

Version 3

Version 2

VENDREDI 21 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 1						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N9 15+ (36)		7:30	8:00 - 8:20	8:25 - 12:30		Aucune
			20 min	18 min (Échau) + 40.5 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Wimgym (2)	Gymini (1)	Envol de Lévis (2)	Gymnamic (4)		
BARRES	Gadbois (2)	Gymnix (6)	Gym-Plus (1)			
POUTRE	Gym TRM (2)	Gym Express (1)	Qc Perfo (1)	Gymnika (2)	Dynamix (1)	Équilibrix (2)
SOL	Saguenay (1)	Campiagile (1)	Unigym (1)	Zénith (2)	Gymnacentre (1)	Laval Excellence (3)
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						

PAUSE DES OFFICIELS - 12H30 À 13H30

VENDREDI 21 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 2						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N10 16+ (23)		12:35	13:05 - 13:25	13:30 - 16:40		Aucune
			20 min	14 min (Échau) + 31.5 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Wimgym (5)	Envol de Lévis (1)	Gymnamic (1)			
BARRES	Gadbois (1)	Gym-Plus (1)	Gym-Richelieu (1)	Dynamix (2)	Saguenay (1)	
POUTRE	Qc Perfo (4)	Viagym (1)	Shergym (1)			
SOL	Unigym (2)	Gymnacentre (2)	Laval Excellence (1)			
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						

PAUSE DES OFFICIELS - 16H40 À 17H40

VENDREDI 21 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 3						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N9 11-14 (12) N10 12-15 (11)	HP (7)	16:45	17:15 - 17:35	17:40 - 19:50		Aucune
			20 min	14 min (Échau) + 31.5 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Gymnix (1)	Qc Perfo (1)	Qc Perfo (1)	Équilibrix (3)		
BARRES	Unigym (1)	Unigym (3)	Gymnamic (1)	Réflexes (1)		
POUTRE	Gadbois (1)	Gadbois (2)	Gym-Plus (2)	Gym-Plus (1)		
SOL	Gym-Richelieu (1)	Gym TRM (1)	Dynamix (1)	Mégagym (1)	Shergym (1)	
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Gymnix (1)	Qc Perfo (1)	Équilibrix (1)	Unigym (2)		
BARRES						
POUTRE						
SOL						

Version 3

Version 2

SAMEDI 22 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 4						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N7 13-14 A (24)	N7 15+ A (28)	7:10	7:30 - 7:45	7:50 - 10:20		N7 13-14 : 13h30
			15 min	10.5 min (Échau) + 24.5 min (Compé)		N7 15+ : 13h45
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Wingym(3)	Imagym (2)	Gymnamic (1)			
BARRES	Gadbois (1)	Ionix (2)	Gymnix (2)	Gymini (1)		
POUTRE	Gym-Plus (3)	Gym TRM (1)	Gym-Richelieu (2)			
SOL	Dynamix (3)	Gym-Fly (2)	Unigym (1)			
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Gym-As (1)	Wingym (2)	Gymnamic (2)	Magny-Gym (2)		
BARRES	Gadbois (1)	Ionix (1)	Gym-Plus (3)	Rikigym (1)	Voltige (1)	
POUTRE	Gymnix (1)	Gym TRM (1)	Gym-Richelieu (5)			
SOL	Dynamix (1)	Flipgym (1)	Gymnaska-Vol. (3)	Unigym (2)		

PAUSE DES OFFICIELS - 10H20 À 10H45

SAMEDI 22 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 5						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N7 13-14 B (24)	N7 15+ B (28)	9:55	10:25 - 10:40	10:45 - 13:15		N7 13-14 : 13h30
			15 min	10.5 min (Échau) + 24.5 min (Compé)		N7 15+ : 13h45
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Qc Perfo (3)	Campiagile (1)	Gymnacentre (2)			
BARRES	Gymnika (2)	Hirondelles (2)	Bois-Francis (2)			
POUTRE	Excel Gym (2)	Mégagym (2)	Saguenay (2)			
SOL	Hopla (3)	Laval Excellence (3)				
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Qc Perfo (7)					
BARRES	Gymnika (1)	Hirondelles (5)	Bois-Francis (1)			
POUTRE	Excel Gym (1)	Mégagym (3)	Saguenay (2)	Gymnitours (1)		
SOL	Hopla (1) + Gymini (1)	Laval Excellence (1)	Drummond Gym (1)	Imagym (1)	Gym Express (1)	Arabesque (1)

