

BLOC # 1 - CR3 de base argo (35) **Format Standard**

		Format		Standard	
Arrivée	Échauffement Général	Échauffement Dirigé	Compétition	Remise	
7h00	7h10 à 7h25	7h30 à 8h30	8h30 à 10h18	10h30	
		15 minutes	10 minutes par rotation	18 minutes par rotation	
A (5)	B (6)	C (6)	D (6)	E (6)	F (6)
Gymnacentre (3)	MRC (2)	Gymnix (6)	Flippgym B (6)	Flex-Art (6)	Gymkhana (3)
Flippgym A (2)	Gadbois (4)				Les Asymétriques (1)
					Les réflexes (2)

44

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
8h30 - 8h48	1	A	B	C	D	E
8h48 - 9h06	2	F	A	B	C	D
9h06 - 9h24	3	E	F	A	B	C
9h24 - 9h42	4	D	E	F	A	B
9h42 - 10h00	5	C	D	E	F	A
10h00 - 10h18	6	B	C	D	E	F

Flippgym AEmilie Jeanne Morissette
Imogen Rempel**Flippgym B**Stella Rose Gladu
Nina Heistek-Littlefair
Maud Lebourg
Rose Didier Sidorov
Lena Leffondré
Licia RochierBLOC # 2 - CR3 de base tyro (47) **Format Capital Cup**

		Format		Standard	
Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise		
10h20	10h30 à 10h45	10h45 à 12h45	12h40		
		15 minutes	20 minutes par rotation		
A (6)	B (6)	C (6)	D (6)	E (5)	F (6)
Gadbois (6)	Flippgym base A (6)	Gymnacentre A (5)	Flex-Art A (5)	Gymnix A (5)	Gymnacentre B (3)
		Les Asymétriques A (1)	Les Asymétriques B (1)	Les Asymétriques B (1)	Les réflexes (3)

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
10h45 - 11h05	1	A	B	C	D	E
11h05 - 11h25	2	F	A	B	C	D
11h25 - 11h45	3	E	F	A	B	C
11h45 - 12h05	4	D	E	F	A	B
12h05 - 12h25	5	C	D	E	F	A
12h25 - 12h45	6	B	C	D	E	F

Les Asymétriques A

Marine Houde

Les Asymétriques B

Aracely Damas

Flippgym base ALoriane Chasson
Laetitia Jean-Gilles
Marie-Félix Lapointe
Laurence Pelletier
Katrina Pinal-Lapointe
Oriana Spina**Gymnacentre A**Bianca Catalozzi
Eva Zhdanovitch
Noémie Roy
Arielle Mesquita
Maeva Chiarore**Flex-Art A**Antonella Laporta
Alexia Kenny
Jenna Hagley-Hughes
Alexia Durocher
Haley Winkler**Gymnix A**Djelhani-Nala Dorsainville
Clara Mainsville
Manon Selosse
Miliana Bruni
Laurence Mauffette-Whyte**Gymnacentre B**Sara Moussaoui
Clara Leblanc
Julianne Houle

PM

Dîner des officiels

Circuit régional - Samedi 16 décembre 2017-

BLOC # 3 - CR3 Tyro de base (14) Tyro avancé (23) --- (37) Format Capital Cup

Arrivée 12h55	Échauffement Général 13h00 à 13h15	Compétition 13h15 à 15h21	Remise 15h30
-------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		21 minutes par rotation			
A (6)	B (6)	C (6)	D (6)	E (6)	F (7)
Les réflexes Avancé (2)	Gadbois Avancé A (6)	Gymnacentre Avancé (4)	Flex-Art Av. (1)	Gymnix Av. (5)	Flippym Base B (4)
Flippym Avancé (4)		Gymnix Base B (2)	Flex-Art Base B (6)	Gadbois Av B (1)	Gymkhana Base (3)

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
13h15 - 13h36	1 A	B	C	D	E	F
13h36 - 13h57	2 F	A	B	C	D	E
13h57 - 14h18	3 E	F	A	B	C	D
14h18 - 14h39	4 D	E	F	A	B	C
14h39 - 15h00	5 C	D	E	F	A	B
15h00 - 15h21	6 B	C	D	E	F	A

Gadbois Avancé A
Émilie Belba
Victoria Dumont
Léa Lachapelle-Fournier
Amber Nobrega
Sofia Pachon
Laura Vezentan

Gymnacentre Avancé
Hina Noel
Émilie O'Hara
Émi Lafrance
Gaia Therriault

Gymnix Base B
Sarah Vanessa Matei
Claire Ferguson-Naylor

Flex-Art Base B
Maya Carter
Neve Leblanc
Lauren Gurberg
Emily Seidenfeld
Rylee Mannix
Alice Lalonde

Gadbois Avancé B
Mariam El-Gamal

Flippym Base B
Camille Lebourg
Ariane Tremblay
Zolia Thibault-Dorval
Emma Trudeau

BLOC # 4 - CR3 Novice avancé (21) Novice Sp. (2) Senior avancé (5) Senior Sp. (6) (34) Format Capital Cup

