



Appendix A

Women's Artistic Gymnastics

Version 2

Annexe A

Gymnastique artistique féminine

Version 2

Appendix A

WAG Schedule / Horaire GAF

	Time/Heure	Activity/Activité		Location
Feb 5	09:00 – 11:00	Training by Club – Group 1	Entraînement par club - Groupe 1	FOP
	11:15 – 13:15	Training by Club – Group 2	Entraînement par club - Groupe 2	FOP
	13:30 – 15:30	Training by Club – Group 3	Entraînement par club - Groupe 3	FOP
	15:45 – 17:45	Training by Club – Group 4	Entraînement par club - Groupe 4	FOP
	17:45 – 18:45	NTCC meeting	Réunion du NTCC	Palamino 3
	19:30	Technical Meeting for all coaches	Réunion technique pour tous les entraîneurs	Virtual
Feb 6	07:00 – 08:20	Open training Junior (no floor after 8:00)	Entraînement ouvert : Junior (sol non disponible après 8h00)	FOP
	08:15 – 09:45	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	08:00 – 09:48	Warm-up – Novice Day 1 (5 rotations)	Échauffement : Novice – Jour 1 (5 rotations)	FOP
	09:50 – 13:10	Competition – Novice Day 1	Compétition : Novice – Jour 1	FOP
	13:50 – 14:45	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	13:15 – 14:39	Warm-up – Senior Day 1 – Flight 1	Échauffement : Senior - Jour 1 – Sub 1	FOP
	14:50 – 17:10	Competition – Senior Day 1 – Flight 1	Compétition : Senior - Jour 1 – Sub 1	FOP
	18:00 – 18:55	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	17:20 – 18:44	Warm-up – Senior Day 1 – Flight 2	Échauffement : Senior - Jour 1 – Sub 2	FOP
	18:50 – 21:00	Competition – Senior Day 1 – Flight 2	Compétition : Senior - Jour 1 – Sub 2	FOP
Feb 7	10:15 – 11:05	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	10:00 – 11:08	Warm-up – Junior Day 1	Échauffement : Junior – Jour 1	FOP
	11:10 – 12:50	Competition – Junior Day 1	Compétition : Junior – Jour 1	FOP
	13:00 – 13:30	Meeting of all NT & Espoir Athletes	Réunion des athlètes de l'équipe nationale et des athlètes Espoir	FOP
	13:15– 15:15	Open Training Senior	Entraînement ouvert : Senior	FOP
	13:30 – 15:30	Brevet Judges Council	Réunion du conseil des juges brevetés	Palamino 3
	16:05 – 17:00	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	15:30 – 17:00	Warm-up – Novice Day 2	Échauffement : Novice - Jour 2	FOP
	17:05 – 19:45	Competition – Novice Day 2	Compétition : Novice - Jour 2	FOP
	19:45	Awards: Novice AA and Apparatus	Prix : Finales du concours général et engins - Novice	FOP



	Time/Heure	Activity/Activité		Location
Feb 8	9:45 – 10:35	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	9:30 – 10:36	Warm-up – Junior Day 2	Échauffement : Junior – Jour 2	FOP
	10:40 – 12:20	Competition – Junior Day 2	Compétition : Junior – Jour 2	FOP
	12:20	Awards: Junior AA and Apparatus	Prix : Finales du concours général et engins - Junior	FOP
	14:00 – 14:45	Judges meeting	Réunion des juges	Palamino 3
	13:15 – 14:47	Warm-up – Senior Day 2	Échauffement : Senior - Jour 2 –	FOP
	14:50 – 17:30	Competition – Senior Day 2	Compétition : Senior - Jour 2 – Groupe A	FOP
	17:30	Awards: Senior AA and Apparatus	Prix : Finales du concours général et engins - Senior	FOP



Appendix A.1 / Annexe A.1

WAG Training Schedule / Horaire d'entraînement GAF

Group 1 – Groupe 1 (29)

A (7) VAULT SAUT	B (7) BARS BARRES	C (7) BEAM POUTRE	D (8) FLOOR SOL
Laval Excellence (7)	- Laval Excellence (3) - Burlington Gymnastics (2) - Megagym (1) - Dynamo Gymnastics (1)	- Dreams Gymnastics Academy (1) - Club Gymnix (3) - Ortona (3)	- Calgary Gymnastics (5) - Wild Rose Gymnastics (2) - Winstars Gymnastics (1)

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
9:00	9:20	General warm-up	FLOOR - SOL				
9:20	9:45	Rotation 1	0:25:00	A	B	C	D
9:45	10:10	Rotation 2		D	A	B	C
10:10	10:35	Rotation 3		C	D	A	B
10:35	11:00	Rotation 4		B	C	D	A



