

BLOC # 1 - CR3 de base tyro (48) **Format Standard**

Format		Standard			
Arrivée	Échauffement Général	Échauffement Dirigé	Remise		
7h00	7h05 à 7h20	7h20 à 8h05	8h05 à 9h53		
	15 minutes	9 minutes par rotation	18 minutes par rotation		
A (8)	B (8)	C (9)	D (8)	E (8)	F (9)
Fliggym A (8)	Fliggym B (3)	Gymmix (7)	Gymnacentre (8)	Gymnika (6)	Gadbois (6)
	Laval-Excellence (5)	Les Asymétriques (2)		Gym Express (2)	Gymkhana (3)

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
8h05 - 8h23	1	A	B	C	D	E
8h23 - 8h41	2	F	A	B	C	D
8h41 - 8h59	3	E	F	A	B	C
8h59 - 9h17	4	D	E	F	A	B
9h17 - 9h35	5	C	D	E	F	A
9h35 - 9h53	6	B	C	D	E	F

Fliggym A

Loriane Chiasson
Laeticia Jean-Gilles
Marie-Félix Lapointe
Laurence Pelletier
Katrina Pinhal Lapointe
Oriana Spina
Zolia Thibault - Dorval
Emma Trudeau

Fliggym B

Camille Lebourg
Ariane Tremblay
Ellie Lacombe

BLOC # 2 - CR3 avancé tyro (26) **Format Capital Cup**

Format		Standard			
Arrivée	Échauffement Général	Compétition	Remise		
10h05	10h15 à 10h30	10h30 à 12h00	12h10		
	15 minutes	15 minutes par rotation			
A (4)	B (5)	C (6)	D (4)	E (3)	F (4)
Gymmix (4)	Gymnacentre (5)	Gadbois A (6)	Fliggym (4)	Laval Excellence (3)	Gym Express (1)
					Gadbois B (1)
					Gymnika (2)

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
10h30 - 10h45	1	A	B	C	D	E
10h45 - 11h00	2	F	A	B	C	D
11h00 - 11h15	3	E	F	A	B	C
11h15 - 11h30	4	D	E	F	A	B
11h30 - 11h45	5	C	D	E	F	A
11h45 - 12h00	6	B	C	D	E	F

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

Gadbois B
Mariam El Gamal

PM

Dîner des officiels

Circuit régional - Samedi 24 février 2018-

BLOC # 3 - CR3 de base argo (40) Format Standart

Arrivée 12h00	Échauffement Général 12h10 à 12h25	Échauffement Dirigé 12h25 à 13h00	Compétition 13h00 à 14h30	Remise 14h40
-------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------	-----------------

	15 minutes	7 min par rotation	15 minutes par rotation		
A (7)	B (7)	C (6)	D (7)	E (6)	F (7)
Flippgym A (7)	Flippgym B (5)	Gymnix (6)	Gadbois (6)	Gym Express (3)	Gymnacentre (4)
	Laval-Excellence (2)		Les Asymétriques (1)	Gymkhana (3)	Gymnika (3)

	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
13h00 - 13h15	1 A	B	C	D	E	F
13h15 - 13h30	2 F	A	B	C	D	E
13h30 - 13h45	3 E	F	A	B	C	D
13h45 - 14h00	4 D	E	F	A	B	C
14h00 - 14h15	5 C	D	E	F	A	B
14h15 - 14h30	6 B	C	D	E	F	A

Flippgym A

Nina Heistek-Littlefair
Maud Lebourg
Charlotte Dufresne
Alice Talbot
Léana Thibault Ayala
Harriet Myhill
Stella Rose Gladu

Flippgym B

Emilie Jeanne Morissette
Imogen Rempel
Rose Didier Sidorov
Lena Leffondré
Licia Rochier

BLOC # 4 - CR3 Novice avancé (16) Senior avancé (10) Spécialiste novice senior (6) --- (32) Format Capital Cup

Arrivée 14h30	Échauffement Général 14h40 à 14h55	Compétition 14h55 à 16h55	Remise 17h15
-------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

	15 minutes	20 minutes par rotation			
A (6)	B (6)	C (7)	D (6)	E (3)	F (4)
Gadbois A (6)	Gymnix (6)	Gadbois B (4)	Flippgym (6)	Les Asymétriques (1)	Gymnacentre (2)
		Gadbois Sp. (3)		Gymnika (1)	Gym Express (2)
				Laval Excellence (1)	

	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
14h55 - 15h15	1 A	B	C	D	E	F
15h15 - 15h35	2 F	A	B	C	D	E
15h35 - 15h55	3 E	F	A	B	C	D
15h55 - 16h15	4 D	E	F	A	B	C
16h15 - 16h35	5 C	D	E	F	A	B
16h35 - 16h55	6 B	C	D	E	F	A

