Norske aldersrekorder for gutter 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	6.83i	Even Meinseth, Sørild FIK	Rud	14.02.2015	
18	6.88i	Amund Høie Sjursen, IL Gneist	Rud	08.03.2014	
	6.88i	Even Meinseth, Sørild FIK	Rud	08.03.2014	
	6.7	Terje Narvesen, Fossum IF	Kolbotn	11.11.1967	
17	6.86i	Philip Bjørnå Berntsen, Ski IL	Drammen	11.02.2006	
	6.7	Terje Narvesen, Fossum IF	Versailles, FRA	20.04.1966	
16	6.92i	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Rud	04.03.2017	
	6.8	Terje Narvesen, Fossum IF	Villeneuve, FRA	12.06.1965	
15	7.04i	Neo Dobson, Haugesund IL	Sandnes	26.02.2022	
	7.06	Neo Dobson, Haugesund IL	Sandnes	10.09.2022	+1,5
	7.0	Øyvind Hagen, Florvåg IL	Florvåg/Be	01.10.1960	
	7.0	Terje Nordberg, Oslo TF	Oslo/Jo	12.06.1962	
	7.0	Erlend Sæterstøl, TIL Hovding	Haukås	13.07.1990	
	7.0	Lars Jacob Woie, IL Sørfjell	Øyestad	18.09.1997	
14	7.16	Chika Okeke, IL i BUL	Lillehammer	20.06.2026	+1,3
	7.1	Erlend Sæterstøl, TIL Hovding	Jessheim	02.09.1989	
13	7.48i	Chika Okeke, IL i BUL	Rud	29.11.2025	
	7.3	Carl Edvard Gjersem, Haugesund IL	Fana	26.08.1978	
80 meter					
14	9.24	Chika Okeke, IL i BUL	Göteborg, SWE	27.06.2026	+0,3
13	9.56	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Karlstad, SWE	25.08.2024	+0,7
100 meter					
19	10.43	Erlend Sæterstøl, IL Gular	Lisboa, POR	20.07.1994	+1,5
18	10.45	Amund Høie Sjursen, FIK Orion	Lisleby	08.08.2014	+1,6
	10.4	Carl Fredrik Bunæs, IK Tjalve	Kongsberg	15.09.1957	
17	10.42	Benjamin Altmann Opuama, Ski IL	Lillehammer	22.06.2025	+1,9
16	10.51	Henrik Willett, IL i BUL	Rieti, ITA	17.07.2026	+0,1
15	10.96	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Brandbu	05.08.2016	+1,0
	10.96	Neo Dobson, Haugesund IL	Lillehammer	19.06.2022	+1,3
14	11.32	Chika Okeke, IL i BUL	Jessheim	16.08.2026	+0,4
	11.3	Ole Bernt Skarstein, IL Stålkameratene	Tromsø	19.07.1959	
13	11.79	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Lillehammer	20.06.2024	+2,0
200 meter					
19	20.96	Even Meinseth, Sørild FIK	Byrkjelo	16.08.2015	0,0
18	21.00	Mathias Hove Johansen, IL Skjalg	Bydgoszcz, POL	21.07.2016	-1,2
17	20.94	Benjamin Altmann Opuama, Ski IL	Fana	17.08.2025	+1,6
16	21.21	Henrik Willett, IL i BUL	Oslo/Bi	30.08.2026	+1,0
15	21.94	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Kortrijk, BEL	11.07.2026	+1,6
14	22.75i	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Rud	29.11.2025	
	22.80	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Helsingborg, SWE	11.07.2015	+1,5
13	23.70	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Göteborg, SWE	07.07.2024	-0,4

300 meter					
19	32.94	Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL	Lillehammer	26.09.2021	
18	33.79	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Fana	03.06,2023	
17	33.42	Benjamin Altmann Opuama, Ski IL	Lillehammer	23.08.2025	
16	34.03	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Steinkjer	26.08.2021	
15	35.36	Casey Ferdinand Felde, Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	07.07.2024	
14	36.57	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Fana	23.09.2015	
13	39.44	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Rud	02.05.2024	
400 meter					
18	46.31	Karsten Warholm, Dimna IL	Florø	07.06.2014	
