

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 2

SAN TOMMASO D'AQUINO

CAMPO BLOR

TEAM

TIME CAP: 9 MIN

PART A

ATHLETE A

2 ROPE CLIMB
8 STRICT
HANDSTAND
PUSH UP



1 RM
CLUSTER

ATHLETE B

2 ROPE CLIMB
8 STRICT
HANDSTAND
PUSH UP



1 RM
CLUSTER

ATHLETE C

2 ROPE CLIMB
8 STRICT
HANDSTAND
PUSH UP



1 RM
CLUSTER

PART B



SCORE

LO SCORE SARA' DATO DALLA SOMMA DEL MIGLIOR RM DI CIASCUN ATLETA PER IL BLOCCO 1 + LA SOMMA DEL MIGLIOR RM DI CIASCUN ATLETA PER IL BLOCCO 2

BLOCCO 1

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

RM ATLETA B ESEGUE
2 TENTATIVI DI
CLUSTER
65; 68

RM ATLETA C ESEGUE
1 SOLO ATTEMP A 90

BLOCCO 2

RM ATLETA A ESEGUE
2 TENTATIVI DI
CLUSTER FACENDO 90
E 95

RM ATLETA B ESEGUE
1 TENTATIVI DI
CLUSTER A 65

RM ATLETA C ESEGUE
1 SOLO ATTEMP A 85

SOMMA DEI MIGLIORI TENTATIVI

ATLETA A:
BLOCCO A: 85
BLOCCO B: 95

ATLETA B:
BLOCCO A: 68
BLOCCO B: 65

ATLETA C:
BLOCCO A: 90
BLOCCO B: 85

SCORE

488

WOD

TIME CAP: 9 MIN

ATHLETE A:

2 ROPE CLIMB
8 STRICT HANDSTAND PUSH UP
1 RM CLUSTER

ATHLETE B:

2 ROPE CLIMB
8 STRICT HANDSTAND PUSH UP
1 RM CLUSTER

ATHLETE C:

2 ROPE CLIMB
8 STRICT HANDSTAND PUSH UP
1 RM CLUSTER

THEN

ATHLETE A: 1 RM CLUSTER

ATHLETE B: 1 RM CLUSTER

ATHLETE C: 1 RM CLUSTER

IS:
SUM OF SCOREM RM CLUSTER PART A + RM CLUSTER
PART B

WEIGHT AND VARIATIONS

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

DIVISION	ROPE CLIMB ANY STYLE	HANDSTAND PUSH UP
TEAM ELITE	2	8 STRICT
TEAM MASTER 110+	2	8 STRICT
TEAM REGULAR	2	8 ANY STYLE
TEAM MASTER 130+	1	8 ANY STYLE

TEAM BEGINNER

AMRAP: 9 MIN

16 CLEAN SYNCHRO 2
8 WALL WALK
16 CLEAN SYNCHRO 2
4 ROPE CLIMB

SCORE IS REP

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: BEGINNER - BEGINNER 110

DIVISION	BARBELL		WALL WALK	ROPE CLIMB
	MALE	FEMALE		
TEAM BEGINNER	50 KG	35 KG	8	4
TEAM BEGINNER 110+	50 KG	35 KG	8	4

FLOW
TEAM ELITE- REGULAR - MASTER

FLOW WEIGHT

SCORE: IS

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1, go un componente del team si porta alla rope ed effettua due salite, 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 rm di cluster.

NB: OGNI ATLETA POTRA' ESEGUIRE TUTTI GLI ATTEMPT CHE DESIDERA

Quando lo riterrà, l'atleta andrà in starting line dove darà il cambio al suo teammate che andrà ad eseguire lo stesso identico pattern (2 rope climb, 8 strict handstand push up e 1 rm di cluster, potendo fare svariate alzate.

Quando anche l'atleta B avrà trovato la sua RM di cluster sarà la volta dell'atleta C.

una volta che tutti e 3 gli atleti hanno completato il loro buy in e il loro attempt si passerà alla seconda parte del wod dove gli atleti (non necessariamente nello stesso ordine) andranno a trovare la loro rm di cluster questa volta senza passare dal buy in.

FLOW WEIGHT

SCORE: IS

The team waits on the starting line.

