

COUPE PROVINCIALE GAF

Hirondelles - 8 au 10 mai 2026

Provisoire

VENDREDI - 8 MAI 2026

GAF - SESSION 1

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 9-10 (40)			14:45 - 17:00 15 min	15:05 - 18:10 min / rot.	À venir!
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					8
BARRES					8
REPOS/BY					8
POUTRE					8
SOL					8
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

VENDREDI - 8 MAI 2026

GAF - SESSION 2

PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N7 15+ (28)			18:45 - 19:00 15 min	19:05 - 21:15 min / rot.	À venir!
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					7
BARRES					7
POUTRE					7
SOL					7
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

COUPE PROVINCIALE GAF

Hirondelles - 8 au 10 mai 2026

Provisoire

SAMEDI - 9 MAI 2026					
GAF - SESSION 3					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ A (32)	N Intro 9 (32)		8:15 - 8:30	8:35 - 11:10	À venir!
			15 min	min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

SAMEDI - 9 MAI 2026					
GAF - SESSION 4					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 15+ B (32)	N Intro 10 (32)		11:50 - 12:05	12:10 - 14:45	À venir!
			15 min	min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

COUPE PROVINCIALE GAF

Hirondelles - 8 au 10 mai 2026

Provisoire

SAMEDI - 9 MAI 2026					
GAF - SESSION 5					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 11 (32)	N Intro 12 (32)		14:55 - 15:10	15:15 - 17:45	À venir!
			15 min	min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

SAMEDI - 9 MAI 2026					
GAF - SESSION 6					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N Intro 13 (32)	N Intro 14+ (32)		18:25 - 18:40	18:45 - 21:15	À venir!
			15 min	min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

COUPE PROVINCIALE GAF

Hirondelles - 8 au 10 mai 2026

Provisoire

DIMANCHE - 10 MAI 2026					
GAF - SESSION 7					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 A (24)	N6 13-14 A (24)		8:50 - 9:05	9:10 - 11:15	À venir!
			15 min	min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

DIMANCHE - 10 MAI 2026					
GAF - SESSION 8					
PLATEAU A	PLATEAU B	ARRIVÉE	ÉCH.GÉNÉRAL	COMPÉTITION - CAPITAL CUP	REMISE
N6 11-12 B (24)	N6 13-14 B (24)		11:55 - 12:10	12:15 - 14:20	À venir!
			15 min	min / rot.	
PLATEAU A - Échauffement et compétition sur plateau de compétition A					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					
PLATEAU B - Échauffement et compétition sur plateau de compétition B					
SAUT					
BARRES					
POUTRE					
SOL					

COUPE PROVINCIALE ACRO

Hirondelles - 8 au 10 mai 2026

Provisoire

SAMEDI - 9 MAI 2026

ACRO - SESSION 1

NIVEAU	MARCHE D'ENTRÉE	COMPÉTITION	REMISE
N3 + N4 + N5 + N6	8:00	7:30 - 12:10	À venir!

SAMEDI - 9 MAI 2026

ACRO - SESSION 2

NIVEAU	MARCHE D'ENTRÉE	COMPÉTITION	REMISE
N7	13:05	13:10 - 17:00	À venir!

SAMEDI - 9 MAI 2026

ACRO - SESSION 3

NIVEAU	MARCHE D'ENTRÉE	COMPÉTITION	REMISE
Espoir + Jeunesse + Pré-Jeunesse + N8 + N9	17:55	18:00 - 21:30	21:45