

2018-12-05

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
	7,83	Arman Zehtab-Fard	2002	2018-08-26	Resultattävling Märsta
	8,14	Ricky Nilsson	1963	2018-08-26	Resultattävling Märsta
	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
	8,56	Tobias Rauch	1974	2018-08-26	Resultattävling Märsta
	8,74	Felix Wallin	2001	2014-08-17	UDM
	8,77	Theodor Duvert	2001	2014-08-17	UDM
	8,85w	<i>Elliot Duvert</i>	2003	2016-08-14	<i>Klubbtävling</i>
	9,11	Marcus Rostmark	1996	2007-09-22	Upplandsserien
	9,14	Hampus Larsson	1991	2002	
	9,25	Kevin Sjöström	2007	2018-05-26	Mälaröspelen
	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
	10,08	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
10,48	Sami Benabdallah	2006	2016-08-21	UDM
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
11,59w	<i>Olle Eriksson</i>	2008	2016-08-14	<i>Klubbtävling</i>
12,01	Fredrik Polfors	1992	2000-09-02	
12,17	Kim Hefte	2000	2008-06-06	Kringelspelen
12,68	Hector Llambro	2009	2016-07-02	Eskilstuna Mini Games

80m

9,61	Calle Haag	2000	2015-08-02	SBA Youth
9,68	Johan Collin	1994	2007-09-01/02	UDM
10,09	Arman Zehtab Fard	2002	2017-08-20	UDM
10,15	Samiel Berhe	1998	2015-08-10	Klubbtävling
10,20	Simon Thor	2000	2015-08-10	Klubbtävling
10,30	Noa Åbergh	2001	2016-06-06	Klubbtävling
10,50	Marcus Rostmark	1996	2009-08-15	Pentangeln
10,53	Chris Arnoldsson	1996	2009-08-07/08	Huddingespelen
10,55	Kevin Duvert	1998	2011-07-30	DN Galan Youth
10,59	Theodor Duvert	2001	2016-08-21	UDM
10,81	Tobias Larsson	1993	2006-08-23/24	UDM
10,85	Adam Löhr	2004	2018-09-15	Svealandsmästerskapen
10,87w	<i>Adrian Möllerström-Aho</i>	2001	2016-08-14	<i>Klubbtävling</i>
10,90w	<i>Felix Wallin</i>	2001	2015-06-06	SAYO
10,91	Calle Henrysson	2001	2016-08-21	UDM

	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	Världsungdomsspelen
	11,31	Johan Waltersson	1999	2011-08-20	Pentangeln
	11,35	Sonny Bergström	1990	2003-08-23/24	UDM
	11,60	David Bäcklin Forsberg	2004	2018-07-29	Gurkspelen
	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	Huddingespelen
	12,30	Simon Eriksson	1994	2006-09-23	Upplandsserien
	12,51	Robin Lövdahl	1997	2009-06-13	Kvantumspelen
	12,73	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-07-24	Resultattävling Märsta
	12,74	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-07-24	Resultattävling Märsta
	13,25	Erik Hellqvist	2004	2018-07-24	Resultattävling Märsta
	13,55	Kevin Sjöström	2007	2016-06-06	Klubbtävling
100m	11,41	Joar Rüdrieh	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
	12,15w	Pontus Born	1999	2016-08-14	Klubbtävling

12,15	Arman Zehtab Fard	2002	2018-08-26	Resultattävling Märsta
12,17	Calle Kumlin	1989	2006-06-06	Kringelspelen
12,21	Jad Abdulhak	1992	2007-09-01/02	UDM
12,22	Simon Thor	2000	2018-06-06	Ludvikaspelen
12,35	Dag Dacke	1965	2015-07-24	VSM
12,42w	<i>Andreas Berzelius</i>	1998	2016-08-14	<i>Klubbtävling</i>
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
12,77	Ricky Nilsson	1963	2018-08-26	Resultattävling Märsta
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
13,09	Felix Wallin	2001	2017-08-20	UDM
13,15w	<i>Patrick Neuendorff</i>	1966	2016-08-14	<i>Klubbtävling</i>
13,21	Rikard Westin	1994	2010-05-29	Kvantumspelen
13,56	Patrick Neuendorff	1966	2017-08-20	VDM
13,59	Tony Jonasson	1958	2015-07-24	VSM
13,60	Tobias Rauch	1974	2018-08-26	Resultattävling Märsta
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
15,20	Anders Petersson	1978	2017-08-20	VDM
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
	24,40	Arman Zehtab Fard	2002	2018-08-18	UDM
	24,54w	<i>Pontus Born</i>	1999	2016-06-06	<i>Klubbtävling</i>
	24,56w	<i>Noa Åbergh</i>	2001	2016-06-06	<i>Klubbtävling</i>
	24,57	Kevin Duvert	1998	2015-08-15	UDM/JDM
	24,86	Andreas Berzelius	1998	2016-08-20	JDM
	25,00w	<i>Dag Dacke</i>	1965	2016-06-06	<i>Klubbtävling</i>
	25,37	Dag Dacke	1965	2015-07-25	VSM
	25,68	Simon Thor	2000	2018-06-06	Ludvikaspelen

