Norske aldersrekorder for Jenter - pr. 01.09.2026

Statistikk- og Rekordutvalget

Innendørsrekorder er vist der disse er bedre enn utendørsrekorden. For øvrige innendørsrekorder se «Norske aldersrekorder innendørs».

60 meter

19	7.40i	Helene Rønningen, IL Tyrving	Beograd, SRB	04.03.2017	
	7.50	Live Haugstad Hilton, Bergens TF	Fana	11.05.2018	+1,9
18	7.39i	Helene Rønningen, IL Tyrving	2016		
	7.66	Andrea Rooth, Lamberftseter IF	Lillehammer	27.06.2020	-0,2
	7.6	Reidun Buer, IL i BUL	Stavanger	17.08.1956	
	7.6	Gerd von der Lippe, Kristiansands IF		1960	
	7.6	Marit Prøsch, Nidelv IL	Trondheim	18.09.1973	
	7.6	Siri Merete Kaldager Øen, Krødsherad IL	Oslo/St	03.09.1979	0,0
	7.6	Anne Gerd Eieland, Iveland IL	Iveland	24.05.2000	
17	7.37i	Henriette Jæger, Aremark IF	Rud	01.02.2020	
	7.49	Henriette Jæger, Aremark IF	Lillehammer	27.06.2020	+0,6
	7.4	Sissel Falck-Jørgensen, Høybråten & Stovner IL	Stavanger	15.09.1957	
16	7.55i	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Drammen	11.02.2006	
	7.5	Reidun Buer, IF Minerva	Oslo/Bi	05.09.1954	
	7.5	Sissel Kjellås, Strømmen IF	Strømmen	09.08.1965	
	7.72	Ida Andrea Breigan, Fredrikstad IF	Lillehammer	27.06.2020	+0,2
15	7.67	Henriette Jæger, Aremark IF	Fana	11.05.2018	+1,6
	7.5	Sidsel Tjelta, IL Skjalg	Stavanger	02.10.1974	
14	7.73	Benedicte Abrahamsen, IL Norna-Salhus	Oslo/Bi	15.06.2007	+0,3
	7.6	Sidsel Tjelta, IL Skjalg	Stavanger	xx.10.1973	
	7.6	Christina Braathen, Sigdal FIK	Norusund	28.09.1980	
	7.6	Nina Gustavsen, IL Flint	Larvik	28.08.1988	
	7.6	Marte Jørgensen, Strømmen IF	Oslo/Bi	11.09.2007	-0,3
13	7.87	Tina Ngozi Ezeh, Selsbakk IF	Lillehammer	18.06.2016	+0,5
	7.7	Sidsel Tjelta, IL Skjalg	Stavanger	26.08.1972	
	7.7	Nina Gustavsen, IL Flint	Oslo/Bi	27.05.1987	

80 meter

14	9.99	Meredith Opoku-Agyemang, Hvam IL	Göteborg, SWE	27.06.2026	+1,8
13	10.22	Ingvild Meinseth, Sørild FIK	Göteborg, SWE	07.07.2012	-0,9

100 meter

19	11.45	Ezinne Okparaebo, IL i BUL	Hengelo, NED	20.07.2007	+0,7
18	11.60	Helene Rønningen, IL Tyrving	Skara, SWE2016	06.06.2016	+1,2
17	11.51	Henriette Jæger, Aremark IF	Trondheim	22.08.2020	+0,1
16	11.70	Henriette Jæger, Aremark IF	Kungälv, SWE	23.06.2019	+1,8
15	12.03	Helene Rønningen, IL Tyrving	Lillehammer	06.09.2013	+1,5
	11.9	Sidsel Tjelta, IL Skjalg	Haugesund	21.09.1974	
	11.9	Ann-Marit Kleive Holmøy, Aksla IL	Steinkjer	17.09.1983	
14	12.32	Ingvild Meinseth, Sørild FIK	Lillehammer	23.06.2013	+1,6
	12.2	Sidsel Tjelta, IL Skjalg	Stavanger	15.09.1973	
	12.2	Christina Braathen, Sigdal FIK	Hønefoss	13.09.1980	
13	12.43	Nina Gustavsen, IL Flint	Sofiemyr	19.09.1987	
	12.4	Sidsel Tjelta, IL Skjalg	Trondheim	15.07.1972	
	12.4	Siw Zetterstrøm, IL Skjalg	Stavanger	15.09.1973	

