

## Øvelse 1. 50m bryst, mixed

### Heat 1

|   |                       |    |                    |         |  |
|---|-----------------------|----|--------------------|---------|--|
| 1 |                       |    |                    |         |  |
| 2 | Robin Urturk          | 18 | Kattem SK          |         |  |
| 3 | Amalie Bern Løkken    | 17 | Kattem SK          |         |  |
| 4 | Nicole Mathiasen      | 17 | Kattem SK          |         |  |
| 5 | Linda Mari Torres Bøe | 14 | Vestbyen Trondheim | 2.01,36 |  |
| 6 |                       |    |                    |         |  |

### Heat 2

|   |                          |    |                |  |  |
|---|--------------------------|----|----------------|--|--|
| 1 | Dahab Hamad              | 17 | Trondhjems SLK |  |  |
| 2 | Guro Johanne Eidsmo Hova | 16 | Trondhjems SLK |  |  |
| 3 | Aksel Johnsen Sitter     | 16 | Malvik IL      |  |  |
| 4 | Håkon Martin Selnes      | 16 | Levanger SLK   |  |  |
| 5 | Sivert Støen Lædre       | 17 | Kattem SK      |  |  |
| 6 | Mari Vandsvik            | 17 | Kattem SK      |  |  |

### Heat 3

|   |                        |    |                    |  |  |
|---|------------------------|----|--------------------|--|--|
| 1 | Petra Alvaro Orlandic  | 16 | Trondhjems SLK     |  |  |
| 2 | Eira Egset Finstad     | 15 | Trondhjems SLK     |  |  |
| 3 | Alida Kristiane Bakk   | 15 | Vestbyen Trondheim |  |  |
| 4 | Yngvild Fjermestad     | 15 | Trondhjems SLK     |  |  |
| 5 | Claudia Ciobu          | 15 | Malvik IL          |  |  |
| 6 | Sondre Johansson Solli | 16 | Malvik IL          |  |  |

### Heat 4

|   |                          |    |                    |  |  |
|---|--------------------------|----|--------------------|--|--|
| 1 | Johanna Dolsvåg Frandsen | 15 | Vestbyen Trondheim |  |  |
| 2 | Frida Borthen Flatås     | 14 | Trondhjems SLK     |  |  |
| 3 | Johannes Mørkedal        | 14 | Trondhjems SLK     |  |  |
| 4 | Oscar Mathisen Johansen  | 14 | Trondhjems SLK     |  |  |
| 5 | Ada Sofie Åldstedt       | 14 | Vestbyen Trondheim |  |  |
| 6 | Emine Breivik Wangberg   | 15 | Vestbyen Trondheim |  |  |

### Heat 5

|   |                            |    |                    |       |  |
|---|----------------------------|----|--------------------|-------|--|
| 1 | Stein Håvard Alstad Forfot | 14 | Levanger SLK       |       |  |
| 2 | Jakob Neergård             | 13 | Levanger SLK       |       |  |
| 3 | Nikan Ommani               | 12 | Trondhjems SLK     | 49,70 |  |
| 4 | Ludvig Daae                | 13 | Trondhjems SLK     |       |  |
| 5 | Lena Stevanovic            | 14 | Vestbyen Trondheim |       |  |
| 6 | Ella Ulstein-Veie          | 14 | Trondhjems SLK     |       |  |

## Øvelse 2. 25m rygg, mixed

### Heat 1

|   |                         |    |                    |  |  |
|---|-------------------------|----|--------------------|--|--|
| 1 | Ella Vandsvik           | 19 | Kattem SK          |  |  |
| 2 | Elias Glørstad Laukholm | 18 | Kattem SK          |  |  |
| 3 | Sivert Støen Lædre      | 17 | Kattem SK          |  |  |
| 4 | Amalie Bern Løkken      | 17 | Kattem SK          |  |  |
| 5 | Robin Urturk            | 18 | Kattem SK          |  |  |
| 6 | Linda Mari Torres Bøe   | 14 | Vestbyen Trondheim |  |  |