19	45.94	Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL	Kristiansand	10.09.2021	
17	46.79	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Söderhamn, SWE	26.07.2022	
16	47.17	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Kristiansand	10.09.2021	
15	50.47	Casey Ferdinand Felde, Lørenskog FIL	Lillehammer	22.06.2024	
14	51.52	Aiden Vincent, Groruddalen FIK	Lillehammer	23.06.2018	
13	54.52	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Helsingborg, SWE	14.07.2024	
600 meter					
19	1:15.79	Tobias Grønstad, IK Tjalve	Oslo/Bi	14.05.2021	
18	1:16.58	Ole Jakob Høsteland Solbu, Ås IL	Nesodden	19.08.2021	
17	1:19.43	Markus Einan, Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	20.09.2014	
16	1:21.21	Markus Einan, Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	18.09.2013	
15	1:23.26	Andreas Fjeld Halvorsen, SK Vidar	Nesodden	15.09.2020	
14	1:25.08	Håvard Skovly, Tønsberg FIK	Sem	19.09.2017	
13	1:27.73	Maximillian Vårvik, Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	26.06.2026	
800 meter					
19	1:46.46	Tobias Grønstad, IK Tjalve	Halluin, FRA	01.09.2021	
18	1:47.61	Ole Jakob Høsteland Solbu, Ås IL	Kristiansand	26.06.2021	
17	1:49.40	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Zürich, SUI	24.08.2017	
16	1:51.07	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Nadderud	11.06.2016	
15	1:52.60	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Oslo/Bi	16.09.2015	
14	1:59.8	Jostein Skeie, IL Viljar	Fana	14.09.1980	
13	2:03.02i	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Sandnes	07.12.2013	
	2:03.83	Fredrik Naalsund, Ski IL	Oslo/Bi	06.07.1991	
1000 meter					
19	2:21.8	Geir Søgnebotten, IL Gular	Sandnes	14.08.1985	
18	2:25.38	Geir Søgnebotnen, Laksevåg TIL	Nesbyen	16.09.1984	
	2:23.25*	Andreas Kramer, SK Vidar	Umeå, SWE	16.09.2015	
17	2:25.75	Kjetil Hodnekvam, FIL AKS-77	Berlin, GER	30.08.1994	
16	2:28.6	Geir Søgnebotnen, Laksevåg TIL	Fana	16.09.1982	
15	2:32.4	Jon Backe-Bogstad, IF Minerva	Oslo/St	08.10.1976	
14	2:35.9	Fredrik Naalsund, Ski IL	Ski	24.06.1992	
13	2:43.98	Morten Lund, IF Sturla	Nadderiud	09.08.1986	
* Konkurrerer internasjonalt for Sverige.					
1500 meter					
19	3:30.16	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lausanne, SUI	05.07.2019	
18	3:31.18	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Monaco, MON	20.07.2018	
17	3:39.92	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Stockholm, SWE	18.06.2017	
16	3:42.44	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Oslo/Bi	09.06.2016	

15	3:48.37	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Stockholm, SWE	30.07.2015	
14	4:05.29i	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Sandnes	20.09.2014	
13	4:13.66	Maximillian Vårvik, Romerike Friidrett	Jessheim	05.05.2026	
2000 meter					
19	5:16.88+	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Doha, QAT	30.09.2019	
18	5:24.39	Joachim Brøndbo, Mosvik IL	Florø	31.05.2003	
17	5:37.0	Audun Bruflot, IL Bjarg	Fana	16.09.1982	
	5:37.0	Svein Erik Eide, IL Korlevoll	Fana	16.09.1982	
	5:37.0	Eivind Dybdahl, Haugesund IL	Haugesund	09.10.1982	
16	5:34.3	Fredrik Naalsund, Ski IL	Ski	21.09.1994	
15	5:24.41	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lillestrøm	13.09.2015	
14	5:42.07	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Oslo/Bi	17.08.2014	