200 meter					
19	23.47	Maren Bakke Amundsen, Moelven IL	Cali, COL	04.08.2022	+0,4
18	23.28	Henriette Jæger, Aremark IF	Götzis, AZUT	29.05.2021	+0,5
17	23.53	Henriette Jæger, Aremark IF	Jessheim	29.08.2020	+0,8
16	23.79	Henriette Jæger, Aremark IF	Uppsala, SWE	08.06.2019	+0,9
15	24.58	Ida Bakke Hansen, IL Runar	Larvik	02.09.1979	+2,0
	24.5	Lisbeth Andersen Pettersen, Nøtterøy IF	Larvik	02.09.1979	
14	24.98	Meredith Opoku-Agyemang, Hvam IL	Lillehammer	19.06.2026	+1,7
13	25.76i	Meredith Opoku-Agyemang, Hvam IL	Hvam	06.12.2025	
	25.81	Ida Breigan, Fredrikstad IF	Göteborg, SWE	02.07.2017	+0,8
300 meter					
19	37.67	Henriette Jæger, Aremark IF	Moelv	11.092022	
18	38.35	Lilje Lopez Patey, IL i BUL	Lillehammer	23.08.2025	
17	38.69	Lilje Lopes Patey, IL i BUL	Oslo/St	13.07.2024	
16	38.74	Henriette Jæger, Aremark IF	Kungälv, SWE	23.06.2019	
15	39.66	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Göteborg, SWE	03.07.2005	
14	39.76	Meredith Opoku-Agyemang, Hvam IL	Göteborg, SWE	28.06.2026	
13	41.51	Marte Jørgensen, Strømmen IF	Göteborg, SWE	08.07.2006	
400 meter					
19	52.23	Henriette Jæger, Aremark IF	Cali, COL	04.08.2022	
18	53.24i	Henriette Jæger, Aremark IF	Haukås	31.01.2021	
	53.64	Line Al-Saiddi, IL Skjalg	Lima, PER	28.08.2024	
17	52.52	Henriette Jæger, Aremark IF	Trondheim	22.08.2020	
16	54.17	Line Al-Saiddi, IL Skjalg	Stjørdal	25.06.2022	
15	55.69	Lisbeth Andersen Pettersen, Nøtterøy IF	Porsgrunn	26.08.1979	
	55.69	Hannah Rebekah Murai-Ubby, Ranheim IL	Stjørdal	25.06.2022	
14	58.42	Karoline Daland, Sørild FIK	Søgne	06.08.2013	
	58.2	Ingebjørg Gaukerud, Løten IL	Oslo/Bi	11.05.1977	
	58.2	Toril Smestad, Ogndal IL	Steinkjer	09.09.1981	
13	59.15	Sofie Sunde, Jølster IL	Gaupne	09.09.2020	
600 meter					
19	:29.59	Line Al-Saiddi, IL Skjalg	Oslo/Bi	03.05.2025	
18	1:30.81	Ingvill Måkestad, IL Korlevoll	Leirvik	20.08.1999	
	1:30.14*	Ingvill Måkestad, IL Korlevoll	Fana	19.05.1999	
17	1:30.70	Karoline Daland, Sørild FIK	Grimstad	25.08.2016	
16	1:29.24	Line Al-Saiddi, IL Skjalg	Stavanger	05.09.2022	
15	1:30.71	Eilén Brenne, IF Herkules	Oslo/Bi	15.05.2018	
14	1:33.27	Tiril Elise Wikstrøm Alsand, Sørild FIK	Jessheim	15.08.2026	
13	1:36.38	Tomine Svendheim, IL Fri	Göteborg, SWE	28.06.2019	
	(* mix)				
800 meter					
19	2:01.15	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Oslo/Bi	18.06.2024	
18	2:01.63	Malin Hoelsveen, Rafoss IL	Trier, GER	08.09.2023	
17	2:03.28	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Stretford, GBR	23.08.2022	
16	2:03.44	Malin Edland, Larvik TIF	Oslo/Bi	11.06.2015	
15	2:08.10	Mathilde Skjærdalen Myhrvold, Raufoss IL	Tønsberg	25.08.2013	
14	2:10.50	Othelie Stave-Wigene, Haugesund IL	Strandebarm	21.06.2025	
13	2:13.9	Trine Randers, IL i BUL	Oslo/Bi	20.06.1978	

