

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 2

SAN TOMMASO D'AQUINO

CAMPO BLOR

INDIVIDUAL

TIME CAP: 6 MIN

WOD

TIME CAP: 6 MIN

PART A:

2 ROPE CLIMB

8 STRICT HANDSTAND PUSH UP

1 RM CLUSTER

PART B:

2 ROPE CLIMB

8 STRICT HANDSTAND PUSH UP

1 RM CLUSTER

SCORE IS SUM OF
RM CLUSTER PART A + RM CLUSTER PART B

SCORE

LO SCORE SARA' DATO DALLA SOMMA DELLA MIGLIORE RM DI CIASCUN BLOCCO , ESEMPIO

BLOCCO 1

RM ATLETA ESEGUE 3
TENTATIVI DI CLUSTER
FACENDO 75; 80; 85

BLOCCO 2

RM ATLETA ESEGUE 2
TENTATIVI DI CLUSTER
FACENDO 90 E 95

SOMMA DEI MIGLIORI TENTATIVI

ATLETA:
BLOCCO A: 85
BLOCCO B: 95

SCORE

180

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	ROPE CLIMB REGULAR	HANDSTAND PUSH UP
ELITE	2 ANY STYLE	8 STRICT HANDSTAND PUSH UP
REGULAR	1 ANY STYLE	8 HANDSTAND PUSH UP ANY STYLE
MASTER 35+	2 ANY STYLE	8 STRICT HANDSTAND PUSH UP
MASTER 40+	1 ANY STYLE	8 HANDSTAND PUSH UP ANY STYLE
MASTER 45+	1 ANY STYLE	8 HANDSTAND PUSH UP ANY STYLE
MASTER 50+	1 ANY STYLE	6 HANDSTAND PUSH UP ANY STYLE

BEGINNER

AMRAP: 6 MIN

12 CLEAN ANY STYLE
4 WALL WALK
12 CLEAN ANY STYLE
2 ROPE CLIMB

SCORE IS REP

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

DIVISION	BARBELL	ROPE CLIMB ANY STYLE	WALL WALK
BEGINNER	50/35 KG	2	4

**FLOW
INDIVIDUAL**

FLOW WEIGHT

SCORE: IS

L'Atleta attende in starting line.

Al 3,2,1, go si porta alla rope ed effettua due salite any style, va quindi al pannello degli handstand push up per eseguire 8 ripetizioni strict di hspu.

Si porta quindi al bilanciere dove andrà a trovare la sua 1rm di cluster.

NB: POTRA' ESEGUIRE TUTTI GLI ATTEMPT CHE DESIDERA

Quando lo riterrà, andrà ad iniziare la seconda parte eseguendo lo stesso identico pattern (2 rope climb, 8 strict handstand push up e 1 1rm di cluster).

The athlete waits on the starting line.

*At "3, 2, 1, go" they move to the rope and perform two climbs **any style**, then go to the handstand push-up wall to complete **8 strict HSPU**.*

*They then move to the barbell, where they will attempt to find their **1RM cluster**.*

Note: *THEY MAY PERFORM AS MANY ATTEMPTS AS THEY WANT.*

*When the athlete decides, they will begin the second part by performing the **exact same pattern** again (2 rope climbs, 8 strict handstand push-ups, and a 1RM cluster).*

SPECIAL REGULATIONS

L'atleta per accedere all'RM di cluster della part A e B deve obbligatoriamente completare il buy in;
L'atleta può svolgere tutti gli attempt che ritiene (verrà computato l'attempt con il peso più alto);
L'alzata deve terminare all'interno del time cap
L'atleta non può uscire dalla sezione dove è collocato il bilanciere
Il backdrop annulla l'alzata
Non è ammesso l'utilizzo di fasce elastiche da sollevamento
L'atleta deve dichiarare il peso prima di effettuare l'alzata al fine di confermare lo score.
E' obbligatorio l'uso dei collar
Dischi esterni al collar non saranno computati
L'atleta non ha vincoli di progressione nel carico, può aumentare o diminuire il peso come meglio ritiene sia all'interno dello stesso blocco che tra blocchi.

The athlete must complete the buy-in in order to access the cluster 1RM in both Part A and Part B.
The athlete may perform as many attempts as they wish (the heaviest successful attempt will be counted).
The lift must be completed within the time cap.
The athlete may not leave the section where the barbell is placed.
A backdrop invalidates the lift.
The use of elastic lifting straps is not allowed.
The athlete must declare the weight before attempting the lift in order to validate the score.
The use of collars is mandatory.
Plates placed outside the collars will not be counted.
The athlete has no restrictions regarding load progression; they may increase or decrease the weight as they prefer, both within the same block and between blocks.

FLOW

INDIVIDUAL BEGINNER

FLOW REP

SCORE: IS

L'Atleta attende in starting line.

Al 3,2,1, go si porta al bilanciere per eseguire 12 clean.

Successivamente si porta al pannello dei wall walk per completare 4 ripetizioni.

Terminati i wall walk completerà 12 clean.

Terminate le ripetizioni di clean, si porterà alla rope per eseguire 2 salite.

Terminate le rope climb, sposterà il chess piece di una posizione e avrà inizio il secondo round con il medesimo pattern. Si prosegue in questo modo sino al termine del tempo a disposizione.

