



Références des Compétitions

[illegible]

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -52 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																252,5
T2 (16-17)																267,5
T3 (18-19)																285,0
JR (20-23)																305,0
OP (24-39)																337,5
M1 (40-44)																320,0
M2 (45-49)																305,0
M3 (50-54)																285,0
M4 (55-59)																267,5
M5 (60-64)																252,5
M6 (65-69)																237,5
M7 (70-74)																222,5
M8 (75-79)																207,5
M9 (80-84)																192,5

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -56 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																267,5
T2 (16-17)	Maheust Ch.	Lisieux	25/03/17	105	Maheust Ch.	Lisieux	25/03/17	75	Maheust Ch.	Lisieux	25/03/17	150	Maheust Ch.	Lisieux	25/03/17	330,0
T3 (18-19)																305,0
JR (20-23)																330,0
OP (24-39)																357,5
M1 (40-44)																340,0
M2 (45-49)																330,0
M3 (50-54)																305,0
M4 (55-59)																285,0
M5 (60-64)																267,5
M6 (65-69)																250,0
M7 (70-74)																232,5
M8 (75-79)																215,0
M9 (80-84)																197,5

Minimas Nationaux en vert

Records de l'année en rouge

Mise à jour Luo Fretot

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -60 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																282,5
T2 (16-17)	Quelet Thomas	Trilport	09/04/16	125,0	Quelet Thomas	Trilport	19/03/16	70,0	Quelet Thomas	Trilport	09/04/16	147,5	Quelet Thomas	Trilport	09/04/16	337,5
T3 (18-19)	Bouglama Yanis	Castelnau	30/03/19	132,5	Bouglama Yanis	Castelnau	30/03/19	82,5	Bouglama Yanis	Castelnau	27/04/19	185,5	Bouglama Yanis	Castelnau	30/03/19	400,0
JR (20-23)																342,5
OP (24-39)	Boudet Adrien	Montluçon	22/03/25	145,0	Boudet Adrien	Montluçon	22/03/25	105,0	Bouglama Yanis	Castelnau	27/04/19	185,5	Boudet Adrien	Montluçon	22/03/25	432,5
M1 (40-44)																360,0
M2 (45-49)																342,5
M3 (50-54)																322,5
M4 (55-59)																302,5
M5 (60-64)																282,5
M6 (65-69)																265,0
M7 (70-74)																247,5
M8 (75-79)																230,0
M9 (80-84)																212,5

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -67,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																310,0
T2 (16-17)	Quelet Thomas	Trilport	29/04/17	145,0	Mendes Valère	Trilport	31/03/18	85,0	Goulmane Nath.	Trilport	23/03/24	170,5	Quelet Thomas	Trilport	29/04/17	395,0
T3 (18-19)	Bernardin G.	Gournay	22/04/06	155,0	Roche Kilian	Montluçon	22/03/25	120,0	Serrano L.	AUVR	23/04/05	210,0	Roche Kilian	Montluçon	22/03/25	460,0
JR (20-23)	Claverie K.	Tarbes	11/11/06	170,0	Claverie K.	Tarbes	24/06/06	122,5	Cuche Tristan	Rioz	29/04/23	202,5	Claverie K.	Tarbes	11/11/06	477,5
OP (24-39)	Villemont Kevin	Trilport	26/04/25	177,5	Villemont Kevin	Trilport	22/03/25	127,5	Herit Gilles	Bagneux	19/04/08	215,0	Herit Gilles	Bagneux	19/04/08	505,0
M1 (40-44)	Nguyen Pierre	Yerres	30/03/19	170,0	Nguyen Pierre	Yerres	30/03/19	120,0	Nguyen Pierre	Yerres	30/03/19	180,0	Nguyen Pierre	Yerres	30/03/19	470,0
M2 (45-49)	Nguyen Pierre	Maisons-A	26/03/22	140,0	Nguyen Pierre	Maisons-A	26/03/22	115,0	Nguyen Pierre	Maisons-A	26/03/22	172,5	Nguyen Pierre	Maisons-A	26/03/22	427,5
M3 (50-54)	Vincent Marc	Oissel	23/03/13	128,0	Gros Didier	Saint-Vit	22/03/14	100,0	Vincent Marc	Oissel	31/03/12	172,5	Gros Didier	Saint-Vit	22/03/14	387,5
M4 (55-59)	Chavatte J-P	Gournay	19/04/08	132,5	Gros Didier	Besançon	25/03/17	100,0	Baret Claude	Oissel	24/04/04	182,5	Baret Claude	Oissel	24/04/04	400,0
M5 (60-64)	Chavatte J-P	Gournay	24/06/10	132,5	Gros Didier	Rioz	29/04/23	97,5	Gros Didier	Individuel	23/03/24	175,5	Gros Didier	Rioz	29/04/23	390,0
M6 (65-69)	Camus-M. D.	Maromme	24/04/04	152,5	Camus-M. D.	Maromme	24/04/04	82,5	Camus-M. D.	Maromme	23/04/05	183,0	Camus-M. D.	Maromme	24/04/04	415,0
M7 (70-74)	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	145,0	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	77,5	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	175,0	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	397,5
M8 (75-79)	Tidona V.	Rennes	07/04/07	105,0	Tidona V.	Rennes	07/04/07	75,0	Tidona V.	Rennes	07/04/07	150,0	Tidona V.	Rennes	07/04/07	330,0
M9 (80-84)																230,0

