

NR	OBSTACLE	RULES PL	RULES CZ	RULES ENG
1	START			
		<p>Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada obciążenie dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobral.</p> <p>Jeśli na trasie pętli są inne przeszkody zawodnik musi je pokonać z obciążeniem. Jeśli przeszkoda nie jest do pokonania z obciążeniem, zawodnik odkłada obciążenie w wyznaczonym miejscu, pokonuje przeszkodę i zabiera obciążenie do kontynuacji pętli.</p> <p>Niedozwolone: Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia; ciągnięcie obciążenia po podłożu.</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości</p>	<p>Závodník bere zátěž z výchozího bodu, se kterou pfekoná určenou trasu a vloží zátěž přesně do stejné odkud ji vyzvedl.</p> <p>Pokud jsou na trati okruhu další pfekážky, musí je soutěžící také pfekonat. Pokud je pfekážka nepfekonatelná se zátěží, závodník odloží zátěž na určené místo, pfekoná pfekážku a vyzvedne zátěž, aby pokračovala v trase.</p> <p>Není povoleno: Zkracování okruhu; ponechání zátěže jinde než na místě k tomu určeném; pfekonání okruhu bez zátěže; tahnutí zátěže po zemi.</p> <p>Kategorie OPEN: Pfekážka musí být pfekonána, neexistuje žádná jiná varianta.</p>	<p>The athlete takes the load from the starting point with which crosses the specified route and puts the load exactly in the same where he picked her up from.</p> <p>If there are other obstacles on the course of the circuit, the competitor must also overcome them. If the obstacle is insurmountable with the load, the competitor places the load at the designated place, overcomes it obstacle and picks up the load to continue the route.</p> <p>Not allowed: Circuit shortening; leaving the load elsewhere than in the place designated for it; overcoming the circuit without load; pulling loads on the ground.</p> <p>Category OPEN: The obstacle must be overcome, there is no other option."</p>
2	PĘTLA Z WORKIEM			
3	WEJŚCIE MAMUTI MUSTEK			
4	2,4 X2	<p>Opis: Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie górą, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje. Dla Ścian 2,7 i 3,0 dla serii Elite Kobiet dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi. Dla Ścian 2,4 i 2,7 dla serii Elite Junior dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi lub opony.</p> <p>Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej. Jednoczesne użycie elementów konstrukcyjnych (zastrzałów) 2 ścian stojących obok siebie</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees. wykonywania burpees.</p>	<p>Pfekonání pfekážky vyžaduje pfechod na druhou stranu stěny. Stěnu lze vylézt pouze pfeš vrchol. Pfi lezení na stěnu smí soutěžící použít bočníci stěny.</p> <p>Pro stěny 2,7 a 3,0 pro dámskou sérii Elite je povoleno pužití sadu palet s dlouhou stranou k zemi. Pro stěny 2,4 a 2,7 u řady Elite Junior je povoleno pužití delší palety bokem k zemi nebo pneumatickám.</p> <p>Není povoleno: Pfekonání pfekážky pod štitovým nosníkem. Současné pužití konstrukčních prvků (vzpěr) 2 stěn stojící vedle sebe</p> <p>OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>Overcoming the obstacle requires going to the other side of the wall. The wall can only be climbed over the top. When climbing the wall, competitors may use side walls,</p> <p>For walls 2.7 and 3.0 for women's Elite series is allowed using a set of pallets with the long side to the ground. For walls 2.4 and 2.7 the use of a longer pallet is allowed for the Elite Junior series sideways to the ground or tires.</p> <p>Not allowed: Overcoming an obstacle under the shield beam. Simultaneous use of structural elements (struts) of 2 walls standing side by side</p> <p>OPEN: Option to execute 10 penalty burpees."</p>
5	ZASIEKI POZIOME	<p>Opis: Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod drutem kolczastym. Zawodnicy serii Elite po pokonaniu przeszkody nie mogą wrócić się po zostawione tam przedmioty. Wszystko z czym chcą biec dalej muszą posiadać przy sobie pokonując przeszkodę.</p> <p>Dozwolone: Pchanie plecaka przed sobą lub ciągnięcie za sobą.</p> <p>Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Závodník se volně pohybuje pod ostatným drátem</p> <p>Závodníci kategorie Elite se zdoání pfekážky nemohou vrátit pro věci, které nechali pfeš zahájením pfekonání. Cokoliv, s čím chtějí běžet dále musí mít u sebe pfi pfekonávání pfekážky.</p> <p>Povoleno: Tlačit batoh pfeš sebou nebo jej táhnout za sebou.</p> <p>Není povoleno: vyhybání se pfekážce, skákání pfeš pfekážku, nebo jít pfeš drát. Pfehazování batohu není povoleno nebo ho nechat pfeš ostatným drátem.</p> <p>OPEN: Pfekážka musí být pfekonána, neexistuje žádná jiná varianta.</p>	<p>The competitor moves freely under the barbed wire</p> <p>Competitors of the Elites category cannot after overcoming an obstacle to return for the things they left before the overcoming began. Anything they want to run, he must have with him when overcoming obstacles.</p> <p>Allowed: Push the backpack in front of you or drag it behind you.</p> <p>Not allowed: avoiding an obstacle, jumping over an obstacle, or go over the wire. It is not allowed to throw the backpack or leave it in front of the barbed wire.</p> <p>OPEN: The obstacle must be overcome, there is no other option."</p>
6	GIBBON SLACKLINE	<p>Napięta taśma (slackline) na niewielkiej wysokości. Zawodnik musi przejść od punktu startowego do końcowego bez dotykania podłoża..Przeszkodę można powtórzyć po nieudanej próbie</p> <p>Po nieudanej próbie zawodnik może powtórzyć próbę.</p> <p>Pokonywanie przeszkody tylko na nogach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - przekraczaj slackline tylko stopami Zabrania się: <ul style="list-style-type: none"> - Używanie elementów konstrukcyjnych - Pomoc innych zawodników/sędziów - czolgania 	<p>Samონsoná konstrukce držíci slackline, kterou závodník musí pfejít od vyznačeného bodu bez doteku země až na konec slackline opět do vyznačeného místa. Pfekážka lze po neúspěšném pokusu opakovat</p> <p>Pfi zdoávání pfekážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po slackline pfecházet pouze pomocí nohou Pfi zdoávání pfekážky je zakázáno: <ul style="list-style-type: none"> - využívat jiné části pfekážky (např. konstrukční lana) k jejímu zdoání, než daný segment - vzájemná pomoc závodníků - pomáhat si rukama - lézt po čtyřech - plazit se po kladině po břiše - dotýkat se v průběhu zdoávání pfekážky země - používat jakékoli předměty ke zdoání pfekážky 	<p>A self-supporting construction holding the slackline, which the competitor must cross from the marked point without touching the ground to the end of the slackline and back to the marked place. The obstacle can be repeated after an unsuccessful attempt</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cross the slackline using only your feet <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than the given segment - mutual assistance of competitors - help each other with your hands - crawl on all fours - crawl on the balance beam on the stomach - touch the ground while overcoming an obstacle - use any objects to overcome the obstacle "
7	KLATKA 1 - DRABINKA RUCHOMA	<p>Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (belka startowa i pierwszy drążek) do punktu końcowego używając do tego poprzecznych drążków drabinki przy pomocy kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni.</p> <p>Niedozwolone: Używanie wzdłużnej belki konstrukcyjnej. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Závodník pfekonává pfekážku z výchozího bodu (první příčká) do koncového bodu pomocí příčné tyče žebříku za pomoci horních končetin.</p> <p>Pfekážka se považuje za pfekonanou, když ruka narazí na zvonek, který zazvoní.</p> <p>Není povoleno: Použití konstrukčního podélného nosníku. Dotek země. Opuštění konstrukce a odpočinek na zemi. Pfekonat pfekážky s pomocí partnera, včetně: nošení na ramenu, a využití jakékoli jiné pomoci.</p> <p>OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>The competitor overcomes the obstacle from the starting point (the first level) to the end point using the cross bar of the ladder with the help of the hands.</p> <p>An obstacle is considered cleared when the hand hits the a bell that rings.</p> <p>Not allowed: Use of structural longitudinal beam. Touch Earth. Leaving the structure and resting on the ground. Overcome obstacles with the help of a partner, including: carrying on the shoulders, and use of any other assistance.</p> <p>OPEN: Option to execute 10 penalty burpees.</p>
8	PORĘCZCE SZEROKIE	<p>Opis: Używamy tylko żółtych elementów konstrukcji. Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy rąk i nóg. Zawodnik przechodzi z punktu początkowego do punktu końcowego. Podczas pokonania poręczy korzystamy z jednego toru.</p> <p>Niedozwolone: Dotknięcie podłoża. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach. Jednoczesne użycie elementów konstrukcyjnych 2 torów/przejść stojących obok siebie.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Používáme pouze žluté díly. Závodníci chodí pfeš pfekážku pomocí rukou a nohou. Závodník pfechází z výchozího bodu ke koncovému bodu. Během pfekonávání pfekážky používáme jednu dráhu.</p> <p>Není povoleno: Dotýkat se země. Pfekonávání pfekážek na pomoc partnera, který nese na svých bedrech. Současné pužití konstrukční prvky 2 kolejí stojících vedle sebe.</p> <p>OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>We only use yellow construction parts. Competitors walk over the obstacle using their hands and feet. The competitor passes from starting point to end point. While overcoming obstacles we use one track.</p> <p>Not allowed: Touching the ground. Overcoming obstacles to the help of a partner who carries on his shoulders. Current use structural elements of 2 rails next to each other.</p> <p>OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees."</p>

9	TOROZ	<p>OOpis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od pierwszego zawieszono elementu (liny) i chwytając kolejnie zawieszia wyłącznie kończynami górnymi (z wyjątkiem lin, do pokonania których można używać całego ciała) przemieszcza się do ostatniego zawieszono uchwyty. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. WAŻNE! Dozwolone chwytanie wyłącznie za kolorowe kompozytowe chwyt.</p> <p>Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż zawieszono uchwyty w trakcie pokonywania jej, w tym również mocowań zawiesi, karabińczyków, etc. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Zawodnik startuje přes pfekačku z prvního zavěšeného prvku (lana) a uchopení následných segmentů rukama se přesune do posledního zavěšeného prvku. Pfekačka je považována za pfekonanou v okamžiku nárazu ruku na zvonek, který zazvoní. DŮLEŽITÉ! Je povoleno držení pouze barevné kompozitní části.</p> <p>Není povoleno: Použití jiné konstrukce pfekaček než zavěšeného segmentu v průběhu jejího zdolávání, vč nástavce na popruhy, karabiny atd. Dotýkáni se země. Pfekonat pfekačky s pomocí partáka, který nese zawodníka na ramenou nebo pomoci jiným způsobem.</p> <p>OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>The competitor starts over the obstacle from the first element (rope) and grasping next segments moves to the last segment with hands.</p> <p>The obstacle is considered to be cleared at the moment of impact hand on the bell that rings. IMPORTANT! Possession is allowed colored composite parts only.</p> <p>Not allowed: Use of obstacle construction other than segment during its climb, incl strap attachments, carabiners, etc. Touching the ground. Overcome obstacles with the help of a partner who carries the competitor on his shoulders or help in another way.</p> <p>OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
10	PEŤLA FARMER WALK	<p>OOpis: Zawodnik pobiera odpowiednie dla jego kategorii (mężczyzna dwie belki, kobieta - jedną) obciążenie i w dowolny sposób (używając własnego ciała) przenosi je z punktu początkowego do ustalonego punktu końcowego i tam je odkłada. Dozwolony jest odpoczynek na trasie z zatrzymaniem.</p> <p>Niedozwolone: Ciągnięcie obciążenia po podłożu.</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Zawodnik se přizpůsobí své kategorii (muž dvě zátěže, žena - jednu) a jakýmkoli způsobem (pomocí vlastní tělo) je přesune z výchozího bodu do koncového bodu a umístí je tam. Odpocinek je povolen.</p> <p>Není povoleno: Tažení nákladu po zemi.</p> <p>OPEN: Pfekačka musí být pfekonána, neexistuje žádná jiná varianta</p>	<p>A competitor adapts to his category (man two loads, a woman - one) and in any way (using own body) moves them from the starting point to endpoint and places them there. Rest is allowed.</p> <p>Not allowed: Dragging the load on the ground.</p> <p>OPEN: The obstacle must be overcome, there is no other option"</p>
