

ITALIAN BULLS GAME
2026

GIUSTINIANO INDIVIDUAL

**CAMPO BLOR
AMRAP 6 MIN**

GIUSTINIANO

AMRAP: 6 MIN

20 CHEST TO BAR

RIGHT ARM: 2 DEVIL PRESS + 3 THRUSTER + 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

LEFT ARM: 2 DEVIL PRESS + 3 THRUSTER + 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

20 TOES TO BAR

THEN IN THE REMAINING TIME AMRAP:

RIGHT ARM: 2 DEVIL PRESS + 3 THRUSTER + 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

LEFT ARM: 2 DEVIL PRESS + 3 THRUSTER + 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

SCORE IS:
TOTAL REPS

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	CHEST TO BAR	TOES TO BAR	DUMBBELL
ELITE	20	20	30/22.5 KG
REGULAR	20	20	22.5/15 KG
MASTER 35+	20	20	30/22.5 KG
MASTER 40+	20	20	22.5/15 KG
MASTER 45+	20	20	22.5/15 KG
MASTER 50+	20	20	20/12.5 KG
BEGINNER	20 PULL UP	20 PULL UP	20/12.5 KG

FLOW

FLOW

SCORE IS REP

L'atleta attende in starting line.

Al 3,2,1 go si porta al rig per eseguire 20 chest to bar.

Successivamente va al dumbbell in prima sezione, dirimpetto al rig. Qui andrà ad eseguire con il braccio destro 2 devil press, seguiti da 3 thruster e da 4 hang to overhead. Sposta quindi il dumbbell al marker successivo dove andrà ad eseguire con il braccio sinistro 2 devil press, 3 thruster, 4 hang to overhead.

Sposta nuovamente i dumbbell al marker successivo e a questo punto andrà ad eseguire 20 toes to bar.

Terminato il lavoro alla sbarra, ritornerà al dumbbell andrà a completare con il braccio destro 2 devil press, 3 thruster, 4 hang to overhead. Sposterà il dumbbell al marker successivo ed eseguirà il medesimo lavoro con il braccio sinistro.

L'atleta andrà a spostare il dumbbell al marker successivo e nuovamente ripeterà il medesimo lavoro con il braccio destro. Si prosegue in questo modo sino al termine del tempo a disposizione.

NB: Il lavoro ai dumbbell non è da considerarsi come complex. l'atleta potrà spezzare le ripetizioni come meglio crede.

FLOW

SCORE IS REP

The athlete waits on the starting line. At the call “3, 2, 1, go” they move to the rig to perform 20 chest-to-bar pull-ups. They then proceed to the dumbbell in the first section, directly opposite the rig. Here, using the right arm, they will complete 2 devil presses, followed by 3 thrusters and 4 hang-to-overhead. They then move the dumbbell to the next marker, where they will perform the same sequence with the left arm: 2 devil presses, 3 thrusters, 4 hang-to-overhead. After that, they move the dumbbell to the next marker and perform 20 toes-to-bar. Once the work on the bar is completed, the athlete returns to the dumbbell and performs, with the right arm, 2 devil presses, 3 thrusters, 4 hang-to-overhead. They then move the dumbbell to the next marker and repeat the same work with the left arm. The athlete will then move the dumbbell to the following marker and once again repeat the same sequence with the right arm. This pattern continues until the time cap expires.

Note: The dumbbell work is not considered a complex. The athlete may break the repetitions however they prefer.

STANDARD

STANDARD

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

The athlete starts in a hang position with the feet off the ground, hanging from the bar with the arms fully extended. In the top position, the athlete must bring the chest clearly into contact with the bar.

PULL UP

L'atleta parte appeso alla sbarra con braccia completamente estese.
Durante la tirata, il mento deve superare chiaramente la linea della sbarra.
No-rep: mento che non supera la sbarra, braccia non estese all'inizio.

*The athlete starts hanging from the bar with arms fully extended.
During the pull, the chin must clearly pass above the bar.
No-rep: chin not passing above the bar, arms not fully extended at the start.*

STANDARD

DEVIL PRESS

L'atleta afferrato il dumbbell con la mano effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare le mani dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà terminare la rep in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. Il non working arm non potrà entrare in contatto con il corpo.

The athlete, holding the dumbbell in one hand, performs a burpee by bringing the chest and thighs to the ground. The chest must make clear contact with the floor. From the bottom position of the burpee, the athlete must rise while keeping the hand on the dumbbell at all times (lifting the hand off the dumbbell results in a no-rep). From there, in one fluid motion and without bringing the dumbbell into contact with the shoulder, the athlete must complete the repetition in the overhead position, ensuring: feet aligned, knees locked, hips open, the working-arm elbow fully extended, and the dumbbell positioned over the body's midline in both the frontal and lateral planes. The non-working arm may not make contact with the body.

STANDARD

THRUSTER

L'atleta in bottom position dovrà avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, dumbbell in midline sul corpo. Durante la fase di salita da bottom position a top position non è ammesso effettuare un rebend delle ginocchia. Se il dumbbell parte da terra la prima rep può essere un cluster. Il braccio libero non può entrare in contatto con il corpo.

SPECIAL REGULATION: terminato il devil press l'atleta è autorizzato a scendere direttamente in squat per salire in bottom position e completare così la prima rep di thruster.

*The athlete, in the bottom position, must have the iliac crest clearly below the top of the knee. In the top position, the athlete must finish with feet aligned, knees locked, hips open, elbows fully extended, and the dumbbell positioned over the body's midline. During the ascent from the bottom position to the top position, any rebend of the knees is not allowed. If the dumbbell starts from the floor, the first repetition may be performed as a cluster. The free arm may not make contact with the body. **SPECIAL REGULATION:** After completing the devil press, the athlete is allowed to drop directly into the squat to reach the bottom position and thereby complete the first thruster repetition.*

STANDARD

HANG TO OVERHEAD

L'atleta in bottom position avrà il dumbbell in sospensione, potendo portare indifferentemente il dumbbell all'interno o all'esterno delle gambe; da qui raggiungerà la top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo. Il braccio libero non può entrare in contatto con il corpo. La top position potrà essere raggiunta con un hang snatch o un hang clean and jerk.

The athlete, in the bottom position, must hold the dumbbell in suspension and may bring it either inside or outside the legs. From there, the athlete must reach the top position with feet aligned, knees locked, hips open, the working-arm elbow fully extended, and the dumbbell positioned over the body's midline. The free arm may not make contact with the body. The top position may be achieved either with a hang snatch or a hang clean and jerk.