

2015-09-08

Gren	Resultat	Namn	Född	Datum	Kommentar
60m	7,54	Anuchit Ruenmul	1994	2012-09-01	Täby Open
	7,66	Peter Wallin	1971	2012-09-01	Täby Open
	8,25	Patrik Rostmark	1967	2015-08-10	Klubbtävling
	8,36	Patrick Neuendorff	1966	2015-08-10	Klubbtävling
	8,47	Per Slagbrand	1966	2015-08-10	Klubbtävling
	8,61	Arman Zehtab-Fard	2002	2015-09-05	Svealandsmästerskapen
	8,74	Felix Wallin	2001	2014-08-17	UDM
	8,77	Theodor Duvert	2001	2014-08-17	UDM
	9,11	Marcus Rostmark	1996	2007-09-22	Upplandsserien
	9,14	Hampus Larsson	1991	2002	
	9,29	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-08-17	UDM
	9,30	Johan Waltersson	1999	2010-09-05	UNT-cupen
	9,33	Kevin Duvert	1998	2009-06-06	Högbospelen
	9,36w	<i>Sverre Lindell</i>	2001	2012-08-04	<i>Gurkspelen (okänd vind)</i>
	9,48	Sverre Lindell	2001	2012-08-04	Gurkspelen
	9,67	Carl Bülow	2002	2012-09-02	Täby Open
	9,69	Elliot Duvert	2003	2015-08-16	UDM/JDM
	9,81	Kevin Woodward	1999	2010-05-31	Tyresö U&V-spel
	9,82	David De Barés	1997	2008-05-20	Upplandsserien
	9,96	Simon Thor	2000	2011-05-28	Kvantumspelen
	10,04	Kevin Sjöström	2007	2015-08-10	Klubbtävling
	10,08	Gabriel Hemström	1998	2009-05-05	Kringelspelen
	10,13	Gabriel Rostmark	2000	2010-06-05/06	Sätraspelen
	10,17	Tobias Larsson	1993	2002	
	10,20	Hugo Nyhem	2002	2011-06-19	Örbyhusspelen
	10,29	Victor Svensson	1999	2009-06-13	Kvantumspelen
	10,42	Robin Lövdahl	1997	2007-06-06	Kvantumspelen
	10,43	Chris Arnoldsson	1996	2007-05-22	Upplandsserien

	10,54	Joakim Staf	1991	2002	
	10,83	Sebastian Bazzi	2004	2013-06-15	Habo Challenge
	11,01	Christian Keto	1997	2007-09-01/02	Täby Open
	11,10	Jacob Rostmark	1998	2008-06-28/29	Uppsalaspelen
	11,30	Markus De Barés	1998	2007-07-07	Bosparspelen
	12,01	Fredrik Polfors	1992	2000-09-02	
	12,17	Kim Hefte	2000	2008-06-06	Kringelspelen
80m	9,61	Calle Haag	2000	2015-08-02	SBA Youth
	9,68	Johan Collin	1994	2007-09-01/02	UDM
	10,15	Samiel Berhe	1998	2015-08-10	Klubbtävling
	10,20	Simon Thor	2000	2015-08-10	Klubbtävling
	10,50	Marcus Rostmark	1996	2009-08-15	Pentangeln
	10,53	Chris Arnoldsson	1996	2009-08-07/08	Huddingspelen
	10,55	Kevin Duvert	1998	2011-07-30	DN Galan Youth
	10,81	Tobias Larsson	1993	2006-08-23/24	UDM
	10,84	Theodor Duvert	2001	2015-08-10	Klubbtävling
	10,90w	<i>Felix Wallin</i>	2001	2015-06-06	SAYO
	11,09	Felix Wallin	2001	2015-09-05	Svealandsmästerskapen
	11,17	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-10	Klubbtävling
	11,28	Hampus Larsson	1991	2003-07-05	Världsongdomsspelen
	11,31	Johan Waltersson	1999	2011-08-20	Pentangeln
	11,35	Sonny Bergström	1990	2003-08-23/24	UDM
	11,66	Lucas Spinnars	1986	2000-09-17	
	11,69	Jonatan Elfviksson	1994	2007-09-22	Upplandsserien
	11,96	Johan Slagbrand	1996	2009-06-13	Kvantumspelen
	12,13	Gabriel Hemström	1998	2011-08-20	Pentangeln
	12,13	Gabriel Rostmark	2000	2012-06-09	SAYO
	12,14	Kevin Woodward	1999	2011-08-20	Pentangeln
	12,20	Joakim Staf	1991	2004-06-19	Huddingspelen
	12,30	Simon Eriksson	1994	2006-09-23	Upplandsserien

	12,51	Robin Lövdahl	1997	2009-06-13	Kvantumspelen
100m	11,41	Joar Rüdriich	1990	2005-08-09/11	Skol-SM
	11,58	Marcus Rostmark	1996	2015-06-13	Uppsalaspelen
	11,62	Viktor Sundberg	1988	2005-07-22/24	Valbo games
	11,70	Jonas Asplund	1973	2015-07-24	VSM
	11,80	Karl Sjölander	1997	2012-05-15	UDM
	11,94	Peter Wallin	1971	2012-06-16	Huddingespelen
	11,96	Kevin Duvert	1998	2015-06-13	NM mångkamp
	12,07	Mats Nagle	1960	1982-08-21	Huddinge
	12,09	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
	12,17	Calle Kumlin	1989	2006-06-06	Kringespelen
	12,21	Jad Abdulhak	1992	2007-09-01/02	UDM
	12,35	Dag Dacke	1965	2015-07-24	VSM
	12,49	Chris Arnoldsson	1996	2010-05-29	Kvantumspelen
	12,55	Samiel Berhe	1998	2015-08-10	Klubbtävling
	12,58	Sonny Bergström	1990	2004-09-11/12	Svealandsmästerskapen
	12,60	Tomas Bengtsson	1961	1979-09-01	UDM
	12,69	Hampus Larsson	1991	2006-08-26/27	UDM
	12,80	Andreas Berzelius	1998	2015-08-10	Klubbtävling
	12,87	Dennis Martinsson	1986	2002	
	12,89	Fredrik Granström	1993	2009-09-05	UDM
	12,92	Robert Granström	1993	2007-05-22	Upplandsserien
	13,21	Rikard Westin	1994	2010-05-29	Kvantumspelen
	13,59	Tony Jonasson	1958	2015-07-24	VSM
	13,89	Patrick Neuendorff	1966	2015-06-13	Uppsalaspelen
	13,94	Anton Spinnars	1989	2004-08-28/29	UDM
	14,10	Per Slagbrand	1966	2015-08-10	Klubbtävling
	14,42	Patrik Rostmark	1967	2015-08-10	Klubbtävling
	14,47	Jonatan Elfviksson	1994	2008-05-20	Upplandsserien
	16,58	Lennart Asplund	1939	2015-07-24	VSM

		Manuella tider			
	10,9	Pierre Frodener	1960	1980	College Mästerskap USA
	11,1	Ulf Sandberg	1959	1974	
	11,1	Kenneth Pettersson	1959	1979	
	11,2	Tony Jonasson	1958	1976	
	11,8	Nils Mannerfelt	1960	1976	
	12,3	Bo Johansson	1959	1976	
	12,3	Mikael Pettersson	1961	1976	
	12,3	Patrik Rostmark	1967	1981	
	12,8	Krister Fransson	1962	1976	
	12,8	Kent Gustavsson	1963	1976	
	13,0	Krister Andersson	1963	1976	
	13,1	Jan Arvidsson	1963	1976	
100 yards	10,75	Viktor Sundberg	1988	2006-06-09/11	Huddingespelen
200m	22,47	Kenneth Pettersson	1959	1981	
	22,60	Tony Jonasson	1958	1976	
	22,96	Joar Rüdriich	1990	2009-07-17	Valbo Games
	23,43	Viktor Sundberg	1988	2005-07-22/24	Valbo Games
	23,56	Peter Wallin	1971	2014-05-18	Danderyds Ungdomsspel
	23,85	Marcus Rostmark	1996	2013-06-01	Sätraspelen
	24,08	Jonas Asplund	1973	2015-07-25	VSM
	24,57	Kevin Duvert	1998	2015-08-15	UDM/JDM
	25,37	Dag Dacke	1965	2015-07-25	VSM
	25,51	Andreas Berzelius	1998	2015-08-15	UDM/JDM
	25,78	Lucas Spinnars	1986	2002-08-10	Svealandsmästerskapen
	25,95	Samiel Berhe	1998	2015-08-15	UDM/JDM
	26,03	Rikard Westin	1994	2011-05-26	UDM
	26,10	Calle Haag	2000	2013-09-15	Svealandsmästerskapen

