



## OMNIUM DES RÉGIONS - JEUX DU QUÉBEC 2019 - QUÉBEC

### LUNDI LE 4 mars 2018

#### TRAMPOLINE / BLOC OTR1

##### Plateau ÉCHAUFFEMENT

##### Plateau COMPÉTITION

				10:10	10:15	1 passage d'échauffement	
09:50	10:05	Échauf	10	<b>10:15</b>	<b>10:35</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				10:35	10:40	1 passage d'échauffement	
10:15	10:30	Échauf	10	<b>10:40</b>	<b>11:10</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				11:10	11:05	1 passage d'échauffement	
10:40	11:00	Échauf	12	<b>11:05</b>	<b>11:40</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				11:40	11:45	1 passage d'échauffement	
11:10	11:30	Échauf	13	<b>11:45</b>	<b>12:20</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				12:20	12:25	1 passage d'échauffement	
11:50	12:10	Échauf	12	<b>12:25</b>	<b>13:00</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>

#### DINER DES OFFICIELS (13:00-14:00)

#### TRAMPOLINE / BLOC OTR2

##### Plateau ÉCHAUFFEMENT

##### Plateau COMPÉTITION

				13:55	14:00	1 passage d'échauffement	
13:25	13:45	Échauf	13	<b>14:00</b>	<b>14:35</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				14:35	14:40	1 passage d'échauffement	
14:05	14:25	Échauf	12	<b>14:40</b>	<b>15:15</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				15:15	15:20	1 passage d'échauffement	
14:45	15:05	Échauf	12	<b>15:20</b>	<b>15:55</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
				15:55	16:00	1 passage d'échauffement	
15:30	15:45	Échauf	8	<b>16:00</b>	<b>16:30</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>

#### REMISE DES RÉCOMPENSES: 16:45

<b>OMNIUM DES RÉGIONS - JEUX DU QUÉBEC 2019 - QUÉBEC</b>
--

<b>LUNDI LE 4 mars 2018</b>
-----------------------------

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG1</b>
---

Arrivée	08:00	Groupe 1	2 régions			
Échauffement général	8:30-8:50	Groupe 2	2 régions			
Compétition	9:00-11:00	Groupe 3	2 régions			
<b>Rotation - Engin</b>	<b>9:00-9:20</b>	<b>9:20-9:40</b>	<b>9:40-10:00</b>	<b>10:00-10:20</b>	<b>10:20-10:40</b>	<b>10:40-11:00</b>
Arçons	Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques	Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut	Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre				Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe				Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol				Gr.3	Gr.2	Gr.1

<b>DINER DES OFFICIELS (11:00-11:30)</b>
--

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG2</b>
---

Arrivée	10:45	Groupe 1	2 régions			
Échauffement général	11:10-11:30	Groupe 2	2 régions			
Compétition	11:40-13:40	Groupe 3	2 régions			
<b>Rotation - Engin</b>	<b>11:40-12:00</b>	<b>12:00-12:20</b>	<b>12:20-12:50</b>	<b>12:50-13:10</b>	<b>13:10-13:20</b>	<b>13:20-13:40</b>
Arçons	Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques	Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut	Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre				Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe				Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol				Gr.3	Gr.2	Gr.1

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG3						
Arrivée	13:30	Groupe 1	2 régions			
Échauffement général	13:50-14:10	Groupe 2	2 régions			
Compétition	14:20-16:20	Groupe 3	2 régions			
<b>Rotation - Engin</b>	<b>14:20-14:40</b>	<b>14:40-15:00</b>	<b>15:00-15:20</b>	<b>15:20-15:40</b>	<b>15:40-16:00</b>	<b>16:00-16:20</b>
Arçons	Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques	Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut	Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre				Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe				Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol				Gr.3	Gr.2	Gr.1