

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -52 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL		
T1 (14-15)															272,5
T2 (16-17)															290,0
T3 (18-19)															307,5
JR (20-23)															327,5
OP (24-39)															362,5
M1 (40-44)															345,0
M2 (45-49)															327,5
M3 (50-54)															307,5
M4 (55-59)															290,0
M5 (60-64)															272,5
M6 (65-69)															255,0
M7 (70-74)															237,5
M8 (75-79)															220,0
M9 (80-84)															202,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -56 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL		
T1 (14-15)															287,5
T2 (16-17)															307,5
T3 (18-19)															327,5
JR (20-23)															347,5
OP (24-39)															385,0
M1 (40-44)															365,0
M2 (45-49)															347,5
M3 (50-54)															327,5
M4 (55-59)															307,5
M5 (60-64)															287,5
M6 (65-69)															267,5
M7 (70-74)															247,5
M8 (75-79)															227,5
M9 (80-84)															207,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -60 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL					
T1 (14-15)																		305
T2 (16-17)																		325
T3 (18-19)																		347,5
JR (20-23)																		367,5
OP (24-39)																		407,5
M1 (40-44)																		387,5
M2 (45-49)																		367,5
M3 (50-54)																		347,5
M4 (55-59)																		325
M5 (60-64)																		305
M6 (65-69)																		285
M7 (70-74)																		265
M8 (75-79)																		245
M9 (80-84)																		225

