

### JEUDI - 16 MAI 2024

#### GAF - SESSION 1

Format de compétition : Standard

PLATEAU A		ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	ÉCHAU DIRIGÉ	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	16:15	16:30 - 16:45	16:45 - 17:45	17:50 - 21:00	21:15
<b>R6 15+ (40)</b>	<b>R6 15+ (26) Max 1/région</b>		15 min.	9 min / rot.	31.5 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>						
<b>SAUT</b>	Estrie (3)	Estrie (1)	Chaudière-Appalaches (3)	Chaudière-Appalaches (1)		
<b>BARRES</b>	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Sud-Ouest (1)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Lanaudière (3)	Lanaudière (1)	Outaouais (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (2)		
<b>POUTRE</b>	Richelieu-Yamaska (3)	Richelieu-Yamaska (1)	Montréal (3)	Montréal (1)		
<b>SOL</b>	Lac-St-Louis (3)	Lac-St-Louis (1)	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (1)		
<b>TUMBLING</b>	Laurentides (3)	Laurentides (1)	Capitale-Nationale (3)	Capitale-Nationale (1)	Centre-du-Québec (1)	

### VENDREDI - 17 MAI 2024

#### GAF - SESSION 2

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 12:15	12:30
<b>R4 11-12 (57)</b>	<b>R4 11-12 (169) Max 3/région</b>		15 min.	37 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
<b>SAUT</b>	Rive-Sud (3)	Centre-du-Québec (3)	Outaouais (3)		
<b>BARRES</b>	Capitale-Nationale (3)	Montréal (3)	Laurentides (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Laval (3)	Mauricie (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
<b>REPOS/BY</b>	Lac-St-Louis (3)	Bourassa (3)	Chaudière-Appalaches (3)		
<b>POUTRE</b>	Lanaudière (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Estrie (3)		
<b>SOL</b>	Est-du-Québec (3)	Côte-Nord (3)			
<b>TUMBLING</b>	Sud-Ouest (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
<b>SAUT</b>	Rive-Sud (3)	Centre-du-Québec (3)	Outaouais (3)		
<b>BARRES</b>	Capitale-Nationale (3)	Montréal (3)	Laurentides (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Laval (2)	Mauricie (2)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
<b>REPOS/BY</b>	Lac-St-Louis (3)	Bourassa (3)	Chaudière-Appalaches (3)		
<b>POUTRE</b>	Lanaudière (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Estrie (3)		
<b>SOL</b>	Est-du-Québec (3)	Côte-Nord (3)			
<b>TUMBLING</b>	Sud-Ouest (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)			

### VENDREDI - 17 MAI 2024

#### GAF - SESSION 3

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	12:40	12:55 - 13:10	13:15 - 16:35	16:50
<b>R6 13-14 (31)</b>	<b>R6 13-14 (15) Max 1/région</b>		15 min.	31 min / rot.	
	Total des épreuves				
	<b>R6 11-12 (13)</b>				
	Par appareil				
	<b>R6 11-12 (2) Max 1/région</b>				
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
SAUT	Estrie (3)	Sagouey-Lac-St-Jean (1)	Capitale-Nationale (2)		
BARRES	Richelieu-Yamaska (3)	Sud-Ouest (3)			
TRAMPOLINE	Laval (1)	Laurentides (3)			
POUTRE	Chaudière-Appalaches (1)	Lanaudière (1)	Outaouais (3)		
SOL	Abitibi-Témiscamingue (3)	Rive-Sud (2)			
TUMBLING	Est-du-Québec (3)	Mauricie (2)			
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau B</b>					
SAUT	Estrie (1)	Montréal (2)			
BARRES	Richelieu-Yamaska (1)	Sud-Ouest (1)	Sud-Ouest (2)		
TRAMPOLINE	Laurentides (3)	Laurentides (1)	Laurentides (1)		
POUTRE	Chaudière-Appalaches (1)	Outaouais (1)	Outaouais (1)		
SOL	Abitibi-Témiscamingue (1)	Rive-Sud (2)			
TUMBLING	Est-du-Québec (1)	Est-du-Québec (1)			