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		
27,39	Patrick Neuendorff	1966	2016-06-12	Uppsalaspelen	
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	
28,63	Felix Wallin	2001	2014-06-15	Huddingespelen	
28,92w	<i>Mathias Tyskeng</i>	1974	2016-08-14	<i>Klubbtävling</i>	
29,38	Sverre Lindell	2001	2013-06-30	Världsongdomsspelen	
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	
30,66	Kevin Sjöström	2007	2018-07-21	Leksands Sparbanksspel	
30,77	Jonatan Elfviksson	1994	2006-08-26/27	UDM	
30,97w	<i>Anders Petersson</i>	1978	2017-08-19	<i>VDM</i>	
31,17	Joakim Staf	1991	2004-08-28/29	UDM	
31,20	Jan Johansson	1958	2016-08-20	VDM	
31,78	Theodor Duvert	2001	2013-06-16	Huddingespelen	
32,14	Elliot Duvert	2003	2015-08-15	UDM/JDM	
35,24	Joar Jenifer	2003	2016-06-06	Klubbtävling	
35,52	Lennart Asplund	1939	2016-05-15	VDM Stockholm	
36,16	Rohdger Jenifer	2003	2016-06-06	Klubbtävling	
300m	37,29	Joar Rüdriich	1990	2005-08-09/10	Skol SM
	37,72	Peter Wallin	1971	2017-08-20	DM
	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
40,18	Simon Thor	2000	2016-09-10	USM Mångkamp
40,23	Ricky Nilsson	1963	2018-08-26	Resultattävling Märsta
40,93	Calle Kumlin	1989	2004-08-28/29	UDM
41,03	Johan Slagbrand	1996	2010-09-12	Svealandsmästerskapen
41,47	Adrian Möllerström-Aho	2001	2018-08-26	Resultattävling Märsta
41,56	Arman Zehtab Fard	2002	2017-08-20	UDM
41,65	Karl Sjölander	1997	2011-09-17	Svealandsmästerskapen
42,22	Tobias Rauch	1974	2018-08-26	Resultattävling Märsta
43,62	Patrick Neuendorff	1966	2017-08-20	DM
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
53,70	Pontus Born	1999	2016-08-21	UDM
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
	55,43	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
	55,48	Andreas Berzelius	1998	2015-08-02	Gurkspelen
	56,10	Simon Thor	2000	2016-05-20	Dalakampen
	57,46	Dag Dacke	1965	2015-07-26	VSM
	1.00,38	Patrick Neuendorff	1966	2017-08-20	VDM
	1.01,78	Morten Linnes	1967	2016-08-21	VDM
	1.05,19	Per Slagbrand	1966	2015-08-10	Klubbtävling
	1.05,88	Mathias Tyskeng	1974	2016-08-14	Klubbtävling
	1.08,33	Arman Zehtab Fard	2002	2016-08-14	Klubbtävling
	1.10,01	Hampus Larsson	1991	2002	
	1.14,18	Jonatan Elfviksson	1994	2006-09-02	Sätaspelen
	1.14,29	Victor Svensson	1999	2010-06-06	Kringelspelen
	1.14,66	Kevin Sjöström	2007	2016-08-14	Surbullespelen
	1.21,98	Adrian Möllerström-Aho	2001	2009-06-13	Kvantumspelen
	1.22,17	Jan Johansson	1958	2016-06-06	Klubbtävling
	1.22,72	Joar Jenifer	2003	2016-06-06	Klubbtävling
	1.23,49	Theodor Duvert	2001	2010-09-04	Örebrogalan
	1.25,75	Rohdger Jenifer	2003	2016-06-06	Klubbtävling
	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
	1.30,70	Pontus Born	1999	2016-08-14	Klubbtävling
	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
1.52,95	Elliot Duvert	2003	2016-08-14	Klubbtävling
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 Vårångkamp
2.32,0m	Joar Jenifer	2003	2016-06-06	Klubbtävling
2.32,75	Amin Mahmod	1996	2007-05-20	Upplandsserien
2.36,0m	Rohdger Jenifer	2003	2016-06-06	Klubbtävling

