

**VENDREDI - 23 MAI 2025**

**SESSION 1**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 A (24)		7:45	8:00 - 8:15 <i>15 min</i>	8:20 - 10:20 <i>29 min / rot.</i>	<b>13:20</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					6
BARRES					6
POUTRE					6
SOL					6
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					24
BARRES					0
POUTRE					0
SOL					0

**VENDREDI - 23 MAI 2025**

**SESSION 2**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 B (24)	N6 9-10 (28)	10:15	10:25 - 10:40 <i>15 min</i>	10:45 - 13:05 <i>34 min / rot.</i>	<b>13:20</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					6
BARRES					6
POUTRE					6
SOL					6
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					24
BARRES					7
POUTRE					7
SOL					7

**VENDREDI - 23 MAI 2025**

**SESSION 3**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 A (24)	N6 15+ A (32)	13:50	14:05 - 14:20 <i>15 min</i>	14:25 - 17:05 <i>38 min / rot.</i>	<b>21:00</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					6
BARRES					6
POUTRE					6
SOL					6
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					24
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8

**VENDREDI - 23 MAI 2025**

**SESSION 4**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 13-14 B (24)	N6 15+ B (32)	17:30	17:45 - 18:00 <i>15 min</i>	18:05 - 20:45 <i>38 min / rot.</i>	<b>21:00</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					6
BARRES					6
POUTRE					6
SOL					6
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					24
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8

**SAMEDI - 24 MAI 2025**

**SESSION 5**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 9 (32)	N Intro 10 (32)	7:45	8:00 - 8:15 <i>15 min</i>	8:20 - 10:40 <i>34 min / rot.</i>	<b>10:55</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					8
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					32
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8

**SAMEDI - 24 MAI 2025**

**SESSION 6**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 11 (32)	N Intro 12 (32)		11:40 - 11:55 <i>15 min</i>	12:00 - 14:20 <i>34 min / rot.</i>	<b>14:35</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					8
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					32
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8

**SAMEDI - 24 MAI 2025**

**SESSION 7**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 13 (32)	N Intro 14+ (32)	15:05	15:20 - 15:35 <i>15 min</i>	15:40 - 18:00 <i>34 min / rot.</i>	<b>18:15</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT					8
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT					8
BARRES					8
POUTRE					8
SOL					8

**DIMANCHE - 25 MAI 2025**

**SESSION 8 - Concours par équipe 4/3/2**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
12 ans et moins A	12 ans et moins B		9:00 - 9:15 <i>15 min</i>	9:20 - 12:05 <i>31 min / rot.</i>	<b>16:00</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT	Équipe 1	Équipe 6			6
BARRES	Équipe 2	Équipe 7			6
REPOS/BY	Équipe 3	Équipe 8			6
POUTRE	Équipe 4	Équipe 9			6
SOL	Équipe 5	Équipe 10			6
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT	Équipe 1	Équipe 6			6
BARRES	Équipe 2	Équipe 7			6
REPOS/BY	Équipe 3	Équipe 8			6
POUTRE	Équipe 4	Équipe 9			6
SOL	Équipe 5	Équipe 10			6

**DIMANCHE - 25 MAI 2025**

**SESSION 9 - Concours par équipe 4/3/2**

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
13 ans et plus A	13 ans et plus B		13:05 - 13:20 <i>15 min</i>	13:25 - 16:10 <i>31 min / rot.</i>	<b>16:25</b>
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A</b>					
SAUT	Équipe 11	Équipe 16			6
BARRES	Équipe 12	Équipe 17			6
REPOS/BY	Équipe 13	Équipe 18			6
POUTRE	Équipe 14	Équipe 19			6
SOL	Équipe 15	Équipe 20			6
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B</b>					
SAUT	Équipe 11	Équipe 16			6
BARRES	Équipe 12	Équipe 17			6
REPOS/BY	Équipe 13	Équipe 18			6
POUTRE	Équipe 14	Équipe 19			6
SOL	Équipe 15	Équipe 20			6