11	HAMMER SHOCK	<p>Opis przeszkody: Zawodnik musi przesunąć leżącą oponę za pomocą uderzeń młota od punktu startowego do punktu końcowego.</p> <p>Dozwolone: -gdy opona opuści "tor" możliwe jest ręczne skorygowanie toru</p> <p>Zabronione: - toczyć, rzucać, ciągnąć, przesuwac oponę</p>	<p>Opis pfekačky: posun pneumatiky pomocí úderů obřho kladiva</p> <p>Zawodnik má k dispozici jednu pneumatiku a kladivo (muži 10kg, ženy, junioři/juniorky 5kg). Opakovanými údery ji posouvá ve vymezeném území tam a zpět.</p> <p>Při zdolávání pfekačky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upravit si v průběhu posouvání pneumatiky rukou <p>- kdykoliv údery přerušit a odpočinout si, ale je nutné je na stejném místě znovu začít a pokračovat dál</p> <p>Při zdolávání pfekačky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koulat, odhazovat, tahat, posouvat pneumatiky jakkoli rukou - brát jiné pneumatiky, než je určeno 	<p>Obstacle description: moving a tire with the blows of a giant hammer</p> <p>The competitor has one tire and a hammer at his disposal (men 10 kg, women, juniors/juniors 5 kg). With repeated blows, he moves it back and forth in the defined area.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adjust the tire by hand while moving it <p>- at any time, interrupt the strikes and rest, but it is necessary to start them again in the same place and continue on</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roll, throw, pull, move the tires in any way by hand - take other tires than specified"
12	ROBOCOP	<p>Opis: poruszanie/szranie stopami wewnątrz opon dđ punktu startowego do końcowego</p> <p>Zawodnik ma do dyspozycji cztery opony (kobiety, dwie juniorki).</p> <p>Podczas pokonywania przeszkody zabrania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - innego sposobu przemieszczania, niż szranie stopami po ziemi 	<p>Opis pfekačky: posun pneumatik pomocí nohou.</p> <p>Zawodnik má k dispozici čtyři pneumatiky (ženy, junioři/juniorky dvě). Nasadí si je na nohy a šoupavým pohybem je posouvá ve vymezeném území tam a zpět.</p> <p>Při zdolávání pfekačky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upravit si v průběhu posouvání pneumatiky rukou <p>- kdykoliv pneumatiky odložit a odpočinout si, ale je nutné je na stejném místě zase zvednout a pokračovat dál</p> <p>Při zdolávání pfekačky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odhazovat, tahat, posouvat pneumatiky - brát více nebo méně pneumatik než je povoleno 	<p>Obstacle description: moving tires with your feet.</p> <p>The competitor has four tires at his disposal (women, two juniors). He puts them on his feet and moves them back and forth in a defined area with a sliding movement.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adjust the tire by hand while moving it <p>- put the tires down at any time and rest, but they must be on the same place again and continue on</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - throw, pull, move tires - take more or less tires than allowed
13	BIG PNEU	<p>Opis: Mężczyźni przerzucają oponę dwa razy w jedną stronę oraz dwa razy z powrotem. Kobiety oraz Juniorzy po 1 raz w każdą stronę. W serii Open istnieje możliwość pomocy kobietom.</p> <p>Niedozwolone: Omijanie przeszkody, korzystanie z pomocy innych osób.</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Opis pfekačky: Přepracení velké pneumatiky.</p> <p>Zawodnik (závodnice) musí v daném koridoru převrátit pneumatiku.</p> <p>Muži: 2x tam a 2x zpět.</p> <p>Ženy a junioři: 1x tam a 1x zpět.</p> <p>Týmy: 1x tam a 1x zpět - velká pneu</p> <p>Při zdolávání pfekačky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vzájemná pomoc závodníků - přepracet pneumatiky za někoho jiného - mužům a juniorům přepracet pneumatiky určené pro ženy 	<p>Obstacle description: Overturning a large tire.</p> <p>The competitor must flip the tire in the given corridor.</p> <p>Men: 2x there and 2x back.</p> <p>Women and juniors: 1x there and 1x back - big tires</p> <p>Teams: 1x there and 1x back - big tires</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mutual assistance of competitors - flipping tires for someone else <p>- for men and juniors to flip tires intended for women</p>
14	FISHERMAN I.	<p>Opis: Wspinaczka po siatce zawieszonoj nad wodą.</p> <p>Zakaz: Dotykania poręczy, opuszczenia dedykowanego toru</p>	<p>Opis pfekačky: Lezení po provazové síti zavěšené nad vodní propustí.</p> <p>Při zdolávání pfekačky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lézt po síti libovolným způsobem <p>Při zdolávání pfekačky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opouštět vymezený koridor - dotýkat se zábradlí 	<p>Obstacle description: Climbing a rope net suspended above a water culvert.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - crawl the network in any way <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - leave the defined corridor - touching the railing
15	KLATKA 2 - KILLER PLANK	<p>OOpis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego przemieszczając się po drewnianej belce poziomej zawieszonoj wzdłuż górnej części konstrukcji za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dlonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej.</p> <p>Niedozwolone: Używanie metalowych elementów konstrukcji. Dotknięcie podłoża. Puszczenie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Zawodnik pfekoná pfekačku z místa startu do koncového bodu pohybem po dřevěném vodorovném trámu</p> <p>zavěšené podél horní části konstrukce pomocí rukou Pfekačka je považována za pfekonanou v okamžiku nárazu s dlaní do zvonu, který zazvoní, nebo pokud zakázáno: Používání kovových konstrukčních prvků.</p> <p>Dotýkáni se země. Opuštění konstrukce a odpocinek na zemi.</p> <p>Pfekonávání pfekaček s pomocí partnera, včetně: postupu dál přes ramena a použití jakékoli jiné pomůcky.</p> <p>OPEN: Možnost provést 10 trestných burpees.</p>	<p>The competitor overcomes the obstacle from the starting point to endpoint by moving along a wooden horizontal beam suspended along the top of the structure using the hands The obstacle is considered to be cleared at the moment of impact</p> <p>with the palm of the hand to the bell that rings, or if Forbidden: Use of metal structural elements.</p> <p>Touching the ground. Leaving the structure and resting on the ground.</p> <p>Overcoming obstacles with the help of a partner, including: moving on over the shoulders and the use of any other aid.</p> <p>OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
16	SIATKA DO CZOLGANIA	<p>OOpis: Zawodnik przemieszcza się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczono jest przechodzenie pod siatką na czworakach. W serii Open dozwolone jest podnoszenie siatki.</p> <p>Niedozwolone: Przechodzenie nad siatką</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Zawodnik se pohybuje pod sítí z jedné strany na druhý. Je povoleno jít pod síť po čtyřech. V sérii Open je povoleno zvednout síť.</p> <p>Není povoleno: Přechod přes síť.</p> <p>OPEN: Pfekačka musí být pfekonána, neexistuje žádná jiná varianta.</p>	<p>The competitor moves under the net from one side to the other second. It is allowed to go under the net in fours. IN in the Open series, it is allowed to lift the net.</p> <p>Not Allowed: Traverse the network.</p> <p>OPEN: The obstacle must be overcome, there is no other option.</p>

17	ALPA BARELY	<p>Opis: Przenoszenie beczek po ustalonej trasie. Mężczyźni mają dwie cięższe beczki, kobiety i juniorzy lżejsze. Chwyty WYŁĄCZNIE za uchwyty. Podczas pokonywania przeszkody zabrania się: skrócenie trasy - rzucania beczkami po zakończeniu trasy - toczenie beczek</p>	<p>Popis překážky: Nošení barelů po předem stanovené trase. Muži mají dva těžší barely, ženy a junioři lehčí barel, junioři jednodušší variantu. Závodník (závodnice) na startu vezme barely POUZE za madla. Po zdolání trasy jej odloží na předem stanovené místo.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: - nosit barel pouze za madla - kdykoliv je odložit a odpočinout si, ale je nutné je na stejném místě</p> <p>Při zdolávání překážky je zakázáno: - zkracování trasy (okruhu) - odhazovat barely po zdolání okruhu - jakákoliv si vzájemně pomáhat - kuleť a valit barely před sebou - postupně je popohazovat dopředu - nosit barel na rameni - nosit barel za něčoho jiného - mužům nosit barely určené pro ženy (junioři)</p>	<p>Obstacle description: Carrying barrels along a predetermined route. Men have two heavier barrels, women and juniors a lighter barrel, juniors a simpler version. At the start, the competitor takes the barrels ONLY by the handles. After completing the route, it is placed in a predetermined location.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - carry the barrel only by the handles - put them down and rest at any time, but they must be in the same place</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - shortening the route (circuit) - throw barrels after completing the circuit - any mutual help - roll and roll the barrels in front of you - gradually push them forward - carry a barrel on your shoulder - carry a barrel for someone else - for men to wear barrels intended for women (juniors)</p>
18	PORĘCZE WĄSKIE	<p>Opis: Używamy tylko żółtych elementów konstrukcji. Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy tylko kończyn górnych. Rozpoczyna go od punktu początkowego do końcowego (czarna linia na poręczy). Dozwolone jest pomaganie sobie ruchem nóg, przesuwanie obu rąk jednocześnie i stawianie ich na przemian. Seria Elite Junior: dopuszcza się możliwość korzystania z kończyn dolnych. Niedozwolone: Dotknięcie podłoża. Rozpoczęcie z innego punktu niż zaznaczony. Użycie kończyn dolnych w kontakcie z przeszkodą. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach. Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Popis překážky: Používáme pouze žluté díly. Závodník překonává překážku pouze za použití horních končetin. Začne to od počátečního bodu do koncového bodu (černá čára). Je dovoleno si pomáhat pohybem nohou, pohybem obou rukou současně a střídavě je pokládat. Elite Junior Series: Dolní končetiny povoleny. Není povoleno: Dotýkat se země. Počínaje jiným bodem než výchozím. Použití dolních končetin v kontaktu s překážkou. Překonání překážky s pomocí partnera, OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>It will start from the start point to the end point (black line). It is allowed to help yourself by moving your legs, by moving both hands at the same time and place them alternately. Elite Junior Series: Legs allowed</p> <p>Not allowed: Touching the ground. Starting from a point other than by default. Use of legs in contact with an obstacle. Overcoming an obstacle with the help of a partner, OPEN: Ability to perform 10 punishing burpees."</p>
19	SCHODY BUDYNEK			
20	BARUM	<p>Opis: Noszenie opon i budowanie piramidy. Zawodnik może przenosić jednocześnie tylko jedną oponę. A. Dozwolone dowolna forma przenoszenia opony</p>	<p>Popis překážky: Přenašení pneumatik a stavba pyramidy. Závodník má k dispozici dvě konstrukce s držákem na pneumatiky. Postupně přenáší jednu pneumatiku po druhé a staví z nich pyramidu na vedlejší konstrukci. Závodník (závodnice) může přenašet pouze jednu pneumatiku.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: - nosit pneumatiky jakýmkoli způsobem - pneumatiku táhnout za sebou - kdykoliv pneumatiky odložit a odpočinout si, ale je nutné je na stejném místě zase zvednout a pokračovat dál</p> <p>Při zdolávání překážky je zakázáno: - používat jiné konstrukce než předem určené pro daného závodníka - odhazovat pneumatiky - brát více než jednu pneumatiku</p>	<p>Obstacle description: Carrying tires and building a pyramid. The racer has two designs with a tire holder. He gradually transfers one tire after another and builds a pyramid of them on the side structure. A competitor may only carry one tyre.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - wear tires in any way - drag the tire behind you - put the tires down at any time and rest, but they must be on the same place again and continue on</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use other constructions than those previously intended for the given competitor - discard tires - take more than one tire</p>
21	KOZIOŁKI POZNAŃSKIE	<p>OKoziółki P Opis: Zawodnik biegnie po każdej belce schodzi z przeszkody po drugiej stronie. Do pokonania przeszkody może używać rąk. Niedozwolone: Przejście pod przeszkodą. Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Závodník běží po kladině sestupuje z překážky potědšáhně druhé strany. Smí používat ruce k překonávání překážek. Není dovoleno: Chůze pod překážkou. OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>A competitor runs on the beam, descends from the obstacle, then reaches the other side. He may use his hands to overcome the obstacles. Not allowed: Walking under an obstacle. OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