13	5:56.25	Sondre Strande Omland, SK Vidar	Geithus	20.09.2020	
3000 meter					
19	7:51.43	Andreas Fjeld Halvorsen, Ullensaker/Kisa IL	Nembro, ITA	19.06.2024	
18	7:47.04	Andreas Fjeld Halvorsen, Ull/Kisa IL	Trier, GER	08.09.2023	
17	8:00.01	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Fana	01.09.2017	
16	8:10.07	Magnus Øyen, Rindal IL	Trondheim	04.05.2023	
15	8:25.90	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Nadderud	12.06.2015	
5000 meter					
19	13:02.03	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	London, GBR	24.07.2019	
18	13:17.06	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Berlin, GER	11.08.2018	
17	13.35.84	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Sandnes	25.08.2017	
16	14:17.51	Magnus Øyen, Rindal IL	Oslo/Bi	23.09.2023	
15	14:59.35	Sondre Nordstad Moen, Strindheim IL	Eskilstuna, SWE	02.09.2006	
10 000 meter					
19	28:11.71	Abdullahi Dahir Rabi, IL Runar	Oslo/Bi	13.04.2022	
18	29:17.99	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Lillehammer	02.08.2009	
17	29:21.92	Sondre Nordstad Moen, Strindheim IL	Neerpelt, BEL	31.05.2008	
16	30:29.31	Sondre Nordstad Moen, Strindheim IL	Askim	20.08.2007	
15	33:57.96	André Seliussen, IL Gneist	Fana	28.09.2016	
60 meter hekk (76,2)					
14	9.23i	Bengt Carlsen, TIL Hovding	Oslo/Ek	10.03.1990	
	8.4	Ragnar Moland, IF Urædd	Porsgrunn	13.09.1958	
13	8.92	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Lonevåg	13.09.2014	+0,9
	8.8	Mariusz Musial, Minerva IS	Bjørkelangen	14.09.1991	
60 meter hekk (84)					
14	8.46i	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Haukås	27.12.2015	
80 meter hekk (84)					
16	11.28	Marius Sollie, Minerva IS	Overhalla	29.08.2003	+2,0
15	10.68	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Stockholm, SWE	19.06.2016	-0,7
14	11.04	Chika Okeke, IL i BUL	Göteborg, SWE	28.06.2026	-0,9
13	12.86	Marius Moen, Måndalen IL	Straumsnes	22.06.2003	
	12.0	Fredrik Stordalen, Tønsberg FIK	Larvik	24.09.1986	
80 meter hekk (76,2)					

14	10.94	Erlend Sæterstøl, TIL Hovding	Skien	12.08.1989	
	10.9	Erlend Sæterstøl, TIL Hovding	Ravnanger	06.08.1989	+1,90
	10.9	Tommy Aanensen, Lyngdal IL		1991	
13	11.65	Fredrik Stordalen, Tønsberg FIK	Kongsberg	07.09.1986	
	11.65	Erlend Sæterstøl, TIL Hovding	Kongsberg	11.09.1988	+0,5
	11.65	Mariusz Musial, IF Minerva	Kongsberg	25.08.1991	
	11.5	Gjermund Lanes, IL Runar	Larvik	29.08.1981	
	11.5	Anders Fjell, IL Koll	Oslo/Bi	23.09.1987	
100 meter hekk (84)					
15	12.85	Pål Haugen Lillefosse, IL Gnest	Sandnes	03.09.2016	0,0
	12.85	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Sandnes	03.09.2016	0,0
14	13.84	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Fana	23.08.2015	+1,4
100 meter hekk (91,4)					
18	13.57	Eirik Ruud, Namsen FIF	Oslo/Bi	30.08.2002	
17	13.70	Alexander D. Winger, Tvedestrand TIF	Øyestad	14.09.2006	-0,6
16	13.25	Per Kristian Hanssen, Bodø FIK	Fana	25.08.1989	
15	13.60	Mariusz Musial, IF Minerva	Trondheim	13.08.1993	
110 meter hekk (106,7)					
19	13.35	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Göteborg, SWE	24.08.2026	+1,5
18	14.11	Gaute M. Gundersen, Lambertseter IF	Plovid, BUL	11.08.1990	
17	14.70	Karsten Warholm, Dimna IL	Tønsberg	23.08.2013	+0,9
16	14.87	Anthony Ommundsen Johnsen, IK Grane	Jessheim	06.07.2023	+1,4
