

VENDREDI - 23 MAI 2025

SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 A (24)		7:45	8:00 - 8:15 15 min	8:20 - 10:20 29 min / rot.	13:00
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Laval Excellence (3)	Imagym (3)	→ Flavie, Sarah T, Daphné D.		
BARRES	Jeune Aire (3)	Gymnacentre (1)	Hirondelles (1)	lonyx (1)	
POUTRE	Qc Perfo (2)	Mégagym (4)			
SOL	Gym TRM (6)				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

VENDREDI - 23 MAI 2025

SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 B (24)	N6 9-10 (24)	10:15	10:25 - 10:40 15 min	10:45 - 12:45 29 min / rot.	13:00
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Gym-Richelieu (4)	Gym-Plus (1)	Gymnaska-Vol (1)		
BARRES	Zénith (1)	Équilibrix (3)	Réflexes (1)	Sher-Gym (1)	
POUTRE	Envol de Lévis (1)	Wimgym (1)	Hopla (2)	Gymnamic (2)	
SOL	Viagym (3)	Dynamix (3)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gym-Richelieu (1)	Excel Gym (3)	Gymnix (2)		
BARRES	Équilibrix (4)	Sher-Gym (2)			
POUTRE	Envol de Lévis (3)	Gymnamic (2)	Gym TRM (1)		
SOL	Viagym (1)	Campiagile (3)	lonyx (1)	Imagym (1) → Chloé	

PAUSE DES OFFICIELS

VENDREDI - 23 MAI 2025

SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 A (24)	N6 15+ A (32)	13:25	13:45 - 14:00 15 min	14:05 - 16:45 38 min / rot.	20:40
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Gymslic (2)	Excel Gym (1)	Flipgym (1)	Dymagym (2)	
BARRES	Imagym (4)	Gymnamic (1)	Gymnigan (1)		
POUTRE	Sher-Gym (3)	Hirondelles (3)	→ Alexia, Ellie, Zoé, Morgane		
SOL	Jeune Aire (2)	Réflexes (3)	Gymnika (1)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gymslic (2)	Excel Gym (2)	Magny-Gym (1)	Flipgym (1)	Dymagym (2)
BARRES	Imagym (1)	Équilibrix (1)	Gymnamic (5)	Asymétriques (1)	
POUTRE	Sher-Gym (2)	Hirondelles (1)	Gymkara (2)	Gymnitours (2)	Baie-Comeau (1)
SOL	Jeune Aire (1)	Gymnika (3)	Bois-Francs (4)		

PAUSE DES OFFICIELS

VENDREDI - 23 MAI 2025

SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 B (24)	N6 15+ B (32)	17:05	17:25 - 17:40 15 min	17:45 - 20:25 38 min / rot.	20:40
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Rikigym (1)	Hopla (2)	Gymnacentre (1)	Gadbois (1)	Zénith (1)
BARRES	Gymini (1)	Wimgym (3)	Gym-Richelieu (1)	Laval Excellence (1)	
POUTRE	Ionix (1)	Mégagym (1)	Drummond Gym (1)	Unigym (1)	Viagym (1)
SOL	Qc Perfo (1)	Gymnix (4)	Campiagile (1)		Gym-Fly (1)
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Rikigym (1)	Hopla (1)	Gymnacentre (1)	Gadbois (1)	Gym-Plus (4)
BARRES	Gymini (1)	Wimgym (1)	Gym-Richelieu (3)	Gym Saguenay (2)	Laval Excellence (1)
POUTRE	Ionix (1)	Drummond Gym (2)	Envol de Lévis (2)	Unigym (1)	Viagym (1)
SOL	Qc Perfo (8)				Gym-Fly (1)

