

FRIDAY

WAG TRAINING SCHEDULE	
TIME	PROVINCES
8:00 - 10:30	QC
10:30 - 13:00	ON
13:00 - 15:30	NB + NL
15:30 - 18:00	NS + PEI

HORAIRE DE COMPÉTITION GAF / WAG COMPETITION SCHEDULE

FRIDAY

CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

18:00 - 18:20

VENDREDI 12 MAI 2023 / FRIDAY MAY 12, 2023				
SUBDIVISION 1 / GAF-WAG				
L7 15+ (29)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		17:45	18:20 - 18:40 20 min	18:45 - 21:30 32 min / rot.
SAUT/VAULT	ON (6)			
BARRES/U. BARS	NS (6)			
POUTRE/B. BEAM	QC (6)			
SOL/FLOOR	NB (6)			
BY	PEI (5)			

general warm-up 20 minutes 31 155 02:30
min par rotation

SATURDAY

HORAIRE DE COMPÉTITION GAF / WAG COMPETITION SCHEDULE

SAMEDI 13 MAI 2023 / SATURDAY MAY 13, 2023				
SUBDIVISION 2 / GAF-WAG				
L7 13-14 (31)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		07:20	7:35 - 7:55 20 min	8:00 - 11:00 36 min / rot.
SAUT/VAULT	NS (6)			
BARRES/U. BARS	QC (6)			
POUTRE/B. BEAM	NB (6)	NL (1)		
SOL/FLOOR	PEI (6)			
BY	ON (6)			

general warm-up 20 minutes 36 180 03:00
min par rotation

SAMEDI 13 MAI 2023 / SATURDAY MAY 13, 2023				
SUBDIVISION 3 / GAF-WAG				
L9 15+ (13) L10 16+ (12)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		11:00	11:35 - 11:55 20 min	12:00 - 14:50 42 min / rot.
SAUT/VAULT	QC (6)			
BARRES/U. BARS	ON (6)	NB (1)		
POUTRE/B. BEAM	ON (6)			
SOL/FLOOR	QC (6)			
general warm-up min par rotation		20 minutes 42	168	02:50

6
7
6
6
25

SAMEDI 13 MAI 2023 / SATURDAY MAY 13, 2023				
SUBDIVISION 4 / GAF-WAG				
L 9 11-14 (11) L10 12-15 (11)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		14:30	14:55 - 15:15 20 min	15:15 - 17:45 36 min / rot.
SAUT/VAULT	ON (6)			
BARRES/U. BARS	NB (1)	QC (4)		
POUTRE/B. BEAM	QC (5)			
SOL/FLOOR	ON (6)			
general warm-up min par rotation		20 minutes 36	144	02:24

6
5
5
6
22

SAMEDI 13 MAI 2023 / SATURDAY MAY 13, 2023				
SUBDIVISION 5 / GAF-WAG				
L8 15+ (23)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		17:45	18:15 - 18:35 20 min	18:40 - 21:40 36 min / rot.
SAUT/VAULT	QC (6)			
BARRES/U. BARS	NB (2)	NL (1)	PEI (2)	
POUTRE/B. BEAM	NS (6)			
SOL/FLOOR	ON (6)			
general warm-up min par rotation		20 minutes 36	144	02:30

6
5
6
6
23

SUNDAY

HORAIRE DE COMPÉTITION GAF / WAG COMPETITION SCHEDULE

DIMANCHE 14 MAI 2023 / SUNDAY MAY 14, 2023				
SUBDIVISION 6 / GAF-WAG				
L7 11-12 (28)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		07:20	7:35 - 7:55 20 min	8:00 - 11:00 47 min / rot.
SAUT/VAULT	NS (4)	NL (5)		
BARRES/U. BARS	PEI (6)	NB (1)		
POUTRE/B. BEAM	QC (6)			
SOL/FLOOR	ON (6)			
general warm-up min par rotation		20 minutes	46,5	186
03:10				

DIMANCHE 14 MAI 2023 / SUNDAY MAY 14, 2023				
SUBDIVISION 7 / GAF-WAG				
L8 11-12 (15)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		11:00	11:35 - 11:55 20 min	12:00 - 14:30 36 min / rot.
SAUT/VAULT	NL (1)	NS (2)		
BARRES/U. BARS	ON (6)			
POUTRE/B. BEAM	QC (6)			
SOL/FLOOR				
general warm-up min par rotation		20 minutes	36	144
02:24				

DIMANCHE 14 MAI 2023 / SUNDAY MAY 14, 2023				
SUBDIVISION 8 / GAF-WAG				
L8 13-14 (18)	Arrivée des athlètes/ Athletes arrival	Échau Général / General Warm-Up	Competition Capital Cup	Remise/Awards
		13:45	14:10 - 14:30 20 min	14:35 - 17:00 36 min / rot.
SAUT/VAULT	NS (3)	NB (1)		
BARRES/U. BARS	ON (6)			
POUTRE/B. BEAM	NL (2)			
SOL/FLOOR	QC (6)			
general warm-up min par rotation		20 minutes	36	144
02:24				