

## Tiia Puolakka

Näytä yksityiskohtaisemmat tiedot ja henkilökohtaiset ennätykset

Laji: 400m Vapaauinti (25) Henkilökohtainen ennätys: 04:20.81 FINA-pisteet: 727 Päivämäärä: 2014-11-21  
Kilpailu: Lyhyen radan SM ja NSM 2014

| Aika     | Fina | Kierros | Päivämäärä | Kilpailu                                    |
|----------|------|---------|------------|---------------------------------------------|
| 04:20.81 | 727  | Finaali | 2014-11-21 | Lyhyen radan SM ja NSM 2014                 |
| 04:20.83 | 726  | Finaali | 2014-11-20 | Lyhyen radan SM ja NSM 2014                 |
| 04:24.42 | 697  | Finaali | 2015-11-18 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015 |
| 04:24.66 | 695  | Finaali | 2017-11-17 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2017 |
| 04:25.34 | 690  | Finaali | 2015-10-11 | Swedish Swim Games 2015                     |
| 04:25.42 | 689  | Finaali | 2015-10-11 | Swedish Swim Games 2015                     |
| 04:26.58 | 680  | Finaali | 2016-11-18 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2016 |
| 04:28.26 | 668  | Finaali | 2017-11-17 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2017 |
| 04:29.34 | 660  | Finaali | 2015-11-18 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015 |
| 04:32.49 | 637  | Finaali | 2014-09-13 | Simkampen 2014                              |
| 04:32.82 | 635  | Finaali | 2018-10-21 | Grand Prix 25 m                             |
| 04:33.66 | 629  | Finaali | 2018-10-21 | Grand Prix 25 m                             |
| 04:34.34 | 624  | Finaali | 2018-11-15 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2018 |
| 04:56.98 | 494  | Finaali | 2010-12-10 | LR IKM 2010 loppukilpailut                  |
| 04:57.48 | 492  | Finaali | 2011-11-12 | SFI-Mästerskapen 12.-13.11.11               |
| 04:58.08 | 489  | Finaali | 2010-11-20 | LR IKM 2010 alkukilpailut VS                |
| 05:19.01 | 399  | Finaali | 2010-04-17 | Caribia                                     |
| 05:25.07 | 377  | Finaali | 2009-11-21 | IKM aluekilpailut 2009 VS                   |
| 05:31.11 | 357  | Finaali | 2009-10-31 | Pyhäinpäivä-uinnit                          |
| 07:46.66 | 127  | Finaali | 2007-11-03 | ÅSK Time trial                              |