



WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

Workplan v4 / Plan de Travail version 4

Langley Events Centre (Triple Gym- Gate 1), 7888 200 St., Langley, BC



E: info@gymcan.org
RA Centre, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7

WWW.GYMCAN.ORG

Table of Contents

LOC INFORMATION / INFORMATIONS SUR LE COL	2
SCHEDULE	7
CALENDRIER	8
TECHNICAL INFORMATION / INFORMATION TECHNIQUE	9
MEETINGS / RÉUNIONS	11
OSIC / BCIS	11
STATUTORY DECLARATION / DÉCLARATION STATUTAIRE	11
TRAINING SCHEDULE / HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT	12
Junior and Senior Open Training Schedule – Entraînement Libre Junior et Senior	12
Group 1 – Groupe 1 (23)	12
Group 2 – Groupe 2 (25)	13
Group 3 – Groupe 3 (23)	13
COMPETITION DRAW / TIRAGE AU SORT	14
Warm-up and Order	14
Échauffement et ordre	14
Novice Day 1 / Jour 1 (13 athlètes):	15
Senior Day 1 / Jour 1 – Flight #1 (17 athlètes):	16
Senior Day 1 / Jour 1 – Flight #2 (23 athlètes):	17
Junior Day / Jour 1 (14 athlètes):	18
Novice Day / Jour 2:	19
Junior Day / Jour 2 (18 athlètes):	19
Senior Day / Jour 2 (32 athlètes):	20
Awards – Récompenses	20
Request for Bar Height Adjustment Demande D'ajustement des Barres	i
WAG Protest Form – Formulature de Protêt GAF	ii
WAG – Request by the Competition Jury for Reconsideration Demande de Reconsidération par le Jury de Compétition - GAF	iii
Petition Form for the 2024 High Performance Lists / Formulaire de pétition pour les listes de haute performance 2024	iv



LOC Information / Informations sur le COL

Venue / Lieu:

Langley Events Centre
(LEC)
7888 200 St.
Langley, BC



Field of Play / Plateau de competition:

Located in the main building, *Triple Gym*. Athlete and Spectator Entrance: **Gate 1**.
Situ  dans le bâtiment principal, *Triple Gym*. Entrée des athlètes et des spectateurs : **porte 1**

Vendor Area / Espace Vendeur:

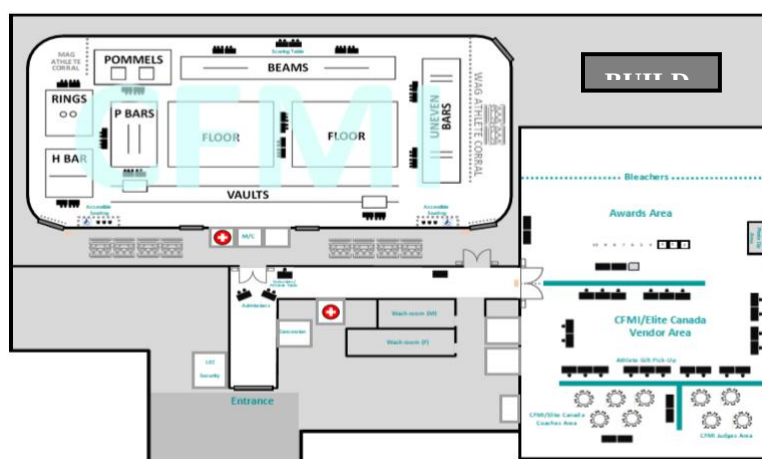
LEC- BUILDING B



The LOC is also hosting the Christy Fraser Memorial Invitational, Feb 16-19, 2024. The Vendor Area is shared between the two events, and located in the North/South Gyms in Building B. There is a **short walking path** between the two areas. This is also where you can pick up your athlete gift, as well as purchase food from the concession. (*Please ensure you pick your athlete gift up by Feb 19th!*)

Le COL accueille également le Christy Fraser Memorial Invitational, du 16 au 19 février 2024. L'aire des vendeurs est partagée entre les deux  v nements et se trouve dans les gymnases nord et

sud du bâtiment B. Il y a un **court sentier de marche** entre les deux aires. C'est également là que vous pourrez récupérer votre cadeau d'athlète et acheter de la nourriture à la concession. (*Veillez   r cup rer votre cadeau d'athlète avant le 19 février !*)



E: info@gymcan.org
RA Centre, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7

