

## Helmi Heinonen

Näytä yksityiskohtaisemmat tiedot ja henkilökohtaiset ennätykset

Laji: 100m Selkäuinti (50) Henkilökohtainen ennätys: 01:09.12 FINA-pisteet: 574 Päivämäärä: 2023-06-15  
Kilpailu: SM-Uinnit 2023

| Aika     | Fina | Kierros | Päivämäärä | Kilpailu                                                     |
|----------|------|---------|------------|--------------------------------------------------------------|
| 01:12.71 | 493  | Finaali | 2023-04-14 | Malmsten Swim Open Stockholm 2023                            |
| 01:13.30 | 498  | Finaali | 2016-03-26 | Suomen mestaruuskilpailut ja nuorten mestaruuskilpailut 2016 |
| 01:09.12 | 574  | Finaali | 2023-06-15 | SM-Uinnit 2023                                               |
| 01:10.41 | 558  | Finaali | 2019-04-02 | Helsinki Swim Meet                                           |
| 01:11.97 | 508  | Finaali | 2022-06-30 | SM-Uinnit 2022                                               |
| 01:12.00 | 508  | Finaali | 2022-04-06 | Speedo Helsinki Swim Meet                                    |
| 01:09.74 | 559  | Finaali | 2023-05-07 | Tampereen Avoimet Mestaruusuinnit 2023                       |
| 01:12.12 | 523  | Finaali | 2016-07-03 | Grand Prix Challenge                                         |
| 01:10.58 | 539  | Finaali | 2023-04-09 | Speedo Helsinki Swim Meet 2023                               |
| 01:15.02 | 464  | Finaali | 2017-05-13 | Grand Prix (50 m)                                            |
| 01:11.08 | 531  | Finaali | 2021-06-17 | SM-Uinnit                                                    |
| 01:12.99 | 504  | Finaali | 2018-07-01 | Suomen mestaruuskilpailut 2018                               |
| 01:10.79 | 550  | Finaali | 2019-06-30 | Suomen mestaruusuinnit 2019                                  |
| 01:10.71 | 539  | Finaali | 2020-11-15 | Finnish Open Grand Prix 2020                                 |
| 01:09.52 | 580  | Finaali | 2019-05-30 | Hela-uinnit                                                  |
| 01:15.86 | 449  | Finaali | 2015-06-28 | Ikäkausimestaruusuinnit 2015                                 |
| 01:12.44 | 501  | Finaali | 2021-02-20 | Time Trial 20.&21.02.2021                                    |
| 01:12.40 | 517  | Finaali | 2017-03-18 | Cetus - Games                                                |
| 01:12.88 | 506  | Finaali | 2018-03-30 | Simmis Arena Meet                                            |
| 01:12.77 | 508  | Finaali | 2019-01-26 | Mad Wave Challenge 2019                                      |