фото

Понтякова Полина

Дата рождения.	
Регион	Санкт-Петербург
Спортивное звание	КМС
СШОР	Ижора
Тренер	Хохлов Л.В.
Команда	Khokhlov Swim Team с 09.2024 г.

Лучшие результаты с 2024 года

Дистанция	Бассейн	Результат	Место	Дата	Соревнования
50 в/ст	50м	29,63	90	18-21.03.2025	ЧСПБ
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				
50 в/ст	25				

100 в/ст	50м	1,03,56	103	18-21.03.2025	ЧСПБ
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				
100 в/ст	25				

200 в/ст	25				
200 в/ст	25				
200 в/ст	25				
200 в/ст	25				

400 в/ст	25м	4,49,49	34	22-25.10.2024	ЧСПБ
400 в/ст	25м				
400 в/ст	25м				
400 в/ст	25м				
400 в/ст	25м				

800 в/ст	25				
800 в/ст	25				
800 в/ст	25				

50 батт	25м	30,86	61	22-25.10.2024	ЧСПБ

50 батт	50м	31,07	61	18-21.03.2025	ЧСПБ
50 батт	25м				
50 батт	25м				
50 батт	25м				

100 батт	25м	1,08,82	36	22-25.10.2024	ЧСПБ
100 батт	25м				
100 батт	25м				
100 батт	25м				
100 батт	25м				
100 батт	25м				
100 батт	25м				

200 батт	25м	2,38,98	19	22-25.10.2024	ЧСПБ
200 батт	25м				
200 батт	25м				

50 н/сп	25м	31,20	58	22-25.10.2024	ЧСПБ
50 н/сп	50м	31,69	35	18-21.03.2025	ЧСПБ
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				
50 н/сп	25м				

100 н/сп	25м	1,07,39	27	8-11.10.2024	ПСПБ
100 н/сп	50м	1,10,19	16	18-21.02.2025	ПСПБ
100 н/сп	50м	1,09,52	46	18-21.03.2025	ЧСПБ
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				
100 н/сп	25м				

200 н/сп	25м	2,26,85	18	8-11.10.2024	ПСПБ

200 н/сп	50м	2,36,74	31	18-21.02.2025	ПСПБ
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				
200 н/сп	25				

50 брасс	25				
50 брасс	25				
50 брасс	25				
50 брасс	25				

100 брасс	25				
100 брасс	25				
100 брасс	25				
100 брасс	25				
100 брасс	25				
100 брасс	25				

200 брасс	25				
200 брасс	25				

100 к/пл	25м				
100 к/пл	25м				
100 к/пл	25м				
100 к/пл	25м				
100 к/пл	25м				
100 к/пл	25м				

200 к/пл	25м	2,31,79	37	8-11.10.2024	ПСПБ
200 к/пл	50м	2,34,88	35	18-21.02.2025	ПСПБ
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				
200 к/пл	25м				

400 к/пл	25м	5,14,78	12	8-11.10.2024	ПСПБ
400 к/пл	50м	5,28,27	15	18-21.02.2025	ПСПБ

5000 в/ст	25м				
5000 в/ст	25м				

3000 в/ст	25м				
3000 в/ст	25м				