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -67,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL					
T1 (14-15)																		332,5
T2 (16-17)																		355,0
T3 (18-19)																		377,5
JR (20-23)																		400,0
OP (24-39)	Guerin Jacky	Mionnay	19/04/2008	210,0	Guerin Jacky	Mionnay	19/04/2008	120,0	Guerin Jacky	Mionnay	19/04/2008	200,0	Guerin Jacky	Mionnay	19/04/2008	530,0		530,0
M1 (40-44)																		422,5
M2 (45-49)																		400,0
M3 (50-54)																		377,5
M4 (55-59)																		355,0
M5 (60-64)																		332,5
M6 (65-69)																		312,5
M7 (70-74)	Dumoulin J-L	Decazeville	19/03/2016	150,0	Dumoulin J-L	Decazeville	19/03/2016	92,5	Dumoulin J-L	Decazeville	19/03/2016	175,0	Dumoulin J-L	Decazeville	19/03/2016	417,5		417,5
M8 (75-79)	Tidona Vincenzo	Rennes	24/06/2007	150,0	Tidona Vincenzo	Rennes	24/06/2007	95,0	Tidona Vincenzo	Rennes	24/06/2007	165,0	Tidona Vincenzo	Rennes	24/06/2007	405,0		405,0
M9 (80-84)	Tidona Vincenzo	Caen	12/11/2011	155,0	Tidona Vincenzo	Caen	12/11/2011	92,5	Tidona Vincenzo	Caen	14/11/2010	175,0	Tidona Vincenzo	Caen	14/11/2010	415,0		415,0
M10(85-89)	Tidona Vincenzo	Rennes	01/11/2015	150,0	Tidona Vincenzo	Rennes	01/11/2015	65,0	Tidona Vincenzo	Rennes	01/11/2015	150,0	Tidona Vincenzo	Rennes	01/11/2015	365,0		365,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -75 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	362,5
T2 (16-17)																	387,5
T3 (18-19)																	412,5
JR (20-23)																	437,5
OP (24-39)	Perrodou David	Pontoise	28/10/2012	235,0	Perrodou David	Pontoise	28/10/2012	167,5	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	277,5	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	622,5	
M1 (40-44)	Cherel Christophe	Pontoise	26/05/2011	192,5	Costa Pascal	Caen	26/03/2011	150,0	Cherel Christophe	Pontoise	31/03/2012	230,0	Cherel Christophe	Pontoise	26/05/2011	537,5	
M2 (45-49)	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	210,0	Costa Pascal	Pontoise	23/03/2013	160,0	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	277,5	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	622,5	
M3 (50-54)	Hamon Lionel	Bagneux	22/04/2006	195,0	Hamon Lionel	Bagneux	24/06/2007	133,5	Hamon Lionel	Bagneux	25/06/2006	240,0	Hamon Lionel	Bagneux	22/04/2006	555,0	
M4 (55-59)	Delaporte Daniel	Maromme	19/04/2008	190,0	Delaporte Daniel	Maromme	24/06/2007	130,0	Delaporte Daniel	Maromme	17/11/2007	210,0	Delaporte Daniel	Maromme	17/11/2007	517,5	
M5 (60-64)	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	182,5	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	117,5	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	200,0	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	500,0	
M6 (65-69)	Tellier Patrick	Bonnelles	23/03/2024	140,5	Tellier Patrick	Bonnelles	03/11/2024	112,5	Tellier Patrick	Bonnelles	21/04/2024	180	Tellier Patrick	Bonnelles	03/11/2024	422,5	
M7 (70-74)	Dufour Gérard	Jouy / Morin	11/03/2023	153	Dufour Gérard	Jouy / Morin	29/04/2023	102,5	Dufour Gérard	Jouy / Morin	29/04/2023	186	Dufour Gérard	Jouy / Morin	29/04/2023	433,5	
M8 (75-79)	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	155	Dufour Gérard	Jouy / Morin	23/03/2024	105,0	Dufour Gérard	Jouy / Morin	23/03/2024	185,0	Dufour Gérard	Jouy / Morin	23/03/2024	435,0	
M9 (80-84)																	365,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -82,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	390,0
T2 (16-17)																	415,0
T3 (18-19)																	447,5
JR (20-23)	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	180,0	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	130,0	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	195,0	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	505,0	
OP (24-39)	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	250,0	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	170,0	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	255,0	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	675,0	
M1 (40-44)																	495,0
M2 (45-49)	Lelouche Elie	Bagneux	25/06/2006	235,0	Lelouche Elie	Bagneux	07/04/2007	162,5	Lelouche Elie	Bagneux	25/06/2006	245,0	Lelouche Elie	Bagneux	25/06/2006	637,5	
M3 (50-54)																	447,5
M4 (55-59)	Costa Pascal	Vitry	11/03/2023	172,5	Costa Pascal	Vitry	23/03/2024	153,0	Costa Pascal	Vitry	23/03/2024	180,0	Costa Pascal	Vitry	23/03/2024	492,5	
M5 (60-64)																	390,0
M6 (65-69)	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	180,0	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	100,0	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	180,0	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	460,0	
M7 (70-74)																	340,0
M8 (75-79)																	315,0
M9 (80-84)																	290,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -90 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	417,5
T2 (16-17)																	445,0
T3 (18-19)																	472,5
JR (20-23)																	502,5
OP (24-39)	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	303,5	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	203,0	Vaillant Cyrille	Pontoise	06/05/2012	280,0	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	785,0	
M1 (40-44)	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	303,5	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	203,0	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	280,0	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	785,0	
M2 (45-49)																	502,5
M3 (50-54)	Valfrey Patrick	Rioz	31/03/2018	225,0	Valfrey Patrick	Montbéliard	19/03/2016	177,5	Valfrey Patrick	Rioz	31/03/2018	240,0	Valfrey Patrick	Rioz	31/03/2018	637,5	
M4 (55-59)	Valfrey Patrick	Individuel	23/03/2024	213,0	Valfrey Patrick	Rioz	11/03/2023	167,5	Valfrey Patrick	Individuel	23/03/2024	225,5	Valfrey Patrick	Rioz	11/03/2023	605,0	
M5 (60-64)																	417,5
M6 (65-69)																	390,0
M7 (70-74)																	362,5
M8 (75-79)																	335,0
M9 (80-84)																	307,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -100 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	445,0
T2 (16-17)																	475,0
T3 (18-19)																	505,0
JR (20-23)	Maury Sami	Challans	22/06/2008	250,0	Maury Sami	Challans	22/06/2008	185,5	Maury Sami	Challans	22/06/2008	255,0	Maury Sami	Challans	22/06/2008	690,0	
OP (24-39)	Momier sébastien	Dan Roc	06/06/2004	300,0	Momier sébastien	Dan Roc	24/04/2004	190,0	Momier sébastien	Dan Roc	06/06/2004	300,0	Momier sébastien	Dan Roc	06/06/2004	785,0	
M1 (40-44)																	565,0
M2 (45-49)																	535,0
M3 (50-54)	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	260,0	Kalic François	Trilport	04/11/2018	175,0	Kalic François	Trilport	30/03/2019	245,0	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	660,0	
M4 (55-59)	Nickel J Michel	Dombasle	19/04/2008	253,0	Pires Daniel	Jouy/Morin	11/03/2023	170,0	Nickel J Michel	Sedan	25/04/2009	255,0	Nickel J Michel	Sedan	25/04/2009	642,5	
M5 (60-64)	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	200,0	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	110,0	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	205,0	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	515,0	
M6 (65-69)	Mattera J. Michel	3 Moutiers	11/03/2023	200,0	Mattera J. Michel	3 Moutiers	11/03/2023	130,0	Mattera J. Michel	3 Moutiers	11/03/2023	220,0	Mattera J. Michel	3 Moutiers	11/03/2023	550,0	
M7 (70-74)																	390,0
M8 (75-79)																	362,5
M9 (80-84)																	335,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -110 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	475,0
T2 (16-17)																	505,0
T3 (18-19)																	537,5
JR (20-23)																	570,0
OP (24-39)	Godon Joël	Maromme	04/04/2010	235,0	Godon Joël	Maromme	24/06/2007	180,0	Godon Joël	Maromme	24/06/2007	285,0	Godon Joël	Maromme	24/06/2007		695,0
M1 (40-44)																	600,0
M2 (45-49)																	570,0
M3 (50-54)	Godon Joël	Maromme	04/04/2010	235,0	Godon Joël	Maromme	24/06/2007	180,0	Godon Joël	Maromme	24/06/2007	285,0	Godon Joël	Maromme	24/06/2007		695,0
M4 (55-59)	Godon Joël	Maromme	22/03/2014	222,5	Godon Joël	Maromme	22/03/2014	160,0	Godon Joël	Maromme	19/03/2016	257,5	Godon Joël	Maromme	22/03/2014		627,5
M5 (60-64)	Godon Joël	Maromme	25/03/2017	210,0	Godon Joël	Maromme	25/03/2017	150,0	Godon Joël	Maromme	25/03/2017	250,0	Godon Joël	Maromme	25/03/2017		610,0
M6 (65-69)																	442,5
M7 (70-74)																	410,0
M8 (75-79)																	377,5
M9 (80-84)																	345,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -125 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	495,0
T2 (16-17)																	527,5
T3 (18-19)																	560,0
JR (20-23)																	595,0
OP (24-39)	Ligier Richard	Dan Roc	06/06/2004	310,0	Ligier Richard	Dan Roc	23/04/2005	215,0	Ligier Richard	Dan Roc	06/06/2004	262,5	Ligier Richard	Dan Roc	06/06/2004		777,5
M1 (40-44)																	627,5
M2 (45-49)																	595,0
M3 (50-54)																	560,0
M4 (55-59)																	527,5
M5 (60-64)																	495,0
M6 (65-69)																	462,5
M7 (70-74)																	430,0
M8 (75-79)																	397,5
M9 (80-84)																	365,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES -145 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL		
T1 (14-15)															515,0
T2 (16-17)															550,0
T3 (18-19)															585,0
JR (20-23)															617,5
OP (24-39)															687,5
M1 (40-44)															652,5
M2 (45-49)															617,5
M3 (50-54)															585,0
M4 (55-59)															550,0
M5 (60-64)															515,0
M6 (65-69)															480,0
M7 (70-74)															445,0
M8 (75-79)															410,0
M9 (80-84)															375,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - HOMMES +145 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL		
T1 (14-15)															527,5
T2 (16-17)															565,0
T3 (18-19)															600,0
JR (20-23)															635,0
OP (24-39)															705,0
M1 (40-44)															670,0
M2 (45-49)															635,0
M3 (50-54)															60,0
M4 (55-59)															565,0
M5 (60-64)															527,5
M6 (65-69)															492,5
M7 (70-74)															457,5
M8 (75-79)															422,5
M9 (80-84)															387,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -44 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	172,5
T2 (16-17)																	185,0
T3 (18-19)																	195,0
JR (20-23)																	207,5
OP (24-39)																	230,0
M1 (40-44)																	217,5
M2 (45-49)																	207,5
M3 (50-54)																	195,0
M4 (55-59)																	185,0
M5 (60-64)																	172,5
M6 (65-69)																	160,0
M7 (70-74)																	147,5
M8 (75-79)																	135,0
M9 (80-84)																	122,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -47,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	180,0
T2 (16-17)																	192,5
T3 (18-19)																	205,0
JR (20-23)																	215,0
OP (24-39)																	240,0
M1 (40-44)																	227,5
M2 (45-49)																	215,0
M3 (50-54)																	205,0
M4 (55-59)																	192,5
M5 (60-64)																	180,0
M6 (65-69)																	167,5
M7 (70-74)																	155,0
M8 (75-79)																	142,5
M9 (80-84)																	130

