



## 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

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>282,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>	Quelet Thomas	Trilport	09/04/16	<b>125,0</b>	Quelet Thomas	Trilport	19/03/16	<b>70,0</b>	Quelet Thomas	Trilport	09/04/16	<b>147,5</b>	Quelet Thomas	Trilport	09/04/16	<b>337,5</b>	
<b>T3 (18-19)</b>																	<b>322,5</b>
<b>JR (20-23)</b>																	<b>342,5</b>
<b>OP (24-39)</b>	Hulin David	Bagneux	18/06/05	<b>140,0</b>	Hulin David	Bagneux	18/06/05	<b>97,5</b>	Hulin David	Bagneux	18/06/05	<b>185,0</b>	Hulin David	Bagneux	18/06/05	<b>422,5</b>	
<b>M1 (40-44)</b>																	<b>360,0</b>
<b>M2 (45-49)</b>																	<b>342,5</b>
<b>M3 (50-54)</b>																	<b>322,5</b>
<b>M4 (55-59)</b>																	<b>302,5</b>
<b>M5 (60-64)</b>																	<b>282,5</b>
<b>M6 (65-69)</b>																	<b>265,0</b>
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>247,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>230,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>212,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>310,0</b>
<b>T2 (16-17)</b>	Quelet Thomas	Trilport	29/04/17	<b>145,0</b>	Mendes Valère	Trilport	31/03/18	<b>85,0</b>	Quelet Thomas	Trilport	29/04/17	<b>170,0</b>	Quelet Thomas	Trilport	29/04/17	<b>395,0</b>	
<b>T3 (18-19)</b>	Bernardin G	Gournay	22/04/06	<b>155,0</b>	Serrano L.	AUVR	23/04/05	<b>105,0</b>	Serrano L.	AUVR	23/04/05	<b>210,0</b>	Serrano L.	AUVR	23/04/05	<b>452,5</b>	
<b>JR (20-23)</b>	Claverie K.	Tarbes	11/11/06	<b>170,0</b>	Claverie K.	Tarbes	24/06/06	<b>122,5</b>	Breaux Nicolas	Individuel	12/11/16	<b>200,0</b>	Claverie K.	Tarbes	11/11/06	<b>477,5</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Herit Gilles	Bagneux	19/04/08	<b>175,0</b>	Claverie K.	Tarbes	24/06/06	<b>122,5</b>	Herit Gilles	Bagneux	19/04/08	<b>215,0</b>	Herit Gilles	Bagneux	19/04/08	<b>505,0</b>	
<b>M1 (40-44)</b>																	<b>392,5</b>
<b>M2 (45-49)</b>	Pétremont D.	Gournay	20/03/15	<b>110,0</b>	Pétremont D.	Gournay	20/03/15	<b>92,5</b>	Pétremont D.	Gournay	20/03/15	<b>170,0</b>	Pétremont D.	Gournay	20/03/15	<b>372,5</b>	
<b>M3 (50-54)</b>	Vincent Marc	Oissel	23/03/13	<b>128,0</b>	Gros Didier	Saint-Vit	22/03/14	<b>100,0</b>	Vincent Marc	Oissel	31/03/12	<b>172,5</b>	Gros Didier	Saint-Vit	22/03/14	<b>387,5</b>	
<b>M4 (55-59)</b>	Chavatte J-P	Gournay	19/04/08	<b>132,5</b>	Gros Didier	Besançon	25/03/17	<b>100,0</b>	Baret Claude	Oissel	24/04/04	<b>182,5</b>	Baret Claude	Oissel	24/04/04	<b>400,0</b>	
<b>M5 (60-64)</b>	Chavatte J-P	Gournay	24/06/10	<b>132,5</b>	Baret Claude	Oissel	19/04/08	<b>85,0</b>	Baret Claude	Oissel	19/04/08	<b>175,0</b>	Baret Claude	Oissel	19/04/08	<b>385,0</b>	
<b>M6 (65-69)</b>	Camus-M. D.	Maromme	24/04/04	<b>152,5</b>	Camus-M. D.	Maromme	24/04/04	<b>82,5</b>	Camus-M. D.	Maromme	23/04/05	<b>183,0</b>	Camus-M. D.	Maromme	24/04/04	<b>415,0</b>	
<b>M7 (70-74)</b>	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	<b>145,0</b>	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	<b>77,5</b>	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	<b>175,0</b>	Camus-M. D.	Maromme	07/04/07	<b>397,5</b>	
<b>M8 (75-79)</b>	Tidona V.	Rennes	07/04/07	<b>105,0</b>	Tidona V.	Rennes	07/04/07	<b>75,0</b>	Tidona V.	Rennes	07/04/07	<b>150,0</b>	Tidona V.	Rennes	07/04/07	<b>330,0</b>	
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>230,0</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>337,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>	Gefen Eyal	Brionne	07/04/07	<b>127,5</b>	Gefen Eyal	Brionne	07/04/07	<b>97,5</b>	Gefen Eyal	Brionne	07/04/07	<b>162,5</b>	Gefen Eyal	Brionne	07/04/07	<b>387,5</b>	