	26,57	Dennis Martinsson	1986	2002	
	27,40	Chris Arnoldsson	1996	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	27,51	Johan Collin	1994	2007-09-15/16	Svealandsmästerskapen
	28,25	Hampus Larsson	1991	2004-08-28/29	UDM
	28,53	Patrick Neuendorff	1966	2015-07-25	VSM
	28,63	Felix Wallin	2001	2014-06-15	Huddingespelen
	28,88	Arman Zehtab Fard	2002	2015-09-06	Svealandsmästerskapen
	29,38	Sverre Lindell	2001	2013-06-30	Världsungdomsspelen
	29,68	Johan Slagbrand	1996	2009-06-05/07	SAYO
	29,89	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-08-16	UDM
	30,49	Victor Svensson	1999	2011-06-22	UDM
	30,77	Jonatan Elfviksson	1994	2006-08-26/27	UDM
	31,17	Joakim Staf	1991	2004-08-28/29	UDM
	31,78	Theodor Duvert	2001	2013-06-16	Huddingespelen
	32,14	Elliot Duvert	2003	2015-08-15	UDM/JDM
	32,77	Simon Thor	2000	2012-06-18	UDM
	37,23	Kevin Sjöström	2007	2015-07-26	Leksands Sparbanksspel
300m	37,29	Joar Rüdriich	1990	2005-08-09/10	Skol SM
	37,90	Peter Wallin	1971	2011-09-04	Täby Open
	37,92	Kevin Duvert	1998	2014-09-06	USM Mångkamp
	38,65	Jonas Asplund	1973	2015-05-23	Sundbybergs Ungdomsspel
	38,90	Lucas Spinnars	1986	2003-08-30/31	USM Mångkamp
	39,54	Dag Dacke	1965	2015-05-23	Sundbybergs Ungdomsspel
	39,63	Calle Haag	2000	2014-09-14	Svealandsmästerskapen
	40,16	Samiel Berhe	1998	2015-08-10	Klubbtävling
	40,93	Calle Kumlin	1989	2004-08-28/29	UDM
	41,03	Johan Slagbrand	1996	2010-09-12	Svealandsmästerskapen
	41,33	Simon Thor	2000	2015-08-10	Klubbtävling
	41,65	Karl Sjölander	1997	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	43,67	Calle Henrysson	2001	2015-09-06	Svealandsmästerskapen

44,10	Hampus Larsson	1991	2005-07-02/03	Bosparspelen
44,27	Felix Wallin	2001	2015-09-06	Svealandsmästerskapen
45,68	Theodor Duvert	2001	2015-08-15	UDM/JDM
47,93	Joakim Staf	1991	2005-08-27/28	UDM
1.00,47	Kevin Sjöström	2007	2015-08-02	Goliatspelen

400m

48,25	Kenneth Pettersson	1959	1979	
50,17	Peter Wallin	1971	1990-08-21	
50,72	Viktor Sundberg	1988	2007-07-08	Bosparspelen
51,03	Christer Bogenroth	1966	1983	
51,16	Stefan Haglöf	1966	1983	
51,60	Tony Jonasson	1658	1976	
52,05	Mats Nagle	1960	1982-08-08	Uppsala
52,73	Kevin Duvert	1998	2015-07-04	Världsongdomsspelen
54,10	Nils Mannerfelt	1960	1975	
54,26	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
54,67	Johan Slagbrand	1996	2014-08-17	UDM
54,90	Pontus Born	1999	2015-08-15	UDM/JDM
55,43	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
55,48	Andreas Berzelius	1998	2015-08-02	Gurkspelen
57,46	Dag Dacke	1965	2015-07-26	VSM
1.04,79	Patrick Neuendorff	1966	2015-07-26	VSM
1.05,19	Per Slagbrand	1966	2015-08-10	Klubbtävling
1.10,01	Hampus Larsson	1991	2002	
1.14,18	Jonatan Elfviksson	1994	2006-09-02	Sätraspelen
1.14,29	Victor Svensson	1999	2010-06-06	Kringelspelen
1.21,98	Adrian Möllerström-Aho	2001	2009-06-13	Kvantumspelen
1.22,17	Kevin Sjöström	2007	2015-08-15	Örebro Ungdomsgala
1.23,49	Theodor Duvert	2001	2010-09-04	Örebrogalan
1.24,91	Simon Thor	2000	2009-06-13	Kvantumspelen
1.28,46	Gabriel Hemström	1998	2009-06-05	Kringelspelen

	1.30,31	Elliot Duvert	2003	2010-09-04	Örebrogalan
600m	1.24,92	Johan Slagbrand	1996	2014-08-06	Udda grenars kväll
	1.32,67	Kevin Duvert	1998	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	1.42,22	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-13	Svealandsmästerskapen
	1.43,28	Hampus Aronsson-Broström	1998	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	1.43,31	Sverre Lindell	2001	2014-09-13	Svealandsmästerskapen
	1.46,47	Victor Svensson	1999	2012-06-14	UDM
	1.47,59	Hampus Larsson	1991	2004-07-10	Enaspelen
	1.48,26	Felix Wallin	2001	2014-08-17	UDM
	1.49,88	Bilal Cadimi	1994	2003-08-08/10	Gurkspelen
	1.50,51	Theodor Duvert	2001	2014-05-17	Mångkamps-DM Stockholm
	1.51,34	Simon Thor	2000	2013-06-15	Svealands mångkamp
	1.52,78	Arman Zehtab-Fard	2002	2015-08-16	UDM/JDM
	1.55,64	Jonatan Elfviksson	1994	2007-09-01/02	UDM
	1.56,29	Joakim Staf	1991	2004-08-28/29	UDM
	1.57,00	Johan Collin	1994	2007-06-07	Upplandsserien
	2.01,23	Calle Haag	2000	2013-06-15	Svealands mångkamp
	2.04,9	David De Barés	1997	2008-08-19	Upplandsserien
	2.07,31	Elliot Duvert	2003	2013-06-09	SAYO
	2.07,7	Robin Lövdahl	1997	2008-08-19	Upplandsserien
	2.08,6	Marcus Rostmark	1996	2008-08-19	Upplandsserien
	2.14,83	Kevin Sjöström	2007	2015-08-30	Täby Open
	2.15,3	Hugo Nyhem	2002	2011-06-19	Örbyhusspelen
	2.26,21	Kevin Woodward	1999	2010-05-15	Täby Vår mångkamp
	2.32,75	Amin Mahmod	1996	2007-05-20	Upplandsserien
800m	1.53,20	Kenneth Pettersson	1959	1979	
	1.53,55	Stefan Haglöf	1966	1983	
	1.55,78	Robert Thörn	1965	1983	
	1.57,12	Christer Bogenroth	1966	1983	

1.57,21	Johan Slagbrand	1996	2014-06-15	Huddingespelen	
2.02,42	Kevin Duvert	1998	2014-09-21	Skol-SM	
2.05,8	Nils Mannerfelt	1960	1975		
2.05,89	Pontus Born	1999	2015-07-26	GavlehovSpelen	
2.12,1	Tony Jonasson	1658	1976		
2.12,8	Mats Nagle	1960	1976		
2.13,80	Calle Kumlin	1989	2005-06-22	Sommarspelen	
2.14,30	Simon Thor	2000	2015-09-06	USM Mångkamp	
2.15,42	Morten Linnes	1967	2012-05-15	Kvällskampen	
2.15,71	Victor Svensson	1999	2014-09-19	Skol-SM	
2.16,56	Lucas Spinnars	1986	2002		
2.17,37	Andreas Berzelius	1998	2014-07-06	Uppsalaspelen	
2.21,34	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM	
2.25,67	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-16	UDM/JDM	
2.31,53	Joakim Staf	1991	2005-08-27/28	UDM	
2.31,8	Patrik Rostmark	1967	1979		
2.32,42	Karl Sjölander	1997	2011-09-17	Svealandsmästerskapen	
2.39,7	Bilal Cadimi	1994	2003-06-09	Tyresö Ungdomsspel	
2.42,25	Felix Wallin	2001	2015-05-30	Kraftmätningen	
2.43,17	Theodor Duvert	2001	2015-05-30	Kraftmätningen	
2.47,70	Calle Haag	2000	2015-05-30	Kraftmätningen	
2.52,4	Samiullah Safi	1994	2008-08-19	Upplandsserien	
2.57,40	Robin Lövdahl	1997	2009-06-13	Kvantumspelen	
3.00,2	Jonatan Elfviksson	1994	2006-08-12	Nynäshamnspelen	
3.01,12	Arman Zehtab Fard	2002	2015-05-30	Kraftmätningen	
3.12,79	Hampus Larsson	1991	2000-09-02		
3.40,03	Tobias Larsson	1993	2000-09-02		
1000m	2.33,6	Kenneth Pettersson	1959	1975	
	2.42,33	Johan Slagbrand	1996	2010-08-06	DN Galan
	2.51,44	Kevin Duvert	1998	2015-09-06	USM Mångkamp