22	PĘTLA Z ŁAŃCUCHEM	<p>Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada obciążenie dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobral. Jeśli na trasie pętli są inne przeszkody zawodnik musi je pokonać z obciążeniem. Jeśli przeszkoda nie jest do pokonania z obciążeniem, zawodnik odkłada obciążenie w wyznaczonym miejscu, pokonuje przeszkodę i zabiera obciążenie do kontynuacji pętli. Niedozwolone: Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia; ciągnięcie obciążenia po podłożu. Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Závodník bere zátěž z výchozího bodu, se kterou překoná určenou trasu a vloží zátěž přesně do stejné odkud jí vyzvedl. Pokud jsou na trati okruhu další překážky, musí je soutěžící také překonat. Pokud je překážka nepřekonatelná se zátěží, závodník odloží zátěž na určené místo, překoná překážku a vyzvedne zátěž, aby pokračovala v trase. Není povoleno: Zkracování okruhu; ponechání zátěže jinde než na místě k tomu určeném; překonání okruhu bez zátěže; tahnouti zátěž po zemi. Kategorie OPEN: Překážka musí být překonána, neexistuje žádná jiná varianta.</p>	<p>The athlete takes the load from the starting point with which crosses the specified route and puts the load exactly in the same where he picked her up from. If there are other obstacles on the course of the circuit, the competitor must also overcome them. If the obstacle is insurmountable with the load, the competitor places the load at the designated place, overcomes it obstacle and picks up the load to continue the route. Not allowed: Circuit shortening; leaving the load elsewhere than in the place designated for it; overcoming the circuit without load; pulling loads on the ground. Category OPEN: The obstacle must be overcome, there is no other option."</p>
23	FIREMAN	<p>Opis: Zawodnik wspina się do góry po rurze w dowolny sposób, aby dotknąć elementu uznanego za końcowy. Dozwolone jest korzystanie z wystających lin oraz wykorzystanie nóg i rąk. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zawodzi. Niedozwolone: Zejście z przeszkody bez uderzenia w dzwonek. Podnoszenie przez inną osobę. Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Soutěžící vyšplhá po tyči jakýmkoli způsobem do dotkne se segmentu považovaného za koncový (zvoněk). Je povoleno použít lan a používání nohou a paží. Překážka je považována za překonanou, když udeřite rukou do zvonku, který zavozní. Není povoleno: Sestup z překážky bez uderu do zvonu. Zvedání jinou osobou. Otevřená série: Schopnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>The competitor climbs the pole in any way to touch the segment considered as the end (bell), is permitted the use of ropes and the use of legs and arms. An obstacle is considered cleared when you hit the bell with your hand and it rings. Not allowed: Descending the obstacle without hitting the bell. Lifting by another person. Open Series: The ability to perform 10 punishing burpees."</p>
24	AB CONT	<p>Opis: Zawodnik musi przejść przez kontener za pomocą siatki /drabiny linowej lub wejść na niego tylko z platformy wejściowej w oznaczonym kierunku.</p>	<p>Překážka AB CONT Popis překážky: Kontejner Závodník (závodnice) musí překonat kontejner pomocí provazové sítě/provazového žebříku nebo vylézt na něj pouze z nástupové platformy ve vyznačeném směru. Při zdolávání překážky je zakázáno: opouštět předem vymezenou trasu ke zdolávání překážky používat vytyčovacíh kolíků závodník, který již dokončil svůj závod, nesmí pomáhat někomu dalšímu při zdolávání překážky</p>	<p>Obstacle AB CONT Obstacle description: Container The contestant must cross the container using a rope net/rope ladder or climb onto it only from the boarding platform in the marked direction. When overcoming an obstacle, it is prohibited: leave the predetermined route use stakes to overcome obstacles a competitor who has already completed his race may not assist someone else in overcoming an obstacle</p>

25	KLATKA 3 - WARIAT	<p>Owariat</p> <p>Opis: Zawodnik przedostaje się na drugą stronę przeszkody używając do tego wyłącznie wystających drążków, począwszy od pierwszego. Do pokonywania przeszkody używa tylko kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni.</p> <p>Przeszkoda może być ominięta przez Zawodników serii Open w formułach Intro i Recruit.</p> <p>Niedozwolone: Używanie pozostałych elementów konstrukcyjnych.</p> <p>Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.</p>	<p>Popis: Soutěžící se dostane na druhou stranu překážky pomocí vyčnívajících tyčeky, počínaje tou první.</p> <p>K překonávání překážek používá pouze horní končetiny, překážka se považuje za prošlou, když udeříte rukou do zvonu, který zazvoní</p> <p>Překážce se mohou vyhnout sportovci kategorií Open, Intro a Recruit.</p> <p>Není povoleno: Použití jiných konstrukčních prvků.</p> <p>OPEN: Možnost 10 trestných burpees za neúspěšný pokus překonání překážky.</p>	<p>The competitor gets to the other side of the obstacle using protruding rods, starting with the first one.</p> <p>He uses only his upper limbs to overcome obstacles. obstacle it is considered passed when you hit the bell with your hand and it rings</p> <p>The obstacle can be avoided by athletes of the Open categories, Intro and Recruit.</p> <p>Not allowed: Use of other structural elements.</p> <p>OPEN: Option of 10 penalty burpees per failed attempt overcoming an obstacle."</p>
26	RZEKA	<p>Pokonanie rzeki. Nie jest wymagana umiejętność pływania</p>	<p>Popis překážky: Běh vodou, plavání</p> <p>Závodník (závodnice) musí překonat vytyčenou trasu, která vede také vodou. V trase mohou být vloženy malé překážky - umělé i přírodní.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - použít pomocné lano 	<p>Obstacle description: Water running, swimming</p> <p>The competitor must overcome a marked route, which also leads through water. Small obstacles can be inserted in the route - both artificial and natural.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use an auxiliary rope
27	WATER SNAKE	<p>Opis: Czolganie się w wodzie pod przeszkodą w oznakowanym korytarzu.</p> <p>Podczas pokonywania przeszkody dozwolone jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnik może skorzystać z pomocy innych zawodników przy pokonywaniu przeszkody <p>Podczas pokonywania przeszkody zabrania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czolganie się oraz nurkowania - skrócenie trasy 	<p>Popis překážky: Plazení ve vodě pod překážkou ve vyznačeném koridoru.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - závodník (závodnice) mohou při zdolání překážky využít dopomoc od ostatních závodníků <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - válení sudů, plazení o zádech - plazení po zádech - zkracování trasy (okruhu) - opouštění předem danou trasu <p>- ke zdolávání překážky použít upevňovacích kolků, ostatně drátu nebo jiných překážek, které se podlézají</p> <p>- navzájem si zvedat ostatní drát, výjimka je pouze v případě, že se někdo zasekne za oblečení nebo vlasy</p>	<p>Obstacle description: Crawling in water under an obstacle in a marked corridor.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a competitor can use help from other competitors when overcoming an obstacle <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - barrel rolling, crawling on your back - crawling on the back - shortening the route (circuit) - leave the predetermined route <p>- to overcome an obstacle, use fastening pins, barbed wire or other obstacles that can be climbed</p> <p>- pick up each other's barbed wire, the only exception is if someone gets stuck in clothes or hair</p>
28	KOŇSKA X2	<p>Okonška</p> <p>Opis: Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą. Ściana może zostać pokonana wyłącznie górą.</p> <p>Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.</p> <p>Harfaopo</p> <p>Opis: Zawodnik przeskakuje nad rurą. Dozwolone jest zostanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody niebędących drzewami.</p> <p>Niedozwolone: Przejście pod rurą.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.</p>	<p>Popis:Závodník jde přes zeď z jedné strany na druhou.</p> <p>Stěnu lze vylézt pouze přes vrchol.</p> <p>Není povoleno: Přejíždění překážky pod štitovým nosníkem.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 20 trestných burpees.</p> <p>Harfaop</p> <p>Popis: Soutěžící skáče přes potrubí. Je povoleno používat konstrukční prvky překážky, které nejsou stromy.</p> <p>Není dovoleno: Chůze pod potrubím.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličádků.</p>	<p>The contestant goes over the wall from one side to the other.</p> <p>The wall can only be climbed over the top.</p> <p>Not allowed: Passing an obstacle below the gable beam.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 20 penalty burpees.</p> <p>Harphaop</p> <p>Description: The contestant jumps over the pipe. It is allowed to use structural elements of the obstacle that are not trees.</p> <p>Not allowed: Walking under the pipe.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
29	TWISTER	<p>Opis przeszkody: Konstrukcja na obracającym się pręcie. Start przeszkody polega na zawieszeniu się na pierwszym uchwycie, następnie zawodnik porusza się za pomocą uchwytów - tylko wzdłuż. Przeszkodę kończy uderzenie dzwonkiem (tylko ręką) .</p> <p>Jakikolwiek kontakt z podłożem podczas pokonywania przeszkody traktowany jest jako niepokonanie przeszkody. Podczas pokonywania przeszkody należy rozpocząć od pierwszego (startowego) chwytu.</p> <p>Zakaz używania elemntów konstrukcyjnych.</p>	<p>Popis překážky: Ručkovací konstrukce na točivé tyči. Překážka je zahájena zavěšením do prvního chytu, následně se soutěžící posouvá ručkováním pouze po chyttech. Překážka je splněna zavazením (pouze rukou) na zvonek nebo doskokem za vyznačenou pásku.</p> <p>Překážka se zdolává pouze jedním pokusem. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění. Při zdolávání překážky je nutné začít prvním (nástupním) chytem.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - závodník/nice využijí k nástupu na překážku pouze připravený stupeň - závodník/nice začínají visem na prvním chytu - vynechávat jednotlivé chyty <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat jiné části překážky (např. konstrukční tyče) k jejímu zdolání, než chytu - k nastoupení na překážku využít sviselé části konstrukce (stojny) - vzájemná pomoc závodníků v průběhu zdolávání překážky - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky její konstrukce nohama - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země - mužům využívat ženskou (juniorskou) část překážky 	<p>Obstacle description: Handle structure on a rotating rod. The obstacle is started by hanging onto the first hold, then the competitor moves using the handles only along the holds. The obstacle is completed by ringing the bell (hand only) or jumping behind the marked tape.</p> <p>The obstacle is overcome in only one attempt. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. When overcoming an obstacle, it is necessary to start with the first (starting) hold.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - the competitor/s will only use the prepared step to start the obstacle - competitor/s start by hanging on the first hold - skip individual holds <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use other parts of the obstacle (e.g. structural bars) to overcome it than holds - to climb the obstacle, use the vertical part of the structure (stands) - mutual assistance of competitors during overcoming obstacles - touch the structure of the obstacle with your feet while overcoming it - touch the ground while overcoming an obstacle - men use the female (junior) part of the obstacle
