



**HORAIRE GYM-PLUS / 7-8 DÉCEMBRE
2019**



SAMEDI 7 DÉCEMBRE

| SUB DIVISION 1 | | | | | |
|---|------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|
| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | CAPITAL CUP | Remise |
| Espoir 2 (17) | JO9 16+ A (17) | 07:30 | 7:40 - 7:55 | 8:00 - 10:00 | 10:15 |
| | | | 15 min. | 30 min / Rotation | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | | | |
| SAUT | Gymnamic (3) | Unigym (1) | | | |
| BARRES | L-Excellence (2) | Qc Performance (2) | | | |
| POUTRE | Wimgym (2) | Équilibrix (2) | | | |
| SOL | Envol (1) | Gymnix (1) | Gym-Plus (1) | G-Richelieu (1) | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement qui sera le plateau de compétition à l'exception du sol | | | | | |
| SAUT | Gymnamic (1) | Dynamix (1) | Gadbois (1) | Gymbly (1) | |
| BARRES | L-Excellence (1) | Qc Performance (4) | | | |
| POUTRE | Wimgym (2) | Gymnitours (2) | | | |
| SOL | Envol (1) | Gym-Richelieu (3) | | | |

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

| SUB DIVISION 2 | | | | | |
|---|-----------------------|-------------------|------------------------|-------------------|--------------|
| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | CAPITAL CUP | REMISE |
| JO10 16+ (18) | JO9 16 + B (17) | 09:15 | 9:50 - 10:05 | 10:10 - 12:30 | 12:45 |
| | | | 15 minutes | 35 min / Rotation | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | | | |
| SAUT | Gym-Plus (1) | Unigym A (2) | Gadbois (1) | Viagym (1) | |
| BARRES | Unigym B (3) | Gymini (1) | Gymnamic (1) | | |
| POUTRE | Équilibrix (2) | Envol (1) | L-Excellence (1) | | |
| SOL | Jako (1) | Wimgym (4) | | | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement qui sera le plateau de compétition à l'exception du sol | | | | | |
| SAUT | Gymnix (1) | Gym-Plus (3) | | | |
| BARRES | Gym TRM (2) | Unigym (3) | | | |
| POUTRE | Sagym (3) | Drummond Gym (2) | | | |
| SOL | Imagym (1) | Jako (1) | Shergym (1) | Arabesque (1) | |
| DÎNER DES OFFICIELS - 12:30 -13:30 | | | | | |

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

| SUB DIVISION 3 | | | | | | |
|---|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|--------------|
| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | Échauf. Spéc. | Compétition | Remise |
| Espoir 1 (27) | JO8 11-12 (25) | 11:45 | 12:20 - 12:35 | 12:35 - 13:35 | 13:40 - 16:00 | 16:15 |
| | | | 15 minutes | 15 min/rot. | 32 min./rot. | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | | | | |
| SAUT | L-Excellence (4) | Wimgym (1) | Sagym (1) | | | |
| BARRES | G-Richelieu (3) | Gymini (2) | Shergym (1) | Unigym (1) | | |
| POUTRE | Gymnix (7) | | | | | |
| SOL | Viagym (3) | Envol (2) | Équilibrix (1) | Qc Performance (1) | | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement qui sera le plateau de compétition à l'exception du sol | | | | | | |
| SAUT | L-Excellence (3) | Gymnacentre (1) | Gym Fly (1) | Gymnaska-V. (1) | | |
| BARRES | Unigym (5) | Campiagile (1) | | | | |
| POUTRE | Gymnix (4) | Hopla (2) | Jako (1) | | | |
| SOL | Viagym (2) | Envol (1) | Gymnamic (2) | Gadbois (1) | | |

SOUPER DES OFFICIELS - 16:00 - 17:15

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

| SUB DIVISION 4 | | | | | | |
|---|-----------------|--------------------|--------------------|-----------------|---------------|--------------|
| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | Échauf. Spéc. | Compétition | Remise |
| JO9 11-13 (28) | JO10 12-15 (26) | 15:15 | 15:50 - 16:05 | 16:05 - 17:13 | 17:15 - 20:15 | 20:30 |
| | | | 15 minutes | 17 min/rot. | 40 min./rot. | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition | | | | | | |
| SAUT | Wimgym (6) | Shergym (1) | | | | |
| BARRES | Gymnamic (3) | Équilibrix (2) | Réflexes (2) | | | |
| POUTRE | Gym TRM (3) | L-Excellence (1) | Gymnix (1) | Gymnacentre (1) | Gymini (1) | |
| SOL | Unigym (3) | Gym-Richelieu (2) | Flipgym (1) | Sagym (1) | | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement qui sera le plateau de compétition à l'exception du sol | | | | | | |
| SAUT | Wimgym A (3) | Shergym (3) | | | | |
| BARRES | Gymnamic (1) | Gym-Plus (3) | Réflexes (1) | Équilibrix (1) | | |
| POUTRE | Wimgym B (5) | L-Excellence (1) | Gymini (1) | | | |
| SOL | Unigym (4) | Gym-Richelieu (1) | Qc Performance (1) | Viagym (1) | | |

