



STEVNEPROGRAM

Approbert stevne



OASEN SVØM 2026

25.-26.april

Tidsskjema

Alle tidsangivelser er veiledende. Da avvik fra tidsskjemaet kan forekomme, er det utøvernes og trenernes selvstendige ansvar å være oppmerksom på informasjon som blir gitt for å kunne stille rettidig til start.

Lørdag 25. april 2026 kl. 13.00, Approbert stevne, Avd 1

Øvelse 1. 800m fri, damer	13.00
Øvelse 2. 800m fri, herrer	13.42
Øvelse 3. 200m individuell medley, damer	14.10
Øvelse 4. 200m individuell medley, herrer	14.20
Øvelse 5. 100m fri, damer	14.30
Øvelse 6. 100m fri, herrer	14.42
Øvelse 7. 200m bryst, damer	14.52
Øvelse 8. 200m bryst, herrer	15.07
Øvelse 9. 4*100m fri, damer	15.23
Øvelse 10. 4*100m fri, herrer	15.38
Slutt, Avd 1	15.52

Lørdag 25. april 2026 kl. 17.30, Approbert stevne, Avd 2

Øvelse 11. 50m fri, damer	17.30
Øvelse 12. 50m fri, herrer	17.39
Øvelse 13. 50m bryst, damer	17.48
Øvelse 14. 50m bryst, herrer	17.55
Øvelse 15. 50m rygg, damer	18.02
Øvelse 16. 50m rygg, herrer	18.10
Øvelse 17. 50m butterfly, damer	18.18
Øvelse 18. 50m butterfly, herrer	18.27
Slutt, Avd 2	18.34

Søndag 26. april 2026 kl. 10.00, Approbert stevne, Avd 3

Øvelse 19. 400m individuell medley, damer	10.00
Øvelse 20. 400m individuell medley, herrer	10.17
Øvelse 21. 200m fri, damer	10.33
Øvelse 22. 200m fri, herrer	10.53
Øvelse 23. 100m butterfly, damer	11.10
Øvelse 24. 100m butterfly, herrer	11.13
Øvelse 25. 200m rygg, damer	11.19
Øvelse 26. 200m rygg, herrer	11.34
Øvelse 27. 4*100m lag medley, damer	11.48
Øvelse 28. 4*100m lag medley, herrer	12.03
<i>Slutt, Avd 3</i>	<i>12.18</i>

Søndag 26. april 2026 kl. 14.30, Approbert stevne, Avd 4

Øvelse 29. 400m fri, damer	14.30
Øvelse 30. 400m fri, herrer	14.48
Øvelse 31. 100m bryst, damer	15.11
Øvelse 32. 100m bryst, herrer	15.25
Øvelse 33. 200m butterfly, damer	15.39
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer	15.45
Øvelse 35. 100m rygg, damer	15.49
Øvelse 36. 100m rygg, herrer	15.58
<i>Stevneslutt, Avd 4</i>	<i>16.09</i>

Øvelses-/heatoppsett approbert stevne

Øvelse 1. 800m fri, damer

Heat 1

1					
2					
3	Helene Bach	13	Vestbyen IL Trondheim		_____
4	Marie Lagesen Sagerup	02	Leka IL	12.06,00	_____
5	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1					
2	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	14.52,31	_____
3	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	13.20,37	_____
4	Louise Thys	13	Trondhjems SLK	12.32,19	_____
5	Elina Arefjord Spangelo	14	Trondhjems SLK	13.05,60	_____
6	Karen Wang Nerland	12	Stjørdals-Blink IL	13.33,62	_____
7					
8					

Heat 3

1					
2	Pernille Margrethe Sørensen	11	Rørvik SLK	12.31,25	_____
3	Hanna Annie Leknes	03	Leka IL	12.02,40	_____
4	Marie Skuseth	09	Trondhjems SLK	10.24,90	_____
5	Alisa Kulagina	10	Trondhjems SLK	11.58,13	_____
6	Ina Birgitte Eidsmo Hova	08	Trondhjems SLK	12.03,27	_____
7	Emily Kjersti Chira Namsvatn	12	Levanger SLK	12.31,36	_____
8					

Øvelse 2. 800m fri, herrer

Heat 1

1					
2	Mikkel Fenstad	14	Trondhjems SLK		_____
3	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	12.47,81	_____
4	Jesper Julius Sundseth Skjærli	12	Trondhjems SLK	12.05,42	_____
5	Fredrik Holberg	10	Trondhjems SLK	12.11,24	_____
6	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	13.46,06	_____
7					
8					

Heat 2

1					
2	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	11.50,01	_____
3	Edvin Grenne Spangelo	12	Trondhjems SLK	10.48,50	_____
4	Ole Marius Øseth Sonflå	10	Namsos SK	9.23,05	_____
5	Sondre Brunvoll Møllerløkken	08	Trondhjems SLK	9.27,81	_____
6	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	11.40,73	_____
7	Eirik Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	11.58,49	_____
8					

Øvelse 3. 200m individuell medley, damer

Heat 1

1	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
2	Mira Thorgård	15	Trondhjems SLK		_____
3	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	4.07,04	_____
4	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	3.28,66	_____
5	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	3.36,39	_____
6	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	4.34,34	_____
7	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK		_____
8					_____

Heat 2

1	Tia Kristine Karlsen	13	Malvik IL	3.22,30	_____
2	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	3.09,70	_____
3	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	3.04,61	_____
4	Marita Berg	10	Levanger SLK	2.48,31	_____
5	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	2.57,98	_____
6	Elisabeth Gorbacheva	13	Stjørdals-Blink IL	3.04,81	_____
7	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	3.16,36	_____
8	Emma Setsaas-Jackson	12	Vestbyen IL Trondheim	3.27,91	_____

Øvelse 4. 200m individuell medley, herrer

Heat 1

1					_____
2	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK		_____
3	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK		_____
4	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	4.18,15	_____
5	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK		_____
6	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK		_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	3.21,10	_____
2	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	3.13,47	_____
3	Edvin Aurstad Bergum	11	Trondhjems SLK	2.45,16	_____
4	Jon Lyftingsmo	09	Malvik IL	2.37,53	_____
5	Johan Lie Munkeby	09	Levanger SLK	2.37,63	_____
6	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	3.06,44	_____
7	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	3.15,28	_____
8	Barnaby Lee_Wright	13	Trondhjems SLK	3.41,27	_____

Øvelse 5. 100m fri, damer

Heat 1

1	Ingrid Finnanger Elden	12	Namsos SK		_____
2	Mathilde Vikestad	13	Rørvik SLK	2.26,59	_____
3	Vilde Markussen	14	Rørvik SLK	1.50,67	_____
4	Vilma Granhus Følstad	15	Trondhjems SLK	1.44,94	_____
5	Eline Rytter-Heggdal	15	Trondhjems SLK	1.45,86	_____
6	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	1.53,82	_____
7	Elise Hovd	15	Steinkjer SLK		_____
8	Maren Landsem Hafell	12	Steinkjer SLK		_____

Heat 2

1	Nora Berntsen	13	Stjørdals-Blink IL	1.40,56	_____
2	Maya Løkken	13	Vestbyen IL Trondheim	1.31,29	_____
3	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	1.28,87	_____
4	Luna Sofie Barli Almestad	12	Levanger SLK	1.26,08	_____
5	Live Hammes Ulriksen	15	Trondhjems SLK	1.26,09	_____
6	Sigrid Andrea Alstad-Sætran	14	Verdal SK	1.29,40	_____
7	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	1.34,99	_____
8	Lily Lund	15	Levanger SLK	1.43,39	_____