WWW.GYMCAN.ORG

Accreditation/ Accréditation :	All athletes, coaches and judges should pick up their Accreditation Tag for the weekend upon arrival at the event. They will be located near the Admissions table through Gate 1. Accreditation tags must be worn at the Langley Events Centre in order to have access to both Elite Canada and CFMI venues. Coaches and judges must wear them to have access to hospitality areas. Tous les athlètes, entraîneurs et juges doivent récupérer leur accreditations pour la fin de semaine à leur arrivée à la compétition. Elles seront situées près de la table des admissions à la porte 1. Les accréditations doivent être portées au Langley Events Centre pour avoir accès aux sites d'Élite Canada et de l'IMFC. Les entraîneurs et les juges doivent les porter pour avoir accès aux aires d'accueil. <i>The identity and accreditation card remains in the property of GymCan and can be withdrawn, with immediate effect, at GymCan's sole discretion. By using this card, I agree to be filmed, televised, photographed, identified, and otherwise recorded during the event under the conditions and for the purposes now and hereafter authorized by GymCan in relation with the promotion of the sport.</i> <i>La carte d'identité et d'accréditation reste la propriété de GymCan et peut être retirée, avec effet immédiat, à la seule discrétion de GymCan. En utilisant cette carte, j'accepte d'être filmé, télévisé, photographié, identifié et autrement enregistré pendant l'événement dans les conditions et aux fins actuellement et ultérieurement autorisées par GymCan en relation avec la promotion du sport.</i>
Protocol & Awards Ceremonies / Protocole & Cérémonies de remise de prix	A land acknowledgment will be announced before every session. The Canadian National Anthem will be played before the first session of the competition. Une reconnaissance du terrain sera annoncée avant chaque session. L'hymne national canadien sera joué avant la première session de la compétition. Awards Ceremonies: Dress Code on the awards podium for the athletes: Club tracksuit, NT athletes must wear NT tracksuit. Cérémonies de remise des prix : Code vestimentaire sur le podium de remise des prix pour les athlètes : Survêtement de club, les athlètes du NT doivent porter le survêtement du NT. Awards Ceremonies will be held at Langley Gymnastics Foundation, located to the left of Gate 1 and 12. Les cérémonies de remise des prix se dérouleront à la Langley Gymnastics Foundation, située à gauche des portes 1 et 12.



Athlete bios / Biographies des athletes:	Please ensure athletes fill out their bio here: / Veuillez à ce que les athlètes remplissent leur biographie ici : https://forms.gle/i2Zk71PdUpckBa8o9 This info will be used by the Announcer during the competition. / Ces informations seront utilisées par l'annonceur pendant la compétition.
Photography / Photographie:	Feb 18th-20th / 18 au 20 fév: Zhengmu Wang from VeryOk Photos Photos will be sold after the event through GymCan's PhotoShelter: Les photos seront vendues après l'événement par l'intermédiaire de PhotoShelter (GymCan): https://gymcan.photoshelter.com/index
Event Website / Site web de l'événement:	Use this QR Code or click the link below to access Event Information, including schedules, maps, workplans, and results. It is also on the back of the accreditation tag. Utilisez ce code QR ou cliquez sur le lien ci-dessous pour accéder aux informations sur l'événement, y compris les horaires, les cartes, les plans de travail et les résultats. Ce code figure également au dos de l'étiquette d'accréditation. https://langleygymnastics.uplifterinc.com/pages/competitions/elite-canada/ https://trello.com/b/laFELcQb/domestic-events-événements-nationaux 



**Sponsors /
Commenditaires:**



**Vendors /
Vendeurs:**

Located in Building B /

**Situé dans le
bâtiment B**

We are excited to have the following vendors on-site from Feb 16-19:

Nous sommes heureux d'accueillir les fournisseurs suivants sur le site du 16 au 19 février :



Official supplier for Gymnastics Canada, selling gymnastics apparel and accessories.

Fournisseur officiel de Gymnastique Canada, vendant des vêtements et accessoires de gymnastique.



On-site custom event apparel for both CFMI and Elite Canada 2024.

Vêtements personnalisés sur place pour l'IMFC et Élite Canada 2024.



Amazing cotton candy in over 50 unique flavours!

Une barbe à papa étonnante, déclinée en plus de 50 saveurs uniques !



Sustainable healthy living products, including the ever-popular EnergyFizz sticks.

Produits durables pour un mode de vie sain, y compris les très populaires bâtonnets EnergyFizz.



Gourmet healthy meal solutions.

Solutions de repas sains et gourmands.



Hat bar, engraved tumblers, wood ornaments, and more.

Barre à chapeaux, gobelets gravés, ornements en bois, etc.



E: info@gymcan.org

RA Centre, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7

WWW.GYMCAN.ORG



The Crafty Flamingo Flock

Handmade bath and body products specializing in uniquely crafted bath bombs.

Produits pour le bain et le corps fabriqués à la main et spécialisés dans les bombes de bain.

Hand-crafted knitting and crochet scarves, messy bun hats, key-chains, headbands, amigurumi plushies, tea towels and much more.

Écharpes tricotées et crochétées à la main, bonnets pour chignons, porte-clés, bandeaux, peluches amigurumi, torchons et bien d'autres choses encore.