Gadbois A

Maya-Rose David
Miralda Celaj
Bi-Anca Salam Beauregard
Sophie Kalichman
Sienna-Jade David
Tiana-Jade Valliant

Gadbois B

Juliette Dumont
Nina Coeugnie
Cassandre Nycz
Sophie Henin-Levine

BLOC # 5 - CR3 de base novice (19) senior (5) [CR 2 \(26\)](#) --- (50) **Format Capital Cup**

Arrivée 17h30	Échauffement Général 17h40 à 17h55	Compétition 18h00 à 20h30	Remise 20h45
------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes		25 minutes par rotation			
A (8)	B (9)	C (7)	D (8)	E (9)	F (9)
Gadbois A (8)	Gymkhana (7)	Gymnix (5)	Gadbois (6)	Gymnacentre (6)	Gymnika (7)
	Gadbois B (2)	Gym Express (1)	Les Asymétriques (2)	Gymnacentre (3)	Flippym (2)
		Laval Excellence (1)			

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	POUTRE	SOL	TUMBLING
18h00 à 18h25	1 A	B	C	D	E	F
18h25 à 18h50	2 F	A	B	C	D	E
18h50 à 19h15	3 E	F	A	B	C	D
19h15 à 19h40	4 D	E	F	A	B	C
19h40 à 20h05	5 C	D	E	F	A	B
20h05 à 20h30	6 B	C	D	E	F	A

Gadbois A

Katherine Graham
Gabrielle Neatby
Clementine Ruiz
Jana El Madhoun
Fatima Benmalek
Naomie Geylis
Simone Sarrasin
Valérie Liberty

Gadbois B

Zoe Elfassy
Nina Miranda

[Gymkhana CR2](#)

Elena Douar
Nada Chabibi
Sarah Massé
Ellyn Saint-Firmin
Keimy Saint-Firmin
Alicia Goumeziane
Isabella Abélard Moisi

[Gadbois CR2](#)

Béatrice Ouellet
Francesca Bitare-Hébert
Nikole Bolpois-Simard
Yasmine Jamali
Megan Kelly
Riya Prasanna

[Gymnacentre CR2](#)

Élodie Tremblay
Alissa Laporte
Anaïs Léveillé
Lorena Castellan
Maéva Cordova
Laurence Tremblay

[Gymnika CR2](#)

Florence Luys
Florence Coursol
Megan Parent
Maryalie Joncas
Marianne Aubin
Laurie Dubois
Anne-Sophie Marchand

AM

Circuit régional - Dimanche 25 février 2018 -

BLOC # 6 Défi 1 (20)

Arrivée 7h00	Échauffement Gén. 7h10 à 7h25	Évaluation 7h30 à 9h30		
Groupe A	Gymnika A (4)			4
Groupe B	Flippgym (2)			2
Groupe C	Gymnika B (3)			3
Groupe D	Gymnix A (4)			4
Groupe E	Shergym A (3)			3
Groupe F	Gymkhana (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

Gymnika A
Aliya-Fay Bonhomme
Taïta Gervais
Béatrice Boudrias
Laurence Perreault

Gymnika B
Charlie-Rose Lemire
Émilie Gagné
Anaé Faucher

Gymnix A
Adèle Desjardins
Anastasia Kizilova
Lexin Joy Ding
Megan Bherer

Shergym A
Mélima Lessard
Livia Ouellet
Mathilde Gaudreau

BLOC # 7 Défi 1(20)

Arrivée 9h05	Échauffement Gén. 9h15 à 9h30	Évaluation 9h30 à 11h30		
Groupe A	Gymnika C (4)			4
Groupe B	Gym Express (2)	Shergym B (2)		4
Groupe C	Gymnika D (3)			3
Groupe D	Gymnix B (3)			3
Groupe E	Gym Annalie (4)			4
Groupe F	Gymnika E (1)	Laval Excellence (1)		2

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

Gymnika C
Megan Debellefeuille-Ene
Léanne Lebouthillier
Raphaëlle Charest
Alicia De Jesus

Gymnika D
Nellyrose Mongrain
Maëlie Baillargeon
Alice Robillard

Gymnika E
Mia Garnier

Shergym B
Charlotte Nadeau
Gabrielle Montigny

Gymnix B
Nikita Bédeline Théodat
Lily Chabot
Juliette Ledoux

PM

Dîner des officiels

Circuit régional - Dimanche 25 février 2018-

BLOC # 8 Défi 2 (28)

Arrivée 11h45		Échauffement Gén. 12h00 à 12h15	Évaluation 12h15 à 14h00		
Groupe A	Arabesque (2)	Gymnix A (3)			5
Groupe B	Flipgym (3)	Gym Express (1)			4
Groupe C	Gymnika A (3)	Les Asymétriques (2)			5
Groupe D	Gymnix B (3)	Gymkhana (3)			6
Groupe E	Gymnika B (3)	Laval Excellence (1)			4
Groupe F	Gym Annalie (3)	Viagym (1)			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