Group 2 – Groupe 2 (29)

A (7) VAULT SAUT	B (7) BARS BARRES	C (7) BEAM POUTRE	D (8) FLOOR SOL
• Flicka Gymnastics (7)	• Flip City Gymnastics (7)	• Flip City Gymnastics (2) • Titans Gymnastics and Trampoline (3) • Québec Performance (2)	• Québec Performance (8)

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
11:15	11:35	General warm-up	FLOOR - SOL				
11:35	12:00	Rotation 1	0:25:00	A	B	C	D
12:00	12:25	Rotation 2		D	A	B	C
12:25	12:50	Rotation 3		C	D	A	B
12:50	13:15	Rotation 4		B	C	D	A

Group 3 – Groupe 3 (25)

A (7) VAULT SAUT	B (6) BARS BARRES	C (6) BEAM POUTRE	D (6) FLOOR SOL
• École Les Dynamix (2) • Rose City Gymnastics Inc (1) • TAG Sports Center (4)	• Oakville Gymnastics Club (3) • Kitchener Waterloo Gymnastics Club (3)	• Edge Gymnastics (1) • East York Gymnastics (2) • ASF Gymnastics (1) • Revolution Gymnastics & Sports Center (2)	• Kitchener Waterloo Gymnastics Club (3) • Club Aviva (2) • YEG Gymnastics (4)

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
13:30	13:50	General warm-up	FLOOR - SOL				
13:50	14:15	Rotation 1	0:25:00	A	B	C	D
14:15	14:40	Rotation 2		D	A	B	C
14:40	15:05	Rotation 3		C	D	A	B
15:05	15:30	Rotation 4		B	C	D	A



Group 4 – Groupe 4 (28)

A (8) VAULT SAUT	B (6) BARS BARRES	C (7) BEAM POUTRE	D (7) FLOOR SOL
• Wimgym (8) • Club Équilibrix (1)	• Toronto Gymnastics International (1) • UniGym (1) • Les Réflexes inc. (2) • Gymnamic (2) • Panthers Gymnastics (1)	• Gemini (1) • Gym-Plus (2) • Langley Gymnastics Foundation (1) • Futures Gymnastics (2) • Tumblers Gymnastics Center (1)	• Gemini Gymnastics (1) • Club Gym-Richelieu (4) • GYM-TRM (1) • Gymnastique Saguenay (1)

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
15:45	16:05	General warm-up	FLOOR - SOL				
16:05	16:30	Rotation 1	0:25:00	A	B	C	D
16:30	16:55	Rotation 2		D	A	B	C
16:55	17:20	Rotation 3		C	D	A	B
17:20	17:45	Rotation 4		B	C	D	A

Junior & Senior Open Training Schedule

Time has been scheduled on Friday morning (Junior) and Saturday afternoon (Senior) for training. Coaches and gymnasts must cooperate to use the equipment. Request must be made on the form available [HERE](#).

Deadline to submit requests for open training:

- Junior: Thursday – 16:00
- Senior: Friday – 16:00

Entraînement libre - Junior et senior

Des périodes d'entraînement libre sont prévues le vendredi matin pour les juniors et le samedi après-midi pour les seniors. Pendant ces périodes d'entraînement libre, le temps n'est pas chronométré. Les entraîneurs et athlètes doivent coopérer pour se partager l'équipement. Les demandes doivent être soumises sur le formulaire disponible [ICI](#).

Date limite pour soumettre le formulaire :

- Junior: jeudi – 16h00
- Senior: vendredi – 16h00



Novice Day 1 / Jour 1 (40 athletes):

08:00 – 08:20	General Warm-up – Échauffement général
08:20 – 9:48	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
09:50 – 13:10	Competition – Compétition (40 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL	BYE
08:00	8:20	General warm-up	FLOOR - SOL					
08:20	08:36	Rotation 1	0:16:00	E	A	B	C	D
08:38	08:54	Rotation 2		D	E	A	B	C
08:56	09:12	Rotation 3		C	D	E	A	B
09:14	09:30	Rotation 4		B	C	D	E	A
09:32	09:48	Rotation 5		A	B	C	D	E