	2.54,16	Lucas Spinnars	1986	2003-07-13	Enaspelen
	2.56,7	Mikael Pettersson	1961	1975	
	3.11,9	Patrik Rostmark	1967	1979	
	3.16,3	Henrik Cedergren	1963	1976	
	3.21,2	Robert Thörn	1965	1976	
1500m	3.57,07	Stefan Haglöf	1966	1983	
	3.57,57	Robert Thörn	1965	1983	
	4.09,8	Kenneth Pettersson	1959	1975	
	4.29,86	Pontus Born	1999	2015-06-13	Uppsalaspelen
	4.31,27	Mats Nagle	1960	1981-09-06	Stockholms Stadion
	4.35,89	Johan Slagbrand	1996	2009-09-06	UDM
	4.43,23	Kevin Duvert	1998	2015-06-14	NM mångkamp
	4.47,99	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
	4.51,19	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
	5.09,13	Sverre Lindell	2001	2014-09-13	Svealandsmästerskapen
	5.15,50	Hampus Aronsson-Broström	1998	2011-09-18	Svealandsmästerskapen
	5.37,02	Jonas Asplund	1973	2015-06-06	Tyresö U&Vspel
	5.37,05	Victor Svensson	1999	2011-08-17	UDM
	5.37,78	Adrian Möllerström-Aho	2001	2012-05-24	UDM
	5.51,14	Arman Zehtab Fard	2002	2014-08-16	UDM
2000m	6.32,35	Victor Svensson	1999	2014-09-21	Skol-SM
	6.35,04	Johan Slagbrand	1996	2009-08-01/02	DN Galan Youth
	6.37,05	Kevin Duvert	1998	2011-07-31	DN Galan Youth
	7.14,67	Fredrik Möllerström	1972	2014-08-16	UDM
	7.20,80	Anton Spinnars	1989	2004-08-28/29	UDM
	7.39,87	Calle Kumlin	1989	2003-08-23/24	UDM
	7.41,61	Joakim Staf	1991	2005-07-29/31	Gurkspelen
	8.18,54	Daniel Rosenholm	1996	2010-09-19	UDM

3000m	9.09,8	Kenneth Pettersson	1959	1975	
5000m	16.26,2	Kenneth Pettersson	1959	1976	
10000m					
Halvmarathon					
Marathon					
400m hinder	1.22,42	Elliot Duvert	2003	2013-06-01	Högbospelen
	1.23,15	Theodor Duvert	2001	2011-06-04	Högbospelen
	1.28,68	Kevin Sjöström	2007	2015-07-26	Leksands Sparbanksspel
1000m hinder	3.15,48	Kevin Duvert	1998	2010-06-05	Högbospelen
	3.38,09	Theodor Duvert	2001	2013-06-01	Högbospelen
1500m hinder (76,2cm)	5.07,87	Victor Svensson	1999	2014-09-20	Skol-SM
	5.23,9	Jad Abdulhak	1992	2007-09-01/02	UDM
	5.33,35	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-16	UDM/JDM
	5.54,64	Theodor Duvert	2001	2015-08-16	UDM/JDM
2000m hinder (91,4cm)	8.01,97	Kevin Duvert	1998	2015-08-16	UDM/JDM
3000m hinder (91,4cm)					
60mh (68,6cm)	13,45	Kevin Sjöström	2007	2015-08-10	Klubbtävling
60mh (76,2cm)	9,22	Kevin Duvert	1998	2011-08-07	Svealands mångkamp

	9,46	Chris Arnoldsson	1996	2009-09-06	UDM
	9,77	Calle Haag	2000	2013-09-15	Svealandsmästerskapen
	9,96	Simon Thor	2000	2013-08-25	DN Galan Youth
	9,97	Theodor Duvert	2001	2014-07-05	Uppsalaspelen
	10,34	Hampus Larsson	1991	2004-09-11/12	Svealandsmästerskapen
	10,50	Elliot Duvert	2003	2015-08-10	Klubbtävling
	10,56	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-08-16	UDM
	10,57	Felix Wallin	2001	2014-07-05	Uppsalaspelen
	11,03	Johan Collin	1994	2007-09-01/02	UDM
	11,31	Johan Waltersson	1999	2011-08-20	Pentangeln
	13,18	Kevin Woodward	1999	2011-08-11	UDM
	13,69	Joakim Staf	1991	2003-09-13/14	Upplandsserien
80mh (84,0cm)	11,71	Simon Thor	2000	2015-08-10	Klubbtävling
	12,97	Theodor Duvert	2001	2015-08-01	SBA Youth
	13,72	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-15	UDM/JDM
	15,63	Arman Zehtab Fard	2002	2015-05-30	Kraftmätningen
100mh (84,0cm)	14,17	Patrik Rostmark	1967	1981	Kalle Anka finalen
	14,88	Marcus Rostmark	1996	2011-07-03	Uppsalaspelen
	15,52	Kevin Duvert	1998	2011-06-06	Kraftmätningen
	15,53	Calle Kumlin	1989	2004-08-28/29	UDM
	17,76	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
110mh (91,4cm)	15,15	Joar Rüdrieh	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
	15,58	Kevin Duvert	1998	2014-09-20	Skol-SM
	16,33	Marcus Rostmark	1996	2012-08-19	DN Galan Youth
110mh (99,1cm)	16,80	Jonas Asplund	1973	2015-07-25	VSM
110mh (100,0cm)	17,13	Marcus Rostmark	1996	2014-09-20	Skol-SM

	18,02	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
110mh (106,7cm)	15,13	Kenneth Pettersson	1959	1976	
	16,20	Tony Jonasson	1958	1976	
	17,10	Mikael Pettersson	1961	1976	
	17,70	Mats Nagle	1960	1978-08-13	Enköping
	18,80	Bo Johansson	1959	1976	
200mh (68,6cm)	30,91	Theodor Duvert	2001	2014-09-13	Svealandsmästerskapen
	31,04	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-13	Svealandsmästerskapen
	31,42	Felix Wallin	2001	2014-09-06	Täby Open
	34,48	Elliot Duvert	2003	2015-08-10	Klubbtävling
200mh (76,2cm)	28,20	Kevin Duvert	1998	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	30,97	Theodor Duvert	2001	2014-06-13	Huddingespelen
300mh (76,2cm)	42,98	Calle Kumlin	1989	2004-08-28/29	UDM
	45,15	Calle Haag	2000	2014-08-17	UDM
	45,98	Theodor Duvert	2001	2015-09-05	Svealandsmästerskapen
	46,54	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-10	Klubbtävling
	53,56	Felix Wallin	2001	2015-07-03	Världsungdomsspelen
300mh (84,0cm)	39,55	Joar Rüdriich	1990	2007-07-01	Världsungdomsspelen
	40,41	Kevin Duvert	1998	2014-09-21	Skol-SM
	41,27	Calle Kumlin	1989	2005-07-22/24	Valbo games
	47,29	Samiel Berhe	1998	2015-08-16	UDM/JDM
300mh (91,4cm)	37,88	Kenneth Pettersson	1959		Upplänskt P19 rekord
	38,89	Peter Wallin	1971	1990-05-29	Karlstad
	39,08	Joar Rüdriich	1990	2009-08-01/02	DN Galan Youth
	44,27	Lucas Spinnars	1986	2004-08-28/29	UDM

400mh (84,0cm)	1.04,52	Dag Dacke	1965	2015-07-24	VSM
400mh (91,4cm)	50,99	Kenneth Pettersson	1959	1979-09-02	Stockholm
	54,06	Peter Wallin	1971	1990	SM
	57,13	Joar Rüdriich	1990	2009-08-22	Gunder Häggspelen
	59,50	Tony Jonasson	1958	1976	
	60,10	Mats Nagle	1960	1982-06-05	Norrtälje
	61,40	Mikael Pettersson	1961	1976	
Höjd	2,04	Tomas Bengtsson	1961	1984-08-25	SM
	2,02	Mats Nagle	1960	1984-08-25	SM
	1,98	Niklas Pegelow	1972	1990	
	1,94	Bo Johansson	1959	1975	
	1,93	Kevin Duvert	1998	2014-08-08	USM
	1,92	Simon Thor	2000	2015-07-04	Världsungdomsspelen
	1,90	Bert-Olof Bergman	1956	1975	
	1,83	Jan Arvidsson	1963	1980	
	1,80	Kenneth Pettersson	1959	1976	Märsta
	1,80	Tony Jonasson	1958	1976	Märsta
	1,70	Anders Fluch	1959	1976	
	1,70	Mikael Pettersson	1961	1976	
	1,70	Jonas Asplund	1973	2013-06-17	Klubbtävling
	1,68	Lucas Spinnars	1986	2003-08-30/31	SM Mångkamp
	1,67	Joar Rüdriich	1990	2005-08-27/28	UDM
	1,67	Theodor Duvert	2001	2015-06-13	Uppsalaspelen
	1,65	Stefan Brissman	1961	1976	
	1,65	Fredrik Granström	1993	2009-09-06	UDM
	1,64	Hampus Larsson	1991	2006-08-26/27	UDM
	1,63	Elliot Duvert	2003	2015-07-22	Onsdagstävling Visby
1,60	Chris Arnoldsson	1996	2009-09-06	UDM	

