

JEUDI - 14 MAI 2026

GAF - SESSION 1

Format de compétition : Standard

PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil (Max 1/région)	17:15	17:35 - 17:50	17:50 - 17:26	18:30 - 20:45	21:00
R5 15+ (23)	R5 15+ (9)		15 min.	6 min / rot.	28 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A						
SAUT	Richelieu- Yamaska (2)	Montréal (2)	Laurentides (1)			
BARRES	Mauricie (2)	Centre-du-Québec (2)	Lanaudière (2)			
TRAMPOLINE	Chaudière-App (1)	Chaudière-App (3)				
POUTRE	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)	Capitale-Nationale (1)			
SOL	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (1)	Outaouais (1)			
TUMBLING	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (1)				

5
6
5
5
4

30

VENDREDI - 15 MAI 2026

GAF - SESSION 2

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil (Max 3/région)	7:15	7:40 - 7:55	8:00 - 12:30	12:45
R3 11-12 (54)	R3 11-12 (156)		15 min.	37 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A					
SAUT	Capitale-Nationale (3)	Mauricie (3)			
BARRES	Richelieu-Yamaska (3)	Outaouais (3)	Sud-Ouest (3)		
TRAMPOLINE	Côte-Nord (3)	Est-du-Québec (3)			
REPOS/BY	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Centre-du-Québec (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
POUTRE	Laurentides (3)	Chaudière-App (3)	Rive-Sud (3)		
SOL	Laval (3)	Lanaudière (3)	Lac-St-Louis (3)		
TUMBLING	Montréal (3)	Estrie (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B					
SAUT	Capitale-Nationale (3)	Mauricie (3)			
BARRES	Richelieu-Yamaska (3)	Outaouais (3)	Sud-Ouest (3)		
TRAMPOLINE	Côte-Nord (3)	Bourassa (2)	Est-du-Québec (3)		
REPOS/BY	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Centre-du-Québec (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
POUTRE	Laurentides (3)	Chaudière-App (3)	Rive-Sud (3)		
SOL	Laval (3)	Lanaudière (3)	Lac-St-Louis (3)		
TUMBLING	Montréal (3)	Estrie (3)			

PAUSE DES OFFICIELS - 12H30 À 13H30

VENDREDI - 15 MAI 2026

GAF - SESSION 3

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil (Max 1/région)	12:45	13:10 - 13:25	13:30 - 16:25	16:40
R5 13-14 (26)	R5 13-14 (13)		R5 11-12 (16)		
			Par appareil (Max 1/région)	15 min.	
		R5 11-12 (5)			
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A					
SAUT	Capitale-Nationale (3)	Lac-St-Louis (2)			
BARRES	Chaudière-App (3)	Laurentides (3)			
TRAMPOLINE	Abitibi-Témiscamingue (3)	Richelieu-Yamaska (2)			
POUTRE	Est-du-Québec (3)	Côte-Nord (3)			
SOL	Rive-Sud (3)	Lanaudière (1)			
TUMBLING					
PLATEAU A - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B					
SAUT	Estrie (1)	Capitale-Nationale (2)	Capitale-Nationale (1)	Mauricie (1)	
BARRES	Chaudière-App (3)	Chaudière-App (1)	Chaudière-App (1)		
TRAMPOLINE	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (1)	Côte-Nord (1)	Côte-Nord (1)	
POUTRE	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (1)	Est-du-Québec (1)		
SOL	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)	Rive-Sud (1)		
TUMBLING					