Heat 3

1	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	1.18,77	_____
2	Ina Birgitte Eidsmo Hova	08	Trondhjems SLK	1.17,65	_____
3	Marie Phan Hammerfjell	11	Malvik IL	1.17,20	_____
4	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	1.15,16	_____
5	Kira Elvevold Skotte	09	Malvik IL	1.15,77	_____
6	Ragnhild Oline Husbyn Høiseith	13	Stjørdals-Blink IL	1.17,45	_____
7	Martina Kleppe	12	Malvik IL	1.18,45	_____
8	Alina Holmberg Holand	12	Leka IL	1.20,17	_____

Heat 4

1	Ellen Kristine Eidsmo Hova	10	Trondhjems SLK	1.12,84	_____
2	Helle Lundgren	11	Trondhjems SLK	1.12,41	_____
3	Linnea Heibert	09	Namsos SK	1.10,46	_____
4	Dina Aglen Elden	07	Namsos SK	1.08,18	_____
5	Emilia Airisniemi By	09	Vestbyen IL Trondheim	1.08,91	_____
6	Johanne Hustad	12	Vestbyen IL Trondheim	1.12,08	_____
7	Elsa Dragsten Wake	11	Trondhjems SLK	1.12,53	_____
8	Lucy Elvevold Skotte	11	Malvik IL	1.13,07	_____

Heat 5

1	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	1.07,31	_____
2	Sofie Lilleberre Holmsen	08	Namsos SK	1.06,59	_____
3	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen IL Trondheim	1.03,89	_____
4	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	59,28	_____
5	Marie Skuseth	09	Trondhjems SLK	1.03,41	_____
6	Hanna Annie Leknes	03	Leka IL	1.06,33	_____
7	Iselin Jøssund	08	Namsos SK	1.06,93	_____
8	Vilde Mathea Indergård	10	Vestbyen IL Trondheim	1.08,04	_____

Øvelse 6. 100m fri, herrer**Heat 1**

1	Arthur Nordhøy-Varsi	14	Namsos SK	1.41,97	_____
2	Iver Strand Svane	14	Steinkjer SLK	1.39,84	_____
3	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	1.37,78	_____
4	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	1.28,17	_____
5	Edvin Helmersen	14	Leka IL	1.34,44	_____
6	Emmett Holmberg Holand	14	Leka IL	1.38,20	_____
7	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	1.41,29	_____
8	Dennis Brandtsegg Ramberg	15	Steinkjer SLK		_____

Heat 2

1	Markus Thraning	10	Levanger SLK	1.25,20	_____
2	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	1.24,84	_____
3	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK	1.21,41	_____
4	Jesper Julius Sundseth Skjærli	12	Trondhjems SLK	1.19,35	_____
5	Lasse Hoff	10	Levanger SLK	1.20,82	_____
6	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	1.24,70	_____
7	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK	1.25,17	_____
8	Viktor Hryhorev	15	Leka IL	1.27,79	_____

Heat 3

1	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	1.18,48	_____
2	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	1.16,43	_____
3	Snorre Alstad-Sætran	12	Verdal SK	1.11,25	_____
4	Eirik Hammes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	1.07,30	_____
5	Benjamin Tyholt Gulaker	10	Stjørdals-Blink IL	1.10,28	_____
6	Herleif Amdahl	09	Stjørdals-Blink IL	1.16,18	_____
7	Martin Codreanu	14	Vestbyen IL Trondheim	1.17,82	_____
8	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	1.19,31	_____

Heat 4

1	Lucas Nachappa Muthanna	11	Trondhjems SLK	1.04,40	_____
2	Oliver Nordhøy-Varsi	10	Namsos SK	1.03,57	_____
3	Brage Mastad Duesten	09	Vestbyen IL Trondheim	1.02,55	_____
4	Ludvig Svendsen	11	Trondhjems SLK	1.00,45	_____
5	Leo Stokke Skulbørstad	08	Stjørdals-Blink IL	1.02,32	_____
6	Storm Olander Øvergård	11	Trondhjems SLK	1.02,61	_____
7	Lev Shestov	11	Trondhjems SLK	1.04,02	_____
8	Fredrik Holberg	10	Trondhjems SLK	1.06,61	_____

Heat 5

1	Joakim Husby	07	Namsos SK	58,61	_____
2	Ole Marius Øseth Sonflå	10	Namsos SK	56,84	_____
3	Karl Filip Borgeteien	10	Namsos SK	55,27	_____
4	Marcus Tvete	05	Hamar IL	55,22	_____
5	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	54,77	_____
6	Marius Jacobsen Kleveland	07	Vestbyen IL Trondheim	56,50	_____
7	Noah Petterson Laugen	06	Namsos SK	57,43	_____
8	Christian Corona Helland	08	Vestbyen IL Trondheim	59,01	_____

Øvelse 7. 200m bryst, damer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	4.42,11	_____
4	Vilde Markussen	14	Rørvik SLK	4.16,67	_____
5	Sigrid Andrea Alstad-Sætran	14	Verdal SK	4.25,33	_____
6	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK		_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	4.07,82	_____
2	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	4.00,73	_____
3	Lily Lund	15	Levanger SLK	3.52,97	_____
4	Helene Bach	13	Vestbyen IL Trondheim	3.44,96	_____
5	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	3.52,22	_____
6	Live Hammes Ulriksen	15	Trondhjems SLK	3.57,58	_____
7	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	4.07,53	_____
8	Vilma Granhus Følstad	15	Trondhjems SLK	4.10,56	_____

Heat 3

1	Emma Setsaas-Jackson	12	Vestbyen IL Trondheim	3.41,73	_____
2	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK	3.35,47	_____
3	Elisabeth Gorbacheva	13	Stjørdals-Blink IL	3.23,01	_____
4	Marita Berg	10	Levanger SLK	3.10,48	_____
5	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	3.19,04	_____
6	Louise Thys	13	Trondhjems SLK	3.23,54	_____
7	Thea Emeline Tårnesvik Kjærstad	11	Malvik IL	3.35,81	_____
8	Luna Sofie Barli Almestad	12	Levanger SLK	3.44,53	_____

Øvelse 8. 200m bryst, herrer

Heat 1

1					
2					
3	Iver Strand Svane	14	Steinkjer SLK		_____
4	Joel Søegaard Bientie	15	Rana SK		_____
5	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1					
2	Martin Malmbekk	15	Steinkjer SLK	4.19,80	_____
3	Petter Hamlandsø	14	Leka IL	3.42,69	_____
4	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK	3.41,44	_____
5	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	3.42,14	_____
6	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	3.54,27	_____
7	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	4.40,01	_____
8					

Heat 3

1	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK	3.39,21	_____
2	Snorre Alstad-Sætran	12	Verdal SK	3.31,62	_____
3	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	3.22,93	_____
4	Adrian Os Løkhaug	09	Malvik IL	2.58,43	_____
5	Edvard Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	3.06,29	_____
6	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	3.25,40	_____
7	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	3.33,29	_____
8	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	3.40,24	_____

Øvelse 9. 4*100m fri, damer

Heat 1

1					
2	Trondhjems SLK J5 jr.	JR	Trondhjems SLK	6.54,73	_____
3	Trondhjems SLK J4 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.58,74	_____
4	Trondhjems SLK J3 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.22,40	_____
5	Levanger SLK J1 jr.	JR	Levanger SLK	5.33,48	_____
6	Stjørdals-Blink IL J2 jr.	JR	Stjørdals-Blink IL	6.30,02	_____
7	Namsos SK J2 sr.	SR	Namsos SK		_____
8					

Heat 2

1	Stjørdals-Blink IL J1 jr.	JR	Stjørdals-Blink IL	4.49,08	_____
2	Trondhjems SLK J1 jr.	JR	Trondhjems SLK	4.38,21	_____
3	Namsos SK J1 sr.	SR	Namsos SK	4.18,31	_____
4	Malvik IL J1 sr.	SR	Malvik IL	5.12,81	_____
5	Malvik IL J1 jr.	JR	Malvik IL	5.21,24	_____
6	Vestbyen IL Tro J1 jr.	JR	Vestbyen IL Trondheim	4.23,83	_____
7	Vestbyen IL Tro J1 sr.	SR	Vestbyen IL Trondheim	4.42,05	_____
8	Trondhjems SLK J2 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.00,99	_____

Øvelse 10. 4*100m fri, herrer

Heat 1

1					
2					
3	Trondhjems SLK G4 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.24,76	_____
4	Trondhjems SLK G3 jr.	JR	Trondhjems SLK	4.39,39	_____
5	Stjørdals-Blink IL G1 jr.	JR	Stjørdals-Blink IL	4.41,62	_____
6	Leka IL G1 jr.	JR	Leka IL	6.19,09	_____
7					
8					

Heat 2

1	Malvik IL G1 sr.	SR	Malvik IL	4.30,58	_____
2	Trondhjems SLK G1 jr.	JR	Trondhjems SLK	4.09,57	_____
3	Namsos SK G1 sr.	SR	Namsos SK	3.48,15	_____
4	Levanger SLK G1 jr.	JR	Levanger SLK	5.13,61	_____
5	Steinkjer SLK G1 jr.	JR	Steinkjer SLK		_____
6	Vestbyen IL Tro G1 jr.	JR	Vestbyen IL Trondheim	3.56,20	_____
7	Trondhjems SLK G2 jr.	JR	Trondhjems SLK	4.20,71	_____
8	Vestbyen IL Tro G1 sr.	SR	Vestbyen IL Trondheim	4.31,89	_____

Øvelse 11. 50m fri, damer

Heat 1

1					
2					
3	Mathilde Vikestad	13	Rørvik SLK	57,69	_____
4	Vilde Markussen	14	Rørvik SLK	46,46	_____
5	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	47,00	_____
6	Elise Hovd	15	Steinkjer SLK		_____
7					
8					

Heat 2

1	Nora Berntsen	13	Stjørdals-Blink IL	44,58	_____
2	Maya Løkken	13	Vestbyen IL Trondheim	42,70	_____
3	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	41,26	_____
4	Karen Wang Nerland	12	Stjørdals-Blink IL	39,20	_____
5	Sigrid Andrea Alstad-Sætran	14	Verdal SK	39,56	_____
6	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK	42,51	_____
7	Lily Lund	15	Levanger SLK	43,31	_____
8	Maren Landsem Hafell	12	Steinkjer SLK	44,80	_____

Heat 3

1	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	38,72	_____
2	Ingrid Finnanger Elden	12	Namsos SK	38,19	_____
3	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	37,58	_____
4	Louise Thys	13	Trondhjems SLK	35,49	_____
5	Luna Sofie Barli Almestad	12	Levanger SLK	36,72	_____
6	Alina Holmberg Holand	12	Leka IL	37,90	_____
7	Silke Aglen Jensen	12	Namsos SK	38,65	_____
8	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	38,79	_____

Heat 4

1	Kira Elvevold Skotte	09	Malvik IL	34,34	_____
2	Emily Kjersti Chira Namsvatn	12	Levanger SLK	34,07	_____
3	Vega Aune Grimstad	13	Malvik IL	33,87	_____
4	Marie Phan Hammerfjell	11	Malvik IL	33,79	_____
5	Elsa Dragsten Wake	11	Trondhjems SLK	33,81	_____
6	Ragnhild Oline Husbyn Høiseith	13	Stjørdals-Blink IL	33,88	_____
7	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	34,30	_____
8	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	34,70	_____

Heat 5

1	Pernille Margrethe Sørensen	11	Rørvik SLK	33,06	_____
2	Johanne Hustad	12	Vestbyen IL Trondheim	32,69	_____
3	Ellen Kristine Eidsmo Hova	10	Trondhjems SLK	32,44	_____
4	Smilla Aglen Jensen	10	Namsos SK	32,19	_____
5	Marie Lagesen Sagerup	02	Leka IL	32,35	_____
6	Linnea Heibert	09	Namsos SK	32,46	_____
7	Helle Lundgren	11	Trondhjems SLK	32,92	_____
8	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	33,16	_____

Heat 6

1	Lucy Elvevold Skotte	11	Malvik IL	31,07	_____
2	Arina Amundsen	11	Stjørdals-Blink IL	30,35	_____
3	Alisa Kulagina	10	Trondhjems SLK	30,23	_____
4	Lykke Aglen Jensen	12	Namsos SK	29,72	_____
5	Dina Aglen Elden	07	Namsos SK	29,96	_____
6	Sofie Lilleberre Holmsen	08	Namsos SK	30,26	_____
7	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	30,69	_____
8	Trine Samdahl	09	Vestbyen IL Trondheim	31,13	_____

Heat 7

1	Emilia Airisniemi By	09	Vestbyen IL Trondheim	29,49	_____
2	Iselin Jøssund	08	Namsos SK	29,42	_____
3	Sofia Handberg	07	Vestbyen IL Trondheim	28,71	_____
4	Marita Berg	10	Levanger SLK	31,19	_____
5	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	26,71	_____
6	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen IL Trondheim	28,76	_____
7	Marie Skuseth	09	Trondhjems SLK	29,43	_____
8	Hanna Annie Leknes	03	Leka IL	29,53	_____

Øvelse 12. 50m fri, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Iver Horseng	15	Steinkjer SLK	1.01,25	_____
3	Iver Strand Svane	14	Steinkjer SLK	45,57	_____
4	Barnaby Lee Wright	13	Trondhjems SLK	44,22	_____
5	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	44,90	_____
6	Martin Malmbekk	15	Steinkjer SLK	50,63	_____
7	Dennis Brandtsegg Ramberg	15	Steinkjer SLK		_____
8					_____

Heat 2

1	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	43,21	_____
2	Emmett Holmberg Holand	14	Leka IL	42,08	_____
3	Viktor Hryhorev	15	Leka IL	41,49	_____
4	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	40,08	_____
5	Edvin Helmersen	14	Leka IL	41,20	_____
6	Joel Søegaard Bientie	15	Rana SK	41,70	_____
7	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	42,19	_____
8	Petter Hamlandsø	14	Leka IL	43,69	_____

Heat 3

1	Arthur Nordhøy-Varsi	14	Namsos SK	38,43	_____
2	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK	36,13	_____
3	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	35,98	_____
4	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	35,53	_____
5	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	35,62	_____
6	Mikkel Fenstad	14	Trondhjems SLK	36,06	_____
7	Markus Thraning	10	Levanger SLK	37,11	_____
8	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK	38,56	_____

Heat 4

1	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	35,08	_____
2	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	33,88	_____
3	Lasse Hoff	10	Levanger SLK	31,34	_____
4	Snorre Alstad-Sætran	12	Verdal SK	30,67	_____
5	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	31,04	_____
6	Magnus Langsetmo	10	Stjørdals-Blink IL	32,34	_____
7	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK	34,85	_____
8	Jesper Julius Sundseth Skjærli	12	Trondhjems SLK	35,16	_____

Heat 5

1	Edvin Grenne Spangelo	12	Trondhjems SLK	29,96	_____
2	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	29,13	_____
3	Robin Rapp Simonsen Vennatrø	01	Malvik IL	28,67	_____
4	Jon Lyftingsmo	09	Malvik IL	28,45	_____
5	Adrian Os Løkhaug	09	Malvik IL	28,55	_____
6	Lev Shestov	11	Trondhjems SLK	28,73	_____
7	Edvard Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	29,56	_____
8	Benjamin Tyholt Gulaker	10	Stjørdals-Blink IL	30,15	_____

