



**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>				<b>10:25</b>	<b>10:50</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
10:35	10:50	Échauf	11	10:55	11:05	1 passage d'échauffement	
<i>Chaudière-Appalaches - Outaouais</i>				<b>11:10</b>	<b>11:35</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>
11:20	11:35	Échauf	11	11:40	11:50	1 passage d'échauffement	
<i>Richelieu-Yamaska - Abitibi-Témiscamingue</i>				<b>11:55</b>	<b>12:30</b>	<b>Compé</b>	<b>2 régions</b>

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

**TRAMPOLINE / BLOC OTR2**

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

**REMISE DES RÉCOMPENSES: 16:45**

<b>OMNIUM DES RÉGIONS - JEUX DU QUÉBEC 2019 - QUÉBEC</b>
--

<b>LUNDI LE 4 mars 2018</b>
-----------------------------

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG1</b>
---

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		
<b>Rotation - Engin</b>	<b>9:00-9:20</b>	<b>9:20-9:40</b>	<b>9:40-10:00</b>	<b>10:00-10:20</b>	<b>10:20-10:40</b>	<b>10:40-11:00</b>
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

<b>DINER DES OFFICIELS (11:00-11:30)</b>
--

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG2</b>
---

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		
<b>Rotation - Engin</b>	<b>11:40-12:00</b>	<b>12:00-12:20</b>	<b>12:20-12:40</b>	<b>12:40-13:00</b>	<b>13:00-13:20</b>	<b>13:20-13:40</b>
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

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE + MASCULINE / BLOC OG3</b>
---

Arrivée	13:30	Groupe 1	Laval	Est-du-Québec		
Échauffement général	13:50-14:10	Groupe 2	Etrie	Sud-Ouest		
Compétition	14:20-16:20	Groupe 3	Centre-du-Québec	Lanaudière		
<b>Rotation - Engin</b>	<b>14:20-14:40</b>	<b>14:40-15:00</b>	<b>15:00-15:20</b>	<b>15:20-15:40</b>	<b>15:40-16:00</b>	<b>16:00-16:20</b>
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