15	17.81	Lars Vikan Rise, Nidelv IL	Trondheim	06.09.2003	
	16.7	Henning Hofstad, IL Gular	Bergen	03.09.1972	
	16.7	Robert Ekpete, Frol IL	Steinkjer	08.10.1978	
110 meter hekk (100)					
19	13.00	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Eugene, USA	08.08.2026	+0,7
18	13.36	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Fana	17.08.2025	+0,4
17	14.14	Marcus Moen, Ullensaker/Kisa IL	Brandbu	07.08.2016	+2,0
16	14.26	Anthony Ommundsen Johnsen, IK Grane	Sandnes	27.08.2023	+1,0
15	15.61	Anthony Ommundsen Johnsen, IK Grane	Rud	28.08.2022	-1,0
110 meter hekk (91,4)					
18	15.03	Svenn Erik Bolle, Vestby IF	Larvik	19.09.1982	
	14.2	Robert Ekpete, Frol IL	Steinkjer	21.06.1981	
17	13.62	Even Grannes Pedersen, Overhalla IL	Oslo/Bi	04.06.2023	+0,8
16	14.19	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Fana	13.05.2017	+0,8
15	15.60	Per Magne Florvaag, Sandnes IL	Hässleholm, SWE	22.06.2008	0,0
	15.1	Ivar Ø. Larsen, Nøtterøy IL	Larvik	06.10.1979	
200 meter hekk (76,2)					
19	23.49	Even Grannes Pedersen, Overhalla IL	Overhalla	19.08.2025	+1,4
18	24.10	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Haukås	14.09.2019	-0,9
17	24.81	Simen Tjelta Larsen, IL Skjalg	Stavanger	01.10.2011	-0,1
16	25.24	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Haukås	30.09.2017	-2,3
	24.8	Erlend Sæterstøl, TIL Hovding	Fana	21.09.1991	-0,3
15	25.68	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Haukås	10.09.2016	+1,3
14	26.76	Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	Nadderud	05.09.2004	
13	28.49	Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	Oslo/Bi	24.09.2003	

200 meter hekk (68,0)					
13	27.99	Bereket Gada Wayu, Namsen FIF	Stjørdal	14.09.2014	-0,2
300 meter hekk (91.4)					
19	36.19	Herman Ellingsen, IL Gneist	Oslo/Bi	04.06.2021	
18	37.78	Ragnar Bergheim, IL Norna-Salhus	Fana	14.06.2000	
17	36.54	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Lambertseter	30.05.2018	
16	39.54	Marius Benserud, IL Gneist	Fana	30.08.2005	
300 meter hekk (84,0)					
18	38.16	Per Øyvin Sola, IF Sturla	Fana	18.08.1990	
17	36.78	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Göteborg, SWE	29.06.2018	
16	37.19	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Steinkjer	30.09.2021	
15	39.38	Øystein Kandal, TIL Hovding	Haukås	27.09.1998	
300 meter hekk (76,2)					
15	38.22	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Göteborg, SWE	01.07.2016	
14	40.62	Andreas Dixon, Fana IL	Göteborg, SWE	03.07.2015	
13	46.51	Mats William Marrot, Bækkelaget SK	Lillestrøm	29.05.2016	
	45.1	Geir Kongshaug, Oslo IL		1976	
400 meter hekk (91.4)					
18	50.97	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Hamar	02.08.2019	
19	51.09	Karsten Warholm, Dimna IL	Haugesund	01.08.2015	
17	51.66	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Stjørdal	24.06.2022	
16	51.83	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Kristiansand	12.09.2021	
15	57.15	Marius Benserud, IL Gneist	Trondheim/St	31.07.2004	
400 meter hekk (84,0)					
18	53.04	Hermund Storsæter, Sørild FIK	Raufoss	06.09.1987	
17	50.89	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Jerusalem, ISR	07.07.2022	
16	53.55	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Györ, HUN	26.07.2017	