At “3, 2, 1, go” one team member moves to the rope and performs two climbs, then goes 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: *EACH ATHLETE MAY PERFORM AS MANY ATTEMPTS AS THEY WANT.*

When the athlete decides they are done, they return to the starting line and tag their teammate, who will perform the exact same pattern (2 rope climbs, 8 strict handstand push-ups, and a 1RM cluster with as many attempts as desired).

When athlete B has also found their 1RM cluster, athlete C will begin.

*Once all three athletes have completed their buy-in and their attempts, the workout moves to the second part, where the athletes (not necessarily in the same order) will attempt to find their 1RM cluster again, this time **without** performing the buy-in.*

SPECIAL REGULATIONS

Ogni atleta per accedere all'RM di cluster della part A deve obbligatoriamente completare il buy in;
Ogni atleta, nella parte A, può dare il cambio al suo teammate solo dopo aver completato il buy in;
Ogni atleta può svolgere tutti gli attempt che ritiene (verrà computato l'attempt con il peso più alto);
Non è necessario mantenere l'ordine di approccio al wod tra parte A e parte B;

Gli atleti in starting line NON POSSONO caricare il bilanciere del teammate nè predisporre il loro;

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.

SPECIAL REGULATIONS

Each athlete must complete the buy-in in order to access the Part A cluster 1RM.

*Each athlete, in Part A, may tag their teammate **only after** completing the buy-in.*

Each athlete may perform as many attempts as they wish (the heaviest successful lift will be counted).

It is not required to maintain the same athlete order between Part A and Part B.

*Athletes on the starting line **may NOT** load their teammate's barbell nor prepare their own.*

The lift must be completed within the time cap.

The athlete may not leave the designated lifting area.

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 for the score to be validated.*

Collars are 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
TEAM BEGINNER - BEGINNER 110+

FLOW REP

SCORE: IS

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1, go due componenti del team, non importa quali, si portano ai bilancieri per eseguire 16 clean synchro 2 top position. Il terzo atleta attende in starting line. Cambi liberi.

Successivamente, un atleta, non importa quale, si porta al pannello dei wall walk per completare 8 ripetizioni. I cambi avverranno presso il teammate con cui si vuole condividere il movimento (quindi o al bilanciere o in starting line).

Sarà obbligatorio pertanto che durante i wall walk ci sia un atleta in starting line, uno al bilanciere, uno al pannello dei wall walk.

Terminati i wall walk 2 atleti, non importa quali, completeranno 16 clean synchro 2 top position, cambi liberi. I due atleti potranno iniziare il movimento solo se il terzo componente è in starting line. diversamente non saranno computate le ripetizioni.

Terminate le ripetizioni di clean, un atleta, non importa quale, si porterà alla rope per eseguire 4 salite. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line. Come per la parte precedente, durante le rope climb sarà obbligatorio avere un atleta che esegue le rope climb, uno al bilanciere, uno in starting line.

Terminate le rope climb, un componente del team 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.

FLOW REP

SCORE: IS

The team waits on the starting line.

*At “3, 2, 1, go” two team members — any two — move to the barbells to perform **16 synchro clean reps with synchronization at the top position**. The third athlete remains on the starting line. Athletes may switch freely.*

*Afterward, one athlete — any athlete — moves to the wall-walk station to complete **8 repetitions**. Switches must occur at the station where the movement is being performed (either at the barbell or at the starting line).*

During the wall walks, it is therefore mandatory to have:

- *one athlete performing wall walks,*
- *one athlete at the barbell,*
- *one athlete on the starting line.*

*Once the wall walks are completed, **two athletes — any two — will perform 16 synchro clean reps with synchronization at the top position**, with free switches. The two athletes may begin the movement **only if the third teammate is on the starting line**; otherwise, the repetitions will not be counted.*

*After the clean reps are completed, one athlete — any athlete — moves to the rope to perform **4 climbs**. Again, switches are free and must occur on the starting line. As in the previous section, during the rope climbs it is mandatory to have:*

- *one athlete performing rope climbs,*
- *one athlete at the barbell,*
- *one athlete on the starting line.*

*Once the rope climbs are completed, one team member will move the chess piece forward by one position, and the second round begins following the **same pattern***

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.

SYNCHRO POSITION: in top.

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.

SYNCHRO POSITION: at the top.

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*