Schedule

		Activity	Location
Feb 17	08:00 – 08:30	Brevet Candidate and BCWG Meeting - Assessment Draw	LGF 2nd Floor Judges Room
	08:30 – 10:00	Judges Briefing Session	LGF 2nd Floor Judges Room
	09:00 – 11:00	Training per Club	FOP
	11:15 – 13:15	Training per Club	FOP
	13:30 – 15:30	Training per Club	FOP
	15:45 – 16:15	Technical Meeting for all coaches	FOP – in bleachers
	16:30 – 17:30	HPCC & NTCC meeting – for all coaches registered at Elite Canada *combined meetings	LGF gym
	17:30 – 18:00	Junior/ Novice Coaches meeting	LGF gym
	18:00 – 18:15	Welcome Ceremony – athletes to attend	
Feb 18	08:00 – 10:00	Open training Junior	FOP
	10:30 – 11:30	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	10:15 – 11:23	Warm-up – Novice Day 1	FOP
	11:30 – 13:10	Competition – Novice Day 1	FOP
	14:40 – 15:40	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	14:15 – 15:35	Warm-up – Senior Day 1 – Flight #1	FOP
	15:40 – 17:40	Competition – Senior Day 1 – Flight #1	FOP
	18:50 – 19:20	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	17:55 – 19:15	Warm-up – Senior Day 1 – Flight #2	FOP
	19:20 – 21:20	Competition – Senior Day 1 – Flight #2	FOP
Feb 19	09:00 – 10:00	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	09:00 – 10:08	Warm-up – Junior Day 1	FOP
	10:15 – 11:55	Competition – Junior Day 1	FOP
	12:05 – 14:05	Open Training Senior	FOP
	14:15 – 15:15	Meeting of all NT & Espoir Athletes	LGF gym
	14:45 – 15:45	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	14:30 – 15:38	Warm-up – Novice Day 2	FOP
	15:45 – 17:25	Competition – Novice Day 2	FOP
	17:30	Awards: Novice AA and Apparatus Finals	LGF Gym
	17:45	Coach INP Review Meeting	LGF Gym
Feb 20	11:15 – 12:15	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	11:00 – 12:08	Warm-up – Junior Day 2	FOP
	12:15 – 13:55	Competition – Junior Day 2	FOP
	14:00	Awards: Junior AA and Apparatus Finals	LGF Gym
	14:45 – 15:45	Judges meeting	LGF 2nd Floor Judges Room
	14:15 – 15:47	Warm-up – Senior Day 2	FOP
	15:55 – 18:35	Competition – Senior Day 2	FOP
	18:40	Awards: Senior AA and Apparatus Finals	LGF Gym

FOP – Field of Play



E: info@gymcan.org

RA Centre, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7

WWW.GYMCAN.ORG

Calendrier

	Activité		lieu
Feb 17	08:00 – 08:30	Réunion des candidats au Brevet et du BCWG - Tirage au sort de l'évaluation	Salle des juges du 2e étage du LGF
	08:30 – 10:00	Séance d'information pour les juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	09:00 – 11:00	Entraînement par club - Groupe 1– Novice & Junior	Aire de compétition
	11:15 – 13:15	Entraînement par club - Groupe 2– Senior Groups TBD	Aire de compétition
	13:30 – 15:30	Entraînement par club - Groupe 3– Senior Groups TBD	Aire de compétition
	15:45 – 16:15	Réunion technique pour tous les entraîneurs	Aire de compétition - gradins
	16:30 – 17:30	Réunion du CCPS & NTCC - Pour tous les entraîneurs inscrits à Elite Canada * réunions combinées	Gymnase LGF
	17:30 – 18:00	Réunion des entraîneurs juniors/novices	Gymnase LGF
	18:00 – 18:15	Cérémonie d'accueil	
Feb 18	08:00 – 10:00	Entraînement ouvert : Junior	Aire de compétition
	10:30 – 11:30	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	10:15 – 11:23	Échauffement : Novice – Jour 1	Aire de compétition
	11:30 – 13:10	Compétition : Novice – Jour 1	Aire de compétition
	14:40 – 15:40	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	14:15 – 15:35	Échauffement : Senior - Jour 1 – 1 ^{er} Vague	Aire de compétition
	15:40 – 17:40	Compétition : Senior - Jour 1 – 1 ^{er} Vague	Aire de compétition
	18:50 – 19:20	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	17:55 – 19:15	Échauffement : Senior - Jour 1 – 2 ^{eme} Vague	Aire de compétition
	19:20 – 21:20	Compétition : Senior - Jour 1 – 2 ^{eme} Vague	Aire de compétition
Feb 19	09:00 – 10:00	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	09:00 – 10:08	Échauffement : Junior – Jour 1	Aire de compétition
	10:15 – 11:55	Compétition : Junior – Jour 1	Aire de compétition
	12:05 – 14:05	Entraînement ouvert : Senior	Aire de compétition
	14:15 – 15:15	Réunion des athlètes de l'équipe nationale et des athlètes-Esprit	Gymnase LGF
	14:45 – 15:45	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	14:30 – 15:38	Échauffement : Novice - Jour 2	Aire de compétition
	15:45 – 17:25	Compétition : Novice - Jour 2	Aire de compétition
	17:30	Prix : Finales du concours individuel multiple et finales aux appareils - Novice	Gymnase LGF
	17:45	Réunion des entraîneurs re:PIN	Gymnase LGF
Feb 20	11:15 – 12:15	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	11:00 – 12:08	Échauffement : Junior – Jour 2	Aire de compétition
	12:15 – 13:55	Compétition : Junior – Jour 2	Aire de compétition
	14:00	Prix : Finales du concours individuel multiple et finales aux appareils - Junior	Gymnase LGF
	14:45 – 15:45	Réunion des juges	Salle des juges du 2e étage du LGF
	14:15 – 15:47	Échauffement : Senior - Jour 2 – Groupe A	Aire de compétition
	15:55 – 18:35	Compétition : Senior - Jour 2 – Groupe A	Aire de compétition
	18:40	Prix : Finales du concours individuel multiple et finales aux appareils - Senior	Gymnase LGF



Technical Information / Information Technique

1. FIG WAG COP 2022-2024 & Appendix to the COP 2022-2024
 - [English](#)
 - [Français](#)
 - [Appendix](#)
2. FIG WAG Newsletters
 - [N° 01 – 15th cycle](#)
 - [N° 02 – 15th cycle](#)
 - [N° 03 – 15th cycle](#)
3. WAG Help Desk
 - [2° Edition 15th cycle – January 2023](#)
4. GymCan Technical Documents – Documents techniques GymCan
 - Combined Manual
 - [Equipment specifications & measurements](#)
 - [Canadian List of New Elements, March 2022](#)
 - [WAG Technical Regulations – Section 2 \(Complete Elite Canada Regulations\)](#)