1,59	Robert Granström	1993	2009-09-06	UDM
1,58	Magnus Lennartsson	1961	1973	
1,58	Henrik Cedergren	1963	1976	
1,55	Jonatan Elfviksson	1994	2012-08-14	Klubbtävling
1,50	Anton Spinnars	1989	2005-08-27/28	UDM
1,50	Krister Fransson	1962	1976	
1,50	Patrik Rostmark	1967	1979	
1,50	Peter Wallin	1971	2013-08-05	Klubbtävling
1,50	Calle Haag	2000	2015-05-30	Kraftmätningen
1,48	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
1,48	Marcus Rostmark	1996	2011-06-06	Kraftmätningen
1,48	Rikard Westin	1994	2015-08-16	UDM/JDM
1,46	Calle Henrysson	2001	2015-05-30	Kraftmätningen
1,40	Andreas Berzelius	1998	2013-08-05	Klubbtävling
1,35	Fredrik Möllerström	1972	2012-06-11	Klubbtävling
1,31	Sverre Lindell	2001	2014-08-16	UDM
1,30	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-27	Marmaspelen
1,25	David De Barés	1997	2008-05-20	Upplandsserien
1,25	Johan Waltersson	1999	2011-06-22	UDM
1,22	Kevin Woodward	1999	2011-08-08	Klubbtävling
1,20	Joakim Staf	1991	2003-09-13/14	Upplandsserien
1,19	Simon Eriksson	1994	2006-08-26/27	UDM
1,15	Arman Zehtab-Fard	2002	2013-08-28	Klubbtävling
1,13	Oscar Wulff	1999	2012-08-14	Klubbtävling
1,12	Kevin Sjöström	2007	2015-07-26	Leksands Sparbanksspel
1,00	Hugo Nyhem	2002	2011-05-17	Klubbtävling
0,96	Carl Bülow	2002	2012-08-28	Klubbtävling
Stav	Jonas Asplund	1973	2014-06-08	SAYO
	Pierre Frodener	1960	1980	
	Jan Arvidsson	1963	1980	

4,40	Ove Fritz	1969	1986	
4,30	Simon Thor	2000	2015-08-21	USM
3,95	Joar Rüdriich	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
3,84	Kevin Duvert	1998	2015-09-05	USM Mångkamp
3,60	Ronny Malmgren	1960	1976	
3,50	Tomas Bengtsson	1961	1979	UDM 10-kamp
3,50	Mats Nagle	1960	1981-09-06	Stockholms Stadion
3,45	Rikard Westin	1994	2015-08-15	UDM/JDM
3,18	Nils Mannerfelt	1960	1976	
3,15	Mikael Pettersson	1961	1976	
3,11	Chris Arnoldsson	1996	2010-09-19	UDM
3,10	Bert-Olof Bergman	1956	1975	
3,10	Kenneth Pettersson	1959	1976	
3,07	Theodor Duvert	2001	2015-09-05	Svealandsmästerskapen
3,02	Robert Eliasson	1959	2015-06-13	Uppsalaspelen
2,90	Bo Johansson	1959	1976	
2,77	Fredrik Möllerström	1972	2011-06-28	Klubbtävling
2,70	Patrik Rostmark	1967	1981	
2,60	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
2,50	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
2,50	Elliot Duvert	2003	2015-07-22	Onsdagstävling Visby
2,35	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-15	UDM/JDM
2,30	Sverre Lindell	2001	2014-08-16	UDM
2,25	Andreas Berzelius	1998	2013-08-05	Klubbtävling
2,21	Johan Slagbrand	1996	2010-09-19	UDM
2,21	Zacharias Bolling	1994	2010-09-19	UDM
2,18	Jonatan Elfviksson	1994	2012-08-14	Klubbtävling
2,11	Lennart Asplund	1939	2013-06-17	Klubbtävling
1,87	Calle Haag	2000	2013-09-15	Svealandsmästerskapen
1,84	Johan Waltersson	1999	2011-09-05	Klubbtävling
1,53	Karl Sjölander	1997	2011-09-05	Klubbtävling

	1,48	Oscar Wulff	1999	2012-08-14	Klubbtävling	
	0,87	Kevin Woodward	1999	2011-08-08	Klubbtävling	
Längd	7,11	Tony Jonasson	1958	1984		planka
	6,92w	Marcus Rostmark	1996	2013-06-08	SAYO (+2,4)	planka
	6,84	Jan Arvidsson	1963	1980		planka
	6,83	Marcus Rostmark	1996	2014-06-07	SAYO	planka
	6,50	Patrik Rostmark	1967	1983		planka
	6,30	Mats Nagle	1960	1980		planka
	6,30	Kevin Duvert	1998	2014-09-21	Skol-SM	planka
	6,21	Kenneth Pettersson	1959	1976		planka
	6,20	Pierre Frodener	1960	1980		planka
	6,13	Tomas Bengtsson	1961	1983		planka
	6,13w	Calle Haag	2000	2014-08-24	DN Galan Youth (+3,0)	planka
	6,11	Mousa Jeng	1978	1993		planka
	6,10	Calle Haag	2000	2015-06-14	Uppsalaspelen	planka
	6,09	Ove Fritz	1969	1984		planka
	6,03	Simon Thor	2000	2015-08-02	SBA Youth	planka
	5,95	Joar Rüdriich	1990	2007-06-16/17	Huddingespelen	planka
	5,92	Mikael Pettersson	1961	1976		planka
	5,91	Anders Fluch	1959	1976		planka
	5,86	Jonas Asplund	1973	2015-07-25	VSM	planka
	5,83	Ulf Sandberg	1959	1975		planka
	5,81	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen	planka
	5,75	Nils Mannerfelt	1960	1976		planka
	5,72	Bo Johansson	1959	1976		planka
	5,68	Andreas Berzelius	1998	2015-08-02	Gurkspelen	planka
	5,57	Chris Arnoldsson	1996	2010-06-13	SAYO	planka
	5,55	Sonny Bergström	1990	2004-08-19	Fredrikhofsspelen	planka
	5,28	Krister Fransson	1962	1976		planka
	5,22	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen	planka

5,09	Dag Dacke	1965	2015-07-25	VSM	planka
5,01	Rikard Westin	1994	2012-06-30	Uppsalaspelen	planka
4,97	<i>Arman Zehtab-Fard</i>	2002	2015-08-16	UDM/JDM	zon
4,96	Anton Spinnars	1989	2005-08-27/28	UDM	planka
4,91	Johan Collin	1994	2007-05-22	Upplandsserien	zon
4,87	Robert Granström	1993	2009-09-06	UDM	planka
4,83	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-05-30	Kraftmätningen	planka
4,83	Arman Zehtab-Fard	2002	2015-08-16	UDM/JDM	zon
4,73w	<i>Theodor Duvert</i>	2001	2015-07-03	<i>Världsongdomsspelen</i>	<i>planka</i>
4,69	Theodor Duvert	2001	2015-06-14	Huddingespelen	planka
4,66w	<i>Hampus Larsson</i>	1991	2003-06-28/29	<i>Bosparspelen (+3,3)</i>	zon
4,67w	<i>Elliot Duvert</i>	2003	2015-08-16	UDM/JDM	zon
4,59	Felix Wallin	2001	2014-08-17	UDM	zon
4,53	Calle Henrysson	2001	2015-05-30	Kraftmätningen	planka
4,49	Elliot Duvert	2003	2015-08-02	SBA Youth	zon
4,40	Fredrik Karlsson	1989	2002		zon
4,37	Sverre Lindell	2001	2014-08-17	UDM	zon
4,36	Joakim Staf	1991	2005-08-27/28	UDM	planka
4,31	Johan Slagbrand	1996	2010-09-19	UDM	planka
4,12	Jonatan Elfviksson	1994	2007-08-20	Fredrikhofsspelen	zon
4,05	Johan Waltersson	1999	2010-09-19	UDM	zon
3,86	Carl Bülow	2002	2012-09-02	Täby Open	zon
3,84	Victor Svensson	1999	2011-08-20	Pentangeln	zon
3,82	Fredrik Granström	1993	2006-08-26/27	UDM	zon
3,67	David De Barés	1997	2008-08-06	Upplandsserien	zon
3,58	Simon Eriksson	1994	2006-09-23	Upplandsserien	zon
3,47	Robin Lövdahl	1997	2008-08-19	Upplandsserien	zon
3,44	Gabriel Rostmark	2000	2010-08-22	Täby Open	zon
3,42	Gabriel Hemström	1998	2009-06-06	Kringespelen	zon
3,35	Kevin Sjöström	2007	2015-08-29	Björknässpelen	zon
3,29	Kevin Woodward	1999	2010-05-15	Täby Vårmångkamp	zon

