



1e sélection régionale R2-R3 & DÉFI 1-3
16-18 décembre 2022
54 boul. de Maisonneuve, St-Jérôme, J5L 0A1 - www.leszenith.com

Version de l'horaire	13 décembre	V3	V2
Subdivisions :	Voir les ordres de passage.		
Échauffement Capital Cup :	Capital Cup modifié.	Si possible d'expliquer à vos athlètes / intégrer à un entraînement préparatoire pour faciliter le bon déroulement de la compétition. Selon le mode ci-dessous :	
Les 2 premières s'échauffent. La première compétitionne, la troisième s'échauffe. La deuxième compétitionne, la quatrième s'échauffe. La troisième compétitionne, la cinquième s'échauffe. Puis la quatrième et la cinquième compétitionnent.			

SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2022				
Déjeuner et réunion des évaluateurs 7h15				
Catégories	Arrivée	Échau	Compé	Fin
R2 8 ans (5) R2 9-10 ans (24)	7H10	7H30-40	Capital cup 7H45-9H15	Remise 9h25 Départ max 9H50
Saut	Zénith 5 Danaé			
Trampo	Zénith 5 de Charlie avec Sara			
Barres	Zénith 5 (Emma 3)	avec 2 de Charlie		
Tumbling	Méga-Gym 3	Gym-Plus 2		
Poutre	Zénith 3 Gabrielle	Laval 2		
Sol	Laval 4	Méga-Gym 1		
Catégories	Arrivée	Échau	Compé	Fin
R2 11-12 (10) R2 13-14 (3) R3 13-14 (13)	10H	10H20-30	10H35-12H05	Remise 12h15 Départ 12h40
Saut	Zénith Danaé 4			
Trampo	Zénith 4 (Emma 2 et Gabrielle 2)			
Barres	Zénith Danaé 3	Danaé 2		
Tumbling	Zénith 3 Sara	QcGym 1		
Poutre	Royal Gym 4			
Sol	Laval 2	Méga-Gym 1	Méga-Gym 1	
Dîner des évaluateurs (6) bénévoles (12) 12H10 à 12H40				
Changement de plateau vers DÉFI 12H40 à 13H				
Catégories	Arrivée	Échau	Compé	Fin
DÉFI 1-2 A (26)	12H50	13h10-13h25	13H30-15h30	Pas de remise Départ max 15H45
Saut	Florence 4			
Trampo	Virginie 2	Chloé 2		
Barres	Julie 3			
Poutre acro	Mélanie 3			
Poutre artistique	Josyane 4			
Sol acro	Annie-Pier 4			
Sol artistique	Catherine 2	Zoée 2		
Catégories	Arrivée	Échau	Compé	Fin
DÉFI 1-2 B (28)	15h45	15H55-16h10	16h15-18h15	Pas de remise Départ 18h30
Saut	Josyane 4			
Trampo	Emmanuele 4			
Barres	Chloé 4			
Poutre acro	Camille 2	Alexia 2		
Poutre artistique	Florence 3	Annie-Pier 1		
Sol acro	Virginie 4			
Sol artistique	Zoée 4			
Aménagement des appareils R2-R3				

DIMANCHE 18 DÉCEMBRE 2022				
Déjeuner et réunion des évaluateurs 7H15				
Catégories	Arrivée	Échau	Évaluation	Fin
R3 9-10 ans (37)	7H10	7H30-40	Capital cup 7H45-9H35	Remise 9H45 Départ max 10H10
Saut	Gym-Plus Catherine 1 + Miriam 5			
Trampo	Méga-Gym Chloé 7			
Barres	Gym-Plus Miriam 6			
Tumbling	Barany 2	QcGym 4		
Poutre	Méga-Gym 5 Noémie/M-È	Laval 1		
Sol	Royal Gym 2	Zénith 4 Emma/Val		
Pause des évaluateurs 9H40 à 10H40				
Catégories	Arrivée	Échau	Compé	Fin
R3 11-12 ans (33)	10H15	10H35-45	10H50-12h25	Remise 12H35 Départ max 12H50
Saut	Zénith 4 (Danaé)	1 Valérie		
Trampo	Gym-Plus 3	Laval 2		
Barres	Méga-Gym 5			
Tumbling	QcGym 4	Barany 2		
Poutre	Zénith 6 (Emma)			
Sol	Zénith 4 (Sara)	Royal Gym 1		
Fin de la compétition : RÉAMÉNAGEMENT DU GYM				