Equipment Spieth Canada - GymCan Official Sponsor	Équipement Spieth Canada – Sponsor officiel de GymCan
Music Should have been uploaded to the K-Score as stated in directives. Please also bring USB key and CD.	Musique Devrait avoir été ajoutée à K-Score tel qu'indiqué dans les Directives. SVP – Apporter aussi une clé USB et CD.
Arrival Time Athletes should arrive 20 minutes in advance of the stated warm-up time and be prepared to start early if necessary.	Heure d'arrivée Les athlètes devraient arriver 20 min avant l'heure indiquée pour l'échauffement et être prêtes à débiter avant l'heure prévue, si nécessaire.
Number of coaches Two coaches per athlete with a maximum of three per club are allowed in the waiting area. Tagging in and out is permitted.	Nombre d'entraîneurs Deux entraîneurs par athlète, avec un maximum de trois entraîneurs par club permis dans l'aire d'attente. Les substitutions (tag) sont permises.
Verification of results Coaches have 5 minutes after the publication of the draft results to verify them and communicate any error to the Canadian Head Judge (or designate). After 5 minutes the results will be considered as accurate.	Vérification des résultats Les entraîneurs ont 5 minutes après la publication des résultats provisoires pour les vérifier et communiquer toute erreur au Juge en chef canadien (ou son représentant). Après 5 minutes, les résultats seront considérés comme exacts.
Clothing National Team members are required to wear NT track suit and Junior and Senior athletes must wear NT GK leos for warm-up and competition. This is optional for Espoir athletes.	Vêtements Les membres de l'équipe nationale doivent porter un survêtement ÉN et les athlètes juniors et seniors doivent porter des léos ÉN GK pour l'échauffement et la compétition. Ceci est facultatif pour les athlètes Espoir.
High Performance Status - Criteria stated in Section 2 of Technical Regulations - A draft of the HP list will be sent by email after the competition - Clubs of the athletes on the list must confirm their HP status by filling out this form before March 1, 2024 Petitions Form (in appendix) must send to wag@gymcan.org - Deadline: February 25, 2024 - Review petition process in Section 2. - Petitions must be complete to be accepted. - GymCan will not request additional information for incomplete petitions. National Team Members not competing at EC - Any club that has requested an exemption for a National Team athlete who will not be competing at Elite Canada 2024 MUST submit a request for High Performance status. - This includes any NCAA athletes who are currently on the NT/HP List. - Deadline: March 1, 2024 Form here	Statut Haute Performance - Les critères sont présentés dans la Section 2 de la réglementation technique - Une version provisoire de la liste HP sera envoyée par courriel après la compétition - Les clubs avec des athlètes sur la liste devront confirmer le statut HP en remplissant ce formulaire avant le 1er mars 2024 Pétitions - Le formulaire (en annexe) doit être envoyé à wag@gymcan.org - Date limite : 25 février 2024 - Réviser le processus des pétitions disponible dans la Section 2 - Les pétitions doivent être complètes pour être acceptées - GymCan ne demandera pas d'information supplémentaire si les pétitions s'avèrent incomplètes Membres Équipe nationale qui ne compétitionnent pas à EC - Tout club qui a présenté une demande d'exemption pour une athlète de l'équipe nationale qui ne participera pas à Élite Canada 2024 DOIT soumettre une demande de statut de haute performance. - Cela inclut les athlètes de la NCAA qui figurent actuellement sur la liste EN/HP. - Date limite: 1er mars 2024 formulaire ici



Meetings / Réunions

Included in the Global Schedule

Meeting / Réunion	Date and Time / Date et heure	Location / Lieu
Brevet Judges	Feb 17 / 17 fév 08:00 – 08:30	LGF 2nd Floor Judges Room / Salle des juges du 2e étage du LGF
Judges Briefing Session Séance d'information pour les juges	Feb 17 / 17 fév 08:30 – 10:00	LGF 2nd Floor Judges Room / Salle des juges du 2e étage du LGF
Technical meeting for coaches Réunion techniques pour les entraîneurs	Feb 17 / 17 fév 15:45 – 16:15	FOP – in bleachers / Aire de compétition - gradins
HPCC Meeting & NTCC – all coaches registered for EC Réunion CCPS & NTCC – tous les entraîneurs inscrits à EC	Feb 17 / 17 fév 16:30 – 17:30	LGF Gym / Gymnase LGF
Junior/ Novice Coaches meeting Réunion des entraîneurs juniors/novices	Feb 17 / 17 fév 17:30 – 18:00	LGF Gym / Gymnase LGF
Meeting of all NT & Espoir Athletes Réunion des athlètes de l'équipe nationale et des athlètes Espoir	Feb 18 / 18 fév 14:15 – 15:15	LGF Gym / Gymnase LGF

OSIC / BCIS

In keeping with Gymnastics Canada's commitment to an abuse free sport and UCCMS, we require participants to sign on to OSIC. Please sign the electronic OSIC form attached in this email and return to mdegrasse@gymcan.org as soon as possible.

Conformément à l'engagement de Gymnastique Canada pour un sport sans abus et à l'UCCMS, nous demandons aux participants de s'inscrire à la BCIS. Veuillez signer le formulaire électronique BCIS joint à ce courriel et le retourner à mdegrasse@gymcan.org dès que possible.

