



1e COUPE QUÉBEC JO8 GYM-PLUS - 4 et 5 décembre 2021



Format de compétition : Capital Cup

Version 1

SAMEDI - 4 DÉCEMBRE 2021

SESSION 1

Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO8 15 + (24)		08:15	8:30 - 8:45	8:50 - 12:10	Aucune
			15 minutes	49 min/rot. <i>12 échau + 35 compé</i>	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Zénith (6)				
BARRES	Gym-Plus (7)				
POUTRE	Gymnamic (5)	Unigym (2)			
SOL	Hopla (5)	Qc Perfo (2)			

PAUSE DES OFFICIELS -12:10 À 13:10 (60 minutes)

TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

SAMEDI - 4 DÉCEMBRE 2021

SESSION 2

Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO8 15 + (27)		12:20	12:50 - 13:05	13:10 - 16:05	Aucune
			15 minutes	43 min/rot. <i>11 échau + 30 compé</i>	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gymnix (4)	Campiagile (2)			
BARRES	Hirondelles (3)	Imagym (3)			
POUTRE	Saguenay (3)	Viagym (3)			
SOL	Wimgym (3)	Dymagym (3)			

PAUSE DES OFFICIELS -16:05 À 17:05 (60 minutes)

TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

SAMEDI - 4 DÉCEMBRE 2021

SESSION 3

Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO8 15 + (19)		16:15	16:45 - 17:00	17:05 - 19:30	Aucune
			15 minutes	36 min/rot. <i>9 échau + 25 compé</i>	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gymnaska-Vol. (2)	Gymini (1)	Impulsion (2)		
BARRES	Dynamix (1)	Gym TRM (1)	Magny-Gym (1)	Envol de Lévis (1)	
POUTRE	Gymnika (1)	Voltige (1)	Shergym (1)	Flipgym (1)	Laval Excellence (1)
SOL	Gymbly (2)	Baie-Comeau (1)	Drummond Gym (2)		

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

DIMANCHE - 5 DÉCEMBRE 2021

SESSION 4

Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO8 11-12 (11)	JO8 13-14 (19)	07:45	8:00 - 8:15	8:20 - 12:00	Aucune
			15 minutes	55 min/rot. <i>13 échau + 40 compé</i>	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Laval Excellence (1)	Laval Excellence (1)	Gymini (1)	Gymini (3)	Zénith (1)
BARRES	Gymnamic (1)	Gymnamic (3)	Viagym (1)	Viagym (1)	Saguenay (1)
POUTRE	Unigym (1)	Unigym (4)	Gym-Richelieu (1)	Gym-Richelieu (2)	
SOL	Gymnix (4)	Gymnix (4)			

PAUSE DES OFFICIELS - 12:00 À 13:00 (60 minutes)

TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

DIMANCHE - 5 DÉCEMBRE 2021

SESSION 5

Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO8 13-14 (23)		12:10	12:40 - 12:55	13:00 - 15:55	Aucune
			15 minutes	43 min/rot. <i>11 échau + 30 compé</i>	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gymnix (6)				
BARRES	Dynamix (3)	Imagym (1)	Campiagile (1)	Hopla (1)	
POUTRE	Gymnika (2)	Qc Perfo (1)	Réflexes (1)	Gymbly (1)	Gym-Fly (1)
SOL	Gym TRM (2)	Envol de Lévis (1)	Gym-Plus (1)	Mégagym (1)	

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS