

VENDREDI - 24 MAI 2024

GAF - SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 9-10 (31)	N5 13-14 (31)	07:50	8:10 - 8:25	8:30 - 11:05	11:20
			15 min	38 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Qc Perfo (3)	Gymnix (1)	Wimgym (1)	Gym-Richelieu (3)	
BARRES	Gymnigan (1)	Gym-Fly (1)	Laval Excellence (1)	Gym-Plus (2)	Envol de Lévis (3)
POUTRE	Gymnamic (5)	Barany (1)	Jeune Aire (1)		
SOL	Excel Gym (1)	Gymnacentre (2)	Mégagym (5)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gymnix (6)	Helios (1)	Gym-Richelieu (1)		
BARRES	Équilibrix (5)	Imagym (2)	Laval Excellence (1)		
POUTRE	Gadbois (1)	Gym TRM (1)	Gymnika (1)	Gymslic (5)	
SOL	Bois-Francis (2)	Granigym (1)	Hirondelles (1)	Asymétriques (1)	Gymnaska-Vol. (2)

VENDREDI - 24 MAI 2024

GAF - SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N4 11-12 A (32)	N6 11-12 A (24)	11:30	11:45 - 12:00	12:05 - 14:25	17:30
			15 min	34 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Gym Saguenay (3)	Gym TRM (1)	Flippgym (2)	Gym-Plus (1)	Viagym (1)
BARRES	Bois-Francis (6)	Hirondelles (1)	Gym-As (1)		
POUTRE	Wimgym (4)	Arabesque (3)	Gymnigan (1)		
SOL	Laval Excellence (6)	Gym-Fly (1)	Gynaska-Vol. (1)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Mégagym (2)	Gymnix (2)	Viagym (2)		
BARRES	Jeune Aire (3)	Unigym (3)			
POUTRE	Wimgym (4)	Arabesque (1)	Gymini (1)		
SOL	Laval Excellence (5)	Gym-Fly (1)			

VENDREDI - 24 MAI 2024

GAF - SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N4 11-12 B (32)	N6 11-12 B (24)	14:15	14:30 - 14:45	14:50 - 17:15	17:30
			15 min	34 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Gym-Richelieu (3)	Dymagym (3)	Gymnamic (2)		
BARRES	Gymslic (4)	Imagym (4)			
POUTRE	Ionyx (4)	Réflexes (1)	SherGym (3)		
SOL	Qc Perfo (8)				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gym-Richelieu (2)	Gymnika (1)	Gymnamic (2)		
BARRES	Excel Gym (6)	Imagym (1)			
POUTRE	Ionyx (1)	Réflexes (2)	Zénith (2)	SherGym (1)	
SOL	Qc Perfo (4)	Campiagile (2)			

VENDREDI - 24 MAI 2024

GAF - SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N4 15+ (32)		17:40	17:55 - 18:10 15 min	18:15 - 20:30 32 min / rot.	20:45
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Envol de Lévis (4)	Gymnoss (2)	Gymnastfles (2)		
BARRES	Helios (1)	Gym-Richelieu (3)	Acromat (3)	Réflexes (1)	
POUTRE	Gym Saguenay (2)	Actigym (2)	Gym TRM (1)	Gymagine (1)	Gymnitours (2)
SOL	Baie Comeau (1)	Bois-Francis (5)	Québecgym (2)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

SAMEDI - 25 MAI 2024

GAF - SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N5 11-12 (37)	N4 9-10 (36)	7:20	7:40 - 7:55 15 min	8:00 - 11:05 36 min / rot.	11:20
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Bois-Francis (1)	Gadbois (2)	Unigym (3)	Gymnigan (2)	
BARRES	Gymnika (1)	Gym Saguenay (1)	Gymslic (1)	Helios (2)	Équilibrix (2)
REPOS/BY	Gym-Plus (2)	Gymnaska-Vol. (2)	Gym TRM (2)	Drummond Gym (2)	
POUTRE	Hirondelles (7)				
SOL	Dynamix (2)	Imagym (5)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Wimgym (1)	Sher-Gym (3)	Zénith (2)	Gymnigan (1)	
BARRES	Qc Perfo (2)	Gymini (1)	Gym Saguenay (1)	Gymslic (4)	
REPOS/BY	Gym-Plus (3)	Gymnaska-Vol. (1)	lonyx (3)		
POUTRE	Hirondelles (1)	Laval Excellence (4)	Dymagym (2)		
SOL	Dynamix (1)	Imagym (4)	Viagym (2)		

