



# 1e COUPE QUÉBEC GAF N7-N8 (District 1) Campiagile - 21 et 22 janvier 2023

*L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.*



Version 3

Version 2

## SAMEDI - 21 JANVIER 2023

### SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N7 13-14 A (27)	N7 15 + A (24)	7:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:50 - 11:00 21 min échau + 24,5 min compé	11:15
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Unigym (3)	Hopla (3)			
BARRES	Gymnix (5)	Gadbois (2)			
POUTRE	Gym-Plus (5)	Excel Gym (2)			
SOL	Viagym (5)	Gymini (2)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Unigym (1)	Hopla (1)	Flipgym (1)	Zénith (1)	Kodiak (1)
BARRES	Gymnix (1)	Gadbois (4)			Gymnitours (1)
POUTRE	Gym-Plus (4)	Excel Gym (2)			
SOL	Gymkara (3)	Gymini (3)	Gym Express (1)		

PAUSE DES OFFICIELS - 11H00 À 12H00

## SAMEDI - 21 JANVIER 2023

### SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N7 13-14 B (25)	N7 15 + B (27)	11:10	11:40 - 11:55 15 minutes	12:00 - 15:05 19,5 min échau + 24,5 min compé	15:20
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Wimgym (2)	Campiagile (4)			
BARRES	Gymnika (3)	Gymnacentre (3)			
POUTRE	Laval Excellence (3)	Mégagym (3)	Barany (1)		
SOL	Hirondelles (3)	Gym-Fly (3)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Wimgym (7)				
BARRES	Gymnika (1)	Gymnacentre (1)	Gymnaska-Vol. (3)	Arabesque (2)	
POUTRE	Laval Excellence (2)	Mégagym (3)			
SOL	Hirondelles (7)				

PAUSE DES OFFICIELS - 15H05 À 15H35

## SAMEDI - 21 JANVIER 2023

### SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N7 11-12 (34) N7 9-10 (1)		14:45	15:15 - 15:30 15 minutes	15:35 - 18:45 13,5 min échau + 31,5 min compé	19:00
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>					
SAUT	Zénith (2)	Gymnaska-Vol. (2)	Gym-Plus (5)		
BARRES	Wimgym (5)	Wimgym (1)	Gymnacentre (1)	Jeune Aire (1)	
POUTRE	Laval Excellence (4)	Mégagym (2)	Gadbois (3)		
SOL	Hirondelles (4)	Gymnix (4)	Unigym (1)		
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					



# 1e COUPE QUÉBEC GAF N7-N8 (District 1) Campiagile - 21 et 22 janvier 2023

*L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.*



Version 3

Version 2

## DIMANCHE - 22 JANVIER 2023

### SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N8 15 + A (27)	N8 13-14 (22)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 11:50	12:05
	N8 11-12 (7)		15 minutes	21 min échauf + 36 min compé	

#### PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition

SAUT	Unigym (5)	Excel Gym (1)	Laval Excellence (1)		
BARRES	Gymnix (4)	Gymnika (3)			
POUTRE	Gym-Plus (5)	Gymnaska-Vol. (2)			
SOL	Viagym (5)	Gymini (2)			

#### PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition

SAUT	Unigym (4)	Laval Excellence (1)	Gadbois (2)		
BARRES	Gymnix (4)	Zénith (1)	Zénith (1)	Gymnika (1)	
POUTRE	Gym-Plus (1)	Wimgym (3)	Wimgym (3)		
SOL	Viagym (2)	Viagym (1)	Gymini (1)	Gymini (2)	Mégagym (1)

PAUSE DES OFFICIELS - 11H50 À 12H50

## DIMANCHE - 22 JANVIER 2023

### SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N8 15 + B (24)		12:00	12:30 - 12:45	12:50 - 15:50	16:05
			15 minutes	10,5 min échauf + 31,5 min compé	

#### PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition

SAUT	Zénith (5)	Flipgym (1)	Unigym (1)		
BARRES	Hopla (3)	Gymnacentre (2)	Campiagile (2)		
POUTRE	Wimgym (4)	Laval Excellence (1)	Mégagym (1)		
SOL	Hirondelles (5)	Gym-Fly (1)			

SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					