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

2.07,65	Adrian Möllerström-Aho	2001	2017-08-19	UDM
2.12,1	Tony Jonasson	1658	1976	
2.12,8	Mats Nagle	1960	1976	
2.13,80	Calle Kumlin	1989	2005-06-22	Sommarspelen
2.14,01	Simon Thor	2000	2015-09-12	Kraftmätningen
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
2.19,07	Noa Åbergh	2001	2016-06-06	Kraftmätningen
2.21,34	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
2.25,32	Calle Henrysson	2001	2016-06-06	Kraftmätningen
2.25,77	Theodor Duvert	2001	2016-09-11	USM Mångkamp
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
2.32,81	Felix Wallin	2001	2015-09-12	Kraftmätningen
2.39,7	Bilal Cadimi	1994	2003-06-09	Tyresö Ungdomsspel
2.42,43	Arman Zehtab Fard	2002	2016-08-20	UDM
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
2.58,36	Anders Petersson	1978	2017-08-19	VDM
3.00,2	Jonatan Elfviksson	1994	2006-08-12	Nynäshamnspele
3.12,79	Hampus Larsson	1991	2000-09-02	
3.14,94	Joar Jenifer	2003	2016-08-14	Klubbtävling
3.16,53	Rohdger Jenifer	2003	2016-08-14	Klubbtävling
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	
	3.01,40	Simon Thor	2000	2017-05-14	Mångkamp Sätra
	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
	4.41,38	Simon Thor	2000	2016-06-12	UNM mångkamp
	4.43,23	Kevin Duvert	1998	2015-06-14	UNM 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	1.17,64	Kevin Sjöström	2007	2017-05-13	Boregalan
	1.22,42	Elliot Duvert	2003	2013-06-01	Högbospelen
	1.23,15	Theodor Duvert	2001	2011-06-04	Högbospelen
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)	11,24	Kevin Sjöström	2007	2018-08-19	Surbullespelen
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
	10,03	Elliot Duvert	2003	2016-06-05	SAYO
	10,34	Hampus Larsson	1991	2004-09-11/12	Svealandsmästerskapen
	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
12,17		Theodor Duvert	2001	2016-09-10	USM Mångkamp
12,75		Adrian Möllerström-Aho	2001	2016-08-20	UDM
13,49		Elliot Duvert	2003	2016-06-06	Kraftmätningen
14,71		Arman Zehtab Fard	2002	2016-06-06	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
	16,31	David Bäcklin Forsberg	2004	2018-07-24	Resultattävling Märsta

	16,65	Rohdger Tjällidén Jenifer	2003	2018-07-24	Resultattävling Märsta
	17,26	Adam Löhr	2004	2018-07-24	Resultattävling Märsta
	17,76	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
110mh (91,4cm)	15,15	Joar Rüdriich	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
	15,58	Kevin Duvert	1998	2014-09-20	Skol-SM
	15,76	Simon Thor	2000	2017-09-09	USM Mångkamp
	16,33	Marcus Rostmark	1996	2012-08-19	DN Galan Youth
	17,53	Adrian Möllerström-Aho	2001	2017-08-19	UDM
110mh (99,1cm)	16,80	Jonas Asplund	1973	2015-07-25	VSM
110mh (100,0cm)	16,08	Simon Thor	2000	2018-06-10	NM mångkamp
	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
	31,97	Elliot Duvert	2003	2016-08-21	UDM
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
	44,17	Adrian Möllerström-Aho	2001	2016-08-21	UDM
	45,15	Calle Haag	2000	2014-08-17	UDM
	45,98	Theodor Duvert	2001	2015-09-05	Svealandsmästerskapen
	53,56	Felix Wallin	2001	2015-07-03	Världsungdomsspelen
300mh (84,0cm)	39,55	Joar Rüdric	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
	42,41	Adrian Möllerström-Aho	2001	2017-07-30	Resultattävling
	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 Rüdric	1990	2009-08-01/02	DN Galan Youth
	44,27	Lucas Spinnars	1986	2004-08-28/29	UDM
400mh (84,0cm)	1.04,17	Dag Dacke	1965	2015-09-27	Midgårdskastet
400mh (91,4cm)	50,99	Kenneth Pettersson	1959	1979-09-02	Stockholm
	54,06	Peter Wallin	1971	1990	SM
	57,13	Joar Rüdric	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
	2,00	Simon Thor	2000	2017-08-11	USM
	1,98	Niklas Pegelow	1972	1990	

1,94	Bo Johansson	1959	1975	
1,93	Kevin Duvert	1998	2014-08-08	USM
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
1,75	Theodor Duvert	2001	2016-08-06	USM
1,71	Elliot Duvert	2003	2016-06-12	Uppsalaspelen
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 Rüdric	1990	2005-08-27/28	UDM
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
1,64	Adrian Möllerström-Aho	2001	2017-08-02	Klubbtävling
1,63	Calle Haag	2000	2015-09-13	Kraftmätningen
1,60	Chris Arnoldsson	1996	2009-09-06	UDM
1,60	Andreas Berzelius	1998	2017-08-02	Klubbtävling
1,59	Robert Granström	1993	2009-09-06	UDM
1,58	Magnus Lennartsson	1961	1973	
1,58	Henrik Cedergren	1963	1976	
1,58	Calle Henrysson	2001	2016-06-06	Kraftmätningen
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
1,48	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
1,45	Kevin Sjöström	2007	2018-09-08	Kvantumspelen
1,44	Magnus Thor	1967	2017-08-02	Klubbtävling
1,41	Valentin Hedberg	2004	2018-06-20	Resultattävling Märsta
1,37	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-06-20	Resultattävling Märsta
1,36	David Bäcklin Forsberg	2004	2018-07-28	Gurkspelen
1,35	Fredrik Möllerström	1972	2012-06-11	Klubbtävling
1,33	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-06-20	Resultattävling Märsta
1,31	Sverre Lindell	2001	2014-08-16	UDM
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
1,00	Hugo Nyhem	2002	2011-05-17	Klubbtävling
0,96	Carl Bülow	2002	2012-08-28	Klubbtävling

