



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

1. WORKOUT

FOR TIME:

Time cap 11'

5-10-2-9-8-4-6-7-3-1

Bar Muscle Up

Alt. DB Snatch 22.5/15kgs

Alt. Pistol Squat



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

CATEGORY	1st MOVEMENT	2nd MOVEMENT	3rd MOVEMENT
ELITE MASTER 35 MASTER 40 INTERMEDIATE	BAR MU M/W	DB SNATCH 22,5/15kg	PISTOL SQUAT M/W
MASTER 45 UNDER 21	BAR MU – MEN C2B - WOMEN		
MASTER 50			DB GOBLET SQUAT M/W
EXPERIENCE	C2B – MEN PULL UP - WOMEN		



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

3. STANDARDS

3.1 BAR MUSCLE UP

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA CON L'ATLETA IN POSIZIONE DI APPOGGIO AL DI SOPRA DELLA SBARRA, CON I GOMITI BLOCCATI E LE SPALLE IN LINEA O DAVANTI ALLA VERTICALE DELLA SBARRA.

NELLA FASE DI KIP, I PIEDI NON POSSONO SUPERARE LA LINEA ORIZZONTALE DELLA SBARRA.

L'ATLETA DEVE OBBLIGATORIAMENTE PASSARE DA UNA FASE DI DIP DURANTE LA TRANSIZIONE.

ALTRI MOVIMENTI DI GINNASTICA (GLIDE KIP, PULL-OVERS, ROLLS TO SUPPORT) NON SONO PERMESSI.

3.2 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

IL MOVIMENTO PARTE CON IL DB A TERRA, FINISCE CON IL DB IN OVERHEAD POSITION, PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE, GOMITO BLOCCATO E DB IN MIDLINE CON IL CORPO

IN BOTTOM POSITION ENTRAMBE LE TESTE DEL DB DEVONO TOCCARE TERRA CONTEMPORANEAMENTE.

IL DB DEVE ESSERE PORTATO IN TOP POSITION IN UN UNICO MOVIMENTO SENZA PASSARE PER LE SPALLE.



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

IL TOUCH-AND-GO È PERMESSO, IL BOUNCING NO.

IL BRACCIO CHE LAVORA DEVE ESSERE ALTERNATO AD OGNI RIPETIZIONE.

LA MANO CHE NON LAVORA NON PUÒ ENTRARE IN CONTATTO CON IL CORPO DURANTE LA RIPETIZIONE.

NON È CONCESSO IL DROP DEL DB.

3.3 PISTOL SQUAT

LA RIPETIZIONE INIZIA E FINISCE CON LA COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA E ANCA DELLA GAMBA CHE LAVORA.

LA GAMBA CHE NON LAVORA DEVE RIMANERE DAVANTI AL CORPO (NON PUÒ PASSARE LA LINEA DEL PROFILO LATERALMENTE).

È PERMESSO TENERE LA GAMBA CHE NON LAVORA.

IN BOTTOM POSITION, LA CRESTA ILIACA DELLA GAMBA CHE LAVORA DEVE SCENDERE SOTTO IL PUNTO PIÙ ALTO DEL GINOCCHIO DELLA STESSA.

SE QUALSIASI PARTE DEL CORPO TRANNE IL PIEDE D'APPOGGIO TOCCA TERRA PRIMA DEL RAGGIUNGIMENTO DELLA COMPLETA ESTENSIONE DELLA GAMBA (CHE LAVORA), LA RIPETIZIONE NON SARÀ VALIDA.

È NECESSARIO ALTERNARE GAMBA DI LAVORO AD OGNI RIPETIZIONE VALIDA.



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

È NECESSARIO COMPLETARE CON SUCCESSO UNA RIPETIZIONE SU UN LATO PRIMA DI PASSARE ALL'ALTRO.

NON È PERMESSO UTILIZZARE LA GAMBA A RIPOSO, MANI O BRACCIA PER AIUTARSI.

3.4 GOBLET SQUAT

LA RIPETIZIONE INIZIA E FINISCE CON L'ATLETA IN STANDING TALL POSITION CON PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE E DB IN FRONT RACK POSITION.

IN BOTTOM POSITION LA CRESTA ILIACA DEVE ESSERE SOTTO IL PUNTO PIÙ ALTO DEL GINOCCHIO.

IL DB DEVE ESSERE TENUTO IN FRONT RACK POSITION CON UNA TESTA IN OGNI MANO

3.5 CHEST TO BAR

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA CON IL PETTO (AL DI SOTTO DELLA CLAVICOLA) DELL'ATLETA CHE ENTRA IN CONTATTO EVIDENTE CON LA SBARRA.

KIPPING CHEST TO BAR, BUTTERFLY CHEST TO BAR E STRICT CHEST TO BAR SONO CONSENTITE.

IL GRIP INVERSO E IL GRIP MISTO SONO CONSENTITI.



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

3.6 PULL UP

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA CON IL MENTO DELL'ATLETA CHE SUPERA LA LINEA ORIZZONTALE DELLA SBARRA.

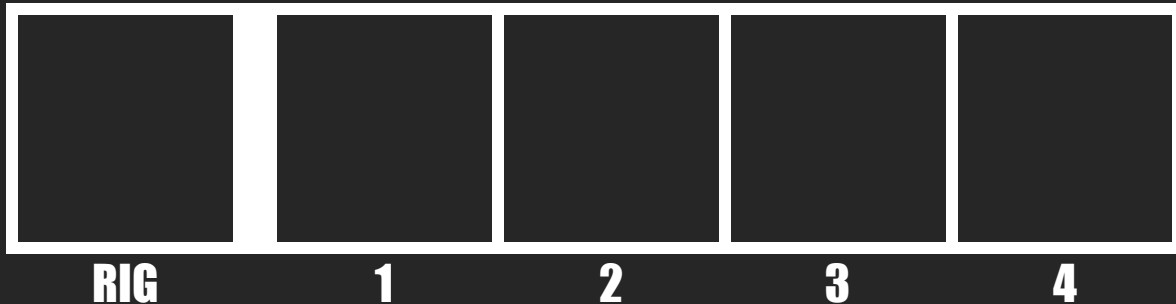
KIPPING PULL UPS, BUTTERFLY PULL UPS E STRICT PULL UPS SONO CONSENTITE.

IL GRIP INVERSO E IL GRIP MISTO SONO CONSENTITI.



WOD 3 INDIVIDUAL GALILEO AND FIGARO

4. FLOW



L'ATLETA INIZIA SOTTO IL RIG.

AL 3... 2... 1.. GO! L'ATLETA SI PORTA ALLA SBARRA E FA IL NUMERO PRESCRITTO DI BMU.

TERMINATI I BMU SI PORTA NELLA SEZIONE 1 E FA IL NUMERO PRESCRITTO DI RIPETIZIONI DI ALT. DB SNATCH.

TERMINATI GLI ALT. DB SNATCH SI PORTA IN SEZIONE 2 E FA IL NUMERO PRESCRITTO DI PISTOL SQUAT.

TERMINATI I PISTOL SQUAT L'ATLETA SPOSTA IL SEGNAPOSTO IN AVANTI DI UNA POSIZIONE.

L'ATLETA RIPETE QUESTO ORDINE PER TUTTI I ROUND PREVISTI, COMPLETANDO IL NUMERO DI RIPETIZIONI RICHIESTE PER OGNI MOVIMENTO.

IL WOD TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA SEZIONE 4.