

## Helena Paavola

Näytä yksityiskohtaisemmat tiedot ja henkilökohtaiset ennätykset

Laji: 50m Selkäuinti (25) Henkilökohtainen ennätys: 00:40.21 AQUA-pisteet: 261 Päivämäärä: 2013-02-16  
Kilpailu: Nokian Super Sekarit

Aika	AQUA	Kierros	Päivämäärä	Kilpailu
00:40.21	261	Finaali	2013-02-16	Nokian Super Sekarit
00:41.57	236	Finaali	2012-03-31	Nationella Knattesimmet
00:41.84	231	Finaali	2013-03-23	Koskiuinnit
00:42.69	218	Finaali	2012-04-28	Koskikara-uinnit 2012
00:43.42	207	Finaali	2012-03-10	Tuusula-Uinnit
00:43.47	206	Finaali	2011-11-20	LR IKM 2011 alkukilpailut HKS
00:44.05	198	Finaali	2011-11-05	Sampo-Pankki uinnit
00:46.40	169	Finaali	2011-03-12	Kevät Uinnit
00:49.75	137	Finaali	2011-02-19	Nokian Super Sekarit 2011
00:53.69	109	Finaali	2010-02-13	Nummela Uinnit 2010
00:55.35	100	Finaali	2010-04-05	Mämmiuinnit
00:56.83	92	Finaali	2010-03-13	XXIV KOSKIUINNIT
00:57.29	90	Finaali	2010-02-20	Nokian Super Sekarit