30	DOUBLE 360	<p>opis: Do konstrukcji podwieszony jest „kolowrotek”.</p> <p>Przeszkoda jest ukończona po pełnym obrocie 360°. Oznacza to, że obie ręce muszą ponownie znaleźć się na początkowym elemencie oznaczonym kolorem</p> <p>Zawodnik nie może ominąć żadnego elemntu "kolowrotka". Zakaz pomocy innych uczestników</p>	<p>POPIS PŘEKÁŽKY</p> <p>Překážka DOUBLE 360°</p> <p>Popis překážky: Na konstrukci je pověšený „dvojitý kolovrátek”.</p> <p>Závodník (závodnice) se musí oběma rukama chytit za barevně označenou trubku (jedna ruka = jedna trubka). Střídavým přehmatáváním se kolovrátek roztáčí. Závodník musí viset průběžně na každé tyči, nesmí vynechat žádnou z nich. Překážka je splněná po úplném otočení obou částí kolem své osy o 360°. Tzn. obě ruce musí opět skončit na výchozí barevně označené trubce.</p> <p>Tým je povinen absolvovat překážku v jedné řadě za sebou. Tzn. na „kolovrátku“ kde začal první z týmu, musí pokračovat i další členové. Nelze obsadit další „kolovrátek“ ani v případě, že je prázdný!</p> <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat boční stojany k jejímu zdolání <p>- jít rovnou na hendikep, překážku je nutné alespoň jednou zkusit (je nutno viset a udělat první ručkovací pochy směrem vzhůru)</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc ostatních závodníků - vynechávat jednotlivé tyče "kolovrátku" - po zahájení visu jakýkoli dotek země 	<p>DESCRIPTION OF THE OBSTACLE</p> <p>Obstacle DOUBLE 360°</p> <p>Description of the obstacle: A "double pinwheel" is suspended from the structure.</p> <p>The competitor must grab the color-coded tube with both hands (one hand = one tube). By alternately touching the pinwheel, it spins. The competitor must continuously hang on each pole, he must not miss any of them. The obstacle is completed after both parts have been completely rotated around their axis by 360°. That is both hands must end up on the starting color-coded pipe again.</p> <p>The team is obliged to complete the obstacle in one row in a row. That is other members must continue on the "carousel" where the first member of the team started. It is not possible to occupy another "pinwheel" even if it is empty!</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use the side stands to overcome it <p>- go straight to the handicap, the obstacle must be attempted at least once (it is necessary to hang and make the first hand movement upwards)</p> <ul style="list-style-type: none"> - help from other competitors - omit the individual bars of the "pinwheel" - any contact with the ground after starting the hang
31	PUNKT REGENERACYJNY I			

32	PEŤLA Z PRYZMĄ	<p>Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odklada obciążenie okładnie w to samo miejsce, z którego je pobral.</p> <p>Jeśli na trasie pętli są inne przeszkody zawodnik musi je pokonać z obciążeniem. Jeśli przeszkoda nie jest do pokonania z obciążeniem, zawodnik odklada obciążenie w wyznaczonym miejscu, pokonuje przeszkodę i zabiera obciążenie do kontynuacji pętli.</p> <p>Niedozwolone: Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia; ciągnięcie obciążenia po podłożu.</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Zawodnik bere ze startovního bodu zátěž, se kterou překona určenou trasu a položí zátěž přesněnao stejné místo odkud jste je vzal.</p> <p>Pokud jsou na trati okruhu další překážky, musí je soutěžící překonat zatižení. Pokud je překážka nepřekonatelná s nákladem, závodník odloží zátěž na určené místo, překona překážku a vezme zátěž, aby pokračoval v okruhu.</p> <p>Není povoleno: Zkracování okruhu; ponechání nákladu jinde než na místě k tomu určeném; překonání okruhu bez zátěže; tahání zátěže po zemi.</p> <p>Kategorie OPEN: Překážka musí být překonána, neexistuje žádná jiná varianta neexistuje.</p>	<p>The competitor takes the load from the starting point with which overcomes the designated loop and puts the load in exactly the same where you downloaded them from</p> <p>If there are other obstacles on the course of the loop, the competitor must overcome them with load. If the obstacle is insurmountable with the load, the competitor puts down the load in the designated place, he defeats obstacle and takes the load to continue the loop.</p> <p>Not allowed: Loop shortening; leaving the load elsewhere place other than designated; overcoming the loop without load; pulling loads on the floor.</p> <p>Category OPEN: The obstacle must be passed, there is no way performing burpees.</p>
33	SHYBUJ COOL	<p>Opis: Wejście na drewniany, ruchomy pionowy słup. Jakikolwiek kontakt z podłożem podczas pokonywania przeszkody traktowany jest jako nieudana próba. Przeszkodę uważa się za zakończoną, gdy tylko zawodnik dotknie ręką wyznaczonego obszaru na górnym odcinku słupa</p>	<p>Popis překážky: Šplh na dřevěný, pohyblivý kůl, který je zavěšený. Překážka se zdolává pouze jedním pokusem. Jakmile závodník/závodnice naskočí na kůl, musí pokračovat ve šplhání. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění. Překážka je považovaná za splněnou, jakmile se závodník (závodnice) dotkne rukou vymezeného prostoru na kůlu.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: - šplhat po kůlu jakýmkoli způsobem Při zdolávání překážky je zakázáno: - využívat jiné části překážky (např. konstrukční lana) k jejímu zdolání, než daný kůl - vzájemná pomoc závodníků - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země - používat jakýkoli materiál jako nástupní plošinu - využívat druhou překážku ke zdolání vlastního kůlu</p>	<p>Obstacle description: Climb a wooden, movable pole that is suspended. The obstacle is overcome in only one attempt. Once the competitor jumps onto the pole, he/she must continue climbing. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. The obstacle is considered completed as soon as the competitor touches the defined area on the pole with his hand.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - climb the pole in any way When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than the given stake - mutual assistance of competitors - touch the ground while overcoming an obstacle - use any material as a boarding platform - use the second obstacle to overcome your own pole</p>
34	KLATKA 4 - KLOCKI	<p>Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę za pomocą kończyń górnych używając do tego TYLKO drewnianych uchwyty konstrukcji. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru. Zawodnik startuje z belki startowej zaczynając od pierwszego chwytu i kończy przeszkodę wyraźnym uderzeniem ręką w dzwonek.</p> <p>Niedozwolone: Używanie kończyń dolnych, używanie stalowej konstrukcji przeszkody.</p> <p>Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.</p>	<p>Zawodník překonává překážku pomocí horních končetin pomocí POUZE dřevěných konstrukčních madel. Závodníci používá pouze jednu lajnu. Závodník startuje z kladiay počínaje prvním uchopením a dokončí překážku úderem rukou na zvonek.</p> <p>Není povoleno: Použití dolních končetin, použití konstrukce překážky.</p> <p>Kategorie OPEN: povoleno 10 trestných angličádků za neúspěšný pokus překonání překážky.</p>	<p>The competitor overcomes the obstacle using the hands using ONLY wooden construction handles. Competitor it uses only one track to pass. The competitor starts from the beam starting from the first grab and completes the obstacle striking the bell with his hand.</p> <p>Not allowed: Use of legs, use of steel obstacle construction.</p> <p>Category OPEN: 10 penalty burpees allowed per failed attempt obstacles.</p>
35	IRISH TABLE 2.0	<p>Zawodnik przeskakuje nad deską. Zabrania się dotykania elementów metalowych, konstrukcyjnych</p>	<p>Popis překážky: Vysoká bariéra. Muži 200 cm, ženy 175 cm.</p> <p>Závodník (závodnice) musí překonat překážku jakýmkoli způsobem tak, že se dostane celým tělem přes horní dřevěnou část. Není povoleno využívat jakýmkoli způsobem železnou konstrukci překážky. Kat. OPEN - může pro překonání využít pomoc okolních závodníků. K překonání překážky je neomezený počet pokusů.</p> <p>Při zdolávání překážky je zakázáno: - využívat boční části překážky (železná konstrukce) k jejímu zdolání - závodník a závodnice kat. RACE nemohou při zdolání překážky využít dopomoc ostatních závodníků</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: - překonat překážku výsmekem</p>	<p>Obstacle description: High barrier. Men 200 cm, women 175 cm.</p> <p>The competitor must overcome the obstacle in any way by getting his whole body over the upper wooden part. It is not allowed to use the iron structure of the obstacle in any way. Cat. OPEN - can use the help of nearby competitors to overcome. There is an unlimited number of attempts to overcome an obstacle.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use the side parts of the obstacle (iron structure) to overcome it - male and female competitors of the RACE category cannot use the help of other competitors when overcoming an obstacle</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - overcome an obstacle by escaping</p>
36	KRATOWNICA /	<p>KRATOWNICA GÓRA Opis: Zawodnik przeskakuje przez przeszkodę w biegu. Biegnie po belkach i wykonuje zeskok z przeszkody.</p> <p>KRATOWNICA DOŁEM Opis: Zawodnik musi przedostać się pod Kratownicą na jej drugą stronę w dowolny sposób.</p>	<p>SPODNÍ MŘÍŽ Závodník při běhu skáče přes překážku. Běží na trám a skáče z překážky.</p> <p>SPODNÍ MŘÍŽ Popis: Soutěžící se musí dostat pod Mříž na její druhou stranu jakýmkoliv způsobem</p>	<p>The athlete jumps over the obstacle while running. He runs after beams and jumps off the obstacle.</p> <p>BOTTOM GRILLE Description: The contestant has to get under the grill to its other side in any way</p>
37	HARFA	<p>Opis: Zawodnik przeskakuje nad rurą. Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody niebędących drzewami.</p> <p>Niedozwolone: Przejście pod rurą.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Soutěžící skočí přes potrubí. Je povoleno používat konstrukční prvky překážky, které nejsou stromy.</p> <p>Není dovoleno: Chůze pod potrubím.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličádků</p>	<p>The contestant jumps over the pipe. It is allowed to use structural elements of the obstacle that are not trees.</p> <p>Not allowed: Walking under the pipe.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
38	SHYBUJ E	<p>Równoważnia: Zawodnik musi przekroczyć belkę w ustalonym kierunku (start – meta). Start i meta są oznaczone. Przeszkodę można powtórzyć po nieudanej próbie. Jakikolwiek kontakt z podłożem podczas pokonywania przeszkody traktowany jest jako próba nieudana</p>	<p>POPIS PŘEKÁŽKY Překážka SHYBUJ! Popis překážky: Ručkování na dřevěných segmentech. Varianty: Shybuji ultra, Shybuji T, Shybuji E Závodník (závodnice) musí přeručkovat zavěšený segment po předem určené trase (start – cíl). Začíná se visem před označenou startovní čarou a končí se vždy za cílovou čarou. Povinná je pouze první a poslední příčka.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: - závodník a závodnice menšího vzrůstu mohou využít k nastoupení na zdolání překážky dopomoc ostatních závodníků</p> <p>Při zdolávání překážky je zakázáno: - využívat jiné části překážky (např. konstrukční lana) k jejímu zdolání, než daný segment - vzájemná pomoc závodníků - pomáhat si nohama, po segmentu se pouze ručkuje - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země</p>	<p>DESCRIPTION OF THE OBSTACLE Obstacle SHIFT! Obstacle description: Hand-stitching on wooden segments. Variants: Shybuji ultra, Shybuji T, Shybuji E The competitor must cross-arm the segment along a predetermined route (start - finish). It starts in front of the marked start line and always ends behind the finish line. Only the first and last row are required.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - male and female competitors of smaller height can use the help of other competitors to overcome an obstacle</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than the given segment - mutual assistance of competitors - help each other with your feet, only hands are used after the segment - touch the ground while overcoming an obstacle</p>

39	ATLAS STONES	Opis przeszkody: Przenoszenie betonowej kuli po ustalonej trasie. Mężczyźni mają cięższe i większe, a kobiety lżejsze i mniejsze kule. Zawodnik zabiera je w ustalone miejsce, gdzie po pokonaniu przeszkody odkłada je z powrotem w ustalone miejsce.	<p>Popis pfekekazy: Nošeni betonové koule (kamene) po pfeдем stanovené trase. Muži mají těžší a větší koule, junioři a ženy lehčí a menší koule. Junioři mohou koule vřlet po zemi. Zřvodník si je vezme na pfeдем určeni mřstě, kde je po zdołani pfekekazy zpět odloží na pfeдем stanovené místo.</p> <p>Pfi zdołavřni pfekekazy je povoleno: - nosit koule (křmen) v nřruči (na břiše, nebo na hrudniku) - viz. obrřzek - kdykoliv koule (křmen) odložit a odpočnout si, ale je nutné je na stejnřm mřstě odložit a zase zvednout a pokračovat dřl</p> <p>Pfi zdołavřni pfekekazy je zakřzřno: - zkracovřni trasy (okruhu) - odhazovat koule (kamene) po zdołani okruhu - jakřkoliv vzřjemnř pomoc - kulet a valit koule (kamene) pfeд sebou (JEDINř VYJIMKA JSOU JUNIOŘKY) - postupnř je popohazovat dopfeđu - nosit koule (křmen) na rameni - nosit koule (křmen) za nřkoho jinřho - muřžim nosit koule (kamene) určeni pro Ženy (junioři)</p>	<p>Obstacle description: Carrying a concrete ball (stone) along a predetermined route. Men have heavier and larger balls, juniors and women lighter and smaller balls. Junior girls can roll the ball on the ground. The competitor takes them at a predetermined place, where after overcoming the obstacle, he puts them back in a predetermined place.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - carry a ball (stone) in your arms (on your stomach or on your chest) - see picture - put the ball (stone) down at any time and rest, but it is necessary to put it down in the same place and pick it up again and continue on</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - shortening the route (circuit) - throw balls (stones) after completing the circuit - any mutual aid - roll and roll balls (stones) in front of you (THE ONLY EXCEPTION IS JUNIOR GIRLS) - gradually push them forward - carry a ball (stone) on the shoulder - carry a ball (stone) for someone else - for men to carry balls (stones) intended for women (juniors)</p>