	3,19	Tobias Larsson	1993	2002		zon
	3,11	Sebastian Bazzi	2004	2014-07-05	Uppsalaspelen	zon
	3,07	Lennart Asplund	1939	2015-07-24	VSM	planka
	3,00	Christian Keto	1997	2007-09-01/02	Täby Open	zon
	3,00	Hugo Nyhem	2002	2011-06-19	Örbyhusspelen	zon
	2,85	Markus De Barés	1998	2007-07-07	Bosparspelen	zon
	2,84	Jacob Rostmark	1998	2007-07-07	Bosparspelen	zon
	2,64	Fredrik Polfors	1992	2000-09-02		zon
	2,17	Kim Hefte	2000	2008-06-06	Kringelspelen	zon
Tresteg	13,37	Tomas Bengtsson	1961	1979-08-11	UDM	planka
	13,09	Mats Nagle	1960	1980-06-18	Enköping	planka
	12,86	Bert-Olof Bergman	1956	1975		planka
	12,86	Ove Fritz	1969	1984		planka
	12,86	Marcus Rostmark	1996	2014-09-19	Skol-SM	planka
	12,83	Tony Jonasson	1958	1976		planka
	12,81	Kenneth Pettersson	1959	1976		planka
	12,52	Ulf Sandberg	1959	1975		planka
	12,38	Simon Thor	2000	2014-09-21	Skol-SM	planka
	12,23	Bo Johansson	1959	1976		planka
	11,90	Kevin Duvert	1998	2014-08-17	UDM	planka
	11,84	Lucas Spinnars	1986	2004-08-28/29	UDM	planka
	11,68	Nils Mannerfelt	1960	1976		planka
	11,59	Dag Dacke	1965	2015-07-26	VSM	planka
	11,52	Chris Arnoldsson	1996	2009-08-15	Pentangeln	zon
	11,37	Joar Rüdric	1990	2006-08-26/27	UDM	planka
	11,18	Rikard Westin	1994	2015-08-16	UDM/JDM	planka
	11,13	Fredrik Granström	1993	2009-09-05	UDM	planka
	11,07	Hampus Larsson	1991	2006-08-26/27	UDM	planka
	10,74	Robert Granström	1993	2007-05-22	Upplandsserien	planka
	10,74	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM	planka

	10,54	Theodor Duvert	2001	2015-08-16	UDM/JDM	planka
	10,43	Sonny Bergström	1990	2004-08-28/29	UDM	planka
	9,94	Joakim Staf	1991	2005-08-27/28	UDM	planka
	9,68	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-16	UDM/JDM	planka
	9,57	Arman Zehtab Fard	2002	2015-09-06	Svealandsmästerskapen	zon
	9,13w	<i>Elliot Duvert</i>	2003	2014-05-11	<i>Täby Vårspel (okänd vind)</i>	zon
	8,99	Sverre Lindell	2001	2013-09-03	UDM	zon
Boll (150g)	38,87	Hampus Larsson	1991	2002		
	38,49	Simon Thor	2000	2010-05-30	Tyresö U&V-spel	
	36,74	Robin Lövdahl	1997	2008-08-20	Upplandsserien	
	30,67	Carl Bülow	2002	2011-09-24	Midgårdskastet	
	30,32	Marcus Rostmark	1996	2007-09-22	Upplandsserien	
	30,28	Elliot Duvert	2003	2012-09-22	Midgårdskastet	
	29,98	Adrian Möllerström-Aho	2001	2009-06-13	Kvantumspelen	
	28,54	Kevin Sjöström	2007	2015-08-02	Goliatspelen	
	28,24	Kevin Duvert	1998	2008-08-20	Upplandsserien	
	28,12	David De Barés	1997	2008-08-20	Upplandsserien	
	23,48	Theodor Duvert	2001	2010-09-25	Midgårdskastet	
	22,50	Kim Hefte	2000	2009-09-26	Midgårdskastet	
	22,31	Fredrik Polfors	1992	2000-09-02		
	21,33	Sebastian Bazzi	2004	2013-09-21	Midgårdskastet	
	19,49	Ludvig Lindquist	2001	2009-09-16	Midgårdskastet	
	17,74	Tobias Larsson	1993	2000-09-02		
Boll (300g)	48,31	Hampus Larsson	1991	2004-07-10	Enaspelen	
	45,74	Kevin Duvert	1998	2011-05-15	Täby Vårmångkamp	
	41,11	Simon Thor	2000	2011-09-03	Täby Open	
	34,20	Jonatan Elfviksson	1994	2006-09-02	Sätrespelen	
	34,10	Theodor Duvert	2001	2012-06-16	Huddingespelen	
	32,98	Sverre Lindell	2001	2012-08-05	Gurkspelen	

	32,75	Elliot Duvert	2003	2014-05-17	Mångkamps-DM Stockholm
	31,35	Jimmy Svenson	1994	2004-09-04/05	Täby Open
	30,90	Chris Arnoldsson	1996	2007-09-15	Minigurkan
	30,44	Gabriel Hemström	1998	2009-08-09	Gurkspelen
	28,63	Adrian Möllerström-Aho	2001	2012-09-02	Täby Open
	27,12	Carl Bülow	2002	2012-09-02	Täby Open
	26,33	Felix Wallin	2001	2012-09-02	Täby Open
	24,71	Christian Keto	1997	2007-09-01/02	Täby Open
	23,59	Gabriel Rostmark	2000	2010-09-25	Midgårdskastet
	22,71	William Lindquist	1999	2009-09-26	Midgårdskastet
	22,47	Victor Svensson	1999	2009-09-26	Midgårdskastet
	18,89	Jonatan Persson	2002	2012-09-22	Midgårdskastet
	16,83	Kevin Woodward	1999	2010-05-15	Täby Vårmångkamp
	15,73	Arman Zehtab-Fard	2002	2012-09-22	Midgårdskastet
Kula (2kg)	11,16	Chris Arnoldsson	1996	2007-09-29	Midgårdskastet
	10,39	Simon Thor	2000	2011-09-24	Midgårdskastet
	9,11	Hampus Larsson	1991	2002	
	9,04	Gabriel Hemström	1998	2009-06-06	Kringespelen
	9,02	Robin Lövdahl	1997	2008-12-27	Midvinterkastet
	8,82	David Jennersten	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
	8,77	Kevin Duvert	1998	2009-09-26	Midgårdskastet
	8,49	Theodor Duvert	2001	2012-08-04	Gurkspelen
	8,20	Elliot Duvert	2003	2014-06-15	Huddingespelen
	8,09	Adrian Möllerström-Aho	2001	2012-06-17	Örbyhusspelen
	8,04	Marcus Rostmark	1996	2007-09-01/02	Täby Open
	7,98	Carl Bülow	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
	6,92	Joakim Staf	1991	2002	
	6,88	David De Barés	1997	2008-05-20	Upplandsserien
	6,80	Sebastian Bazzi	2004	2014-07-05	Uppsalaspelen
	6,70	William Lindquist	1999	2009-09-26	Midgårdskastet

	6,53	Kevin Woodward	1999	2010-09-25	Midgårdskastet
	6,51	Kim Hefte	2000	2009-09-26	Midgårdskastet
	6,44	Arman Zehtab-Fard	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
	6,18	Tobias Larsson	1993	2002	
	6,12	Kevin Sjöström	2007	2015-07-04	Eskilstuna Mini Games
	5,93	Ruben Andersson	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
	5,75	Victor Svensson	1999	2009-09-26	Midgårdskastet
	5,63	Gabriel Rostmark	2000	2010-05-29	Kvantumspelen
	5,59	Jonatan Persson	2002	2012-09-22	Midgårdskastet
	4,77	Hugo Nyhem	2002	2011-06-19	Örbyhusspelen
	4,51	Ludvig Lindquist	2001	2009-09-26	Midgårdskastet
	4,21	Markus De Barés	1998	2007-07-07	Bosparspelen
	3,86	Jacob Rostmark	1998	2008-06-08	SAYO
Kula (3kg)	14,47	Chris Arnoldsson	1996	2009-08-08	Huddingespelen
	14,08	Simon Thor	2000	2013-09-15	Svealandsmästerskapen
	12,15	Mikael Krogius	1960	1973	Karlstad
	11,77	Patrik Rostmark	1967	1979	
	11,57	Hampus Larsson	1991	2004-05-29/30	SAYO
	11,54	Robin Lövdahl	1997	2010-09-12	Svealandsmästerskapen
	11,46	Robert Granström	1993	2007-08-26/27	UDM
	11,43	Fredrik Granström	1993	2006-09-10	Midgårdskastet
	11,09	Gabriel Hemström	1998	2011-08-20	Pentangeln
	11,04	Fredrik Karlsson	1989	2002	
	10,98	Marcus Rostmark	1996	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	10,67	Theodor Duvert	2001	2014-07-06	Uppsalaspelen
	10,12	Jonatan Elfviksson	1994	2007-09-01/02	UDM
	9,79	Kevin Duvert	1998	2011-05-22	SAYO
	9,56	Tonii Luukkonen	1964	1976	
	9,24	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-27	Marmaspelen
	9,18	Krister Andersson	1963	1975	