15	59.13	Julian Zhang Førsund, Hvam IL	Nittedal	21.08.2022	
1500 meter hinder					
16	4:07.12	Håkon Heltzer Sørstad, Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	30.08.2024	
15	4:15.80	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lillestrøm	11.09.2015	
14	4:32.58	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Göteborg, SWE	03.07.2005	
13	4:45.62	Simen Gløgård Stensrud, Nittedal IL	Nittedal	16.09.2018	
2000 meter hinder					
19	5:40.98	Kjetil Ramstad, Haugesund IL	Stjørdal	14.08.1998	
18	5:41.03	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Nadderud	29.08.2009	
17	5:42.26	Håkon Heltzer Sørstad, Ullensaker/Kisa IL	Skopje, MKD	26.07.2025	
16	5:58.3	Magnus Hannevig Pettersen, IF Sturla	Drammen	19.06.2011	
15	6:07.31	Petter Myhr, FIK Orion	Hamar	24.06.2015	
3000 meter hinder					
18	8:52.56	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Vaasa, FIN	23.08.2009	
19	8:50.02	Jim Svenøy, Elnesvågen IL	Thessaloniki, GRE	10.08.1991	
17	8:26.81	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Kortrijk, BEL	08.07.2017	
16	9:20.25	Ulrik Jåvoll Hagen, Brandbu IF	Bodø	02.08.2024	

Høyde					
18	2.18	Kjølv Egeland, IL i BUL	Oslo/So	14.09.2008	
19	2.19	Terje Totland, Eikanger IL	Ostereidet	10.07.1976	
17	2.10i	Kjølv Egeland, IL i BUL	Oslo/Ek	01.12.2007	
	2.09	Thomas Røkenes, Tønsberg FIK	Hønefoss	10.09.1989	
16	2.08	Thomas Røkenes, Tønsberg FIK	Fana	21.08.1988	
	2.08	Anthony Ommundsen Johnsen, IK Grane	Rud	18.06.2023	
15	2.04	Atle Bråthen, IF Hellas	Fana	22.08.1987	
14	1.91	Lars Jacob Woie, IL Sørfjell	Kongsberg	01.09.1986	
13	1.84	Lars Jacob Woie, IL Sørfjell	Kongsberg	26.08.1985	
Høyde uten tilløp					
18	1.75	Arvid Dahm, IK Tjalve	Eidanger	08.03.1970	
	1.75	Sturle Kalstad, Rosendal TL	Sokna	03.03.1979	
17	1.70	Sturle Kalstad, Rosendal TL	Rosendal	21.11.1978	
16	1.68	Sturle Kalstad, Rosendal TL	Uskedalen	13.12.1977	
15	1.64	Sturle Kalstad, Rosendal TL	Valen	08.12.1976	
14	1.60	Sturle Kalstad, Rosendal TL	Rosendal	12.12.1975	
13	1.44	Thomas Mellin-Olsen, TIL Hovding	Haukås	30.11.1990	
Stav					
19	5.75	Sondre Guttormsen, Ski IL	Berlin, GER	12.08.2018	
18	5.57i	Pål Haugen Lillefosse, Fana IL	Haukås	16.02.2019	
	5.52	Pål Haugen Lillefosse, Fana IL	Kessel-Louvin, BEL	24.08.2019	
17	5.46i	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Stockholm, SWE	06.01.2018	
	5.46	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Györ, HUN	08.07.2018	
16	5.32i	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Haukås	09.12.2017	
	5.31	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Somero, FIN	01.07.2017	
15	5.12i	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Tallin, EST	30.12.2016	
	5.01	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Somero, FIN	10.07.2016	
14	4.83	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Turenki, FIN	01.07.2015	
13	4.31i	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Haukås	06.12.2014	
	4.06	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Moelv	13.07.2014	
Lengde					
18	7.75	Gøran Moen, IL Gular	Budapest, HUN	08.07.1989	
19	7.66	Karsten Warholm, Dimna IL	Mannheim, GER	28.06.2015	0,0
17	7.50	Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK	Oslo/Bi	25.08.2018	+1,7
16	7.32	Karsten Warholm, Dimna IL	Prestfoss	28.07.2012	+1,1