Stav

4,72	Jonas Asplund	1973	2014-06-08	SAYO
4,70	Simon Thor	2000	2018-06-01	SAYO
4,65	Pierre Frodener	1960	1980	
4,40	Jan Arvidsson	1963	1980	
4,40	Ove Fritz	1969	1986	
3,95	Joar Rüdriich	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
3,84	Kevin Duvert	1998	2015-09-05	USM Mångkamp
3,65	Calle Henrysson	2001	2018-08-05	USM
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
3,38	Theodor Duvert	2001	2016-08-05	USM
3,27	Adrian Möllerström-Aho	2001	2018-06-20	Resultattävling Märsta
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	
3,02	Robert Eliasson	1959	2015-06-13	Uppsalaspelen
3,00	Andreas Berzelius	1998	2018-08-29	Resultattävling Märsta
2,90	Bo Johansson	1959	1976	
2,82	Elliot Duvert	2003	2016-05-21	Huddingespelen
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
2,40	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-08-29	Resultattävling Märsta
2,30	Sverre Lindell	2001	2014-08-16	UDM
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
2,01	Kevin Sjöström	2007	2018-08-12	Resultattävling Märsta
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
	6,54w	Simon Thor	2000	2016-06-29	Kevin Games Mångkamp	planka
	6,50	Patrik Rostmark	1967	1983		planka
	6,36	Simon Thor	2000	2017-09-10	USM Mångkamp	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
	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
	5,70	Adrian Möllerström-Aho	2001	2017-08-20	UDM	planka
	5,68	Andreas Berzelius	1998	2015-08-02	Gurkspelen	planka
	5,65	Theodor Duvert	2001	2016-09-11	USM Mångkamp	planka
	5,57	Chris Arnoldsson	1996	2010-06-13	SAYO	planka
	5,55	Sonny Bergström	1990	2004-08-19	Fredrikhofsspelen	planka
	5,46	Dag Dacke	1965	2016-08-21	VDM	planka

5,28	Krister Fransson	1962	1976		planka
5,26w	Arman Zehtab-Fard	2002	2017-08-20	UDM	planka
5,22	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen	planka
5,21	Elliot Duvert	2003	2016-08-21	UDM	zon
5,12	Arman Zehtab-Fard	2002	2017-08-20	UDM	planka
5,11w	Adam Löhr	2004	2018-09-16	Svealandsmästerskapen (+2,1)	planka
5,03	Adam Löhr	2004	2018-09-16	Svealandsmästerskapen	planka
5,01	Rikard Westin	1994	2012-06-30	Uppsalaspelen	planka
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
4,82	David Bäcklin Forsberg	2004	2018-09-16	Svealandsmästerskapen	planka
4,66w	Hampus Larsson	1991	2003-06-28/29	Bosparspelen (+3,3)	zon
4,61	Calle Henrysson	2001	2016-06-06	Kraftmätningen	planka
4,59	Felix Wallin	2001	2014-08-17	UDM	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
4,33	Kevin Sjöström	2007	2018-06-06	Ludvikaspelen	zon
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
3,93	Valentin Hedberg Börjesson	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta	planka
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
3,78	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-06-06	Resultattävling Märsta	planka
3,67	David De Barés	1997	2008-08-06	Upplandsserien	zon
3,65	Erik Hellqvist	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta	planka
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	Kringelspelen	zon	
3,29	Kevin Woodward	1999	2010-05-15	Täby Vårmångkamp	zon	
3,21	Lennart Asplund	1939	2016-05-15	VDM Stockholm	planka	
3,19	Tobias Larsson	1993	2002		zon	
3,11	Sebastian Bazzi	2004	2014-07-05	Uppsalaspelen	zon	
3,04	Gustaf Hellqvist	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta	planka	
3,00	Christian Keto	1997	2007-09-01/02	Täby Open	zon	
3,00	Hugo Nyhem	2002	2011-06-19	Örbyhusspelen	zon	
2,86	Ludvig Fredman	2006	2018-06-06	Resultattävling Märsta	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	
2,16	Hector Llambro	2009	2016-07-02	Eskilstuna Mini Games	zon	
1,97	Elias Fredman	2008	2018-06-06	Resultattävling Märsta	zon	
1,80	Amadeus Fredman	2010	2018-06-06	Resultattävling Märsta	zon	
Tresteg	13,37	Tomas Bengtsson	1961	1979-08-11	UDM	planka
	13,22	Simon Thor	2000	2017-08-01	För-USM	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
	12,46	Arman Zehtab Fard	2002	2018-08-05	USM	planka
	12,23	Bo Johansson	1959	1976		planka