40	PODCIřGANIE NA LINIE X5	<p>OOpis: Zawodnik ma za zadanie wspięć się do gory po linie i dotknřć elementu uznawanego za kořcowy (np. dzwonek). Dozwolone jest uřyzwanie rřk i nřg. Niedozwolone: Korzystanie z pomocy jakichkolwiek elementów podpierajřcych konstrukcję w tym rwnieř elementów ukształtowania terenu np. drzewa. Podnoszenie przez innř osobę. Łapanie za konstrukcję, na ktorej wisi lina. Seria Open: Mořliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>řkolem soutěžicicho je vřlet po laně a dotknout se prvku považovaněho za koncovy (např. zvonek). je to povoleno pomoci rukou a nohou. Nepovoleno: Použitř pomoci jakřchkoli prvků podepřeni konstrukce vřstnř tvarovacich prvků terenu, napřklad stromy. Zvedřni jinou osobou. Chytřni konstrukce, na kterě lano wisi. Kategorie OPEN: Mořnost provřt 10 trestnych angličřků</p>	<p>The task of the competitor is to climb the rope and touch of an element considered finish (e.g. a bell). It is allowed using hands and feet. Not allowed: Use with any elements supporting the structure including molding elements terrain such as trees. Lifting by another person. Catching the structure on which the rope hangs. Category OPEN: Ability to perform 10 punishing burpees..</p>
41	MUD SNAKE	Zwodnik musi przeczłgć się pod drutem kolczastym	<p>Pfekekřka Mud Snake Popis pfekekazy: Plazeni pod ostnatřm drřtem ve vodě a blřtě. Zřvodník (zřvodnice) musř plazit ostnatř drřt po vřznačeně trase.</p> <p>Pfi zdołavřni pfekekazy je povoleno: - vzřjemnř pomoc Pfi zdołavřni pfekekazy je zakřzřno: - vřleni sudů pod ostnatřm drřtem - zkracovřni trasy (okruhu) - opuřtět pfeдем danou trasu - ke zdołavřni pfekekazy pouřzvat upevřovacich koliků, ostnatěho drřtu - lřzt pod ostnatř drřt z jině strany neř je pfeдем stanoveno - lřzt po čtyřech - navřjem si zvedat ostnatř drřt, vřjimka je pouze v přpřadě, ře se nřkdo zasekne za oblečeni, nebo vřasy</p>	<p>Mud Snake obstacle Obstacle Description: Crawling under barbed wire in water and mud. The competitor must crawl under the barbed wire along the marked route.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - mutual aid When overcoming an obstacle, it is prohibited: - rolling barrels under barbed wire - shortening the route (circuit) - leave the predetermined route - to overcome an obstacle, use fastening pins, barbed wire - climb under the barbed wire from a different side than is predetermined - crawl on all fours - lift each other's barbed wire, the only exception is if someone gets stuck in clothes or hair</p>
42	IRISH TABLE	Opis: Zawodnik przeskakuje nad rurř. Zakaz korzystania z elementów konstrukcyjnych	<p>Popis pfekekazy: Barięra. Zřvodník (zřvodnice) musř pfekonat vlastni silou barięru. K pfekonřni pfekekazy je neomezeny počet pokusů.</p> <p>Pfi zdołavřni pfekekazy je zakřzřno: - vyuřzvat boční čřsti pfekekazy (zavřtrovřni) k jejimu zdołřni - zřvodník a zřvodnice nemohou pfi zdołřni pfekekazy vyuřzit dopomoc ostatnich zřvodniků</p>	<p>The competitor must overcome the barrier by his own strength. There is an unlimited number of attempts to overcome an obstacle.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use the side parts of the obstacle (winding) to overcome it - male and female competitors cannot use the help of other competitors when overcoming an obstacle</p>
43	PLAYSTATION LOWRIG	Opis: Zawodnik do pokonania przeszkody moře uřyzvat zřrownő kořczyn gorynych, dolnych, jak i całego ciala. Jego zadaniem jest przedostania się z punktu poczřtkowego do punktu kořcowego nie dotykajřc ciałem podłozę. Robi to przy pomocy zawieszonych elementów zaczynajřc od pierwszego wiszřcego uchwytu. Przeszkodę uznaję się za zaliczonř w momencie uderzenia ręka w dzwonek, ktory zřzdzwoni. Stalowe kulki chwytřc mořna rwnieř za „ogonek” mocujřcy. Kulki i chwytř kompozytowe Toroz mořna chwytřc wřcznie za część kompozytowř. Zawiesie fireman mořna uřyzvat tylko i wřcznie korzystajřc z sznurków – nie ma mořliwości chwytřc za „kielich” gory firemana. Niedozwolone: Uřyzwanie do przejřcia konstrukcji przeszkody poza jej zawiesiami. Dotykanie podłozę. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, ktory podtrzymuje zawodnika oraz korzystanie z jakiejkolwiek innej pomocy	<p>Popis pfekekazy: Ručkovaci konstrukce s rřznřmi typy chytř v niskě vřřce (low rig). Pfekekřka je splněna zavřnřni rukou na zvonek. Pfekekřka se zdołřva pouze jednim pokusem. Pfi zdołavřni pfekekazy je nutné začit prvni (nřstupni) chytřm a nohami pfeд vřznačenřm prostorem přskou. Jakřkoliv kontakt se zemř v přbřhu zdołavřni pfekekazy, se považuje za její nesplněni.</p> <p>Pfi zdołavřni pfekekazy je povoleno: - zavřnit pouze rukou - vneřchřvat jednotlivě segmenty - drřzet komponenty pouze pfeдеpsanřm komponentem (dle instrukci obsluhy pfekekazy) - pouřzvat na jednotlivich segmentech ruce i nohy jakřkoliv zpřsobem Pfi zdołavřni pfekekazy je zakřzřno: - vyuřzvat jině čřsti pfekekazy (např. konstrukčni lana) k jejimu zdołřni, neř chty (kruhy, desky s otvory, koule, lana atd.) - vyuřzit visle čřsti konstrukce (stojiny a zavřtrovřni) - vzřjemnř pomoc zřvodniků v přbřhu zdołavřni pfekekazy - dotřkat se v přbřhu zdołavřni pfekekazy země</p>	<p>Obstacle description: Handle structure with different types of holds at a low height (low rig). The obstacle is completed by ringing the bell with the hands. The obstacle is overcome in only one attempt. When overcoming an obstacle, it is necessary to start with the first (starting) hold and feet in front of the area marked with tape. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - ring only by hand - skip individual segments - hold the components only with the prescribed component (according to the instructions of the operator of the obstacle) - use hands and feet on individual segments in any way When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than grips (circles, plates with holes, balls, ropes, etc.) - use vertical parts of the structure (stands and ventilation) - mutual assistance of competitors during overcoming obstacles - touch the ground while overcoming an obstacle</p>
44	PEřTLA Z BELKř			
45	YES HANDS	<p>Opis przeszkody: Równoważnia zawieszona. Zřvodnik musi przejšć przez zawieszonř belkę i pokonřc jř cřłkowicie, nawet przez konstrukcję nošnř, nie dotykajřc podłozę. Przeszkodę mořna powtřrzyć po nieudanej přbře. Jakřkolwiek kontakt z podłozem podczas pokonywania przeszkody traktowany jest jako nieudana přba.Zřvodnik moře uřzy rřk, aby pokonřc przeszkodę.</p>	<p>Popis pfekekazy: Balanční kladina zavřšenř. Zřvodník (zřvodnice) musř pfejřt kladinu, kterř je zavřšenř a pfekonat ji kompletně i pfeš nosnou konstrukci bez doteku země. Pfekekřku lze pfi neuspřšnřm pokusu opakovat. Jakřkoliv kontakt se zemř v přbřhu zdołavřni pfekekazy, se považuje za její nesplněni. Pro pfekonřni pfekekazy lze pouřzit rukou.</p> <p>Pfi zdołavřni pfekekazy je povoleno: - po kladině pfechřzet pouze pomoci nohou Pfi zdołavřni pfekekazy je zakřzřno: - vyuřzvat jině čřsti pfekekazy (např. konstrukčni prvky) k jejimu zdołřni, neř daný segment</p>	<p>Obstacle description: Balance beam suspended. The competitor must cross the beam that is suspended and overcome it completely even through the support structure without touching the ground. An obstacle can be repeated after an unsuccessful attempt. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. You can use your hand to overcome an obstacle.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - walk on the beam only with your feet When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use other parts of the obstacle (e.g. structural elements) to overcome it than the given segment</p>
46	HARFA NA OPONACH NA DRZEWACH	<p>OOpis: Zawodnik przeskakuje nad rurř. Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody niebřdřcych drzewami. Niedozwolone: Przejřcie pod rurř. Seria Open: Mořliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Soutěžicř skoři pfeš potrubř. Je povoleno pouřzvat konstrukčni prvky pfekekazy, kterě nejsou stromy. Neni dovoleno: Chřze pod potrubřim. Kategorie OPEN: Mořnost provřt 10 trestnych angličřků</p>	<p>The contestant jumps over the pipe. It is allowed to use structural elements of the obstacle that are not trees. Not allowed: Walking under the pipe. Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees</p>

			<p>Popis překážky : Ručkovací konstrukce v podobě schodiště po kterém závodník ručkuje směrem nahoru a eventuálně i dolů. Závodník/nice začíná na označeném schodu ve visu (bez doteku země). Následně ručkuje směrem vzhůru. Překážka je ukončena zavazovací rukou.</p> <p>Varianta: Ručkování směrem nahoru i dolů. Při přechodu v nejvyšším bodě je povoleno použít hliníkovou konstrukci (viz. video). Splnění překážky následuje po dosažení posledního schodu, který je označen a následněm zavazovací rukou.</p> <p>Vzájemná pomoc: ZAKÁZÁNA Handicap: ANO</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: - vynechávat jednotlivé segmenty (schody) - ručkovat po schodišti jakýmkoli způsobem pouze za pomoci rukou/paží - při přechodu v nejvyšším bodě použít nosnou (hliníkovou) konstrukci</p> <p>Při zdolávání překážky je zakázáno: - využívat boční konstrukce schodiště - používat jiné části těla než ruce a paže - vyskakovat na konstrukci - seskakovat z konstrukce - končit jinak než ve visu a zavazovací rukou</p>	<p>Obstacle description: Handrail structure in the form of a staircase along which the competitor handles upwards and possibly downwards. The competitor/nice starts on the marked step hanging (without touching the ground). He then waves his hand upwards. The obstacle is finished with the ringing of the hands.</p> <p>Variant: Handling upwards and downwards. When crossing at the highest point, it is allowed to use an aluminum structure (see video). Completion of the obstacle follows the reaching of the last step, which is marked and followed by the ringing of the hands.</p> <p>Mutual help: PROHIBITED Handicap: YES</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: - skip individual segments (stairs) - handle the stairs in any way using only hands/arms - when crossing at the highest point, use a supporting (aluminum) structure</p> <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited: - use the side construction of the staircase - use body parts other than hands and arms - jump on the structure - jump off the structure - ending other than hanging and ringing hands</p>
47	STAIRWAY TO HEAVEN PUNKT REGENERACYNÝ II	<p>SCHODY DO NIEBA</p> <p>Opis przeszkody: Konstrukcja poręczy w postaci schodów, po których zawodnik porusza się w górę i ewentualnie w dół. Zawodnik startuje na oznaczonym stopniu w zwisie (nie dotykając podłoża).</p> <p>Przeszkodę kończy dzwonek lub oznaczony schodek.</p>		
48				
49	UFO X4	<p>OOpis: Zawodnik ma za zadanie wspiąć się do góry po linie omijając drewniany talerz i dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek). Dozwolone jest używanie rąk i nóg oraz dotykanie nimi talerza.</p> <p>Niedozwolone: Korzystanie z pomocy jakichkolwiek elementów podpierających konstrukcję w tym również elementów ukształtowania terenu np. drzewa. Podnoszenie przez inną osobę. Lapanie za konstrukcję, na której wisi lina.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonywania 10 karnych burpees</p>	<p>Úkolem soutěžícího je vylézt po laně a překonat dřevěný talíř a dotknout se toho, co je považováno za konec (např. zvonek). Je povoleno používat a dotýkat se rukou a nohou talíře.</p> <p>Nepovoleno: Použití pomoci jakýchkoli prvků podepření konstrukce včetně tvarovacích prvků terénu, například stromy. Zvedání jinou osobou. Chytání konstrukce, na které lano visí.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáček</p>	<p>The task of the competitor is to climb the rope over a wooden plate and touching what is considered final (e.g. doorbell). It is allowed to use and touch hands and feet to plate.</p> <p>Not allowed: Use with any elements supporting the structure including molding elements terrain such as trees. Lifting by another person. Catching the structure on which the rope hangs.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 punishing burpees</p>