Ministère National en vert
Records de l'année en rouge

Mise à jour Luc Fretel
10/06/25

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -75 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																337,5
T2 (16-17)	Delattre Timoté	Trilport	23/03/24	170,0	Gefen Eyal	Brionne	07/04/07	97,5	Delattre Timoté	Trilport	23/03/24	205,0	Delattre Timoté	Trilport	23/03/24	470,0
T3 (18-19)	Quelet Thomas	Trilport	03/11/18	182,5	Lechêne Alex.	Cappelle	31/03/18	117,5	De Oliveira Th.	Bonnelles	21/04/24	237,5	De Oliveira Th.	Bonnelles	21/04/24	515,0
JR (20-23)	Lanthier Valentin	Soissons	22/03/25	201,0	Robert Maxime	St Aubin	11/03/23	135,0	Robert Maxime	St Aubin	11/03/23	250,0	Robert Maxime	St Aubin	11/03/23	575,0
OP (24-39)	Fabreguettes E.	Individuel	11/03/23	200,0	Domenge Brice	Tarbes	23/03/24	160,0	Robert Maxime	St Aubin	11/03/23	250,0	Domenge Brice	Tarbes	22/03/25	590,0
M1 (40-44)	Lebourg Yannick	Gournay	11/03/23	165,0	Compain Bruno	Eu	07/04/07	127,5	Compain Bruno	Eu	19/04/08	235,0	Compain Bruno	Eu	07/04/07	517,5
M2 (45-49)	Ponnier-C. Alex.	Rosay	22/03/25	180,0	Costa Pascal	Challans	28/03/15	125,0	Ponnier-C. Alex.	Rosay	23/03/24	215,5	Ponnier-C. Alex.	Rosay	23/03/24	506,0
M3 (50-54)	Métayer P.	St-Aubin	30/03/19	152,5	Dheilly J-C	St-Aubin	21/06/08	115,0	Dheilly J-C	Individuel	26/03/11	213,0	Métayer P.	St-Aubin	19/03/16	462,5
M4 (55-59)	Forget B.	Lisieux	18/06/05	178,0	Courtois J.P.	Maromme	24/04/04	122,5	Forget B.	Lisieux	18/06/05	230,0	Forget B.	Lisieux	18/06/05	502,5
M5 (60-64)	Mauhourat P.	Tarbes	11/03/23	170,0	Buron Eric	Déville	29/04/23	115,0	Mauhourat P.	Tarbes	11/03/23	230,0	Mauhourat P.	Tarbes	11/03/23	490,0
M6 (65-69)	Mauhourat P.	Tarbes	22/03/25	161,0	Boudot Philippe	Bonnelles	03/11/24	115,0	Mauhourat P.	Tarbes	22/03/25	210,0	Mauhourat P.	Tarbes	22/03/25	455,0
M7 (70-74)	Brunet Daniel	Déville	11/03/23	135,5	Brunet Daniel	Déville	29/04/23	90,0	Henrion Denis	Maromme	22/03/25	165,0	Brunet Daniel	Déville	11/03/23	384,0
M8 (75-79)	Kundurian Pat.	Maisons A	11/03/23	85,0	Kundurian Pat.	Maisons A	11/03/23	75,0	Kundurian Pat.	Maisons A	11/03/23	155,0	Kundurian Pat.	Maisons A	11/03/23	315,0
M9 (80-84)																247,5