Statutory Declaration / Déclaration Statutaire

All athlete Medical Forms and Assumption of Risk waivers must be collected by each club, and a Statutory Declaration from each club should be sent to mdegrasse@gymcan.org.

Tous les formulaires médicaux des athlètes et les renonciations à l'acceptation des risques doivent être collectés par chaque club, et qu'une déclaration statutaire de chaque club doit être envoyée à mdegrasse@gymcan.org.



Training Schedule / Horaire D'Entraînement

Saturday, February 17, 2024

Junior and Senior Open Training Schedule – Entraînement Libre Junior et Senior

Time has been scheduled on Sunday morning (Junior) and Monday afternoon (Senior) for training. Coaches and gymnasts must cooperate to use the equipment. Request must be made on the form available HERE	Des périodes d'entraînement libre sont prévus le dimanche matin pour les Juniors et le lundi 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
Deadline to submit requests for open training:	Date limite pour soumettre le formulaire :
- Junior: Saturday– 16:00 - Senior: Sunday – 16:00	- Junior: samedi– 16h00 - Senior: dimanche– 16h00

Group 1 – Groupe 1 (23)

A (6) VAULT SAUT	B (6) BARS BARRES	C (5) BEAM POUTRE	D (6) FLOOR SOL
Wimgym (6)	- Gym-Richlieu (4) - Gadbois (1) - Gymnamic (1)	- Gemini (3) - Edge (1) - Marian (1)	- Gymnix (4) - Panthers (1) - Tumblers (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
9:45	10:10	Rotation 2		D	A	B
10:10	10:35	Rotation 3		C	D	A
10:35	11:00	Rotation 4		B	C	D



Group 2 – Groupe 2 (25)

A (6) VAULT SAUT	B (7) BARS BARRES	C (6) BEAM POUTRE	D (6) FLOOR SOL
- CGC (5) - Winstars (1)	Wimgym (7)	- YEG Gymnastics (3) - East York (2) - Insire Sports Victoria (1)	- LGF (2) - Kitchener Waterloo (2) - Unigym Gatineau (2)

			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
12:00	12:25	Rotation 2		D	A	B
12:25	12:50	Rotation 3		C	D	A
12:50	13:15	Rotation 4		B	C	D

Group 3 – Groupe 3 (23)

A (5) VAULT SAUT	B (6) BARS BARRES	C (7) BEAM POUTRE	D (5) FLOOR SOL
TAG (5)	- Club Aviva (4) - Flip City (2)	- Flicka (3) - Oakville (2) - Titans (2)	- Laval Excellence (2) - Campbell River (1) - Dynamo (1) - Gymfly (1)

			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
14:15	14:40	Rotation 2		D	A	B
14:40	15:05	Rotation 3		C	D	A
15:05	15:30	Rotation 4		B	C	D



Competition Draw /

Tirage au sort

• Please review the draws below. Coaches of athletes who are now scratched, not performing on an apparatus or raising both bars are asked to inform Jenny Trew, WAG-PM by email at wag@gymcan.org by February 8, 2024. • The draw will be modified if there is an imbalance (+- 2) in the groups in subsequent versions.	• S.V.P réviser les tirages ci-dessous. Les entraîneurs des athlètes qui doivent se retirer de la compétition, d'un appareil en particulier ou qui doivent monter les barres doivent informer le gestionnaire de program GAF Jenny Trew par email wag@gmail.com avant le 8 février 2024. • Le tirage au sort sera modifié en cas de déséquilibre (± 2) entre les groupes
Warm-up and Order • Warm-up will start on the 2nd Competition apparatus • Touch Warm-up: 30/50 sec per athlete. If group size 6+ athletes, touch will be in 2 groups • Groups will rotate in Olympic order and the order on the first apparatus will be as per the draw • If the largest group in the session is 7 or less, the gymnast who was first on one apparatus will be placed at the end of the group for the next apparatus. • IF the largest group in the session is 8 or more, the first two gymnasts on one apparatus will be places at the end of the group for the next apparatus.	Échauffement et ordre • L'échauffement débutera au 2e appareil de compétition. • Échauffement spécifique : 30/50 sec par athlète. Si un groupe est composé de 6 athlètes ou plus, l'échauffement sera fera en 2 groupes. • Les groupes suivront l'ordre Olympique. Le premier appareil de compétition et l'ordre de passage seront déterminés par le tirage au sort. • Si le plus grand groupe de la session est composé de 7 athlètes ou moins, la gymnaste qui était la première à compétitionner à un appareil sera placée à la fin du groupe pour le prochain appareil • Si le plus grand groupe de la session est composé de 8 athlètes ou plus, les deux premières gymnastes à compétitionner à un appareil seront placées à la fin du groupe à l'agrès suivant.



