

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 1

GIUSTINIANO

CAMPO BLOR

TEAM

WOD

AMRAP: 6 MIN

30 CHEST TO BAR SYNCHRO 2

SYNCHRO 3 with the right arm: 2 DEVIL PRESS - 3 THRUSTER - 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

SYNCHRO 3 with the left arm: 2 DEVIL PRESS - 3 THRUSTER - 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

30 TOES TO BAR SYNCHRO 2

In the remaining time AMRAP :

SYNCHRO 3 with the right arm: 2 DEVIL PRESS - 3 THRUSTER - 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

SYNCHRO 3 with the left arm: 2 DEVIL PRESS - 3 THRUSTER - 4 HANG TO OVERHEAD

Move the dumbbell

....

...

SCORE IS: REP

WEIGHT AND VARIATIONS

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

DIVISION	DUMBBELL ALL THE TEAM		CHEST TO BAR	TOES TO BAR
	MALE	FEMALE		
TEAM ELITE	30 KG	22.5 KG	30	30
TEAM MASTER 110+	30 KG	22.5 KG	30	30
TEAM REGULAR	22.5 KG	15 KG	30	30
TEAM MASTER 130+	22.5 KG	15 KG	30	30

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: BEGINNER - BEGINNER 110+

DIVISION	DUMBBELL ALL THE TEAM		PULL UP
	MALE	FEMALE	
TEAM BEGINNER	20 KG	12.5 KG	30
TEAM BEGINNER 110+	20 KG	12.5 KG	30

FLOW

FLOW

SCORE: IS REP

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team attende ai dumbbell mentre gli altri due si portano al rig per eseguire 30 chest to bar synchro 2. Cambi liberi.

Successivamente i due atleti raggiungono il teammate ai dumbbell in prima sezione, dirimpetto al rig. Qui tutti e 3 andranno ad eseguire con il braccio destro 2 devil press, seguiti da 3 thruster e da 4 hang to overhead. Spostano quindi i dumbbell al marker successivo dove andranno ad eseguire con il braccio sinistro 2 devil press, 3 thruster, 4 hang to overhead. Spostano nuovamente i dumbbell al marker successivo e a questo punto due componenti del team andranno ad eseguire 30 toes to bar synchro mentre il terzo attende ai dumbbell. Cambi liberi .

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

Gli atleti andranno a spostare i dumbbell al marker successivo e nuovamente ripeteranno il medesimo lavoro con il braccio destro. Si prosegue in questo modo sino al termine del tempo a disposizione.

FLOW

SCORE: IS REP

The team waits on the starting line. At the call “3, 2, 1, go” one team member stays at the dumbbells while the other two move to the rig to perform 30 synchro chest-to-bar pull-ups (synchro 2). Athletes may switch freely. Once completed, the two athletes join their teammate at the dumbbells in the first section, directly opposite the rig. Here, all three athletes will perform, with the right arm, 2 devil presses followed by 3 thrusters and 4 hang-to-overhead. They then move the dumbbells to the next marker, where they will perform the same sequence with the left arm: 2 devil presses, 3 thrusters, 4 hang-to-overhead. They move the dumbbells again to the following marker, where two team members will perform 30 synchro toes-to-bar while the third remains at the dumbbells. Athletes may switch freely. After finishing the work on the bar, the team performs, with the right arm, 2 devil presses, 3 thrusters, 4 hang-to-overhead. They then move the dumbbells to the next marker and repeat the same sequence with the left arm. The athletes then move the dumbbells to the following marker and once again repeat the same sequence with the right arm. This pattern continues until the time cap expires.

SPECIAL REGULATION

- I cambi sono liberi e avvengono ai dumbbell;
 - Il dumbbell non può essere droppato (drop: la mano lascia l'oggetto PRIMA che questo tocchi terra);
 - Il lavoro ai dumbbell NON E' UN COMPLEX, quindi potrà essere spezzato come meglio si ritiene;
 - Gli atleti dovranno eseguire i movimenti ai dumbbell prima con il braccio destro e poi con il braccio sinistro;
 - Ogni volta che si termina il lavoro ai dumbbell questi vanno spostati al marker successivo da parte degli atleti che hanno appena terminato il lavoro;
-
- *Switches are free and must take place at the dumbbells;*
 - *The dumbbell may not be dropped (drop: the hand leaves the object before it touches the ground);*
 - *The dumbbell work is NOT a complex, therefore it may be broken up however the athletes prefer;*
 - *Athletes must perform the dumbbell movements first with the right arm and then with the left arm;*
 - *Every time the dumbbell work is completed, the dumbbells must be moved to the next marker by the athletes who have just finished the work;*

STANDARD

STANDARD

CHEST TO BAR SYNCHRO

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.

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti devono toccare la sbarra con il petto.

The athlete starts in a hang position with 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.

SYNCHRO POSITION: both athletes must make chest contact with the bar at the same time.

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.

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti devono superare assieme la sbarra con il mento.

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.

SYNCHRO POSITION: both athletes must pass the bar with their chin at the same time.

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.

SYNCHRO POSITION: IN TOP

The athlete, holding the dumbbell in one hand, performs a burpee by bringing the chest and thighs to the ground. The chest must clearly touch 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 finish 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.

SYNCHRO POSITION: *both athletes must be in the top position simultaneously.*

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

SYNCHRO POSITION: IN TOP

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.

SYNCHRO POSITION: both athletes must reach the top position simultaneously.

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.

SYNCHRO POSITION: TOP

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 with either a hang snatch or a hang clean and jerk.

SYNCHRO POSITION: TOP.