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -82,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																362,5
T2 (16-17)	Jarrot Théo	Rioz	29/04/23	170,0	Jarrot Théo	Rioz	29/04/23	105,0	Jarrot Théo	Rioz	29/04/23	220,0	Jarrot Théo	Rioz	29/04/23	495,0
T3 (18-19)	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	197,5	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	117,5	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	220,0	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	535,0
JR (20-23)	Pluss Dimitri	Castelnau	28/04/19	197,5	Lefebvre Enzo	Trilport	22/03/25	142,5	Stoffel J.	Evreux	24/06/06	245,0	Pluss Dimitri	Castelnau	28/04/19	565,0
OP (24-39)	Kwecien C	Bourbon L	26/03/11	230,0	Kwecien C	Bourbon L	26/03/11	175,0	Kwecien C	Bourbon L	26/03/11	285,0	Kwecien C	Bourbon L	26/03/11	690,0
M1 (40-44)	Bourgeois Kenny	Maisons-A	26/03/22	220,0	Valfrey P.	Dan Roc	19/04/08	145,0	Bourgeois Kenny	Maisons-A	26/03/22	245,5	Bourgeois Kenny	Maisons-A	26/03/22	590,5
M2 (45-49)	Mauhourat P.	Tarbes	20/11/04	200,0	Mauhourat P.	Tarbes	10/12/05	132,5	Mauhourat P.	Tarbes	24/06/06	272,5	Mauhourat P.	Tarbes	20/11/04	600,0
M3 (50-54)	Mauhourat P.	Tarbes	14/11/09	200,0	Taupe Laurent	Individuel	28/03/15	130,0	Mauhourat P.	Tarbes	25/04/09	272,5	Mauhourat P.	Tarbes	25/04/09	595,0
M4 (55-59)	Mauhourat P.	Tarbes	28/03/15	191,0	Fortier Daniel	Evreux	31/03/18	125,0	Mauhourat P.	Tarbes	28/03/15	261,0	Mauhourat P.	Tarbes	22/03/14	567,5
M5 (60-64)	Mauhourat P.	Tarbes	30/03/19	182,5	Fortier Daniel	Evreux	30/03/19	125,0	Mauhourat P.	Tarbes	26/03/22	245,0	Mauhourat P.	Tarbes	26/03/22	525,0
M6 (65-69)	Fortier Daniel	Evreux	23/03/24	175,0	Fortier Daniel	Evreux	23/03/24	117,5	Grude Thierry	St Aubin	22/03/25	205,0	Fortier Daniel	Evreux	23/03/24	490,0
M7 (70-74)																317,5
M8 (75-79)																298,0

Records de l'année en rouge

M9 (80-84)																272,5
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -90 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																387,5
T2 (16-17)																415,0
T3 (18-19)	L'exact R.	Dan Roc	23/06/07	207,5	Jandau Anthony	Cappelle	25/03/17	130,0	L'exact R.	Dan Roc	23/06/07	240,0	L'exact R.	Dan Roc	23/06/07	567,5
JR (20-23)	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	220,0	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	155,0	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	270,0	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	645,0
OP (24-39)	Vaillant Cyrille	Pontoise	05/05/12	230,0	Vaillant Cyrille	Pontoise	05/05/12	177,5	Leboulanger F.	Maisons-A	11/03/23	290,0	Vaillant Cyrille	Pontoise	05/05/12	660,0
M1 (40-44)	Vaillant Cyrille	Pontoise	02/11/13	225,0	Pires Daniel	Challans	23/03/13	175,5	Corre Dom.	Lisieux	23/04/05	250,0	Vaillant Cyrille	Pontoise	02/11/13	637,5
M2 (45-49)	Handala Denis	Yerres	27/10/19	215,0	Valfrey Patrick	Vaivre	26/06/10	142,5	Dumont J.C.	Gournay	23/06/07	237,5	Valfrey Patrick	Saint Vit	01/11/14	580,0
M3 (50-54)	Handala Denis	Maisons-A	11/03/23	222,5	Grudé Thierry	Individuel	25/04/09	140,0	Mauhourat P.	Tarbes	23/03/13	270,0	Mauhourat P.	Tarbes	23/03/13	602,5
M4 (55-59)	Valfrey Patrick	Individuel	23/03/24	200,0	Valfrey Patrick	Individuel	21/04/24	135,0	Valfrey Patrick	Rioz	26/03/22	220,0	Valfrey Patrick	Individuel	23/03/24	547,5
M5 (60-64)	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/25	185,0	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/25	123,0	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/25	213,0	Valfrey Patrick	Individuel	22/03/25	521,5
M6 (65-69)	Cortot Rémi	Paray	27/10/19	177,5	Cortot Rémi	Paray	27/10/19	117,5	Cortot Rémi	Paray	27/10/19	202,5	Cortot Rémi	Paray	27/10/19	497,5
M7 (70-74)	Réveiller Hugues	3 Moutiers	23/03/24	160,0	Réveiller Hugues	3 Moutiers	23/03/24	105,5	Réveiller Hugues	3 Moutiers	23/03/24	200,0	Réveiller Hugues	3 Moutiers	23/03/24	465,5
M8 (75-79)	Bustreel Serge	Trilport	26/03/22	180,0	Bustreel Serge	Trilport	29/04/23	95,0	Bustreel Serge	Trilport	29/04/23	220,0	Bustreel Serge	Trilport	29/04/23	477,5
M9 (80-84)																287,5

