

Tiia Puolakka

Näytä yksityiskohtaisemmat tiedot ja henkilökohtaiset ennätykset

Laji: 400m Vapaauinti (50) Henkilökohtainen ennätys: 04:31.59 FINA-pisteet: 676 Päivämäärä: 2016-03-28
Kilpailu: Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2016

Aika	Fina	Kierros	Päivämäärä	Kilpailu
04:39.57	623	Finaali	2015-03-22	Grand Prix 3
04:39.59	604	Finaali	2018-05-26	Arvo-kisat
04:39.69	619	Finaali	2016-07-01	Grand Prix Challenge
04:40.27	600	Finaali	2017-05-13	Grand Prix (50 m)
04:40.39	618	Finaali	2015-03-31	Danish Open 2015
04:41.63	612	Finaali	2014-03-23	Grand Prix 3
04:43.90	597	Finaali	2014-07-10	LEN: European Junior Championships
04:44.90	585	Finaali	2016-04-23	Grand Prix 3
05:08.39	466	Finaali	2011-05-14	Laviaarit
05:09.79	460	Finaali	2011-03-05	Vantaa Junior Meet 5.-6.3.2011
05:18.63	422	Finaali	2010-06-11	Rollo-uinnit
05:20.35	416	Finaali	2010-02-13	Omavara-cup
05:36.85	357	Finaali	2009-06-13	Rollo-uinnit
05:42.83	339	Finaali	2009-04-25	XI Essenuoto Junior Games
05:51.43	315	Finaali	2009-02-07	HelmiVistat
06:02.89	286	Finaali	2008-10-11	Essenuoto syysuinnit
06:25.65	238	Finaali	2008-05-24	Hela-uinnit