



OMNIUM DES RÉGIONS - JEUX DU QUÉBEC 2019 - QUÉBEC

LUNDI LE 4 mars 2018

TRAMPOLINE / BLOC OTR1

Plateau ÉCHAUFFEMENT				Plateau COMPÉTITION			
09:50	10:05	Échauf	11	10:10	10:20	1 passage d'échauffement	
<i>Mauricie - Capitale-Nationale</i>				10:25	10:50	Compé	2 régions
10:35	10:50	Échauf	11	10:55	11:05	1 passage d'échauffement	
<i>Chaudière-Appalaches - Outaouais</i>				11:10	11:35	Compé	2 régions
11:20	11:35	Échauf	11	11:40	11:50	1 passage d'échauffement	
<i>Richelieu-Yamaska - Abitibi-Témiscamingue</i>				11:55	12:30	Compé	2 régions

DINER DES OFFICIELS (12:30-13:30)

TRAMPOLINE / BLOC OTR2

Plateau ÉCHAUFFEMENT				Plateau COMPÉTITION			
12:55	13:10	Échauf	11	13:15	13:25	1 passage d'échauffement	
<i>Lac St-Louis - Rive-Sud</i>				13:30	14:05	Compé	2 régions
13:50	14:05	Échauf	12	14:10	14:20	1 passage d'échauffement	
<i>Laurentides - Montréal-Concordia</i>				14:20	14:55	Compé	2 régions
14:40	14:55	Échauf	11	15:00	15:10	1 passage d'échauffement	
<i>Laval - Est-du-Québec</i>				15:10	15:45	Compé	2 régions
15:30	15:45	Échauf	11	15:50	16:00	1 passage d'échauffement	
<i>Estrie - Lanaudière</i>				16:00	16:35	Compé	2 régions

REMISE DES RÉCOMPENSES: 16:45

OMNIUM DES RÉGIONS - JEUX DU QUÉBEC 2019 - QUÉBEC
--

LUNDI LE 4 mars 2018

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG1

Arrivée	08:00	Groupe 1	Mauricie	Capitale-Nationale		
Échauffement général	8:30-8:50	Groupe 2	Chaudière-Appalaches	Outaouais		
Compétition	9:00-11:00	Groupe 3	Richelieu-Yamaska	Abitibi-Témiscamingue		
Rotation - Engin	9:00-9:20	9:20-9:40	9:40-10:00	10:00-10:20	10:20-10:40	10:40-11:00
Arçons	Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques	Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut	Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre				Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe				Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol				Gr.3	Gr.2	Gr.1

DINER DES OFFICIELS (11:00-11:30)
--

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG2

Arrivée	10:45	Groupe 1	Lac St-Louis	Rive-Sud		
Échauffement général	11:10-11:30	Groupe 2	Côte-Nord	Laurentide		
Compétition	11:40-13:40	Groupe 3	Montréal-Concordia	Saguenay-Lac St-Jean		
Rotation - Engin	11:40-12:00	12:00-12:20	12:20-12:40	12:40-13:00	13:00-13:20	13:20-13:40
Arçons	Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques	Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut	Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre				Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe				Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol				Gr.3	Gr.2	Gr.1

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG3

Arrivée	13:30	Groupe 1	Laval	Est-du-Québec		
Échauffement général	13:50-14:10	Groupe 2	Estrie	Sud-Ouest		
Compétition	14:20-16:20	Groupe 3	Centre-du-Québec	Lanaudière		
Rotation - Engin	14:20-14:40	14:40-15:00	15:00-15:20	15:20-15:40	15:40-16:00	16:00-16:20
Arçons	Gr.1	Gr. 3	Gr.2			
Anneaux et B. Asymétriques	Gr.2	Gr. 1	Gr.3			
Saut	Gr.3	Gr.2	Gr.1			
B. parallèles et Poutre				Gr.1	Gr. 3	Gr.2
Barre Fixe				Gr.2	Gr. 1	Gr.3
Sol				Gr.3	Gr.2	Gr.1