1000 meter					
19	2:48.72	Hanne Lyngstad, FIK Orion	Zürich, SUI	17.08.1994	
18	2:48.1	Sara Busic, IL Skjalg	Stavanger	13.10.2020	
17	2:48.7	Ingvill Måkestad, IL Korlevoll	Odda	17.06.1998	
16	2:53.3	Vibeke Tegneby, Moss IL	Moss	21.09.1988	
15	2:50.92*	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Trysil	27.09.2020	
	2:54.3	Anne Lise Hollevik, IL Jotun	Øvre Årdal	22.06.1983	
14	2:56.5	Ingvill Bergset, Gjesdal IL	Stavanger	14.06.1987	
13	3:00.0	Ingvill Bergset, Gjesdal IL	Sandnes	30.06.1986	
	(* mix)				
1500 meter					
19	4:09.40	Kristine Eikrem Engeset, Tingvoll IL	Florø	02.06.2007	
18	4:12.60	Ingeborg Østgård, FIK Ren-Eng	Kristiansand	11.09.2021	
17	4:09.80	Wilma A. B. Torbiörnsson, Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	27.08.2024	
16	4:11.84	Gunvor Hilde, Elnesvågen OIL	Bydgoszcz, POL	19.08.1979	
15	4:20.9	Gunvor Hilde, Elnesvågen OIL	Barcelona, ESP	01.10.1978	
14	4:22.84i	Othelie Stave-Wigene, Haugesund IL	Haugesund	16.03.2025	
	4:28.03	Othelie Stave-Wigene, Haugesund IL	Leirvik	10.08.2025	
13	4:35.28	Mai Strøm-Andersen, IL Tyrving	Ås	08.10.2025	
2000 meter					
19	6:12.93	Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar	Novi Sad, SRB	26.07.2009	
18	6:19.60+	Ina Halle Haugen, IL Runar	Tallin, EST	17.07.2021	
17	6:25.8	Ida Meli Narbuvoll, FIK Ren-Eng	Åkrestrømmen	29.08.2012	
16	6:23.7	Anne Lise Hollevik, IL Jotun	Øvre Årdal	02.10.1984	
15	6:13.71	Malin Søtorp Solberg, Sarpsborg IL	Trondheim	05.09.2021	
14	6:13.24	Othelie Stave-Wigene, Haugesund IL	Göteborg, SWE	29.06.2025	
13	6:41.71	Emma Kirkeberg Mørk, IF Sturla	Oslo/Bi	09.08.2015	
3000 meter					
19	9:00.70	Wila Torbiörnsson, Ullensaker/Kisa IL	Eugene, USA	08.08.2026	
18	9:00.13	Christin Sørum, IL Skjalg	Stuttgart, GER	26.08.1986	
17	9:03.17	Wilma Torbiörnsson, Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	09.08.2024	
16	9:15.53	Marion Josefsen, Haugesund IL	Øvre Årdal	11.06.1983	
15	9:38.43	Kaja Holte Fjeldstad, Herkules Friidrett	Fana	17.08.2025	
14	10:13.5	Tove Lutdal, Ringerike FIK	Hønefoss	17.06.1979	
	9:57.94*	Marie Wollan Benum, Byåsen IL	Trondheim	28.09.2020	
13	10:25.1	Hilde Rustad, Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.08.1979	
	10:23.01*	Ingrid Wollan Benum, Byåsen IL	Trondheim	28.09.2020	
	(*mix)				
5000 meter					
19	15:29.82	Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar	Fana	21.06.2009	
18	15:51.0	Christin Sørum, IL Skjalg	Sola	08.10.1986	
17	15:56.52	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Vaasa, FIN	24.06.2007	
16	16:48.79	Venus Abraham Teffera, Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	27.06.2024	
15	17:15.87	Alma Kolberg Hakonardottir, Verdal FIK	Trondheim	15.06.2021	
10 000 meter					
19	34:05.36	Adele Norheim Henriksen, IL Gular	Kristiansand	12.09.2021	
18	34:56.10	Adele Norheim Henriksen, IL Gular	Fana	20.09.2020	
17	36:45.92	Gry Gjestrud, IF Eiker-Kvikk	Lillehammer	28.05.1987	