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -50,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	190,0
T2 (16-17)																	202,5
T3 (18-19)																	215,0
JR (20-23)																	227,5
OP (24-39)																	252,5
M1 (40-44)																	240,0
M2 (45-49)																	227,5
M3 (50-54)																	215,0
M4 (55-59)																	202,5
M5 (60-64)	Jallais M-Thérèse	3 Moutiers	26/03/2022	77,5	Jallais M-Thérèse	3 Moutiers	26/03/2022	55,0	Jallais M-Thérèse	3 Moutiers	26/03/2022	100,0	Jallais M-Thérèse	3 Moutiers	26/03/2022		232,5
M6 (65-69)																	177,5
M7 (70-74)																	165,0
M8 (75-79)																	152,5
M9 (80-84)																	140,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -53 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	197,5
T2 (16-17)																	210,0
T3 (18-19)																	222,5
JR (20-23)																	235,0
OP (24-39)																	262,5
M1 (40-44)																	250,0
M2 (45-49)																	235,0
M3 (50-54)																	222,5
M4 (55-59)																	210,0
M5 (60-64)																	197,5
M6 (65-69)																	182,5
M7 (70-74)																	167,5
M8 (75-79)																	152,5
M9 (80-84)																	137,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -63 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	220,0
T2 (16-17)																	235,0
T3 (18-19)																	250,0
JR (20-23)																	265,0
OP (24-39)	Lagrange St	Challans	23/03/2013	143,0	Lagrange St	Challans	31/03/2012	110,0	Le Blevenec Nina	Rosay	26/03/2022	157,5	Lagrange St	Challans	27/06/2010		387,5
M1 (40-44)																	280,0
M2 (45-49)																	265,0
M3 (50-54)	Le Blevenec Nina	Rosay	11/03/2023	140,0	Le Blevenec Nina	Rosay	11/03/2023	67,5	Le Blevenec Nina	Rosay	26/03/2022	157,5	Le Blevenec Nina	Rosay	11/03/2023		357,5
M4 (55-59)																	235,0
M5 (60-64)																	220,0
M6 (65-69)																	207,5
M7 (70-74)																	195,0
M8 (75-79)																	182,5
M9 (80-84)																	170,0