PAUSE DES OFFICIELS - 16H25 À 17H25

VENDREDI - 15 MAI 2026

GAF - SESSION 4

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil (Max 3/région)	16:40	17:05 - 17:20	17:25 - 21:20	21:35
R3 13-14 (49)	R3 13-14 (108)		15 min.	37 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A					
SAUT	Richelieu-Yamaska (3)	Lac-St-Louis (3)	Montréal (3)		
BARRES	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Côte-Nord (3)	Laurentides (3)		
TRAMPOLINE	Abitibi-Témiscamingue (3)	Rive-Sud (3)	Sud-Ouest (2)		
POUTRE	Outaouais (3)	Est-du-Québec (3)	Capitale-Nationale (3)		
SOL	Centre-du-Québec (2)	Lanaudière (3)	Chaudière-App (3)		
TUMBLING	Mauricie (1)	Estrie (3)	Laval (2)		
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B					
SAUT	Richelieu-Yamaska (3)	Lac-St-Louis (3)	Montréal (3)		
BARRES	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Côte-Nord (3)	Laurentides (3)		
TRAMPOLINE	Abitibi-Témiscamingue (3)	Rive-Sud (3)			
POUTRE	Est-du-Québec (3)	Capitale-Nationale (1)	Bourassa (2)		
SOL	Centre-du-Québec (3)	Lanaudière (3)	Chaudière-App (3)		
TUMBLING	Mauricie (3)	Estrie (3)			

À CONFIRMER

RENCONTRE ENTRAÎNEURS/OFFICIELS - 21H30 À 22H30

Discussion à propos du programme régional

SAMEDI - 16 MAI 2026

GAF - SESSION 5

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil (Max 3/région)	7:15	7:40 - 7:55	8:00 - 11:55	12:10
R3 9-10 (51)	R3 9-10 (118)		15 min.	37 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A					
SAUT	Lanaudière (3)	Est-du-Québec (3)	Estrie (3)		
BARRES	Chaudière-App (3)	Côte-Nord (3)	Laval (3)		
TRAMPOLINE	Richelieu-Yamaska (3)	Montréal (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
POUTRE	Capitale-Nationale (3)	Rive-Sud (3)	Centre-du-Québec (3)		
SOL	Laurentides (3)	Outaouais (3)	Sud-Ouest (3)		
TUMBLING	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Lac-St-Louis (3)			
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B					
SAUT	Lanaudière (3)	Est-du-Québec (3)	Estrie (3)		
BARRES	Laval (3)	Chaudière-App (3)	Côte-Nord (3)		
TRAMPOLINE	Richelieu-Yamaska (3)	Montréal (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
POUTRE	Capitale-Nationale (3)	Rive-Sud (3)	Centre-du-Québec (3)		
SOL	Laurentides (3)	Outaouais (3)	Sud-Ouest (3)		
TUMBLING	Saguenay-Lac-St-Jean (2)	Lac-St-Louis (3)	Bourassa (1)	Mauricie (3)	

PAUSE DES OFFICIELS - 11H55 À 13H05

DÉMONSTRATION GYMNASTRADA - ENTRE 12H ET 13H

SAMEDI - 16 MAI 2026

GAF - SESSION 6

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Total des épreuves	12:15	12:45 - 13:00	13:05 - 16:25	16:40
R3 15+ (34)	R4 9-10 (32)		15 min.	35 min / rot.	
Par appareil (Max 2/région)	Par appareil (Max 1/région)				
R3 15+ (22)	R4 9-10 (19)				
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A					
SAUT	Montréal (3)	Montréal (2)	Chaudière-App (3)	Chaudière-App (1)	
BARRES	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (2)	Centre-du-Québec (3)		
TRAMPOLINE	Saguenay-Lac-St-Jean (2)	Laurentides (3)	Laurentides (1)	Lac-St-Louis (3)	
POUTRE	Lanaudière (3)	Lanaudière (2)	Richelieu-Yamaska (1)	Estrie (1)	
SOL	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)	Mauricie (1)		
TUMBLING	Laval (1)	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (2)	Côte-Nord (1)	
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B					
SAUT	Montréal (3)	Chaudière-App (3)	Chaudière-App (1)		
BARRES	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (1)	Outaouais (3)	Outaouais (1)	
TRAMPOLINE	Laurentides (3)	Laurentides (1)	Lac-St-Louis (3)	Lac-St-Louis (1)	
POUTRE	Richelieu-Yamaska (1)	Estrie (3)	Estrie (1)		
SOL	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)	Capitale-Nationale (3)	Capitale-Nationale (1)	Mauricie (1)
TUMBLING	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (1)	Sud-Ouest (1)		

