

### VENDREDI - 25 AVRIL 2025

#### SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 11-12 A (32)	N6 13-14 A (32)	7:40	8:00 - 8:15	8:20 - 11:05		N6 11-12 = 14h55 N6 13-14 = 14h55
			15 min	40 min / rotation		
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A</b>						
SAUT	Gymnacentre (3)	Équilibrix (2)	Gymnigan (1)	Gymnaska-Vol (2)		
BARRES	Wimgym (3)	Gym-Fly (3)	Envol de Lévis (2)			
POUTRE	Laval Excellence (1)	Dymagym (4)	Flipgym (2)	Bois-Francs (1)		
SOL	Gym TRM (7)	Gym-Plus (1)				
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B</b>						
SAUT	Gymnacentre (1)	Zénith (1)	Helios (1)	Gymslic (1)	Gymnigan (2)	Gymnaska-Vol (2)
BARRES	Granigym (1)	Wimgym (3)	Gym-Fly (3)	Excel Gym (1)		
POUTRE	Laval Excellence (2)	Dymagym (4)	Flipgym (2)			
SOL	Gymini (2)	Gym-Plus (1)	Barany (2)	Viagym (1)	Kodiak (1)	Arabesque (1)

#### PAUSE DES OFFICIELS

### VENDREDI - 25 AVRIL 2025

#### SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 11-12 B (32)	N6 13-14 B (32)	11:15	11:35 - 11:50	11:55 - 14:40		N6 11-12 = 14h55 N6 13-14 = 14h55
			15 min	40 min / rotation		
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A</b>						
SAUT	Qc Perfo (4)	Mégagym (4)				
BARRES	Imagym (3)	Ionyx (4)	Réflexes (1)			
POUTRE	Dynamix (6)	Hirondelles (2)				
SOL	Unigym (2)	Jeune Aire (1)	Gym-Richelieu (1)	Gymnamic (2)	Panthères (1)	Campiagile (1)
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B</b>						
SAUT	Qc Perfo (2)	SherGym (5)	Mégagym (1)			
BARRES	Imagym (3)	Ionyx (1)	Réflexes (3)	Hopla (1)		
POUTRE	Hirondelles (4)	Gymnix (2)	Drummond Gym (2)			
SOL	Unigym (2)	Jeune Aire (1)	Gym-Richelieu (1)	Gymnamic (2)	Rikigym (1)	Campiagile (1)

### VENDREDI - 25 AVRIL 2025

#### SESSION 3

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N Intro 13 A (24)	N Intro 14+ A (24)	14:30	14:50 - 15:05	15:10 - 17:10		N intro 13 = 20h25 N intro 14 = 20h25
			15 min	28 min / rotation		
<b>PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A</b>						
SAUT	Mégagym (3)	Drummond Gym (1)	Envol de Lévis (1)	Jeune Aire (1)		
BARRES	Imagym (2)	Wimgym (2)	Gymnigan (2)			
POUTRE	Rikigym (2)	Arabesque (3)	Gymnaska-Vol (1)			
SOL	Gymini (3)	Viagym (1)	Gymnacentre (1)	Gym Saguenay (1)		
<b>PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B</b>						
SAUT	Gymnitours (4)	Gymnika (1)	Gadbois (1)			
BARRES	Gym TRM (2)	Wimgym (1)	Équilibrix (1)			
POUTRE	Rikigym (5)	Gymnaska-Vol (1)				
SOL	Viagym (2)	Gymnacentre (3)	Gym Saguenay (1)			

#### PAUSE DES OFFICIELS

### VENDREDI - 25 AVRIL 2025

#### SESSION 4

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N Intro 13 B (24)	N Intro 14+ B (24)	16:30	17:50 - 18:05	18:10 - 20:10		N intro 13 = 20h25 N intro 14 = 20h25
			15 min	28 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Flipgym (1)	Zénith (1)	Laval Excellence (2)	Dymagym (1)	Hopla (1)	
BARRES	Bois-Francis (5)	Gym-Plus (1)				
POUTRE	Asymétriques (1)	Gymkara (2)	Réflexes (1)	Unigym (1)	Gymnix (1)	
SOL	Hirondelles (4)	Gymslic (1)	Excel Gym (1)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Flipgym (2)	Kodiak (3)	Laval Excellence (1)			
BARRES	Bois-Francis (4)	Campiagile (1)	Gym-Plus (1)			
POUTRE	Gym-Richelieu (4)	Asymétriques (2)				
SOL	Hirondelles (2)	SherGym (4)				

