

Version 2

LUNDI - 6 MARS 2023

TRAMPOLINE - OTR 1

Plateau ÉCHAUFFEMENT		Plateau COMPÉTITION	
8:00 - 8:35	Échau GR.1 (12)	1 passage d'échauffement GR.1	
8:55 - 9:30	Échau GR.2 (15)	8:40 - 8:50	Compé Groupe 1
9:50 - 10:25	Échau GR.3 (14)	9:35 - 9:45	Compé Groupe 2
10:45 - 11:20	Échau GR.4 (13)	10:30 - 10:40	Compé Groupe 3
		11:25 - 11:35	Compé Groupe 4
		11:35 - 12:15	Compé Groupe 4

Remise des récompenses - OMNIUM

GAF	16H45
GAM	
STR	

LUNDI - 6 MARS 2023

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE

SESSION	FORMAT DE COMPÉ	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION
OGA - 1	Capital Cup	Capitale-N.	Outaouais	Laval	8:00	8:30 - 8:50	9:00 - 11:00
		Est-du-Q.	Chau.-App.	Saguenay		20 min	20 min / rot.
Rotation - Engin		9:00-9:20	9:20-9:40	9:40-10:00	10:00-10:20	10:20-10:40	10:40-11:00
Arçons		Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques		Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut		Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre					Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe					Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol					Gr.3	Gr.2	Gr.1

LUNDI - 6 MARS 2023

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE

SESSION	FORMAT DE COMPÉ	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION
OGA - 2	Capital Cup	Centre-du-Q.	Lanaudière	Laurentides	10:40	11:10 - 11:30	11:40 - 13:40
		Estrie	Abitibi-T.	Côte-Nord		20 min	20 min / rot.
				Bourassa			
Rotation - Engin		11:40-12:00	12:00-12:20	12:20-12:40	12:40-13:00	13:00-13:20	13:20-13:40
Arçons		Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques		Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut		Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre					Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe					Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol					Gr.3	Gr.2	Gr.1

LUNDI - 6 MARS 2023

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE

SESSION	FORMAT DE COMPÉ	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION
OGA - 3	Capital Cup	Sud-Ouest	Richelieu-Y.	Montréal-C.	13:20	13:50 - 14:10	14:20 - 16:20
		Mauricie	Lac-St-Louis	Rive-Sud		20 min	20 min / rot.
Rotation - Engin		14:20-14:40	14:40-15:00	15:00-15:20	15:20-15:40	15:40-16:00	16:00-16:20
Arçons		Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques		Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut		Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre					Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe					Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol					Gr.3	Gr.2	Gr.1