**Heat 2**

|   |                          |    |                    |       |
|---|--------------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Dahab Hamad              | 17 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 2 | Nikoline Skogsholm Berg  | 16 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 3 | Håkon Martin Selnes      | 16 | Levanger SLK       | _____ |
| 4 | Daniel Skomsvold         | 16 | Kattem SK          | _____ |
| 5 | Guro Johanne Eidsmo Hova | 16 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 6 | Alicia Vårhus            | 17 | Kattem SK          | _____ |

**Heat 3**

|   |                       |    |                    |       |
|---|-----------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Pål Bern Løkken       | 15 | Kattem SK          | _____ |
| 2 | Eira Egset Finstad    | 15 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 3 | Alida Kristiane Bakk  | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 4 | Yngvild Fjermestad    | 15 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 5 | Claudia Ciobu         | 15 | Malvik IL          | _____ |
| 6 | Petra Alvaro Orlandic | 16 | Trondhjems SLK     | _____ |

**Heat 4**

|   |                            |    |                    |       |
|---|----------------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Johanna Dolsvåg Frandsen   | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 2 | Frida Borthen Flatås       | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 3 | Stein Håvard Alstad Forfot | 14 | Levanger SLK       | _____ |
| 4 | Oscar Mathisen Johansen    | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 5 | Ada Sofie Åldstedt         | 14 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 6 | Emine Breivik Wangberg     | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |

**Heat 5**

|   |                   |    |                    |       |
|---|-------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Ella Ulstein-Veie | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 2 | Jakob Neergård    | 13 | Levanger SLK       | _____ |
| 3 | Nikan Ommani      | 12 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 4 | Ludvig Daae       | 13 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 5 | Lena Stevanovic   | 14 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 6 | Johannes Mørkedal | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |

**Øvelse 3. 25m butterfly, mixed****Heat 1**

|   |                       |    |                    |       |
|---|-----------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Ella Vandsvik         | 19 | Kattem SK          | _____ |
| 2 | Dahab Hamad           | 17 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 3 | Mari Vandsvik         | 17 | Kattem SK          | _____ |
| 4 | Alicia Vårhus         | 17 | Kattem SK          | _____ |
| 5 | Robin Urturk          | 18 | Kattem SK          | _____ |
| 6 | Linda Mari Torres Bøe | 14 | Vestbyen Trondheim | _____ |

**Heat 2**

|   |                          |    |                    |       |
|---|--------------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Petra Alvaro Orlandic    | 16 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 2 | Yngvild Fjermestad       | 15 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 3 | Emine Breivik Wangberg   | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 4 | Alida Kristiane Bakk     | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 5 | Guro Johanne Eidsmo Hova | 16 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 6 | Nikoline Skogsholm Berg  | 16 | Vestbyen Trondheim | _____ |

**Heat 3**

|   |                    |    |                |       |
|---|--------------------|----|----------------|-------|
| 1 | Eira Egset Finstad | 15 | Trondhjems SLK | _____ |
| 2 | Ella Ulstein-Veie  | 14 | Trondhjems SLK | _____ |
| 3 | Jakob Neergård     | 13 | Levanger SLK   | _____ |

|   |                          |    |                    |       |
|---|--------------------------|----|--------------------|-------|
| 4 | Lena Stevanovic          | 14 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 5 | Ada Sofie Åldstedt       | 14 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 6 | Johanna Dolsvåg Frandsen | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |

#### Øvelse 4. 50m fri, mixed

##### Heat 1

|   |                         |    |                    |         |
|---|-------------------------|----|--------------------|---------|
| 1 |                         |    |                    |         |
| 2 | Robin Urturk            | 18 | Kattem SK          | _____   |
| 3 | Dahab Hamad             | 17 | Trondhjems SLK     | _____   |
| 4 | Elias Glørstad Laukholm | 18 | Kattem SK          | _____   |
| 5 | Linda Mari Torres Bøe   | 14 | Vestbyen Trondheim | 1.26,14 |
| 6 |                         |    |                    | _____   |

