



Sélection régionale - RIVE-SUD  
DYNAMIX - 2 décembre 2023

\*Format de compétition : capital cup  
1471, boul. Lionel-Boulet, suite 15, Varennes, Qc

SAMEDI, 2 décembre						
Session 1						
Catégories (46)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R4 9-10 ans (29)		7h	7h15-7h25	7h30 - 7h35	7h40 - 10h	10h15
R5 9-10 ans (17)			10 minutes		28 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Équilibrix (7)	Ionyx (2)				9
Barres	Imagym (7)	Imagym (1)				8
Trampoline	Équilibrix (7: gymnastes avec Natalie)			Hélios (2)	Hélios (1)	10
Poutre	Dynamix (7)	Gym-As (3)	Gym-As (1)			11
Sol	Gym-Richelieu (8)					8
SAMEDI, 2 décembre						
Session 2						
Catégories (35)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R4 11-12 ans (32)		9h35	9h50 - 10h	10h05 - 10h10	10h15 - 12h15	12h30
R4 15 ans+ (3)			10 minutes		24 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Gym-As (4)	Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Adriana)				7
Barres	Réflexes (5)	Réflexes (1)	Gym-Richelieu (1: Madison)			7
Trampoline	Ionyx (6)	Gym-Richelieu (1)				7
Poutre	Imagym (5)	Équilibrix (2)				7
Sol	Dynamix (6)	Dynamix (1)				7
Dîner des officiels : 12h15 à 13h						
SAMEDI, 2 décembre						
Session 3						
Catégories (48)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R5 11-12 ans (30)	R6 15 ans+ (5)	12h20	12h35 - 12h45	12h50 - 12h55	13h - 15h30	15h45
R5 15 ans+ (13)			10 minutes		30 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Hélios (3)	Hélios (1)	Réflexes (4)	Réflexes (1)	Gym-As (1)	10
Barres	Ionyx (4)	Ionyx (5)	Ionyx (1)			10
Trampoline	Imagym (2)	Imagym (1)	Dynamix (2)	Dynamix (2)	Équilibrix (3)	10
Poutre	Dynamix (9: gymnastes avec Katéri)					9
Sol	Gym-Richelieu (3)		Gym-Richelieu (4)		Gym-Richelieu (2)	



Sélection régionale - RIVE-SUD  
DYNAMIX - 2 décembre 2023

\*Format de compétition : capital cup  
1471, boul. Lionel-Boulet, suite 15, Varennes, Qc

SAMEDI, 2 décembre						
Session 4						
Catégories (46)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R4 13-14 ans (22)	R6 13-14 ans (2)	15h05	15h20 - 15h30	15h35 - 15h40	15h45 - 18h15	18h30
R5 13-14 ans (22)			10 minutes		30 min. / rot.	
Échauffement sur plateau de compétition						
Saut	Gym-As (1)	Réflexes (5)	Réflexes (3)			9
Barres	Imagym (1)	Imagym (2)	Imagym (1)	Dynamix (5: gymnastes avec Anne-Fred.)		
Trampoline	Ionyx (7)	Gym-Richelieu (2)				9
Poutre	Ionyx (6)	Ionyx (1: Émilie)		Gym-Richelieu (4)		11
Sol	Dynamix (6)	Dynamix (1)				7



**Évaluation régionale - RIVE-SUD  
DYNAMIX - 3 décembre 2023**

*\*Format de compétition : capital cup*

1471, boul. Lionel-Boulet, suite 15, Varennes, Qc

<b>DIMANCHE, 3 décembre</b>						
<b>Session 7</b>						
Catégories (60)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R2 8-10 ans (39)		<b>11h50</b>	12h05 - 12h15 10 minutes	12h20 - 12h25	12h30 - 14h30 24 min. / rot.	<b>14h45</b>
R2 11-12 ans (21)						
<b>Échauffement sur plateau de compétition</b>						
Saut	Gym-As (4)	Équilibrix (4)	Ionyx (4: gymnastes avec Alexya-Anne)			12
Barres	Imagym (5)	Réflexes (1)	Imagym (5)			11
Trampoline	Ionyx (9)	Dynamix (3: Anne, Béatrice et Noémie)				12
Poutre	Ionyx (12: gymnastes avec Anne-Sophie et Rose)					12
Sol	Dynamix (9)	Dynamix (4)				13
<b>DIMANCHE, 3 décembre</b>						
<b>Session 8</b>						
Catégories (58)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R2 11-12 ans (16)	R3 8-10 ans (38)	<b>13h55</b>	14h10 - 14h20 10 minutes	14h25 - 14h30	14h35 - 16h35 24 min. / rot.	<b>16h50</b>
R2 13-14 ans (3)	R3 15 ans+ (1)					
<b>Échauffement sur plateau de compétition</b>						
Saut	Gym-As (6)	Gym-As (2)	Réflexes (6: gymnastes avec Magalie, Mélisandre et Érika)			
Barres	Équilibrix (5: gymnastes avec Mégan)			Équilibrix (1)	Équilibrix (2)	Réflexes (4)
Trampoline	Équilibrix (5: gymnastes avec Léanne)			Gym-Richelieu (5: gymnastes avec Jonathan)		
Poutre	Ionyx (1)	Ionyx (10)				
Sol	Imagym (1)	Imagym (8)	Dynamix (1)	Dynamix (1)		
<b>DIMANCHE, 3 décembre</b>						
<b>Session 9</b>						
Catégories (55)		Arrivée	Échauffement général	Marche d'entrée	Compétition	Remises protocolaires
R3 8-10 ans (8)	R3 13-14 ans (8)	<b>16h</b>	16h15 - 16h25 10 minutes	16h30 - 16h35	16h40 - 18h40 24 min. / rot.	<b>18h55</b>
R3 11-12 ans (39)						
<b>Échauffement sur plateau de compétition</b>						
Saut	Gym-Richelieu (8: gymnastes avec Catherine)			Gym-Richelieu (3)		
Barres	Imagym (10)	Imagym (3)				
Trampoline	Gym-As (3)	Gym-As (2)	Réflexes (2)	Gym-Richelieu (3: gymnastes avec Lorélie)		
Poutre	Ionyx (5: gymnastes avec Daphné)			Dynamix (6)		
Sol	Ionyx (9: gymnastes avec Zoé)			Équilibrix (1)		