

FRJQ 2023 - LAVAL

| samedi 25 novembre | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|
| BLOC 1 - GAF | | | |
| simulation (provincial et régional) | | | |
| Arrivée | Échau. Général | Capital cup | Remise |
| 11:45 | 12h00 - 12h15 | 12h15 à 14h30 | 14h45 |
| | 15 min | +/- 35 min/rotation | |
| | | 10 min échau. + 25 min compé | |
| Provincial | | Régional | |
| SAUT | Groupe A (7) N5-N6-N7 | SAUT | |
| BARRES | Groupe B (6) N5-N6 | BARRES | |
| POUTRE | | TRAMPO | |
| SOL | | POUTRE | |
| | | SOL | Groupe C (9) R4 |
| | | TUMBLING | Groupe D (6) R4-R5-R6 |

| samedi 25 novembre | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------|-----------------|--------|
| BLOC GAM | | | | |
| FRJQ GAM 2023 Laval (et simulation) | | | | |
| Arrivée | Échau. Général | Échauffement dirigé | Compétition | Remise |
| 12:30 | 12h45 - 13h00 | 13h00 - 14h00 | 14h00 - 16h30 | 17h00 |
| | 15 min | 60 min | 25 min/rotation | |
| SOL | FRJQ - National (4) | | | |
| ARÇONS | FRJQ - Représentativité (4) + Simulation (3) | | | |
| ANNEAUX | | | | |
| SAUT | | | | |
| BARRES P. | | | | |
| FIXE | | | | |

| samedi 25 novembre | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------|--------|
| BLOC 2 - GAF | | | |
| FRJQ GAF 2023 Laval (et simulation) | | | |
| Arrivée | Échau. Général | Capital cup | Remise |
| 14:15 | 14:30 - 14:45 | 14:45 à 17h15 | 17h30 |
| | 15 min | 40 min/rotation | |
| | | 10 min échau. + 30 min compé | |
| SAUT | Groupe 2 (7) (N4-N6) | | |
| BARRES | Groupe 3 (7) (N4) | | |
| POUTRE | FRJQ National (3) / représentativité (4) | | |
| SOL | Groupe 1 (8) (N4-N7-N8) | | |

DÉFI 1 & 2

| samedi 25 novembre | | |
|--------------------|--------------------------|---------------|
| DÉFI 1&2 | | |
| Arrivée | Échauffement | Évaluation |
| 12:00 | 12:15 à 12h30 | 12h30 à 14h30 |
| SAUT | Gymnika (3) / Zénith (3) | |
| SANGLES | Laval Excellence (6) | |
| POUTRE | Laval Excellence (7) | |
| SOL | | |
| TRAMPO | | |