



## 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 -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	<b>303,5</b>	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	<b>203,0</b>	Vaillant Cyrille	Pontoise	06/05/2012	<b>280,0</b>	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	<b>785,0</b>	
M1 (40-44)	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	<b>303,5</b>	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	<b>203,0</b>	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	<b>280,0</b>	Vaillant Cyrille	Individuel	01/11/2015	<b>785,0</b>	
M2 (45-49)																	502,5
M3 (50-54)	Valfrey Patrick	Besançon	25/03/2017	<b>217,5</b>	Valfrey Patrick	Montbéliard	19/03/2016	<b>177,5</b>	Valfrey Patrick	Besançon	25/03/2017	<b>237,5</b>	Valfrey Patrick	Montbéliard	19/03/2016	<b>627,5</b>	
M4 (55-59)																	445,0
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	<b>250,0</b>	Maury Sami	Challans	22/06/2008	<b>185,5</b>	Maury Sami	Challans	22/06/2008	<b>255,0</b>	Maury Sami	Challans	22/06/2008	<b>690,0</b>	
OP (24-39)	Momier sébastien	Dan Roc	06/06/2004	<b>300,0</b>	Momier sébastien	Dan Roc	24/04/2004	<b>190,0</b>	Momier sébastien	Dan Roc	06/06/2004	<b>300,0</b>	Momier sébastien	Dan Roc	06/06/2004	<b>785,0</b>	
M1 (40-44)																	565,0
M2 (45-49)																	535,0
M3 (50-54)	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	<b>260,0</b>	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	<b>160,0</b>	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	<b>240,0</b>	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	<b>660,0</b>	
M4 (55-59)	Nickel J Michel	Dombasle	19/04/2008	<b>253,0</b>	Nickel J Michel	Sedan	25/04/2009	<b>152,5</b>	Nickel J Michel	Sedan	25/04/2009	<b>255,0</b>	Nickel J Michel	Sedan	25/04/2009	<b>642,5</b>	
M5 (60-64)	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	<b>200,0</b>	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	<b>110,0</b>	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	<b>205,0</b>	Cogne Noël	AUVR	23/04/2005	<b>515,0</b>	
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)																190,0
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)																	257,5
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)																250,0
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