PAUSE DES OFFICIELS - 16H25 À 17H30

DÉMONSTRATION GYMNASTRADA - ENTRE 16H30 ET 17H30

SAMEDI - 16 MAI 2026

GAF - SESSION 7

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil (Max 3/région)	16:45	17:10 - 17:25	17:30 - 21:20	21:30
R4 15+ (43)	R4 15+ (73)		15 min.	37 min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A					
SAUT	Estrie (3)	Outaouais (3)	Centre-du-Québec (3)		
BARRES	Sud-Ouest (1)	Lac-St-Louis (3)	Lanaudière (3)		
TRAMPOLINE	Laurentides (3)	Montréal (3)			
POUTRE	Est-du-Québec (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)			
SOL	Rive-Sud (3)	Capitale-Nationale (3)			
TUMBLING	Chaudière-App (3)	Côte-Nord (3)	Richelieu-Yamaska (3)		
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B					
SAUT	Estrie (3)	Outaouais (2)			
BARRES	Lac-St-Louis (3)	Lanaudière (3)			
TRAMPOLINE	Mauricie (2)	Laurentides (3)	Montréal (3)		
POUTRE	Est-du-Québec (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)			
SOL	Rive-Sud (3)	Capitale-Nationale (3)			
TUMBLING	Chaudière-App (3)	Richelieu-Yamaska (1)			

DIMANCHE - 17 MAI 2026						
GAF - SESSION 8						
Format de compétition : Capital Cup						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
Total des épreuves	Par appareil (Max 3/région)	7:10	7:30 - 7:45	7:50 - 11:45	12:00	
R4 11-12 (48)	R4 11-12 (109)		15 min.	37 min / rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A						
SAUT	Côte-Nord (2)	Laurentides (3)	Lac-St-Louis (3)			
BARRES	Outaouais (3)	Capitale-Nationale (3)	Centre-du-Québec (3)			
TRAMPOLINE	Est-du-Québec (3)	Montréal (3)	Mauricie (3)			
POUTRE	Laval (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Sud-Ouest (1)			
SOL	Estrie (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Chaudière-App (3)			
TUMBLING	Rive-Sud (3)	Lanaudière (3)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B						
SAUT	Laurentides (3)	Lac-St-Louis (3)				
BARRES	Outaouais (3)	Capitale-Nationale (3)	Centre-du-Québec (3)			
TRAMPOLINE	Est-du-Québec (3)	Montréal (3)	Mauricie (3)			
POUTRE	Laval (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Bourassa (1)			
SOL	Estrie (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Chaudière-App (3)			
TUMBLING	Rive-Sud (3)	Lanaudière (3)				

DIMANCHE - 17 MAI 2026						
GAF - SESSION 9						
Format de compétition : Capital Cup						
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
Total des épreuves	Par appareil (Max 3/région)	12:00	12:25 - 12:40	12:45 - 16:40	16:55	
R4 13-14 (48)	R4 13-14 (106)		15 min.	37 min / rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Chaudière-App (3)	Laval (2)			
BARRES	Côte-Nord (2)	Est-du-Québec (3)	Rive-Sud (3)			
TRAMPOLINE	Laurentides (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Capitale-Nationale (3)	Sud-Ouest (3)	Estrie (3)			
SOL	Montréal (3)	Lanaudière (3)	Mauricie (2)			
TUMBLING	Centre-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)				
PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B						
SAUT	Abitibi-Témiscamingue (3)	Chaudière-App (3)				
BARRES	Rive-Sud (3)	Est-du-Québec (3)	Bourassa (1)			
TRAMPOLINE	Laurentides (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Outaouais (3)			
POUTRE	Capitale-Nationale (3)	Sud-Ouest (3)	Estrie (3)			
SOL	Montréal (3)	Lanaudière (3)	Mauricie (3)			
TUMBLING	Centre-du-Québec (2)	Lac-St-Louis (3)				