11,90	Kevin Duvert	1998	2014-08-17	UDM	planka
11,86	Theodor Duvert	2001	2016-08-20	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
10,77	Elliot Duvert	2003	2016-09-11	Svealandsmästerskapen	zon
10,74	Robert Granström	1993	2007-05-22	Upplandsserien	planka
10,74	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM	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
8,99	Sverre Lindell	2001	2013-09-03	UDM	zon
7,52	Joar Jenifer	2003	2017-08-19	UDM	planka

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	
35,87	Kevin Sjöström	2007	2016-08-13	Surbullespelen	
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	
28,24	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
	17,77	Antonio Koukouzikis	2008	2015-09-27	Midgårdskastet
	17,74	Tobias Larsson	1993	2000-09-02	
	16,99	Benjamin Terlinder	2008	2016-09-18	Midgårdskastet
	13,29	Olle Eriksson	2008	2016-09-18	Midgårdskastet
	9,51	Amadeus Fredman	2010	2018-09-23	Midgårdskastet
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
	37,77	Kevin Sjöström	2007	2017-07-16	Gavlehovspelen
	34,20	Jonatan Elfviksson	1994	2006-09-02	Sätraspelen
	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
	9,54	Elias Fredman	2008	2018-09-23	Midgårdskastet
Kula (2kg)	11,16	Chris Arnoldsson	1996	2007-09-29	Midgårdskastet
	10,87	Kevin Sjöström	2007	2018-07-29	Resultattävling Märsta
	10,39	Simon Thor	2000	2011-09-24	Midgårdskastet
	9,11	Hampus Larsson	1991	2002	
	9,04	Gabriel Hemström	1998	2009-06-06	Kringelspelen
	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
	6,87	Victor Almgren	2004	2015-09-27	Midgårdskastet
	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	
	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

	4,52	Olle Eriksson	2008	2016-09-18	Midgårdskastet
	4,51	Ludvig Lindquist	2001	2009-09-26	Midgårdskastet
	4,21	Markus De Barés	1998	2007-07-07	Bosparspelen
	3,98	Elias Fredman	2008	2018-09-23	Midgårdskastet
	3,94	Benjamin Terlinder	2008	2016-09-18	Midgårdskastet
	3,86	Jacob Rostmark	1998	2008-06-08	SAYO
	3,84	Antonio Koukouzikis	2008	2015-09-27	Midgårdskastet
	3,52	Amadeus Fredman	2010	2018-06-06	Resultattävling Märsta
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	
	11,73	Elliot Duvert	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
	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
	9,65	Arman Zehtab Fard	2002	2015-09-27	Midgårdskastet
	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	
	8,10	Ludvig Fredman	2006	2018-09-23	Midgårdskastet
	8,03	Love Backhans	2004	2017-09-17	Midgårdskastet
	8,02	Calle Haag	2000	2013-05-27	Klubbtävling
	7,90	Joakim Staf	1991	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	7,51	Joar Jenifer	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
	7,43	Johan Waltersson	1999	2011-07-02	Uppsalaspelen
	7,25	Jimmy Svensson	1994	2004-10-10	Kasttävling Märsta
	6,90	Rohdger Jenifer	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
	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 Franzén	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
	12,06	Theodor Duvert	2001	2016-09-11	USM Mångkamp
	11,75	Martin Lindberg	1987	2000-09-03	

	11,70	Calle Haag	2000	2015-09-12	Kraftmätningen
	11,38	Calle Henrysson	2001	2016-08-21	UDM
	10,56	Joar Rüdriich	1990	2006-08-26/27	UDM
	10,24	Krister Andersson	1963	1976	
	10,06	Robin Lövdahl	1997	2011-08-20	Pentangeln
	9,90	Adrian Möllerström-Aho	2001	2016-08-21	UDM
	9,21	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-08-29	Resultattävling Märsta
	8,73	Victor Svensson	1999	2013-07-07	Uppsalaspelen
	8,72	Lucas Spinnars	1986	2002	
	8,49	Elliot Duvert	2003	2016-06-06	Kraftmätningen
	8,31	Karl Sjölander	1997	2011-09-05	Klubbtävling
	8,26	Jonatan Elfviksson	1994	2008-09-27	Midgårdskastet
	7,83	Arman Zehtab Fard	2002	2016-06-06	Kraftmätningen
	7,49	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-08-15	Resultattävling Märsta
	7,45	Valentin Hedberg Börjesson	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	7,15	Andreas Berzelius	1998	2013-05-27	Klubbtävling
	6,85	Adam Löhr	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	4,67	Erik Hellqvist	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	4,35	Gustaf Hellqvist	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
Kula (5kg)	15,63	Simon Thor	2000	2017-09-10	USM Mångkamp
	13,96	Mikael Krogius	1960	1976	(5,5kg)
	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	
	11,64	Kevin Duvert	1998	2015-09-27	Midgårdskastet
	11,60	Marcus Rostmark	1996	2013-09-20	Skol-SM
	9,83	Calle Henrysson	2001	2017-09-17	Midgårdskastet
	9,74	Lucas Spinnars	1986	2003-07-13	Enaspelen
	9,69	Adrian Möllerström-Aho	2001	2018-09-23	Midgårdskastet