50	OŽUMANDŽI	<p>OOpis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody z belki startowej od pierwszego zawieszzonego chwytu i używając kolejnych chwytów zawieszonych na danym torze za pomocą wylączając kończyn górnych przemieszcza się do ostatniego zawieszzonego uchwytu. Zawodnik może używać liny zawieszoną jako zawieszając przy tym również nóg. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.</p> <p>Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż zawieszona uchwyt w trakcie pokonywania jej, w tym również mocowań zawiesi, karabinków, etc. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób. Elite: do pokonania przeszkody używa wyłącznie chwytów kompozytowych.</p> <p>Seria Open: Do pokonania przeszkody może używać również nóg wykorzystując pomocnicze liny z suplami. Możliwość wykonania 10 karnych burpees</p>	<p>Závodník začíná překonávat překážku ze startovací kladiny z prvního zavěšeného segmentu a použití následních chytů zavěšených na dané dráze pouze pomocí horních končetin se přesune na poslední zavěšený segment. Soutěžící může použít lano zavěšené jako závěs také pomocí nohou.</p> <p>Překážka se považuje za překonanou, když ruka narazí na zvonek, který zazvoní</p> <p>Není povoleno: Používání jiných než zavěšených překážkových konstrukcí madla při jeho překonávání, včetně zavěšených nástavců, karabiny atd. Dotýkáni se země. Překonávání překážek s parťákem, který hráče nese na ramenu nebo ho jinak podporuje.</p> <p>Elite: k překonání překážek používá pouze kompozitní chyty.</p> <p>Kategorie OPEN: K překonání překážky může použít i nohy pomocí pomocných lan s uzly. Možnost 10 trestných angličáček</p>	<p>The competitor starts overcoming the obstacle from the starting beam from first grip and using next holds a given track by the hands only moves to the last segment. The contestant can use a rope as a sling using the legs as well.</p> <p>The obstacle is considered passed when the hand hits the bell, who will call.</p> <p>Not allowed: Using obstacle structures other than suspended handles while overcoming it, including sling attachments, carabiners, etc. Touching the ground. Overcoming obstacles with a partner who carries the player on his shoulders or otherwise supports him.</p> <p>Elite: uses only composite grips to overcome obstacles.</p> <p>Category OPEN: He can also use his legs to overcome an obstacle using ropes with knots. 10 penalties possible burpees</p>
51	ZASIEKI POZIOME	<p>OOpis: Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod drutem kolczastym. Zawodnicy serii Elite po pokonaniu przeszkody nie mogą wrócić się po zostawione tam przedmioty. Wszystko z czym chcą biec dalej muszą posiadać przy sobie pokonując przeszkodę.</p> <p>Dozwolone: Pchanie plecaka przed sobą lub ciągnięcie za sobą.</p> <p>Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą. Nie dopuszcza się możliwości przzeruczenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.</p> <p>Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.</p>	<p>Závodník se volně pohybuje pod ostrnatým drátem</p> <p>Závodníci kategorie Elitese po zdolání překážky nemohou vrátit pro věci, které nechali před zahájením překonání. Cokoli, s čím chtějí běžet dále musí mít u sebe při překonávání překážky.</p> <p>Povoleno: Tlačit batoh před sebou nebo jej táhnout za sebou.</p> <p>Není povoleno: vyhybní se překážce, skákání přes překážku, nebo jít přes drát. Přehazování batohu není povoleno nebo ho nechat před ostrnatým drátem.</p> <p>OPEN: Překážka musí být překonána, neexistuje žádná jiná varianta.</p>	<p>The competitor moves freely under the barbed wire</p> <p>Competitors of the Elites category cannot after overcoming an obstacle to return for the things they left before the overcoming began. Anything they want to run, he must have with him when overcoming obstacles.</p> <p>Allowed: Push the backpack in front of you or drag it behind you.</p> <p>Not allowed: avoiding an obstacle, jumping over an obstacle, or go over the wire. It is not allowed to throw the backpack or leave it in front of the barbed wire.</p> <p>OPEN: The obstacle must be overcome, there is no other option."</p>
52	FORD RANGER	<p>Przejście pod pojazdem</p>	<p>POPIS PŘEKÁŽKY Překážka FORD RANGER Popis překážky: plazení pod automobilem Překážka je povinná.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno: Při zdolávání překážky je zakázáno: jakkoli se dotýkat vozidla</p>	<p>DESCRIPTION OF THE OBSTACLE FORD RANGER obstacle Obstacle description: crawling under a car The obstacle is mandatory.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed: When overcoming an obstacle, it is prohibited: touching the vehicle in any way</p>
53	SZEŚCIOKĄTY	<p>Opis: Zawodnik zaczyna od liny, przechodzi na żółty sześciokąt, następnie przeskakuje z jednego sześciokąta na drugi chwytając sześciokąt TYLKO rękami/dłońmi, kończy uderzeniem dłonią w dzwonek. Kobiety mają możliwość rozpoczęcia bezpośrednio od pierwszego sześciokąta.</p> <p>Niedozwolone: Przekroczenie linii startowej (wyznaczonej taśmą, pasem, i iną, geomarkerem), zakaz dotykani a elementów konstrukcyjnych innych, niż żółte sześciokąty</p>	<p>Soutěžící začíná s lanem, přechází ke žlutému šestiúhelníku, pak skáče z jednoho šestiúhelníku na druhý a chytá šestiúhelník POUZE rukou, zakončení dotekem ruky na zvonek. Ženy mají možnost začít přímo od první šestiúhelníku.</p> <p>Není povoleno: překročení startovní čáry (nalepené, pás, lano,), zakaz dotyku prvků jiných než žluté šestiúhelníky</p>	<p>The contestant starts with the rope, moves to the yellow hexagon, then jumps from one hexagon to another grabbing hexagon with hands ONLY, ends with a touch a bell by hand. Women have the option to start directly from first hexagon.</p> <p>Not allowed: Crossing the starting line (taped, belt, rope, geomarker), prohibition of touching elements other than yellow hexagons</p>

54	BARUM WALL	<p>Opis: Zawodnik przedostaje się nad konstrukcją z jednej jej strony na drugą używając do tego opon.</p> <p>Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.</p> <p>Korzystania z łańcuchów przymocowanych do opon.</p>	<p>Popis překážky: Velká bariéra.</p> <p>Závodník (závodnice) musí přelézt bariéru. K překonání překážky je neomezený počet pokusů.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - závodník a závodnice mohou v kategorii OPEN při zdolání překážky využít dopomocí ostatních závodníků - lze použít pneumatiky i řetězky - Při zdolávání překážky je zakázáno: - využívat boční části překážky k jejímu zdolání - je zakázáno z překážky seskakovat 	<p>Obstacle Description: Large Barrier.</p> <p>The competitor must climb over the barrier. There is an unlimited number of attempts to overcome an obstacle.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - male and female competitors can use the help of other competitors when overcoming an obstacle in the OPEN category - both tires and chains can be used <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use the side parts of the obstacle to overcome it - it is forbidden to jump off the obstacle
55	WEAVER	<p>Wspinanie się/przejsie wisząc drewnianej konstrukcji poprzez naprzeminnie pokonanie belek góra/dół.</p> <p>Przeszkodę kończy uderzenie w drzwonek. Zawodnicy zaczynają od pokonania pierwszego elementu od dołu.</p>	<p>WEAVER</p> <p>Popis překážky: Konstrukce, kde se přelézají klády předem určeným způsobem za pomoci rukou a nohou.</p> <p>Varianta 1: STŘÍDAVĚ NAHORU A DOLŮ</p> <p>Při zdolávání překážky je nutné začít první (nástupní) kládou a to tak, že se po ní spodem ručkuje hlavou napřed. Jakmile závodník doručuje k první kolmé kládě začíná daným způsobem střídavě přelézat a podlézat další kůly. Vždy se střídá pravidelně podlezení spodem a přelezení vrchem. První kláda se začíná vždy spodem. Vše bez dotyku země. Klády, které se zdolávají vrchem jsou barevně označeny. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění.</p>	<p>WEAVER</p> <p>Obstacle description: A structure where logs are climbed in a predetermined way with the help of hands and feet.</p> <p>Option 1: UP AND DOWN ALTERNATELY</p> <p>When overcoming an obstacle, it is necessary to start with the first (starting) log, by touching it from below with the head first. As soon as the competitor reaches the first vertical log, he begins to alternately climb over and under other poles in the given manner. There is always a regular alternation of climbing from the bottom and climbing over the top. The first log always starts from the bottom. All without touching the ground. Logs that are climbed over the top are color coded. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure.</p>
56	BIG SKOŠNA	<p>Opis: Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany. Zawodnik może złapać płytę od wewnątrz rękoma, jednak jego ciało musi znajdować się na powierzchni ściany skośnej, nie może wejść po jej bocznej stronie. Dla skośnej w serii Elite Kobiet dozwolone użycie liny pomocnej</p> <p>Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wejście na ścianę od bocznej strony. Wyjście poza trasę biegu lub naciągnięcie taśmy w celu dostania się na ścianę poza jej krawędź od bocznej strony konstrukcji.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Závodník vyběhne po stěně a přeleze přes vrchol na druhou stranu. Závodník může chytit talíř zevnitř rukama, ale tělem musí zůstat na stěně. V kategorii Women's Elite je povoleno použití pomocného lana</p> <p>Není povoleno: Překonání překážky pod vrcholem stěny, vstup do stěny z boku. Vychýlení z koridoru závodu nebo natažení pásky, abyste se dostali ke stěně ze strany konstrukce.</p> <p>OPEN: Možnost 10 trestných angličáků.</p>	<p>The competitor runs up the wall and climbs over the top to the other side. The competitor can grab the plate from the inside with his hands, but his body must remain on the wall. The use of an auxiliary rope is permitted in the Women's Elite category</p> <p>Not allowed: Overcoming an obstacle below the top of the wall, entering the wall from the side. Deviating from the race corridor or stretching the tape to reach the wall from the side of the structure.</p> <p>OPEN: 10 penalty burpees allowed.</p>
57	KOLKONISZKOV X2	<p>OOpis: Zadaniem zawodnika jest przejście na drugą stronę ściany. Na szczyt ściany zawodnik dostaje się za pomocą kończyn górnych używając do tego dwóch kółków po czym oddaje kolki i schodzi ze ściany po belkach umieszczonych na jej drugiej stronie. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru.</p> <p>Niedozwolone: Stawanie na kolkach, chwymania krawędzi ściany, wbieganie na ścianę bez użycia kółków.</p> <p>Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.</p>	<p>Úkolem závodníka je dostat se na druhou stranu zdi. Vrcholu stěny dosáhne sportovec pomocí horních končetin a pomocí dvou kolíků, pak je vrátí zpět a sestoupí ze stěny po trámech umístěných na jeho druhé straně. Závodník k přechodu využije pouze jednu dráhu.</p> <p>Není dovoleno: stát na kolících, chytit se okraje zdi, běhání po zdi bez použití kolíků.</p> <p>Kategorie OPEN: povoleno 10 trestných angličáků za neúspěšný pokus překonání překážky.</p>	<p>The competitor task is to get to the other side of the wall. On the top of the wall is reached by the athlete using the upper limbs and using two pegs, then puts them back and descends the wall on the beams located on its other side. Racer to only one lane uses the crossing.</p> <p>Not allowed: stand on pegs, grab the edge of the wall, wall running without using pegs.</p> <p>Category OPEN: 10 penalty burpees allowed for a failed attempt overcoming an obstacle.</p>