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -100 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																415,0
T2 (16-17)																442,5
T3 (18-19)																470,0
JR (20-23)	Maury S	Challans	21/06/08	250,0	Maury S	Challans	21/06/08	185,0	Maury S	Challans	21/06/08	255,0	Maury S	Challans	21/06/08	690,0
OP (24-39)	Baumel Patrice	Paray le M	26/03/22	255,0	Maury S	Challans	21/06/08	185,0	Pollet Fabien	Eu	19/03/16	290,0	Pollet Fabien	Eu	19/03/16	700,0
M1 (40-44)	Baumel Patrice	Paray le M	27/10/19	240,0	Chiarot Th.	Oissel	19/04/08	170,5	Mssa David	Maisons-A	26/03/22	280,0	Siméon Olivier	Déville	26/03/11	650,0
M2 (45-49)	Baumel Patrice	Paray le M	26/03/22	255,0	Foire P.	Eu	22/04/06	152,5	Baumel Patrice	Paray le M	28/11/21	260,0	Baumel Patrice	Paray le M	28/11/21	655,0
M3 (50-54)	Kalic François	Trilport	25/03/17	215,0	Kalic François	Trilport	09/04/16	167,5	Kalic François	Trilport	12/11/16	252,5	Kalic François	Trilport	09/04/16	625,0
M4 (55-59)																442,5
M5 (60-64)	Bustreel S.	Challans	26/03/11	187,5	Bustreel S.	Challans	26/05/11	122,5	Bustreel S.	Challans	26/05/11	245,5	Bustreel S.	Challans	26/03/11	547,5
M6 (65-69)	Bustreel S.	Challans	19/03/16	206,0	Bustreel S.	Challans	31/03/12	120,0	Bustreel S.	Challans	28/03/15	250,0	Bustreel S.	Challans	28/03/15	572,5
M7 (70-74)	Bustreel S.	Trilport	27/10/19	202,5	Bustreel S.	Individuel	25/03/17	120,0	Bustreel S.	Individuel	31/03/18	236,5	Bustreel S.	Individuel	31/03/18	543,0

Records de l'année en rouge

M8 (75-79)																332,5
M9 (80-84)																305,0

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -110 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																442,5
T2 (16-17)																470,0
T3 (18-19)	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	250,0	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	180,0	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	270,0	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	700,0
JR (20-23)	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	195,0	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	140,0	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	210,0	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	545,0
OP (24-39)	Louvel Sébastien	Individuel	28/11/21	260,0	Godon Joël	Maromme	24/04/04	180,0	Villin Julien	Castelnau	28/04/19	292,5	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	700,0
M1 (40-44)																557,5
M2 (45-49)	Baumel Patrice	Autun	29/04/23	260,0	Godon Joël	Maromme	24/04/04	180,0	Godon Joël	Maromme	11/11/06	282,5	Baumel Patrice	Autun	29/04/23	670,0
M3 (50-54)	Boyer Roland	Oissel	29/04/23	240,0	Boyer Roland	Oissel	29/04/23	157,5	Boyer Roland	Oissel	29/04/23	300,0	Boyer Roland	Oissel	29/04/23	697,5
M4 (55-59)	Hubert Gilles	Bonnelles	11/03/23	200,0	Hubert Gilles	Bonnelles	26/03/22	122,5	Hubert Gilles	Bonnelles	26/03/22	255,0	Hubert Gilles	Bonnelles	11/03/23	557,5
M5 (60-64)																442,5
M6 (65-69)																412,5
M7 (70-74)																382,5
M8 (75-79)																352,5
M9 (80-84)																322,5

