

2018-12-05

Gren	Resultat	Namn	Född	Datum	Kommentar
60m	8,66	Michaela Nitz	1996	2008-06-06	Kringelspelen
	8,87	Gracia Zomi	1999	2010-07-10	Uppsalaspelen
	8,94	Angelica Lorentzon	1988	2000-08-05	
	9,12	Filippa Hägglund	2003	2016-06-06	Klubbtävling
	9,22	Helena Ward	1997	2008-06-28	Uppsalaspelen
	9,24	Jennifer Hemström	1995	2006-05-26/28	SAYO
	9,33	Beatrice Söderlund	1992	2003-09-13/14	Upplandsserien
	9,36	Virve Möllerström-Aho	1998	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	9,41	Miranda Larsson	1994	2005-06-2/3	Bosparspelen
	9,44	Alexandra Kok	1992	2003-05-24/25	Upplandsserien
	9,48	Fernanda Davidsun	2004	2017-08-20	UDM
	9,49	Emilia Reiding	1988	2000-07-01	
	9,51	Ella Wallin	2003	2014-08-17	UDM
	9,53	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2018-08-19	UDM
	9,56	Sandra Petersen	1989	2000-09-03	
	9,62	Emma Thor	1997	2009-06-06	Kringelspelen
	9,63	Madeléne Polfors	1990	1999	
	9,67	Tova Thuresson	1992	2000-09-02	
	9,68	Trine Linnes	2000	2011-07-02	Uppsalaspelen
	9,70	Cecilia Darby	1998	2009-05-23	Lindens Udomsspel
	9,81	Emma Darby	1995	2006-06-06	Kringelspelen
	9,94	Charlotte Ellefors	2006	2017-08-20	UDM
	10,00	Alexandra Bazzi	2001	2012-06-16	Habo Challenge
10,01	Cecilia Brolund	1988	2000-07-01		
10,12	Linnéa Nordin	1988	2000-09-17		
10,18	Madelene Olesjö	1998	2007-07-07	Bosparspelen	
10,64	Josefin Öhman	1998	2009-06-13	Kvantumspelen	

	10,67	Hanna Reiding	1990	2001-06-30	
	10,69	Linnea Briheim	1998	2008-05-20	Upplandsserien
	10,80	Anna Nordström	1991	2002	
	10,82	Josefine Ceder	1991	2002	
	10,84	Nathalie Heinonen	1989	2000-09-17	
	10,96	Frida Karlsson	1994	2002	
	11,00	Fanny Hefte	2000	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	11,23	Jennifer Heinonen	1991	2000-09-17	
	11,30	Frida Bucht	1991	2002	
	11,31	Josefin Llambro	2008	2016-07-03	Eskilstuna Mini Games
	11,51	Agnes Reiding	1994	2002	
	11,64	Emelie Lorentzon	1991	2000-07-01	
	11,98	Karin Laachiri	1998	2007-07-07	Bosparspelen
	12,34	Maria Nordström	1999	2007-07-07	Bosparspelen
80m	11,12	Michaela Nitz	1996	2008-06-14	UDM
	11,19	Jennifer Hemström	1995	2008-06-15	UDM
	11,37	Fernanda Davidsun	2004	2018-07-29	Gurkspelen
	11,50	Emilia Reiding	1988	2001-06-30	
	11,58	Gabriella Andersson	1987	2000-09-17	
	11,60	Cecilia Instebö	1987	2000-09-17	
	11,62	Beatrice Söderlund	1992	2005-05-28	SAYO
	11,64	Sofia Svensson	1997	2010-06-06	Kringelspelen
	11,77	Virve Möllerström-Aho	1998	2010-06-19	Pentangeln
	11,81	Frida Ericsson	1993	2006-08-27	UDM
	11,82	Rosa Sadig Gafor	2004	2018-08-19	UDM
	11,88	Cilla Hellgren	1995	2008-06-14	UDM
	11,88	Cecilia Eldh	1993	2006-09-23	Bålsta
	11,96	Karol Angarita	1987	2000-09-17	
	11,98	Alexandra Kok	1992	2005-05-28	SAYO

	12,06	Maria Johansson	1987	2000-07-01	
	12,17	Gracia Zomi	1999	2011-08-20	Pentangeln
	12,26	Emilia Jacobsson	1996	2009-09-05	UDM
	12,28	Sadrina Lucau	1986	2000-09-03	
	12,30	Helena Ward	1997	2009-09-05	UDM
	12,40	Matilda Nemlander	1995	2008-06-14	UDM
	12,40	Emma Darby	1995	2007-06-16	Huddingespelen
	12,58	Emma Thor	1997	2009-06-13	Kvantumspelen
	12,84	Hanna Reiding	1990	2003-06-28/29	Bosparspelen
	12,91	Evelina Keto	1995	2007-09-02	Täby Open
	13,12	Linnea Rimberg	1994	2006-08-27	UDM
100m	12,75	Isa Winterbom	1992	2007-08-14	Tjejernas kväll
	13,13	Karolina Nikamo	1995	2010-09-18	UDM
	13,40	Gabriella Andersson	1987	2002	Vänortskamp
	13,55	Katinka Pattyranie	1995	2009-06-5/7	SAYO
	13,62	Jennifer Hemström	1995	2011-05-08	Danderyds Ungdomsspel
	13,68	Emilia Reiding	1988	2004-08-28/29	UDM
	13,75	Jennie Jonsson	1990	2005-06-12	Huddingespelen
	13,88	Madeléne Polfors	1990	2004-08-25	Tjejernas kväll
	14,03	Sofia Svensson	1997	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	14,22	Frida Ericsson	1993	2007-06-07	Upplandsserien
	14,70	Emilia Pettersson	1989	2003-06-28/29	Bosparspelen
	14,78	Angelica Lorentzon	1988	2002	
	15,04	Hanna Reiding	1990	2004-08-28/29	UDM
	15,36	Emma Darby	1995	2009-06-13	Kvantumspelen
	15,55	Jennifer Lorentzon	1994	2008-06-14	UDM
		Manuella Tider			
	12,7	Karin Andersson	1961	1974	