<b>T3 (18-19)</b>	Lechêne Alex.	Cappelle	31/03/18	<b>180,0</b>	Lechêne Alex.	Cappelle	31/03/18	<b>117,5</b>	Lechêne Alex.	Cappelle	31/03/18	<b>200,5</b>	Lechêne Alex.	Cappelle	31/03/18	<b>498,0</b>	
<b>JR (20-23)</b>	Monlezun D.	Tarbes	02/11/13	<b>175,0</b>	Cannessant B.	St Aubin	31/03/12	<b>127,5</b>	Monlezun D.	Tarbes	02/11/13	<b>225,0</b>	Gosselin Alex.	Oissel	31/03/18	<b>487,5</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Herrit Gilles	Bagneux	24/06/06	<b>190,0</b>	Coudriaud M.	Bagneux	26/03/11	<b>135,0</b>	Compain Bruno	Eu	19/04/08	<b>235,0</b>	Herrit Gilles	Bagneux	24/06/06	<b>540,0</b>	
<b>M1 (40-44)</b>	Compain Bruno	Eu	07/04/07	<b>160,0</b>	Compain Bruno	Eu	07/04/07	<b>127,5</b>	Compain Bruno	Eu	19/04/08	<b>235,0</b>	Compain Bruno	Eu	07/04/07	<b>517,5</b>	
<b>M2 (45-49)</b>	Soroczinski	Hérimonc.	18/06/05	<b>155,0</b>	Costa Pascal	Challans	28/03/15	<b>125,0</b>	Soroczinski	Hérimonc.	18/06/05	<b>212,5</b>	Soroczinski	Hérimonc.	18/06/05	<b>470,0</b>	
<b>M3 (50-54)</b>	Métayer P.	St-Aubin	31/03/18	<b>149,0</b>	Dheilly J-C	St-Aubin	21/06/08	<b>115,0</b>	Dheilly J-C	Individuel	26/03/11	<b>213,0</b>	Métayer P.	St-Aubin	19/03/16	<b>462,5</b>	
<b>M4 (55-59)</b>	Forget B.	Lisieux	18/06/05	<b>178,0</b>	Courtois J.P.	Maromme	24/04/04	<b>122,5</b>	Forget B.	Lisieux	18/06/05	<b>230,0</b>	Forget B.	Lisieux	18/06/05	<b>502,5</b>	
<b>M5 (60-64)</b>	Quedeville P.	Duclair	28/03/15	<b>145,0</b>	Quedeville P.	Duclair	31/03/12	<b>100,0</b>	Quedeville P.	Duclair	28/03/15	<b>175,0</b>	Quedeville P.	Duclair	28/03/15	<b>417,5</b>	
<b>M6 (65-69)</b>	Brunet Daniel	Duclair	31/03/18	<b>130,0</b>	Brunet Daniel	Duclair	31/03/18	<b>87,5</b>	Brunet Daniel	Duclair	31/03/18	<b>155,0</b>	Brunet Daniel	Duclair	31/03/18	<b>372,5</b>	
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>297,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>272,5</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>247,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>362,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																	<b>385,0</b>
<b>T3 (18-19)</b>	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	<b>197,5</b>	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	<b>117,5</b>	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	<b>220,0</b>	L'Exact Rod.	Dan Roc	07/04/07	<b>535,0</b>	
<b>JR (20-23)</b>	Tavernier Rémi	Individuel	25/03/17	<b>163,0</b>	Tavernier Rémi	Individuel	31/03/18	<b>132,5</b>	Stoffel J.	Evreux	24/06/06	<b>245,0</b>	Stoffel J.	Evreux	11/11/06	<b>517,5</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Kwiecien C	Bourbon L	26/03/11	<b>230,0</b>	Kwiecien C	Bourbon L	26/03/11	<b>175,0</b>	Kwiecien C	Bourbon L	26/03/11	<b>285,0</b>	Kwiecien C	Bourbon L	26/03/11	<b>690,0</b>	
<b>M1 (40-44)</b>	Valfrey P.	Dan Roc	19/04/08	<b>185,0</b>	Valfrey P.	Dan Roc	19/04/08	<b>145,0</b>	Compain Bruno	Eu	25/04/09	<b>245,0</b>	Valfrey P.	Dan Roc	19/04/08	<b>557,5</b>	
<b>M2 (45-49)</b>	Mauhourat P.	Tarbes	20/11/04	<b>200,0</b>	Mauhourat P.	Tarbes	10/12/05	<b>132,5</b>	Mauhourat P.	Tarbes	24/06/06	<b>272,5</b>	Mauhourat P.	Tarbes	20/11/04	<b>600,0</b>	
<b>M3 (50-54)</b>	Mauhourat P.	Tarbes	14/11/09	<b>200,0</b>	Taupe Laurent	Individuel	28/03/15	<b>130,0</b>	Mauhourat P.	Tarbes	25/04/09	<b>272,5</b>	Mauhourat P.	Tarbes	25/04/09	<b>595,0</b>	
<b>M4 (55-59)</b>	Mauhourat P.	Tarbes	28/03/15	<b>191,0</b>	Fortier Daniel	Evreux	31/03/18	<b>125,0</b>	Mauhourat P.	Tarbes	28/03/15	<b>261,0</b>	Mauhourat P.	Tarbes	22/03/14	<b>567,5</b>	