PAUSE DES OFFICIELS - 13H15 À 14H15
ACTIVITÉ ENTRAÎNEURS/OFFICIELS

SAMEDI 22 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 6						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N8 15+ A (24)	N8 13-14 (28)	13:25	13:55 - 14:10	14:15 - 17:25		N8 13-14 : 17h40
			15 min	14 min (Échau) + 31.5 min (Compé)		N8 15+ : 21h05
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Wingym (2)	Gymnix (2)	Gymini (2)			
BARRES	Gym-Richelieu (1)	Gymnika (2)	Unigym (3)			
POUTRE	Ionix (2)	Viagym (4)				
SOL	Gymnacentre (1)	Shergym (1)	Laval Excellence (1)	Gymnitours (1)	Gymnaska-Vol. (2)	
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Wingym (3)	Gymnix (4)				
BARRES	Gym-Richelieu (3)	Gymnika (1)	Unigym (3)			
POUTRE	Ionix (3)	Viagym (1)	Gadbois (2)	Saguenay (1)		
SOL	Gymnacentre (1)	Shergym (3)	Laval Excellence (1)	Bois-Francis (1)	Réflexes (1)	Gymnamic (1)

PAUSE DES OFFICIELS - 17H25 À 18H25

SAMEDI 22 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 7						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N8 15+ B (24)		17:35	18:05 - 18:20	18:25 - 20:55		N8 15+ : 21h05
			15 min	12 min (Échau) + 24 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Gymnitours (1)	Dymagym (1)	Gym-Plus (4)	Excel Gym (1)		
BARRES	Gym TRM (2)	Dynamix (1)	Équilibrix (1)	Mégagym (1)		
POUTRE	Campiagile (2)	Gym-Fly (1)	Hirondelles (4)			
SOL	Zénith (3)	Hopla (3)				
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						

Version 3

Version 2

DIMANCHE 23 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 8						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP	REMISE	
N7 11-12 (28)	N7 9-10 (10)	7:10	7:30 - 7:45	7:50 - 10:20	10h30	
	N8 11-12 (10)		15 min	10.5 min (Échau) + 24.5 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Wingym (3)	Jeune Aire (1)	Gymnamic (2)	Gym TRM (1)		
BARRES	Gymnaska-Vol. (2)	Gadbois (2)	Qc Perfo (1)	Équilibrix (1)	Mégagym (1)	
POUTRE	Gym-Plus (2)	Gym-Richelieu (2)	Gymnix (3)			
SOL	Dynamix (1)	Zénith (1)	Gymnacentre (1)	Shergym (1)	Laval Excellence (1)	Hirondelles (2)
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Wingym (1)	Wingym (2)	Envol de Lévis (1)	Gymnamic (1)	Envol de Lévis (1)	
BARRES	Qc Perfo (4)	Qc Perfo (2)				
POUTRE	Gym-Richelieu (2)	Gym-Richelieu (3)				
SOL	Dynamix (1)	Shergym (1)	Gymini (1)	Imagym (1)		
PAUSE DES OFFICIELS - 10H20 À 10H50						

DIMANCHE 23 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 9						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP	REMISE	
N9 15+ (24)	N9 11-14 (11)	9:55	10:25 - 10:45	10:50 - 13:50	13h45	
	N10 12-15 (11)		20 min	12 min (Échau) + 27 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	<i>Pige effectuée selon le classement après la 1e journée de compétition</i>					
BARRES						
POUTRE						
SOL						
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	<i>Pige effectuée selon le classement après la 1e journée de compétition</i>					
BARRES						
POUTRE						
SOL						
PAUSE DES OFFICIELS - 13H50 À 14H50						

DIMANCHE 23 AVRIL 2023						
GAF - SESSION 10						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP	REMISE	
N10 16+ (23)		13:55	14:25 - 14:45	14:50 - 17:40	18h00	
			20 min	12 min (Échau) + 27 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	<i>Pige effectuée selon le classement après la 1e journée de compétition</i>					
BARRES						
POUTRE						
SOL						
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						