	13,3	Marianne Engblom	1960	1975	
	13,4	Carina Larsson	1963	1976	
	13,7	Kristina Dahlqvist	1962	1976	
	13,8	Susanne Fridlund	1961	1975	
	13,8	Maria Hårdänge	1962	1976	
	13,9	Anna-Lena Lindberg	1960	1976	
	13,9	Marie Edbom	1961	1976	
	13,9	Lise-Lotte Karlsson	1961	1975	
	13,9	Anette Lindgren	1961	1975	
	13,9	Katarina Calén	1963	1976	
	13,9	Marianne Olsson	1964	1976	
	14,0	Kristina Vestberg	1961	1976	
	14,0	Teijo Huusko	1964	1976	
	14,2	Marianne Olsson	1964	1975	
	14,4	Gunilla Stallman	1963	1975	
	14,4	Emilia Pettersson	1989	2005-04-01	Lloret de Mar
200m	27,33	Katarina Hållberg	1967	1984	
	27,39	Vilma Delden	2002	2018-08-04	USM
	27,45	Gabriella Andersson	1987	2004-08-28/29	UDM
	27,62	Emilia Reiding	1988	2004-08-28/29	UDM
	27,74	Jennifer Hemström	1995	2011-05-22	SAYO
	28,10	Karin Andersson	1961	1975	
	28,40	Michaela Nitz	1996	2008-06-30	Världungdomsspelen
	28,64	Cecilia Instebo	1987	2003-09-20	Gävle
	28,94	Sofia Svensson	1997	2013-07-06	Uppsalaspelen
	29,61	Sadrina Lucau	1986	2000-09-16	
	29,97	Beatrice Söderlund	1992	2005-05-28	SAYO
	29,98	Emilia Pettersson	1989	2005-08-27/28	UDM
	30,3m	Fernanda Davidsun	2004	2018-08-01	Resultattävling Märsta

	30,41	Virve Möllerström-Aho	1998	2010-09-18	UDM
	30,42	Filippa Hägglund	2003	2016-06-06	Klubbtävling
	30,64	Frida Ericsson	1993	2006-08-20	Fredrikshovspelen
	30,64	Angelica Lorentzon	1988	2001-09-01	Uppsala
	31,37	Gracia Zomi	1999	2011-06-22	UDM
	31,39	Emilia Jacobsson	1996	2009-09-05	UDM
	31,65	Alexandra Kok	1992	2005-05-28	SAYO
	31,82	Hanna Reiding	1990	2003-06-28/29	Bosparspelen
	33,03	Maria Johansson	1987	2000-09-16	
	33,16	Julia Johansson	2004	2017-08-19	UDM
	33,27	Emma Thor	1997	2009-09-05	UDM
	43,43	Josefin Llambro	2008	2016-07-03	Eskilstuna Mini Games
300m	42,87	Emilia Reiding	1988	2004-05-09	Linnéaspelen
	44,21	Gabriella Andersson	1987	2002	
	44,40	Jennifer Hemström	1995	2010-07-04	Världsongdomsspelen
	44,70	Sofia Svensson	1997	2012-05-24	UDM
	46,68	Fernanda Davidsun	2004	2018-08-19	UDM
	48,06	Cecilia Instebö	1987	2002-08-24/25	UDM
	48,34	Hanna Reiding	1990	2004-08-28/29	UDM
	49,28	Emma Thor	1997	2011-05-26	UDM
	51,91	Angelica Lorentzon	1988	2002	
	52,35	Jennifer Lorentzon	1994	2008-06-15	UDM
	52,84	Cecilia Ward	1995	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	55,48	Emma Darby	1995	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
400m	1.00,55	Emilia Reiding	1988	2004-08-25	Tjejernas kväll
	1.01,91	Vilma Delden	2002	2018-09-09	Brommaspelen
	1.04,20	Susanne Fridlund	1961	1976	
	1.04,65	Cecilia Instebö	1987	2004-08-28/29	UDM

	1.06,25	Emilia Pettersson	1989	2005-08-07	Sätra Spelen
	1.06,45	Michaela Nitz	1996	2007-08-04	Goliatkampen
	1.06,60	Marianne Engblom	1960	1975	
	1.21,80	Julia Johansson	2004	2016-06-06	Klubbtävling
	1.23,13	Tova Thuresson	1992	2000-07-22	
	1.23,57	Emma Darby	1995	2006-06-06	Kringelspelen
	1.28,66	Hanna Reiding	1990	2000-08-20	
	1.29,41	Agnes Reiding	1994	2002	
600m	1.46,00	Jennifer Hemström	1995	2010-09-04/05	USM Mångkamp
	1.47,18	Emilia Jacobsson	1996	2009-09-12	Svealandsmästerskapen
	1.49,25	Sofia Svensson	1997	2010-06-19	Pentangeln
	1.49,69	Frida Ericsson	1993	2007-07-15	Enaspelen
	1.51,31	Cecilia Instebo	1987	2002	
	1.53,09	Michaela Nitz	1996	2007-07-21	Valbo Games
	1.53,30	Emilia Pettersson	1989	2002	
	1.54,03	Virve Möllerström-Aho	1998	2010-06-19	Pentangeln
	1.55,17	Emilia Reiding	1988	2000-08-20	
	1.55,95	Hanna Reiding	1990	2003-06-28/29	Bosparspelen
	1.57,11	Fernanda Davidsun	2004	2017-09-09	Svealandsmästerskapen
	1.57,50	Emma Thor	1997	2011-08-07	Svealandsm. mångkamp
	1.59,85	Angelica Lorentzon	1988	2002	
	2.04,01	Julia Johansson	2004	2017-09-09	Svealandsmästerskapen
	2.04,06	Miranda Larsson	1994	2005-06-02/03	Bosparspelen
	2.09,0m	Gracia Zomi	1999	2010-07-10	Uppsalaspelen
	2.10,30	Cecilia Eldh	1993	2006-09-06	Upplandsserien
	2.10,90	Helena Ward	1997	2008-08-06	Upplandsserien
	2.11,30	Cilla Hellgren	1995	2008-08-19	Upplandsserien
	2.11,80	Matilda Nemlander	1995	2008-08-19	Upplandsserien
	2.11,89	Ella Wallin	2003	2013-06-09	SAYO

	2.12,31	Cecilia Brolund	1988	2000-08-20	
	2.14,14	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2018-08-19	UDM
	2.15,89	Emma Darby	1995	2008-05-20	Upplandsserien
	2.16,00	Cecilia Darby	1998	2008-08-06	Upplandsserien
	2.17,24	Olivia Hultgren	1996	2008-05-20	Upplandsserien
	2.19,48	Charlotte Ellefors	2006	2017-08-20	UDM
	2.20,70	Frida Bucht	1991	2003-09-13/14	Upplandsserien
	2.22,0m	Filippa Hägglund	2003	2016-06-06	Klubbtävling
	2.22,51	Alexandra Bazzi	2001	2013-07-06	Uppsalaspelen
	2.26,80	Linnea Briheim	1998	2008-08-19	Upplandsserien
	2.27,83	Josefine Ceder	1991	2002	
800m	2.23,92	Cecilia Instebö	1987	2004-07-30	Gurkspelen
	2.25,11	Katarina Hållberg	1967	1984	
	2.26,24	Emilia Reiding	1988	2004-07-04	Bosparspelen
	2.28,17	Sofia Svensson	1997	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
	2.31,37	Jennifer Hemström	1995	2010-06-05/06	Sätraspelen
	2.32,36	Madeléne Polfors	1990	2004-08-28/29	UDM
	2.34,94	Emilia Pettersson	1989	2003-06-28/29	Bosparspelen
	2.35,12	Emilia Jacobsson	1996	2010-06-19	Pentangeln
	2.36,76	Gabriella Andersson	1987	2000-09-02	
	2.39,20	Susanne Fridlund	1961	1976	
	2.41,80	Katarina Calén	1963	1975	
	2.49,64	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-06-06	Kraftmätningen
	2.50,58	Jennifer Lorentzon	1994	2008-06-28	Uppsalaspelen
	2.50,70	Emma Thor	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
	2.51,12	Miranda Larsson	1994	2005-08-25	Stadion
	2.54,14	Angelica Lorentzon	1988	2002	
	2.55,44	Michaela Nitz	1996	2006-05-21	Sundbybergs U-spel
	2.56,48	Julia Johansson	2004	2017-08-16	Tjejernas kväll