Heat 6

1	Storm Olander Øvergård	11	Trondhjems SLK	27,76	_____
2	Johan Lie Munkeby	09	Levanger SLK	27,38	_____
3	Ludvig Svendsen	11	Trondhjems SLK	27,11	_____
4	Christian Corona Helland	08	Vestbyen IL Trondheim	26,89	_____
5	Joakim Husby	07	Namsos SK	26,98	_____
6	Lucas Nachappa Muthanna	11	Trondhjems SLK	27,36	_____
7	Oliver Nordhøy-Varsi	10	Namsos SK	27,69	_____
8	Brage Mastad Duesten	09	Vestbyen IL Trondheim	27,87	_____

Heat 7

1	Leo Stokke Skulbørstad	08	Stjørdals-Blink IL	26,44	_____
2	Ole Marius Øseth Sonflå	10	Namsos SK	25,97	_____
3	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	25,59	_____
4	Marcus Tvette	05	Hamar IL	25,12	_____
5	Marius Jacobsen Kleveland	07	Vestbyen IL Trondheim	25,17	_____
6	Kristoffer Skarsvåg Fossheim	09	Vestbyen IL Trondheim	25,62	_____
7	Markus Øyangen	03	Malvik IL	26,32	_____
8	Noah Petterson Laugen	06	Namsos SK	26,82	_____

Øvelse 13. 50m bryst, damer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Nora Berntsen	13	Stjørdals-Blink IL		_____
4	Mathilde Vikestad	13	Rørvik SLK	1.21,48	_____
5	Elise Hovd	15	Steinkjer SLK		_____
6					_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	56,72	_____
2	Vilde Markussen	14	Rørvik SLK	55,50	_____
3	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	54,04	_____
4	Mira Thorgård	15	Trondhjems SLK	51,63	_____
5	Maya Løkken	13	Vestbyen IL Trondheim	53,23	_____
6	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	54,31	_____
7	Eline Rytter-Heggdal	15	Trondhjems SLK	56,68	_____
8	Maren Landsem Hafell	12	Steinkjer SLK	1.05,12	_____

Heat 3

1	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	49,81	_____
2	Alina Holmberg Holand	12	Leka IL	49,10	_____
3	Tia Kristine Karlsen	13	Malvik IL	45,13	_____
4	Martina Kleppe	12	Malvik IL	43,82	_____
5	Elisabeth Gorbacheva	13	Stjørdals-Blink IL	44,97	_____
6	Elina Arefjord Spangelo	14	Trondhjems SLK	46,51	_____
7	Live Hammes Ulriksen	15	Trondhjems SLK	49,28	_____
8	Lily Lund	15	Levanger SLK	50,08	_____

Heat 4

1	Thea Emeline Tårnesvik Kjørstad	11	Malvik IL	42,13	_____
2	Marita Berg	10	Levanger SLK	39,39	_____
3	Idunn Bell	10	Vestbyen IL Trondheim	37,76	_____
4	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	33,73	_____
5	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen IL Trondheim	34,88	_____
6	Vilde Mathea Indergård	10	Vestbyen IL Trondheim	38,93	_____
7	Tiril Johanne Jerstad Lien	07	Vestbyen IL Trondheim	40,00	_____
8	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	43,42	_____

Øvelse 14. 50m bryst, herrer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Iver Horseng	15	Steinkjer SLK	1.11,34	_____
4	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	1.01,53	_____
5	Iver Strand Svane	14	Steinkjer SLK	1.05,76	_____
6					_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Emmett Holmberg Holand	14	Leka IL	58,03	_____
2	Martin Malmbekk	15	Steinkjer SLK	53,66	_____
3	Markus Thraning	10	Levanger SLK	49,19	_____
4	Petter Hamlandsø	14	Leka IL	47,68	_____
5	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	48,17	_____
6	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK	51,39	_____
7	Arthur Nordhøy-Varsi	14	Namsos SK	56,19	_____
8	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	58,05	_____

Heat 3

1	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK	46,01	_____
2	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	45,64	_____
3	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	44,74	_____
4	Fredrik Holberg	10	Trondhjems SLK	40,82	_____
5	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	43,92	_____
6	Magnus Langsetmo	10	Stjørdals-Blink IL	45,11	_____
7	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	45,64	_____
8	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	47,62	_____

Heat 4

1	Eirik Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	39,65	_____
2	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	38,40	_____
3	Joakim Husby	07	Namsos SK	33,45	_____
4	Marius Jacobsen Kleveland	07	Vestbyen IL Trondheim	30,97	_____
5	Karl Filip Borgeteien	10	Namsos SK	31,33	_____
6	Emre Stav	10	Vestbyen IL Trondheim	35,40	_____
7	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	39,38	_____
8	Edvin Aurstad Bergum	11	Trondhjems SLK	39,87	_____

Øvelse 15. 50m rygg, damer**Heat 1**

1					
2					
3	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
4	Vilde Markussen	14	Rørvik SLK	58,07	_____
5	Mathilde Vikestad	13	Rørvik SLK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1					
2	Vilma Granhus Følstad	15	Trondhjems SLK	54,71	_____
3	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK	51,40	_____
4	Maren Landsem Hafell	12	Steinkjer SLK	50,21	_____
5	Sigrid Andrea Alstad-Sætran	14	Verdal SK	50,85	_____
6	Eline Rytter-Heggdal	15	Trondhjems SLK	52,14	_____
7	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	55,11	_____
8					

Heat 3

1	Ingrid Finnanger Elden	12	Namsos SK	46,45	_____
2	Louise Thys	13	Trondhjems SLK	43,25	_____
3	Ragnhild Oline Husbyn Høiseth	13	Stjørdals-Blink IL	42,18	_____
4	Martina Kleppe	12	Malvik IL	41,09	_____
5	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	41,25	_____
6	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	42,24	_____
7	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	43,45	_____
8	Nora Berntsen	13	Stjørdals-Blink IL	50,16	_____

Heat 4

1	Helle Lundgren	11	Trondhjems SLK	40,36	_____
2	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	39,53	_____
3	Smilla Aglen Jensen	10	Namsos SK	37,81	_____
4	Iselin Jøssund	08	Namsos SK	35,77	_____
5	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	36,56	_____
6	Ellen Kristine Eidsmo Hova	10	Trondhjems SLK	38,64	_____
7	Marie Skuseth	09	Trondhjems SLK	39,67	_____
8	Pernille Margrethe Sørensen	11	Rørvik SLK	41,07	_____

Øvelse 16. 50m rygg, herrer

Heat 1

1					
2					
3	Viktor Hryhorev	15	Leka IL		_____
4	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK		_____
5	Dennis Brandtsegg Ramberg	15	Steinkjer SLK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1	Iver Horseng	15	Steinkjer SLK	1.17,86	_____
2	Snorre Alstad-Sætran	12	Verdal SK	55,71	_____
3	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK	51,19	_____
4	Barnaby Lee_Wright	13	Trondhjems SLK	47,98	_____
5	Joel Søegaard Bientie	15	Rana SK	48,69	_____
6	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	55,35	_____
7	Edvin Helmersen	14	Leka IL	1.00,22	_____
8					

Heat 3

1	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	42,00	_____
2	Martin Codreanu	14	Vestbyen IL Trondheim	41,82	_____
3	Lasse Hoff	10	Levanger SLK	38,72	_____
4	Herleif Amdahl	09	Stjørdals-Blink IL	38,01	_____
5	Benjamin Tyholt Gulaker	10	Stjørdals-Blink IL	38,58	_____
6	Magnus Langsetmo	10	Stjørdals-Blink IL	41,33	_____
7	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	41,82	_____
8	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	46,98	_____