	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)	14,77	Simon Thor	2000	2018-07-13	Breddtävling Falun
	10,81	Lucas Spinnars	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
	10,65	Magnus Thor	1967	2017-08-02	Klubbtävling
	10,44	Tomas Bengtsson	1961	2011-09-24	Midgårdskastet
	10,02	Hans Nordberg	1965	2018-07-29	Resultattävling Märsta
	9,14	Jonatan Elfviksson	1994	2012-08-14	Klubbtävling
	8,85	Andreas Berzelius	1998	2017-08-02	Klubbtävling
	7,72	Rikard Westin	1994	2012-08-28	Klubbtävling
Kula (7,26kg)	12,94	Simon Thor	2000	2018-07-08	Ölandsspelen
	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
	8,19	Mikael Sjöström	1977	2018-08-15	Resultattävling 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
	7,29	Anders Petersson	1978	2017-08-20	VDM

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
	37,62	Elliot Duvert	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
	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
	27,51	Fredrik Karlsson	1989	2002-09-01	Svealandsmästerskapen
	27,19	Kevin Sjöström	2007	2018-09-23	Midgårdskastet
	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
	22,25	Ludvig Fredman	2006	2018-09-09	Resultattävling Märsta
	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
	20,41	Joar Jenifer	2003	2016-09-18	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
	17,82	Rohdger Jenifer	2003	2016-09-18	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
	14,23	Victor Almgren	2004	2015-09-27	Midgårdskastet
	14,18	Simon Franzén	2002	2015-09-27	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
	8,80	Elias Fredman	2008	2018-09-23	Midgårdskastet
	6,73	Hugo Nyhem	2002	2011-05-17	Klubbtävling
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
	36,55	Theodor Duvert	2001	2016-09-10	USM Mångkamp
	33,69	Robin Lövdahl	1997	2011-08-20	Pentangeln
	33,30	Joar Rüdric	1990	2005-08-27/28	UDM
	33,12	Adrian Möllerström-Aho	2001	2016-09-18	Midgårdskastet
	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	
	22,52	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-09-09	Resultattävling Märsta

	22,34	Jonatan Elfviksson	1994	2008-05-10	Vårkastet
	22,26	Anton Spinnars	1989	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	20,82	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-08-15	Resultattävling Märsta
	19,91	Calle Henrysson	2001	2016-09-18	Midgårdskastet
	19,81	Victor Svensson	1999	2013-09-14	Svealandsmästerskapen
	14,04	Samiullah Safi	1994	2008-08-19	Upplandsserien
Diskus (1,5kg)	47,17	Simon Thor	2000	2017-08-09	Turebergskastet 5
	39,95	Kevin Duvert	1998	2015-07-18	Tingstäde
	38,43	Åke Lundberg	1953	2008-09-28	Upplandrekord M55
	37,59	Joar Rüdriich	1990	2007-09-14/16	Skol-SM
	34,78	Bo Johansson	1959	1975	
	33,13	Adrian Möllerström-Aho	2001	2017-08-19	UDM
	32,74	Magnus Thor	1967	2017-08-02	Klubbtävling
	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
	17,9	Calle Henrysson	2001	2017-09-17	Midgårdskastet
Diskus (1,75kg)	44,43	Simon Thor	2000	2018-06-10	NM Mångkamp
	32,00	Fredrik Granström	1993	2011-06-27	Klubbtävling
	29,49	Marcus Rostmark	1996	2014-09-21	Skol-SM
	19,28	Andreas Berzelius	1998	2017-08-02	Klubbtävling
Diskus (2kg)	37,93	Simon Thor	2000	2018-07-08	Ölandsspelen

	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
	22,73	Kevin Sjöström	2007	2018-08-15	Resultattävling Märsta
	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
	10,97	Victor Almgren	2004	2015-09-27	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
27,48	Ludvig Fredman	2006	2018-09-23	Midgårdskastet
26,58	Kevin Duvert	1998	2011-09-24	Midgårdskastet
26,20	Elliot Duvert	2003	2016-09-18	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
20,61	Arman Zehtab Fard	2002	2015-09-27	Midgårdskastet
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
16,96	Rohdger Jenifer	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
15,05	Joar Jenifer	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
14,28	Kevin Woodward	1999	2011-09-24	Midgårdskastet
11,59	Simon Franzén	2002	2015-09-27	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
33,22	Adrian Möllerström-Aho	2001	2016-08-21	UDM
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
26,90	Calle Henrysson	2001	2016-09-18	Midgårdskastet