	2.56,81	Karol Angarita	1987	2000-09-17	
	2.56,99	Frida Ericsson	1993	2006	Strands Ungdom
	2.57,68	Linnéa Nordin	1988	2000-09-16	
	2.59,35	Sandra Petersen	1989	2000-09-03	
	3.05,81	Julia Nielsen	1992	2004-09-04/05	Täby Open
	3.22,61	Emma Darby	1995	2005-08-27/28	Täby Open
1000m	3.55,54	Cecilia Instebö	1987	2000-08-20	
	3.58,75	Angelica Lorentzon	1988	2002	
1500m	5.07,97	Cecilia Instebö	1987	2004-05-29/30	SAYO
	5.11,78	Emilia Jacobsson	1996	2009-09-13	Svealandsmästerskapen
	5.33,33	Sofia Svensson	1997	2010-09-12	Svealandsmästerskapen
	5.49,88	Jennifer Hemström	1995	2007-09-02	UDM
	5.56,34	Fernanda Davidsun	2004	2017-09-10	Svealandsmästerskapen
	6.00,44	Julia Johansson	2004	2017-09-10	Svealandsmästerskapen
2000m	7.15,75	Emilia Jacobsson	1996	2010-06-20	Huddingespelen
	8.02,37	Cecilia Instebö	1987	2002	
	8.22,18	Jennifer Lorentzon	1994	2008-08-21	Tjejernas kväll
	8.30,23	Gabriella Andersson	1987	2000-07-04	
3000m					
4000m	20.44	Cecilia Instebö	1987	2002-04-14	UDM Terräng
5000m					
10000m					



Halvmarathon

Marathon

1500m hinder (76,2cm)	5.43,88	Emilia Pettersson	1989	2003-08-23/24	UDM
	6.05,95	Emilia Jacobsson	1996	2010-09-11	Svealandsmästerskapen
	6.49,4m	Frida Bucht	1991	2006-05-09	Upplandsserien

2000m hinder  
(76,2cm)

3000m hinder  
(76,2cm)

40mh	7,99	Beatrice Söderlund	1992	2002	
	8,01	Tova Thuresson	1992	2000-08-20	
	10,71	Agnes Reiding	1994	2002	

60mh (68,6cm)

60mh (76,2cm)	10,00	Michaela Nitz	1996	2008-06-27	Världsongdomsspelen
	10,80	Cecilia Eldh	1993	2006-07-01/02	Bosparspelen
	10,84w	<i>Helena Ward</i>	1997	2009-09-06	UDM (+2,17)
	10,94	Emma Thor	1997	2010-08-07	Sisuspelen
	11,09	Alexandra Kok	1992	2005-05-28	SAYO
	11,22	Beatrice Söderlund	1992	2004-08-28/29	UDM
	11,49	Virve Möllerström-Aho	1998	2010-06-19	Pentangeln
	11,66	Jennifer Hemström	1995	2007-09-02	UDM
	12,46	Gracia Zomi	1999	2011-08-20	Pentangeln
13,13	Emma Darby	1995	2007-07-07	Bosparspelen	

	13,49	Angelica Lorentzon	1988	2000-09-02	
	13,58	Emilia Reiding	1988	2000-08-20	
	13,68	Linnéa Nordin	1988	2000-09-16	
	14,45	Mikaela Hedin	1988	2000-08-20	
	16,49	Cecilia Brolund	1988	2000-08-20	
80mh (76,2cm)	12,78	Karolina Nikamo	1995	2010-09-19	UDM
	13,11	Frida Ericsson	1993	2007-08-04	Pentageln
	13,73	Emma Thor	1997	2011-08-20	Pentageln
	13,78	Jennifer Hemström	1995	2010-09-04/05	USM Mångkamp
	14,15	Madeléne Polfors	1990	2004-08-28/29	UDM
	14,23	Gabriella Andersson	1987	2002	
	14,23	Emilia Pettersson	1989	2003-08-23/24	UDM
	14,51	Alexandra Kok	1992	2006-05-26/28	SAYO
	14,85	Michaela Nitz	1996	2011-06-06	Kraftmätningen
	14,99	Emilia Reiding	1988	2003-08-23/24	UDM
	15,04	Cecilia Instebo	1987	2002	
	16,25	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-06-06	Kraftmätningen
	16,31	Sofia Svensson	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
	16,60	Emma Darby	1995	2009-05-23	Lindens U-spel
	16,92	Angelica Lorentzon	1988	2002	
	19,33	Karol Angarita	1987	2000-09-02	
100mh (76,2cm)	16,03	Katarina Hållberg	1967	1984	
	17,63	Cecilia Instebo	1987	2003-09-20	Gävle
	18,26	Jennifer Hemström	1995	2011-05-14	Täby Vårmångkamp
	18,43	Gabriella Andersson	1987	2003-08-23/24	UDM
	19,08	Madeléne Polfors	1990	2006-08-27	UDM
100mh (84,0cm)	14,24	Katarina Hållberg	1967	1991	

## 200mh (68,6cm)

200mh (76,2cm)	32,81	Emma Thor	1997	2010-09-11	Svealandsmästerskapen
----------------	-------	-----------	------	------------	-----------------------

## 300mh (76,2cm)

45,64	Katarina Hållberg	1967	1984	
49,31	Emilia Reiding	1988	2004-07-04	Bosparspelen
49,64	Emilia Pettersson	1989	2005-08-12/14	USM
50,96	Cecilia Instebö	1987	2004-07-31	Gurkspelen
51,25	Sofia Svensson	1997	2011-06-22	UDM
51,53	Frida Ericsson	1993	2008-07-05	Strands
53,42	Jennifer Hemström	1995	2010-09-19	UDM
54,24	Alexandra Kok	1992	2006-08-28	UDM
54,28	Emma Thor	1997	2011-06-22	UDM
55,32	Madeléne Polfors	1990	2006-08-28	UDM