60 meter hekk (76,2)					
14	8.91	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Nadderud	14.06.2015	+0,9
	8.8	Trine Larsen, IL Runar	Larvik	28.08.1988	
13	9.15	Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø T&IF	Göteborg, SWE	08.07.2011	-0,4
60 meter hekk (68)					
13	9.07	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Göteborg, SWE	03.07.2015	+0,7
	9.0	Anette Høiland, Kristiansands IF	Kristiansand	15.06.2008	-1,5
80 meter hekk (76,2)					
16	11.23	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Fana	02.09.2017	-0,3
	11.1	Christine Skodvin, Ski IL	Bjørkelangen	31.05.2003	
	11.1	Christina Vukicevic, Ski IL	Bjørkelangen	31.05.2003	
15	11.19	Martine Hjørnevik, IL Borna-Salhus	Göteborg, SWE	01.07.2016	+0,2
14	11.40	Martine Hjørnevik, Il Norna-Salhus	Göteborg, SWE	03.07.2015	-0,7
13	12.29	Trine Larsen, IL Runar	Hässleholm, SWE	29.07.1987	
100 meter hekk (84)					
19	13.11	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Mannheim, GER	03.07.2021	+0,4
18	13.30	Isabelle Pedersen, IL Norna-Salhus	Moncton, CAN	22.07.2010	+0,9
17	13.46	Isabelle Pedersen, IL Norna-Salhus	Oslo/Bi	03.07.2009	+1,3
16	13.79	Isabelle Pedersen, IL Norna-Salhus	Fana	17.08.2008	-0,9
15	14.35	Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø TIF	Tønsberg	23.08.2013	+1,8
14	14.42	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Fana	30.09.2015	+0,7
13	17.5	Bente Lervik, IL Gneist	Fana	27.09.1975	
100 meter hekk (76,2)					
18	14.25	Rita Rosseland, Bryne IL	Lillehammer	24.06.1989	
	14.2	Rita Rosseland, Bryne IL	Stavanger	04.05.1989	
17	13.20	Isabelle Pedersen, IL Norna-Salhus	Bessanone, ITA	09.07.2009	+1,0
16	13.50	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Helsingborg, SWE	08.07.2017	+1,4
15	13.95	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Lonevåg	18.07.2016	+0,7
14	14.41	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Fana	23.09.2015	-0,2
13	16.6	Tove Svendby, Tveita IL	Oslo/Bi	04.10.1980	
200 meter hekk (76,2)					
19	26.68	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Oslo/La	07.05.2021	+1,5
18	26.84	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Oslo/La	28.05.2020	+0,5
17	27.73	Oda Asdal Hansen, IL Skjalg	Moelv	17.08.2024	+1,7
16	28.43	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Ravnanger	13.09.2017	+1,9
15	28.07	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Haukås	10.09.2016	+0,7
14	28.81	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Fana	23.09.2015	+0,5
13	29.34	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Haukås	20.09.2014	-1,2
200 meter hekk (68)					
13	29.26	Tomine Svendheim, IL Fri	Haugesund	01.09.2019	+1,5
300 meter hekk (76,2)					
19	40.96	Vilde Svortsevik, IL Gular	Fana	20.08.2013	
18	42.01	Tine Teigene Dalen, SK Vidar	Stockholm, SWE	24.07.2008	
17	42.25	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Göteborg, SWE	26.06.2019	
16	42.61	Maria Andersen-Hemstad, Hamar IL	Stjørdal	05.09.2025	
15	41.95	Hannah Rebekah Murai-Ubby, Ranheim IL	Trondheim	12.08.2022	

