



## 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								
<b>T1 (14-15)</b>																					
<b>T2 (16-17)</b>																					
<b>T3 (18-19)</b>																					
<b>JR (20-23)</b>	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	<b>180,0</b>	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	<b>142,5</b>	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	<b>222,5</b>	Cuche Tristan	Individuel	22/03/2025	<b>545,0</b>					
<b>OP (24-39)</b>	Perrodou David	Pontoise	28/10/2012	<b>235,0</b>	Perrodou David	Pontoise	28/10/2012	<b>167,5</b>	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	<b>277,5</b>	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	<b>622,5</b>					
<b>M1 (40-44)</b>	Cherel Christophe	Pontoise	26/05/2011	<b>192,5</b>	Costa Pascal	Caen	26/03/2011	<b>150,0</b>	Cherel Christophe	Pontoise	31/03/2012	<b>230,0</b>	Cherel Christophe	Pontoise	26/05/2011	<b>537,5</b>					
<b>M2 (45-49)</b>	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	<b>210,0</b>	Costa Pascal	Pontoise	23/03/2013	<b>160,0</b>	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	<b>277,5</b>	Breton Patrick	Rochefort	23/04/2005	<b>622,5</b>					
<b>M3 (50-54)</b>	Hamon Lionel	Bagneux	22/04/2006	<b>195,0</b>	Hamon Lionel	Bagneux	24/06/2007	<b>133,5</b>	Hamon Lionel	Bagneux	25/06/2006	<b>240,0</b>	Hamon Lionel	Bagneux	22/04/2006	<b>555,0</b>					
<b>M4 (55-59)</b>	Delaporte Daniel	Maromme	19/04/2008	<b>190,0</b>	Delaporte Daniel	Maromme	24/06/2007	<b>130,0</b>	Delaporte Daniel	Maromme	17/11/2007	<b>210,0</b>	Delaporte Daniel	Maromme	17/11/2007	<b>517,5</b>					
<b>M5 (60-64)</b>	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	<b>183</b>	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	<b>120</b>	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	<b>205</b>	Courtois Philippe	3 Moutiers	22/03/2025	<b>508,0</b>					
<b>M6 (65-69)</b>	Tellier Patrick	Bonnelles	22/03/2025	<b>141</b>	Tellier Patrick	Bonnelles	26/04/2025	<b>116</b>	Tellier Patrick	Bonnelles	15/11/2025	<b>185,5</b>	Tellier Patrick	Bonnelles	22/03/2025	<b>431,5</b>					
<b>M7 (70-74)</b>	Dufour Gérard	Jouy / Morin	11/03/2023	<b>153</b>	Tellier Patrick	Bonnelles	18/04/2026	<b>110</b>	Dufour Gérard	Jouy / Morin	29/04/2023	<b>186</b>	Dufour Gérard	Jouy / Morin	29/04/2023	<b>433,5</b>					
<b>M8 (75-79)</b>	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	<b>155</b>	Dufour Gérard	Jouy / Morin	23/03/2024	<b>105,0</b>	Dufour Gérard	Jouy / Morin	15/11/2025	<b>185,5</b>	Dufour Gérard	Jouy / Morin	23/03/2024	<b>435,0</b>					
<b>M9 (80-84)</b>																					

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL								
<b>T1 (14-15)</b>																					
<b>T2 (16-17)</b>																					
<b>T3 (18-19)</b>																					
<b>JR (20-23)</b>	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	<b>180,0</b>	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	<b>130,0</b>	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	<b>195,0</b>	Faget Fabien	Pontoise	25/04/2009	<b>505,0</b>					
<b>OP (24-39)</b>	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	<b>250,0</b>	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	<b>170,0</b>	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	<b>255,0</b>	Rollot Patrick	Dan Roc	24/04/2004	<b>675,0</b>					
<b>M1 (40-44)</b>																					
<b>M2 (45-49)</b>	Lelouche Elie	Bagneux	25/06/2006	<b>235,0</b>	Lelouche Elie	Bagneux	07/04/2007	<b>162,5</b>	Lelouche Elie	Bagneux	25/06/2006	<b>245,0</b>	Lelouche Elie	Bagneux	25/06/2006	<b>637,5</b>					
<b>M3 (50-54)</b>																					
<b>M4 (55-59)</b>	Costa Pascal	Vitry	11/03/2023	<b>172,5</b>	Costa Pascal	Vitry	23/03/2024	<b>153,0</b>	Costa Pascal	Vitry	23/03/2024	<b>180,0</b>	Costa Pascal	Vitry	23/03/2024	<b>492,5</b>					
<b>M5 (60-64)</b>	Beldjord Serge	Pau	18/04/2026	<b>160,0</b>	Beldjord Serge	Pau	18/04/2026	<b>100,0</b>	Beldjord Serge	Pau	18/04/2026	<b>165,0</b>	Beldjord Serge	Pau	18/04/2026	<b>425,0</b>					
<b>M6 (65-69)</b>	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	<b>180,0</b>	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	<b>100,0</b>	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	<b>180,0</b>	Mouchet Dom.	Les 3 Moutiers	12/11/2022	<b>460,0</b>					
<b>M7 (70-74)</b>																					
<b>M8 (75-79)</b>																					
<b>M9 (80-84)</b>																					

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																417,5
<b>T2 (16-17)</b>																445,0
<b>T3 (18-19)</b>																472,5
<b>JR (20-23)</b>																502,5
<b>OP (24-39)</b>	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
<b>M1 (40-44)</b>	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
<b>M2 (45-49)</b>																502,5
<b>M3 (50-54)</b>	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
<b>M4 (55-59)</b>	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
<b>M5 (60-64)</b>	Valfrey Patrick	Individuel	16/11/2025	200,0	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/2025	155,0	Valfrey Patrick	Individuel	16/11/2025	195,0	Valfrey Patrick	Individuel	16/11/2025	545,0
<b>M6 (65-69)</b>																390,0
<b>M7 (70-74)</b>																362,5
<b>M8 (75-79)</b>																335,0
<b>M9 (80-84)</b>																307,5

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																445,0
<b>T2 (16-17)</b>																475,0
<b>T3 (18-19)</b>																505,0
<b>JR (20-23)</b>	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
<b>OP (24-39)</b>	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
<b>M1 (40-44)</b>																565,0
<b>M2 (45-49)</b>																535,0
<b>M3 (50-54)</b>	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
<b>M4 (55-59)</b>	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
<b>M5 (60-64)</b>	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
<b>M6 (65-69)</b>	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
<b>M7 (70-74)</b>																390,0
<b>M8 (75-79)</b>																362,5
<b>M9 (80-84)</b>																335,0

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

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

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

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

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

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

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

## 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				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>262,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																	<b>280,0</b>
<b>T3 (18-19)</b>																	<b>297,5</b>
<b>JR (20-23)</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>137,5</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>77,5</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>155</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>370</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>137,5</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>77,5</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>155</b>	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	<b>370</b>	
<b>M1 (40-44)</b>																	<b>332,5</b>
<b>M2 (45-49)</b>																	<b>315,0</b>
<b>M3 (50-54)</b>																	<b>297,5</b>
<b>M4 (55-59)</b>																	<b>280,0</b>
<b>M5 (60-64)</b>																	<b>262,5</b>
<b>M6 (65-69)</b>																	<b>245,0</b>
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>227,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>210,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>192,5</b>

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

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

## 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)																