## 400mh (76,2cm)

## Höjd

1,71	Katarina Hållberg	1967	1986	
1,62	Frida Ericsson	1993	2008-09-14	Skol- SM
1,57	Maria Mattsson	1967	1981	
1,50	Karin Andersson	1961	1975	
1,50	Karina Albin	1962	1976	
1,50	Jennifer Hemström	1995	2009-08-15	Pentangeln
1,48	Kristina Vestberg	1961	1976	
1,47	Cecilia Eldh	1993	2006-08-17	Svealandsmästerskapen
1,45	Angelica Lorentzon	1988	2002	
1,45	Linnéa Nordin	1988	2001	
1,45	Madeléne Polfors	1990	2004-08-28/29	UDM
1,43	Linnea Rimberg	1993	2007-09-02	UDM

1,42	Emma Thor	1997	2010-08-21	Täby Open
1,41	Gabriella Andersson	1987	2002	
1,41	Michaela Nitz	1996	2008-06-27	Världsongdomsspelen
1,40	Anne Hellqvist	1961	1975	
1,35	Åse Fernis	1959	1975	
1,35	Anna-Lena Lindberg	1960	1976	
1,35	Marie Edbom	1961	1976	
1,35	Kristina Dahlqvist	1962	1976	
1,35	Gunilla Stallman	1963	1976	
1,35	Carina Larsson	1963	1976	
1,33	Helena Ward	1997	2009-09-06	UDM
1,32	Alexandra Kok	1992	2004-05-29/30	SAYO
1,32	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-06-22	UDM
1,30	Teija Huusko	1964	1975	
1,30	Cecilia Instebö	1987	2002	
1,30	Beatrice Söderlund	1992	2004-08-28/29	UDM
1,27	Cilla Hellgren	1995	2008-08-19	Upplandsserien
1,25	Katarina Calén	1963	1975	
1,25	Julia Nielsen	1992	2004-09-04/05	Täby Open
1,21	Emilia Reiding	1988	2000-07-01	
1,21	Emma Darby	1995	2008-08-19	Upplandsserien
1,18	Ella Wallin	2003	2014-08-16	UDM
1,16	Elin Lindberg	2001	2011-05-31	Klubbtävling
1,15	Matilda Nemlander	1995	2008-08-06	Upplandsserien
1,14	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2018-08-19	UDM
1,10	Sofia Nordström	1989	2000-07-01	
1,10	Emilia Jacobsson	1996	2009-06-13	Kvantumspelen
1,10	Cecilia Darby	1998	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
1,10	Sophie Wulff	1999	2012-08-14	Klubbtävling
1,10	Alexandra Bazzi	2001	2013-08-28	Klubbtävling

	1,10	Charlotte Ellefors	2006	2017-08-20	UDM	
	1,00	Linnea Briheim	1998	2008-05-20	Upplandsserien	
	1,00	Felicia Fällidin	2002	2012-08-14	Klubbtävling	
	1,00	Kenza Karami	2002	2013-08-28	Klubbtävling	
	0,95	Tova Thuresson	1992	2000-07-22		
	0,95	Josefin Llambro	2008	2016-07-03	Eskilstuna Mini Games	
	0,90	Jennifer Heinonen	1991	2000-09-16		
Stav	2,69	Emma Thor	1997	2012-08-14	Klubbtävling	
	2,45	Lotta Johansson	1991	2007		
	2,10	Michaela Nitz	1996	2011-08-08	Klubbtävling	
	2,02	Cilla Hellgren	1995	2009-09-05	UDM	
	1,93	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-09-17	Svealandsmästerskapen	
	1,75	Cecilia Instebö	1987	2002		
	1,65	Angelica Lorentzon	1988	2002		
	1,55	Gabriella Andersson	1987	2002		
	1,53	Emma Darby	1995	2007-06-16	Huddingespelen	
	1,50	Linnéa Nordin	1988	2002		
	1,38	Sophie Wulff	1999	2012-08-14	Klubbtävling	
Längd	5,69	Katarina Hållberg	1967	1986		planka
	5,48	Ann-Sofie Ullsten	1965	1985		planka
	5,43	Agneta Svahn	1959	1974		planka
	5,14	Karin Andersson	1961	1975		planka
	4,96	Michaela Nitz	1996	2009-07-18	Fortumspelen	zon
	4,83	Katinka Pattyranie	1995	2009-06-05/07	SAYO	planka
	4,82	Gabriella Andersson	1987	2004-08-25	Tjejernas kväll	planka
	4,73	Katarina Calén	1963	1975		
	4,69	Karina Albin	1962	1975		
	4,67	Carina Larsson	1963	1976		

4,67	Karolina Nikamo	1995	2010-09-19	UDM	planka
4,66	Teija Huusko	1964	1976		
4,64	Kristina Vestberg	1961	1976		planka
4,57	Angelica Lorentzon	1988	2002		planka
4,56	Marianne Olsson	1964	1976		
4,56	Frida Ericsson	1993	2007-07-07	Bosparspelen	planka
4,55	Fernanda Davidsun	2004	2018-09-16	Svealandsmästerskapen	planka
4,54	Marianne Engblom	1960	1975		planka
4,54	Sofia Svensson	1997	2011-06-06	Kraftmätningen	planka
4,54	Jennifer Hemström	1995	2011-06-22	UDM	planka
4,48	Åse Fernis	1959	1975		planka
4,46	Cecilia Eldh	1993	2006-09-23	Bålsta	zon
4,42	Maria Hårdänge	1962	1976		planka
4,41	Kristina Dahlqvist	1962	1976		planka
4,39	Gunilla Stallman	1963	1976		
4,33	Emilia Reiding	1988	2003-06-28/29	Bosparspelen	planka
4,32	Anna-Lena Lindberg	1960	1976		planka
4,28	Emma Thor	1997	2010-09-19	UDM	zon
4,24	Beatrice Söderlund	1992	2005-05-28	SAYO	zon
4,20	Madeléne Polfors	1990	2004-08-25	Tjejernas kväll	planka
4,19	Cecilia Instebo	1987	2000-09-17		zon
4,19	Wilma Petersson	2000	2018-06-06	Resultattävling Märsta	
4,17	Rosa Sadig Gafor	2004	2018-08-26	Resultattävling Märsta	planka
4,15	Gracia Zomi	1999	2010-06-18/20	Huddingespelen	zon
4,14	Alexandra Kok	1992	2004-08-28/29	UDM	zon
4,12	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-05-26	UDM	zon
4,08	Hanna Reiding	1990	2004-08-28/29	UDM	planka
4,02	Karol Angarita	1987	2000-09-17		zon
3,99	Helena Ward	1997	2008-08-06	Upplandsserien	zon
3,97	Linnea Rimberg	1994	2006-05-09	Upplandsserien	zon

