



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

1^{er} avril 2023

Centre sportif Côte-des-Neiges
4880 Avenue Van Horne,
Montréal, QC H3W 1J3

Jeux de Montréal 2023 - Gymnastique rythmique
Le samedi 1 avril - Centre Sportif CDN, 4880 Van Horne

Horaire

7 h 30	Ouverture du gymnase
8 h	Arrivée des gymnastes
8 h 50 - 9 h 08	Échauffement sur le tapis pour 1A et 2A (voir précisions plus bas)
9 h 20	Ouverture des Jeux
9 h 25	Début de la compétition
9 h 25 - 9 h 45	Niveau 1A (Défi 6-7 ans) routine libre/corde
9 h 45 - 10 h 25	Niveau 2A (8-9 ans) routine corde
10 h 25 - 10 h 40	Pause (échauffement sur le tapis pour 3A et 4A) (voir précisions page suivante)
10 h 40 - 11 h 16	Niveau 3A (10-11 ans) routine ballon
11 h 16 - 11 h 26	Niveau 4A (12 ans) routine cerceau
11 h 40	Remise de médailles pour les niveaux 1A, 2A, 3A, 4A

Jeux de Montréal 2023 - Gymnastique rythmique
Le samedi 1 avril - Centre Sportif CDN, 4880 Van Horne

Horaire d'échauffement (précisions)

Échauffement 1A et 2A

8 h 50 - 8 h 52	1A	Côte Saint-Luc (5 gymnastes) Ville-Marie (3)
8 h 52 - 8 h 54	2A	Côte Saint-Luc (3) Ville-Marie (5)
8 h 54 - 8 h 56	1A	Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce (8)
8 h 56 - 8 h 58	2A	Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce (6)
8 h 58 - 9 h	1A	Rosemont-La Petite Patrie (8)
9 h - 9 h 02	2A	Rosemont-La Petite Patrie (7)
9 h 02 - 9 h 04	1A	Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles (1) Le Plateau-Mont-Royal (1)
9 h 04 - 9 h 06	2A	Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles (8)
9 h 06 - 9 h 08	2A	Le Plateau-Mont-Royal (10)

Échauffement 3A et 4A

10 h 25 (1.5 min)	3A	Côte Saint-Luc (5)
(1.5 min)	4A	Côte Saint-Luc (3) Le Plateau-Mont-Royal (1)
(1.5 min)	3A	Le Plateau-Mont-Royal (8)
(1.5 min)	3A	Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce (6)
(1.5 min)	3A	Rosemont-La Petite Patrie (5)
(1.5 min)	3A	Ville-Marie (5)
(1.5 min)	4A	Ville-Marie (1) Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles (4)
(1.5 min) Fin 10 h 37	3A	Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles (7)