14	44.30	Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø TIF	Göteborg, SWE	09.07.2012	
13	44.46	Tomine Svendheim, IL Fri	Göteborg, SWE	28.05.2019	
400 meter hekk					
19	57.16	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Tallin, EST	18.07.2021	
18	56.95	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Fana	20.09.2020	
17	58.81	Silje Rasmussen, GSK Sandnes	Overhalla	28.07.1990	
16	59.32	Karoline Daland, Sørild FIK	Espoo, FIN	29.08.2015	
15	63.59	Marie Skjæggestad, IL Tyrving	Jessheim	23.08.2014	
	61.9	Anne Hemstad, Fredrikstad IF	Oslo/Bi	21.06.1976	
1500 meter hinder					
17	4:57.97	Anna Serine Røsseland, IL Gneist	Göteborg, SWE	27.06.2014	
	4:57.63*	Sigrid Alvik, IL Tyrving	Nittedal	23.08.2020	
16	4:51.66	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Trondheim	03.09.2021	
15	4:57.03	Sigrid Alvik, IL Tyrving	Overhalla	31.08.2018	
	4:55.73*	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Nittedal	23.08.2020	
14	5:05.04	Julie Hammer, Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	19.05.2018	
13	5:29.66	Renate Lie, IL Gneist	Fana	02.06.2011	
	(*mix)				
2000 meter hinder					
19	6:25.91	Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar	Novi Sad, SRB	25.07.2009	
18	6:21.39	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Stavanger	10.08.2008	
17	6:25.30	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Ostrava, CZE	14.07.2017	
16	6:22.64	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Eskilstuna, SWE	03.09.2006	
15	6:56.44	Julie Hammer, Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.06.2019	
	6:56.44	Anna Marie Nordengen Sirevåg, SK Vidar	Jessheim	18.06.2019	
3000 meter hinder					
19	9:33.34	Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar	Oslo/Bi	03.07.2009	
18	10:16.32	Heidi Mårtensson, Modum FIK	Rieti, ITA	20.07.2013	
17	9:33.19	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Neepelt, BEL	02.06.2007	
16	9:55.95	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Oslo/Bi	29.07.2006	
15	11:07.5	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Straumsnes	05.07.2005	
Høyde					
19	1.89	Hanne Haugland, Haugesund IL	Birmingham, GBR	19.08.1986	
18	1.87	Hanne Haugland, Haugesund IL	Porsgrunn	02.06.1985	
17	1.85	Marianne Vikne, Tønsberg FIK	Gtimstad	11.08.1984	
16	1.82	Tonje Angelsen, Trondheim Friidrett	Oslo/Bi	13.07.2006	
15	1.80	Torgunn Skjerve, Hamar IL	Fana	23.08.1981	
14	1.74	Torgunn Skjerve, Hamar IL	Fana	23.08.1980	
13	1.73	Sandra Midtveit, Kopervik IL	Bryne	30.08.1986	
Høyde uten tilløp					
19					
18	1.55	Pil Rotabakk, Trondheim Friidrett	2023	2023	
17	1.48	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL	1992	1992	
16	1.46	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	1976	1976	
15	1.49	Ingvild Reinertsen, IK Grane	1977	1977	
14	1.43	Ingvild Reinertsen, IK Grane	1976	1976	
13	1.44	Marie Louise Mørkved, Skogn IL	1981	1981	