3,96	Emma Darby	1995	2008-09-20	Upplandsserien	zon
3,95	Jennifer Lorentzon	1994	2008-06-15	UDM	planka
3,89	Emilia Jacobsson	1996	2009-08-30	Täby Open	zon
3,85	Cilla Hellgren	1995	2007-09-02	UDM	zon
3,77	Matilda Nemlander	1995	2008-05-20	Upplandsserien	zon
3,77	Sadrina Lucau	1986	2000-09-03		planka
3,70	Linnéa Nordin	1988	2000-09-16		zon
3,70	Ella Wallin	2003	2013-06-16	Huddingespelen	zon
3,69	Sandra Petersen	1989	2000-09-02		zon
3,58	Alexandra Bazzi	2001	2012-06-16	Habo Challenge	zon
3,53	Tova Thuresson	1992	2000-09-02		zon
3,50	Madelene Olesjö	1998	2007-07-07	Bosparspelen	zon
3,50	Cecilia Darby	1998	2009-06-13	Kvantumspelen	zon
3,46	Charlotte Ellefors	2006	2017-08-20	UDM	
3,45	Miranda Larsson	1994	2005-06-02/03	Bosparspelen	zon
3,39	Emilia Pettersson	1989	2002-05-18		zon
3,36	Olivia Hultgren	1996	2008-05-10	Upplandsserien	zon
3,34	Anéri Patel	1993	2006-05-09	Upplandsserien	zon
3,30	Linnea Briheim	1998	2008-08-19	Upplandsserien	zon
3,28	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2018-08-19	UDM	zon
3,23	Frida Bucht	1991	2003-09-13/14	Upplandsserien	zon
3,13	Jennifer Heinonen	1991	2003-06-28/29	Bosparspelen	zon
3,10	Josefine Ceder	1991	2002		zon
3,10	Agnes Reiding	1994	2004-05-09	Linnéaspelen	zon
3,09	Anna Nordström	1991	2002		zon
3,08	Tilde Olovson	2001	2012-06-06	Klubbtävling	zon
3,04	Veronica Flinkman	1990	2004-09-04/05	Täby Open	planka
3,02	Josefin Öhman	1998	2009-06-13	Kvantumspelen	zon
3,02	Julia Johansson	2004	2016-08-21	UDM	zon
3,01	Alva Esselin	2002	2012-06-06	Klubbtävling	zon

	2,85	Sophie Wulff	1999	2012-06-06	Klubbtävling	zon
	2,86	Amanda Sjöström	2010	2018-08-26	Kilbergskampen	zon
	2,75	Alexandra Emanuelsson	2010	2018-08-26	Resultattävling Märsta	zon
	2,58	Fanny Hefte	2000	2009-06-27/28	Uppsalaspelen	zon
	2,35	Maria Nordström	1999	2007-07-07	Bosparspelen	zon
Tresteg	12,45	Katarina Hållberg	1967	1991		planka
	9,39	Angelica Lorentzon	1988	2000-09-02		zon
	9,39	Madeléne Polfors	1990	2006-08-27	UDM	planka
	9,30	Michaela Nitz	1996	2008-06-14	UDM	zon
	9,22	Emma Thor	1997	2010-08-22	Täby Open	zon
	9,12	Beatrice Söderlund	1992	2004-08-28/29	UDM	zon
	8,81	Cecilia Instebo	1987	2000-09-02		zon
	8,73	Cilla Hellgren	1995	2008-06-14	UDM	zon
	8,42	Gabriella Andersson	1987	2000-09-02		zon
	8,14	Karol Angarita	1987	2000-09-16		zon
	8,12	Alexandra Kok	1992	2004-09-18/19	Upplandsserien	zon
	8,10	Emilia Reiding	1988	2000-08-20		zon
	8,00	Emma Darby	1995	2009-06-27/28	Uppsalaspelen	planka
	7,84	Linnéa Nordin	1988	2000-09-17		zon
	7,74	Jennifer Heinonen	1991	2003-05-24/25	Upplandsserien	zon
	7,74	Hanna Reiding	1990	2003-08-08/10	Gurkspelen	zon
	7,59	Mikaela Hedin	1988	2000-08-20		zon
	6,69	Cecilia Brolund	1988	2000-08-20		zon
Boll (150g)	22,51	Fanny Hefte	2000	2009-09-26	Midgårdskastet	
	20,98	Thea Erenrot	2003	2011-09-24	Midgårdskastet	
	19,13	Madeléne Polfors	1990	2000-09-02		
	19,05	Michaela Nitz	1996	2005-08-27/28	Täby Open	
	18,62	Jennifer Heinonen	1991	2000-09-16		



	16,94	Hanna Reiding	1990	2000-08-20	
	16,30	Cecilia Darby	1998	2007-07-28	Dunderkampen
	15,95	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2016-09-18	Midgårdskastet
	14,74	Elsa Hansson	2007	2016-09-18	Midgårdskastet
	14,37	Emma Darby	1995	2004-09-04/05	Täby Open
	11,61	Lisa Andersson	2007	2015-09-27	Midgårdskastet
	11,49	Amanda Sjöström	2010	2018-09-23	Midgårdskastet
	11,14	Emma Söderman	2002	2010-09-25	Midgårdskastet
Boll (300g)	39,00	Michaela Nitz	1996	2007-06-09	Sätraspelen
	30,36	Emma Thor	1997	2010-05-16	Täby Vårmångkamp
	26,08	Emma Darby	1995	2006-06-03	Lindespelen
	22,94	Alexandra Bazzi	2001	2011-06-18	Habo Challenge
	22,21	Helena Ward	1997	2008-08-20	Upplandsserien
	21,38	Angelica Lorentzon	1988	2000-07-04	
	20,51	Fanny Hefte	2000	2010-09-25	Midgårdskastet
	19,75	Elin Lindberg	2001	2011-09-24	Midgårdskastet
	18,88	Virve Möllerström-Aho	1998	2008-08-19	Upplandsserien
	18,37	Cecilia Darby	1998	2009-05-23	Lindens Ungdomsspel
	17,83	Beatrice Söderlund	1992	2002	
	17,15	Linnea Briheim	1998	2008-08-19	Upplandsserien
	14,65	Tia Omanovic	2000	2010-09-25	Midgårdskastet
Kula (2kg)	11,39	Emma Thor	1997	2010-09-25	Midgårdskastet
	11,38	Michaela Nitz	1996	2009-07-18	Fortumspelen
	11,27	Jennifer Hemström	1995	2008-06-15	UDM
	10,95	Hanna Reiding	1990	2003-09-21	Svealandsmästerskapen
	10,89	Cecilia Eldh	1993	2006-07-01/02	Bosparspelen
	10,29	Jennifer Heinonen	1991	2004-06-12	Nyköping
	10,11	Alexandra Bazzi	2001	2014-07-06	Uppsalaspelen