Novice Day 1 / Jour 1 (13 athlètes):

10:15 – 10:35	General Warm-up – Échauffement general
10:35 – 11:23	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
11:30 – 13:10	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
10:15	10:35	General warm-up	FLOOR - SOL			
10:35	10:47	Rotation 1	0:12:00	A	B	C
10:47	10:59	Rotation 2			A	B
10:59	11:11	Rotation 3		C		A
11:11	11:23	Rotation 4		B	C	

VAULT SAUT (GROUP A - 5)	BARS BARRES (GROUP B - 4)	BEAM POUTRE (GROUP C - 4)
• Mackenzie Grant (Edge) • Kennedy Hirtle (CGC) • Brooklyn Smith (LGF) • Nikita Théodat (Gymnix) • Zoe Ewens (CGC)	• Lucy Chase (TAG) • Emily Kim (TAG) • Carlaya Millin (Club Aviva) • Katarina Morgan (Winstars)	• Liviane Charron (Gym-Richlieu) • Sophie Connolly (YEG) • Marion Desjardins (Wimgym) • Adrianna Lee (Flicka) • Maryam Saber (Gym-Richlieu)



Senior Day 1 / Jour 1 – Flight #1 (17 athlètes):

14:15-14:35	General Warm-up – Échauffement general
14:35-15:35	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
15:40-17:40	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	
14:15	14:35	General warm-up	FLOOR - SOL				
14:35	14:50	Rotation 1	0:15:00	A	B	C	D
14:50	15:05	Rotation 2		D	A	B	C
15:05	15:20	Rotation 3		C	D	A	B
15:20	15:35	Rotation 4		B	C	D	A

VAULT SAUT (GROUP A - 4)	BARS BARRES (GROUP B - 4)	BEAM POUTRE (GROUP C - 4)	FLOOR SOL (GROUP D - 5)
• Alexis Djeboulain (Laval Excellence) • Stéphanie Lemay (Wimgym) – scratch bars • Emma Orr (CGC) • Ana Padurariu (Gemini) • Stefanie Gatin (Panthers)	• Sienna Fretwell (TAG Sports Centre) • Carley Lealos (Club Aviva) • Becca Mitchell (TAG) • Jordanna Phillis (LGF)	• Taylor Bennett (Unigym) • Megan DiPietro (Kitchener Waterloo) • Stefanie Gatin (Panthers) • Caitlin Keeler (Flip City) • Virginie Therrien (Gadbois)	• Jessica Béatrice Balan (Laval Excellence) • Zoé Cotnoir (Laval Excellence) • Jordan Loock (Campbell River) • Janelle Nagle (Titans) • Elizabeth Noble (TAG)



Senior Day 1 / Jour 1 – Flight #2 (23 athlètes):

17:55-18:15	General Warm-up – Échauffement general
18:15-19:15	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
19:20-21:20	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	
17:55	18:15	General warm-up	FLOOR - SOL				
18:15	18:30	Rotation 1	0:15:00	A	B	C	D
18:30	18:45	Rotation 2		D	A	B	C
18:45	19:00	Rotation 3		C	D	A	B
19:00	19:15	Rotation 4		B	C	D	A

VAULT SAUT (GROUP A - 6)	BARS BARRES (GROUP B - 5)	BEAM POUTRE (GROUP C - 6)	FLOOR SOL (GROUP D - 6)
• Cassie Lee (East York) • Laurie Denommée (Wimgym) • Jessica Dowling (Dynamo) • Maddison Hajjar (Wimgym) • Clara Raposo (East York) • Evandra Zlobec (Wimgym)	• Cristella Brunetti-Burns (Wimgym) – scratch bars • Kahlyn Lawson (Wimgym) • Frédérique Sgarbossa (Gymnix) • Ava Stewart (Gemini) • Zoe Tsaprailis (Wimgym) • Reese Wilson (Gemini)	• Victoriane Charron (Gym-Richlieu) – only bars • Shallon Olsen (Flicka) • Azaraya Ra-Akbar (Kitcher Waterloo) • Jenna Timmons (CGC) • Aurélie Tran (Gymnix) • Sophie Patterson (Club Aviva)	• Gabrielle Black (Oakville) • Amy Jorgensen (Marian) • Aaliya DeSousa (Flip City) • Audrey Rousseau (Gymfly) • Tegan Shaver (Unigym) • Rose Woo (Gym-Richlieu) – scratch vault & scratch floor



Junior Day / Jour 1 (14 athlètes):

9:00-9:20	General Warm-up – Échauffement general
9:20-10:08	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
10:15-11:55	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
09:00	09:20	General warm-up	FLOOR - SOL			
09:20	09:32	Rotation 1	0:12:00	A	B	C
09:32	09:44	Rotation 2			A	B
09:44	09:56	Rotation 3		C		A
09:56	10:08	Rotation 4		B	C	

VAULT SAUT (GROUP A - 4)	BARS BARRES (GROUP B - 5)	BEAM POUTRE (GROUP C - 5)
• Zoe Kramer (CCC) • Jazzy Robertson (Inspire Sports Victoria) • Samantha Couture (Tumblers) • Lia Redick (Oakville) • Autumn Brown (Titans)	• Aila McKinley (YEG) • Naomie Laflamme (Gymnamic) • Lia Monica Fontaine (Wimgym) • Lindsey Corbett (Wimgym) • Gillian Kwan (YEG)	• Zoé Cadrin (Wimgym) • Alyssa Guerrier-Calixte (Wimgym) • Coralie Demers (Gymnix) • Abby Schmidt (Club Aviva) • Chloe Watkins (Flicka)

Seeding for Day 2 – Order de Passage pour le Jour 2

• According to Technical Regulations, Section 2, p.11 • Coaches must inform the WAG Program Manager at wag@gymcan.org by the deadline if a gymnast will not compete on Day 2: ○ Novice: Sunday, February 18 @7:00PM ○ Junior: Monday, February 19 @7:00PM ○ Senior: Monday, February 19 @7:00PM	• Selon la réglementation technique, section 2, p. 11 • 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 : Dimanche 18 février, 19 h ○ Junior : lundi 19 février, 19 h ○ Senior : lundi 19 février, 19 h
---	---

Seeding:

4.6.5d) For Day 2, athletes will be separated between the apparatuses according to the qualifying process based the on Day 1, and will be seeded according to the number of athletes in the session. The top athletes will start on Vault, the 2nd group will start on Bars, the 3rd group will start on Beam and the last group will start on Floor. A random draw will determine the order of passage within a group for the first apparatus.