Stav					
19	4.17	Lene Retzius, IL I BUL	Espoo, FIN	29.08.2015	
18	4.28i	Embla Njerve, Bergens TF	Göteborg, SWE	25.01.2025	
	4.11	Lene Retzius, Moelven IL	Oslo/So	06.07.2014	
17	4.30	Embla Njerve, Bergens TF	Oslo/Bi	30.08.2024	
16	3.90i	Embla Njerve, Bergens TF	Ulsteinvik	05.03.2023	
	3.90	Embla Njerve, Bergens TF	Maribor, SLO	24.07.2023	
15	3.80	Embla Njerve, Bergens TF	Trondheim	12.08.2022	
14	3.50i	Hedda Marie Kjølberg Hauge, Moss IL	Rud	28.12.2015	
	3.40	Embla Njerve, Bergens TF	Leirvik	07.08.2021	
13	3.38	Embla Njerve, Bergens TF	Fana	25.06.2020	
Lengde					
19	6.39	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL	Lillehammer	31.07.1994	+0,6
	6.39	Nadia Akpana Assa, IL i BUL	Eugene, USA	22.07.2014	+1,3
18	6.35i	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL	Stange	20.02.1993	
	6.35	Henriette Jæger, Aremark IF	Götzis, AUT	30.05.2021	0,0
17	6.33	Henriette Jæger, Aremark IF	Moss	13.09.2020	-1,3
16	6.34i	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Stange	19.02.2006	
	6.31	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Göteborg, SWE	07.07.2006	+1,0
15	6.07	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Göteborg, SWE	01.07.2005	-0,1
14	5.82	Bjørg Marifjæren, IL Høyang	Byrkjelo	22.07.1973	
13	5.52	Bodil Alund, IL Snert-Kameratene	Hamar	24.09.1972	
Lengde satssone					
14	5.97	Benedicte Abrahamsen, IL Norna-Salhus	Haukås	05.05.2007	+1,6
13	5.81	Eli Føleide, Florø TIF		1985	
Lengde uten tilløp					
18	2.80	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	1978	1978	
17	2.92	Annelin Mannes, Åkra IL	1981	1981	
16	2.85	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	2006	2006	
15	2.83	Bjørg Marifjæren, IL Høyang	1974	1974	
14	2.72	Bjørg Kristiansen, IL Olymp	1958	1958	
	2.72	Jorun Bentzen, Strengereid IL	1973	1973	
13	2.68	Jorun Bentzen, Strengereid IL	1972	1972	
Tresteg					
19	13.33	Hedda Kronstrand Kvalvåg, IK Tjalve	Mannheim, GER	03.07.2021	+0,9
18	13.36	Mia Haave, IL Tyrving	Malaga, ESP	10.05.2008	+0,8
17	12.98	Mia Haave, IL Tyrving	Nadderud	16.06.2007	-0,7
16	13.14i	Mia Haave, IL Tyrving	Bratislava, SVK	29.01.2006	
	13.08	Christiane Gjerde, IL Norna-Salhus	Nadderud	13.06.2009	+1,3
15	13.13	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Kristiansand	27.08.2005	+2,0
14	11.98	Christiane Gjerde, IL Norna-Salhus	Göteborg, SWE	30.06.2007	+1,5
13	11.62	Tomine Svendheim, IL Fri	Os	22.09.2019	+0,3
Tresteg satssone					
14	12.35	Benedicte Abrahamsen, IL Norna-Salhus	Fana	29.09.2007	+1,5
13	12.00	Christiane Gjerde, IL Norna-Salhus	Haugesund	10.09.2006	+2,0
Kule (4,0)					
19	14.83	Wenche Kristensen, GTI	Valkeakoski, FIN	23.08.1992	

