

Version 2

VENDREDI - 13 DÉCEMBRE 2024

SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N10 16+ (27)	SR(6) + Jeunesse A.(4)	16:45	17:00 - 17:20	17:25 - 20:50	21:05
	Nat. Ouvert (2) + JR (1)		20 minutes	39 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Laval Excellence (2)	Gymini (2)	Gym-Richelieu (2)		
BARRES	Gym-Plus (2)	Qc Perfo (3)	Sher-Gym (1)	Zénith (1)	
POUTRE	Wimgym (3)	Gymnamic (2)	Unigym (1)	Dynamix (2)	
SOL	Équilibrix (2)	Gymnix (2)	Gym Saguenay (2)	Gymnacentre (1)	
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Gym TRM (1)	Edge Gymnastics (1)	Gym-Richelieu (1)	Halifax Alta (1)	Unigym (2)
BARRES	Qc Perfo (1)	Qc Perfo (1)	Qc Perfo (2)	Laval Excellence (2)	Sher-Gym (1)
POUTRE					
SOL					

SAMEDI - 14 DÉCEMBRE 2024

SESSION 2

PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
N8 11-12 (14)	Jeunesse Intro (11)	8:45	9:00 - 9:20	9:25 - 12:30
			20 minutes	39 min/rot.
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition				
SAUT	Laval Excellence (3)	Laval Excellence (2)	Gymnamic (1)	Équilibrix (1)
BARRES	Gymnix (4)	Wimgym (2)	Viagym (1)	
POUTRE	Qc Perfo (2)	Hirondelles (1)	Gymnika (1)	Mégagym (1)
SOL	Gym-Richelieu (3)	Gym-Fly (2)	Envol de Lévis (1)	

PAUSE DES OFFICIELS - 12H30 À 13H30

SAMEDI - 14 DÉCEMBRE 2024

SESSION 3

PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE		
N9 11-14 (22)	N10 12-15 (5)	12:45	13:05 - 13:25	13:30 - 16:15		
			20 minutes	39 min/rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Gym-Richelieu (3)	Gym-Richelieu (1)	Gymini (1)	Zénith (1)	Gymnacentre (1)	
BARRES	Wimgym (2)	Dynamix (2)	Viagym (1)	Unigym (1)	Gymnamic (1)	
POUTRE	Laval Excellence (2)	Laval Excellence (1)	Réflexes (1)	Gadbois (1)	Gadbois (1)	Bois-Francis (1)
SOL	Qc Perfo (3)	Mégagym (1)	Imagym (1)	Gymnix (1)	Qc Perfo (1)	

SAMEDI - 14 DÉCEMBRE 2024

SESSION 4

	PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N9 15+ (22)	16:00	16:30 - 16:50	20:15
Groupe NOIR	N9 15+ (22)	16:30	16:50 - 17:10	20:45
ÉCHAU DIRIGÉ			COMPÉTITION - BUMP UP	
	Saut et Poutre	Barres	Sol	ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.
Echau Rot.1	12 min	15 min	10 min	
Échau Rot.1	12 min	15 min	-	Compé Rot. 1 17:15 - 17:38
Échau Rot.2	12 min	15 min	-	Compé Rot. 1 17:39 - 18:02
Échau Rot.2	12 min	15 min	-	Compé Rot. 2 18:03 - 18:26
Échau Rot.3	12 min	15 min	-	Compé Rot. 2 18:27 - 18:50
Échau Rot.3	12 min	15 min	-	Compé Rot. 3 18:51 - 19:14
Échau Rot.4	12 min	15 min	-	Compé Rot. 3 19:15 - 19:38
Échau Rot.4	12 min	15 min	-	Compé Rot. 4 19:39 - 20:02
	<i>2 min / athlète</i>	<i>2,5 min / athlète</i>		Compé Rot. 4 20:03 - 20:26

N9 15+			N9 15+			
Zénith (3)	Unigym (1)	Gym TRM (1)	SAUT	Gymnika (2)	Gymnaska-Vol (2)	Équilibrix (1)
Dynamix (3)	Laval Excellence (1)	Mégagym (1)	BARRES	Gymnix (4)	Gymini (1)	
Gym-Richelieu (3)	Gymnitours (1)	Réflexes (1)+Sher-G.(1)	POUTRE	Gym-Plus (3)	Qc Perfo (3)	
Wimgym (3)	Imagym (1)	Hopla (1)	SOL	Gym-Fly (2)	Bois-F. (1) + Campi.(1)	Gymnacentre (1)