Heat 4

1	Emre Stav	10	Vestbyen IL Trondheim	34,52	_____
2	Lucas Nachappa Muthanna	11	Trondhjems SLK	31,44	_____
3	Noah Petterson Laugen	06	Namsos SK	29,65	_____
4	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	45,20	_____
5	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	28,03	_____
6	Kristoffer Skarsvåg Fossheim	09	Vestbyen IL Trondheim	29,83	_____
7	Oliver Nordhøy-Varsi	10	Namsos SK	32,31	_____
8	Johan Lie Munkeby	09	Levanger SLK	35,27	_____

Øvelse 17. 50m butterfly, damer

Heat 1

1					
2					
3	Ingrid Finnanger Elden	12	Namsos SK		_____
4	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	1.02,07	_____
5	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	1.01,77	_____
2	Mira Thorgård	15	Trondhjems SLK	50,97	_____
3	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	47,54	_____
4	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	47,13	_____
5	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	47,19	_____
6	Karen Wang Nerland	12	Stjørdals-Blink IL	47,88	_____
7	Vilma Granhus Følstad	15	Trondhjems SLK	52,98	_____
8					_____

Heat 3

1	Betine Tangenes Solli	92	Malvik IL	44,13	_____
2	Live Hammes Ulriksen	15	Trondhjems SLK	40,35	_____
3	Emily Kjersti Chira Namsvatn	12	Levanger SLK	39,55	_____
4	Marie Phan Hammerfjell	11	Malvik IL	39,20	_____
5	Trine Samdahl	09	Vestbyen IL Trondheim	39,24	_____
6	Ina Birgitte Eidsmo Hova	08	Trondhjems SLK	39,60	_____
7	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	40,70	_____
8	Luna Sofie Barli Almestad	12	Levanger SLK	45,15	_____

Heat 4

1	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	38,83	_____
2	Elsa Dragsten Wake	11	Trondhjems SLK	38,16	_____
3	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	37,84	_____
4	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	36,96	_____
5	Eлина Arefjord Spangelo	14	Trondhjems SLK	37,74	_____
6	Vilde Mathea Indergård	10	Vestbyen IL Trondheim	38,00	_____
7	Johanne Hustad	12	Vestbyen IL Trondheim	38,41	_____
8	Alina Holmberg Holand	12	Leka IL	39,17	_____

Heat 5

1	Vega Aune Grimstad	13	Malvik IL	35,90	_____
2	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	35,42	_____
3	Linnea Heibert	09	Namsos SK	35,07	_____
4	Sofia Handberg	07	Vestbyen IL Trondheim	34,51	_____
5	Lykke Aglen Jensen	12	Namsos SK	34,69	_____
6	Dina Aglen Elden	07	Namsos SK	35,12	_____
7	Lucy Elvevold Skotte	11	Malvik IL	35,50	_____
8	Pernille Margrethe Sørensen	11	Rørvik SLK	36,82	_____

Heat 6

1	Alisa Kulagina	10	Trondhjems SLK	33,86	_____
2	Sofie Lilleberre Holmsen	08	Namsos SK	32,58	_____
3	Idunn Bell	10	Vestbyen IL Trondheim	32,19	_____
4	Thea Emeline Tårnesvik Kjørstad	11	Malvik IL	44,68	_____
5	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	29,34	_____
6	Arina Amundsen	11	Stjørdals-Blink IL	32,40	_____
7	Emilia Airisniemi By	09	Vestbyen IL Trondheim	33,21	_____
8	Hanna Annie Leknes	03	Leka IL	33,94	_____

Øvelse 18. 50m butterfly, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	57,24	_____
3	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	50,42	_____
4	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	43,63	_____
5	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK	43,80	_____
6	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	52,36	_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Jesper Julius Sundseth Skjærli	12	Trondhjems SLK	43,28	_____
2	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	42,28	_____
3	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK	40,83	_____
4	Mikkel Fenstad	14	Trondhjems SLK	39,81	_____
5	Markus Thraning	10	Levanger SLK	40,24	_____
6	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	41,83	_____
7	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	42,55	_____
8	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	43,40	_____

Heat 3

1	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	39,53	_____
2	Emre Stav	10	Vestbyen IL Trondheim	36,15	_____
3	Edvin Aurstad Bergum	11	Trondhjems SLK	34,23	_____
4	Eirik Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	33,32	_____
5	Edvard Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	33,62	_____
6	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	35,09	_____
7	Magnus Langsetmo	10	Stjørdals-Blink IL	36,73	_____
8	Lasse Hoff	10	Levanger SLK	39,65	_____

Heat 4

1	Oliver Nordhøy-Varsi	10	Namsos SK	32,53	_____
2	Storm Olander Øvergård	11	Trondhjems SLK	30,98	_____
3	Ludvig Svendsen	11	Trondhjems SLK	30,75	_____
4	Kristoffer Skarsvåg Fossheim	09	Vestbyen IL Trondheim	29,71	_____
5	Jon Lyftingsmo	09	Malvik IL	30,74	_____
6	Herleif Amdahl	09	Stjørdals-Blink IL	30,79	_____
7	Adrian Os Løkhaug	09	Malvik IL	32,39	_____
8	Lev Shestov	11	Trondhjems SLK	32,62	_____

Heat 5

1	Ole Marius Øseth Sonflå	10	Namsos SK	29,13	_____
2	Christian Corona Helland	08	Vestbyen IL Trondheim	29,00	_____
3	Karl Filip Borgeteien	10	Namsos SK	28,66	_____
4	Brage Mastad Duesten	09	Vestbyen IL Trondheim	29,68	_____
5	Marcus Tvette	05	Hamar IL	25,37	_____
6	Markus Øyangen	03	Malvik IL	28,73	_____
7	Robin Rapp Simonsen Vennatrø	01	Malvik IL	29,04	_____
8	Leo Stokke Skulbørstad	08	Stjørdals-Blink IL	29,27	_____

Øvelse 19. 400m individuell medley, damer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Alisa Kulagina	10	Trondhjems SLK		_____
4	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK		_____
5	Ellen Kristine Eidsmo Hova	10	Trondhjems SLK		_____
6					_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Louise Thys	13	Trondhjems SLK		_____
2	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	7.03,15	_____
3	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	6.44,71	_____
4	Ina Birgitte Eidsmo Hova	08	Trondhjems SLK	7.20,78	_____
5	Elina Arefjord Spangelo	14	Trondhjems SLK	6.41,33	_____
6	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	7.02,28	_____
7	Live Hamnes Ulriksen	15	Trondhjems SLK		_____
8	Hanna Annie Leknes	03	Leka IL		_____

Øvelse 20. 400m individuell medley, herrer

Heat 1

1				
2				
3	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	_____
4	Edvin Helmersen	14	Leka IL	_____
5	Petter Hamlandsø	14	Leka IL	_____
6				
7				
8				

Heat 2

1				
2	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	_____
3	Jesper Julius Sundseth Skjærli	12	Trondhjems SLK	7.02,93
4	Eirik Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	6.00,47
5	Johan Hallset	14	Levanger SLK	6.41,85
6	Mikkel Fenstad	14	Trondhjems SLK	_____
7	Viktor Hryhorev	15	Leka IL	_____
8				

Øvelse 21. 200m fri, damer

Heat 1

1				
2				
3	Maya Løkken	13	Vestbyen IL Trondheim	_____
4	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	3.55,56
5	Mira Thorgård	15	Trondhjems SLK	4.03,25
6				
7				
8				

