

ITALIAN BULLS GAMES 2026

QUALIFIER 2

SAN PIETRO

SCORE 2

SCORE 3

TIMING



8 MIN
AMRAP

1 MIN
REST

4 MIN
RM

WOD 2

AMRAP: 8 MIN

BUY IN
40/32 BIKERG CALORIES

THEN IMMEDIATELY INTO
6 SNATCH (any style)
12 TOES TO BAR



Tie break

SCORE IS: REP

WOD 3

TIME CAP: 4 MIN

IN 4 MIN FIND YOUR 1 RM OF THIS COMPLEX

1 SNATCH (any style)

1 HANG SNATCH

SCORE IS: WEIGHT

ALL DIVISIONS EXCEPT: BEGINNER / TEAM BEGINNER / TEAM BEGINNER 110

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

- **Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:**

- ☐ Barbell uomo 20 kg; barbell donna 15 kg; collar
- ☐ Bumper per il peso indicato
- ☐ Uso di paracalli o nastro sulla sbarra è autorizzato. L'uso contestuale di nastro e paracalli comporta una major penalty
- ☐ BikErg Concept 2 (non sono ammesse altre marche – sanzione: invalid video)

NB: ATTENTO ALLA MUSICA DI SOTTOFONDO

tips: ricorda che se durante l'esecuzione del tuo video c'è della musica in diffusione, quando andrai a caricarlo, youtube potrebbe censurarlo. Accertati quindi che il video sia visibile altrimenti non potrà essere valutato.

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	CALORIES	SNATCH	TOES TO BAR	TIME CAP
ELITE	40/32	60/40 KG	12	8 MIN AMRAP
REGULAR	40/32	50/35 KG	12	8 MIN AMRAP
MASTER 35	40/32	60/40 KG	12	8 MIN AMRAP
MASTER 40	40/32	50/35 KG	12	8 MIN AMRAP
MASTER 45	40/32	50/35 KG	12	8 MIN AMRAP
MASTER 50	40/32	40/30 KG	12	8 MIN AMRAP
BEGINNER	—	40/30 KG	TOES TO RING 12	6 MIN AMRAP

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: TEAM

DIVISION	CALORIES	SNATCH	TOES TO BAR	TIME CAP
ELITE MMW	40/32	60/40 KG	12	8 MIN AMRAP
MASTER 110 MMW	40/32	60/40 KG	12	8 MIN AMRAP
MASTER 130 MMW	40/32	50/35 KG	12	8 MIN AMRAP
REGULAR MMW	40/32	50/35 KG	12	8 MIN AMRAP
BEGINNER MMW	---	40/30 KG	TOES TO RING 12	6 MIN AMRAP
BEGINNER 110 MMW	---	40/30 KG	TOES TO RING 12	6 MIN AMRAP

Lo score del team è dato dalla somma dei singoli score individual

FLOW

FLOW

SCORE: IS REP

L'atleta avrà 8 minuti di tempo per totalizzare il massimo numero di ripetizioni. Partirà in piedi, di fianco alla bike (partenza seduto alla bike = penalità 3 rep sottratte da score totale).

Al 3,2,1 go andrà ad accumulare 40 calorie al termine delle quali prenderà il tie break; successivamente si porterà al bilanciere per eseguire sei snatch any style. Andrà quindi al rig per 12 toes to bar. Tornerà nuovamente al bilanciere per altri 6 snatch any style seguiti da 12 toes to bar. Proseguirà in questo modo sino al termine degli otto minuti.

Seguirà un minuto di rest (l'atleta potrà gestire il rest come preferisce, anche effettuando una alzata di riscaldamento che però non sarà computata).

Al termine del minuto di rest l'atleta dovrà trovare la sua rm del complex, formato da 1 rep di snatch (any style) e 1 rep di hang snatch.

BEGINNER DIVISION

TIMING

6 MIN AMRAP

1 MIN REST

4 MIN
MAX
CALORIES

WOD 2

AMRAP: 6 MIN

6 SNATCH (any style)
12 TOES TO RING

BARBELL: 40/30 KG

SCORE IS: REP

WOD 3 BEGINNER

TIME CAP: 4 MIN

IN 4 MIN

MAX CALORIES BIKE ERG

Nb: l'atleta dovrà partire in piedi accanto alla bike.

SCORE IS: CALORIES

L'atleta avrà 6 minuti di tempo per totalizzare il massimo numero di ripetizioni.
Al 3,2,1 go si porterà al bilanciere per eseguire sei snatch any style. Andrà quindi agli anelli per 12 toes to ring. Tornerà nuovamente al bilanciere per altri 6 snatch any style seguiti da 12 toes to ring. Proseguirà in questo modo sino al termine dei sei minuti.

Seguirà un minuto di rest. L'atleta dovrà attendere in piedi al lato della bike. La partenza sulla bike sarà penalizzata con 3 calorie sottratte allo score totale di questo wod 3.

Al termine del minuto di rest l'atleta dovrà salire sulla bike e accumulare il maggior numero di calorie possibili in 4 minuti.

STANDARD

STANDARD

BIKERG

Imposta il monitor sulla visualizzazione a pieno schermo delle calorie così da favorire la lettura delle stesse. Potrai settare resistenza e sellino.

Partirai IN PIEDI ACCANTO ALLA BIKERG (partenza da seduto: 3 rep sottratte dallo score).