10,00	Helena Ward	1997	2009-06-05/07	SAYO
9,85	Nathalie Heinonen	1989	2002	
9,60	Frida Ericsson	1993	2006-09-09	Kasttävling Märsta
9,40	Emma Darby	1995	2008-08-19	Upplandsserien
8,77	Angelica Lorentzon	1988	2002	
8,45	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-09-05	Klubbtävling
8,19	Matilda Nemlander	1995	2008-06-15	UDM
8,18	Gabriella Schröder	1994	2007-09-29	Midgårdskastet
8,15	Agnes Reiding	1994	2006-12-30	Midvinterkastet
8,09	Linnéa Nordin	1988	2000-09-02	
8,07	Cilla Hellgren	1995	2008-08-19	Upplandsserien
7,71	Miranda Larsson	1994	2005-06-02/03	Bosparspelen
7,56	Fanny Hefte	2000	2011-05-22	SAYO
7,50	Kenza Karami	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
7,40	Gracia Zomi	1999	2010-07-10	Uppsalaspelen
7,35	Julia Nielsen	1992	2004-09-04/05	Täby Open
7,32	Evelina Ghazzaoui	1998	2009-09-26	Midgårdskastet
7,29	Emilia Pettersson	1989	2002-05-18	
6,96	Emilia Jacobsson	1996	2009-06-13	Kvantumspelen
6,83	Emilia Reiding	1988	2000-07-01	
6,77	Charlotte Ellefors	2006	2017-08-20	UDM
6,27	Evelina Keto	1995	2007-09-02	Täby Open
6,25	Rosa Sadig Gafor	2004	2017-09-17	Midgårdskastet
6,23	Felica Fälldin	2002	2012-08-14	Klubbtävling
6,21	Sofia Svensson	1997	2009-09-26	Midgårdskastet
6,18	Cecilia Darby	1998	2009-06-13	Kvantumspelen
6,11	Sandra Petersen	1989	2000-09-02	
6,07	Beatrice Söderlund	1992	2003-08-23/24	UDM
6,00	Julia Johansson	2004	2016-09-18	Midgårdskastet
5,95	Sophie Wulff	1999	2012-08-14	Klubbtävling

	5,85	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2018-08-19	UDM
	5,80	Cecilia Brolund	1988	2000-07-01	
	5,54	Michaela Kjellin	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
	5,11	Elin Lindberg	2001	2011-09-24	Midgårdskastet
	5,04	Sofia Nordström	1989	2000-07-01	
	4,84	Linnea Briheim	1998	2008-05-20	Upplandsserien
	4,75	Madelene Olesjö	1998	2007-07-07	Bosparspelen
	4,73	Josefin Öhman	1998	2009-06-13	Kvantumspelen
	4,68	Elsa Hansson	2007	2016-09-18	Midgårdskastet
	4,63	Josefine Ceder	1991	2002	
	4,35	Lisa Andersson	2007	2015-09-27	Midgårdskastet
	4,12	Thea Erenrot	2003	2011-09-24	Midgårdskastet
	4,09	Frida Bucht	1991	2002	
	4,09	Tia Omanovic	2000	2010-09-25	Midgårdskastet
	4,06	Amanda Sjöström	2010	2018-08-26	Kilbergskampen
	3,84	Maria Nordström	1999	2007-07-07	Bosparspelen
	3,24	Emma Söderman	2002	2010-09-25	Midgårdskastet
	2,84	Karin Laachiri	1998	2007-07-07	Bosparspelen
Kula (3kg)	12,39	Jennifer Hemström	1995	2012-08-05	Gurkspelen
	12,13	Emma Thor	1997	2012-08-19	DN Galan Youth
	11,26	Michaela Nitz	1996	2011-05-14	Vårkastet
	10,37	Hanna Reiding	1990	2006-08-27	UDM
	9,52	Nathalie Heinonen	1989	2006-12-30	Midvinterkastet
	9,24	Frida Ericsson	1993	2008-05-10	Täby Vårmångkamp
	9,17	Madeléne Polfors	1990	2007-09-02	UDM
	9,13	Cecilia Instebö	1987	2004-08-25	Tjejernas kväll
	8,64	Jennifer Heinonen	1991	2006-08-27	UDM
	8,63	Angelica Lorentzon	1988	2003-08-23/24	UDM
	8,09	Emma Darby	1995	2009-06-27/28	Uppsalaspelen

	8,05	Cecilia Ward	1995	2009-06-27/28	Uppsalaspelen
	7,12	Gabriella Andersson	1987	2002	
	6,88	Linnéa Nordin	1988	2002	
	6,60	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-06-06	Kraftmätningen
	6,55	Miranda Björkman	1994	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	6,50	Emilia Reiding	1988	2003-05-24/25	Upplandsserien
	6,28	Rosa Sadig Gafor	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	6,16	Fernanda Davidsun	2004	2018-06-02	SAYO
	5,72	Karol Angarita	1987	2000-09-17	
	5,65	Veronica Flinkman	1990	2004-09-04/05	Täby Open
	5,40	Jennifer Lorentzon	1994	2008-06-14	UDM
Kula (4kg)	14,37	Karin Andersson	1961	1982	
	13,10	Åse Fernis	1959	1977	
	10,77	Ulrika Söderlund	1969	1984	
	10,48	Emma Thor	1997	2013-09-16	Castorama Uppsala
	9,83	Jennifer Hemström	1995	2013-09-22	Skol-SM
	9,29	Hanna Reiding	1990	2007-12-29	Midvinterkastet
	8,54	Anna-Lena Lindberg	1960	1976	
	8,25	Ullrika Öhman	1968	2011-09-24	Midgårdskastet
	8,15	Nathalie Heinonen	1989	2007-09-29	Midgårdskastet
	7,72	Katarina Hållberg	1967	1984	
	7,30	Emilia Reiding	1988	2004-10-10	Kasttävling Märsta
Diskus (0,6kg)	40,43	Hanna Reiding	1990	2005-07-29/31	Gurkspelen
	35,37	Jennifer Hemström	1995	2010-09-25	Midgårdskastet
	34,92	Emma Thor	1997	2012-08-28	UDM
	34,43	Michaela Nitz	1996	2011-05-28	Mästarmöte i kast
	31,52	Nathalie Heinonen	1989	2004-04-17	Påsksläggan Rimbo
	28,38	Jennifer Heinonen	1991	2004-08-28/29	UDM

