

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
04:36.18	627	Finaali	2017-07-07	Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2017
04:38.74	625	Finaali	2016-07-02	Grand Prix Challenge
04:40.39	618	Finaali	2015-03-31	Danish Open 2015
04:33.06	649	Finaali	2018-06-29	Suomen mestaruuskilpailut 2018
04:44.90	585	Finaali	2016-04-23	Grand Prix 3
04:35.03	657	Finaali	2014-04-24	Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2014
04:40.27	600	Finaali	2017-05-13	Grand Prix (50 m)
04:41.63	612	Finaali	2014-03-23	Grand Prix 3
04:39.57	623	Finaali	2015-03-22	Grand Prix 3
04:34.88	652	Finaali	2016-03-27	Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2016
04:43.90	597	Finaali	2014-07-10	LEN: European Junior Championships
04:32.29	675	Finaali	2015-04-24	Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2015
05:51.43	315	Finaali	2009-02-07	HelmiVistat
04:39.10	608	Finaali	2017-07-07	Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2017
04:39.69	619	Finaali	2016-07-01	Grand Prix Challenge
04:36.21	646	Finaali	2015-04-24	Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2015
05:36.85	357	Finaali	2009-06-13	Rollo-uinnit
04:35.34	633	Finaali	2018-06-29	Suomen mestaruuskilpailut 2018
04:36.05	647	Finaali	2015-07-05	Grand Prix Challenge

Aika	Fina	Kierros	Päivämäärä	Kilpailu
06:25.65	238	Finaali	2008-05-24	Hela-uinnit