



**FRJQ - RIVE-SUD
DYNAMIX - 8 décembre 2023**

**Format de compétition : capital cup*

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

VENDREDI, 8 décembre

FRJQ GAM National-Provincial

| Catégories N3-N5 | Arrivée | Échauffement général | Marche d'entrée | Compétition | Remises protocolaires |
|---------------------------------|------------|----------------------|-----------------|----------------|-----------------------|
| Provincial N3 (8) | 13h | 13h10 - 13h30 | - | 13h30 - 16h30 | 16h45 |
| National N5 (6) + N3 (2) | | 20 minutes | | 30 min. / rot. | |

Échauffement sur plateau de compétition

| | Rotation 1 | Rotation 2 | Rotation 3 | Rotation 4 | Rotation 5 | Rotation 6 |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Sol | National | | | | | Provincial |
| Arçons | Provincial | National | | | | |
| Anneaux | | Provincial | National | | | |
| Saut | | | Provincial | National | | |
| Parallèles | | | | Provincial | National | |
| Fixe | | | | | Provincial | National |