

WOD 3
SKILL
LEVIATHAN

WOD 3



TIME CAP 8 MIN

3 – 2 – 1 WEIGHTED LEGLESS ROPE CLIMB

6 – 4 – 2 SYNCHRO COMPLEX 1 TOES TO BAR + 1 CHEST TO BAR + 1 MUSCLE UP

12 – 8 – 4 KETTLEBELL PISTOL SYNCHRO

24 – 16 – 8 SYNCHRO BOX JUMP OVER

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS



DIVISION	ROPE CLIMB	COMPLEX 1 TOES TO BAR 1 CHEST TO BAR 1 BAR MUSCLE UP	PISTOL 12/8/4	BOX JUMP OVER
ELITE/ MASTER 70	LEGLESS + MEDBALL 9 KG MAN 6 KG WOMAN	6 – 4 – 2 SYNCHRO	WEIGHTED 24 KG MAN 16 KG WOMAN	75 CM MAN 60 CM WOMAN
REGULAR/ MASTER 80	LEGLESS	6 – 4 – 2 I GO YOU GO	WEIGHTED 16 KG MAN 12 KG WOMAN	75 CM MAN 60 CM WOMAN
EXPERIENCE	REGULAR ROPE CLIMB	PULL UP SYNCHRO 15 – 10 – 5	30 – 20 – 10 ALTERNATED BURPEE WALL BALL TEAM MF/FF TARGET WOMAN 6 KG MAN/WOMAN TEAM MM 9 KG MAN/MAN TARGET MAN	-----

FLOW



Gli atleti attendono al chess piece.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale, si porta alla rope ed effettua una salita andando a toccare il crossbeam. Non è richiesto working minimo.

Terminate le rope, entrambi gli atleti si portano al rig ed eseguono in modalità synchro il complex assegnato di 1 toes to bar, 1 chest to bar, 1 bar muscle up.

Nella divisione regular e master 80 è obbligatorio switchare atleta ad ogni termine del round di complex (1 complex atleta A; 1 complex atleta B; così fino ad esaurimento dei round).

Una volta terminato il complex alla sbarra, entrambi gli atleti si portano in prima sezione ed eseguono il primo round di pistol squat con la kettlebell.

Terminate le 12 ripetizioni di pistol , si portano al box per eseguire i 24 box jump over synchro.

spostano quindi il chess piece di una sezione ed iniziano il secondo giro.

ogni cambio rope deve avvenire al chess piece.

STANDARD

ROPE CLIMB

Weighted: l'atleta prima di effettuare la salita dovrà collocare la medball tra le gambe. Effettuerà quindi la salita avendo cura di non far cadere la medball. Una volta toccato il crossbeam potrà lasciare la medball, riportare la mano alla rope ed effettuare la discesa.

Legless: l'atleta dovrà andare a toccare il crossbeam salendo la rope senza l'intervento o l'ausilio delle gambe. Una volta toccato il crossbeam potrà riportare la mano alla rope ed effettuare la discesa utilizzando l'ausilio delle gambe

Regular: l'atleta dovrà andare a toccare il crossbeam effettuando una salita della rope utilizzando, qualora volesse, le gambe.

STANDARD

COMPLEX SYNCHRO

Durante l'esecuzione dei tre movimenti l'atleta non potrà staccarsi dalla sbarra pena la nullità del complex.

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra

STANDARD

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip)

SYNCHRO:

Toes to bar: top position. vi deve essere un momento in cui entrambi gli atleti toccano allo stesso tempo la porzione di barra ricompresa tra le mani

Chest to bar: top position. vi deve essere un momento in cui entrambi gli atleti toccano allo stesso tempo la sbarra con il petto.

Bar muscle up: top position.

Eventuale no rep comminata ad un atleta costringe anche il compagno a ripetere il movimento.

STANDARD

PISTOL WEIGHTED SYNCHRO

L'atleta partirà tenendo la ket al collar con le mani sotto il mento. Avrà cura di avere quindi la non working leg sollevata da terra. Scenderà quindi in squat, portando la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. L'atleta non potrà appoggiare a terra la non working leg e le mani dovranno sorreggere al collar la kettlebell. Risalendo in top position l'atleta dovrà trovarsi con il ginocchio della working leg bloccato, anche aperte e solo a questo punto può appoggiare il piede della gamba non in caricamento. Ogni volta che una rep viene convalidata l'atleta dovrà eseguire il movimento successivo con l'altra gamba. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba.

Synchro in top position.

BOX JUMP OVER SYNCHRO (altezza box 75/60 cm)

L'atleta dovrà saltare con entrambi i piedi sul box. Viene richiesto all'atleta di avere entrambi i piedi sul box prima di scendere. Diversamente potrà altresì effettuare il jumping del box direttamente. Durante l'esecuzione le mani non possono entrare in contatto né con il box né con il corpo. Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.

SYNCHRO POSITION: gli atleti dovranno trovarsi entrambi dalla stessa parte del box prima di effettuare la successiva rep.

STANDARD

ALTERNATED BURPEE WALL BALL

Gli atleti si collocano sotto il target wall ball. Mentre un atleta effettua un wall ball shot scendendo in squat position per poi risalire e colpire il target, l'altro atleta effettua un burpee. una volta risalito dal burpee l'atleta andrà a prendere la medicine ball e sarà lui quindi ad effettuare il wall ball shot mentre il compagno dovrà eseguire il burpee. il movimento può essere eseguito sia in maniera sincrona (mentre un atleta effettua il wall ball shot, l'altro esegue il burpee) quanto in due distinti passaggi (un atleta esegue il burpee, risale a quel punto il compagno effettua il lancio della medicine ball).