18	14.61	Camilla Rønning, Nittedal IL	Rieti, ITA	20.07.2013	
17	13.99	Gunn Torhild Johannessen, FIL AKS-77	Skien	22.08.1993	
16	13.10	Camilla Rønning, Nittedal IL	Lille, FRA	06.07.2011	
15	13,49	Tilla Sundem Barlaug, Sandnes IL	Oslo/Bi	30.08.2026	
14	11.41	Jorunn Tangen, IF Sturla	Oslo/Bi	09.09.1975	
13	10.64	Bente Lena Røv, Foldfjordens IL	Valsøybotn	05.10.1983	
Kule (3,0)					
18	16.40	Mariell Morken, Voss IL	Voss	01.09.2021	
17	16.16	Camilla Rønning, Nittedal IL	Indre Arna	26.05.2012	
16	15.18i	Helene Sofie Ingvaldsen, IL Norna-Salhus	Haukås	12.02.2012	
	15.13	Camilla Rønning, Nittedal IL	Trondheim	10.09.2010	
15	14.35	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Helsingborg, SWE	10.07.2010	
14	13.74	Anne Lund, Flå IL	Trondheim	14.08.1981	
13	12.79	Bente Lena Røv, Foldfjordens IL	Meisingset	17.09.1983	
Kule (2,0)					
13	15.52	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Fana	01.06.2008	
Diskos (1,0)					
19	53.42	Lotta Flatum, Brandbu IF	Oslo/So	02.05.2020	
18	52.48	Elisabeth Thon Rosvold, Asker Skiklubb	Brandbu	03.06.2020	
17	52.13	Elisabeth Thon Rosvold, Asker Skiklubb	Bottnaryd, SWE	29.06.2019	
16	47.72	Lotta Flatum, Brandbu IF	Brandbu	06.06.2018	
15	44.32	Jorunn Tangen Hole, IF Sturla	Kongsberg	18.09.1976	
14	40.95	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Fana	01.07.2009	
13	36.16	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Lillehammer	20.06.2008	
Diskos (0,75)					
16	50.72	Karin Vikne, Tønsberg FIK	Tønsberg	23.05.1994	
15	50.32	Trude Raad, Breimsbygda IL	Byrkjelo	02.07.2005	
14	48.46	Ella Hjeltnes, Ullensaker/Kisa IL	Rud	12.10.2025	
13	40.18	Kari Mette Hole, IL Ros	Sæby, DEN	10.10.2004	
Diskos (0,6)					
15	50.18	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Helsingborg, SWE	10.07.2010	
14	48.36	Karin Vikne, Tønsberg FIK	Oslo/Bi	30.05.1992	
13	46.43	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Byrkjelo	28.06.2008	
Slegge (4,0)					
19	67.86	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Fana	10.07.2016	
18	67.05	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Haugesund	02.08.2015	
17	63.67	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Eugene, USA	22.07.2014	
16	57.73	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Espoo, FIN	18.08.2013	
15	57.43	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Göteborg, SWE	07.07.2012	
14	49.54	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Fana2011	23.10.2011	
13	44.47	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Bergen/Sk	21.09.2010	
Slegge (3,0/119,5)					
17	70.00	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Haugesund	05.09.2014	
16	68.31	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Donetsk, UKR	13.07.2013	
15	60.37	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Rygg	23.09.2012	
14	53.44	Helle Hvidsten, Modum FIK	Tønsberg	24.10.2015	

