

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
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
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
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
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

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)	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	180,0	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	142,5	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	222,5	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	545,0
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)	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	183	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	120	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	205	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	502,5
M6 (65-69)	Tellier Patrick	Bonnelles	22/03/2025	141	Tellier Patrick	Bonnelles	26/04/2025	116	Tellier Patrick	Bonnelles	21/04/2024	180	Tellier Patrick	Bonnelles	22/03/2025	431,5
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

Minimas nationaux en vert
Records de l'année en rouge

M9 (80-84)																290,0
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé 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)	Beldjord Serge	Pau	22/03/2025	180,5	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/2025	155,0	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/2025	190,0	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/2025	525,0
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				Soulevé 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

Minimas nationaux en vert
Records de l'année en rouge

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

Minimas nationaux en vert
 Records de l'année en rouge

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 -55,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																205,0
T2 (16-17)																220,0
T3 (18-19)																237,5
JR (20-23)																247,5
OP (24-39)	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	103,5	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	60	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	140	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	302,5
M1 (40-44)																260,0
M2 (45-49)	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	103,5	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	60	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	140	Mouchet Sabine	3 Moutiers	02/11/2024	302,5
M3 (50-54)																232,5
M4 (55-59)																220,0
M5 (60-64)																205,0
M6 (65-69)																192,5
M7 (70-74)																180,0
M8 (75-79)																167,5
M9 (80-84)																155

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS avec EQUIPEMENT - FEMMES -58,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																212,5
T2 (16-17)																227,5
T3 (18-19)																242,5
JR (20-23)																257,5
OP (24-39)	Lagrange St	Challans	20/04/2008	142,5	Lagrange St	Challans	21/06/2008	95,0	Mouchet Sabine	3 Moutiers	11/03/2023	148	Lagrange St	Challans	20/04/2008	370,0
M1 (40-44)																270,0
M2 (45-49)	Mouchet Sabine	3 Moutiers	13/11/2022	115	Mouchet Sabine	3 Moutiers	23/03/2024	65,5	Mouchet Sabine	3 Moutiers	11/03/2023	148	Mouchet Sabine	3 Moutiers	11/03/2023	318
M3 (50-54)																242,5
M4 (55-59)																227,5
M5 (60-64)																212,5
M6 (65-69)																200,0
M7 (70-74)																187,5
M8 (75-79)																175,0
M9 (80-84)																

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)	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	137,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	77,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	155	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	370
OP (24-39)	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	137,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	77,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	155	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	370
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)																