	26,74	Martin Lindberg	1987	2000-09-03	
	24,75	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-08-29	Resultattävling Märsta
	22,05	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-08-29	Resultattävling Märsta
	21,79	Theodor Duvert	2001	2016-09-18	Midgårdskastet
	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
	13,93	Valentin Hedberg Börjesson	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	13,01	Andreas Berzelius	1998	2012-09-22	Midgårdskastet
Slägga (5kg)	45,45	Simon Thor	2000	2017-09-05	Klubbtävling Falun
	38,99	Marcus Rostmark	1996	2012-09-23	Skol-SM
	31,25	Kevin Duvert	1998	2015-09-27	Midgårdskastet
	28,35	Robert Granström	1993	2009-09-26	Midgårdskastet
	20,18	Calle Henrysson	2001	2017-09-17	Midgårdskastet
	18,61	Jonatan Elfviksson	1994	2011-09-24	Midgårdskastet
	18,29	Rikard Westin	1994	2011-05-31	Klubbtävling
Slägga (6kg)	42,12	Simon Thor	2000	2018-05-12	Breddtävling Falun
	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
	34,29	Simon Thor	2000	2018-10-01	Castorama Falun
	30,10	John Heinenon	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	
	23,46	Håkan Lönsjö	1976	2017-08-20	VDM

	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
	42,39	Elliot Duvert	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
	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
	35,58	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
	25,44	Kevin Sjöström	2007	2018-07-29	Resultattävling Märsta
	25,04	Calle Haag	2000	2013-06-17	Klubbtävling
	24,98	Joar Jenifer	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
	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
18,96	Rohdger Jenifer	2003	2016-09-18	Midgårdskastet
18,88	David Jennersten	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
18,46	Gabriel Rostmark	2000	2012-05-21	Klubbtävling
18,17	Simon Franzén	2002	2015-09-27	Midgårdskastet
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
16,15	Ludvig Fredman	2006	2018-06-06	Resultattävling Märsta
15,71	Hannes Andersson	2005	2017-09-17	Midgårdskastet
13,29	Felix Lundqvist	1995	2008-09-27	Midgårdskastet
12,62	Love Backhans	2004	2017-09-17	Midgårdskastet
12,04	Kim Hefte	2000	2008-12-27	Midvinterkastet
9,24	Ruben Andersson	2002	2013-09-21	Midgårdskastet
8,32	Victor Almgren	2004	2015-09-27	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
48,12	Theodor Duvert	2001	2016-06-19	SBA 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
	37,02	Elliot Duvert	2003	2016-06-06	Kraftmätningen
	36,65	Fredrik Granström	1993	2008-12-27	Midvinterkastet
	32,63	Calle Henrysson	2001	2016-08-20	UDM
	32,58	Adrian Möllerström-Aho	2001	2015-09-12	Kraftmätningen
	32,12	Joar Tjälldén Jenifer	2003	2018-09-09	Resultattävling Märsta
	30,85	Joakim Staf	1991	2005-06-15	Kast Märsta
	30,44	Calle Haag	2000	2015-09-12	Kraftmätningen
	29,42	Anton Spinnars	1989	2005-04-17	Kasttävling Märsta
	29,24	Arman Zehtab Fard	2002	2016-08-20	UDM
	26,53	Lucas Spinnars	1986	2000-09-02	
	25,77	Rohdger Tjälldén Jenifer	2003	2018-09-23	Midgårdskastet
	23,90	Kevin Duvert	1998	2011-06-06	Kraftmätningen
	22,99	Andreas Berzelius	1998	2013-08-05	Klubbtävling
	19,43	David Bäcklin Forsberg	2004	2018-09-09	Resultattävling Märsta
	17,63	Rikard Westin	1994	2011-05-31	Klubbtävling
	16,97	Erik Hellqvist	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	15,52	Karl Sjölander	1997	2011-06-06	Kraftmätningen
	15,15	Adam Löhr	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	13,25	Gustaf Hellqvist	2004	2018-06-06	Resultattävling Märsta
	13,06	Valentin Hedberg Börjesson	2004	2018-06-06	resultattävling Märsta
Spjut (700g)	60,67	Hampus Larsson	1991	2007-08-24/26	USM
	58,92	Simon Thor	2000	2016-06-19	SBA Youth
	52,09	Patrik Rostmark	1967	2018-09-23	Midgårdskastet