Assignment



4.6.5d) Pour le jour 2, les athlètes seront divisées entre les appareils selon le processus de qualification du jour 1 et le nombre d'athlètes qui participeront à la session. Les meilleures athlètes débiteront au saut, le 2^e groupe aux barres, le 3^e à la poutre et le dernier au sol. Un tirage aléatoire déterminera l'ordre de passage dans le groupe pour le premier appareil.

Novice Day / Jour 2:

14:30-14:50	General Warm-up – Échauffement general
14:50-15:38	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
15:45-17:25	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
14:30	14:50	General warm-up	FLOOR - SOL			
14:50	15:02	Rotation 1	0:12:00	C	A	B
15:02	15:14	Rotation 2		B	C	A
15:14	15:26	Rotation 3		A	C	
15:26	15:38	Rotation 4		A	B	A

Junior Day / Jour 2 (18 athlètes):

11:00-11:20	General Warm-up – Échauffement general
11:20-12:08	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
12:15-13:55	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
11:00	11:20	General warm-up	FLOOR - SOL			
11:20	11:32	Rotation 1	0:12:00	A	C	D
11:30	11:44	Rotation 2		D	B	C
11:40	11:56	Rotation 3		C	A	B
11:50	12:08	Rotation 4		B	D	A



Senior Day / Jour 2 (32 athlètes):

14:15-14:35	General Warm-up – Échauffement general
14:35-15:47	Specific Warm-up – Échauffement spécifique
15:55-18:35	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	
14:15	14:35	General warm-up	FLOOR - SOL				
14:35	14:53	Rotation 1	0:18:00	A	B	C	D
14:53	15:11	Rotation 2		D	A	B	C
15:11	15:29	Rotation 3		C	D	A	B
15:29	15:47	Rotation 4		B	C	D	A

Awards – Récompenses

	ALL-AROUND IND. MULTIPLE COMBINED DAY 1 & 2 COMBINÉ JOUR 1 ET 2	APPARATUS FINALS FINALES AUX AGRÈS COMBINED DAY 1 & 2 COMBINÉ JOUR 1 ET 2
Novice	Top 8	Top 8
Junior & Senior	Top 8	Top 3

- Coaches of gold medalists will be announced – Les entraîneurs des médaillées d'or sont annoncés.
- The All-Around and apparatus ranking are determined according to the combined results of the two days of competition. Ranking on Vault is determined according to the HP Manual for each category. - Le classement au concours individuel multiple et aux finales aux appareils est déterminé selon le résultat cummulatif des deux jours de compétition. Le classement au saut est déterminé selon les règles du manuel HP pour la catégorie.



Selection Activity The results of Elite Canada may be used in the process for selection of athletes for National Team, Carding, and assignment to international competitions in 2024.	Activité de Sélection Les résultats d'Élite Canada peuvent être utilisés dans le processus de sélection pour l'équipe nationale, l'octroi de brevet et pour l'assignation aux compétitions internationales en 2024
Raising the Bars An athlete who requires having the bars raised, must submit the form attached to the Canadian Head Judge (or delegate), during an official training session before the competition. Permission to raise both bars of 5 cm will be given if the athlete's feet or hips brush the floor when swinging. The Canadian Head Judge will return the form to the coach. Once granted, the permission will be valid for all future WAG National level competitions. The coaches of the athlete who raised the bars MUST return the bars to the original measurements. The only exception is if the athlete is the last one of the group and the group and coaches must rotate immediately to the next apparatus.	Monter les Barres Une athlète qui doit monter les barres doit soumettre le formulaire approprié au Juge en chef canadien ou désigné durant la session d'entraînement officielle avant la compétition. La permission de monter les deux barres de 5 cm sera accordée si les pieds ou les hanches de l'athlète frôlent le sol en balançant. Le Juge en chef canadien redonnera le formulaire à l'entraîneur. La permission est accordée pour toutes les prochaines compétitions nationales GAF. Les entraîneurs qui ont monté les barres doivent les replacer à leur hauteur originale. La seule exception permise est pour un entraîneur dont l'athlète passe en dernier et doit immédiatement se diriger au prochain appareil.





Request for Bar Height Adjustment Demande D'ajustement des Barres

For WAG National Level Gymnastics Competitions – Pour Compétitions Nationales GAF

The following form must be completed and submitted to the Canadian Head Judge or designate during one of the official training sessions before the competition.	Le formulaire doit être complète et remis au Juge en Chef Canadien ou désigné lors d'une session d'entraînement officielle précédant la compétition.
---	--

Note: Both rails need to be raised by 5cm – les deux barres doivent être montées de 5cm.