15	6.87	Marius Bull Hjeltnes, Ulvik IL	Fana	10.09.2011	+1,4
14	6.50	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Göteborg, SWE	03.07.2015	+1,6
13	5.84	Kjell Idar Berle, Svelgen TIF	Kongsberg	29.08.1993	
Lengde satssone					
14	6.53	Tommy Aanesen, Lyngdal IL	Kongsberg	24.08.1991	
13	6.01	Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	Oslo/Bi	24.09.2003	
Lengde uten tilløp					
18	3.42	Thor A. Wiersdalen, Langangen IL	Larvik	10.12.1964	
17	3.40	Thor A. Wiersdalen, Langangen IL	Sandefjord	14.12.1963	
16	3.31	Thor A. Wiersdalen, Langangen IL	Langangen	25.10.1962	
15	3.15	Thorbjørn Bull-Njå, IL Skjalg		1957	
14	3.04	Thorbjørn Bull-Njå, IL Skjalg		1956	

13	2.95	Nils Kr. Voreland, Vennesla IL		1971	
Tresteg					
19	15.98	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	Lillehammer	26.06.1992	+1,6
18	15.85	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	Thessaloniki, GRE	11.08.1991	+0,9
17	15.35	Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK	Nadderud	16.06.2018	+1,6
16	15.00	Per Bucher-Johannessen, Fana IL	Overhalla	01.09.2018	+1,5
15	14.21	Rune Fantoft, IL Gular	Voss	19.08.1989	
14	13.31	Trond Spurkeland, Seim IL	Seim	06.08.1961	
13	12.17i	Aiden Vincent, Groruddalen FIK	Göteborg, SWE	03.12.2017	
	12.00	Ingvar Tønnesen, Froland IL	Arendal	08.08.1976	
Tresteg satssone					
14	12.85	Rune Fantoft, IL Gular	Fana	01.10.1988	
13	12.50	Johan Le Fjeld, IL Tyrving	Göteborg, SWE	06.07.2024	+1,5
Kule (7,26)					
19	19.40	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Sandnes	27.08.2017	
18	18.26	Marcus Thomsen, IK Tjalve	København, DEN	10.09.2018	
	18.29i*	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Århus, DEN	30.12.2016	
17	16.70	Leif Olve Dolonen Larsen, IF Graabein	Valkeakoski, FIN	22.08.1992	
16	14.93	Ole Haugom, Brandbu IF	Oslo/Bi	20.09.1979	
	14.93	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Tønsberg	05.08.1978	
15	13.54	Stig Floberg, IF Filtvedt-Fremad	Drammen	08.09.1983	
Kule (6,0)					
19	21.36	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Grosseto, ITA	21.07.2017	
18	20.23	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Göteborg, SWE	02.07.2016	
	20.30i*	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Steinkjer	28.02.2016	
17	18.68	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Espoo, FIN	29.08.2015	
16	17.43	Marcus Thomsen, IK Tjalve	København, DEN	16.08.2014	
15	13.25	Stian Andersen, IF Urædd	Kristiansand	17.08.2003	
* Innendørs kastredskap					
Kule (5,0)					
18	20.01 *	Leif Olve Dolonen Larsen, IF Graabein	Nadderud	20.06.2003	
17	20.71	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Lillestrøm	11.09.2015	
16	19.79	Marcus Thomsen, IK Tjalve	København, DEN	16.08.2014	
15	16.67 *	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Drammen	14.09.1977	
	(*5,5 kg)				
Kule (4,0)					
16	20.47	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Gjøvik	26.08.1978	
15	19.99	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Trøgstad	13.08.1977	
14	18.45	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Oslo/Bi	03.09.1976	
13	16.45	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Hønefoss	10.10.1975	
Kule (3,0)					
14	21.65	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Efteløt	05.10.1976	