	9,18	Henrik Cedergren	1963	1976	
	9,16	Jimmy Alonso	1996	2008-12-27	Midvinterkastet
	9,11	Hampus Aronsson-Broström	1998	2011-09-18	Svealandsmästerskapen
	9,01	Henrik Pateikainen	1963	1975	
	8,87	Victor Svensson	1999	2012-06-14	UDM
	8,76	Kent Gustavsson	1963	1975	
	8,30	Elliot Duvert	2003	2015-08-16	UDM/JDM
	8,02	Calle Haag	2000	2013-05-27	Klubbtävling
	8,01	Arman Zehtab Fard	2002	2015-08-16	UDM/JDM
	7,90	Joakim Staf	1991	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	7,43	Johan Waltersson	1999	2011-07-02	Uppsalaspelen
	7,25	Jimmy Svensson	1994	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	6,85	Felix Wallin	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
	6,81	Kevin Woodward	1999	2011-09-24	Midgårdskastet
	6,71	Sonny Bergström	1990	2003-08-08/10	Gurkspelen
	6,59	Simon Franzen	2002	2015-08-16	UDM/JDM
	6,44	Simon Eriksson	1994	2006-09-10	Midgårdskastet
	5,69	Jakob Gustavsson	1998	2010-09-25	Midgårdskastet
	5,05	Felix Lundqvist	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
	4,86	Daniel Andersson	1996	2008-09-27	Midgårdskastet
Kula (4kg)	15,20	Simon Thor	2000	2015-05-05	Turebergskastet
	14,92	Robert Granström	1993	2008-08-08/10	USM
	13,68	Fredrik Granström	1993	2008-08-08/10	USM
	13,08	Chris Arnoldsson	1996	2010-05-30	Tyresö U&V-spel
	13,01	Patrik Rostmark	1967	1981	
	12,40	Hampus Larsson	1991	2006-08-26/27	UDM
	12,20	Marcus Rostmark	1996	2011-05-28	Kvantumspelen
	11,75	Martin Lindberg	1987	2000-09-03	
	10,56	Joar Rüdriich	1990	2006-08-26/27	UDM
	10,53	Calle Haag	2000	2014-08-17	UDM

	10,24	Krister Andersson	1963	1976	
	10,06	Robin Lövdahl	1997	2011-08-20	Pentangeln
	9,33	Theodor Duvert	2001	2015-08-16	UDM/JDM
	8,73	Victor Svensson	1999	2013-07-07	Uppsalaspelen
	8,72	Lucas Spinnars	1986	2002	
	8,31	Karl Sjölander	1997	2011-09-05	Klubbtävling
	8,26	Jonatan Elfviksson	1994	2008-09-27	Midgårdskastet
	8,12	Calle Henrysson	2001	2015-05-30	Kraftmätningen
	8,07	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-16	UDM/JDM
	7,15	Andreas Berzelius	1998	2013-05-27	Klubbtävling
	6,25	Arman Zehtab Fard	2002	2015-05-30	Kraftmätningen
Kula (5kg)	13,96	Mikael Krogius	1960	1976	(5,5 kg)
	13,80	Joar Rüdriich	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
	13,40	Robert Granström	1993	2009-05-15/16	Vårkastet
	12,24	Stefan Brissman	1961	1976	
	11,63	Kevin Duvert	1998	2015-05-23	Dalakampen
	11,60	Marcus Rostmark	1996	2013-09-20	Skol-SM
	9,74	Lucas Spinnars	1986	2003-07-13	Enaspelen
	8,84	Jonatan Elfviksson	1994	2011-09-24	Midgårdskastet
	8,26	Anton Spinnars	1989	2005-08-27/28	UDM
	8,26	Rikard Westin	1994	2011-05-17	Klubbtävling
Kula (6kg)	10,81	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
	10,44	Tomas Bengtsson	1961	2011-09-24	Midgårdskastet
	9,14	Jonatan Elfviksson	1994	2012-08-14	Klubbtävling
	7,72	Rikard Westin	1994	2012-08-28	Klubbtävling
Kula (7,26kg)	12,82	Tomas Karlsson	1953	1975	
	11,59	Patrik Rostmark	1967	2010-09-25	Midgårdskastet
	11,29	Kees Kok	1962	2007-12-29	Midvinterkastet

	10,12	Thomas Granström	1968	2007-09-29	Midgårdskastet
	10,04	Magnus Thor	1967	2014-08-04	Klubbtävling
	9,55	Tomas Bengtsson	1961	1982-05-22	Klubbmatch
	9,54	Åke Lundberg	1953	2007-08-26	Valö IK
	9,18	Fredrik Möllerström	1972	2008-09-27	Midgårdskastet
	8,99	Peter Wallin	1971	2012-09-22	Midgårdskastet
	8,66	John Heinonen	1965	2008-08-16	SM Kastmångkamp
	8,51	Lucas Spinnars	1986	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	7,59	Chris Arnoldsson	1996	2009-09-26	Midgårdskastet
	7,54	Jimmy Hefte	1976	2008-09-27	Midgårdskastet
	7,52	Jimmy Olsson	1985	2008-09-27	Midgårdskastet
Diskus (0,6kg)	46,10	Chris Arnoldsson	1996	2009-08-22	Botkyrkakastet
	44,61	Simon Thor	2000	2013-05-29	Turebergskastet
	40,85	Hampus Larsson	1991	2004-05-29/30	SAYO
	40,75	Robin Lövdahl	1997	2010-09-19	UDM
	35,21	Fredrik Granström	1993	2006-06-09/11	Huddingespelen
	34,44	Kevin Duvert	1998	2011-09-24	Midgårdskastet
	34,33	Marcus Rostmark	1996	2009-06-05/07	SAYO
	34,24	Robert Granström	1993	2006-08-26/27	UDM
	32,93	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-20	Midgårdskastet
	29,27	Elliot Duvert	2003	2015-06-13	Uppsalaspelen
	27,51	Fredrik Karlsson	1989	2002-09-01	Svealandsmästerskapen
	26,51	Joakim Staf	1991	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	25,29	Theodor Duvert	2001	2014-07-05	Uppsalaspelen
	23,87	Gabriel Hemström	1998	2010-05-02	Hellaskastet
	23,75	Calle Haag	2000	2013-06-17	Klubbtävling
	23,15	Jonatan Elfviksson	1994	2007-09-01/02	UDM
	22,20	Arman Zehtab-Fard	2002	2014-09-20	Midgårdskastet
	21,68	Victor Svensson	1999	2011-08-11	UDM
	21,05	David Jennersten	2002	2013-09-21	Midgårdskastet

	20,66	Jonatan Petersson	1996	2008-09-27	Midgårdskastet
	20,46	Daniel Andersson	1996	2008-09-27	Midgårdskastet
	20,34	Felix Wallin	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
	18,44	Kevin Woodward	1999	2011-09-24	Midgårdskastet
	18,22	Jakob Gustavsson	1998	2010-09-25	Midgårdskastet
	17,47	Sverre Lindell	2001	2012-06-18	UDM
	17,10	Jimmy Alonso	1996	2008-12-27	Midvinterkastet
	16,53	Jimmy Svensson	1994	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	15,51	Felix Lundqvist	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
	14,66	Carl Bülow	2002	2011-09-24	Midgårdskastet
	13,48	Gabriel Rostmark	2000	2010-09-25	Midgårdskastet
	13,32	William Lindquist	1999	2009-09-26	Midgårdskastet
	12,18	Jonatan Persson	2002	2012-09-22	Midgårdskastet
	12,06	Kim Hefte	2000	2009-09-26	Midgårdskastet
	9,92	Sebastian Bazzi	2004	2013-09-21	Midgårdskastet
	9,30	Ludvig Lindquist	2001	2009-09-26	Midgårdskastet
	6,73	Hugo Nyhem	2002	2011-05-17	Klubbtävling
	3,00	Kevin Sjöström	2007	2014-09-20	Midgårdskastet
Diskus (1kg)	50,39	Simon Thor	2000	2015-05-09	Mångkamps-DM Stockholm
	45,34	Chris Arnoldsson	1996	2010-09-25	Midgårdskastet
	40,46	Robert Granström	1993	2008-08-06/10	USM
	40,05	Hampus Larsson	1991	2006-08-26/27	UDM
	37,75	Martin Lindberg	1987	2000-09-09	
	37,60	Fredrik Granström	1993	2008-07-14	Kasttävling Märsta
	33,69	Robin Lövdahl	1997	2011-08-20	Pentangeln
	33,30	Joar Rüdric	1990	2005-08-27/28	UDM
	32,02	Theodor Duvert	2001	2015-06-13	Uppsalaspelen
	31,96	Patrik Rostmark	1967	1980	
	31,60	Marcus Rostmark	1996	2010-09-19	UDM
	30,50	Sonny Bergström	1990	2004-10-10	Kasttävling Märsta

