

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 -75 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé 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)																				340,0
M7 (70-74)																				317,5
M8 (75-79)	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	155	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	95,0	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	170,0	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	415,0				
M9 (80-84)																				365,0

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé 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	26/03/2022	170,0	Costa Pascal	Vitry	26/03/2022	150,0	Costa Pascal	Vitry	26/03/2022	170,0	Costa Pascal	Vitry	26/03/2022	490,0				
M5 (60-64)																				390,0
M6 (65-69)																				365,0
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				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	Rioz	26/03/2022	210,0	Valfrey Patrick	Rioz	26/03/2022	165,0	Valfrey Patrick	Rioz	26/03/2022	215,0	Valfrey Patrick	Rioz	26/03/2022	590,0	
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				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	Nickel J Michel	Sedan	25/04/2009	152,5	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)																	417,5
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 -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)																	275,0
M1 (40-44)																	260,0
M2 (45-49)																	247,5
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	Lagrange St	Challans	20/04/2008	135,0	Lagrange St	Challans	20/04/2008	370,0	
M1 (40-44)																	270,0
M2 (45-49)	Mouchet Sabine	3 Moutiers	26/03/2022	112,5	Mouchet Sabine	3 Moutiers	26/03/2022	62,5	Mouchet Sabine	3 Moutiers	26/03/2022	137,5	Mouchet Sabine	3 Moutiers	26/03/2022	312,5	
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	Lagrange St	Challans	27/06/2010	142,5	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	26/03/2022	120,0	Le Blevenec Nina	Rosay	26/03/2022	60,0	Le Blevenec Nina	Rosay	26/03/2022	157,5	Le Blevenec Nina	Rosay	26/03/2022		337,5
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 +90 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