13	19.11	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Spikkestad	24.10.1975	
Diskos (2,0)					
19	57.36	Sven Martin Skagestad, Loddefjord IL	Bottnaryd, SWE	28.06.2014	

18	55.65	Fabian Weinberg, Kristiansands IF	Hornnes	21.05.2019	
17	49.54	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	04.10.2020	
16	51.10	Steffen Melheim, Olden IL	Oslo/Bi	05.07.2019	
15	41.50	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	02.12.2018	
Diskos (1,75)					
19	65.66	Sven Martin Skagestad, Loddeefjord IL	Oslo/So	12.06.2014	
18	61.02	Fabian Weinberg, Kristiansands IF	Kristiansand	07.08.2019	
17	55.74	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	26.07.2020	
16	55.97	Steffen Melheim, Olden IL	Byrkjelo	11.06.2019	
15	46.28	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	02.12.2018	
Diskos (1,5)					
18	63.94	Lars Ola Sundt, Kolbotn IL	Spikkestad	10.09.1986	
17	65.79	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	28.06.2020	
16	61.03	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	09.06.2019	
15	51.52	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	02.12.2018	
Diskos (1,0)					
16	72.08	Torgeir Skogset, IK Tjalve		1974	
15	64.24	Torgeir Skogset, IK Tjalve	Bismo	07.07.1973	
14	55.24	Torgeir Skogset, IK Tjalve	Blaker	16.09.1972	
13	48.62	Trond Ulleberg, Efteløt IL	Drammen	08.10.1975	
Diskos (0.75)					
13	47.63	Steffen Melheim, Olden IL	Gloppen	16.10.2016	
Diskos (0.6)					
13	44.07	Eivind Henriksen, Bjørndal IF		2003	
Slegge (7,26)					
18	62.69	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Oslo/Bi	22.07.2008	
19	69.07	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Lillehammer	31.07.2009	
17	60.51	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Tønsberg	08.12.2007	
16	51.96	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Oslo/So	26.07.2006	
15	44.72	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Lonevåg	10.10.2009	
14	35.60	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Fana	19.10.2008	
Slegge (6,0/119,5)					
18	72.30	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Nadderud	08.06.2008	
19	78.30	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Bodø	15.08.2009	
17	68.26	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Tønsberg	08.12.2007	
16	57.92	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Sande	08.10.2006	
15	53.33	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Bergen/Sk	31.10.2009	
Slegge (5,0/119,5)					
17	75.20	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Oslo/So	08.09.2007	
16	65.68	Martin Hansen Lillevik, Jægervatnet IL	Sør-Leangen	25.11.2009	
15	59.41	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Bergen/Sk	24.10.2009	
14	48.61	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Bergen/Sk	04.10.2008	

Slegge (4,0/119,5)					
16	66.56	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Lillestrøm	31.08.2006	
	66.42 *	Ken Rune Holvik, Heimdal IF	Stjørdal	28.09.1988	
15	65.55	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Fana	18.10.2009	
	60.38 *	Gunnar Åsvestad, Spydeberg IL	Florø	19.09.1998	
14	56.01	Jon Nerdal, IL Norna-Salhus	Fana	22.09.2010	
	51.74 **	Hans Kristian Karlsen, IF Urædd	Kragerø	30.08.1980	
13	44.39	Ørjan Rygg, Hyen IL	Gloppen	31.08.2014	
	(* 110cm)				
	(** 100cm)				
