

VENDREDI - 13 DÉCEMBRE 2024

SESSION 1						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N10 15+ (33)	SR (3)	16:45	17:00 - 17:20	17:25 - 21:15	21:30	
	Nat. Ouvert (1)		20 minutes	44 min/rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Laval Excellence (3)	Gymimni (2)	Dynamix (1)	Gym TRM (1)		7
BARRES	Qc Perfo (6)	Sher-Gym (1)	Sher-Gym (1)			8
BY/REPOS	Gym-Plus (3)	Gym-Richelieu (2)	Gym-Richelieu (1)	Halifax Alta (1)		7
POUTRE	Wimgym (3)	Gymnamic (2)	Unigym (1)	Unigym (1)	Zénith (1)	8
SOL	Équilibrix (2)	Gymnix (2)	Gym Saguenay (2)	Gymnacentre (1)		7

SAMEDI - 14 DÉCEMBRE 2024

SESSION 2						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N8 11-12 (14)	Jeunesse Av. (4)	8:45	9:00 - 9:20	9:25 - 12:30	12:45	
	Jeunesse Intro (11)		20 minutes	44 min/rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Laval Excellence (3)	Laval Excellence (2)	Laval Excellence (2)			7
BARRES	Gymnix (4)	Wimgym (2)	Viagym (1)			7
POUTRE	Qc Perfo (2)	Qc Perfo (2)	Hirondelles (1)	Gymnika (1)	Mégagym (1)	7
SOL	Gym-Richelieu (3)	Gym-Fly (2)	Envol de Lévis (1)	Gymnamic (1)	Équilibrix (1)	8

PAUSE DES OFFICIELS - 12H30 À 13H30

SAMEDI - 14 DÉCEMBRE 2024

SESSION 3						
PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE	
N9 11-14 (23)	N10 12-15 (5)	12:45	13:05 - 13:25	13:30 - 16:15	16:30	
			20 minutes	39 min/rot.		
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT	Gym-Richelieu (3)	Gym-Richelieu (1)	Gymini (1)	Zénith (1)	Gymnacentre (1)	7
BARRES	Wimgym (2)	Dynamix (2)	Viagym (1)	Unigym (1)	Gymnamic (1)	7
POUTRE	Laval Excellence (2)	Laval Excellence (1)	Réflexes (1)	Gadbois (1)	Gadbois (1)	Bois-Francis (1)
SOL	Qc Perfo (4)	Mégagym (1)	Imagym (1)	Gymnix (1)		7

laura

SAMEDI - 14 DÉCEMBRE 2024					
SESSION 4					
	PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	REMISE	
Groupe ROSE	N9 15+ (24)	16:00	16:30 - 16:50	20:15	
Groupe NOIR	N9 15+ (24)	16:30	16:50 - 17:10	20:45	
ÉCHAU DIRIGÉ			COMPÉTITION - BUMP UP		
	Saut et Poutre	Barres	Sol	ROSE : 21 min. / rot. NOIR : 21 min. / rot.	
Echau Rot.1	12 min	15 min	10 min		
Échau Rot.1	12 min	15 min	-	Compé Rot. 1	17:15 - 17:38
Échau Rot.2	12 min	15 min	-	Compé Rot. 1	17:39 - 18:02
Échau Rot.2	12 min	15 min	-	Compé Rot. 2	18:03 - 18:26
Échau Rot.3	12 min	15 min	-	Compé Rot. 2	18:27 - 18:50
Échau Rot.3	12 min	15 min	-	Compé Rot. 3	18:51 - 19:14
Échau Rot.4	12 min	15 min	-	Compé Rot. 3	19:15 - 19:38
Échau Rot.4	12 min	15 min	-	Compé Rot. 4	19:39 - 20:02
	2 min / athlète	2,5 min / athlète		Compé Rot. 4	20:03 - 20:26

N7 13-14 A				N7 15+ A		
Zénith (3)	Unigym (2)	Gym TRM (1)	SAUT	Gymnika (2)	Gymnaska-Vol (2)	Équilibrix (2)
Dynamix (3)	Laval Excellence (2)	Mégagym (1)	BARRES	Gymnix (5)	Gymini (1)	
Gym-Richelieu (3)	Gymnitours (1)	Réflexes (1)+Sher-G.(1)	POUTRE	Gym-Plus (3)	Qc Perfo (3)	
Wimgym (3)	Imagym (2)	Hopla (1)	SOL	Gym-Fly (2)	Bois-F. (1) + Campi.(1)	Gymnacentre (2)

Rosalie, Zamiska

DIMANCHE - 15 DÉCEMBRE 2024					
SESSION 6					
	PLATEAU A	ARRIVÉE	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	REMISE	
Groupe ROSE	N8 15+ B (32)	12:20	12:35 - 12:50	17:00	
Groupe NOIR	N8 15+ C (32)	12:40	12:55 - 13:10	17:30	
ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ			COMPÉTITION - BUMP UP		
	Saut et Poutre	Barres	Sol	ROSE : 28 min. / rot. NOIR : 28 min. / rot.	
Echau Rot.1	16 min	20 min	10 min		
Échau Rot.1	16 min	20 min	-	Compé Rot. 1	13:15 - 13:43
Échau Rot.2	16 min	20 min	-	Compé Rot. 1	13:44 - 14:12
Échau Rot.2	16 min	20 min	-	Compé Rot. 2	14:13 - 14:41
Échau Rot.3	16 min	20 min	-	Compé Rot. 2	14:42 - 15:10
Échau Rot.3	16 min	20 min	-	Compé Rot. 3	15:11 - 15:39
Échau Rot.4	16 min	20 min	-	Compé Rot. 3	15:40 - 16:08
Échau Rot.4	16 min	20 min	-	Compé Rot. 4	16:09 - 16:37
	2 min / athlète	2,5 min / athlète		Compé Rot. 4	16:38 - 17:08

N8 15+ B				N8 15+ C		
Gymnastic (2)	Gymnaska-Vol (2)	Gym-Fly (3)+ Excel G(1)	SAUT	Qc Perfo (6)	Hopla (2)	
Gymnika(1)+Flipgym(1)	Gymini (3)	Gymnix (3)	BARRES	Viagym (3)	Gym TRM (5)	
Gym-Plus (4)	Gym-Richelieu (3)	Envol de Lévis (1)	POUTRE	Zénith (1)	Imagym (4)	Campiagile (3)
Gym TRM (4)	Laval Excellence (3)	Gadbois (1)	SOL	Hirondelles (4)	Dynamix (4)	

GYM TRM - N8 15+ B		GYM TRM - N8 15+ C	
Grenier	Eveline	Lemieux-Davidson	Charlie
Joyal	Alexa	Nolasco-Gaudreault	Mia
Tomlinson	Megan	Pratte	Victoria
Primard	Kallyann	Leblanc	Félia
		Dontigny	Alexia

Amélie
Alexia M.
Daphnée G.
Rose L.