	30,42	Lucas Spinnars	1986	2002	
	28,52	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-16	UDM/JDM
	22,34	Jonatan Elfviksson	1994	2008-05-10	Vårkastet
	22,26	Anton Spinnars	1989	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	19,81	Victor Svensson	1999	2013-09-14	Svealandsmästerskapen
	14,04	Samiullah Safi	1994	2008-08-19	Upplandsserien
Diskus (1,5kg)	38,43	Åke Lundberg	1953	2008-09-28	Upplandrekord M55
	39,95	Kevin Duvert	1998	2015-07-18	Tingstäde
	37,59	Joar Rüdriich	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
	34,78	Bo Johansson	1959	1975	
	32,35	Robert Granström	1993	2009-09-26	Midgårdskastet
	31,58	Lucas Spinnars	1986	2003-08-30/31	SM Mångkamp
	31,34	Marcus Rostmark	1996	2012-08-28	UDM
	31,25	Tomas Bengtsson	1961	2011-09-24	Midgårdskastet
	24,36	Jonatan Elfviksson	1994	2011-08-08	Klubbtävling
	23,60	Tony Jonasson	1958	2015-07-25	VSM
	22,62	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
	20,75	Rikard Westin	1994	2011-08-08	Klubbtävling
Diskus (1,75kg)	32,00	Fredrik Granström	1993	2011-06-27	Klubbtävling
	29,49	Marcus Rostmark	1996	2014-09-21	Skol-SM
Diskus (2kg)	35,68	Thomas Granström	1968	2006-09-10	Midgårdskastet
	33,18	Tomas Karlsson	1953	1975	
	31,94	Bo Johansson	1959	1976	
	31,69	Åke Lundberg	1953	2008-09-28	Castorama
	31,30	Patrik Rostmark	1967	2010-09-25	Midgårdskastet
	30,66	Mats Nagle	1960	1978-10-08	Märsta
	28,69	Magnus Thor	1967	2014-10-05	VDM
	27,18	Jonas Asplund	1973	2015-06-06	Tyresö U&Vspel

	26,63	Kees Kok	1962	2011-06-27	Klubbtävling
	26,50	Tomas Bengtsson	1961	1979-06-07	Hallstavik
	25,41	John Heinonen	1965	2008-08-16	SM Kastmångkamp
	24,60	Fredrik Möllerström	1972	2011-06-27	Klubbtävling
	22,52	Peter Wallin	1971	2011-09-24	Midgårdskastet
	17,99	Jimmy Olsson	1985	2008-09-27	Midgårdskastet
	17,45	Jimmy Hefte	1976	2008-09-27	Midgårdskastet
Slägga (2kg)	24,28	Simon Thor	2000	2011-09-05	Klubbtävling
	21,68	Adrian Möllerström-Aho	2001	2011-09-05	Klubbtävling
	21,59	Elliot Duvert	2003	2014-09-20	Midgårdskastet
	21,30	Robin Lövdahl	1997	2008-12-27	Midvinterkastet
	20,30	David Jennersten	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
	16,77	Kevin Duvert	1998	2008-12-27	Midvinterkastet
	15,87	Ruben Andersson	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
	15,43	Theodor Duvert	2001	2012-09-22	Midgårdskastet
	9,75	Kim Hefte	2000	2008-12-27	Midvinterkastet
Slägga (3kg)	45,49	Chris Arnoldsson	1996	2009-08-09	Huddingespelen
	39,95	Simon Thor	2000	2013-09-21	UDM
	32,78	Marcus Rostmark	1996	2009-09-13	Svealandsmästerskapen
	29,01	Robin Lövdahl	1997	2010-09-18	UDM
	26,58	Kevin Duvert	1998	2011-09-24	Midgårdskastet
	22,96	Fredrik Karlsson	1989	2002-09-01	Svealandsmästerskapen
	21,88	Theodor Duvert	2001	2014-09-20	Midgårdskastet
	21,57	Fredrik Granström	1993	2006-09-10	Midgårdskastet
	21,57	Jimmy Alonso	1996	2008-12-27	Midvinterkastet
	21,41	Robert Granström	1993	2006-09-10	Midgårdskastet
	20,92	Gabriel Hemström	1998	2011-05-15	Vårkastet
	19,33	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-20	Midgårdskastet
	18,75	Jonatan Elfviksson	1994	2007-12-29	Midvinterkastet

	17,16	Felix Wallin	2001	2013-09-21	UDM
	15,56	Elliot Duvert	2003	2015-07-18	Tingstäde
	14,28	Kevin Woodward	1999	2011-09-24	Midgårdskastet
	11,12	Arman Zehtab Fard	2002	2014-09-20	Midgårdskastet
Slägga (4kg)	57,70	Chris Arnoldsson	1996	2010-06-19	Pentangeln
	43,32	Simon Thor	2000	2015-08-15	UDM/JDM
	36,02	Marcus Rostmark	1996	2011-09-24	Midgårdskastet
	34,24	Robin Lövdahl	1997	2011-09-24	Midgårdskastet
	33,88	Joar Rüdrieh	1990	2007-06-02	Breddt
	30,90	Robert Granström	1993	2008-12-27	Midvinterkastet
	30,62	Lucas Spinnars	1986	2004-08-28/29	UDM
	29,82	Hampus Larsson	1991	2006-08-26/27	UDM
	27,33	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-15	UDM/JDM
	26,74	Martin Lindberg	1987	2000-09-03	
	21,25	Fredrik Granström	1993	2007-09-01/02	UDM
	20,61	Victor Svensson	1999	2013-09-15	Svealandsmästerskapen
	18,47	Jonatan Elfviksson	1994	2008-09-27	Midgårdskastet
	16,82	Theodor Duvert	2001	2015-07-18	Tingstäde
	13,01	Andreas Berzelius	1998	2012-09-22	Midgårdskastet
Slägga (5kg)	38,99	Marcus Rostmark	1996	2012-09-23	Skol-SM
	30,63	Kevin Duvert	1998	2015-08-15	UDM/JDM
	28,35	Robert Granström	1993	2009-09-26	Midgårdskastet
	18,61	Jonatan Elfviksson	1994	2011-09-24	Midgårdskastet
	18,29	Rikard Westin	1994	2011-05-31	Klubbtävling
Slägga (6kg)	26,30	Tomas Bengtsson	1961	2011-09-24	Midgårdskastet
	19,63	Jonatan Elfviksson	1994	2012-09-22	Midgårdskastet
Slägga (7,26kg)	36,55	Thomas Granström	1968	2006-09-10	Midgårdskastet

	30,10	John Heinonen	1965	2008-07-30	Valö
	29,24	Kees Kok	1962	2008-07-30	Valö
	27,19	Åke Lundberg	1953	2008-09-28	Castorama
	26,95	Patrik Rostmark	1967	2010-09-25	Midgårdskastet
	26,54	Hans Sundvall	1949	1976	
	20,12	Bo Johansson	1959	1976	
	18,82	Tomas Bengtsson	1961	2010-09-25	Midgårdskastet
	16,10	Fredrik Möllerström	1972	2007-12-29	Midvinterkastet
Spjut (400g)	53,17	Chris Arnoldsson	1996	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	47,97	Simon Thor	2000	2013-09-14	Svealandsmästerskapen
	45,08	Robin Lövdahl	1997	2010-07-11	Uppsalaspelen
	42,81	Hampus Larsson	1991	2004-07-02	Världsungdomsspelen
	40,92	Patrik Rostmark	1967	1980	
	38,06	Sonny Bergström	1990	2004-08-28/29	UDM
	36,72	Kevin Duvert	1998	2011-09-24	Midgårdskastet
	35,96	Elliot Duvert	2003	2015-08-15	UDM/JDM
	35,58	Jonatan Elfviksson	1994	2007-08-08/09	DN Galan Youth
	34,34	Marcus Rostmark	1996	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	33,91	Theodor Duvert	2001	2014-08-16	UDM
	33,85	Adrian Möllerström-Aho	2001	2014-09-13	Svealandsmästerskapen
	32,42	Gabriel Hemström	1998	2011-06-22	UDM
	30,56	Sverre Lindell	2001	2014-08-16	UDM
	30,28	Robert Granström	1993	2006-09-10	Midgårdskastet
	29,91	Simon Eriksson	1994	2006-09-10	Midgårdskastet
	29,38	Fredrik Granström	1993	2006-08-26/27	UDM
	29,26	Joakim Staf	1991	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	28,22	Hampus Aronsson-Broström	1998	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	26,71	Arman Zehtab Fard	2002	2015-08-15	UDM/JDM
	25,04	Calle Haag	2000	2013-06-17	Klubbtävling
	23,45	Jakob Gustavsson	1998	2011-06-22	UDM