##### Heat 2

|   |                    |    |           |       |
|---|--------------------|----|-----------|-------|
| 1 |                    |    |           |       |
| 2 | Mari Vandsvik      | 17 | Kattem SK | _____ |
| 3 | Sivert Støen Lædre | 17 | Kattem SK | _____ |
| 4 | Nicole Mathiassen  | 17 | Kattem SK | _____ |
| 5 | Alicia Vårhus      | 17 | Kattem SK | _____ |
| 6 |                    |    |           |       |

##### Heat 3

|   |                          |    |                |       |
|---|--------------------------|----|----------------|-------|
| 1 | Daniel Skomsvold         | 16 | Kattem SK      | _____ |
| 2 | Aksel Johnsen Sitter     | 16 | Malvik IL      | _____ |
| 3 | Petra Alvaro Orlandic    | 16 | Trondhjems SLK | _____ |
| 4 | Sondre Johansson Solli   | 16 | Malvik IL      | _____ |
| 5 | Håkon Martin Selnes      | 16 | Levanger SLK   | _____ |
| 6 | Guro Johanne Eidsmo Hova | 16 | Trondhjems SLK | _____ |

##### Heat 4

|   |                          |    |                    |       |
|---|--------------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Yngvild Fjermestad       | 15 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 2 | Eira Egset Finstad       | 15 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 3 | Johanna Dolsvåg Frandsen | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 4 | Pål Bern Løkken          | 15 | Kattem SK          | _____ |
| 5 | Claudia Ciobu            | 15 | Malvik IL          | _____ |
| 6 | Nikoline Skogsholm Berg  | 16 | Vestbyen Trondheim | _____ |

##### Heat 5

|   |                         |    |                    |       |
|---|-------------------------|----|--------------------|-------|
| 1 | Emine Breivik Wangberg  | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 2 | Ada Sofie Åldstedt      | 14 | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 3 | Oscar Mathisen Johansen | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 4 | Frida Borthen Flatås    | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 5 | Ella Ulstein-Veie       | 14 | Trondhjems SLK     | _____ |
| 6 | Alida Kristiane Bakk    | 15 | Vestbyen Trondheim | _____ |

##### Heat 6

|   |                            |    |                    |         |
|---|----------------------------|----|--------------------|---------|
| 1 | Lena Stevanovic            | 14 | Vestbyen Trondheim | _____   |
| 2 | Ludvig Daae                | 13 | Trondhjems SLK     | _____   |
| 3 | Nikan Ommani               | 12 | Trondhjems SLK     | 43,51   |
| 4 | Jakob Neergård             | 13 | Levanger SLK       | _____   |
| 5 | Stein Håvard Alstad Forfot | 14 | Levanger SLK       | 1.06,61 |
| 6 | Johannes Mørkedal          | 14 | Trondhjems SLK     | _____   |

## Øvelse 5. 4\*50m fri, mixed

### Heat 1

|   |                           |    |                    |       |
|---|---------------------------|----|--------------------|-------|
| 1 |                           |    |                    |       |
| 2 | Vestbyen Trondheim Mix    | JR | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 3 | Trondhjems SLK Mix 2 jr   | JR | Trondhjems SLK     | _____ |
| 4 | Vestbyen Trondh Mix 1 jr. | JR | Vestbyen Trondheim | _____ |
| 5 |                           |    |                    |       |
| 6 |                           |    |                    |       |

### Heat 2

|   |                         |    |                |       |
|---|-------------------------|----|----------------|-------|
| 1 | Trondhjems SLK Mix 1 jr | JR | Trondhjems SLK | _____ |
| 2 | Kattem Rekrutter 1 mix  | JR | Kattem SK      | _____ |
| 3 | Malvik IL mix 1         | SR | Malvik IL      | _____ |
| 4 | Levanger Mix            | JR | Levanger SLK   | _____ |
| 5 | Kattem Rekrutter 2 mix  | JR | Kattem SK      | _____ |
| 6 |                         |    |                |       |

4.00,00