

VENDREDI 5 MAI 2023

SESSION 1						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	7:45	8:00 - 8:15	8:15 - 9:15	9:20 - 12:40	12:55
R6 15+ (40)	R6 15+ (31) Max 1/région		15 min.	9 min / rot.	31.5 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (1)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (1)	Estrie (1)	
BARRES	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (1)	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)		
TRAMPOLINE	Montréal (3)	Montréal (1)	Centre-du-Québec (3)	Chaudière-Appalaches (2)		
POUTRE	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)	Outaouais (1)	Mauricie (1)	Mauricie (1)	
SOL	Laurentides (3)	Laurentides (1)	Lanaudière (3)	Lanaudière (1)		
TUMBLING	Capitale-Nationale (3)	Capitale-Nationale (1)	Richelieu-Yamaska (3)	Richelieu-Yamaska (1)		

PAUSE DES OFFICIELS - 12H40 À 13H40

VENDREDI 5 MAI 2023

SESSION 2						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	11:35	12:05 - 12:20	12:20 - 13:35	13:40 - 16:20	16:35
R6 13-14 (37)	R6 13-14 (17) Max 1/région		15 min.	11 min / rot.	24.5 min / rot.	
	Total des épreuves					
	R6 11-12 (10)					
	Par appareil					
	R6 11-12 (6) Max 1/région					
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (2)	Est-du-Québec (2)	Rive-Sud (3)			
BARRES	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)				
TRAMPOLINE	Outaouais (3)	Lac-St-Louis (3)				
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Lanaudière (2)				
SOL	Laurentides (3)	Estrie (3)	Mauricie (1)			
TUMBLING	Richelieu-Yamaska (3)	Capitale-Nationale (3)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Rive-Sud (1)	Rive-Sud (2)				
BARRES	Montréal (1)	Sud-Ouest (1)	Sud-Ouest (1)			
TRAMPOLINE	Outaouais (1)	Lac-St-Louis (1)	Lac-St-Louis (2)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (1)	Chaudière-Appalaches (3)	Chaudière-Appalaches (1)			
SOL	Laurentides (1)	Mauricie (1)	Estrie (2)			
TUMBLING	Richelieu-Yamaska (1)	Capitale-Nationale (1)	Capitale-Nationale (1)			

PAUSE DES OFFICIELS - 16H20 À 17H40

VENDREDI 5 MAI 2023

SESSION 3						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	15:45	16:15 - 16:30	16:30 - 17:30	17:35 - 20:30	20:45
R5 13-14 (51)	R5 13-14 (73) Max 3/région		15 min.	9 min / rot.	27 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Côte-Nord (3)	Mauricie (2)			
SOL	Estrie (3)	Laval (2)	Laurentides (3)			
TUMBLING	Lanaudière (3)	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (2)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Côte-Nord (3)	Mauricie (1)			
SOL	Estrie (3)	Laurentides (3)				
TUMBLING	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)				

RENCONTRE DES ENTRAINEURS ET OFFICIELS - 20H45 à 21H30

SAMEDI 6 MAI 2023

SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	6:45	7:00 - 7:15	7:15 - 8:05	8:10 - 11:00	11:15
R4 9-10 (50)	R4 9-10 (92) Max 3/région		15 min.	7 min / rot.	27 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (1)	Est-du-Québec (2)	Rive-Sud (3)		
BARRES	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)	Centre-du-Québec (3)			
TRAMPOLINE	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)	Chaudière-Appalaches (3)			
POUTRE	Côte-Nord (2)	Estrie (3)	Mauricie (3)			
SOL	Laval (3)	Laurentides (3)	Lanaudière (3)			
TUMBLING	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Rive-Sud (3)				
BARRES	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)	Centre-du-Québec (3)			
TRAMPOLINE	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)	Chaudière-Appalaches (3)			
POUTRE	Estrie (2)	Mauricie (3)				
SOL	Laurentides (3)	Lanaudière (3)				
TUMBLING	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)				

PAUSE DES OFFICIELLES - 11H00 À 12H00

SAMEDI 6 MAI 2023

SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	10:30	10:45 - 11:00	11:00 - 11:50	12:00 - 14:50	15:05
R4 11-12 (54)	R4 11-12 (144) Max 3/région		15 min.	7 min / rot.	27 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Côte-Nord (3)	Estrie (3)			
SOL	Mauricie (3)	Laval (3)	Laurentides (3)			
TUMBLING	Lanaudière (3)	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Côte-Nord (3)	Estrie (3)			
SOL	Mauricie (3)	Laurentides (3)				
TUMBLING	Lanaudière (3)	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)			