The athlete waits on the starting line. At "3, 2, 1, go" they move to the barbell to perform 12 cleans. They then move to the wall-walk station to complete 4 repetitions. Once the wall walks are completed, they will perform 12 cleans again. After finishing the clean repetitions, the athlete moves to the rope to perform 2 climbs. Once the rope climbs are completed, the athlete will move the chess piece forward by one position, and the second round will begin following the same pattern. This sequence continues until the time cap expires.

STANDARD

STANDARD

ROPE CLIMB

L'atleta effettuerà la salita alla rope andando a toccare il crossbeam.

The athlete must complete the rope climb by touching the crossbeam at the top.

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello. L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani devono rimanere a contatto con la linea tracciata a terra. I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

The rep starts from the top position, with the athlete's head off the floor, elbows locked out, hips open, and only the heels in contact with the panel. The athlete must then, in the bottom position, bring the head into contact with the floor and then return to the top position. During the execution, the hands must remain in contact with the line marked on the floor. The feet, during the kipping phase, may not leave the panel.

in caso di movimento strict: in bottom position la testa deve toccare terra. Nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. Ginocchia, anche, tronco NON POSSONO ESSERE COINVOLTI NEL MOVIMENTO e devono rimanere inattivi per tutta la durata delle ripetizione. Ogni contrazione addizionale, swing, kip o altri movimenti atti a generare un momentum sono considerati no rep. La sola parte del corpo coinvolta nell'esercizio ai fini della valutazione sono i gomiti.

In the case of a strict movement: in the bottom position the head must touch the floor. No part of the body, except the heels, may come into contact with the panel for the entire duration of the rep, including the bottom position. Knees, hips, and torso may NOT be involved in the movement and must remain inactive for the entire duration of the repetition. Any additional contraction, swing, kip, or other movement intended to generate momentum is considered a no rep. The only part of the body involved in the exercise for judging purposes are the elbows.

STANDARD

CLUSTER

Il cluster è la fusione tra due movimenti: squat clean into a thruster. Pertanto il bilanciere per ogni ripetizione dovrà partire da terra. L'atleta in bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Attraverso un movimento di salita in top position senza cambi di direzione (jerk), l'atleta dovrà terminare la rep avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. La rep successiva dovrà nuovamente ricominciare da terra.

The cluster is the combination of two movements: squat clean into a thruster. Therefore, for every repetition the barbell must start from the floor. In the bottom position, the athlete must have the iliac crest below the highest point of the knee. Through an upward movement into the top position without any change of direction (jerk), the athlete must finish the rep with feet in line, knees locked out, hips open, elbows locked out, and the barbell in the midline of the body. The next repetition must again start from the floor.

STANDARD

CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

NB:

- 1) attenzione alla top position dove i gomiti devono essere oltre il bilanciere mentre le ginocchia, nel frattempo, dovranno essere bloccate, le anche distese.
- 2) in top position il bilanciere deve essere stabile a contatto con il collar in posizione statica

The barbell starts from the floor. The athlete, through a squat clean, muscle clean, or power clean, will finish the rep in the top position with feet in line, knees locked out, hips open, the barbell in the front rack, and the elbows past the perpendicular of the barbell.

Note:

Pay attention to the top position, where the elbows must be past the barbell while the knees must be locked and the hips extended.

In the top position, the barbell must be stable and in contact with the collar in a static position.

STANDARD

WALL WALK

La rep parte da in piedi, spalle rivolte al muro. L'atleta in bottom position dovrà avere petto e piedi a contatto con il pavimento e le mani (qualunque loro parte) posizionate sulla linea a 140 o 150 cm di distanza (a seconda del genere di appartenenza).

L'atleta dovrà portare i piedi al muro e solo successivamente potrà spostare le mani.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con i piedi a contatto con il pannello e qualunque parte di entrambe le mani posizionata sulla linea posta a 25 cm di distanza dal muro.

Nel ridiscendere a terra le mani dovranno toccare la linea posta a 140 o 150 cm dal muro (a seconda del genere di appartenenza) e solo dopo i piedi potranno toccare terra.

Pertanto:

1. petto, cosce, piedi a terra. mani sulla linea
2. **Nel salire prima stacco i piedi** e li porto al pannello
3. **Solo dopo spostato le mani**
4. In top position avrò piedi appoggiati al muro e mani sulla linea più vicina al pannello
5. Ridiscendo e **prima le mani** toccano la **linea solamente dopo i piedi** toccano terra

STANDARD

WALL WALK

The rep starts from a standing position, with the athlete's shoulders facing the wall. In the bottom position, the athlete must have chest and feet in contact with the floor, and the hands (any part of them) placed on the line at 140 or 150 cm of distance (depending on the athlete's gender).

The athlete must bring the feet to the wall, and only afterwards may they move their hands.

In the top position, the athlete must have the feet in contact with the panel and any part of both hands placed on the line located 25 cm from the wall.

When descending back to the floor, the hands must touch the line at 140 or 150 cm from the wall (depending on the athlete's gender), and only after that may the feet touch the ground.

Therefore:

- *chest, thighs, feet on the floor, hands on the line*
- *when going up, the feet leave the floor first and go to the panel*
- *only after that the hands may be moved*
- *in the top position, the feet are on the wall and the hands on the line closest to the panel*
- *when descending, the hands touch the line first and only afterwards the feet touch the ground*