



# COMPÉTITION R4 ET R5

CLUB ARABESQUE  
SAMEDI 1ER DÉCEMBRE

BLOC # 1 - CATÉGORIE R5 - **Format Standard**

Arrivée 7h55	Échauffement général 8h10-8h30	Échauffement spécifique 8h30-9h35	Compétition 9h40-11h40	Remise 11h55	
	20 minutes	1.5 min/gymnaste	20 minutes / rotation		
A	B	C	D	E	F
Arabesque (6)	Arabesque (3)	Gymnaska-Voltigeurs (5)	Hirondelles (4)	Gymnaska-Voltigeurs (2)	Elans (6)
	Hirondelles (3)		Altigym (2)	Altigym (4)	

ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	TUMBLING
9:40 à 10:00	1 A	B	C	D	E	F
10:00 à 10:20	2 F	A	B	C	D	E
10:20 à 10:40	3 E	F	A	B	C	D
10:40 à 11:00	4 D	E	F	A	B	C
11:00 à 11:20	5 C	D	E	F	A	B
11:20 à 11:40	6 B	C	D	E	F	A

<b>Gymnastes:</b>	Rotation C	Charlie Tremblay Lili-Rose Michaud
	Rotation E	Judith Leclerc Jade Fournier Anne-Audrée Alie Catherine Massé Maëllie St-Pierre

**BLOC # 2 - CATÉGORIE R4 2007-2008 - Format Standard**

Arrivée 11h30	Échauffement général 11h45-12h	Échauffement spécifique 12h-12h45	Compétition 12h50-14h20	Remise 14h35	
	20 minutes	1,25 min/gymnaste	15 minutes / rotation		
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
Arabesque (5)	Arabesque (5)	Gymnaska-Voltigeurs (4)	Arabesque (2)	Hirondelles (4)	Elans (5)
		Altigym (1)	Hirondelles (3)	Altigym (1)	

	ROTATION	SAUT	BARRES	TRAMPO	POUTRE	SOL	TUMBLING
12:50 à 13:05	<b>1</b>	A	B	C	D	E	F
13:05 à 13:20	<b>2</b>	F	A	B	C	D	E
13:20 à 13:35	<b>3</b>	E	F	A	B	C	D
13:35 à 13:50	<b>4</b>	D	E	F	A	B	C
13:50 à 14:05	<b>5</b>	C	D	E	F	A	B
14:05 à 14:20	<b>6</b>	B	C	D	E	F	A

<b>Gymnastes:</b>	Rotation C	Rose-Marie Lacasse
	Rotation E	Judith Leclerc

**BLOC # 3 - CATÉGORIE R4: 2009-2010 et 2005-2006 et 2004 & - Format Capital cup**

Arrivée 13h55	Échauffement Général 14h10 à 14h30	Compétition 14h30-16h30	Remise 16h45
------------------	---------------------------------------	----------------------------	-----------------

	20 minutes		20 minutes / rotation		
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
Arabesque (6)	Gymnaska-Voltigeurs (6)	Gymnaska-Voltigeurs (4)	Hirondelles (3)	Hirondelles (4)	Hirondelles (5)
		Altigym (1)	Elans (2)	Altigym (1)	

	<b>ROTATION</b>	<b>SAUT</b>	<b>BARRES</b>	<b>TRAMPO</b>	<b>POUTRE</b>	<b>SOL</b>	<b>TUMBLING</b>
14:30 à 14:50	<b>1</b>	A	B	C	D	E	F
14:50 à 15:10	<b>2</b>	F	A	B	C	D	E
15:10 à 15:30	<b>3</b>	E	F	A	B	C	D
15:30 à 15:50	<b>4</b>	D	E	F	A	B	C
15:50 à 16:10	<b>5</b>	C	D	E	F	A	B
16:10 à 16:30	<b>6</b>	B	C	D	E	F	A

<b>Gymnastes:</b>	Rotation C	Claudie Beaulieu
	Rotation E	Camille Lussier