

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 5

SAN BENEDETTO

CAMPO BLOR

TEAM

TIME CAP: 11 MIN

WOD

TIME CAP: 11 MIN

ALL THE MOVEMENTS MUST BE PERFORMED IN SYNCHRO 2 MODE, CHANGE AS NEEDED

13 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UP

13 SYNCHRO 2 SQUAT SNATCH

11 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UP

11 SYNCHRO 2 SQUAT SNATCH

9 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UP

9 SYNCHRO 2 SQUAT SNATCH

7 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UP

7 SYNCHRO 2 SQUAT SNATCH

5 SYNCHRO 2 BAR MUSCLE UP

5 SYNCHRO 2 SQUAT SNATCH

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: ELITE – REGULAR - MASTER

DIVISION	BAR MUSCLE UP	SQUAT SNATCH SYNCHRO 2
TEAM ELITE	SYNCHRO 2	60/40 KG
TEAM MASTER 110+	SYNCHRO 2	60/40 KG
TEAM REGULAR	SYNCHRO 2	60/40 KG
TEAM MASTER 130+	INDIVIDUAL	50/35 KG

WEIGHT AND VARIATIONS : BEGINNER

DIVISION	TOES TO BAR SYNCHRO 2	SNATCH ANY STYLE SYNCHRO 2
TEAM BEGINNER	13/11/9/7/5	40/30 KG
TEAM BEGINNER 110+	13/11/9/7/5	40/30 KG

FLOW TIMES

SCORE: IS

NB: i 2 movimenti prescritti vanno eseguiti synchro 2. I cambi sono liberi ed avvengono sempre in starting line.

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go due componenti del team vanno al rig mentre il terzo attende in starting line.

I due atleti al rig dovranno eseguire 13 bar muscle up synchro top position.

Successivamente due atleti andranno a completare 13 squat snatch synchro.

Terminati gli squat snatch i bilancieri dovranno essere spostati di una sezione.

Il team andrà quindi a completare 11 bar muscle up synchro seguiti da 11 squat snatch synchro, si andrà successivamente a spostare i bilancieri di una sezione.

Si proseguirà in questo modo per il round da 9, 7 e infine 5 ripetizioni. Al termine dell'ultimo squat snatch i due atleti correranno in finish line per il tempo.

FLOW TIMES

SCORE: IS

NB: The two prescribed movements must be performed synchro 2. Switches are free and always take place in the starting line.

The team waits in the starting line.

At 3,2,1 go, two members of the team go to the rig while the third remains in the starting line.

The two athletes at the rig must perform 13 bar muscle-ups synchro in the top position.

After that, two athletes will go to complete 13 squat snatches synchro.

Once the squat snatches are completed, the barbells must be moved forward by one section.

The team will then complete 11 bar muscle-ups synchro, followed by 11 squat snatches synchro, and will then move the barbells forward by one section.

The same pattern continues for the rounds of 9, 7, and finally 5 repetitions.

At the end of the last squat snatch, the two athletes will run to the finish line for time.

STANDARD

STANDARD

BAR MUSCLE UP SYNCHRO 2

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. 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). Non è permesso raggiungere il lock dei gomiti mentre si abbandona la sbarra.

SYNCHRO POSITION:

Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position.

Un atleta può aspettare l'altro ma **l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato**. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep.

Qualora un atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.

SCALATURA PREVISTA: CHEST TO BAR SE ANCHE UN SOLO COMPONENTE DEL TEAM OPTA PER SCALARE IL MOVIMENTO, TUTTO IL TEAM È OBBLIGATO A SCALARE. ESECUZIONE: STESSO NUMERO DI REP.

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.

SYNCHRO POSITION: In top

STANDARD

BAR MUSCLE UP SYNCHRO 2

The athlete starts in a hang position with feet off the ground and arms extended. In the top position, the athlete must be with elbows locked out and the shoulders beyond the perpendicular of the bar or above it. During the kipping phase, it is not allowed to bring the feet beyond the bar. The athlete may not release the grip and reposition the hands (regrip). It is not permitted to reach elbow lockout while letting go of the bar.

SYNCHRO POSITION:

The two athletes are required to be, at a certain point of the repetition, together in the top position.

One athlete may wait for the other, but the wait must occur in the top position with elbows locked. Unlocking the elbow and locking it again constitutes a no rep.

If an athlete performs the movement incorrectly (e.g., hand regrip) and a no rep is assigned, both athletes must repeat the movement.

ALLOWED SCALING: CHEST TO BAR IF EVEN ONE TEAM MEMBER CHOOSES TO SCALE THE MOVEMENT, THE ENTIRE TEAM IS REQUIRED TO SCALE.

EXECUTION: SAME NUMBER OF REPS.

TOES TO BAR

The athlete starts in a hang position with arms extended and feet off the ground. On each rep, the heels must travel behind the vertical plane of the bar. Both feet must make contact, at the same time, with the portion of the bar located between the hands.

SYNCHRO POSITION: *In top.*

STANDARD

SQUAT SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso una one fluid motion. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi in squat (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio). Da qui dovrà raggiungere una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. La fase di bottom deve essere raggiunta attraverso una one fluid motion. E' permesso quindi effettuare il catching del bilanciere sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa sotto il parallelo con un movimento fluido, senza pause o risalita prima di aver raggiunto la profondità richiesta.

Synchro position: in top

SNATCH ANY STYLE

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso una one fluid motion. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

Synchro position: in top.

STANDARD

SQUAT SNATCH

The barbell starts from the ground and must be brought to the overhead position through one fluid motion. In the bottom position, the athlete must be in a squat (iliac crest below the highest point of the knee). From here, the athlete must reach the top position with feet in line, knees locked, hips open, elbows locked, and the barbell in the midline over the body.

The bottom position must be reached through one fluid motion. It is therefore permitted to catch the barbell above parallel, provided that the athlete continues descending below parallel in a fluid movement, without pauses or rising before reaching the required depth.

Synchro position: in top

SNATCH ANY STYLE

The barbell starts from the ground and must be brought to the overhead position through one fluid motion. In the top position, the athlete must have feet in line, knees locked, hips open, elbows locked, and the barbell in the midline over the body.