Heat 2

1				
2	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	3.19,90
3	Sigrid Andrea Alstad-Sætran	14	Verdal SK	3.17,88
4	Martina Kleppe	12	Malvik IL	3.09,56
5	Karen Wang Nerland	12	Stjørdals-Blink IL	3.10,06
6	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	3.18,70
7	Emma Setsaas-Jackson	12	Vestbyen IL Trondheim	3.24,69
8				

Heat 3

1	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	3.04,78
2	Alina Holmberg Holand	12	Leka IL	2.57,49
3	Elisabeth Gorbacheva	13	Stjørdals-Blink IL	2.50,49
4	Trine Samdahl	09	Vestbyen IL Trondheim	2.49,48
5	Emily Kjersti Chira Namsvatn	12	Levanger SLK	2.50,41
6	Marie Phan Hammerfjell	11	Malvik IL	2.52,47
7	Helene Bach	13	Vestbyen IL Trondheim	3.02,89
8	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	3.06,49

Heat 4

1	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	2.47,67	_____
2	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	2.45,73	_____
3	Elsa Dragsten Wake	11	Trondhjems SLK	2.41,66	_____
4	Sofie Lilleberre Holmsen	08	Namsos SK	2.35,40	_____
5	Emilia Airisniemi By	09	Vestbyen IL Trondheim	2.39,28	_____
6	Marie Lagesen Sagerup	02	Leka IL	2.43,00	_____
7	Helle Lundgren	11	Trondhjems SLK	2.46,67	_____
8	Ragnhild Oline Husbyn Høiseth	13	Stjørdals-Blink IL	2.48,87	_____

Heat 5

1	Marita Berg	10	Levanger SLK	2.32,67	_____
2	Vilde Mathea Indergård	10	Vestbyen IL Trondheim	2.28,35	_____
3	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen IL Trondheim	2.24,49	_____
4	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	2.17,83	_____
5	Idunn Bell	10	Vestbyen IL Trondheim	2.19,23	_____
6	Lykke Aglen Jensen	12	Namsos SK	2.24,98	_____
7	Dina Aglen Elden	07	Namsos SK	2.29,24	_____
8	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	2.34,98	_____

Øvelse 22. 200m fri, herrer**Heat 1**

1					
2	Iver Strand Svane	14	Steinkjer SLK		_____
3	Emmett Holmberg Holand	14	Leka IL	3.41,24	_____
4	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	3.34,92	_____
5	Arthur Nordhøy-Varsi	14	Namsos SK	3.36,06	_____
6	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	3.42,80	_____
7	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK		_____
8					

Heat 2

1	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	3.28,31	_____
2	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK	3.01,04	_____
3	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	3.00,28	_____
4	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	2.56,96	_____
5	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	2.59,54	_____
6	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	3.00,98	_____
7	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK	3.07,05	_____
8	Barnaby Lee_Wright	13	Trondhjems SLK	3.33,62	_____

Heat 3

1	Lasse Hoff	10	Levanger SLK	2.47,38	_____
2	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	2.37,41	_____
3	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	2.31,30	_____
4	Edvard Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	2.30,30	_____
5	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	2.30,55	_____
6	Petr Baldin	11	Namsos SK	2.35,02	_____
7	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	2.41,82	_____
8	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK	2.49,61	_____

Heat 4

1	Johan Lie Munkeby	09	Levanger SLK	2.20,39	_____
2	Ludvig Svendsen	11	Trondhjems SLK	2.14,15	_____
3	Karl Filip Borgeteien	10	Namsos SK	2.05,45	_____
4	Noah Petterson Laugen	06	Namsos SK	1.58,63	_____
5	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	2.00,23	_____
6	Joakim Husby	07	Namsos SK	2.13,24	_____
7	Edvin Aurstad Bergum	11	Trondhjems SLK	2.19,95	_____
8	Fredrik Holberg	10	Trondhjems SLK	2.27,38	_____

Øvelse 23. 100m butterfly, damer

Heat 1

1					
2	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
3	Karen Wang Nerland	12	Stjørdals-Blink IL	1.52,26	_____
4	Arina Amundsen	11	Stjørdals-Blink IL	1.11,24	_____
5	Johanne Hustad	12	Vestbyen IL Trondheim	1.33,96	_____
6	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	2.23,77	_____
7	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL		_____
8					

Øvelse 24. 100m butterfly, herrer

Heat 1

1	Fredrik Sende Minsaas	14	Verdal SK		_____
2	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	1.44,45	_____
3	Martin Codreanu	14	Vestbyen IL Trondheim	1.32,54	_____
4	Petr Baldin	11	Namsos SK	1.20,17	_____
5	Magnus Langsetmo	10	Stjørdals-Blink IL	1.24,05	_____
6	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	1.33,50	_____
7	Erik Langdal Kristiansen	12	Verdal SK	2.17,92	_____
8					

Heat 2

1	Lev Shestov	11	Trondhjems SLK	1.14,66	_____
2	Ole Marius Øseth Sonflå	10	Namsos SK	1.09,55	_____
3	Christian Corona Helland	08	Vestbyen IL Trondheim	1.05,91	_____
4	Brage Mastad Duesten	09	Vestbyen IL Trondheim	1.09,26	_____
5	Marcus Tvette	05	Hamar IL	57,01	_____
6	Storm Olander Øvergård	11	Trondhjems SLK	1.08,53	_____
7	Leo Stokke Skulbørstad	08	Stjørdals-Blink IL	1.09,67	_____
8	Herleif Amdahl	09	Stjørdals-Blink IL	1.15,61	_____

Øvelse 25. 200m rygg, damer

Heat 1

1					
2					
3	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK		_____
4	Lily Lund	15	Levanger SLK		_____
5	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1	Vilma Granhus Følstad	15	Trondhjems SLK	4.10,13	_____
2	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	4.06,64	_____
3	Louise Thys	13	Trondhjems SLK	3.35,91	_____
4	Emma Setsaas-Jackson	12	Vestbyen IL Trondheim	3.19,72	_____
5	Helene Bach	13	Vestbyen IL Trondheim	3.28,33	_____
6	Sigrid Andrea Alstad-Sætran	14	Verdal SK	3.54,19	_____
7	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	4.07,80	_____
8					

Heat 3

1	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	3.16,06	_____
2	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	3.12,38	_____
3	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	3.01,27	_____
4	Smilla Aglen Jensen	10	Namsos SK	2.50,22	_____
5	Marita Berg	10	Levanger SLK	2.53,07	_____
6	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	3.05,98	_____
7	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	3.14,01	_____
8	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	3.19,63	_____

Øvelse 26. 200m rygg, herrer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Joel Søegaard Bientie	15	Rana SK		_____
4	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	4.08,88	_____
5	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK		_____
6					_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Barnaby Lee_Wright	13	Trondhjems SLK	3.40,15	_____
2	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK	3.15,28	_____
3	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	2.59,68	_____
4	Emre Stav	10	Vestbyen IL Trondheim	2.55,16	_____
5	Adrian Os Løkhaug	09	Malvik IL	2.57,17	_____
6	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	3.04,82	_____
7	Snorre Alstad-Sætran	12	Verdal SK	3.27,96	_____
8	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	3.54,97	_____

Heat 3

1	Johan Hallset	14	Levanger SLK	2.51,34	_____
2	Oliver Nordhøy-Varsi	10	Namsos SK	2.38,60	_____
3	Edvin Grenne Spangelo	12	Trondhjems SLK	2.36,37	_____
4	Noah Petterson Laugen	06	Namsos SK	2.14,50	_____
5	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	2.19,34	_____
6	Jon Lyftingsmo	09	Malvik IL	2.37,29	_____
7	Edvin Aurstad Bergum	11	Trondhjems SLK	2.47,59	_____
8	Lasse Hoff	10	Levanger SLK	2.53,28	_____