### VENDREDI - 17 MAI 2024

#### GAF - SESSION 4

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	17:00	17:15 - 17:30	17:35 - 21:30	21:45
<b>R4 13-14 (50)</b>	<b>R4 13-14 (111) Max 3/région</b>		15 min.	37 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
SAUT	Centre-du-Québec (2)	Chaudière-Appalaches (3)	Montréal (3)		
BARRES	Lac-St-Louis (3)	Estrie (3)	Rive-Sud (3)		
TRAMPOLINE	Est-du-Québec (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Capitale-Nationale (3)		
POUTRE	Lanaudière (3)	Outaouais (3)	Laurentides (3)		
SOL	Richelieu-Yamaska (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Sud-Ouest (3)		
TUMBLING	Mauricie (3)	Côte-Nord (3)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
SAUT	Centre-du-Québec (3)	Chaudière-Appalaches (3)	Montréal (3)		
BARRES	Lac-St-Louis (3)	Estrie (3)	Rive-Sud (3)		
TRAMPOLINE	Est-du-Québec (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Capitale-Nationale (3)		
POUTRE	Lanaudière (3)	Outaouais (3)	Laurentides (3)		
SOL	Richelieu-Yamaska (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Sud-Ouest (2)		
TUMBLING	Mauricie (3)	Côte-Nord (3)			

### SAMEDI - 18 MAI 2024

#### GAF - SESSION 5

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 11:45	12:00
<b>R4 9-10 (47)</b>	<b>R4 9-10 (111) Max 3/région</b>		15 min.	37 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
<b>SAUT</b>	Sud-Ouest (3)	Côte-Nord (3)	Rive-Sud (3)		
<b>BARRES</b>	Mauricie (1)	Outaouais (3)	Montréal (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Est-du-Québec (3)	Estrie (3)	Lac-St-Louis (3)		
<b>POUTRE</b>	Chaudière-Appalaches (3)	Capitale-Nationale (3)			
<b>SOL</b>	Lanaudière (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Laval (3)		
<b>TUMBLING</b>	Abitibi-Témiscamingue (3)	Centre-du-Québec (1)	Laurentides (3)		
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
<b>SAUT</b>	Sud-Ouest (3)	Côte-Nord (3)	Rive-Sud (3)		
<b>BARRES</b>	Mauricie (3)	Outaouais (3)	Montréal (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Est-du-Québec (3)	Estrie (3)	Lac-St-Louis (3)		
<b>POUTRE</b>	Chaudière-Appalaches (3)	Capitale-Nationale (3)			
<b>SOL</b>	Lanaudière (3)	Laval (2)			
<b>TUMBLING</b>	Abitibi-Témiscamingue (3)	Laurentides (3)			

### SAMEDI - 18 MAI 2024

#### GAF - SESSION 6

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Total des épreuves	12:10	12:25 - 12:40	12:45 - 16:10	16:25
<b>R4 15+ (31)</b>	<b>R5 9-10 (25)</b>		15 min.	34 min / rot.	
Par appareil	Par appareil		<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>		
<b>R4 15+ (20) Max 2/région</b>	<b>R5 9-10 (10) Max 1/région</b>				
<b>SAUT</b>	Côte-Nord (3)	Côte-Nord (1)	Lac-St-Louis (2)	Mauricie (1)	
<b>BARRES</b>	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (2)	Richelieu-Yamaska (2)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (2)	Bourassa (1)	Centre-du-Québec (2)	
<b>POUTRE</b>	Saguenay-Lac-St-Jean (1)	Estrie (2)	Lanaudière (3)	Lanaudière (2)	
<b>SOL</b>	Montréal (3)	Montréal (2)	Rive-Sud (3)		
<b>TUMBLING</b>	Laurentides (1)	Laurentides (2)	Chaudière-Appalaches (3)	Chaudière-Appalaches (1)	
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
<b>SAUT</b>	Mauricie (1)	Lac-St-Louis (3)	Lac-St-Louis (1)		
<b>BARRES</b>	Abitibi-Témiscamingue (3)	Abitibi-Témiscamingue (1)	Richelieu-Yamaska (1)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Est-du-Québec (3)	Est-du-Québec (1)			
<b>POUTRE</b>	Outaouais (3)	Outaouais (1)	Capitale-Nationale (3)		
<b>SOL</b>	Rive-Sud (3)	Rive-Sud (1)			
<b>TUMBLING</b>	Laurentides (3)	Laurentides (1)	Chaudière-Appalaches (3)		