13	40.72	Tiril Godvik Dahl, IL Bjarg	Fana	05.10.2025	
Slegge (3,0/110)					
16	58.31	Helene Sofie Ingvaldsen, IL Norna-Salhus	Halle, GER	20.05.2012	
15	58.29	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Göteborg, SWE	07.07.2012	
14	52.95	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Torsby, SWE	28.05.2011	
13	48.50	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Fana	11.09.2010	
Slegge (2,0)					
13	51.51	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Nadderud	12.06.2010	
Spyd (600)					
19	54.98	Marie-Therese Obst, IK Tjalve	Espoo, FIN	29.08.2015	
	68.94*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Oslo/Bi	16.07.1985	
18	57.44	Marie-Therese Obst, IK Tjalve	Mannheim, GER	05.07.2014	
	65.02*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Bratislava, SVK	26.05.1984	
17	56.22	Kaja Mørch Pettersen, Larvik T&IF	Larvik	26.09.2018	
	61.58*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Ski	17.09.1983	
16	50.38	Kaja Mørch Pettersen, Larvik T&IF	Harstad	12.08.2017	
	58.02*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Stavanger	24.07.1982	
15	49.03	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Ravnanger	07.08.2010	
	56.06*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Øvre Årdal	28.08.1981	
14	45.10	Kaja Mørch Pettersen, Larvik T&IF	Larvik	16.09.2015	
	49.54*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Nadderud	15.06.1980	
13	39.83	Vibeke Engen, Oppegård IL	Lillestrøm	27.06.2015	
	44.08*	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Spikkestad	12.08.1979	
	(* Gammel spydtype)				
Spyd (500)					
17	60.89	Arianne Duarte Morais, IL i BUL	Tblisi, GEO	17.07.2016	
16	58.85	Kaja Mørch Pettersen, Larvik T&IF	Skien	23.06.2017	
15	51.17	Ellevine Kathleen A.O. Svensen Skare, Ski IL	Asker	27.09.2020	
14	43.88	Ellevine Kathleen A.O. Svensen Skare, Ski IL	Göteborg, SWE	29.06.2019	
13	41.04	Vibeke Engen, Oppegård IL	Sofiemyr	02.06.2015	
Spyd (400)					
15	51.81	Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Molde	04.09.2010	
14	52.01	Kaja Mørch Pettersen, Larvik TIF	Larvik	23.09.2015	
13	49.84	Vibeke Engen, Oppegård IL	Helsingborg, SWE	12.07.2015	
Liten ball (150)					
14	71.80	Ariane Duarte Morais, IL i BUL	Lillestrøm	06.07.2013	
13	74.30	Trine Solberg, Ski IL	Hobøl	28.08.1979	
7-kamp (seniorøvelser)					
19	5727	Andrea Rooth, Lambertseter (13.38(+2,3)-1.72-10.74-24.51(+1,1)/ 6.03(+1,8)-30.81-2:13.18)	Sollentuna, SWE	13.06.2021	
18	6154	Henriette Jæger, Aremark IF (13.46(+0,8)-1.71-12.20-23.28(+0,5)/ 6.35(+0,0)-35.36-2:09.79)	Götzis, AUT	30.05.2021	
17	5875	Henriette Jæger, Aremark IF (13.96(+2,4)-1.73-12.30-23.84(+0,1)/	Moss	05.07.2020	

		6.01(+0,0)-34.31-2:13.67)			
16	5251	Rita Rosseland Johansen, Bryne IL (14.46-1.64-11.08-25.39(+3,29)/5.65-38.38-2:27.62)	Birmingham, GBR	09.08.1987	
15	4482	Margrethe Renstrøm, Søgne IL) (15.09w-1.64-7.82-26.95/ 5.74w-26.23-2:38.56)	Vanse	06.08.2000	
7-kamp (ungdomsøvelser)					
17	6301	Henriette Jæger, Aremark IF (13.21(+2,7)-14.69-1.69-23.36(+2,1)/ 6.33(-1,3)-35.71-2:11.37)	Moss	13.09.2020	
16	5889	Henriette Jæger, Aremark IF (13.47(+2,3)-1.72-12.42-23.79(+0,9)/ 5.93(+2,2)-34.63-2:16.48)	Uppsala, SWE	09.06.2019	
15	5352	Henriette Jæger, Aremark IF (14.44(+1,9)-1.63-11.34-24.86(+1,7)/ 5.93(+1,3)-33.05-2:23.02)	Klaipeda, LTU	19.05.2018	
6-kamp					
14	5918	Henriette Jæger, Aremark IF (8.10(+0,1)-5.28(+0,0)-10.44-9.61(-1,2)-1.60-1:45.77	Oslo/Bæ	02.09.2017	
13	5776	Cassandra Ødegård Nilsen, Nittedal IL (8.47(-0,2)-5.26(+0,1)-12.42-9.61(+0,0)-1.34-1:52.55)	Oslo/Bæ	07.09.2019	