



**1e COUPE QUÉBEC JO7 - District 2  
BOIS-FRANCS - 27 et 28 novembre 2021**



*Format de compétition : Capital Cup*

Version 3

<b>SAMEDI - 27 NOVEMBRE 2021</b>					
SESSION 1					
Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO7 11-12 (24)	JO7 9-10 (2)	8:00	8:15 - 8:30	8:30-11:10	Aucune
			15 minutes	40 min/rot.	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Qc Perfo (3)	Hirondelles (2)	Qc Perfo (1)		
BARRES	Impulsion (3)	Imagym (2)	Réflexes (1)	Voltige (1)	
POUTRE	Gym-Richelieu (3)	Gym TRM (2)	Saguenay (1)		
SOL	Shergym (3)	Envol Lévis (1)	Bois-Francis (1)	Gymbly (1)	Gymbly (1)
PAUSE DES OFFICIELS - 11:10 À 11:55 (45 minutes)					
TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS - 11:10 À 11:40 (30 minutes)					

<b>SAMEDI - 27 NOVEMBRE 2021</b>					
SESSION 2					
Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO7 15 + (33)		11:25	11:40 - 11:55	11:55 - 14:55	Aucune
			15 minutes	45 min/rot.	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Voltige (6)	Gym TRM (2)			
BARRES	Qc Perfo (9)				
POUTRE	Imagym (5)	Saguenay (2)	Gymbly (1)		
SOL	Gymnamic (7)	Baie Comeau (1)			
PAUSE DES OFFICIELS - 14:55 À 15:40 (45 minutes)					
TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS - 14:55 À 15:25 (30 minutes)					

<b>SAMEDI - 27 NOVEMBRE 2021</b>					
SESSION 3					
Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO7 15 + (23)		15:10	15:25 - 15:40	15:40 - 18:00	Aucune
			15 minutes	35 min/rot.	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Hirondelles (4)	Drummond Gym (2)			
BARRES	Impulsion (3)	Gymnaska-V. (2)			
POUTRE	Dynamix (3)	Gym-Richelieu (2)	Équilibirx (1)		
SOL	Envol Lévis (3)	Shergym (2)	Rikigym (1)		
DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS					

<b>DIMANCHE - 28 NOVEMBRE 2021</b>					
SESSION 4					
Catégorie		Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise protocolaire
JO7 13-14 (29)		8:30	8:45 - 9:00	9:00-12:00	Aucune
			15 minutes	45 min/rot.	
Échauffement sur plateau de compétition					
SAUT	Saguenay (3)	Qc Perfo (2)	Réflexes (1)	Elfes Lotbinière (1)	
BARRES	Gymbly (3)	Voltige (3)	Bois-Francis (1)	Magny-Gym (1)	
POUTRE	Gym TRM (3)	Dynamix (2)	Gym-Richelieu (2)		
SOL	Impulsion (3)	Gymnamic (2)	Gymnaska-V. (2)		
DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS					

Changement V2

Changement V3