SAMEDI - 25 MAI 2024

GAF - SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N4 13-14 (28)	N5 9-10 (12) N5 15+ (15)	11:30	11:45 - 12:00 15 min	12:05 - 14:20 33 min / rot.	14:35
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Gym Saguenay (2)	Gymnitours (2)	Asymétriques (1)	Panthères (1)	Helios (1)
BARRES	Laval Excellence (2)	Gym-Plus (1)	Baie Comeau (3)	Gymnacentre (1)	
POUTRE	Viagym (1)	Gym-Richelieu (2)	Gymnigan (1)	Kodiak (3)	
SOL	SherGym (1)	Rikigym (1)	Arabesque (1)	Bois-Francis (1)	Hirondelles (1) Amétiss (2)
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gym Saguenay (1)	Helios (3)	Gymnix (2)	Granigym (1)	
BARRES	Laval Excellence (1)	Gym-Plus (1)	Gadbois (2)	Gymnacentre (1)	Équilibrix (2)
POUTRE	Gymnigan (1)	Gym TRM (1)	Gym TRM (2)	Drummond Gym (1)	Drummond Gym (1) Flippgym (1)
SOL	Unigym (1)	Bois-Francis (1)	Gymnika (3)	Hirondelles (1)	

SAMEDI - 25 MAI 2024

GAF - SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 13-14 A (32)	N6 15+ A (32)	14:15	14:30 - 14:45 15 min	14:50 - 17:20 36 min / rot.		21:00
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A						
SAUT	Hopla (2)	Dymagym (1)	Gymnaska-Vol (1)	Bois-Francis (2)	Magny-Gym (1)	Asymétriques (1)
BARRES	Gymslic (3)	Gymini (5)				
POUTRE	Ionyx (4)	Gym-Richelieu (4)				
SOL	Qc Perfo (5)	Excel Gym (1)	Imagym (2)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B						
SAUT	Hopla (1)	Baie Comeau (1)	Gymnigan (1)	Réflexes (3)	Équilibrix (1)	Magny-Gym (1)
BARRES	Gymslic (1)	Gymini (1)	Campiangile (1)	Unigym (3)	Québecgym (2)	
POUTRE	Ionyx (1)	Gym-Richelieu (1)	Gymagine (1)	Gym-Plus (3)	Barany (1)	Gym Express (1)
SOL	Qc Perfo (5)	Excel Gym (3)				

SAMEDI - 25 MAI 2024

GAF - SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 13-14 B (32)	N6 15+ B (32)	17:45	18:00 - 18:15 15 min	18:20 - 20:50 36 min / rot.		21:00
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A						
SAUT	SherGym (4)	Rikigym (2)	Viagym (2)			
BARRES	Gymnitours (1)	Arabesque (2)	Wimgym (4)	Jeune Aire (1)		
POUTRE	Gymnacentre (2)	Gymnamic (4)	Zénith (2)			
SOL	Mégagym (1)	Hirondelles (2)	Drummond Gym (2)	Dynamix (2)	Gadbois (1)	
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B						
SAUT	SherGym (3)	Viagym (1)	Gym Saguenay (4)			
BARRES	Gymnitours (1)	Arabesque (2)	Wimgym (1)	Jeune Aire (2)	Helios (2)	
POUTRE	Gymnacentre (2)	Gymnamic (1)	Zénith (1)	Laval Excellence (4)		
SOL	Mégagym (2)	Hirondelles (1)	Flippgym (1)	Drummond gym (2)	Gymkhana (1)	Dynamix (1)

DIMANCHE - 26 MAI 2024

SESSION 8 - Concours par équipe 6/4/4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
12 ans et moins	13 ans et plus	7:15	7:30 - 7:45 15 min	7:50 - 11:20 40 min / rot.		11:30
PLATEAU A (échauffement sur plateau de compétition A)						
SAUT	Mauricie	Chaudière-App.				
BARRES	Lanaudière	Richelieu-Yamaska				
REPOS/BY	Saguenay-Lac-St-Jean					
POUTRE	Estrie					
SOL	Capitale-Nationale					
PLATEAU B (échauffement sur plateau de compétition B)						
SAUT	Est-du-Québec	Chaudière-App.				
BARRES	Lanaudière	Richelieu-Yamaska				
REPOS/BY	Saguenay-Lac-St-Jean	Rive-Sud				
POUTRE	Estrie					
SOL	Capitale-Nationale					