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -125 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																460,0
T2 (16-17)	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	230,0	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	140,0	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	260,0	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	630,0
T3 (18-19)																520,0
JR (20-23)																552,5
OP (24-39)	Broutin C.	A.C.M.	11/11/06	270,0	Théry Christ,	Cappelle	26/03/11	215,5	Anglade Cédric	Individuel	22/03/25	280,5	Broutin C.	A.C.M.	11/11/06	727,5
M1 (40-44)																582,5
M2 (45-49)	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	200,0	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	127,5	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	260,0	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	587,5
M3 (50-54)																520,0
M4 (55-59)																490,0
M5 (60-64)																460,0
M6 (65-69)																430,0

Records Nationaux en vert
Records de l'année en rouge

M7 (70-74)																400,0
M8 (75-79)																370,0
M9 (80-84)																340,0

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES -145 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																480,0
T2 (16-17)																512,5
T3 (18-19)																545,0
JR (20-23)																575,0
OP (24-39)																640,0
M1 (40-44)																607,5
M2 (45-49)																575,0
M3 (50-54)																545,0
M4 (55-59)																512,5
M5 (60-64)																480,0
M6 (65-69)																447,5
M7 (70-74)																415,0
M8 (75-79)																382,5
M9 (80-84)																360,0

Records Nationaux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - HOMMES +145 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																490,0
T2 (16-17)																525,0
T3 (18-19)																557,5
JR (20-23)																590,0
OP (24-39)																655,0
M1 (40-44)																622,5
M2 (45-49)																590,0
M3 (50-54)																557,5
M4 (55-59)																525,0
M5 (60-64)																490,0
M6 (65-69)																457,5
M7 (70-74)																425,0
Records Nationaux en vert																
Records de l'année en rouge																
7																
													Mise à jour Luc Fretel			
													10/06/25			

M8 (75-79)																392,5
M9 (80-84)																360,0

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																160,0
T2 (16-17)																172,5
T3 (18-19)																182,5
JR (20-23)																192,5
OP (24-39)																215,0
M1 (40-44)																202,5
M2 (45-49)																192,5
M3 (50-54)																182,5
M4 (55-59)																172,5
M5 (60-64)																160,0
M6 (65-69)																147,5
M7 (70-74)																135,0
M8 (75-79)																122,5
M9 (80-84)																110,0

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																167,5
T2 (16-17)																180,0
T3 (18-19)	SevestreSabrina	Oissel	26/03/22	60	SevestreSabrina	Oissel	26/03/22	32,5	SevestreSabrina	Oissel	26/03/22	97,5	SevestreSabrina	Oissel	26/03/22	190
JR (20-23)																200,0
OP (24-39)	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	70	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	50	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	130	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	250
M1 (40-44)																212,5
M2 (45-49)																200,0
M3 (50-54)																190,0
M4 (55-59)	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	70	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	50	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	130	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	30/04/23	250
M5 (60-64)																167,5
M6 (65-69)																155,0
M7 (70-74)																142,5
M8 (75-79)																130,0
M9 (80-84)																117,5

Minima nationaux en vert
Records de l'année en rouge

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																177,5
T2 (16-17)	Richard Flavy	Trilport	11/03/23	80	Richard Flavy	Trilport	11/03/23	37,5	Richard Flavy	Trilport	11/03/23	85	Richard Flavy	Trilport	11/03/23	202,5
T3 (18-19)	Karrer Samia	Autun	11/03/23	67,5	Karrer Samia	Autun	11/03/23	50	Karrer Samia	Autun	11/03/23	110	Karrer Samia	Autun	11/03/23	227,5
JR (20-23)																212,5
OP (24-39)	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	90	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	55	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	137,5	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	282,5
M1 (40-44)																222,5
M2 (45-49)																212,5
M3 (50-54)																200,0
M4 (55-59)	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	90	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	55	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	137,5	GuillaumeSabine	Jouy/Morin	26/03/22	282,5
M5 (60-64)																177,5
M6 (65-69)																165,0
M7 (70-74)																152,5
M8 (75-79)																140,0
M9 (80-84)																127,5

