# 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 | +1,6 Göteborg, SWE |
| 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<br>(13.38(+2,3)-1.72-10.74-24.51(+1,1)/<br>6.03(+1,8)-30.81-2:13.18) | Sollentuna, SWE | 13.06.2021 | |
| 18 | 6154 | Henriette Jæger, Aremark IF<br>(13.46(+0,8)-1.71-12.20-23.28(+0,5)/<br>6.35(+0,0)-35.36-2:09.79) | Götzis, AUT | 30.05.2021 | |
| 17 | 5875 | Henriette Jæger, Aremark IF<br>(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 | |