<b>M5 (60-64)</b>	Cortot Rémy	Paray le M.	28/03/15	<b>160,0</b>	Cortot Rémy	Paray le M.	28/03/15	<b>110,0</b>	Cortot Rémy	Paray le M.	28/03/15	<b>193,0</b>	Cortot Rémy	Paray le M.	28/03/15	<b>462,5</b>	
<b>M6 (65-69)</b>																	<b>340,0</b>
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>317,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>295,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>272,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>387,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																	<b>415,0</b>
<b>T3 (18-19)</b>	L'exact R.	Dan Roc	23/06/07	<b>207,5</b>	Jandau Anthony	Cappelle	25/03/17	<b>130,0</b>	L'exact R.	Dan Roc	23/06/07	<b>240,0</b>	L'exact R.	Dan Roc	23/06/07	<b>567,5</b>	
<b>JR (20-23)</b>	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	<b>220,0</b>	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	<b>155,0</b>	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	<b>270,0</b>	Valentin J.	Tarbes	22/03/14	<b>645,0</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Vaillant Cyrille	Pontoise	05/05/12	<b>230,0</b>	Vaillant Cyrille	Pontoise	05/05/12	<b>177,5</b>	Mauhourat P.	Tarbes	23/03/13	<b>270,0</b>	Vaillant Cyrille	Pontoise	05/05/12	<b>660,0</b>	
<b>M1 (40-44)</b>	Vaillant Cyrille	Pontoise	02/11/13	<b>225,0</b>	Pires Daniel	Challans	23/03/13	<b>175,5</b>	Corre Dom.	Lisieux	23/04/05	<b>250,0</b>	Vaillant Cyrille	Pontoise	02/11/13	<b>637,5</b>	
<b>M2 (45-49)</b>	Valfrey Patrick	Saint Vit	22/03/14	<b>202,5</b>	Valfrey Patrick	Vaivre	26/06/10	<b>142,5</b>	Dumont J.C.	Gournay	23/06/07	<b>237,5</b>	Valfrey Patrick	Saint Vit	01/11/14	<b>580,0</b>	
<b>M3 (50-54)</b>	Mauhourat P.	Tarbes	23/03/13	<b>205,0</b>	Grudé Thierry	Individuel	25/04/09	<b>140,0</b>	Mauhourat P.	Tarbes	23/03/13	<b>270,0</b>	Mauhourat P.	Tarbes	23/03/13	<b>602,5</b>	
<b>M4 (55-59)</b>																	<b>415,0</b>
<b>M5 (60-64)</b>	Cortot Rémi	Paray	05/11/17	<b>170,0</b>	Cortot Rémi	Paray	05/11/17	<b>115,0</b>	Cortot Rémi	Paray	25/03/17	<b>200,0</b>	Cortot Rémi	Paray	05/11/17	<b>485,0</b>	
<b>M6 (65-69)</b>																	<b>362,5</b>
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>337,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>312,5</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>287,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>415,0</b>
<b>T2 (16-17)</b>																	<b>442,5</b>
<b>T3 (18-19)</b>																	<b>470,0</b>
<b>JR (20-23)</b>	Maury S	Challans	21/06/08	<b>250,0</b>	Maury S	Challans	21/06/08	<b>185,0</b>	Maury S	Challans	21/06/08	<b>255,0</b>	Maury S	Challans	21/06/08	<b>690,0</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Maury S	Challans	21/06/08	<b>250,0</b>	Maury S	Challans	21/06/08	<b>185,0</b>	Pollet Fabien	Eu	19/03/16	<b>290,0</b>	Pollet Fabien	Eu	19/03/16	<b>700,0</b>	
<b>M1 (40-44)</b>	Rondeaux G.	Le Trait	31/03/12	<b>225,0</b>	Chiarot Th.	Oissel	19/04/08	<b>170,5</b>	Siméon Olivier	Déville	26/03/11	<b>260,0</b>	Siméon Olivier	Déville	26/03/11	<b>650,0</b>	
<b>M2 (45-49)</b>	Foire P.	Eu	22/04/06	<b>205,0</b>	Foire P.	Eu	22/04/06	<b>152,5</b>	Hubert Gilles	Rambouille	31/03/12	<b>240,0</b>	Hubert Gilles	Rambouille	31/03/12	<b>580,0</b>	
<b>M3 (50-54)</b>	Kalic François	Trilport	25/03/17	<b>215,0</b>	Kalic François	Trilport	09/04/16	<b>167,5</b>	Kalic François	Trilport	12/11/16	<b>252,5</b>	Kalic François	Trilport	09/04/16	<b>625,0</b>	
<b>M4 (55-59)</b>																	<b>442,5</b>