23,20	Jimmy Svensson	1994	2004-10-10	Kasttävling Märsta
20,35	Carl Bülow	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
20,05	Johan Collin	1994	2007-05-22	Upplandsserien
19,46	Jonatan Petersson	1996	2008-09-27	Midgårdskastet
19,37	Jimmy Alanso	1996	2008-09-27	Midgårdskastet
19,28	Felix Wallin	2001	2013-08-05	Klubbtävling
18,88	David Jennersten	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
18,46	Gabriel Rostmark	2000	2012-05-21	Klubbtävling
17,09	Kevin Woodward	1999	2011-08-20	Pentangeln
16,76	Arman Zehtab Fard	2002	2013-08-28	Klubbtävling
16,51	Daniel Andersson	1996	2008-09-27	Midgårdskastet
16,44	Amin Mahmod	1996	2008-05-20	Upplandsserien
13,29	Felix Lundqvist	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
12,04	Kim Hefte	2000	2008-12-27	Midvinterkastet
9,24	Ruben Andersson	2002	2013-09-21	Midgårdskastet

Spjut (500g)

Spjut (600g)

58,54	Hampus Larsson	1991	2006-08-04	USM
56,08	Anders Fluch	1959	1974	
53,19	Simon Thor	2000	2014-09-21	Skol-SM
51,68	Patrik Rostmark	1967	1981	
50,48	Mats Krogius	1960	1974	
48,75	Chris Arnoldsson	1996	2010-09-25	Midgårdskastet
48,24	Robin Lövdahl	1997	2011-07-31	DN Galan Youth
46,73	Jonatan Elfviksson	1994	2009-08-07/09	Huddingespelen
44,00	Martin Lindberg	1987	2001	Torsby
43,66	Sonny Bergström	1990	2005-06-15	Kast Märsta
41,60	Robert Granström	1993	2008-12-27	Midvinterkastet
41,30	Theodor Duvert	2001	2015-09-06	Svealandsmästerskapen
39,94	Marcus Rostmark	1996	2011-07-03	Uppsalaspelen

	36,65	Fredrik Granström	1993	2008-12-27	Midvinterkastet
	31,40	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-08-15	UDM/JDM
	30,85	Joakim Staf	1991	2005-06-15	Kast Märsta
	29,42	Anton Spinnars	1989	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	29,23	Calle Haag	2000	2015-07-22	Onsdagstävling Visby
	26,53	Lucas Spinnars	1986	2000-09-02	
	26,25	Calle Henrysson	2001	2015-09-06	Svealandsmästerskapen
	23,90	Kevin Duvert	1998	2011-06-06	Kraftmätningen
	22,99	Andreas Berzelius	1998	2013-08-05	Klubbtävling
	21,86	Arman Zehtab Fard	2002	2015-05-30	Kraftmätningen
	17,63	Rikard Westin	1994	2011-05-31	Klubbtävling
	15,52	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
Spjut (700g)	60,67	Hampus Larsson	1991	2007-08-24/26	USM
	43,74	Robert Granström	1993	2009-09-26	Midgårdskastet
	42,86	Jonatan Elfviksson	1994	2010-09-25	Midgårdskastet
	42,49	Kevin Duvert	1998	2015-06-23	Klubbtävling Tureberg
	41,02	Joar Rüdriich	1990	2007-07-29	Gurkspelen
	40,43	Marcus Rostmark	1996	2013-09-22	Skol-SM
	39,03	Lucas Spinnars	1986	2003-08-23/24	UDM
	37,00	Tomas Bengtsson	1961	2011-09-24	Midgårdskastet
	33,43	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
	30,11	Rikard Westin	1994	2011-08-08	Klubbtävling
Spjut (800g)	70,12	Bo Johansson	1959	1980	Gamla spjutet
	67,34	Tomas Karlsson	1953	1975	Gamla spjutet
	57,14	Bert-Olof Bergman	1956	1975	Gamla spjutet
	54,29	Patrik Rostmark	1967	2009-08-24	VSM
	51,12	Mats Nagle	1960	1980-06-18	Gamla spjutet
	45,54	Chris Arnoldsson	1996	2010-09-25	Midgårdskastet
	45,09	Marcus Rostmark	1996	2014-06-06	SAYO

44,89	Peter Wallin	1971	2015-07-24	VSM
44,08	Jonatan Elfviksson	1994	2012-09-22	Midgårdskastet
40,94	Fredrik Granström	1993	2011-06-27	Klubbtävling
38,38	Tomas Bengtsson	1961	1978	Gamla spjutet
36,98	Kees Kok	1962	2008-08-16	SM Kastmångkamp
34,50	Fredrik Möllerström	1972	2008-09-27	Midgårdskastet
32,96	Jonas Asplund	1973	2015-06-06	Tyresö U&Vspel
32,94	Lucas Spinnars	1986	2004-08-28/29	UDM
32,93	Patrick Neuendorff	1966	2015-07-24	VSM
32,61	Niklas Pegelow	1972	2009-09-26	Midgårdskastet
32,54	Thomas Granström	1968	2008-12-29	Midvinterkastet
32,02	Rikard Westin	1994	2013-08-28	Klubbtävling
31,13	Robin Lövdahl	1997	2009-09-26	Midgårdskastet
28,81	Janne Lövdahl	1957	2008-09-27	Midgårdskastet
28,59	John Heinonen	1965	2008-07-13	Valö
27,98	Åke Lundberg	1953	2008-08-24	Castorama
27,95	Jimmy Olsson	1985	2008-09-27	Midgårdskastet
27,56	Magnus Thor	1967	2010-09-25	Midgårdskastet
24,82	Jimmy Hefte	1976	2008-09-27	Midgårdskastet

Vikt (5,45kg)

Vikt (7,26kg) 6,55 Elliot Duvert 2003 2015-07-18 Tingstäde

Vikt (9,08kg) 14,56 Simon Thor 2000 2015-07-18 Tingstäde
9,10 Theodor Duvert 2001 2015-07-18 Tingstäde

Vikt (11,34kg) 11,67 Tomas Bengtsson 1961 2011-09-24 Midgårdskastet
11,34 Kevin Duvert 1998 2015-07-18 Tingstäde

Vikt (15,88kg) 8,45 Patrik Rostmark 1967 2013-09-21 Midgårdskastet

	7,00	Peter Wallin	1971	2013-09-21	Midgårdskastet
5-kamp P11-13 (60mh-längd-boll- höjd-600m)	4285p (P13)	Hampus Larsson (10,62-4,72-48,31-1,42- 1.47,59)	1991	2004-07-10	Enaspelen
	3133p (P11)	Elliot Duvert (11,97-4,15-32,75-1,45- 2.08,14)	2003	2014-05-17	Öppna Mångkamps-DM Stockholm
5-kamp P12-13 (60mh-längd-600g spjut-höjd-600m)	5128p (P13)	Kevin Duvert (9,22-5,21-32,66-1,57- 1.34,58)	1998	2011-08-07	Svealandsmästerskapen Mångkamp
	4651p w (P13)	Simon Thor (10,16-4,95-40,04-1,61- 1.51,34)	2000	2013-05-18	Svealandsmästerskapen Mångkamp
	4186p (P13)	Theodor Duvert (10,30-4,52-32,59-1,48- 1.50,51)	2001	2014-05-17	Öppna Mångkamps-DM Stockholm
	3673p w (P13)	Calle Haag (10,28-5,11-14,91-1,43- 2.01,23)	2000	2013-05-18	Svealandsmästerskapen Mångkamp
8-kamp P14-15 (80mh-1kg diskus- stav-600g spjut- längd-4kg kula- höjd-800m)	5307p (P15)	Simon Thor (11,80-39,50-4,24-50,73- 5,72-13,40-1,89-2.14,30)	2000	2015-09-5/6	USM Mångkamp
	4403p (P14)	Simon Thor (12,78-37,45-3,55-44,78- 5,11-12,45-1,81-2.29,35)	2000	2014-08-02/03	Svealandsmästerskapen Mångkamp
10-kamp P16-17 (110mh-1,5kg	7189p (gamla mångkamps-)	Joar Rüdriich (15,68-39,61-3,56-34,01-	1999	2007-08-04/05	SM Mångkamp

diskus-stav-700g spjut-300m-100m- längd-5kg kula- höjd-1000m)	mångkampstabel- tabellen)	37,04-11,65-5,76-12,13-1,64- 3.05,78)	1998	2007-08-04/05	Sivl mångkamp
	6254p (P17) (nya mångkampstabel- tabellen)	Kevin Duvert (15,79-31,95-3,84-41,09- 37,99-12,06-6,07-11,31-1,89- 2.51,44)	1998	2015-09-5/6	USM Mångkamp
	5774p (P16) (nya mångkampstabel- tabellen)	Kevin Duvert (15,59-33,10-3,13-34,12- 37,92-12,29-5,75-9,21- 1,89-2.52,00)	1998	2014-09-6/7	USM Mångkamp
	5958p (gamla mångkampstabel- tabellen)	Lucas Spinnars (17,55-31,58-2,13-38,35- 38,90-12,26-5,43-09,36-1,68- 3.01,02)	1986	2003-08-30/31	SM Mångkamp
10-kamp M	6051p (gamla mångkampstabel- tabellen)	Mats Nagle	1960	1981-09-05/06	Stockholms Stadion
Stafett 3 x 600m P13	5.33,78	Felix Wallin, Simon Thor, Adrian Möllerström-Aho	2000- 2001	2013-07-06	Uppsalaspelen