

VENDREDI 6 MAI 2016 / FRIDAY MAY 6, 2016

ENTRAÎNEMENT / TRAINING SESSION

QUEBEC - ENTRAINEMENT 8h00 à 11h00
 NEW BRUNSWICK and NEWFOUNDLAND - TRAINING SESSION 11h00-14h00
 ONTARIO - TRAINING SESSION 14h00-17h00
 PRINCE EDWARD ISLAND and NOVA SCOTIA - TRAINING SESSION 17h30 à 20h00
Réunion technique 20:00 / Technical meeting 8pm
Cérémonie d'ouverture 17:00 / Opening ceremonies 5pm

SAMEDI 7 MAI 2016 / SATURDAY MAY 7, 2016

CAPITAL CUP

Session 1	Catégorie		Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
	Category		Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	Aspire 1 (20)		07:00	7:10-7:30	07:40-10:00	10:15
	Espoir 1 (20)			20 minutes	36 min/rotation	
SAUT / VAULT	NFL (4) + NB (2)					6
BARRES / BARS	QC (5)					5
POUTRE / BEAM	ON (5)					5
SOL / FLOOR	NE (1) + PEI (3)					4

SAMEDI 7 MAI 2016 / SATURDAY MAY 7, 2016

CAPITAL CUP

Session 2	Catégorie		Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
	Category		Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	Aspire 2 (10)/Espoir 2 (10)		09:00	9:50-10:10	10:20-13:00	13:15
	L9 (11-13) (12)			20 minutes	42 min / rotation	
SAUT / VAULT	QC (5)					5
BARRES / BARS	ON (5)					5
POUTRE / BEAM	QC (4) + TN (3)					7
SOL / FLOOR	ON (4) + NS (1)					5

SAMEDI 7 MAI 2016 / SATURDAY MAY 7, 2016						
CAPITAL CUP						
Session 3	Catégorie		Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
	Category		Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	L9 (14-15) (12)		12:45	13:30-13:50	14:00-16:50	17:10
	L9 (16+) (12)			20 minutes	42 min / rotation	
SAUT / VAULT	ON (4)	NFL (1)				5
BARRES / BARS	QC (4)	NE (3)				7
POUTRE / BEAM	ON (4)	NB (3)				7
SOL / FLOOR	QC (4)	NFL (1)				5

SAMEDI 7 MAI 2016 / SATURDAY MAY 7, 2016						
CAPITAL CUP						
Session 4	Catégorie		Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
	Category		Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	L10 (12-15) (12)		17:00	17:20-17:40	17:50-20:15	20:30
	L10 (16+) (9)			20 minutes	36 min / rotation	
SAUT / VAULT	ON (4)	NFL (2)				6
BARRES / BARS	QC (4)	NS (2)				6
POUTRE / BEAM	ON (4)					4
SOL / FLOOR	QC (4)	NB (1)				5

DIMANCHE 8 MAI 2016 / SUNDAY MAY 8, 2016						
CAPITAL CUP						
Session	Catégorie Panel Blanc	Catégorie Panel Bleu	Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
5	Category White panel	Category Blue panel	Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	L7 11-12 (20)	L7 (13-14) (22)	07:00	7:20-7:40	7:50-10:40	11:00
				20 minutes	42 min / rotation	
WHITE PANEL BLANC - L7 11-12 (23)						
SAUT / VAULT	NS (4)					4
BARRES / BARS	ON (4)	NB (3)				7
POUTRE / BEAM	QC (4)	PEI (1)				5
SOL / FLOOR	NFL (4)					4
BLUE PANEL BLEU - L7 13-14 (22)						
SAUT / VAULT	ON (4)	NFL (2)				6
BARRES / BARS	QC (4)					4
POUTRE / BEAM	NB (4)					4
SOL / FLOOR	NS (4)	PEI (1)				5

DIMANCHE 8 MAI 2016 / SUNDAY MAY 8, 2016						
REGULAR FORMAT						
Session	Catégorie Panel Blanc	Catégorie Panel Bleu	Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
6	Category White panel	Category Blue panel	Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	L8 11-12 (17)	L8 13-14 (16)	10:00	10:30-10:50	11:00-13:00	13:20
				20 minutes	30 min / rotation	
WHITE PANEL BLANC - L8 11-12 (18)						
SAUT / VAULT	QC (4)					4
BARRES / BARS	NFL (4)					4
POUTRE / BEAM	ON (4)					4
SOL / FLOOR	NB (3)	NS (2)				5
BLUE PANEL BLEU - L8 13-14 (18)						
SAUT / VAULT	NS (2)	NFL (2)				4
BARRES / BARS	NB (4)					4
POUTRE / BEAM	ON (4)					4
SOL / FLOOR	QC (4)					4

DIMANCHE 8 MAI 2016 / SUNDAY MAY 8, 2016						
CAPITAL CUP						
Session	Catégorie Panel Blanc	Catégorie Panel Bleu	Arrivée des athlètes	Échauff.général	Compétition	Remise
7	Category White panel	Category Blue panel	Athletes arrival	General warmup	Competition	Awards
	L7 (15+) (15)	L8 15+ (19)	13:00	13:30-13:50	14:00-16:20	16:40
				20 minutes	36 min / rotation	
WHITE PANEL BLANC- L7 15+ (17)						
SAUT / VAULT	QC (4)					4
BARRES / BARS	NS (4)					4
POUTRE / BEAM	ON (4)					4
SOL / FLOOR	NFL (2)	PEI (1)				3
BLUE PANEL BLEU - L8 15+ (19)						
SAUT / VAULT	ON (4)	PEI (1)				5
BARRES / BARS	NB (3)	NFL (3)				6
POUTRE / BEAM	NS (4)					4
SOL / FLOOR	QC (4)					4