Arrivée 15h30	Échauffement Général 15h40 à 15h55	Compétition 15h55 à 17h55	Remise 17h55
-------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		20 minutes par rotation			
A (5)	B (6)	C (6)	D (5)	E (6)	F (6)
MRC (2)	Les réflexes (4)	Flippym B (6)	Gadbois A (5)	Gadbois B (6)	Gymnix (6)
Flippym A (1)	Gymnacentre (2)				
Flex-Art (2)					

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
15h55 - 16h15	1 A	B	C	D	E	F
16h15 - 16h35	2 F	A	B	C	D	E
16h35 - 16h55	3 E	F	A	B	C	D
16h55 - 17h15	4 D	E	F	A	B	C
17h15 - 17h35	5 C	D	E	F	A	B
17h35 - 17h55	6 B	C	D	E	F	A

Flippym A
Mathilde Trussard

Flippym B
Joline Trudel
Lucie Beaujault
Clémence Traversy
Lucie Blazkowski
Manu Lachance
Fatima Simard-Ait Hamouida

Gadbois A
Juliette Dumont
Maya-Rose David
Tiana-Jade Valliant
Sienna-Jade David
Sophie Henin-Levine

Gadbois B
Cassandra Nycz
Miralda Celaj
Sophie Kalichman
Bianca Gil
Zoé Pelzer-McCallum
Ywh Shuan Lee

BLOC # 5 - CR3 de base novice (22) senior (7) --- (29) Format Capital Cup

Arrivée 18h15	Échauffement Général 18h30 à 18h45	Compétition 18h45 à 20h45	Remise 20h55
------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		20 minutes par rotation			
A (5)	B (5)	C (5)	D (5)	E (5)	F (4)
Gymnacentre (5)	Les Asymétriques (2)	Flipgym (2)	Gadbois A (5)	Gadbois B (5)	Gymnix (4)
	MRC (3)	Flex-Art (3)			

	ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
18h45 à 19h05	1	A	B	C	D	E	F
19h05 à 19h25	2	F	A	B	C	D	E
19h25 à 19h45	3	E	F	A	B	C	D
19h45 à 20h05	4	D	E	F	A	B	C
20h05 à 20h25	5	C	D	E	F	A	B
20h25 à 20h45	6	B	C	D	E	F	A

Gymnacentre
Annabelle Geoffroy-Côté
Camille Bilodeau
Léthicia Blais
Coralie Marier
Charlotte Longpré

Gadbois A
Fatima Zhara Benmalek
Jana El Madhoun
Zoé Elfassy
Naomie Geylis
Nina Miranda

Gadbois B
Gabrielle Neatby
Clementine Ruiz
Katherine Graham
Valérie Liberty
Simone Sarrasin

BLOC # 6 Défi 1 (22)

Arrivée 7h00	Échauffement Gén. 7h10 à 7h25	Évaluation 7h30 à 9h30		
Groupe A	Flippgym D1 (5)			5
Groupe B	Gymnix D1 A (4)			4
Groupe C	Gymkhana D1(4)			4
Groupe D	Les Asymétriques D1 A (4)			4
Groupe E	Gadbois D1 (1)			1
Groupe F	Gymnix D1 C (4)			4

ROTATION	SAUT	TRAMPOLINE	Poutre Gymnique	BARRES	POUTRE	SOL acro et gym
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

Les Asymétriques A
Sabrina-Kim Gonsalves
Adriana Vasquez
Lily-Rose Harvey
Amélia Bonadonna

Gymnix A
Yotanda Li
Victoria Ménard
Lily Chabot
Meghan Bastien

Gymnix C
Keissy Pham
Juliette Ledoux
Margot Perreault
Anatasia Kizilova

BLOC # 7 Défi 1(5) et 2 (18) (23)

Arrivée 9h10	Échauffement Gén. 9h30 à 9h45	Évaluation 9h45 à 11h45		
Groupe A	Les Asymétriques D1 B (1)	Les Asymétriques D2 (3)		4
Groupe B	Gymnix D1 B (4)			4
Groupe C	Gymkhana D2 (3)			3
Groupe D	Gymnix D2 (4)			4
Groupe E	Gadbois D2 (3)			3
Groupe F	Flippgym D2 (5)			5

ROTATION	SAUT	TRAMPOLINE	POUTRE gymnique	BARRES	POUTRE	SOL acro et gym
1	A	B	C	D	E	F
2	F	A	B	C	D	E
3	E	F	A	B	C	D
4	D	E	F	A	B	C
5	C	D	E	F	A	B
6	B	C	D	E	F	A

Les Asymétriques B
Éliane Castonguay

Gymnix B
Nikita Bédeline Théodat
Megan Bherer
Lexin Joy Ding
Adèle Desjardins

DINER DES OFFICIELS

PM Circuit régional - Dimanche 17 décembre 2017 -

BLOC # 8 - CRI 8-10 ans (19) CRI 11 ans + (10) --- (29)

Arrivée 12h15	Échauffement Général 12h30 à 12h45	Compétition 12h45 à 14h00	Remise 14h10
------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		15 minutes / rotation		
A (6)	B (5)	C (6)	D (5)	E (6)
Flex-Art (2)	Gadbois A (5)	Gadbois B (6)	Gadbois C (5)	Gymnacentre B (6)
Gymnacentre A (4)				

