

SAMEDI - 16 DÉCEMBRE 2023

SESSION 4						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N10 16+ (31)		7:15	7:30 - 7:50 20 minutes	7:55 - 12:00 échauffement 18 min/rot + compé 40,5 min/rot.	12:15	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Qc Perfo (2)	Gymnika (1)	Envol de Lévis (1)	Unigym (2)	Gym-Fly (1)	Gym TRM (1)
BARRES	Wimgym (6)	Gadbois (2)				
POUTRE	Équilibrix (1)	Laval Excellence (2)	Gymini (2)	Gymnamic (2)	Gym-Ricvhelieu (1)	
SOL	Shergym (2)	Gym-Plus (3)	Gymnacentre (1)	Dynamix (1)	Gym Saguenay (1)	

PAUSE DES OFFICIELS - 12H00 À 13H00

SAMEDI - 16 DÉCEMBRE 2023

SESSION 2						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N9 15+ A (26)		12:15	12:35 - 12:55 20 minutes	13:00 - 16:35 échauffement 16 min/rot + compé 36 min/rot.	16:50	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Viagym (1)	Gym TRM (2)	Gadbois (1)	Shergym (1)	Gymini (3)	
BARRES	Gymnaska-Vol. (2)	Mégagym (2)	Wimgym (1)	Imagym (2)	Hirondelles (1)	
POUTRE	Laval Excellence (1)	Laval Excellence (1)	Unigym (2)	Unigym (1)	Gym-Richelieu (2)	
SOL	Gymnix (6)	Qc Perfo (1)				

PAUSE DES OFFICIELS - 16H35 À 17H35

SAMEDI - 16 DÉCEMBRE 2023

SESSION 3						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N9 15+ B (30)		16:50	17:10 - 17:30 20 minutes	17:35 - 21:10 échauffement 18 min/rot + compé 40,5 min/rot.	21:25	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Gymnamic (4)	Campiagile (3)	Hopla (1)			
BARRES	Zénith (5)	Dynamix (2)	Gym-Fly (1)			
POUTRE	Équilibrix (5)	Envol de Lévis (2)				
SOL	Gymnika (4)	Gym-Plus (2)	Gym Saguenay (1)			

DIMANCHE - 17 DÉCEMBRE 2023

SESSION 1						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N9 11-14 (20)		7:15	7:30 - 7:50 20 minutes	7:55 - 12:00 échauffement 18 min/rot + compé 40,5 min/rot.	12:15	
N10 12-15 (5) Jeunesse (4)						
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Wimgym (3)	Wimgym (2)	Qc Perfo (1)	Qc Perfo (1)	Gymnika (1)	
BARRES	Gymnamic (1)	Gadbois (1)	Gadbois (2)	Qc Perfo (2)	Dynamix (1)	
POUTRE	Gymnacentre (3)	Unigym (1)	Gymnika (1)	Gym-Plus (1)	Réflexes (2)	
SOL	Shergym (1)	Gym-Richelieu (2)	Mégagym (2)	Gymnix (1)	Laval Excellence (1)	