

VENDREDI - 29 MAI 2026					
GAF - SESSION 1					
CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
DUO (6 équipes)	16:45	17:00 - 17:15	17:20 - 18:30	Vendredi 18:45	
		15 minutes	16 min / rotation		
			3 équipes/rot.		4 rotations
SAUT	Gymnika H	Gymnika I	2 Much		
BARRES	Hopla 11	Hopla 12	Duo 1		
POUTRE					
SOL					

VENDREDI - 29 MAI 2026					
GAF - SESSION 2					
CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
TOURNOI DUEL (7 équipes) Ronde 1	18:25	18:40 - 18:55	19:00 - 21:25	Dimanche 17:50	
		15 minutes	34 min / rotation		
			2 équipes/rot.		4 rotations
SAUT	Les tirages au sort des duels et des appareils de départ s'effectueront directement sur place, au début de la compétition. Les équipes participantes sont : Just for the flips, Laval Excellence 7, Hopla 8, Miraculous, Les finissantes, Les queens et Hopla 9.				
BARRES					
POUTRE					
SOL					

SAMEDI - 30 MAI 2026					
GAF - SESSION 3					
CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
PAR ÉQUIPES - 13 ans et plus	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 10:20	Samedi 21:20	
PLATEAU A		15 minutes	37 min / rotation		
Groupe A (8 équipes) / Groupe B (8 équipes)			4 équipes/rot.		4 rotations
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau de compétition A					
SAUT	Dynamix 6	Rikigym			
BARRES	Gymnigan 1	TRM Dream Team			
POUTRE	Hopla 5	Laval Excellence 1			
SOL	Gymnika F	Flip squad			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau de compétition A					
SAUT	Dynamix 9	Funnyflips			
BARRES	Les orteils écartés	Gymnigan 3			
POUTRE	Hopla 3	Laval Excellence 3			
SOL	Gymnika E	Laval Excellence 6			

SAMEDI - 30 MAI 2026					
GAF - SESSION 4					
CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE	
PAR ÉQUIPES - 13 ans et plus	10:10	10:25 - 10:40	10:45 - 13:15	Samedi 21:20	
PLATEAU A		15 minutes	37 min / rotation		
Groupe C (8 équipes) / Groupe D (8 équipes)			4 équipes/rot.		4 rotations
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau de compétition A					
SAUT	Gymnika A	Amétiss en folie			
BARRES	Dynamix 3	Hopla 4			
POUTRE	Laval Excellence 5	Amétiss			
SOL	Dynamix 7	Dynamix 5			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau de compétition A					
SAUT	Les licornes	Les crabes des neiges			
BARRES	V-UB-BB-F winners	TRM Flip			
POUTRE	Laval Excellence 2	Granigym			
SOL	Dynamix 1	Dynamix 4			

PAUSE DES OFFICIELS - 13H15 À 14H05

**SAMEDI - 30 MAI 2026**

**GAF - SESSION 5**

CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
PAR ÉQUIPES - 13 ans et plus Groupe E (15 équipes)	13:30	13:45 - 14:00	14:05 - 17:40	Samedi 21:20
		15 minutes	42 min / rotation	
			3 équipes/rot.      5 rotations	
<b>SAUT</b>	Dynamix 2	Les Tumbling-Tacos	Les queens	
<b>BARRES</b>	Gymnigan 4	Gymnigan 2	Les patronnes	
<b>REPOS/BY</b>	Quad JMMN	Fliptavie	The gymnasts are back	
<b>POUTRE</b>	The big 4	Les merveilles	Tortillas	
<b>SOL</b>	Les Grenouilles Acrobatiques	Quatre-Tastrophe	Les Divas	

**PAUSE DES OFFICIELS - 17H40 À 18H30**

**SAMEDI - 30 MAI 2026**

**GAF - SESSION 6**

CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
PAR ÉQUIPES - 13 ans et plus Groupe F (12 équipes)	17:55	18:10 - 18:25	18:30 - 21:20	Samedi 21:20
		15 minutes	42 min / rotation	
			3 équipes/rot.      4 rotations	
<b>SAUT</b>	Split TRM	Gymnika D	Laval Excellence 4	
<b>BARRES</b>	Les explosions	Sticky Feet	Les renversantes	
<b>POUTRE</b>	Hopla 7	Hopla 6	Dynamix 8	
<b>SOL</b>	Flipsquishy	Flips4life	Flipcity	

**DIMANCHE - 31 MAI 2026**

**GAF - SESSION 7**

CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
PAR ÉQUIPES - 12 ans et moins Groupe A (10 équipes)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 10:05	Dimanche 12:45
		15 minutes	27 min / rotation	
			2 équipes/rot.      5 rotations	
<b>SAUT</b>	Gymnika B	Les étincelles en impulsion		
<b>BARRES</b>	Jénolie en feu	MKSM flip & fun		
<b>REPOS/BY</b>	Granigym	Les filles du podium		
<b>POUTRE</b>	Gymnika G	Les 4 fantastiques		
<b>SOL</b>	Les singes royaux	Hopla 2		

**DIMANCHE - 31 MAI 2026**

**GAF - SESSION 8**

CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
PAR ÉQUIPES - 12 ans et moins Groupe B (10 équipes)	9:55	10:10 - 10:25	10:30 - 12:45	Dimanche 12:45
		15 minutes	27 min / rotation	
			2 équipes/rot.      5 rotations	
<b>SAUT</b>	GymQueens	Hopla 1		
<b>BARRES</b>	Flipchichi	Les Mamies Malicieuses		
<b>REPOS/BY</b>	Les Stars	Les reines		
<b>POUTRE</b>	Les éclairs brillantes	Gymnika C		
<b>SOL</b>	Les arabesques du Tonerre	Laval Excellence 8		

**PAUSE DES OFFICIELS - 12H45 À 13H35**

<b>DIMANCHE - 31 MAI 2026</b>				
<b>GAF - SESSION 9</b>				
CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
TOURNOI DUEL (4 équipes) <i>Demi-Finale</i>	13:00	13:15 - 13:30	13:35 - 15:30	<b>Dimanche 17:50</b>
		15 minutes	25 à 28 min / rotation	
			2 équipes/rot.      4 rotations	
SAUT	<i>À déterminer suite à la ronde 1.</i>			
BARRES				
POUTRE				
SOL				

<b>DIMANCHE - 31 MAI 2026</b>				
<b>GAF - SESSION 10</b>				
CONCOURS	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
TOURNOI DUEL (2 équipes) <i>Finale</i>	15:30	15:45 - 16:00	16:05 - 17:50	<b>Dimanche 17:50</b>
		15 minutes	19 à 28 min / rotation	
			2 équipes/rot.      4 rotations	
SAUT	<i>À déterminer suite à la demi-finale.</i>			
BARRES				
POUTRE				
SOL				