SAMEDI 6 MAI 2023

SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Total des épreuves	13:10	13:40 - 13:55	13:55 - 15:30	15:35 - 17:55	18:10
R5 9-10 (26)	R4 15+ (30)		15 min.	14 min / rot.	21 min / rot.	
Par appareil	Par appareil					
R5 9-10 (12) Max 1/région	R4 15+ (12) Max 2/région					

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Abitibi-Témiscamingue (2)	Laurentides (2)	Côte-Nord (1)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)				
TRAMPOLINE	Lac-St-Louis (3)	Lac-St-Louis (1)				
POUTRE	Estrée (1)	Outaouais (3)	Outaouais (1)			
SOL	Centre-du-Québec (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Richelieu-Yamaska (1)			
TUMBLING	Chaudière-Appalaches (2)	Capitale-Nationale (3)	Capitale-Nationale (1)			

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Abitibi-Témiscamingue (2)	Laurentides (1)	Côte-Nord (3)			
BARRES	Rive-Sud (2)	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (2)			
TRAMPOLINE	Lac-St-Louis (3)	Lac-St-Louis (2)	Mauricie (1)			
POUTRE	Estrée (2)	Montréal (3)	Montréal (2)			
SOL	Lanaudière (2)	Lanaudière (3)	Richelieu-Yamaska (2)			
TUMBLING	Chaudière-Appalaches (3)	Capitale-Nationale (1)	Sageunay-Lac-St-Jean (1)			

PAUSE DES OFFICIELLES - 17H55 À 18H55

SAMEDI 6 MAI 2023

SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	16:35	17:05 - 17:20	17:20 - 18:50	18:55 - 21:30	21:45
R5 11-12 (45)	R5 11-12 (48) Max 3/région		15 min.	13 min / rot.	24 min / rot.	

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Richelieu-Yamaska (2)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (1)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Côte-Nord (2)			
POUTRE	Outaouais (3)	Chaudière-Appalaches (3)	Laval (1)			
SOL	Estrée (3)	Lanaudière (1)	Laurentides (3)			
TUMBLING	Mauricie (2)	Capitale-Nationale (3)	Montréal (3)			

PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement

SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Est-du-Québec (2)				
BARRES	Rive-Sud (3)	Sud-Ouest (3)				
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (2)	Lac-St-Louis (2)				
POUTRE	Outaouais (3)	Chaudière-Appalaches (3)				
SOL	Estrée (1)	Laurentides (3)				
TUMBLING	Capitale-Nationale (3)					

DIMANCHE 7 MAI 2023

SESSION 8

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	7:30	8:00 - 8:15	8:15 - 9:15	9:20 - 12:10	12:25
R5 15+ (41)	R5 15+ (65) Max 3/région		15 min.	9 min / rot.	27 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (1)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Centre-du-Québec (1)			
TRAMPOLINE	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)				
POUTRE	Côte-Nord (3)	Estrie (3)	Mauricie (1)			
SOL	Chaudière-Appalaches (3)	Lanaudière (3)				
TUMBLING	Capitale-Nationale (2)	Richelieu-Yamaska (3)	Laurentides (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Est-du-Québec (3)				
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)				
TRAMPOLINE	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)				
POUTRE	Côte-Nord (3)	Estrie (2)	Mauricie (2)			
SOL	Chaudière-Appalaches (3)	Lanaudière (3)				
TUMBLING	Capitale-Nationale (1)	Richelieu-Yamaska (3)	Laurentides (2)			

PAUSE DES OFFICIELLES - 12H10 À 13H15

DIMANCHE 7 MAI 2023

SESSION 9

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	11:35	12:05 - 12:20	12:20 - 13:10	13:15 - 16:05	16:20
R4 13-14 (52)	R4 13-14 (82) Max 3/région		15 min.	7 min / rot.	27 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Est-du-Québec (3)			
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Côte-Nord (3)	Estrie (3)			
SOL	Mauricie (3)	Laval (1)	Laurentides (3)			
TUMBLING	Lanaudière (3)	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Est-du-Québec (3)				
BARRES	Rive-Sud (3)	Montréal (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Centre-du-Québec (2)	Lac-St-Louis (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (3)	Estrie (3)				
SOL	Mauricie (3)	Laurentides (3)				
TUMBLING	Lanaudière (3)	Capitale-Nationale (3)	Richelieu-Yamaska (3)			