	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
	41,64	Adrian Möllerström-Aho	2001	2018-09-23	Midgårdskastet
	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
	35,67	Hans Nordberg	1965	2018-07-29	Resultattävling Märsta
	35,53	Patrick Neuendorff	1966	2018-09-23	Midgårdskastet
	33,43	Anton Spinnars	1989	2006-08-26/27	UDM
	30,93	Calle Henrysson	2001	2017-09-17	Midgårdskastet
	30,60	Morten Linnes	1967	2018-09-23	Midgårdskastet
	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
	55,89	Simon Thor	2000	2018-06-10	NM Mångkamp
	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
	39,30	Andreas Berzelius	1998	2018-07-29	Resultattävling Märsta
	38,38	Tomas Bengtsson	1961	1978	Gamla spjutet
	37,35	Jonas Asplund	1973	2016-05-14	VDM Stockholm
	36,98	Kees Kok	1962	2008-08-16	SM Kastmångkamp

	34,50	Fredrik Möllerström	1972	2008-09-27	Midgårdskastet
	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
	32,01	Morten Linnes	1967	2016-08-21	VDM
	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
	22,8	Anders Petersson	1978	2017-08-19	VDM
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		Hampus Larsson			

(60mh-längd-boll- höjd-600m)	4285p (P13)	(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 (P15)
	4500p (P15)	Theodor Duvert (12,17-36,55-3,35-46,66- 5,65-12,06-1,72-2.25,77)	2001	2016-09-10/11	USM Mångkamp (P15)
	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 (P14)
10-kamp P16-17		Simon Thor			

(110mh-1,5kg diskus-stav-700g spjut-300m-100m- längd-5kg kula- höjd-1000m) omräknat till nya tabellen	6763p (P17)	(15,76-46,01-4,32-53,01- 40,85-12,37-6,36-15,63-1,90- 3.13,23) Simon Thor	2000	2017-09-9/10	USM Mångkamp
	6431p (P16)	(15,98-39,30-4,42-49,92- 40,18-12,50-6,19-13,78-1,81- 3.06,02) Kevin Duvert	2000	2016-09-10/11	USM Mångkamp
	6254p (P17)	(15,79-31,95-3,84-41,09- 37,99-12,06-6,07-11,31-1,89- 2.51,44) Joar Rüdriich	1998	2015-09-5/6	JSM Mångkamp
	6012p (P17)	(15,68-39,61-3,56-34,01- 37,04-11,65-5,76-12,13-1,64- 3.05,78) Kevin Duvert	1990	2007-08-04/05	JSM Mångkamp
	5774p (P16)	(15,59-33,10-3,13-34,12- 37,92-12,29-5,75-9,21- 1,89-2.52,00) Lucas Spinnars	1998	2014-09-6/7	USM Mångkamp
	4994p (P17)	(17,55-31,58-2,13-38,35- 38,90-12,26-5,43-09,36-1,68- 3.01,02) Lucas Spinnars	1986	2003-08-30/31	JSM Mångkamp
	4087p (P16)	(19,64-24,44-1,80-37,48- 41,50-13,02-5,10-9,31-1,54- 3.06,45)	1986	2002-07-6/7	Enaspelen
10-kamp P16-17 int. betingelser	6770p (P17)	Simon Thor (12,33-6,28-14,71-1,98-56,74-	2000	2017-06-10/11	FINM Mångkamp

(100m-längd-kula-höjd-400m-110mh-diskus-stav-spjut-1500m)	6720p (P17)	16,25-46,13-4,10-54,06-4.51,89) Simon Thor	2000	2017-06-10/11	UNM Mångkamp
	6638p (P16)	(12,63-6,54-13,63-1,92-56,65-15,92-40,00-4,55-53,23-4.51,54) Kevin Duvert	2000	2016-06-29/30	Kevin Games Slottskogsvallen
	5874p (P17)	(11,96-5,95-10,87-1,81-53,39-16,69-37,19-3,40-38,34-4.43,23)	1998	2015-06-13/14	UNM Mångkamp
10-kamp P18-19 (100m-längd-kula-höjd-400m-110mh-diskus-stav-spjut-1500m)	6787p (P18)	Simon Thor (12,22-6,47-13,76-1,93-56,65-16,08-44,43-4,60-55,89-5.00,87)	2000	2018-06-09/10	JNM Mångkamp
	5263p (P19)	Lucas Spinnars (12,16-5,87-10,34-1,72-56,91-17,42-30,27-3,12-40,29-4.51,23)	1986	2005-07-30/31	Huddinge
	5055p (P18)	Lucas Spinnars (12,09-5,81-10,83-1,65-54,26-18,02-31,20-2,50-31,79-4.47,99)	1986	2004-07-10/11	Enaspelen
10-kamp M	6051p	Mats Nagle	1960	1981-09-05/06	Stockholms Stadion
Stafett 3 x 600m	5 22 72	Felix Wallin, Simon Thor,	2000-	2012-07-06	Hinnslasalen

P13

5.55,70

Adrian Möllerström-Aho

2001

2015-07-00

Uppsala universitet