

## Tiia Puolakka

Näytä yksityiskohtaisemmat tiedot ja henkilökohtaiset ennätykset

Laji: 400m Sekauinti (25) Henkilökohtainen ennätys: 04:56.24 FINA-pisteet: 674 Päivämäärä: 2015-11-18  
Kilpailu: Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015

| Aika     | Fina | Kierros | Päivämäärä | Kilpailu                                    |
|----------|------|---------|------------|---------------------------------------------|
| 04:56.24 | 674  | Finaali | 2015-11-18 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015 |
| 04:58.14 | 669  | Finaali | 2014-11-19 | Lyhyen radan SM ja NSM 2014                 |
| 05:00.78 | 644  | Finaali | 2016-06-18 | SFI mästerskapen                            |
| 05:00.83 | 651  | Finaali | 2014-11-19 | Lyhyen radan SM ja NSM 2014                 |
| 05:02.90 | 640  | Finaali | 2013-12-14 | LR IKM loppukilpailut 2013                  |
| 05:05.10 | 624  | Finaali | 2014-10-11 | UGP4 - 2014                                 |
| 05:06.21 | 611  | Finaali | 2015-11-18 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015 |
| 05:06.85 | 615  | Finaali | 2013-11-23 | LR IKM 2013 alkukilpailut VS                |
| 05:08.86 | 603  | Finaali | 2013-11-03 | Grand Prix 1                                |
| 05:12.70 | 581  | Finaali | 2012-12-08 | LR IKM loppukilpailut 2012                  |
| 05:12.97 | 569  | Finaali | 2017-02-04 | SFI mästerskapen                            |
| 05:14.05 | 563  | Finaali | 2016-11-20 | Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2016 |
| 05:20.06 | 542  | Finaali | 2012-09-08 | Simkampen 2012                              |
| 05:20.21 | 541  | Finaali | 2013-01-27 | Nuorten lyhyen radan mestaruus              |
| 05:22.14 | 532  | Finaali | 2011-12-09 | LR IKM 2011 loppukilpailut                  |
| 05:23.12 | 527  | Finaali | 2013-09-14 | Simkampen 2013                              |
| 05:27.49 | 506  | Finaali | 2012-11-24 | LR IKM 2012 alkukilpailut VS                |
| 05:30.43 | 493  | Finaali | 2011-10-15 | NääsSpeedot                                 |
| 05:31.13 | 489  | Finaali | 2011-11-19 | LR IKM 2011 alkukilpailut VS                |
| 05:33.28 | 480  | Finaali | 2011-06-18 | Ikäkausimestaruusuinnit, VS                 |