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -70 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
T1 (14-15)																	240,0
T2 (16-17)																	285,0
T3 (18-19)																	272,5
JR (20-23)																	287,5
OP (24-39)																	320,0
M1 (40-44)																	305,0
M2 (45-49)																	287,5
M3 (50-54)																	272,5
M4 (55-59)																	255,0
M5 (60-64)																	240,0
M6 (65-69)																	225,0
M7 (70-74)																	210,0
M8 (75-79)																	195,0
M9 (80-84)																	180,0

Records FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -80 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																262,5
T2 (16-17)																280,0
T3 (18-19)																297,5
JR (20-23)																315,0
OP (24-39)																350,0
M1 (40-44)																332,5
M2 (45-49)																315,0
M3 (50-54)																297,5
M4 (55-59)																280,0
M5 (60-64)																262,5
M6 (65-69)																245,0
M7 (70-74)																227,5
M8 (75-79)																210,0
M9 (80-84)																192,5

Records FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -90 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																277,5
T2 (16-17)																295,0
T3 (18-19)																312,5
JR (20-23)																332,5
OP (24-39)																370,0
M1 (40-44)																352,5
M2 (45-49)																332,5
M3 (50-54)																312,5
M4 (55-59)																295,0
M5 (60-64)																277,5
M6 (65-69)																260,0
M7 (70-74)																242,5
M8 (75-79)																225,0
M9 (80-84)																207,5

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -110 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																290,00
T2 (16-17)																310,00
T3 (18-19)																330,00
JR (20-23)																347,50
OP (24-39)																387,50
M1 (40-44)																367,50
M2 (45-49)																347,50
M3 (50-54)																330,00
M4 (55-59)																310,00
M5 (60-64)																290,00
M6 (65-69)																270,00
M7 (70-74)																250,00
M8 (75-79)																230,00
M9 (80-84)																210,00

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES +110 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																
T2 (16-17)																
T3 (18-19)																
JR (20-23)																
OP (24-39)																
M1 (40-44)																
M2 (45-49)																
M3 (50-54)																
M4 (55-59)																
M5 (60-64)																
M6 (65-69)																
M7 (70-74)																
M8 (75-79)																
M9 (80-84)																