



**Évaluation régionale - RIVE-SUD  
DYNAMIX - 3 décembre 2023**

*\*Format de compétition : capital cup*

1471, boul. Lionel-Boulet, suite 15, Varennes, Qc

**DIMANCHE, 3 décembre**

**Session 5**

Catégories (32)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (21)		7h	7h15-7h25	7h30 - 7h35	7h40 - 9h40	<b>aucune</b>
Défi 2 (11)			10 minutes		120 minutes	

**Échauffement sur plateau de compétition**

Saut	Gym-As (2)	Dynamix (3: Prisque, Ariane et Valérie)			
Barres	Réflexes (3)	Gym-Richelieu (2: gymnastes avec Charlotte)			
Trampoline	Ionyx (2)	Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Amélie)			
Poutre (acro)	Imagym (4: gymnastes avec Rosaline) Billie, Sophia, Océanne, Emma				
Sol (acro)	Imagym (3: Rosalie, Ophélie et Alice) Groupe Justine				
Artistique (poutre)	Imagym (4: Emma, Léa, N'deye et Mia) Groupe Samantha				
Artistique (sol)	Dynamix (4)				

**DIMANCHE, 3 décembre**

**Session 6**

Catégories (29)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Défi 1 (12)		9h10	9h25 - 9h35	9h40 - 9h45	9h50 - 11h50	<b>aucune</b>
Défi 2 (17)			10 minutes		120 minutes	

**Échauffement sur plateau de compétition**

Saut	Hirondelles (3)	Équilibrix (4)			
Barres	Gym-As (4)				
Trampoline	Ionyx (2)	Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Charlotte)			
Poutre (acro)	Imagym (2: Cassiopée et Alexie) Groupe Justine				
Sol (acro)	Imagym (3: Jasmine, Cordélia et Léonie) Groupe Samantha				
Artistique (poutre)	Dynamix (3: Romy, Chloé et Selena)				
Artistique (sol)	Gym-Richelieu (4: gymnastes avec Amélie)				

**Dîner des évaluateurs : 11h50 à 12h30**