



## 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				Soulevé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																
<b>T2 (16-17)</b>																
<b>T3 (18-19)</b>																
<b>JR (20-23)</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>	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	<b>182,5</b>	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	<b>117,5</b>	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	<b>200,0</b>	Delaporte Daniel	Maromme	14/11/2010	<b>500,0</b>
<b>M6 (65-69)</b>																
<b>M7 (70-74)</b>																
<b>M8 (75-79)</b>	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	<b>155</b>	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	<b>95,0</b>	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	<b>170,0</b>	Tidona Vincenzo	Caen	27/06/2010	<b>415,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé 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>																
<b>M5 (60-64)</b>																
<b>M6 (65-69)</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				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	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	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	637,5
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	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	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	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	04/11/2018	242,5	Uny Yves	AUVR	23/04/2005	660,0	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	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	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				
<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)																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