Øvelse 27. 4*100m lag medley, damer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Namsos SK J2 sr.	SR	Namsos SK		_____
4	Stjørdals-Blink IL J1 jr.	JR	Stjørdals-Blink IL	6.00,89	_____
5	Trondhjems SLK J4 jr.	JR	Trondhjems SLK	6.40,35	_____
6					_____
7					_____
8					_____

Heat 2

1	Trondhjems SLK J3 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.56,03	_____
2	Vestbyen IL Tro J1 sr.	SR	Vestbyen IL Trondheim	5.26,26	_____
3	Vestbyen IL Tro J1 jr.	JR	Vestbyen IL Trondheim	5.00,60	_____
4	Malvik IL J1 sr.	SR	Malvik IL	5.46,67	_____
5	Namsos SK J1 sr.	SR	Namsos SK	4.58,72	_____
6	Trondhjems SLK J1 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.19,29	_____
7	Trondhjems SLK J2 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.39,27	_____
8					

Øvelse 28. 4*100m lag medley, herrer**Heat 1**

1					
2					
3	Leka IL G1 jr.	JR	Leka IL	7.00,28	_____
4	Trondhjems SLK G3 jr.	JR	Trondhjems SLK	5.07,35	_____
5	Trondhjems SLK G4 jr.	JR	Trondhjems SLK	6.06,33	_____
6	Verdal SK G1 jr.	JR	Verdal SK	7.38,50	_____
7					
8					

Heat 2

1	Vestbyen IL Tro G1 sr.	SR	Vestbyen IL Trondheim	5.01,14	_____
2	Malvik IL G1 sr.	SR	Malvik IL	4.50,14	_____
3	Namsos SK G1 sr.	SR	Namsos SK	4.22,48	_____
4	Levanger SLK G1 jr.	JR	Levanger SLK	5.19,70	_____
5	Vestbyen IL Tro G1 jr.	JR	Vestbyen IL Trondheim	4.17,36	_____
6	Trondhjems SLK G1 jr.	JR	Trondhjems SLK	4.35,28	_____
7	Trondhjems SLK G2 jr.	JR	Trondhjems SLK	4.51,44	_____
8	Stjørdals-Blink IL G1 jr.	JR	Stjørdals-Blink IL	5.06,72	_____

Øvelse 29. 400m fri, damer**Heat 1**

1					
2					
3	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
4	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL		_____
5	Lily Lund	15	Levanger SLK		_____
6					
7					
8					

Heat 2

1					
2	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	6.21,91	_____
3	Ina Birgitte Eidsmo Hova	08	Trondhjems SLK	5.45,02	_____
4	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	4.49,64	_____
5	Elina Arefjord Spangelo	14	Trondhjems SLK	5.34,74	_____
6	Alina Holmberg Holand	12	Leka IL	6.07,35	_____
7	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	7.45,16	_____
8					

Øvelse 30. 400m fri, herrer

Heat 1

1					
2					
3	Fredrik Sende Minsaas	14	Verdal SK		_____
4	Jasper Minsaas	14	Verdal SK	7.12,25	_____
5	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	7.45,06	_____
6					
7					
8					

Heat 2

1					
2					
3	Jonas Boneng Stenumgård	14	Verdal SK	6.41,59	_____
4	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	5.34,64	_____
5	Tobias Borchsenius	14	Vestbyen IL Trondheim	6.14,66	_____
6	Erik Langdal Kristiansen	12	Verdal SK	6.59,94	_____
7					
8					

Heat 3

1					
2	Adrian Os Løkhaug	09	Malvik IL	5.29,62	_____
3	Lev Shestov	11	Trondhjems SLK	5.02,02	_____
4	Ole Marius Øseth Sonflå	10	Namsos SK	4.35,79	_____
5	Ludvig Svendsen	11	Trondhjems SLK	4.41,30	_____
6	Edvard Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	5.05,44	_____
7	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	5.32,56	_____
8					

Øvelse 31. 100m bryst, damer

Heat 1

1					
2					
3	Mathilde Vikestad	13	Rørvik SLK	3.05,12	_____
4	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL	2.05,80	_____
5	Maya Løkken	13	Vestbyen IL Trondheim	2.08,35	_____
6					
7					
8					

Heat 2

1					
2	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL	1.55,91	_____
3	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK	1.51,73	_____
4	Silke Aglen Jensen	12	Namsos SK	1.48,44	_____
5	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	1.49,58	_____
6	Ragnhild Oline Husbyn Høiseth	13	Stjørdals-Blink IL	1.53,09	_____
7	Mira Thorgård	15	Trondhjems SLK	1.57,13	_____
8					

Heat 3

1	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	1.45,57	_____
2	Martina Kleppe	12	Malvik IL	1.41,73	_____
3	Elsa Dragsten Wake	11	Trondhjems SLK	1.38,89	_____
4	Liv Løfaldli	11	Trondhjems SLK	1.34,89	_____
5	Elisabeth Gorbacheva	13	Stjørdals-Blink IL	1.36,77	_____
6	Helle Lundgren	11	Trondhjems SLK	1.39,40	_____
7	Live Hamnes Ulriksen	15	Trondhjems SLK	1.44,05	_____
8	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK	1.45,88	_____

Heat 4

1	Lykke Aglen Jensen	12	Namsos SK	1.34,67	_____
2	Ellen Kristine Eidsmo Hova	10	Trondhjems SLK	1.33,39	_____
3	Tiril Johanne Jerstad Lien	07	Vestbyen IL Trondheim	1.30,24	_____
4	Johanne Hustad	12	Vestbyen IL Trondheim	1.27,04	_____
5	Vilde Mathea Indergård	10	Vestbyen IL Trondheim	1.28,62	_____
6	Eline Malum Pettersen	10	Rørvik SLK	1.31,90	_____
7	Thea Emeline Tårnesvik Kjærstad	11	Malvik IL	1.34,63	_____
8	Lillian Gran Fløan	11	Stjørdals-Blink IL	1.34,69	_____

Heat 5

1	Iselin Jøssund	08	Namsos SK	1.24,77	_____
2	Sofie Lilleberre Holmsen	08	Namsos SK	1.24,13	_____
3	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen IL Trondheim	1.17,92	_____
4	Marita Berg	10	Levanger SLK	1.28,84	_____
5	Emelin Øseth Strand	08	Namsos SK	1.17,72	_____
6	Idunn Bell	10	Vestbyen IL Trondheim	1.23,73	_____
7	Alisa Kulagina	10	Trondhjems SLK	1.24,55	_____
8	Emilia Airisniemi By	09	Vestbyen IL Trondheim	1.26,14	_____

Øvelse 32. 100m bryst, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Iver Horseng	15	Steinkjer SLK	2.45,32	_____
3	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	2.06,95	_____
4	Emmett Holmberg Holand	14	Leka IL	2.05,36	_____
5	Edvin Helmersen	14	Leka IL	2.06,67	_____
6	Noah Kvam Haaheim	15	Trondhjems SLK	2.08,54	_____
7	Iver Strand Svane	14	Steinkjer SLK		_____
8					_____

Heat 2

1	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK	2.00,34	_____
2	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	1.53,33	_____
3	Mikkel Fenstad	14	Trondhjems SLK	1.49,91	_____
4	Viktor Hryhorev	15	Leka IL	1.46,60	_____
5	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL	1.46,62	_____
6	Magnus Wicklund Vikestad	10	Rørvik SLK	1.51,53	_____
7	Arthur Nordhøy-Varsi	14	Namsos SK	1.56,82	_____
8	Martin Malmbekk	15	Steinkjer SLK	2.03,16	_____

