

## FRJQ Estrie et CduQc + Régional Samedi 27 Janvier 2024 - SherGym

### SAMEDI 27 JANVIER

#### Bloc 1a

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
FRJQ GAM (6)	7h30	7h40-8h00	8h00-10h15	10h30
			22 min / rotation	
<b>Capital Cup</b>				
SherGym (6) **Commencer au sol, suivi de table				

### SAMEDI 27 JANVIER

#### Bloc 1b

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
FRJQ GAF (22)	8h00	8h20-8h40	8h40-11h10	11h25
			38 min / rotation	
<b>Capital Cup * Échauffement général au sol rouge</b>				
Saut	SherGym Exc. (3)	SherGym H.C. (3)	DymaGym (2)	
Barres				
Poutre	SherGym Rep. (3)	Drummondgym (4)		
Sol	Bois-Francis (7)			

**Diner des juges GAF 11h10-12h00**

**SAMEDI 27 JANVIER**

**Bloc 1c**

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	ECH. SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION	REMISE
<b>FRJQ Trampo (5)</b>	11H	11h15-11H30	11h30-11H45	11h45-12h	12h10
<b>Capital Cup</b>					
Trampo	SherGym (5)				

**SAMEDI 27 JANVIER**

**Bloc 2**

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
<b>R4 11-12 (48)</b>	11h30	11h45-12h	12h-15h15	15h30

**IMPORTANT : En tout temps, l'échauffement général peut être devancé à l'heure d'arrivée des gymnastes**

**Échauffement Général sur le sol Rouge**

**Capital Cup**

<b>SAUT</b>	Bois-Francis (8)				
<b>BARRES</b>	Granigym (6)	Drummondgym (2)			
<b>POUTRE</b>	DymaGym (7)	Les Panthères (1)			
<b>SOL</b>	Shergym (4)	Drummondgym (4)			
<b>TUMBLING</b>	Shergym (8)				
<b>TRAMPOLINE</b>	DymaGym (3)	Drummondgym (5)			

<b>Drummondgym (4)</b>	<b>Drummondgym (2)</b>	<b>Drummondgym (5)</b>	<b>Shergym (4)</b>	<b>Shergym (8)</b>	<b>DymaGym (6)</b>	<b>DymaGym (3)</b>
Chloé	Elena	Éva	Rafaële	Daphnée	Amélia	Léa-Jade
Maelie	Clara	Charlie	Olivia	Raphaëlle	Frédérique	Adèle
Léonie		Chloé	Mila	Livia	Abigaël	Marie-Anne
Yousra		Elianne	Emma	Noemi	Béatrice	
		Flavie		Megan	Odélie	
				Laurence	Emma	
				Margot	Nora	
				Angéline		

Samedi 27 janvier				
Bloc 3				
CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
R4 9-10 (8) + R5 11-12 (21)	14h45	15h05-15h20	15h20-17h40	17h55
IMPORTANT : En tout temps, l'échauffement général peut être devancé à l'heure d'arrivée des gymnastes				
Échauffement Général sur le sol Rouge				
Capital Cup				
SAUT	Shergym (1)	Shergym (6)		
BARRES	DymaGym (2)	Granigym (2)	Granigym (1)	
POUTRE	Les Panthères (2)	Les Panthères (4)		
SOL	Bois-Francis (1)	Bois-Francis (4)		
TRAMPO / TUMBLING	Drummondgym (6)			

## Souper des juges GAF 17h40-18h30

Samedi 27 janvier				
Bloc 4				
CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
R5 13-14 (20) + R5 15+ (10) R6 13-14 (4) + R6 15+ (5)	18h	18h15-18h30	18h30-21h	21h15
IMPORTANT : En tout temps, l'échauffement général peut être devancé à l'heure d'arrivée des gymnastes				
Échauffement Général sur le sol Rouge				
Capital Cup				
SAUT	Drummondgym (4)	Drummondgym (3)		
BARRES	Shergym (6)	Shergym (1)		
POUTRE	Shergym (4)	Shergym (2)		
SOL	Granigym (3)	Granigym (2)	Drummondgym (1)	
TRAMPO	DymaGym (3)	DymaGym (1)	DymaGym (1)	Bois-Francis (2)
TUMBLING	Les Panthères (2)	Granigym (2)	Granigym (2)	

## Régional + Défi 1-2 Dimanche 28 Janvier 2024 - SherGym

DIMANCHE 28 janvier

Bloc 5

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
R4 13-14 (22) + R4 15 + (4)	7h50	8h05-8h20	8h20-10h	10h15
<b>IMPORTANT : En tout temps, l'échauffement général peut être devancé à l'heure d'arrivée des gymnastes</b>				
Échauffement Général sur le sol Rouge				
Capital Cup				
SAUT	Drummondgym (4)			
BARRES	Shergym (3)	Les Panthères (1)		
POUTRE	DymaGym (3)	Bois-Francs (2)		
SOL	Granigym (3)	Granigym (2)		
TRAMPO	Granigym (3)	Bois-Francs (1)		
TUMBLING	Granigym (3)	Drummondgym (1)		

Granigym (3) SOL	Granigym (3) Trampo	Granigym (3) Tumbling
Camille	Rosalie	Rose
Axelle	Alysun	Megane
Victoria	Rose-Èvelie	Laurence

DIMANCHE 28 JANVIER				
Bloc 6				
CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
R3 9-10 (27) + R3 11-12 (14) + R3 13-14 (4)	9h30	9h45-10h	10h-11h30	12h55
IMPORTANT : En tout temps, l'échauffement général peut être devancé à l'heure d'arrivée des gymnastes				
Échauffement Général sur le sol Rouge				
Capital Cup				
SAUT	Drummondgym (8)			
BARRES	Drummondgym (7)			
SOL	SherGym (6)	SherGym (2)		
POUTRE	DymaGym (3)	DymaGym (5)		
TRAMPOLINE	Les Panthères (3)	Les Panthères (1)	Les Panthères (1)	Granigym (1)
TUMBLING	Drummondgym (6)	Drummondgym (2)		

Drummondgym (8)	Drummondgym (7)
Félicia	Océ-Ann
Maïna	Eve
Raphaëlle	Béatrice
Camelia	Léanne
Dalia	Amélia
Florence	Léa
Jade	Hanaé
Eva	

**DIMANCHE 28 JANVIER**

**Bloc 7**

CATÉGORIE	ARRIVÉE	ECH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
<b>Défi 1 (15) + Défi 2 (4)</b>	11h	11h15-11h30	11h30-13h	Aucune (Les mentions des juges seront remises aux entraîneurs à la fin)
<b>IMPORTANT : En tout temps, l'échauffement général peut être devancé à l'heure d'arrivée des gymnastes</b>				
<b>Échauffement Général sur le sol d'échauffement (Sol Rouge)</b>				
Saut	SherGym (5)	SherGym (1)		
Barres	DymaGym (3)	Bois-Francs (3)		
Trampo	Drummondgym (6)			
Poutre Acro	Granigym (5)			
Poutre Artistique	Bois-Francs (3)	DymaGym (2)		
Sol	Drummondgym (3)	Drummondgym (4)		

<b>Drummondgym (6)</b>	<b>Drummondgym (3)</b>
Zoé	Élizabeth
Charlotte	Rose
Alexia	Romane
Maxim	
Jeanne	
Anaïs	