VAULT SAUT (GROUP A - 8)	BARS BARRES (GROUP B - 8)	BEAM POUTRE (GROUP C - 8)	FLOOR SOL (GROUP D - 8)	BYE (GROUP E - 8)
• Halle Bugeaud (Flicka) • Zoe Ewens (Calgary Gymnastics Centre) • Kiera Hung (Flicka Gymnastics) • Ali Peterson (Wild Rose Gymnastics) • Hannah Krikorian (Dreams) • Mila King (Flicka) • Mia Mirante (Ortona) • Skye St.Pierre (Ortona)	• Ainslie Coburn (YEG) • Mya Emily Archer (Club Gymnix) • Taliya Paul-Obas (Mégagym) • Olivia Redick (Oakville) • Maelle Bradley (Dynamo) • Jenna Hall (Titans) • Juliana Downe (Kitchener Waterloo) • Anna Aïza Boyeau (Club Gymnix)	• Sienna Lee (Flip City) • Delainey Brulotte (Flip City) • Hannah Christensen (Flip City) • Natalie Tan (Flip City) • Gabby Chase (Flip City) • Olivia Davis (Burlington) • Hannah Farina (Flip City) • Hailey Nguyen (Burlington)	• Eva Montminy (Laval Excellence) • Eva-Elijah Boereau (Laval Excellence) • Kelly-Ann Lapointe (Laval Excellence) • Spencer Maria (Winstars) • Amy Noemie Cros (Laval Excellence) • Myriam Feki (Laval Excellence) • Paige Benoit (Laval Excellence) • Lya Lefebvre (Laval Excellence)	• Sofia Leprohon (QC Performance) • Maélys Naigre (Laval Excellence) • Julianne Thibault (TAG) • Florence Guimont (QC Performance) • Mila Tessier (QC Performance) • Sohane Ntenta (Laval Excellence) • Coralie Morin (QC Performance) • Julia Thibault (QC Performance)



Senior Day 1 / Jour 1 – Flight #1 (27 athlètes):

13:15 – 13:35	General Warm-up – Échauffement général
13:37 – 14:39	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
	March-in
14:50 – 17:10	Competition – Compétition (35 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
13:00	13:20	General warm-up	FLOOR - SOL				
13:22	13:32	Rotation 1	0:14:00	D	A	B	C
13:34	13:44	Rotation 2		C	D	A	B
13:46	13:56	Rotation 3		B	C	D	A
13:58	14:08	Rotation 4		A	B	C	D

VAULT SAUT (GROUP A - 7)	BARS BARRES (GROUP B - 7)	BEAM POUTRE (GROUP C - 7)	FLOOR SOL (GROUP D - 6)
• Charlise Radencich (Revolution) • Flicka (2) • Lexi St. Pierre (Ortona) • Cassandra Principe (Flip City) • Flicka (1) • Taylor Bennett (Unigym) • Locklyn Last (Flip City)	• Effie Ferguson (Futures) • Maélie Hazen (Gymnamic) • Selena Gonzales (LGF) • Rain He (ASF) • Abby Schmidt (Club Aviva) • Serra Gillis (Futures) • Zora Demers (Club Équilibrix)	• Laurence Shumanski-Rodrigue (École les Dynamix) • Heidi Sleighter (Gym-Plus) • Agathe (Closson-Giguère) • Autumn Brown (Titans) • Flicka (2) • Janelle Nagle (Titans) • Flicka (1)	• Josiane Pedneault (Gymnastique Saguenay) • Alix Brodeur (Les Réflexes inc.) • Alexandra Kizilova (Laval Excellence) • Florence Genais (Les Réflexes inc.) • Reese Wilson (Gemini) • Léonie Gervais (GYM-TRM)

- [Per Section 2 4.6.4 e\)](#) Each club must inform GymCan of how they wish to have their athletes grouped so that they do not compose 50% or more of any group.
- [Conformément à l'article 2 4.6.4 e\)](#) Chaque club doit informer GymCan de la manière dont il souhaite que ses athlètes soient regroupés, afin qu'ils ne constituent pas 50 % ou plus d'un groupe.



Senior Day 1 / Jour 1 – Flight 2 (25 athlètes):

17:20 – 17:40	General Warm-up – Échauffement général
17:42 – 18:12	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
18:15 – 18:44	March-in
18:50 – 21:00	Competition – Compétition (30 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
17:40	18:00	General warm-up		FLOOR - SOL			
18:02	17:14	Rotation 1	0:14:00	D	A	B	C
17:20	17:36	Rotation 2		C	D	A	B
17:38	17:54	Rotation 3		B	C	D	A
17:56	18:12	Rotation 4		A	B	C	D

VAULT SAUT (GROUP A - 6)	BARS BARRES (GROUP B - 6)	BEAM POUTRE (GROUP C - 6)	FLOOR SOL (GROUP D - 6)
• CGC (2) • Wingym (3) • CGC (1) • Aila McKinley (YEG) • Wingym (1) • Wingym (2)	• Emilie Guay (Gym Richelieu) • Quebec Performance (2) • Gabrielle Black (Oakville) • Victoriane Charron (Gym Richelieu) • Lia Redick (Oakville) • Quebec Performance (1)	• Quebec Performance (1) • Megan Di Pietro (KW) • Wingym (1) • Wingym (2) • Alexa Tucker (KW) • Quebec Performance (2)	• Rebecca Lee (Wild Rose) • Stefanie Gatin (Panthers) • CGC (1) • Samantha Couture (Tumblers) • CGC (2) • Arielle Nasser (TAG)