58	RAMPA	<p>OOpis: Wysoka ściana pionowa z lukiem po stronie wejścia oraz schodami po stronie zejścia. Zawodnik nabiega na rampę i przedostaje się na podest, po czym schodzi po schodach.</p> <p>Uwaga: Zawodnik może korzystać z zawieszonych lin do pomocy wspięcia się na Rampę. Organizator podejmuje decyzje o zawieszeniu lin.</p> <p>Niedozwolone: Użycie do wspięcia się elementów konstrukcyjnych. Zakaz chwytania bocznej krawędzi Rampy.</p> <p>Seria Open: Możliwość wzajemnej pomocy, poprzez: wspinanie się po Zawodnikach, podawanie ręki lub nogi i wciąganie Zawodnika, wchodzenie po barkach innych zawodników. Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Vysoká kolmá stěna s obloukem na vstupní straně a schody na sestupové straně. Soutěžící vyběhne po rampě a projde skrz na odpočívadlo, pak sestupuje po schodech.</p> <p>Poznámka: Soutěžící může k dopomoci použít zavěšená lana stoupající na rampu. O použití lan rozhoduje pořadatel</p> <p>Není povoleno: Použití konstrukčních prvků k lezení. Je zakázáno chytat se za boční okraj rampy.</p> <p>Kategorie OPEN: Přiležitost pomáhat si navzájem: lezení: závodníci, dávají ruku nebo nohu a táhnou druhého závodníka, možnost postavit se na ramena. Možnost provést 10 trestných angličáků</p>	<p>High vertical wall with an arch on the entrance side and stairs on the descent side. The contestant runs up the ramp and makes it through to the landing, then descends the stairs.</p> <p>Note: The competitor may use suspended ropes for assistance climbing the Ramp. The organizer decides on using ropes</p> <p>Not allowed: Use of structural elements to climb. It is forbidden to grab the side edge of the Ramp.</p> <p>Category OPEN: Opportunity to help each other by: climbing Players, giving an arm or leg and pulling the Player, stepping on the shoulders of other players. Ability to perform 10 criminal burpees.</p>
59	HELIKOPTER	<p>OOpis: Zawodnik wpina się do góry po pionowej drabince w dowolny sposób. Dozwolone jest użycie rąk i nóg do przemieszczania się po drabince. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłońmi w dzwonek, który zadzwoni.</p> <p>Niedozwolone: Zejście z przeszkody bez uderzenia w dzwonek. Podnoszenie przez inną osobę.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Soutěžící šplhá po svislém žebříku v libovolné poloze. Použití rukou a nohou k pohybu je povoleno nahoru po žebříku. Překážka je považována za splněnou v okamžiku nárazu ruku na zvonek, který zazvoní.</p> <p>Není povoleno: Sestup z překážky bez úderu do zvonu. Zvedání jinou osobou.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků</p>	<p>The competitor climbs up the vertical ladder in any position. The use of arms and legs for movement is allowed up the ladder. The obstacle is considered passed at the moment of impact hand on the bell that will ring.</p> <p>Not allowed: Descending the obstacle without hitting the bell. Lifting by another person.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
60	DNA	<p>Opis: Zawodnik rozpoczyna z belki startowej i pokonuje przeszkodę za pomocą kończyn górnych, używając wyłącznie części DNA w kolorze żółtym. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. WAŻNE! Tylko żółte elementy zawiesi.</p> <p>Niedozwolone: Użycie konstrukcji przeszkody innej niż żółta gięta rurka. Dotykание podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonywania 10 karnych burpees</p>	<p>Závodník startuje ze startovní tyče a překoná překážku pomocí horních končetin, pouze pomocí barevně části DNA žlutá. Překážka se považuje za překonání v okamžiku úderu rukou do zvonu, který zazvoní. DŮLEŽITÉ! Pouze žluté prvky popruhu.</p> <p>Není povoleno: Používání jiných překážkových konstrukcí než žluté ohnutých trubek. Dotýkání se země. Překonávání překážek s pomocí partnera, který hráče nese na ramenu nebo jej jinak podpírá.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků</p>	<p>The competitor starts from the starting bar and overcomes the obstacle using the upper limbs, using only the colored part of the DNA yellow. The obstacle is considered to be passed at the moment of hitting with the hand in the bell that will ring. IMPORTANT! Only yellow sling elements.</p> <p>Not allowed: Using obstacle structures other than yellow bent tube. Touching the ground. Overcoming obstacles with the help of a partner, who carries the player on his shoulders or otherwise supports him.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees</p>

61	GR COMBO	<p>COMBOS, który składa się min. z dwóch różnych części.</p> <p>Podczas pokonywania przeszkody należy rozpocząć od pierwszego (startowego) chwytu. Jakikolwiek kontakt z podłożem podczas pokonywania przeszkody traktowany jest jako nieudana próba. Przeszkodę kończy uderzenie w drzwonek. Zakaz używania elementów konstrukcyjnych</p>	<p>Popis překážky: Kombinovaná překážka, která se skládá min. ze dvou rozdílných částí.</p> <p>Při zdolávání překážky je nutné začít prvním (nástupním) chytem. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění. Překážka je splněna dotekem rukou posledního segmentu/zvonku. Překážka se zdolává pouze jedním pokusem. Je</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - závodník a závodnice využijí k nástupu na překážku pouze připravený stupeň - vynechávat jednotlivé segmenty - používat prostřední nosnou příčku konstrukce při přechodu z první části na druhou <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat jiné části překážky (např. konstrukční lana) k jejímu zdolání, než určené segmenty - k nastoupení na překážku využít sviselé části konstrukce (stojny) - vzájemná pomoc závodníků v průběhu zdolávání překážky - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky její konstrukce nohama - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země 	<p>Obstacle description: Combined obstacle that consists of min. from two different parts.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is necessary to start with the first (starting) hold. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. The obstacle is completed by touching the last segment/bell with the hands. The obstacle is overcome in only one attempt. Yippe</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - male and female competitors will only use the prepared step to start the obstacle - skip individual segments - use the middle crossbar of the structure when transitioning from the first part to the second <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than the designated segments - to climb the obstacle, use the vertical part of the structure (stands) - mutual assistance of competitors during overcoming obstacles - touch the structure of the obstacle with your feet while overcoming it - touch the ground while overcoming an obstacle
62	ALPA SUDY	<p>Przenoszenie beczek po ustalonej trasie. Dozwolone noszenie tylko w pozycji pionowej trzymając beczkę na wysokości brzucha/klatki piersiowej</p>	<p>Popis překážky: Nošení sudů (barelů) po předem stanovené trase. Muži mají velký sud, ženy a junioři barel, juniorky jednodušší variantu. Závodník na startu vezme sud do náručí, obejmě jej, nedrží za dno, ani za hrany. Po zdolání trasy jej odloží na předem stanovené místo.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nosit sud (barel) v náručí (na břiše, nebo na hrudníku) ve sviselé poloze - kdykoliv sud (barel) odložit a odpočinout si, ale je nutné jej na stejném místě odložit a zase zvednout a pokračovat dál <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zkracování trasy (okruhu) - odhazovat sudy (barely) po zdolání okruhu - jakákoliv si vzájemně pomáhat - koulet a valit sudy (barely) před sebou (s výjimkou kat. JUNIORKY) - postupně jej popohazovat dopředu - nosit sud (barel) na rameni - nosit sud (barel) naležato - nosit sud (barel) za hrany (dna), popřípadě za madla - nosit sud (barel) za něhoho jiného - mužům nosit sudy (barely) určené pro ženy a juniory 	<p>Obstacle description: Carrying barrels (barrels) along a predetermined route. Men have a large barrel, women and juniors a barrel, juniors a simpler version. At the start, the competitor takes the barrel in his arms, hugs it, does not hold the bottom or the edges. After completing the route, it is placed in a predetermined location.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carry a barrel in your arms (on your stomach or on your chest) in a vertical position - put the keg (barrel) down at any time and rest, but it is necessary to put it down in the same place and pick it up again and continue on <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - shortening the route (circuit) - throw barrels after completing the circuit - any mutual help - roll and roll barrels (barrels) in front of you (with the exception of category JUNIOR WOMEN) - gradually push it forward - carry a barrel (barrel) on the shoulder - carry a keg (barrel) lying down - carry the barrel (barrel) by the edges (bottom), or by the handles - carry a barrel (barrel) for someone else - for men to carry barrels (barrels) intended for women and juniors
63	SKOŠNA X2	<p>Opis: Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany. Zawodnik może złapać płytę od wewnątrz rękoma, jednak jego ciało musi znajdować się na powierzchni ściany skośnej, nie może wejść po jej bocznej stronie. Dla skośnej w serii Elite Kobiet dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi. Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wyjście na ścianę od bocznej strony. Wyjście poza trasę biegu lub naciągnięcie taśmy w celu dostania się na ścianę poza jej krawędź od bocznej strony konstrukcji.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.</p>	<p>Soutěžící se rozběhne proti zdi a dostane se na druhou stranu, nad vrcholem stěny. Soutěžící může talíř uchopit zevnitř rukama, ale jeho tělo musí být na povrchu stěny diagonálně, nemůže vstoupit na své boční straně. Pro úhlopříčku v řadě Elite Ženy mohou použít paletovou sadu delší stranou k zemi. Není dovoleno: Překonání překážky pod vrcholem stěny, šlapání na stěnu ze strany. It mimo trať nebo se protáhnut páskou, abyste se dostali ke stěně za její okraj ze strany konstrukce.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličádků</p>	<p>The competitor runs against the wall and makes it to the other side, above the top of the wall. The competitor can grab the plate from the inside with his hands, but his body must be on the surface of the wall diagonal, it cannot enter on its lateral side. For diagonal in the Elite series Women are allowed to use a pallet set with the longer side to the ground. Not allowed: Passing an obstacle below the top of the wall, stepping on wall from the side. Going off-track or stretching tape in order to get to the wall beyond its edge from the side of the structure.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
64	PODBIEG POD WYCIĄGIEM			
65	INOVB GET A GRIP	<p>Opis: Zawodnik przedostaje się z jednego końca ściany na drugi korzystając z zamocowanych lin. Zaczyna od pierwszej liny a kończy uderzając dłoń w dzwonek. Można zapierać się nogami o ścianę. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną kiedy zawodnik dotknie ostatniej zamocowanej liny obiema dłońmi (o ile nie ma dzwonka)</p> <p>Niedozwolone: Dotknięcie podłoża, ominięcie przeszkody. Korzystanie z górnej krawędzi ściany. Przeszkoda nie jest zaliczona gdy spadnie się w połowie, zawodnik w takiej sytuacji pokonuje przeszkodę jeszcze raz.</p>	<p>Popis překážky: Ručkovací konstrukce s chyty.</p> <p>Závodník/nice začíná vždy držení prvním komponentu na stěně, tak že se nedotýká země. Závodník (závodnice) musí překonat překážku za použití pouze připravených komponentů a bez doteku země. Komponent lze držet pouze ve vyznačené části. Je Překážku lze opakovat. Při nezodlání překážky následuje hendikep. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění. Druh a trasu hendikepu určí pořadatel podle lokality daného závodu. Překážka je splněna ukončením zavazováním na zvoněk (pouze rukou).</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ke zdolání překážky použít připravených komponentů - vynechávat jednotlivé komponenty <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat horní a boční hrany desky (konstrukce) překážky k jejímu zdolání - jakákoliv vzájemná pomoc závodníků - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země - držet se jiných částí komponentu než je vyznačeno (např. karabina, nosný kroužek, závěsná smyčce apod.) 	<p>Obstacle description: Handle structure with grips.</p> <p>The competitor always starts by holding the first component on the wall so that it does not touch the ground. The competitor must overcome the obstacle using only prepared components and without touching the ground. The component can only be held in the marked part. Yippe</p> <p>The obstacle can be repeated. Failure to overcome an obstacle results in a handicap. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. The type and route of the handicap will be determined by the organizer according to the location of the given race. The obstacle is completed by ringing the bell (by hand only).</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use prepared components to overcome obstacles - omit individual components <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use the upper and side edges of the board (structure) of the obstacle to overcome it - any mutual assistance of competitors - touch the ground while overcoming an obstacle - hold on to other parts of the component than are marked (e.g. carabiner, support ring, suspension loop, etc.)