SNATCH

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Attraverso una one fluid motion, senza passare dalle spalle, l'atleta dovrà raggiungere la top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in midline sul corpo.

STANDARD

TOES TO BAR

L'atleta parte appeso alla sbarra, braccia completamente stese e piedi staccati da terra. In partenza e in bottom position i talloni dovranno spezzare la verticale del corpo; in top position entrambi i piedi dovranno toccare al contempo la porzione di sbarra ricompresa tra le mani.

TOES TO RING

L'atleta da terra, salta e afferra gli anelli. La partenza prevede braccia completamente stese e piedi staccati da terra. In partenza e in bottom position i talloni dovranno spezzare la verticale del corpo; in top position entrambi i piedi dovranno toccare al contempo gli anelli (potranno entrare negli anelli, toccarne il bordo, toccare la mano che afferra gli anelli; è considerato no rep toccare le fettucce di sostegno e i polsi).

STANDARD

COMPLEX

SNATCH

Il bilanciere parte da terra. Attraverso una one fluid motion, senza passare dalle spalle, l'atleta dovrà raggiungere la top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in midline sul corpo. Ammessi: muscle, power, squat, split snatch.

HANG SNATCH

Dalla top position raggiunta nel movimento precedente l'atleta dovrà portare il bilanciere in hang. Da qui dovrà, attraverso una fase di caricamento, senza portare il bilanciere sotto le ginocchie, raggiungere nuovamente la top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in midline sul corpo. Ammesso hang muscle snatch, hang power, hang squat, hang split snatch.

STANDARD

CIRCA IL COMPLEX

I due movimenti costituiscono un complex quindi devono essere eseguiti uno di seguito all'altro senza poter droppare il bilanciere tra le rep o effettuando rest a terra;

Back drop = no complex;

Appoggiare il bilanciere alle anche è permesso ma le mani devono rimanere a contatto con il bilanciere; staccare le mani dal bilanciere = no complex

CIRCA L'RM

Utilizzo di fasce elastiche da pesistica = vietato; sanzione nullità della alzata;

Back drop = no complex;

Appoggiare il bilanciere alle anche è permesso ma le mani devono rimanere a contatto con il bilanciere;

staccare le mani dal bilanciere = no complex

L'uso dei collar è obbligatorio;

Non si possono mettere bumper esternamente ai collar;

L'unica parte del corpo che può toccare terra sono i piedi. Un ginocchio appoggiato a terra invalida il movimento.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda:

it is the athlete's responsibility to adhere to the workout format. This includes performing all required movements to the described standard, counting and completing all required repetitions, using the required equipment and loads, meeting the time requirements, and meeting all submission standards.

Il giudice può solo convalidare o meno la regolarità di un movimento, non è tenuto e non deve andare a interpretare il tuo movimento o identificare i carichi.

Fare sempre riferimento a rulebook e standard open cf per eventuali ulteriori chiarimenti.

Non sono ammessi movements deemed uncommon.

SCORING PROTOCOL

Good Video: l'atleta ha svolto i movimenti richiesti in maniera corretta. lo score viene quindi convalidato

Valid With Minor Penalty : l'atleta esegue da 1 a 9 no rep. queste saranno rimosse dal suo score

Valid With Major Penalty: **l'atleta esegue 10 o più no rep. in questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso.** Se il numero di no rep supera la metà delle rep dello specifico movimento verrà assegnato il 25% di penalità

Invalid: L'atleta non ha completato il wod come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep (the athlete fails to complete the workout as required, a significant and unacceptable number of reps performed are «no reps». In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e non risulta sindacabile. Viene computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod) o nel caso in cui il video non soddisfi i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato. L'atleta che si sottrae allo svolgimento del wod o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

Nei wod a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente.

a discrezione dell'head judge potrà essere applicata una correzione rep per rep

Penalità:

qualora sia indicato un setting del floor e questo non venisse eseguito il video sarà giudicato a score ZERO. L'errato setting del floor comporta invece una penalità del 15% sullo score assegnato unitamente alla correzione video susseguente.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a ¾. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penaltyà (es. Movimenti con doppio dumbbell dove è richiesto l'esame di entrambi i gomiti. Una ripresa parallela alla fotocamera impedisce l'analisi di un gomito).

NOTES

- **Ricorda che se esegui il video con della musica di sottofondo, youtube tenderà a censurare il tuo video. Questo renderà impossibile valutarlo.**
- **NON** utilizzare dei cloud per caricare il tuo video (drive, icloud, dropbox...) = NON VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE
- **I soli link presi in considerazione saranno quelli caricati su youtube o piattaforme simili ove è dimostrabile il caricamento nei termini delle deadline indicate**
- I giudici potrebbero avere la necessità di inviarti una mail, controlla quindi con regolarità la tua casella spam nel caso in cui una comunicazione vi finisse erroneamente. In caso di video bloccato o link non fruibile VERRA' INVIATA UNICAMENTE UNA MAIL DI AVVISO con conseguente successiva rimozione dello score.
- Mail di riferimento: judgesinfonorep@gmail.com

INFO

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste di sorta pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

Per informazioni sulle no rep ricevute inviare mail a: judgesinfonorep@gmail.com

ATTENZIONE: una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video questa NON POTRA' essere modificata.

Il corpo giudicante risponde alle mail AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO COMPLESSIVA, NON DELLA SINGOLA CATEGORIA.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: 31 marzo 2026