

**FRJQ GAM - RIVE-SUD**  
**IMAGYM - 14 novembre 2025**

*\*Format de compétition : capital cup*

Complexe Sportif Vivacité (275, av. du Parc, St-Jean-sur-le-Richelieu)

**VENDREDI, 14 novembre 2025**

**Session 1**

Catégories FRJQ	Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
Volet Provincial (11)		17h - 17h20	17h25 - 17h30	17h35 - 20h05	
Volet National (3)	16h45	10 minutes		25 min par rotation	20h20

**Échauffement sur plateau de compétition**

	Rotation 1	Rotation 2	Rotation 3	Rotation 4	Rotation 5	Rotation 6
Sol	Dynamix (6)					Imagym (8)
Arçons	Imagym (8)	Dynamix (6)				
Anneaux		Imagym (8)	Dynamix (6)			
Saut			Imagym (8)	Dynamix (6)		
Parallèles				Imagym (8)	Dynamix (6)	
Fixe					Imagym (8)	Dynamix (6)