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																182,5
T2 (16-17)	Richard Flavy	Trilport	23/03/24	85,0	Richard Flavy	Trilport	23/03/24	45,0	Richard Flavy	Trilport	30/04/23	90,0	Richard Flavy	Trilport	23/03/24	220,0
T3 (18-19)																207,5
JR (20-23)																217,5
OP (24-39)	Lozano Rose	Tarbes	18/06/05	105,0	Lozano Rose	Tarbes	23/04/05	63,0	Lozano Rose	Tarbes	20/11/04	145,0	Lozano Rose	Tarbes	18/06/05	307,5
M1 (40-44)	Lozano Rose	Tarbes	18/06/05	105,0	Lozano Rose	Tarbes	23/04/05	63,0	Lozano Rose	Tarbes	20/11/04	145,0	Lozano Rose	Tarbes	18/06/05	307,5
M2 (45-49)	Lozano Rose	Tarbes	11/11/06	102,5	Lozano Rose	Tarbes	11/11/06	62,5	Lozano Rose	Tarbes	11/11/06	140,0	Lozano Rose	Tarbes	11/11/06	305,0
M3 (50-54)																207,5
M4 (55-59)																195,0
M5 (60-64)																182,5
M6 (65-69)																170,0
M7 (70-74)																157,5
M8 (75-79)																145,0
M9 (80-84)																132,5

Minima nationaux en vert
Records de l'année en rouge

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - FEMMES -55,5 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																192,5
T2 (16-17)	Cardoso Joanna	Trilport	05/11/23	90,0	Cardoso Joanna	Trilport	05/11/23	57,5	Cardoso Joanna	Trilport	05/11/23	135,0	Cardoso Joanna	Trilport	05/11/23	282,5
T3 (18-19)																217,5
JR (20-23)																230,0
OP (24-39)	Catton Clémentin	Moulins	26/10/19	107,5	Lozano Rose	Tarbes	25/04/09	65,0	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	140,0	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	317,5
M1 (40-44)	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	100,0	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	62,5	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	140,0	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	302,5
M2 (45-49)	Lozano Rose	Tarbes	17/11/07	105,0	Lozano Rose	Tarbes	25/04/09	65,0	Lozano Rose	Tarbes	24/06/06	140,0	Lozano Rose	Tarbes	17/11/07	307,5
M3 (50-54)	Lozano Rose	Tarbes	28/03/15	105,5	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	60,0	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	137,5	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	317,5
M4 (55-59)	Lozano Rose	Tarbes	19/03/16	105,0	Lozano Rose	Tarbes	19/03/16	57,5	Lozano Rose	Tarbes	25/03/17	130,0	Lozano Rose	Tarbes	19/03/16	282,5
M5 (60-64)	Lozano Rose	Tarbes	26/03/22	95,0	Lozano Rose	Tarbes	23/03/24	53,5	Lozano Rose	Tarbes	26/03/22	130,0	Lozano Rose	Tarbes	26/03/22	277,5
M6 (65-69)																180,0
M7 (70-74)																167,5
M8 (75-79)																155,0
M9 (80-84)																142,5

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																197,5
T2 (16-17)	Derigon Christ.	Tarbes	23/03/24	95,0	Derigon Christ.	Tarbes	23/03/24	95,0	Cardoso Joanna	Trilport	11/03/23	125,5	Cardoso Joanna	Trilport	11/03/23	260,5
T3 (18-19)	Sauvage Pauline	Gournay	11/03/23	117,5	Sauvage Pauline	Gournay	11/03/23	70,0	Sauvage Pauline	Gournay	11/03/23	160,0	Sauvage Pauline	Gournay	11/03/23	347,5
JR (20-23)	Zimniewski Ivana	Evreux	23/03/24	90,0	Zimniewski Ivana	Evreux	23/03/24	45,0	Zimniewski Ivana	Evreux	23/03/24	130,0	Zimniewski Ivana	Evreux	23/03/24	265,0
OP (24-39)	Lagrange S	Challans	21/06/08	135,0	Lagrange S	Challans	21/06/08	92,5	Sauvage Pauline	Gournay	11/03/23	160,0	Lagrange S	Challans	21/06/08	362,5
M1 (40-44)																250,0
M2 (45-49)																237,5
M3 (50-54)																225,0
M4 (55-59)																212,5
M5 (60-64)																197,5
M6 (65-69)	Baron M-France	Santes	25/03/17	85,0	Baron M-France	Santes	25/03/17	55,0	Baron M-France	Santes	25/03/17	140,0	Baron M-France	Santes	25/03/17	280,0
M7 (70-74)																172,5
M8 (75-79)																160,0
M9 (80-84)																147,5