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

| SUB DIVISION 5 | | | | | | |
|---|------------------|------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------|
| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | Échauf. Spéc. | Compétition | Remise |
| JO8 15+ A (24) | JO8 13-14 A (23) | 07:00 | 7:10 - 7:25 | 7:25 - 8:37 | 8:40 - 10:40 | 10:55 |
| | | | 15 minutes | 18 min/rot. | 30 min./rot. | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement | | | | | | |
| SAUT | Gym-Plus (4) | Gymnika (1) | Rikigym (1) | | | |
| BARRES | Gymnix (3) | Gymnacentre (1) | Barany (2) | | | |
| POUTRE | L-Excellence (2) | Réflexes (1) | Zénith (1) | Drummond Gym (2) | | |
| SOL | Unigym A (6) | | | | | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement | | | | | | |
| SAUT | Gym-Plus (3) | Gymnika (1) | Équilibrix (1) | Bois-Francis (1) | | |
| BARRES | Gymnix (3) | Gymnacentre (1) | Barany (1) | | | |
| POUTRE | Zénith (3) | Wimgym (3) | | | | |
| SOL | Unigym (1) | Gym TRM (3) | Gym Express (1) | Bois-Francis (1) | | |
| SOL PLATEAU A / GROUPE A | | | | | | |
| Unigym | Séguin | Claudie | | | | |
| Unigym | Dumont | Stéphanie | | | | |
| Unigym | Legault | Malorie | | | | |
| Unigym | Leclair | Mathilde | | | | |
| Unigym | Méthot | Laurence | | | | |
| Unigym | Shaver | Riley | | | | |

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

| SUB DIVISION 6 | | | | | | |
|---|---------------------|--------------------------|-------------------|----------------|---------------|--------|
| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | Échauf. Spéc. | Compétition | Remise |
| JO8 15+ B (23) | JO8 13-14 B (22) | 09:00 | 9:15 - 9:30 | 9:30 - 10:50 | 10:55 - 13:15 | 13:30 |
| | | | 20 minutes | 20 min/rot. | 35 min./rot. | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement | | | | | | |
| SAUT | Unigym B (5) | Gym-Richelieu (1) | | | | |
| BARRES | Dynamix (5) | Flipgym (1) | | | | |
| POUTRE | Envol (1) | Impulsion (1) | Shergym (1) | Jeune-Aire (2) | | |
| SOL | Gymnamic (4) | Sagym (1) | Imagym (1) | | | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement | | | | | | |
| SAUT | Campigile (4) | Jako (1) | | | | |
| BARRES | Qc Performance (4) | Flipgym (1) | Gym Fly (1) | | | |
| POUTRE | Envol (1) | Impulsion (2) | Shergym (2) | Jeune-Aire (1) | | |
| SOL | Gymnamic (2) | Sagym (1) | Imagym (1) | Voltige (1) | | |
| SAUT PLATEAU A / GROUPE B | | | | | | |
| Unigym | Olivier-Fontaine | Lizhi | | | | |
| Unigym | Peterson | Lya | | | | |
| Unigym | Lovell | Hannah | | | | |
| Unigym | Chevrier | Audrey-Anne | | | | |
| Unigym | Gauthier | Maxym | | | | |

DÎNER DES OFFICIELS - 13:15-14:15

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

SUB DIVISION 7

| Plateau A | Plateau B | Arrivée | Échauf. Général | Échauf. Spéc. | Compétition | Remise |
|---|--------------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|--------------|
| JO8 15+ C (27) | JO9 14-15 (30) | 12:30 | 13:05 - 13:20 | 13:20 - 14:20 | 14:20 - 16:45 | 17:00 |
| | | | 15 minutes | 15 min/rot. | 35 min./rot. | |
| PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement | | | | | | |
| SAUT | Qc Performance (5) | Dymagym (1) | | | | |
| BARRES | Wimgym (5) | Arabesque (2) | | | | |
| POUTRE | Jako (3) | Gymnaska-V. (1) | Gymini (1) | Magny Gym (2) | | |
| SOL | Gadbois (1) | Gym TRM (3) | Hopla (1) | Campiagile (2) | | |
| PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition | | | | | | |
| SAUT | Qc Performance (4) | Volige (2) | Gymnamic (1) | Unigym (1) | | |
| BARRES | Wimgym (6) | Gymnix (2) | | | | |
| POUTRE | Réflexes (2) | G-Richelieu (1) | Gymnaska-V. (1) | Gymbly (1) | Envol (1) | Jako (1) |
| SOL | L-Excellence (2) | Gadbois (1) | Hopla (1) | Gym TRM (1) | Campiagile (1) | Dynamix (1) |