- *Per Section 2 4.6.4 e) Each club must inform GymCan of how they wish to have their athletes grouped so that they do not compose 50% or more of any group.*
- *Conformément à l'article 2 4.6.4 e) Chaque club doit informer GymCan de la manière dont il souhaite que ses athlètes soient regroupés, afin qu'ils ne constituent pas 50 % ou plus d'un groupe.*



Junior Day 1 / Jour 1 (20 athlètes):

	March-in, National Anthem & Oaths
10:00 – 10:20	General Warm-up – Échauffement general
10:20 – 11:08	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
11:10 – 12:50	Competition – Compétition (25 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
10:00	10:20	General warm-up	FLOOR - SOL				
10:20	10:32	Rotation 1	0:10:00		A	B	C
10:32	10:44	Rotation 2		C		A	B
10:44	10:56	Rotation 3		B	C		A
10:56	11:08	Rotation 4		A	B	C	

VAULT SAUT (GROUP A - 5)	BARS BARRES (GROUP B – 5)	BEAM POUTRE (GROUP C - 5)	FLOOR SOL (GROUP D – 5)
• Taya Macey (East York) • Carlaya Millin (Aviva) • Eden Belay (Toronto Gymnastics) • Marion Desjardins (Wingym) • Kayla Chee (East York)	• Juliette Trudeau (Gymini) • Nelly Dubé (Quebec Performance) • Maxime Desjardins (Dynamix) • Lauren Boehler (Revolution Gymnastics) • Nikita Théodat (Club Gymnix)	• Clara Fretwell (TAG) • Lucy Chase (Flip City) • Scarlett Bowlen Henry (YEG) • Emily Kim (TAG) • Sophie Connolly (YEG)	• Samantha Navarro (Rose City) • Mackenzie Grant (Edge) • Dominique Bernier (Gym-Richelieu) • Maryam Saber (Gym-Richelieu) • Eloïse Warren (Gymnamic)



Seeding for Day 2 – Order de passage du jour 2

- According to Technical Regulations, Section 2 - Coaches must inform the WAG Program Manager at wag@gymcan.org by the deadline if a gymnast will not compete on Day 2: - Novice: Friday, February 6 @7:00PM - Junior: Saturday, February 7 @7:00PM - Senior: Saturday, February 7 @7:00PM	- Selon la réglementation technique, section 2 - Les entraîneurs doivent informer le gestionnaire de program GAF par email wag@gymcan.org avant la date limite si leur gymnaste ne compétitionnera pas lors du jour 2 : - Novice : vendredi le 6 février, 19h - Junior : samedi le 7 février, 19h - Senior : samedi le 7 février, 19h
--	---

Novice Day 2 / Jour 2 (32 athlètes):

15:30 – 15:50	General Warm-up – Échauffement general
15:50 – 17:00	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
17:05 – 19:45	Competition – Compétition (25 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL	BYE
16:20	16:40	General warm-up	FLOOR - SOL					
16:40	16:52	Rotation 1	0:12:00	E	A	B	C	D
16:52	16:04	Rotation 2		D	E	A	B	C
17:04	16:16	Rotation 3		C	D	E	A	B
17:16	17:26	Rotation 4		B	C	D	E	A



Junior Day 2 / Jour 2 (20 athlètes):

	March-in, National Anthem & Oaths
9:30 – 9:50	General Warm-up – Échauffement general
09:50– 10:36	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
10:40 – 12:20	Competition – Compétition (25 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
10:40	11:00	General warm-up		FLOOR - SOL			
11:00	11:12	Rotation 1	0:12:00	D	A	B	C
11:12	11:24	Rotation 2		C	D	A	B
11:24	11:36	Rotation 3		B	C	D	A
11:36	11:48	Rotation 4		A	B	C	D

Senior Day 2/ Jour 2 (32 athlètes):

13:15 – 13:35	General Warm-up – Échauffement general
13:35 – 14:46	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
	March in
14:50 – 17:30	Competition – Compétition (40 min/rotation)

- Warm-Up: starting on second competition rotation.
- L'échauffement débute au deuxième appareil de compétition.

				VAULT SAUT	BARS BARRES	BEAM POUTRE	FLOOR SOL
13:15	13:35	General warm-up		FLOOR - SOL			
13:35	13:53	Rotation 1	0:18:00	D	A	B	C
13:53	14:11	Rotation 2		C	D	A	B
14:11	14:29	Rotation 3		B	C	D	A
14:29	14:47	Rotation 4		A	B	C	D