25,96	Cecilia Eldh	1993	2006-09-09	Kasttävling Märsta
24,75	Angelica Lorentzon	1988	2002	
23,27	Alexandra Kok	1992	2005-05-28	SAYO
22,07	Beatrice Söderlund	1992	2004-05-29/30	SAYO
21,07	Madeléne Polfors	1990	2004-10-10	Kasttävling Märsta
20,54	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-05-17	Klubbtävling
20,65	Emilia Pettersson	1989	2003-08-23/24	UDM
20,09	Matilda Nemlander	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
20,05	Alexandra Bazzi	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
20,02	Emilia Reiding	1988	2003-08-08/10	Gurkspelen
18,89	Gabriella Andersson	1987	2002	
18,46	Frida Ericsson	1993	2006-09-09	Kasttävling Märsta
18,41	Emma Darby	1995	2007-09-29	Midgårdskastet
17,26	Cecilia Instebo	1987	2000-09-17	
16,60	Linnéa Nordin	1988	2002	
16,32	Sofia Svensson	1997	2011-05-17	Klubbtävling
14,84	Karol Angarita	1987	2000-09-17	
14,65	Kenza Karami	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
14,27	Rosa Sadig Gafor	2004	2017-09-17	Midgårdskastet
14,22	Julia Johansson	2004	2016-09-18	Midgårdskastet
13,34	Michaela Kjellin	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
13,27	Elin Lindberg	2001	2011-05-17	Klubbtävling
13,00	Fanny Hefte	2000	2009-09-26	Midgårdskastet
12,25	Miranda Björkman	1994	2004-10-10	Kasttävling Märsta
9,41	Tia Omanovic	2000	2010-09-25	Midgårdskastet
9,06	Thea Erenrot	2003	2011-09-24	Midgårdskastet
8,80	Lisa Andersson	2007	2015-09-27	Midgårdskastet
7,47	Cecilia Darby	1998	2008-12-27	Midvinterkastet
6,98	Emma Söderman	2002	2010-09-25	Midgårdskastet
6,85	Elsa Hansson	2007	2016-09-18	Midgårdskastet

	4,78	Amanda Sjöström	2010	2018-09-23	Midgårdskastet
	4,65	Saga Hjelmeland Björnsson	2007	2016-09-18	Midgårdskastet
Diskus (0,75kg)	20,68	Rosa Sadig Gafor	2004	2018-09-23	Midgårdskastet
	14,90	Fernanda Davidsun	2004	2018-08-18	UDM
Diskus (1kg)	46,50	Åse Fernis	1959	1977-07-09	Helsingborg
	41,38	Karin Andersson	1961	1979	
	36,33	Hanna Reiding	1990	2008-09-12/14	Skol-SM
	29,32	Emma Thor	1997	2013-09-07	Castorama Uppsala
	27,09	Jennifer Hemström	1995	2012-09-18	Castorama Umeå
	21,90	Nathalie Heinonen	1989	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	19,98	Rebecca Sjölander	1990	2006-08-27	UDM
	18,51	Jennifer Heinonen	1991	2006-09-09	Kasttävling Märsta
	15,22	Emilia Reiding	1988	2004-10-10	Kasttävling Märsta
Slägga (2kg)	34,92	Emma Thor	1997	2010-09-12	Svealandsmästerskapen
	30,69	Jennifer Heinonen	1991	2004-09-11/12	Svealandsmästerskapen
	29,12	Hanna Reiding	1990	2003-08-23/24	UDM
	27,60	Jennifer Hemström	1995	2008-09-06	Pentangeln
	23,80	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-09-07	Klubbtävling
	22,17	Matilda Nemlander	1995	2008-12-27	Midvinterkastet
	20,46	Alexandra Bazzi	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
	19,34	Emma Darby	1995	2008-12-27	Midvinterkastet
	18,66	Cilla Hellgren	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
	18,57	Rosa Sadig Gafor	2004	2016-09-18	Midgårdskastet
	16,78	Sofia Svensson	1997	2009-09-26	Midgårdskastet
	14,99	Frida Ericsson	1993	2006-09-09	Kasttävling Märsta
	13,47	Julia Johansson	2004	2016-09-18	Midgårdskastet
	11,71	Cecilia Eldh	1993	2006-09-09	Kasttävling Märsta

	10,00	Michaela Kjellin	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
	1,67	Cecilia Darby	1998	2008-12-27	Midvinterkastet
Slägga (3kg)	43,37	Emma Thor	1997	2012-09-21	Skol-SM
	41,80	Nathalie Heinonen	1989	2004-04-24	Rimbo
	36,92	Rosa Sadig Gafor	2004	2018-07-28	Gurkspelen
	35,82	Michaela Nitz	1996	2011-05-28	Mästarmöte i kast
	33,92	Jennifer Hemström	1995	2010-05-02	Hellaskastet
	25,16	Jennifer Heinonen	1991	2005-08-27/28	UDM
	22,44	Hanna Reiding	1990	2004-08-28/29	UDM
	19,75	Angelica Lorentzon	1988	2002	
	19,33	Fernanda Davidsun	2004	2018-08-01	Resultattävling Märsta
	17,43	Emilia Reiding	1988	2003-05-24/25	Upplandsserien
	15,22	Johanna Andersson	1987	2000-09-16	
	14,91	Cecilia Instebö	1987	2000-09-16	
	12,73	Karol Angarita	1987	2000-09-16	
Slägga (4kg)	49,00	Emma Thor	1997	2013-08-09	USM
	43,24	Nathalie Heinonen	1989	2008-06-04	Utkastet
	25,57	Jennifer Hemström	1995	2012-09-18	Castorama Umeå
	18,62	Hanna Reiding	1990	2007-12-29	Midvinterkastet
	18,37	Gabriella Andersson	1987	2003-05-24/25	Upplandsserien
	16,11	Emilia Reiding	1988	2005-08-27/28	UDM
	15,08	Emilia Pettersson	1989	2005-08-27/28	UDM
Spjut (400g)	40,26	Madeléne Polfors	1990	2005-05-28	SAYO
	35,03	Linnéa Nordin	1988	2002-08-24	
	34,48	Frida Ericsson	1993	2007-07-15	Enaspelen
	33,91	Jennifer Hemström	1995	2009-09-26	Midgårdskastet
	32,38	Michaela Nitz	1996	2010-09-12	Svealandsmästerskapen