Club _____

Province _____

Athlete's Name
Nom de l'athlète _____

Category
Catégorie _____

Head Coach Name
Nom de l'entraîneur-
chef _____

Signature _____

Permission • Granted – Accordée • Denied - Refusée

Rationale if denied – Explication si refusée: _____

Signature
CHJ _____ Date: _____

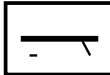
Form to be returned by CHJ to WAG PM at end of competition – Remettre le formulaire au juge en chef à la fin de la compétition





WAG Protest Form – Formulaire de Protêt GAF

Athlete #: _____ Name / Nom: _____

Category / Catégorie:	Competition Date / Date de Compétition	 	 
-----------------------	--	--	--

High Performance:

D Score / Note D: _____ E Score / Note E: _____ Neutral deductions: _____

CCP:

Start Value: _____ Neutral deductions: _____ Final Score: _____

Reason for Protest / Justification du protêt

Signature _____ Time / Heure: _____

By submitting this form, I agree to be invoiced \$60 by GymCan should the protest be denied. / En soumettant ce formulaire, j'accepte d'être facturé 60\$ by GymCan si mon protêt est refusé.

Received by / Reçu par _____ Time / Heure: _____

Accepted / Accepté: ☐

Denied – Refusé: ☐

Comments including rationale for decision: / Commentaires incluant la justification de la décision:



E: info@gymcan.org

RA Centre, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7

WWW.GYMCAN.ORG



WAG – Request by the Competition Jury for Reconsideration Demande de Reconsidération par le Jury de Compétition - GAF

Athlete #: _____ Name / Nom: _____

Category / Catégorie:	Competition Date / Date de Compétition
-----------------------	--



High Performance: D Score / Note D: _____ E Score / Note E: _____ Neutral deductions: _____
CCP: Start Value: _____ Neutral deductions: _____ Final Score: _____
 Competition Jury's rationale: / Justification du Jury technique: _____

Signature _____ Time / Heure: _____
 By submitting this form, I agree to be invoice \$60 by GymCan should the protest be denied. / En soumettant ce formulaire, j'accepte d'être facturé 60\$ by GymCan si mon proteste est refusé.

Received by / Reçu par _____ Time / Heure: _____

Accepted / Accepté: ☐ **Denied – Refusé:** ☐
 Comments including rationale for decision of Judging Panel: / Commentaires incluant la justification de la décision: _____

Comments including rationale for final decision of Competition Jury: / Commentaires incluant la justification de la décision finale du Jury de la compétition: _____

Revised D Score / Note D révisée: _____ Revised E Score / Note E révisée: _____
 Signature _____ Function / Fonction _____ Time / Heure _____

The PM – WAG must receive a copy of the completed form before it is returned to the person who signed the appeal. / Le GP – GAF doit recevoir une copie du formulaire complète avant d'être retourné au demandeur.





Petition Form for the 2024 High Performance Lists / Formulaire de pétition pour les listes de haute performance 2024

Athlete's Name / Nom de l'athlète: _____ Club: _____
Date of birth / date de naissance: _____ Coach: _____

Athlete was registered for 2024 Elite Canada / YES NO
L'athlète était inscrit pour Élite Canada 2024 OUI NON

- If no, a fee of \$185 will need to be submitted for petition. / Si non, des frais de 185 \$ devront être soumis pour la pétition.
- Fill each cell of the following chart. Indicate NA if the athlete did not compete at EC or CC in a given year. / Remplissez chaque cellule du tableau suivant. Indiquez NA si l'athlète n'a pas concouru à EC ou CC au cours d'une année donnée.

Year/ Année	HP List Category / Catégorie du list HP			NT Status / status ÉN			AAP Carded / Brevet PAA		Canadian Championships (CC): Category / Catégorie	Elite Canada (EC): Category / Catégorie		
2023	N	JR	SR	ES	JRNT	SRNT	Y/O	N		N	JR	SR
2022	N	JR	SR	ES	JRNT	SRNT	Y/O	N		N	JR	SR

Please state concisely your argument for why your athlete's petition should be accepted: / Veuillez exposer de manière concise vos arguments expliquant pourquoi la pétition de votre athlète devrait être acceptée :

Results from 2023 International Competitions / Résultats des compétitions internationales

Competition	Vault / Saut		Bars / Barres		Beam / Poutre		Floor / Sol		AA	Rank / rang
		Rank / rang		Rank / rang		Rank / rang		Rank / rang		Rank / rang

A petition for reasons of illness or injury at the time of Elite Canada must be supported by a medical (physician) report and an official medical (physician) certificate stating: / Une pétition pour des raisons de maladie ou de blessure au moment d'Elite Canada doit être appuyée par un rapport médical (médecin) et un certificat médical (médecin) officiel indiquant :

- the exact date the illness started or the injury was incurred; / la date exacte du début de la maladie ou de la blessure ;
- the nature of the illness or injury; / la nature de la maladie ou de la blessure ;
- that the illness or injury prevented the athlete from competing at or forced her to withdraw from Elite Canada, and; / que la maladie ou la blessure a empêché l'athlète de concourir à Élite Canada ou l'a forcée à se retirer d'Elite Canada, et;
- the recovery protocol and the expected dates at which partial and full training can be resumed. / le protocole de reprise et les dates prévues pour la reprise de l'entraînement partiel et complet.

Summary concerning injury (to be supported by above): / Résumé concernant la blessure (à appuyer ci-dessus) :

Expected day and month for first competition in 2024 + name of competition and # of apparatus expected to be competed: / Jour et mois prévus pour la première compétition en 2024 + nom de la compétition et nombre d'engins devant être concourus :



E: info@gymcan.org

RA Centre, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7

WWW.GYMCAN.ORG