øyane SK	4.28,94	_____
2	Kristian Thanawut Khampu Aase	08	Flekkefjord SK	4.27,40	_____
3	Felix Berntsen	08	Harstad SK	4.27,22	_____
4	Sigurd Holmen Egset	08	Varodd SK	4.27,22	_____
5	Aksel Vikane Heieren	08	Bærumsvømmerne	4.28,93	_____
6	Isak Middleton	08	Sandnes SLK	4.29,92	_____

**Heat 4**

1	Sverre Wesnes	08	Delfana	4.20,97	_____
2	David Lysø Sølyst	08	Skien SK	4.20,05	_____
3	Emil Nistad Westermoen	08	Sandnes SLK	4.19,70	_____
4	Brage Wetjen Sigernes	08	Trondhjems SLK	4.20,00	_____
5	Erik Otto	08	Bryne SK	4.20,62	_____
6	Mykola Rachok	08	SK Team Sør/KSA	4.25,85	_____

**Heat 5**

1	Andreas Toft Aase	08	Lambertseter SK	4.17,92	_____
2	Sander Nordsveen	08	Lambertseter SK	4.10,59	_____
3	Kristian Almås	08	Karmøy SK	4.07,92	_____
4	Maksim Ciuiikov	08	Hamar IL	4.08,03	_____
5	Aksel Søvik Holden	08	Bærumsvømmerne	4.10,78	_____
6	Mathias Holme	08	Førde IL	4.18,49	_____