<b>M5 (60-64)</b>	Bustreel S.	Challans	26/03/11	187,5	Bustreel S.	Challans	26/05/11	<b>122,5</b>	Bustreel S.	Challans	26/05/11	<b>245,5</b>	Bustreel S.	Challans	26/03/11	<b>547,5</b>	
<b>M6 (65-69)</b>	Bustreel S.	Challans	19/03/16	<b>206,0</b>	Bustreel S.	Challans	31/03/12	<b>120,0</b>	Bustreel S.	Challans	28/03/15	<b>250,0</b>	Bustreel S.	Challans	28/03/15	<b>572,5</b>	
<b>M7 (70-74)</b>	<b>Bustreel S.</b>	<b>Individuel</b>	<b>31/03/18</b>	<b>195,5</b>	Bustreel S.	Individuel	25/03/17	<b>120,0</b>	<b>Bustreel S.</b>	<b>Individuel</b>	<b>31/03/18</b>	<b>236,5</b>	Bustreel S.	Individuel	30/04/17	<b>545,0</b>	
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>332,5</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>305,0</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>442,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																	<b>470,0</b>
<b>T3 (18-19)</b>	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	<b>250,0</b>	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	<b>180,0</b>	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	<b>270,0</b>	Addouche Mat	Tarbes	25/03/17	<b>700,0</b>	
<b>JR (20-23)</b>	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	<b>195,0</b>	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	<b>140,0</b>	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	<b>210,0</b>	Hadjadji Yanis	Individuel	19/03/16	<b>545,0</b>	
<b>OP (24-39)</b>	Addouche Math	Tarbes	25/03/17	<b>250,0</b>	Godon Joël	Maromme	24/04/04	<b>180,0</b>	Godon Joël	Maromme	11/11/06	<b>282,5</b>	Addouche Mat	Tarbes	25/03/17	<b>700,0</b>	
<b>M1 (40-44)</b>																	<b>557,5</b>
<b>M2 (45-49)</b>	Godon Joël	Maromme	11/11/06	<b>210,0</b>	Godon Joël	Maromme	24/04/04	<b>180,0</b>	Godon Joël	Maromme	11/11/06	<b>282,5</b>	Godon Joël	Maromme	11/11/06	<b>667,5</b>	
<b>M3 (50-54)</b>	Kalic François	Trilport	05/11/17	<b>207,5</b>	Kalic François	Trilport	05/11/17	<b>155,0</b>	Hubert Gilles	Bonnelles	31/03/18	<b>245,0</b>	Kalic François	Trilport	05/11/17	<b>597,5</b>	
<b>M4 (55-59)</b>																	<b>470,0</b>
<b>M5 (60-64)</b>																	<b>442,5</b>
<b>M6 (65-69)</b>																	<b>412,5</b>
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>382,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>352,5</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>322,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL				
<b>T1 (14-15)</b>																	<b>460,0</b>
<b>T2 (16-17)</b>	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	<b>230,0</b>	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	<b>140,0</b>	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	<b>260,0</b>	Conrand Tailson	Soissons	31/03/18	<b>630,0</b>	
<b>T3 (18-19)</b>																	<b>520,0</b>
<b>JR (20-23)</b>																	<b>552,5</b>
<b>OP (24-39)</b>	Broutin C.	A.C.M.	11/11/06	<b>270,0</b>	Théry Christ,	Cappelle	26/03/11	<b>215,5</b>	Broutin C.	A.C.M.	11/11/06	<b>280,0</b>	Broutin C.	A.C.M.	11/11/06	<b>727,5</b>	
<b>M1 (40-44)</b>																	<b>582,5</b>
<b>M2 (45-49)</b>	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	<b>200,0</b>	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	<b>127,5</b>	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	<b>260,0</b>	Ruch Patrick	Lisieux	31/03/12	<b>587,5</b>	
<b>M3 (50-54)</b>																	<b>520,0</b>
<b>M4 (55-59)</b>																	<b>490,0</b>
<b>M5 (60-64)</b>																	<b>460,0</b>
<b>M6 (65-69)</b>																	<b>430,0</b>
<b>M7 (70-74)</b>																	<b>400,0</b>
<b>M8 (75-79)</b>																	<b>370,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																	<b>340,0</b>