Minima nationaux en vert
Records de l'année en rouge

Mise à jour Lue Fretel

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																205
T2 (16-17)	Kalic Anaïs	Trilport	22/03/25	80,0	Baumel Loreline	Autun	30/04/23	45,0	Kalic Anaïs	Trilport	22/03/25	110,5	Baumel Loreline	Autun	30/04/23	232,5
T3 (18-19)	Desportes Jade	Bonnelles	23/03/24	90,0	Desportes Jade	Bonnelles	23/03/24	60,0	Desportes Jade	Bonnelles	23/03/24	132,5	Desportes Jade	Bonnelles	23/03/24	280,0
JR (20-23)	Dubois Helen	Le Trait	25/04/09	110,0	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	67,5	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	170,0	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	347,5
OP (24-39)	Estel Sophie	St J. de Luz	31/03/18	123,0	Bourdon Véro	Maromme	24/06/06	80,0	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	170,0	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	347,5
M1 (40-44)	Meunier Sarah	Yerres	30/03/19	100,0	Meunier Sarah	Yerres	30/03/19	70,0	Meunier Sarah	Yerres	30/03/19	122,5	Meunier Sarah	Yerres	30/03/19	292,5
M2 (45-49)	Le Blevenec N.	Yerres	26/10/19	115,0	Bourdon Véro	Maromme	24/06/06	80,0	Le Blevenec N.	Yerres	26/10/19	155,5	Le Blevenec N.	Yerres	26/10/19	325,5
M3 (50-54)	Estel Sophie	St J. de Luz	31/03/18	123,0	Bourdon Véro	Maromme	31/03/12	76,0	Le Blevenec N.	Rosay	26/03/22	157,5	Bourdon Véro	Maromme	25/04/09	335
M4 (55-59)	Bourdon Véro	Maromme	22/03/14	105,0	Bourdon Véro	Maromme	22/03/14	75,0	Bourdon Véro	Maromme	23/03/13	150,0	Bourdon Véro	Maromme	22/03/14	330
M5 (60-64)	Bourdon Véro	Maromme	30/03/19	97,5	Bourdon Véro	Maromme	31/03/18	70,0	Bourdon Véro	Maromme	30/03/19	132,5	Bourdon Véro	Maromme	30/03/19	295,0
M6 (65-69)	Liège M. Christ.	Rosay	22/03/25	82,5	Liège M. Christ.	Rosay	22/03/25	57,5	Liège M. Christ.	Rosay	22/03/25	102,5	Liège M. Christ.	Rosay	22/03/25	242,5
M7 (70-74)																172,5
M8 (75-79)																160
M9 (80-84)																147,5