Gymnix A Keisy Pham Margot Perreault Meghan Bastien	Gymnix B Yolanda Li Elie Gauthier Marion Lemieux	Gymnika A Mael Joseph Laurianne Décarry Dayana Videira Kardum	Gymnika B Séverine Perreault Émilie Cyr Laurence Boucher
--	---	--	---

BLOC # 9 - CRI 8-10 ans (40) 11+ (14) --- (54)

Arrivée 14h05		Échauffement Général 14h15 à 14h30	Compétition 14h30 à 16h42	Remise 16h55
		15 minutes	22 minutes / rotation	
A (10)	B (9)	C (9)	D (11)	E (7)
Gadbois A (10)	Gymnika A (9)	Gymnika B (9)	Gymnika C (11)	Gymnacentre A (7)
				Gymnacentre B (5)
				Gadbois B (3)

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	TUMBLING
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

14h30 à 14h52
14h52 à 15h14
15h14 à 15h36
15h36 à 15h58
15h58 à 16h20
16h20 à 16h42

Gadbois A Zen Leduc Ella Cipro Seidman Maxim Léa Thomas Phoebe Hargreaves Alexandra Vezentan Coco Besner Raphaëlle Rinfret Abigail Rotheram Lorena Mandri Sophie Jodoin	Gymnika A Lorie Saucier Younna Chami Léa Caron Daphnée Lavoie Jennifer Morin Coralie Bérubé Megan Alder Yasmine Benikrane Taily Laticia Parent	Gymnika B Nour Chami Cania-Lydia Cya Charles Rosalie Forget Anne-Catherine Girard Alissa-Marie Neveu Alicia-Lee Boncompain Kelly Gagné Noémie Gervais Laurie Beauregard	Gymnika C Alyson Charbonneau Sophia Gutknecht Élyane Faucher Élisabeth Turcotte Maelie Boucher Maika Nelson-Ciarlo Alycia Goulet Alexia Pépin Dayana Bernard-Gonzalez Cassandra Chymkowski Marianne Gratton	Gymnacentre A Marilie Sauriol Ève Leclair Rachel Goyette Agathe Therrien-Mendez Charlie Sperano Nina Bélanger Frédéricke Dagenais	Gymnacentre B Olivia Rochon Érika Brousseau Amy Benévèdes Léanne Benitez Lamontagne Thalyanne Gougeon	Gadbois B umna Moliné Kritchew Mathilde Nicolai Anouk Sinquin
---	---	--	--	--	--	--

Soir

Souper des officiels

Circuit régional - Dimanche 25 février 2018 -

BLOC # 10 - CR2 8-10 ans (29) 11 ans et + (18) --- (47)

Arrivée 17h00	Échauffement Général 17h15 à 17h30	Compétition 17h30 à 19h30	Remise 19h45
------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----------------

15 minutes			20 minutes / rotation		
A (8)	B (8)	C (9)	D (6)	E (9)	F (9)
Gadbois A (8)	Gymnika A (8)	Gadbois B (9)	Gymkhana (6)	Gymnika B (9)	Gymnacentre (6)
					Laval Excellence (3)

	ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	TUMBLING
17h30 à 17h50	1	A	B	C	D	E	F
17h50 à 18h10	2	F	A	B	C	D	E
18h10 à 18h30	3	E	F	A	B	C	D
18h30 à 18h50	4	D	E	F	A	B	C
18h50 à 19h10	5	C	D	E	F	A	B
19h10 à 19h30	6	B	C	D	E	F	A

<u>Gadbois A</u>	<u>Gymnika A</u>	<u>Gadbois B</u>	<u>Gymnika B</u>
Tekeya Buckley	Alexandra Bédard	Layla Pellow	Mia Tilston
Mia Gariepy	Emmanuelle Bernard	Élodie Ducharme	Lily-Rose Gamache
Jessie Auchinleck	Rafaëlle Laforge	Anaëlle Riboulet	Gabrielle Coursol
Mia Deslongchamps	Juliette Roberge	Jade Sanschagrin	Leeloo Rios-Sanchez
Marie-Rachel Grosu	Marianne Lahaie	Ophélie Tasco	Océane Beaulieu
Clara Marcoux	Julianne Bigras	Laurence Thériault	Alexie Laferrière
Mina Ouali	Olivia Gougoux	Sabrina Trempe-Delgado	Méyanne Galipeau-Nguyen
Audrey Stebenne	Amilys Thibeault	Liberty Broad	Florence Brunet
		Naria Habibzadeh Boukani	Kaila Barbeau