## 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
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)																190,0
JR (20-23)																200,0
OP (24-39)																222,5
M1 (40-44)																212,5
M2 (45-49)																200,0
M3 (50-54)																190,0
M4 (55-59)																180,0
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)																	187,5
T3 (18-19)																	200,0
JR (20-23)																	212,5
OP (24-39)																	235,0
M1 (40-44)																	222,5
M2 (45-49)																	212,5
M3 (50-54)																	200,0
M4 (55-59)																	187,5
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)																	195,0
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				Soulevé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																<b>192,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																<b>205,0</b>
<b>T3 (18-19)</b>																<b>217,5</b>
<b>JR (20-23)</b>																<b>230,0</b>
<b>OP (24-39)</b>	Lozano Rose	Tarbes	28/03/15	<b>105,5</b>	Lozano Rose	Tarbes	25/04/09	<b>65,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	<b>140,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	<b>317,5</b>
<b>M1 (40-44)</b>	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	<b>100,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	<b>62,5</b>	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	<b>140,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	10/12/05	<b>302,5</b>
<b>M2 (45-49)</b>	Lozano Rose	Tarbes	17/11/07	<b>105,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	25/04/09	<b>65,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	24/06/06	<b>140,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	17/11/07	<b>307,5</b>
<b>M3 (50-54)</b>	Lozano Rose	Tarbes	28/03/15	<b>105,5</b>	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	<b>60,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	<b>137,5</b>	Lozano Rose	Tarbes	12/11/11	<b>317,5</b>
<b>M4 (55-59)</b>	Lozano Rose	Tarbes	19/03/16	<b>105,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	19/03/16	<b>57,5</b>	Lozano Rose	Tarbes	25/03/17	<b>130,0</b>	Lozano Rose	Tarbes	19/03/16	<b>282,5</b>
<b>M5 (60-64)</b>																<b>192,5</b>
<b>M6 (65-69)</b>																<b>180,0</b>
<b>M7 (70-74)</b>																<b>167,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																<b>155,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																<b>142,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																<b>197,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																<b>212,5</b>
<b>T3 (18-19)</b>																<b>225,0</b>
<b>JR (20-23)</b>																<b>237,5</b>
<b>OP (24-39)</b>	Lagrange S	Challans	21/06/08	<b>135,0</b>	Lagrange S	Challans	21/06/08	<b>92,5</b>	Baron M-France	Santes	25/03/17	140,0	Lagrange S	Challans	21/06/08	<b>362,5</b>
<b>M1 (40-44)</b>																<b>250,0</b>
<b>M2 (45-49)</b>																<b>237,5</b>
<b>M3 (50-54)</b>																<b>225,0</b>
<b>M4 (55-59)</b>																<b>212,5</b>
<b>M5 (60-64)</b>																<b>197,5</b>
<b>M6 (65-69)</b>	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	<b>280,0</b>
<b>M7 (70-74)</b>																<b>172,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																<b>160,0</b>
<b>M9 (80-84)</b>																<b>147,5</b>

