

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 5

SAN BENEDETTO

CAMPO BLOR

INDIVIDUAL

TIME CAP: 7 MIN

WOD

TIME CAP: 7 MIN

9 BAR MUSCLE UP

9 SQUAT SNATCH

7 BAR MUSCLE UP

7 SQUAT SNATCH

5 BAR MUSCLE UP

5 SQUAT SNATCH

3 BAR MUSCLE UP

3 SQUAT SNATCH

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	BAR MUSCLE UP	SQUAT SNATCH
ELITE	9/7/5/3	60/40 KG
REGULAR	9/7/5/3	60/40 KG
MASTER 35+	9/7/5/3	60/40 KG
MASTER 40+	9/7/5/3	60/40 KG
MASTER 45+	MAN: 9/7/5/3 WOMAN: 7/5/3/1	50/35 KG
MASTER 50+	MAN: 7/5/3/1 WOMAN: 4/3/2/1	ANY STYLE 50/35 KG
BEGINNER	TOES TO BAR 9/7/5/3/5/7/9	ANY STYLE 9/7/5/3/5/7/9 40/30 KG

**FLOW
INDIVIDUAL**

FLOW TIME

SCORE: IS

L'Atleta attende in starting line.

Al 3,2,1, go si porta al rig per eseguire 9 bar muscle up.

Si sposta quindi al bilanciere dove andrà a completare 9 squat snatch.

Sposterà quindi il bilanciere di una sezione.

Tornerà al rig per i successivi 7 bar muscle up a cui seguiranno 7 squat snatch.

Sposterà nuovamente il bilanciere di una sezione.

Si prosegue in questo modo per il round da 5 e da 3 ripetizioni.

L'atleta terminerà quindi il wod correndo in finish line.

FLOW TIME

SCORE: IS

The athlete waits in the starting line.

At 3,2,1 go, they move to the rig to perform 9 bar muscle-ups.

They then move to the barbell to complete 9 squat snatches.

The barbell will then be moved forward by one section.

The athlete will return to the rig for the next 7 bar muscle-ups, followed by 7 squat snatches.

The barbell will again be moved forward by one section.

The same pattern continues for the rounds of 5 and 3 repetitions.

The athlete will then finish the workout by running to the finish line

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. 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.

SCALATURA PREVISTA: CHEST TO BAR , 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.

STANDARD

BAR MUSCLE UP

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.

SCALING OPTION: CHEST TO BAR, 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.

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.

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.

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.

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.