2e COUPE QUÉBEC GAF (JO7-Espoir 1)
Zénith - 19 et 20 mars 2022

Format de compétition : Standard

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI 19 MARS 2022

SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	ÉCH. SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION	REMISE	
JO7 15+ (28)	**JO7 13-14 (26)**	**7:45**	**8:00 - 8:15**	**8:15 - 9:43**	**9:45 - 11:30**	**Aucune**	
			15 min	22 min / rot	26 min / rot		
PLATEAU A (échauffement sur plateau d'échauffement)							
SAUT	Équilibrix (1)	Campiagile (1)	Gymnaska-Vol. (1)	Gymini (2)	Zénith (1)	Gymnitours (1)	7
BARRES	Gym-Plus (4)	Hopla (3)					7
POUTRE	Impulsion (3)	Mégagym (1)	Excel Gym (3)				7
SOL	Gymnix (1)	Imagym (5)	Arabesque (1)				7
PLATEAU B (échauffement sur plateau d'échauffement)							28
SAUT	Équilibrix (1)	Campiagile (2)	Gymnaska-Vol. (2)	Gymini (1)	Zénith (1)		7
BARRES	Gym-Plus (4)	Hopla (1)	Gymnika (2)				7
POUTRE	Impulsion (3)	Mégagym (3)					6
SOL	Gymnix (3)	Viagym (3)					6

26

PAUSE DES OFFICIELS - 11H30 À 12H30

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI 19 MARS 2022

SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	ÉCH. SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION	REMISE	
JO7 15+ (27)	**JO7 13-14 (26)**	**10:30**	**10:45 - 11:00**	**11:00 - 12:28**	**12:30 - 13:45**	**Aucune**	
			15 min	22 min / rot	26 min / rot		
PLATEAU A (échauffement sur plateau d'échauffement)							
SAUT	Gymnacentre (1)	Gym-Richelieu (2)	Dymagym (1)	Envol Lévis (1)	Québecgym (1)		6
BARRES	Qc Pero (6)	Réflexes (1)					7
POUTRE	Dymanix (3)	Gym TRM (2)	Drummond Gym (2)				7
SOL	Voltige (6)	Gymbly (1)					7
PLATEAU B (échauffement sur plateau d'échauffement)							27
SAUT	Gymnacentre (5)	Gym-Richelieu (2)					7
BARRES	Qc Perfo (3)	Réflexes (3)	Bois-Francs (1)				7
POUTRE	Dymanix (3)	Gym TRM (3)					6
SOL	Gymbly (3)	Gym Express (2)	Laval Excellence (1)				6

26

PAUSE DES OFFICIELS - 13H45 À 14H15

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

SAMEDI 19 MARS 2022

SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	ÉCH. SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION	REMISE	
JO7 15+ (27)	**JO7 13-14 (25)**	**12:15**	**12:30 - 12:45**	**12:45 - 14:10**	**14:15 - 16:00**	**Aucune**	
			15 min	21 min / rot	26 min / rot		
PLATEAU A (échauffement sur plateau d'échauffement)							
SAUT	Wimgym (1)	Gymkara (4)	Baie Comeau (1)				6
BARRES	Unigym (1)	Shergym (3)	Rikigym (2)	Kodiak (1)			7
POUTRE	Gymnamic (6)	Saguenay (1)					7
SOL	Hirondelles (5)	Gadbois (2)					7
PLATEAU B (échauffement sur plateau d'échauffement)							27
SAUT	Wimgym (7)						7
BARRES	Unigym (4)	Shergym (1)	Elfes Lotbinière (1)				6
POUTRE	Gymnamic (2)	Saguenay (3)	Gym-Fly (1)				6
SOL	Voltige (6)						6

25

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

DIMANCHE 20 MARS 2022							
SESSION 4							
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ECH.GÉNÉRAL**	**ÉCH. SPÉCIFIQUE**	**COMPÉTITION**	**REMISE**	
Espoir 1 (13)		**8:15**	**8:30 - 8:45**	**8:45 - 9:29**	**9:35 - 11:15**	**Aucune**	
JO7 9-10 (4)			15 min	11 min / rot	25 min / rot		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition)							
SAUT	Wimgym (4)	Bois-Francs (1)					5
BARRES	Gymnamic (3)	Gadbois (1)					4
POUTRE	Envol Lévis (3)	Gymnix (1)					4
SOL	Gymbly (1)	Gym-Richelieu (1)	Gymnacentre (1)	Qc Perfo (1)			4
							17

PAUSE DES OFFICIELS - 11H15 À 12H15

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

DIMANCHE 20 MARS 2022							
SESSION 5							
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ECH.GÉNÉRAL**	**ÉCH. SPÉCIFIQUE**	**COMPÉTITION**	**REMISE**	
JO7 11-12 (29)		**10:45**	**11:05 - 11:20**	**11:20 - 12:12**	**12:15 - 14:10**	**Aucune**	
			15 min	13 min / rot	28 min / rot		
PLATEAU A (échauffement sur plateau d'échauffement)							
SAUT	Gymnix (5)	Gadbois (3)					8
BARRES	Qc Perfo (4)	Gym-Richelieu (3)					7
POUTRE	Shergym (4)	Voltige (1)	Saguenay (1)	Excel Gym (1)			7
SOL	Viagym (4)	Barany Lachute (1)	Envol Lévis (1)	Gymbly (1)			7
							29

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

DIMANCHE 20 MARS 2022							
SESSION 6							
PLATEAU A	**PLATEAU B**	**ARRIVÉE**	**ECH.GÉNÉRAL**	**ÉCH. SPÉCIFIQUE**	**COMPÉTITION**	**REMISE**	
JO7 11-12 (28)		**12:50**	**13:10 - 13:15**	**13:25 - 14:13**	**14:15 - 15:55**	**Aucune**	
			15 min	12 min / rot	25 min / rot		
PLATEAU A (échauffement sur plateau d'échauffement)							
SAUT	Unigym (5)	Imagym (2)					7
BARRES	Campiagile (2)	Impulsion (2)	Zénith (2)	Gym-Fly (1)			7
POUTRE	Gym TRM (2)	Laval Excellence (2)	Bois-Francs (1)	Gymnika (1)	Hirondelles (1)		7
SOL	Gymini (2)	Mégagym (2)	Gym-Plus (1)	Réflexes (1)	Wimgym (1)		7
							28

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS