

Version 4

Version 3

Version 2

### VENDREDI 21 AVRIL 2023

#### GAF - SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	CAPITAL CUP		REMISE
N9 15+ (35)		7:30	8:00 - 8:20 20 min	8:25 - 12:30 18 min (Échau) + 40.5 min (Compé)		Aucune
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 (2)
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 20 min	13:30 - 16:40 14 min (Échau) + 31.5 min (Compé)		Aucune
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 (11) N10 12-15 (11)	HP (2)	16:45	17:15 - 17:35 20 min	17:40 - 19:50 12 min (Échau) + 27 min (Compé)		Aucune
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)	Reflexes (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 4

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 15 min	7:50 - 10:20 10.5 min (Échau) + 24.5 min (Compé)	N7 13-14 : 13h30 N7 15+ : 13h45	
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Wingym(3)	Imagym (2)	Gymnastic (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)	Gymnastic (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)		
<b>PAUSE DES OFFICIELS - 10H20 À 10H45</b>						

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 15 min	10:45 - 13:15 10.5 min (Échau) + 24.5 min (Compé)	N7 13-14 : 13h30 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)
<b>PAUSE DES OFFICIELS - 13H15 À 14H15</b>						
<b>ACTIVITÉ ENTRAÎNEURS/OFFICIELS</b>						

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 15 min	14:15 - 17:25 14 min (Échau) + 31.5 min (Compé)	N8 13-14 : 17h40 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)	<del>Laval Excellence (1)</del>	Bois-Francis (1)	Réflexes (1)	Zénith (1)
<b>PAUSE DES OFFICIELS - 17H25 À 18H25</b>						

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 15 min	18:25 - 20:55 12 min (Échau) + 24 min (Compé)	N8 15+ : 21h05	
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 4

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)	Équilibrium (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		14h05
	N10 12-15 (11)		20 min	12 min (Échau) + 27 min (Compé)		
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Crystal Chang	Anika Bédard	Raphaëlle Lavigne	Gaëlle Tremblay	Maëlie Hazen	Florence Fortin
BARRES	Noémie Lapointe	Léanne Desjardins	Anais Dupont	Rose-Marie Rioux	Delphine Desjardins	Liliane Sirois-Nobert
POUTRE	Mariam El Gamal	Clara Cyr	Laurence S.-R.	Alexiann C.	Janie Larivière	Eve-Marie Leblanc
SOL	Maëlie Boissonneault	Marie-Soleil L.	Mathilde Fournier-S.	Juliette Gendron	Médérique Shink	Laurence Patry
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Gadbois (1)	Gadbois (2)	Gym-Plus (2)	Gym-Plus (1)		
BARRES	Gym-Richelieu (1)	Gym TRM (1)	Dynamix (1)	Mégagym (1)	Shergym (1)	
POUTRE	Gymnix (1)	Qc Perfo (1)	Qc Perfo (1)	Équilibrium (3)		
SOL	Unigym (1)	Unigym (3)	Gymnamic (1)			

\* S'ajoute aux barres 2e rotation et à la poutre 3e rotation : Mahée Bellemare

\* S'ajoute au saut 4e rotation : Alexandra Kizilova

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	Qc Perfo (4)	Viagym (1)	Shergym (1)			
BARRES	Unigym (2)	Gymnacentre (2)	Laval Excellence (1)			
POUTRE	Wingym (5)	Gymnamic (1)				
SOL	Gadbois (1)	Gym-Plus (1)	Gym-Richelieu (1)	Dynamix (2)	Saguenay (1)	
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						