Slegge (3,0/110)					
14	55.89	Jørgen Olsen Austnes, IL Fri	Bergen/Sk	04.10.2008	
13	50.38	Jon Nerdal, IL Norna-Salhus	Bergen/Ny	07.10.2009	
	54.20*	Ørjan Rygg, Hyen IL	Byrkjelo	19.10.2014	
	*(119,5cm)				
Spyd (800)					
19	83.87	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Fana	07.06.2001	
18	77.48	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Düdingen. SUI	20.09.2000	
	79.23 *	Arne Os, IL Tyrving	Roma, ITA	19.09.1964	
17	72.11	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Riga, LAT	07.08.1999	
	76.76*	Terje Pedersen, SK Vidar	Kristiansund	07.08.1960	
16	66.20	Gardar Johann Fridriksson, Fredrikstad IF	Ravnanger	08.08.2010	
15	56.44	Alexander Skorpen, Halden IL	Halden	29.09.2013	
	62.14 *	Terje Pedersen, SK Vidar	Oslo/Bi	29.05.1958	
14	53.82	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Kristiansand	18.09.1996	
(*Gammel spydtype)					
Spyd (700)					
17	72.10	Eric Christopher Becklund, IK Tjalve	Elche, ESP	09.04.2022	
16	66.74	Gardar Johann Fridriksson, Fredrikstad IF	Lillestrøm	05.06.2010	
15	58.77	Tommi Pasanen, Halden IL	Halden	04.07.2019	
14	44.74	Paul Redford, Nittedal IL	Oslo/Tr	22.09.2004	
Spyd (600)					
16	79.50 *	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Fana	26.07.1998	
	64.25	Eric Christopher Becklund, IK Tjalve		2023	
15	64.92 *	Kent Fossheim, Aremark IF	Oslo/St	06.07.1985	
	63.42	Tommi Pasanen, Halden IL	Nadderud	14.06.2019	
14	62.98 *	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Søgne	07.09.1996	
	56.15	Sigbjørn Wiken, Kongsberg IF	Geithus	26.08.2004	
13	51.88 *	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Søgne	02.09.1995	
	48.97	Lars Tangnes Franzen, IL Mogutten	Raufoss	17.08.2003	
(*Gammel spydtype)					
Spyd (400)					
13	51.95	Fabian Filip Rimestad, Bergens TF	Lillestrøm	06.07.2013	
	51.95	Mats William Marrot, Bækkelaget SK	Nadderud	12.06.2016	
Liten ball (150)					
14	99.00	Gardar Johann Fridriksson, Fredrikstad IF	Nadderud	07.06.2008	

13	82.04	Iver Hytten, IF Tønsbergkameratene	Tønsberg	07.10.1979	
10-kamp (seniorøvelser)					
19	7724	Benjemin Jensen, Mandal & Halse IL (11.15-7.09-11.77-1.96-49.44 - 14.46-34.56-5.30-52.00-4:26.37)	Hyvinkää, FIN	03.08.1994	
18	7311	Benjamin Jensen, Mandal & Halse IL (11.41(+1,4)-6.93(+1,0(+1,0)-33.58-4.70-52.20-4:30.30)	San Sebastian, ESP	30.07.1993	
17	6964	Dag Frode Skogheim, IF Hellas (11.6w-6.65(+3,29)-10.69-1.99-52.1/15.3(+1,62)-34.74-4.00-51.44-4.25.2)	Nadderud	08.07.1984	
16	6079	Gøran Moen, IL Gular (11.63-6.56-9.82-1.99-52.77/16.90(-0,3)-25.12-3.50-47.78-4:46.33)	Byrkjelo	02.08.1987	
10-kamp (ungdomsøvelser)					
19	8238	Markus Rooth, IK Tjalve (11.03(0,0)-7,53(+0,6)-15.81-1.97-49.56/14.18(+1,5)-46.07-4,75-59.80-4:39.79)	Oslo/Bi	28.06.2020	
18	7839	Sander Aae Skotheim, IK Tjalve (11,43(+0,0)-7.09(+1,4)-14.16-2.03-50.51-14.61(+1,5)-45.85-4.65-56.42-4:35.60)	Oslo/Bi	28.06.2020	
17	7761	Sander Aae Skotheim, IL Koll (11,46(+1,4)-6.95(+1,3)-14,96-2.00-50,56-14.50(+2,6)-47.98-4.20-62.10-4:46.76)	Baku, AZE	23.07.2019	
16	6921	Sander Aae Skotheim, IL Koll (11.84(+2,0)-6.85(+2,8)-13.04-1.97-53.08-15.39(+2,9)-39.99-3.70-53.39-4:37.62)	Györ, HUN	08.07.2018	
9-kamp					
15	5550	Martin Roe, IL Fri (16.22(+0,4)-47.66-3.80-44.72/11.79(-0,8)-6.00(+1,0)-15.26-1.64-3.17.12)	Trondheim	02.09.2007	