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																222,5
T2 (16-17)	Camilli Clém.	Vitry	23/03/24	110	Camilli Clém.	Vitry	23/03/24	55	Camilli Clém.	Vitry	23/03/24	160	Camilli Clém.	Vitry	23/03/24	325
T3 (18-19)	Vernon Manon	Maromme	22/03/25	110	Vernon Manon	Maromme	22/03/25	62,5	Vernon Manon	Maromme	22/03/25	130	Vernon Manon	Maromme	22/03/25	302,5
JR (20-23)	Compagnon A.	Trilport	25/03/17	112,5	Dubois Helen	Le Trait	04/04/10	75	Dubois Helen	Le Trait	04/04/10	165	Dubois Helen	Le Trait	04/04/10	350
OP (24-39)	Fonteneau C.	Yerres	30/03/19	135	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	77,5	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	180	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	377,5
M1 (40-44)	Meunier Sarah	Trilport	26/03/22	110	Meunier Sarah	Trilport	26/03/22	75	Meunier Sarah	Trilport	26/03/22	130	Meunier Sarah	Trilport	26/03/22	315
M2 (45-49)	Meunier Sarah	Vitry	23/03/24	100	Meunier Sarah	Vitry	23/03/24	72,5	Meunier Sarah	Vitry	23/03/24	120	Meunier Sarah	Vitry	23/03/24	292,5
M3 (50-54)	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	120	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	50	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	150	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	320
M4 (55-59)	Estel Sophie	Individuel	22/03/05	115	Estel Sophie	Individuel	22/03/05	50	Estel Sophie	Individuel	22/03/05	145	Estel Sophie	Individuel	22/03/05	310
M5 (60-64)	Liège M. Chr.	Yerres	30/03/19	97,5	Liège M. Chr.	Yerres	30/03/19	65	Liège M. Chr.	Yerres	30/03/19	127,5	Liège M. Chr.	Yerres	30/03/19	290
M6 (65-69)	Liège M. Chr.	Rosay	26/03/22	95,5	Liège M. Chr.	Rosay	23/03/24	65	Liège M. Chr.	Rosay	26/03/22	120	Liège M. Chr.	Rosay	26/03/22	278
M7 (70-74)																197,5
M8 (75-79)																185

Minima nationaux en vert
Records de l'année en rouge

Mise à jour Luc Fretel

M9 (80-84)																	172,5
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - FEMMES -80 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																245
T2 (16-17)	Kom Alice	Trilport	05/11/23	100	Kom Alice	Trilport	05/11/23	70	Kom Alice	Trilport	05/11/23	160	Kom Alice	Trilport	05/11/23	330
T3 (18-19)																277,5
JR (20-23)	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	117,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	70	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	152,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	340
OP (24-39)	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	117,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	70	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	152,5	Chadirac Saël	Vitry	22/03/25	340
M1 (40-44)																310
M2 (45-49)																292,5
M3 (50-54)																277,5
M4 (55-59)																260
M5 (60-64)																245
M6 (65-69)																227,5
M7 (70-74)																210
M8 (75-79)																192,5
M9 (80-84)																175

Records Fédéraux FSFA - 3 MOUVEMENTS sans EQUIPEMENT - FEMMES -90 kg

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																257,5
T2 (16-17)																275,0
T3 (18-19)	Kom Alice	Trilport	20/04/24	100	Kom Alice	Trilport	20/04/24	75	Kom Alice	Trilport	20/04/24	167,5	Kom Alice	Trilport	20/04/24	342,5
JR (20-23)																310,0
OP (24-39)	Saussois G	Evreux	07/04/07	137,5	Saussois G	Evreux	07/04/07	95	Saussois G	Evreux	11/11/06	197,5	Saussois G	Evreux	07/04/07	427,5
M1 (40-44)																327,5
M2 (45-49)																310,0
M3 (50-54)																292,5
M4 (55-59)																275,0
M5 (60-64)																257,5
M6 (65-69)																242,5
M7 (70-74)																227,5

Minima nationaux en vert
Records de l'année en rouge

Mise à jour Luc Fretel

M8 (75-79)																	212,5
M9 (80-84)																	197,5

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																270,0
T2 (16-17)																287,5
T3 (18-19)																307,5
JR (20-23)	Meslin Kimberley	Oissel	11/03/23	125	Meslin Kimberley	Oissel	11/03/23	65	Meslin Kimberley	Oissel	11/03/23	142,5	Meslin Kimberley	Oissel	11/03/23	332,5
OP (24-39)	Saussois G	Evreux	21/06/08	150	Saussois G	Evreux	21/06/08	112,5	Saussois G	Evreux	21/06/08	210,0	Saussois G	Evreux	21/06/08	472,5
M1 (40-44)																342,5
M2 (45-49)																322,5
M3 (50-54)																307,5
M4 (55-59)																287,5
M5 (60-64)																270,0
M6 (65-69)																252,5
M7 (70-74)																235,0
M8 (75-79)																217,5
M9 (80-84)																200,0

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé 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)	Records nationaux en vert															
M6 (65-69)	Records de l'année en rouge															

Mise à jour Luc Fretel

M7 (70-74)																
M8 (75-79)																
M9 (80-84)																