



**1e COUPE QUÉBEC GAM
HIRONDELLES - 11 décembre 2021**



Format de compétition : Capital Cup

Important : L'échauffement peut, en tout temps, être devancé jusqu'à l'heure d'arrivée des athlètes.

Version 2

SAMEDI 11 DÉCEMBRE

SESSION 1

Catégorie		Arrivée	Échauf. Général	Compétition	Remise protocolaire
N1A (9) + N1B (19) + N1C (12)		08:30	8:45 - 9:05	9:10 - 11:55	Aucune
N2B (3) + N2C (5) + N2D (7)			20 minutes	27 min/rot.	
SOL	Dynamix (4)	Dynamix (4)	Saguenay (2)		
ARÇONS	Gymnika (4)	Centre Sablon (4)	Barany Lachute (2)		
ANNEAUX	Unigym (7)	Gymini (2)			
SAUT	Gymnamic (3)	Saguenay (1)	Rikigym (2)	Imagym (3)	
BP	Gymnamic (9)				
FIXE	Unigym (5)	Excel Gym (3)			

PAUSE DES OFFICIELS - 11:55 À 12:55 (60 minutes)

TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

SAMEDI 11 DÉCEMBRE

SESSION 2

Catégorie		Arrivée	Échauf. Général	Compétition	Remise protocolaire
National Ouvert (8)	N5 (2)	12:05	12:20 - 12:50	12:55 - 15:55	Aucune
Élite 4 (5) + JR (2) + SR (1)	N4 13+ (22) + N4 U13 (1)		30 minutes	30 min/rot.	
SOL	Saguenay (1)	Imagym (2)	Imagym (2)	Imagym (1)	
ARÇONS	Gymnika (2)	Gymnika (2)	Gymnika (2)	Laval Excellence (1)	
ANNEAUX	Centre Sablon (5)	Centre Sablon (2)			
SAUT	Gymnamic (3)	Gymnamic (2)	Gymnamic (2)		
BP	Dynamix (2)	SherGym (2)	SherGym (2)	Bois-Francis (1)	
FIXE	Gymini (2)	Gymini (2)	Unigym (3)		

PAUSE DES OFFICIELS - 15:55 À 16:55 (60 minutes)

TRANSITION ENTRE LES SESSIONS + DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS

SAMEDI 11 DÉCEMBRE

SESSION 3

Catégorie		Arrivée	Échauf. Général	Compétition	Remise protocolaire
N3 13+ (45)		16:05	16:20 - 16:50	16:55 - 20:10	Aucune
N3 U13 (10)			20 minutes	32 min/rot.	
SOL	Centre Sablon (7)	Dynamix (2)			
ARÇONS	SherGym (7)	SherGym (1)	Gymini (1)		
ANNEAUX	Rikigym (6)	Saguenay (3)			
SAUT	Unigym (5)	Laval Excellence (2)	Laval Excellence (2)		
BP	Gymnika (4)	Gymnika (2)	Voltige (2)	Voltige (1)	
FIXE	Imagym (5)	Imagym (3)	Gymnamic (1)	Gymnamic (1)	

DÉSINFECTION DES ÉQUIPEMENTS