SAMEDI - 24 MAI 2025

SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 9 (32)	N Intro 10 (32)	7:45	8:00 - 8:15 15 min	8:20 - 10:40 34 min / rot.	10:55
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Qc Perfo (2)	Gymini (1)	Excel Gym (2)	Gymnacentre (1)	Viagym (2)
BARRES	Wimgym (4)	Hopla (2)	Gym Express (1)	Gymnaska-Vol (1)	
POUTRE	Ionix (1)	Dynamix (1)	Jeune Aire (3)	Gym Saguenay (1)	Gymnamic (2)
SOL	Gadbois (3)	Équilibrix (1)	Laval Excellence (2)	Réflexes (1)	Gym TRM (1)
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Qc Perfo (2)	Gymini (1)	Excel Gym (1)	Gymnacentre (2)	Dymagym (1)
BARRES	Unigym (2)	Hirondelles (2)	Hopla (1)	Flippgym (1)	Gym-Plus (1)
POUTRE	Dynamix (3)	Gymslic (2)	Jeune Aire (1)	Gymnamic (2)	
SOL	Gadbois (1)	Équilibrix (3)	Laval Excellence (2)	Réflexes (1)	Gymnitours (1)

PAUSE DES OFFICIELS

SAMEDI - 24 MAI 2025

SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 11 (32)	N Intro 12 (32)	11:20	11:40 - 11:55 15 min	12:00 - 14:20 34 min / rot.	14:35
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Gymnamic (1)	Unigym (1)	Gymnitours (3)	Asymétriques (1)	Gymnacentre (2)
BARRES	Gymnix (1)	Hirondelles (2)	Équilibrix (5)		
POUTRE	Imagym (2)	Laval Excellence (4)	Gym Saguenay (1)	Qc Perfo (1)	
SOL	Gym-Plus (4)	Sher-Gym (1)	Réflexes (1)	Excel Gym (1)	Gym-Richelieu (1)
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gymnamic (1)	Unigym (2)	Dymagym (1)	Gymslic (4)	
BARRES	Gymnix (3)	Wimgym (1)	Hirondelles (2)	Drummond Gym (2)	
POUTRE	Imagym (2)	Laval Excellence (4)	Qc Perfo (2)		
SOL	Gym-Plus (1)	Sher-Gym (3)	Réflexes (1)	Académie MTL (1)	Gymibik (1)

SAMEDI - 24 MAI 2025

SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 13 (32)	N Intro 14+ (32)	15:00	15:20 - 15:35 15 min	15:40 - 18:00 34 min / rot.	18:15
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Zénith (3)	Gym-Plus (2)	Gymini (2)	Excel Gym (1)	
BARRES	Bois-Francis (7)	Rikigym (1)			
POUTRE	Réflexes (1)	Gymnacentre (1)	Arabesque (2)	Jeune Aire (1)	Flipgym (1) + Hopla (1)
SOL	Laval Excellence (2)	Hirondelles (1)	Dynamix (1)	Asymétriques (1)	Gym Saguenay (1)
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gym-Richelieu (4)	Gymnitours (4)			
BARRES	Bois-Francis (7)	Rikigym (1)			
POUTRE	Réflexes (3)	Gymnika (3)	Gymnacentre (2)		
SOL	Laval Excellence (1)	Hirondelles (2)	Dynamix (1)	Gymagine (2)	Sher-Gym (1)

DIMANCHE - 25 MAI 2025

SESSION 8 - Concours par équipe 4/3/2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
12 ans et moins A	12 ans et moins B	8:40	9:00 - 9:15 15 min	9:20 - 12:05 31 min / rot.	12:20
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Équilibrix	Gymnika			
BARRES	Unigym	Qc Perfo			
REPOS/BY	Helios	Gym Saguenay			
POUTRE	Viagym				
SOL	Rikigym				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Envol de Lévis				
BARRES	Hirondelles				
REPOS/BY	Hopla	Flipgym			
POUTRE	Wimgym	Gymnigan			
SOL	Gymnamic	Sher-Gym			

PAUSE DES OFFICIELS

DIMANCHE - 25 MAI 2025

SESSION 9 - Concours par équipe 4/3/2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
13 ans et plus A	13 ans et plus B	12:45	13:05 - 13:20 15 min	13:25 - 16:10 31 min / rot.	16:25
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT	Wimgym	Qc Perfo			
BARRES	Gymnamic	Gymnigan			
REPOS/BY	Magny-Gym	Rikigym			
POUTRE	Sher-Gym	Équilibrix			
SOL	Actigym				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT	Gymnika	Granigym			
BARRES	Hopla	Imagym	Julianne, Noomie, Mira, Elizabeth		
REPOS/BY	Flipgym	Helios			
POUTRE	Envol de Lévis				
SOL	Unigym	Hirondelles			