DIMANCHE - 15 DÉCEMBRE 2024

SESSION 5

	PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE
Groupe ROSE	N8 13-14 (32)	7:15	7:30 - 7:45	12:05
Groupe NOIR	N8 15+ A (32)	7:30	7:50 - 8:05	12:35
ÉCHAU DIRIGÉ			COMPÉTITION - BUMP UP	
	Saut et Poutre	Barres	Sol	ROSE : 32 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot.
Echau Rot.1	16 min	20 min	10 min	
Échau Rot.1	18 min	22,5 min	-	Compé Rot. 1 8:10 - 8:42
Échau Rot.2	16 min	20 min	-	Compé Rot. 1 8:43 - 9:11
Échau Rot.2	18 min	22,5 min	-	Compé Rot. 2 9:12 - 9:44
Échau Rot.3	16 min	20 min	-	Compé Rot. 2 9:45 - 10:13
Échau Rot.3	18 min	22,5 min	-	Compé Rot. 3 10:14 - 10:46
Échau Rot.4	16 min	20 min	-	Compé Rot. 3 10:47 - 11:15
Échau Rot.4	18 min	22,5 min	-	Compé Rot. 4 11:16 - 11:48
	<i>2 min / athlète</i>	<i>2,5 min / athlète</i>		Compé Rot. 4 11:49 - 12:17

N8 13-14			N8 15+ A			
Gymnamic (4)	Gymnaska-Vol (2)	Gym-Fly (2)	SAUT	Réflexes (5)	lonyx (3)	
Gymnika (1) + Envol (1)	GymTRM(2)+Jeune A(1)	Gym-Rich(1)+Viagym(1)	BARRES	Unigym (4)+Baie-C.(1)	Mégagym (2)	Gymkara (1)
Gymnix(1)+Gadbeis(1)	Gym-Plus (2)+Zénith (1)	Qc Perfo (3)+Gymini(1)	POUTRE	Voltige (4)	Sher-Gym(1)+Barany(1)	Gym Exp(1)+Asymét.(1)
Hirondelles (4)	Laval Excellence (4)		SOL	Gym Saguenay (3)	Wimgym (3)	Bois-Francis (2)

DIMANCHE - 15 DÉCEMBRE 2024

SESSION 6

	PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE	
Groupe ROSE	N8 15+ B (32)	12:20	12:35 - 12:50	17:00	
Groupe NOIR	N8 15+ C (32)	12:40	12:55 - 13:10	17:30	
ÉCHAU DIRIGÉ			COMPÉTITION - BUMP UP		
	Saut et Poutre	Barres	Sol	ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot.	
Échau Rot.1	16 min	20 min	10 min		
Échau Rot.1	16 min	20 min	-	Compé Rot. 1	13:15 - 13:43
Échau Rot.2	16 min	20 min	-	Compé Rot. 1	13:44 - 14:12
Échau Rot.2	16 min	20 min	-	Compé Rot. 2	14:13 - 14:41
Échau Rot.3	16 min	20 min	-	Compé Rot. 2	14:42 - 15:10
Échau Rot.3	16 min	20 min	-	Compé Rot. 3	15:11 - 15:39
Échau Rot.4	16 min	20 min	-	Compé Rot. 3	15:40 - 16:08
Échau Rot.4	16 min	20 min	-	Compé Rot. 4	16:09 - 16:37
	2 min / athlète	2,5 min / athlète		Compé Rot. 4	16:38 - 17:08

N8 15+ B				N8 15+ C		
Gymnamic (2)	Gymnaska-Vol (2)	Gym-Fly (3)+ Excel G(1)	SAUT	Qc Perfo (6)	Hopla (2)	
Gymnika(1)+Flipgym(1)	Gymini (3)+Gymnix (2)	Envol de Lévis (1)	BARRES	Viagym (3)	Gym TRM (5)	
Gym-Plus (5)	Gym-Richelieu (3)		POUTRE	Zénith (1)	Imagym (4)	Campiagile (3)
Gym TRM (4)	Laval Excellence (3)	Gadbois (1)	SOL	Hirondelles (4)	Dynamix (4)	

GYM TRM - N8 15+ B		GYM TRM - N8 15+ C	
Grenier	Eveline	Lemieux-Davidson	Charlie
Joyal	Alexa	Nolasco-Gaudreault	Mia
Tomlinson	Megan	Pratte	Victoria
Primard	Kallyann	Leblanc	Félia
		Dontigny	Alexia

32 32