Heat 3

1	Magnus Langsetmo	10	Stjørdals-Blink IL	1.45,61	_____
2	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK	1.40,88	_____
3	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	1.38,99	_____
4	Johan Hallset	14	Levanger SLK	1.38,67	_____
5	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	1.38,97	_____
6	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK	1.39,53	_____
7	Martin Codreanu	14	Vestbyen IL Trondheim	1.43,25	_____
8	Petter Hamlandsø	14	Leka IL	1.46,20	_____

Heat 4

1	Petr Baldin	11	Namsos SK	1.33,75	_____
2	Ivar Valstad	12	Stjørdals-Blink IL	1.32,38	_____
3	Fredrik Holberg	10	Trondhjems SLK	1.28,40	_____
4	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	1.23,44	_____
5	Edvin Aurstad Bergum	11	Trondhjems SLK	1.28,00	_____
6	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	1.29,22	_____
7	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	1.32,98	_____
8	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	1.38,12	_____

Heat 5

1	Markus Øyangen	03	Malvik IL	1.18,97	_____
2	Johan Lie Munkeby	09	Levanger SLK	1.14,66	_____
3	Karl Filip Borgeteien	10	Namsos SK	1.11,59	_____
4	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	1.05,66	_____
5	Marius Jacobsen Kleveland	07	Vestbyen IL Trondheim	1.10,36	_____
6	Joakim Husby	07	Namsos SK	1.14,16	_____
7	Emre Stav	10	Vestbyen IL Trondheim	1.17,99	_____
8	Leo Stokke Skulbørstad	08	Stjørdals-Blink IL	1.22,70	_____

Øvelse 33. 200m butterfly, damer**Heat 1**

1	Louise Thys	13	Trondhjems SLK		_____
2	Linnea Vikan Øren	13	Stjørdals-Blink IL	4.06,46	_____
3	Marie Phan Hammerfjell	11	Malvik IL	3.43,96	_____
4	Arina Amundsen	11	Stjørdals-Blink IL	2.44,23	_____
5	Ingeborg Strandenes	15	Trondhjems SLK	3.18,22	_____
6	Betine Tangenes Solli	92	Malvik IL	3.53,53	_____
7	Vilma Granhus Følstad	15	Trondhjems SLK		_____
8	Ilaria Kari Cherubini	15	Trondhjems SLK		_____

Øvelse 34. 200m butterfly, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Jesper Julius Sundseth Skjærli	12	Trondhjems SLK		_____
3	Petter Hogstad	02	Levanger SLK	3.10,00	_____
4	Christian Corona Helland	08	Vestbyen IL Trondheim	2.34,73	_____
5	Storm Olander Øvergård	11	Trondhjems SLK	2.43,61	_____
6	Eirik Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK		_____
7					_____
8					_____

Øvelse 35. 100m rygg, damer**Heat 1**

1	Anna Sofie Fossli	16	Stjørdals-Blink IL		_____
2	Emilie Marie Thorsen	13	Leka IL		_____
3	Lily Lund	15	Levanger SLK	2.03,69	_____
4	Karen Wang Nerland	12	Stjørdals-Blink IL	1.45,35	_____
5	Nora Berntsen	13	Stjørdals-Blink IL	1.52,15	_____
6	Mira Thorgård	15	Trondhjems SLK	2.14,27	_____
7	Sofia Rø Tjøtta	14	Trondhjems SLK		_____
8					_____

Heat 2

1	Sara Olea Riseth Moe	15	Trondhjems SLK	1.38,63	_____
2	Ina Birgitte Eidsmo Hova	08	Trondhjems SLK	1.36,73	_____
3	Elina Arefjord Spangelo	14	Trondhjems SLK	1.32,31	_____
4	Emily Kjersti Chira Namsvatn	12	Levanger SLK	1.31,00	_____
5	Live Hammes Ulriksen	15	Trondhjems SLK	1.31,97	_____
6	Sigrid Gylseth Dahl	14	Trondhjems SLK	1.35,41	_____
7	Ragnhild Oline Husbyn Høiset	13	Stjørdals-Blink IL	1.37,81	_____
8	Kristina Kulagina	15	Trondhjems SLK	1.43,78	_____

Heat 3

1	Alisa Kulagina	10	Trondhjems SLK	1.25,64	_____
2	Elisabeth Gorbacheva	13	Stjørdals-Blink IL	1.24,17	_____
3	Sofia Handberg	07	Vestbyen IL Trondheim	1.18,59	_____
4	Marita Berg	10	Levanger SLK	1.25,42	_____
5	Lucy Elvevold Skotte	11	Malvik IL	1.33,81	_____
6	Smilla Aglen Jensen	10	Namsos SK	1.20,65	_____
7	Ellen Kristine Eidsmo Hova	10	Trondhjems SLK	1.25,32	_____
8	Gunhild Furuholt Valle	15	Trondhjems SLK	1.26,18	_____

Øvelse 36. 100m rygg, herrer**Heat 1**

1	Sivert Malmbekk	13	Steinkjer SLK		_____
2	Isak Mariussønn Valen	12	Malvik IL		_____
3	Emmett Holmberg Holand	14	Leka IL	2.05,31	_____
4	Edvard Langsetmo	15	Stjørdals-Blink IL	1.54,72	_____
5	Edvin Helmersen	14	Leka IL	1.58,78	_____
6	Petter Hamlandsø	14	Leka IL	2.07,09	_____
7	Torben Bräuer	13	Trondhjems SLK		_____
8					_____

Heat 2

1	Emil Falkenbo-Skalmerås	12	Trondhjems SLK	1.47,11	_____
2	Carl Fredrik Lundh	11	Levanger SLK	1.38,00	_____
3	Mikkel Fenstad	14	Trondhjems SLK	1.35,36	_____
4	Håvard Bjerke	12	Vestbyen IL Trondheim	1.31,72	_____
5	Viktor Hryhorev	15	Leka IL	1.34,49	_____
6	Tymofii Dzisiak	13	Trondhjems SLK	1.37,83	_____
7	Brian-Andre Gjertsås	11	Verdal SK	1.46,07	_____
8	Barnaby Lee_Wright	13	Trondhjems SLK	1.52,08	_____

Heat 3

1	Petr Baldin	11	Namsos SK	1.24,48	_____
2	Herleif Amdahl	09	Stjørdals-Blink IL	1.22,20	_____
3	Benjamin Tyholt Gulaker	10	Stjørdals-Blink IL	1.20,48	_____
4	Emre Stav	10	Vestbyen IL Trondheim	1.14,46	_____
5	Edvin Grenne Spangelo	12	Trondhjems SLK	1.16,70	_____
6	Olav Høyland Hofstad	13	Trondhjems SLK	1.21,57	_____
7	Johan Hallset	14	Levanger SLK	1.24,28	_____
8	Alrik Stav	13	Vestbyen IL Trondheim	1.29,00	_____

Heat 4

1	Leo Stokke Skulbørstad	08	Stjørdals-Blink IL	1.12,00	_____
2	Jon Lyftingsmo	09	Malvik IL	1.11,79	_____
3	Kristoffer Skarsvåg Fossheim	09	Vestbyen IL Trondheim	1.03,77	_____
4	Sigurd Øie Seland	12	Trondhjems SLK	1.37,67	_____
5	Oliver Bergquist-Ulvin	08	Vestbyen IL Trondheim	1.00,71	_____
6	Noah Petterson Laugen	06	Namsos SK	1.06,76	_____
7	Oliver Nordhøy-Varsi	10	Namsos SK	1.11,92	_____
8	Edvard Hammes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	1.13,10	_____