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	
12h45 à 13h00	1	A	B	C	D	E
13h00 à 13h15	2	E	A	B	C	D
13h15 à 13h30	3	D	E	A	B	C
13h30 à 13h45	4	C	D	E	A	B
13h45 à 14h00	5	B	C	D	E	A

Gymnacentre A	Gadbois A	Gadbois B	Gadbois C	Gymnacentre C
May Benevides	Éloïse Chartré-Hogue	Liberty Board	Maxim Léa Thomas	Marilie Sauriol
Léanne Benitez Lamontagn	Maria Kondratjuk-Breault	Ella Cipro-Seidman	Zen Leduc	Eve Leclair
Liliane Bergeron	Fiamma Kritchewski-Molinié	Phoebe Hargreaves	Amélie Laurin	Rachel Goyette
Thalyanne Gougeon	Anne-Sophie Laurin	Lorena Mandri	Béatrice Ouellet	Charlie Sperano
	Layla Pellow	Raphaëlle Rinfret	Sophie Jodoin	Nina Bélanger
		Abigail Rotheram		Frédéricke Dagenais

BLOC # 9 - CR2 8-10 ans (15) 11+ (21) --- (35)

Arrivée 14h05	Échauffement Général 14h15 à 14h30	Compétition 14h30 à 16h00	Remise 16h10
------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		15 minutes / rotation			
A (5)	B (6)	C (7)	D (5)	E (7)	F (6)
Flippym A (5)	Gadbois A (6)	Flippym B (7)	Gadbois B (5)	Gymkhana A (7)	Gymkhana B (6)

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	TUMBLING	
14h30 à 14h45	1	A	B	C	D	E	F
14h45 à 15h00	2	F	A	B	C	D	E
15h00 à 15h15	3	E	F	A	B	C	D
15h15 à 15h30	4	D	E	F	A	B	C
15h30 à 15h45	5	C	D	E	F	A	B
15h45 à 16h00	6	B	C	D	E	F	A

Flippym A	Gadbois A	Flippym B	Gadbois B	Gymkhana A	Gymkhana B
Laurelle Alquier	Mina Ouali	Chloé Bétourné	Yasmine Jamali	Elena Douar	Amira Kebchi
Nina Brochu	Audrey Stébenne	Anna Pinto-Kelly	Megan Kelly	Nada Chabibi	Camila Cherfi
Maele Dujardin	Jessie Auchinlek	Zoé Devereaux	Éliane Parent	Sarah Massé	Jade Mercier
Eve Gingras	Mia Deslongchamps	Charlotte Dufresne	Riya Prasanna	Ellyn Saint-Firmin	Alexendra Victor
Clara Harrod	Marie-Rachel Grosu	Alice Talbot	Anaëlle Riboulet	Keimy Saint-Firmin	Aurélie Daléus
	Myriam Lansade	Léana Thibault Ayala		Isabella Abélard Moisi	Levica Pharaon
		Hariett Myhill		Alicia Goumeziane	

BLOC # 10 - CR2 8-10 ans (12) 11 ans et + (28) --- (40)

Arrivée 16h00	Échauffement Général 16h15 à 16h30	Compétition 16h30 à 18h00	Remise 18h10
------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		15 minutes / rotation			
A (7)	B (7)	C (6)	D (6)	E (7)	F (7)
Flippym C (5)	Gadbois C (4)	Flippym D (6)	Gadbois D (6)	Gymnacentre A (4)	Gymnacentre B (7)
Flex-Art A (2)	Les Asymétriques (3)			Flex-Art B (3)	

	ROTAION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	TUMBLING
16h30 à 16h45	1	A	B	C	D	E	F
16h45 à 17h00	2	F	A	B	C	D	E
17h00 à 17h15	3	E	F	A	B	C	D
17h15 à 17h30	4	D	E	F	A	B	C
17h30 à 17h45	5	C	D	E	F	A	B
17h45 à 18h00	6	B	C	D	E	F	A

Flippym C Naia Leign Larose Romy Lhoumeau Clara Fichette-Trudeau Cristina Touret Almeida Sa Marieke Van Irsen	Gadbois C Tekeya Buckley Mia Gariépy Sabrina Trempe-Delgado Ophélie Tasco	Flippym D Alexandra Marchenko Sophie Nantel Kim Nguyen Flore Vallet Florence Brazeau Victoria Khrisanov	Gadbois D Élodie Ducharme Justine Pritchard Jade Sanschagrin Francesca Bitare-Hébert Nikole Boipois-Simard Lila Fischer	Gymnacentre A Savinie Blisituk Kianna Dupras Maëli Poirier-Armstrong Méloéy Charbonneau	Gymnacentre B Lorena Castellan Maéva Cordova Nohémie Elien Duchesne Laurence Tremblay Élodie Tremblay Alissa Laporte Anaïs Léveillé
Flex-Art A Morgan Watchorn Lilou Boisgibault				Flex-Art B Adele Periard Josephine Rupert Thea Shafih	