Minima nationaux en vert  
Records de l'année en rouge

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																<b>205</b>
<b>T2 (16-17)</b>																<b>217,5</b>
<b>T3 (18-19)</b>																<b>232,5</b>
<b>JR (20-23)</b>	Dubois Helen	Le Trait	25/04/09	<b>110,0</b>	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	<b>67,5</b>	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	<b>170,0</b>	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	<b>347,5</b>
<b>OP (24-39)</b>	Estel Sophie	St J. de Luz	28/03/15	<b>122,5</b>	Bourdon Véro	Maromme	24/06/06	<b>80,0</b>	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	<b>170,0</b>	Dubois Helen	Le Trait	14/11/09	<b>347,5</b>
<b>M1 (40-44)</b>																<b>260</b>
<b>M2 (45-49)</b>	Bourdon Véro	Maromme	24/04/04	<b>100,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	24/06/06	<b>80,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	23/06/07	<b>152,5</b>	Bourdon Véro	Maromme	23/06/07	<b>322,5</b>
<b>M3 (50-54)</b>	Estel Sophie	St J. de Luz	31/03/18	<b>123,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	31/03/12	<b>76,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	19/04/08	<b>155,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	25/04/09	<b>335</b>
<b>M4 (55-59)</b>	Bourdon Véro	Maromme	22/03/14	<b>105,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	22/03/14	<b>75,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	23/03/13	<b>150,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	22/03/14	<b>330</b>
<b>M5 (60-64)</b>	Bourdon Véro	Maromme	31/03/18	<b>90,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	31/03/18	<b>70,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	31/03/18	<b>130,0</b>	Bourdon Véro	Maromme	31/03/18	<b>290,0</b>
<b>M6 (65-69)</b>																<b>192,5</b>
<b>M7 (70-74)</b>																<b>172,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																<b>160</b>
<b>M9 (80-84)</b>																<b>147,5</b>

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
<b>T1 (14-15)</b>																<b>222,5</b>
<b>T2 (16-17)</b>																<b>237,5</b>
<b>T3 (18-19)</b>																<b>252,5</b>
<b>JR (20-23)</b>	Compagnon A.	Trilport	25/03/17	<b>112,5</b>	Dubois Helen	Le Trait	04/04/10	<b>75</b>	Dubois Helen	Le Trait	04/04/10	<b>165</b>	Dubois Helen	Le Trait	04/04/10	<b>350</b>
<b>OP (24-39)</b>	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	<b>120</b>	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	<b>77,5</b>	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	<b>180</b>	Dubois Helen	Le Trait	31/03/12	<b>377,5</b>
<b>M1 (40-44)</b>																<b>282,5</b>
<b>M2 (45-49)</b>																<b>267,5</b>
<b>M3 (50-54)</b>	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	<b>120</b>	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	<b>50</b>	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	<b>150</b>	Estel Sophie	St J. de Luz	19/03/16	<b>320</b>
<b>M4 (55-59)</b>																<b>237,5</b>
<b>M5 (60-64)</b>																<b>222,5</b>
<b>M6 (65-69)</b>																<b>210</b>
<b>M7 (70-74)</b>																<b>197,5</b>
<b>M8 (75-79)</b>																<b>185</b>
<b>M9 (80-84)</b>																<b>172,5</b>

Minima nationaux en vert  
Records de l'année en rouge

## 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)																	260
T3 (18-19)																	277,5
JR (20-23)																	292,5
OP (24-39)																	325
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)																	292,5
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
M8 (75-79)																	212,5
M9 (80-84)																	197,5

Minima nationaux en vert  
Records de l'année en rouge

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

	Flexion de Jambes				Développé Couché				Soulevé de Terre				TOTAL			
T1 (14-15)																270
T2 (16-17)																287,5
T3 (18-19)																307,5
JR (20-23)																322,5
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
M6 (65-69)																252,5
M7 (70-74)																235
M8 (75-79)																217,5
M9 (80-84)																200