29,74	Jennifer Heinonen	1991	2005-06-12	Huddingespelen
25,95	Cecilia Eldh	1993	2006-09-09	Kasttävling Märsta
25,76	Emma Thor	1997	2011-09-24	Midgårdskastet
24,73	Johanna Andersson	1987	2000-09-16	
24,45	Gabriella Andersson	1987	2002-08-24/25	UDM
23,67	Angelica Lorentzon	1988	2002	
23,41	Emma Darby	1995	2008-09-20	Upplandsserien
23,24	Matilda Nemlander	1995	2008-09-20	Upplandsserien
23,04	Virve Möllerström-Aho	1998	2011-06-22	UDM
22,43	Hanna Reiding	1990	2003-08-23/24	UDM
22,33	Helena Ward	1997	2010-06-19	Pentangeln
22,10	Julia Johansson	2004	2017-08-19	UDM
20,33	Sadrina Lucau	1986	2000-09-02	
19,60	Cecilia Instebo	1987	2002	
17,86	Alexandra Bazzi	2001	2013-08-28	Klubbtävling
16,61	Maria Johansson	1987	2000-09-16	
16,34	Cilla Hellgren	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
16,08	Nathalie Heinonen	1989	2002	
15,81	Karol Angarita	1987	2000-09-16	
15,63	Fanny Hefte	2000	2011-09-24	Midgårdskastet
13,45	Agnes Reiding	1994	2006-12-30	Midvinterkastet
13,19	Wilma Petersson	2000	2018-06-06	Resultattävling Märsta
13,12	Ella Wallin	2003	2013-08-05	Klubbtävling
13,10	Michaela Kjellin	2001	2013-09-21	Midgårdskastet
12,68	Rosa Sadig Gafor	2004	2017-09-17	Midgårdskastet
12,60	Beatrice Söderlund	1992	2003-08-23/24	UDM
12,53	Kenza Karami	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
12,19	Sofia Svensson	1997	2009-09-26	Midgårdskastet
11,55	Elin Lindberg	2001	2011-05-31	Klubbtävling
10,15	Sophie Wulff	1999	2012-06-11	Klubbtävling



	8,85	Olivia Hultgren	1996	2008-05-20	Upplandsserien
	8,00	Cecilia Darby	1998	2008-12-27	Midvinterkastet
Spjut (500g)	19,73	Julia Johansson	2004	2018-09-23	Midgårdskastet
	17,69	Fernanda Davidsun	2004	2018-08-18	UDM
	16,85	Ullrika Öhman	1968	2011-09-24	Midgårdskastet
	13,59	Rosa Sadig Gafor	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
Spjut (600g)	44,44	Gunilla Olovsson	1982	1999-08-14	Sundsvall
	40,78	Åse Fernis	1959	1977	
	37,62	Anette Ekberg	1981	1999	
	36,21	Madeléne Polfors	1990	2006-08-27	UDM
	33,59	Jennifer Hemström	1995	2011-09-17	Skol SM
	32,70	Katarina Hållberg	1967	1984	
	29,63	Jennifer Heinonen	1991	2006-09-09	Kasttävling Märsta
	28,09	Frida Ericsson	1993	2008-07-05	Strands ungdomsspel
	26,34	Hanna Reiding	1990	2006-08-27	UDM
	24,55	Emma Thor	1997	2013-09-07	Castorama Uppsala
	20,73	Ullrika Öhman	1968	2010-09-25	Midgårdskastet
	20,34	Cecilia Instebö	1987	2003-08-23/24	UDM
	18,81	Gabriella Andersson	1987	2003-08-23/24	UDM
	18,75	Rebecca Sjölander	1990	2006-08-27	UDM
	18,28	Emilia Reiding	1988	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	17,19	Nathalie Heinonen	1989	2007-09-29	Midgårdskastet
	13,4	Carole Johansson	1969	2017-09-17	Midgårdskastet
Vikt (9,08kg)	12,72	Emma Thor	1997	2013-07-20	Resultattävling
5-kamp (60mH- Höjd-Boll-Längd-	4218p	Michaela Nitz (10,61-1,33- 27 08-1 56-1 54 15)	1996	2007-07-15	Enaspelen

600m)		32,00-4,00-1.07,10)			
	3536p	Emma Thor (11,74-1,34-30,36-4,07-2.07,94)	1997	2010-05-16	Täby Vårmångkamp
6-kamp (80mH-Höjd-Kula-Längd-Spjut-600m)	3399p (F14)	Frida Ericsson (13,32-1,55-9,02-4,36-34,48-1.49,69)	1993	2007-07-14/15	UDM Mångkamp
	3283p (F15)	Jennifer Hemström (13,78-1,46-10,49-4,01-32,92-1.46,00)	1995	2010-09-04/05	USM Mångkamp
	3206p (F14)	Jennifer Hemström (14,22-1,48-10,10-4,16-31,03-1.46,75)	1995	2009-07-25/26	Enaspelen
	3186p (F15)	Frida Ericsson (13,51-1,49-9,24-4,45-28,78-1.52,49)	1993	2008-05-10/11	Täby
	2748p (F14)	Emma Thor (14,59-1,36-10,87-4,23-22,16-1.57,50)	1997	2011-08-06/07	Svealandsmästerskapen Mångkamp
7-kamp (100mH-Höjd-Kula-200m-Längd-Spjut-800m)	5216p	Katarina Hållberg	1967	1986	(F19)
	4547p	Katarina Hållberg (16,46-7,72-1,60-27,33-32,70-2.25,11)	1967	1984-09-08/09	USM Mångkamp (F17)
	3805p (F16)	Jennifer Hemström (17,68-1,45-10,38-28,44-4,53-31,99-2.36,3m)	1995	2011-08-06/07	USM Mångkamp (F16)
	3427p	Cecilia Instebö	1987	2003-09-20/21	Gävle (F16)
	3216p	Gabriella Andersson	1987	2003-09-20/21	Gävle (F16)

Stafett 5*60m		Angelica Lorentzon	1988		
		Emilia Reiding	1988		
	46,38	Cecilia Brolund	1988	2000-06-14	UDM
		Sandra Petersen	1989		
		Evelina Lucau	1988		
Stafett 4*80m		Cecilia Instebö	1987		
		Sadrina Lucau	1986		
	44,89	Maria Johansson	1987	2000-06-14	UDM
		Gabriella Andersson	1987		
		Virve Möllerström-Aho	1998		
	45,74	Emma Thor	1997	2010-05-29	UDM
		Thi Lindgren	1997		
		Sofia Svensson	1997		
Stafett 3*600m		Virve Möllerström-Aho	1998		
	5.55,00	Emma Thor	1997	2010-05-29	UDM
		Sofia Svensson	1997		
Stafett 3*800m		Emilia Reiding	1988		
	7.38,08	Emilia Pettersson	1989	2004-06-05	UDM
		Cecilia Instebö	1987		
		Gabriella Andersson	1987		
	8.25,26	Cecilia Instebö	1987	2000-06-14	UDM
		Emilia Reiding	1988		
		Sandra Petersen	1989		
	9.15,81	Cecilia Brolund	1988	2000-06-14	UDM
		Linnéa Nordin	1988		