



# CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS GAF

## Mégagym - 11 au 13 avril 2025



Provisoire

VENDREDI - 11 AVRIL 2025				
GAF - SESSION 1				
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N9 11-14 (24)	N7 11-12 (28)	8:25	8:45 - 9:05	9:10 - 12:15
			<i>20 min</i>	<i>45 min / rot.</i>
PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A				
SAUT				6
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6
PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B				
SAUT				24
BARRES				7
POUTRE				7
SOL				7

VENDREDI - 11 AVRIL 2025				
GAF - SESSION 2				
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N10 16+ (32)	Jeunesse Av. (8) + HP	12:30	12:50 - 13:10	13:15 - 16:30
	N10 12-15 (16)		<i>20 min</i>	<i>48 min / rot.</i>
PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A				
SAUT				7
BARRES				7
POUTRE				7
SOL				7
PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B				
SAUT				28
BARRES				8
POUTRE				8
SOL				8



# CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS GAF

## Mégagym - 11 au 13 avril 2025



Provisoire

### VENDREDI - 11 AVRIL 2025

#### GAF - SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N9 15+ (32)	N8 13-14 (28)	16:45	17:05 - 17:25	17:30 - 20:45
			<i>20 min</i>	<i>48 min / rot.</i>
<b>PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A</b>				
SAUT				8
BARRES				8
POUTRE				8
SOL				8
<b>PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B</b>				
SAUT				32
BARRES				7
POUTRE				7
SOL				7

28

### SAMEDI - 12 AVRIL 2025

#### GAF - SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N7 9-10 (16)	N8 15+ A (24)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 11:05
N8 11-12 (16)			<i>15 min</i>	<i>48 min / rot.</i>
<b>PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A</b>				
SAUT				8
BARRES				8
POUTRE				8
SOL				8
<b>PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B</b>				
SAUT				32
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6

24



# CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS GAF

## Mégagym - 11 au 13 avril 2025



SAMEDI - 12 AVRIL 2025				
GAF - SESSION 5				
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
Jeunesse Intro (16)	N8 15+ B (24)	11:15	11:35 - 11:50	11:55 - 14:45
N10 12-15 (16)			<i>15 min</i>	<i>41 min / rot.</i>
PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A				
SAUT				6
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6
PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B				
SAUT				6
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6

SAMEDI - 12 AVRIL 2025				
GAF - SESSION 6				
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N7 13-14 A (24)	N7 15+ A (28)	14:35	14:55 - 15:10	15:15 - 17:55
			<i>15 min</i>	<i>39 min / rot.</i>
PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A				
SAUT				6
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6
PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B				
SAUT				7
BARRES				7
POUTRE				7
SOL				7



# CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS GAF

## Mégagym - 11 au 13 avril 2025



Provisoire

SAMEDI - 12 AVRIL 2025				
GAF - SESSION 7				
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N7 13-14 B (24)	N7 15+ B (28)	18:05	18:25 - 18:40	18:45 - 21:25
			<i>15 min</i>	<i>39 min / rot.</i>
PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A				
SAUT				6
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6
PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B				
SAUT				24
BARRES				7
POUTRE				7
SOL				7

DIMANCHE - 13 AVRIL 2025				
GAF - SESSION 8				
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N9 15+ (32)			8:00 - 8:20	8:25 - 11:45
			<i>20 min</i>	<i>48 min / rot.</i>
PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A				
SAUT				8
BARRES				8
POUTRE				8
SOL				8
PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B				
SAUT				0
BARRES				0
POUTRE				0
SOL				0



# CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS GAF

## Mégagym - 11 au 13 avril 2025



Provisoire

### DIMANCHE - 13 AVRIL 2025

#### GAF - SESSION 9

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N10 16+ (32)		11:45	12:05 - 12:25	12:30 - 15:10
			<i>20 min</i>	<i>39 min / rot.</i>
<b>PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A</b>				
SAUT				7
BARRES				7
POUTRE				7
SOL				7
<b>PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B</b>				
SAUT				0
BARRES				0
POUTRE				0
SOL				0

### DIMANCHE - 13 AVRIL 2025

#### GAF - SESSION 10

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP
N9 11-14 (24)			15:15 - 15:35	15:40 - 17:55
			<i>20 min</i>	<i>33 min / rot.</i>
<b>PLATEAU A - Échauffement et Compétition sur plateau A</b>				
SAUT				6
BARRES				6
POUTRE				6
SOL				6
<b>PLATEAU B - Échauffement et Compétition sur plateau B</b>				
SAUT				0
BARRES				0
POUTRE				0
SOL				0