### SAMEDI - 26 AVRIL 2025

#### SESSION 5

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N Intro 10 A (24)	N Intro 11 A (24)	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 9:50		N intro 10 = 12h35 N intro 11 = 12h35
			15 min	28 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Dymagym (3)	Gymnamic (1)	Campiagile (1)	Gym Express (1)		
BARRES	Qc Perfo (3)	Zénith (3)				
POUTRE	Gymslic (1)	Bois-Francis (1)	Hopla (2)	Gymini (1)	Gym TRM (1)	
SOL	Gadbois (2)	Équilibrix (4)				
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Arabesque (1)	Asymétriques (1)	Dymagym (1)	Excel Gym (2)	Gymnamic (1)	
BARRES	Qc Perfo (5)	Zénith (1)				
POUTRE	Gymslic (2)	Gym Saguenay (1)	Bois-Francis (1)	Hopla (2)		
SOL	Gadbois (2)	Équilibrix (1)	Gym-As (2)	SherGym (1)		

### SAMEDI - 26 AVRIL 2025

#### SESSION 6

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N Intro 10 B (24)	N Intro 11 B (24)	9:40	10:00 - 10:15	10:20 - 12:20		N intro 10 = 12h35 N intro 11 = 12h35
			15 min	28 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gymnaska-Vol (2)	Gymnix (2)	Flipgym (2)			
BARRES	Gymnitours (1)	Dynamix (5)				
POUTRE	Hirondelles (3)	Gym-Plus (1)	Jeune Aire (1)	Académie MTL (1)		
SOL	Unigym (2)	Réflexes (1)	Wimgym (1)	Gymnigan (1)	Mégagym (1)	
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Gymnaska-Vol (1)	Imagym (3)	Gymnix (1)	Gymnacentre (1)		
BARRES	Envol de Lévis (2)	Gymnitours (2)	Dymanix (1)	Laval Excellence (1)		
POUTRE	Hirondelles (3)	Gym-Plus (3)				
SOL	Unigym (3)	Réflexes (1)	Wimgym (1)	Gymnigan (1)		

PAUSE DES OFFICIELS

### SAMEDI - 26 AVRIL 2025

#### SESSION 7

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 15+ A (28)	N Intro 12 A (24)	12:30	12:50 - 13:05	13:10 - 15:35		N intro 12 : 18h40 N6 15+ : 21h40
			15 min	35 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Wimgym (2)	Bois-Francis (1)	Acromat (1)	Kodiak (1)	Dynamix (2)	
BARRES	Gym Saguenay (5)	Imagym (2)				
POUTRE	Flippgym (2)	Québec Gym (1)	Asymétriques (1)	Granigym (1)	Gym-Plus (2)	
SOL	Gymnika (3)	Gymnamic (3)	Gymini (1)			
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Wimgym (5)	Gymnigan (1)				
BARRES	Gym Saguenay (1)	Imagym (2)	Académie MTL (1)	Gymibik (1)	Gymnitours (1)	
POUTRE	Flippgym (1)	Gym-Plus (3)	Mégagym (2)			
SOL	Gymnika (1)	Gymnamic (1)	Gymini (1)	Laval Excellence (2)	Réflexes (1)	

### SAMEDI - 26 AVRIL 2025

#### SESSION 8

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 15+ B (28)	N Intro 12 B (24)	15:20	15:40 - 15:55	16:00 - 18:25		N intro 12 : 18h40 N6 15+ : 21h40
			15 min	35 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gymnix (1)	Gymkara (3)	Baie-Comeau (1)	Magny-Gym (2)		
BARRES	Unigym (5)	Dymagym (2)				
POUTRE	Qc Perfo (6)	Hirondelles (1)				
SOL	Drummond Gym (2)	Phoenix (1)	Gymslic (3)	Équilibrix (1)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT	Gymnix (6)					
BARRES	Unigym (2)	Excel Gym (1)	Dymagym (1)	Viagym (1)	Arabesque (1)	
POUTRE	Qc Perfo (1)	SherGym (3)	Hirondelles (2)			
SOL	Drummond Gym (5)	Gymslic (1)				

#### PAUSE DES OFFICIELS

### SAMEDI - 26 AVRIL 2025

#### SESSION 9

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP		REMISE
N6 15+ C (28)		18:35	18:55 - 19:10	19:15 - 21:25		N6 15+ : 21h40
			15 min	32 min / rotation		
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur le plateau A						
SAUT	Gym-Fly (2)	Excel Gym (5)				
BARRES	Gymnacentre (3)	Gym-Richelieu (3)	Rikigym (1)			
POUTRE	SherGym (2)	Viagym (2)	Ionyx (2)	Zénith (1)		
SOL	Hopla (2)	Envol de Lévis (2)	Gymnaska-Vol (2)	Jeune Aire (1)		
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur le plateau B						
SAUT						
BARRES						
POUTRE						
SOL						