

# 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		