

SAMEDI - 13 AVRIL 2024						
SESSION 1						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N4 9-10 A (28)	N4 11-12 A (28)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 10:00	N4 9-10 = 12:50	
			15 min.	31 min / rot.	N4 11-12 = 16:35	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A						
SAUT	Gym Saguenay (1)	Envol de Lévis (2)	Gadbois (1)	Gym-Plus (3)		
BARRES	Gym-Fly (1)	Wingym (3)	Imagym (3)	Delphine, Maxime, Cloé		
POUTRE	Gym-Richelieu (1)	Shergym (3)	Dynamix (2)	Équilibirx (1)		
SOL	Hirondelles (2)	Gymini (4)	Gym Express (1)			
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B						
SAUT	Gym Saguenay (3)	Flipgym (3)	Gym-Plus (1)			
BARRES	Gymslic (5)	Gym-Fly (2)				
POUTRE	Gym-Richelieu (3)	Shergym (4)				
SOL	Hirondelles (6)	Gym Express (1)				

SAMEDI - 13 AVRIL 2024						
SESSION 2						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
N4 9-10 B (28)	N4 11-12 B (28)	9:50	10:05 - 10:20	10:25 - 12:35	N4 9-10 = 12:50	
			15 min.	31 min / rot.	N4 11-12 = 16:35	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A						
SAUT	Dymagym (2)	Gymnigan (2)	Unigym (1)	Gymnaska-Vol (1)	Gym-As (1)	
BARRES	Gymsilc (4)	Zénith (3)				
POUTRE	Qc Perfo (3)	Viagym (1)	Ionyx (3)			
SOL	Laval Excellence (4)	Hopla (3)				
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B						
SAUT	Dymagym (4)	Réflexes (2)	Gymnigan (1)			
BARRES	Qc Perfo (5)	Gymnamic (2)				
POUTRE	Qc Perfo (3)	Viagym (4)				
SOL	Laval Excellence (6)	Hopla (1)				

QC PERFO - BARRES B		QC PERFO - POUTRE B	
Roussel	Charlotte	Fiset	Eve
Delisle	Milena	Chouinard	Rosalie
Brisson	Alice	Valeria Galeano S.	Charlotte
Doyon	Nélia		
Lepage	Camille		

PAUSE DES OFFICIELS - 12H35 À 13H35

SAMEDI - 13 AVRIL 2024

SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 A (32)	N4 11-12 C (28)	13:00	13:15 - 13:30	13:35 - 16:20	N4 11-12 = 16:35 N6 11-12 = 20:30
			15 min.	35 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A					
<i>Rosanne</i>					
SAUT	Imagym (1)	Gym TRM (1)	Gym-Richelieu (3)	Gymnika (1)	Gymini (1)
BARRES	Wimgym (5)	Mégagym (2)	Gym-Fly (1)		Dymagym (1)
POUTRE	Ionix (2)	Arabesque (1)	Shergym (3)	Viagym (2)	
SOL	Gymnix (3)	Laval Excellence (5)			
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B					
SAUT	Imagym (5)	Gym TRM (1)	Gymnaska-Vol (1)	Léanne, Florence, Livia, Rose, Élisabeth	
BARRES	Wimgym (5)	Gym-As (2)			
POUTRE	Ionix (4)	Arabesque (3)			
SOL	Bois-Francis (6)	Gymnacentre (1)			

PAUSE DES OFFICIELS - 16H20 À 17H20

SAMEDI - 13 AVRIL 2024

SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 B (32)	N4 13-14 (40)	16:45	17:00 - 17:15	17:20 - 20:55	N6 11-12 = 20:30 N4 13-14 = 21:10
			15 min.	43 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A					
SAUT	Unigym (3)	Jeune Aire (3)	Flippgym (2)		
BARRES	Gymnamic (3)	Zénith (2)	Campiagile (3)		
POUTRE	Qc Perfo (5)	Hopla (3)			
SOL	Excel Gym (6)	Réflexes (2)			
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B					
SAUT	Rikigym (2)	Gymnitours (2)	Gymnacentre (3)	Envol de Lévis (1)	Helios (1)
BARRES	Équilibrix (2)	Gymnigan (1)	Kodiak (4)	Panthères (1)	
BY/REPOS	Laval Excellence (2)	Hirondelles (1)	Arabesque (1)	Baie-Comeau (4)	
POUTRE	Bois-Francis (1)	Gadbois (1)	Gym-Plus (1)	Gym-As (1)	Amétiss (3)
SOL	Gym-Richelieu (2)	Gym Saguenay (2)	Gymibik (1)	Asymétriques (1)	Shergym (1)

DIMANCHE - 14 AVRIL 2024

SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 A (28)	N6 15+ A (28)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 10:15	N6 13-14 = 16:50 N6 15+ = 16:50
			15 min.	35 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A					
SAUT	Excel Gym (2)	Gymnigan (1)	Gadbois (1)	Envol de Lévis (1)	Rikigym (2)
BARRES	Gymini (6)	Unigym (1)			
POUTRE	Hopla (2)	Zénith (2)	Gymnitours (1)	Gymkara (2)	
SOL	Arabesque (3)	Dymagym (2)	Imagym (2)	Lucie, Anna-Ève	
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B					
SAUT	Excel Gym (4)	Rikigym (1)	Gymnigan (2)		
BARRES	Baie-Comeau (1)	Gymini (1)	Unigym (4)	Barany (1)	
POUTRE	Hopla (2)	Zénith (2)	Gymnitours (1)	Magny-Gym (2)	
SOL	Arabesque (2)	Dymagym (1)	Gym Saguenay (4)		

DIMANCHE - 14 AVRIL 2024

SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 B (28)	N6 15+ B (28)	10:10	10:25 - 10:40	10:45 - 13:10	N6 13-14 = 16:50 N6 15+ = 16:50
			15 min.	35 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A					
SAUT	Ionyx (5)	Laval Excellence (2)			
BARRES	Dynamix (3)	Gym-Richelieu (4)			
POUTRE	Gymnacentre (4)	Bois-Francis (2)	Gymnaska-Vol (1)		
SOL	Gymnamic (5)	Jeune Aire (2)			
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B					
SAUT	Ionyx (3)	Laval Excellence (4)			
BARRES	Dynamix (2)	Gym-Richelieu (1)	Kodiak (1)	Gym-Plus (3)	
POUTRE	Gymnacentre (3)	Bois-Francis (1)	Flipgym (2)	Phoenix (1)	
SOL	Gymnamic (1)	Jeune Aire (2)	Québec Gym (3)	Gymagine (1)	

PAUSE DES OFFICIELS - 13H10 À 14H10

DIMANCHE - 14 AVRIL 2024

SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 C (28)	N6 15+ C (28)	13:35	13:50 - 14:05	14:10 - 16:35	N6 13-14 = 16:50 N6 15+ = 16:50
			15 min.	35 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur le plateau de compétition A					
SAUT	Qc Perfo (7)				
BARRES	Mégagym (1)	Viagym (2)	Drummond Gym (4)		
POUTRE	Wimgym (4)	Hirondelles (2)	Asymétriques (1)		
SOL	Gymslic (3)	Shergym (4)			
PLATEAU B - Échauffement sur le plateau de compétition B					
SAUT	Qc Perfo (6)	Gym Express (1)			
BARRES	Mégagym (2)	Viagym (1)	Actigym (1)	Drummond Gym (2)	Campiagile (1)
POUTRE	Wimgym (1)	Gymkhana (1)	Hirondelles (1)	Réflexes (4)	
SOL	Gymslic (1)	Shergym (4)	Helios (2)		