### SAMEDI - 18 MAI 2024

#### GAF - SESSION 7

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	16:35	16:50 - 17:05	17:10 - 21:05	21:20
<b>R5 15+ (45)</b>	<b>R5 15+ (57) Max 3/région</b>		15 min.	37 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
<b>SAUT</b>	Lac-St-Louis (3)	Chaudière-Appalaches (3)	Capitale-Nationale (2)		
<b>BARRES</b>	Richelieu-Yamaska (3)	Laurentides (3)	Sud-Ouest (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Côte-Nord (3)	Outaouais (1)		
<b>POUTRE</b>	Lanaudière (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Centre-du-Québec (3)		
<b>SOL</b>	Estrie (3)	Montréal (3)			
<b>TUMBLING</b>	Rive-Sud (3)	Est-du-Québec (3)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
<b>SAUT</b>	Lac-St-Louis (3)	Chaudière-Appalaches (3)			
<b>BARRES</b>	Richelieu-Yamaska (1)	Laurentides (3)	Sud-Ouest (1)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Saguenay-Lac-St-Jean (3)	Côte-Nord (3)			
<b>POUTRE</b>	Lanaudière (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)			
<b>SOL</b>	Estrie (3)	Montréal (3)			
<b>TUMBLING</b>	Rive-Sud (3)	Est-du-Québec (3)			

### DIMANCHE - 19 MAI 2024

#### GAF - SESSION 8

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	7:15	7:30 - 7:45	7:50 - 11:45	12:00
<b>R5 11-12 (46)</b>	<b>R5 11-12 (86)</b> Max 3/région		15 min.	37 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
<b>SAUT</b>	Chaudière-Appalaches (3)	Sud-Ouest (3)	Mauricie (2)		
<b>BARRES</b>	Laurentides (3)	Côte-Nord (3)	Estrie (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Montréal (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Richelieu-Yamaska (3)		
<b>POUTRE</b>	Lac-St-Louis (3)	Rive-Sud (3)	Saguanay-Lac-St-Jean (1)		
<b>SOL</b>	Centre-du-Québec (3)	Lanaudière (1)	Capitale-Nationale (3)		
<b>TUMBLING</b>	Outaouais (3)	Est-du-Québec (3)			
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
<b>SAUT</b>	Chaudière-Appalaches (3)	Sud-Ouest (3)			
<b>BARRES</b>	Laurentides (3)	Côte-Nord (3)	Estrie (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Montréal (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)	Richelieu-Yamaska (2)		
<b>POUTRE</b>	Lac-St-Louis (3)	Rive-Sud (3)			
<b>SOL</b>	Centre-du-Québec (3)	Capitale-Nationale (3)			
<b>TUMBLING</b>	Outaouais (3)	Est-du-Québec (3)			

### DIMANCHE - 19 MAI 2024

#### GAF - SESSION 9

Format de compétition : Capital Cup

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCHAU GÉNÉRAL	COMPÉTITION	REMISE
Total des épreuves	Par appareil	12:30	12:45 - 13:00	13:05 - 17:00	17:15
<b>R5 13-14 (54)</b>	<b>R5 13-14 (87)</b> Max 3/région		15 min.	37 min / rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau A et compétition sur plateau A</b>					
<b>SAUT</b>	Lanaudière (3)	Estrie (3)	Centre-du-Québec (3)		
<b>BARRES</b>	Laurentides (3)	Mauricie (3)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Laval (3)	Richelieu-Yamaska (3)	Outaouais (3)		
<b>POUTRE</b>	Sud-Ouest (3)	Chaudière-Appalaches (3)	Rive-Sud (3)		
<b>SOL</b>	Côte-Nord (3)	Montréal (3)	Capitale-Nationale (3)		
<b>TUMBLING</b>	Est-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau B et compétition sur plateau B</b>					
<b>SAUT</b>	Lanaudière (3)	Estrie (3)	Centre-du-Québec (1)		
<b>BARRES</b>	Laurentides (3)	Mauricie (1)	Saguenay-Lac-St-Jean (3)		
<b>TRAMPOLINE</b>	Richelieu-Yamaska (3)	Outaouais (3)			
<b>POUTRE</b>	Chaudière-Appalaches (3)	Rive-Sud (3)			
<b>SOL</b>	Côte-Nord (2)	Montréal (3)	Capitale-Nationale (3)		
<b>TUMBLING</b>	Est-du-Québec (3)	Lac-St-Louis (3)	Abitibi-Témiscamingue (3)		