66	LOW RIG - KRÓTKI	<p>Opis: Zawodnik do pokonania przeszkody może używać zarówno kończyn górnych, dolnych, jak i całego ciała. Jego zadaniem jest przedostania się z punktu początkowego do punktu końcowego nie dotykając ciałem podłoża. Robi to przy pomocy zawieszonych elementów zaczynając od pierwszego wiszącego uchwytu. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. Stalowe kulki chwytac można również za „ogonek” mocujący. Kulki i chwytaki kompozytowe Toroz można chwytac wyłącznie za część kompozytową. Zawiesz fireman można używać tylko i wyłącznie korzystając z sznurków – nie ma możliwości chwytac za „kielich” górny firemana.</p> <p>Niedozwolone: Używanie do przejścia konstrukcji przeszkody poza jej zawieszami. Dotykание podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który podtrzymuje zawodnika oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees</p>	<p>K překonání překážky může soutěžící použít oboje horní a dolní končetiny a celé tělo. Jeho úkolem je dostat se z výchozího bodu do koncového bodu či dotýkání se tělem země. Dělá to s pozastaveným kusu počínaje prvním závěsným madlem. Překážka se považuje za prošlou, když udeříte rukou do zvonku, který zavazní. Ocelové koule lze uchopit i za "ocásek" zapínání.</p> <p>Kompozitní kuličky a stopky Toroz lze uchopit pouze za kompozitní část. Není povoleno: Přejít přes překážkovou konstrukci závěsy. Dotýkání se země. Překonávání překážek s pomocí partnera, který podporuje hráče a použití jakéhokoliv jiné pomoci.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličádků</p>	<p>The competitor can use both to overcome the obstacle upper and lower limbs and the whole body. His job is getting from the starting point to the ending point no touching the ground with the body. It does this with suspended pieces starting with the first hanging handle. Obstacle is considered passed when you hit the bell with your hand, which will call. Steel balls can also be grabbed by the "tail" of the fastening. Toroz composite balls and shanks can only be gripped by the part composite. The fireman sling may only be used using strings - it is not possible to grab the upper "cup".</p> <p>fireman.</p> <p>Not allowed: Using an obstacle structure to pass over it slings. Touching the ground. Overcoming obstacles with the partner who supports the player and the use of any other help.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees</p>

67	SHYBUJ BEAM 2.0	Równoważnia: Zawodnik musi przekroczyć belkę w ustalonym kierunku (start – meta). Start i meta są oznaczone. Przeszkodę można powtórzyć po nieudanej próbie. Jakikolwiek kontakt z podłożem podczas pokonywania przeszkody traktowany jest jako próba nieudana	<p>Popis překážky: Balanční kladina půlkruhová.</p> <p>Soutěžící musí přejít kladinu předem určeným směrem (start – cíl). Start a cíl jsou označeny. Překážku lze při neúspěšném pokusu opakovat. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění. Závodník (závodnice) musí začít překážku šlápnutím na vyznačený start. Za splnění se považován dotek nohy na vyznačeném bodu v cíli.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po kladině přecházet pouze pomocí nohou <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat jiné části překážky (např. konstrukční lana) k jejímu zdolání, než daný segment - vzájemná pomoc závodníků - pomáhat si rukama - lézt po čtyřech - plazit se po kladině po břiše - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země - používat jakékoli předměty ke zdolání překážky 	<p>Obstacle description: Semicircular balance beam.</p> <p>Competitors must cross the beam in a predetermined direction (start - finish). Start and finish are marked. An obstacle can be repeated after an unsuccessful attempt. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. The competitor must start the obstacle by stepping on the marked start. The touch of the foot on the marked point in the finish line is considered to be completed.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - walk on the beam only with your feet <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than the given segment - mutual assistance of competitors - help each other with your hands - crawl on all fours - crawl on the balance beam on the stomach - touch the ground while overcoming an obstacle - use any objects to overcome the obstacle
68	ARM ELEVATOR	Opis: Zawodnik ma za zadanie wspiąć się do góry po linie i dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek). Dozwolone jest używanie rąk i nóg. Niedozwolone: Korzystanie z pomocy jakichkolwiek elementów podpierających konstrukcję w tym również elementów ukształtowania terenu np. drzewa. Podnoszenie przez inną osobę. Lapanie za konstrukcję, na której wisi lina.	<p>Popis překážky: Šplh na laně.</p> <p>Překážka může být plněna opakovaně. Překážka je splněna dotykem ruky úrovně, které je vyznačeno nebo zazvoněním rukou. Zpět musí závodník (závodnice) sešplhat zpět až dolů do stoje.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - použít pouze jedno lano <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat více než jedno lano - jakákoliv vzájemná pomoc závodníků a dobrovolníků - seskakovat z lana - mužům používat ke šplhu lano určené pro ženy (juniorů) - zvyšovat nástup na lano např. podložení 	<p>Obstacle description: Rope climb.</p> <p>The obstacle can be filled repeatedly. The obstacle is completed by touching the level hand that is marked or ringing the hands. The competitor must climb back down to a standing position.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use only one rope <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use more than one rope - any mutual assistance of competitors and volunteers - jump off the rope - for men to use the rope intended for women (juniors) to climb - increase climbing on the rope, e.g. by underlaying
69	MAMMUT STAIRS			
70	MONKEY BUSINESS	Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę używając wyłącznie kończyn górnych do przedostania się z punktu początkowego do punktu końcowego. Robi to przy pomocy zawieszonych elementów zaczynając od pierwszego wiszącego uchwyty. Przeszkoda kończy uderzenie w dzwonek lub w osotani elemntem oznaczonym innym kolorem	<p>Popis překážky: Ručkovací konstrukce s různými typy chytů. První (nástupní) a poslední chyt jsou označeny barvou. Překážka je splněna dotekem rukou posledního segmentu nebo zazvoněním na zvonek.</p> <p>Překážka se zdolává pouze jedním pokusem. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění. Při zdolávání překážky je nutné začít prvním (nástupním) chytem. Jakýkoliv kontakt se zemí v průběhu zdolávání překážky, se považuje za její nesplnění.</p> <p>VARIANTA: PRODLOUŽENÝ MONKEY BUSINESS – Závodník (závodnice) začíná ručkovat po sešikmené konstrukci, přičemž začíná na vyznačeném místě (barevně odlišeno) tak, že se žádná část těla nedotýká země. Ještě před dosažením druhého barevně označeného místa, přechází závodník (závodnice) rovnou na první segment ručkování.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - závodník a závodnice využijí k nástupu na překážku pouze připravený stupeň, nebo mohou využít dopomoc ostatních závodníků - posledního chytu se pouze dotknout (rukou) - vynechávat jednotlivé segmenty <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívat jiné části překážky (např. konstrukční lana) k jejímu zdolání, než chyty (kruhy, desky s otvory, koule atd.) - k nastoupení na překážku využít světlé části konstrukce (stojny) - vzájemná pomoc závodníků v průběhu zdolávání překážky - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky její konstrukce nohama - dotýkat se v průběhu zdolávání překážky země - mužům využívat ženskou (juniorskou) část překážky 	<p>Obstacle description: Handle structure with different types of grips. The first (starting) and last hold are marked by color.</p> <p>The obstacle is completed by touching the last segment with the hands or by ringing the bell.</p> <p>The obstacle is overcome in only one attempt. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure. When overcoming an obstacle, it is necessary to start with the first (starting) hold. Any contact with the ground while overcoming an obstacle is considered a failure.</p> <p>VARIATION: EXTENDED MONKEY BUSINESS – The contestant starts hand-to-hand on the slanted structure, starting at the marked spot (color-coded) with no part of the body touching the ground. Even before reaching the second color-marked place, the competitor goes directly to the first segment of hand-holding.</p> <p>When overcoming an obstacle, it is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - male and female competitors will only use the prepared step to start the obstacle, or they can use the help of other competitors - only touch the last hold (with your hand) - skip individual segments <p>When overcoming an obstacle, it is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - use other parts of the obstacle (e.g. structural ropes) to overcome it than grips (circles, plates with holes, balls, etc.) - to climb the obstacle, use the vertical part of the structure (stands) - mutual assistance of competitors during overcoming obstacles - touch the structure of the obstacle with your feet while overcoming it - touch the ground while overcoming an obstacle - men use the female (junior) part of the obstacle
71	KOMANDOS X2	Opis: Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą, może korzystać z pomocy wiszących lin. Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej. Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.	<p>Soutěžící jde přes zeď z jedné strany na druhou, lze využít pomoci závěsných lan.</p> <p>Není povoleno: Překonání překážky pod štitovým nosníkem.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáček</p>	<p>The competitor goes over the wall from one side to the other, can use the help of hanging ropes.</p> <p>Not allowed: Passing an obstacle below the gable beam.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 penalty burpees.</p>
72	SALMON LADDER	Zawodnik musi chwycić rurę obiema rękami i być całkowicie zawieszony bez dotykania podłoża.. Przeszkoda jest zaliczona po wykonaniu skoku (mężczyźni 3x, kobiety 1x) na dowolny poziom. Warunkiem jest, aby obie strony pręta znajdowały się w tej samej płaszczyźnie. Jeśli poprzeczka nie znajduje się w tej samej płaszczyźnie, próba nie jest liczona jako zakończona. W przypadku, gdy skok zostanie wykonany w taki sposób, że poprzeczka nie leży po obu stronach w tej samej płaszczyźnie, taka próba nie jest liczona jako prawidłowy skok (tzw. półskok) i zawodnik musi wykonać jeszcze jeden „półskok” do tej samej płaszczyzny, aby była to próba zaliczona	<p>Závodník/ice se musí oběma rukama chytit za tyč a být v úplném visu bez doteku země. Následně vyskakuje s tyčí vzhůru do zubů konstrukce. Překážka je splněna po úspěšném dokončení výskoku (muži 3x, ženy 1x) o jakoukoli úroveň vzhůru. Podmínkou je, že obě strany tyče jsou ve stejné rovině. Pokud tyč není ve stejné rovině, pokus se nepočítá jako dokončený. V případě, že skok je dokončen tak, že tyč není na obou stranách ve stejné rovině, takový pokus se nepočítá jako platný skok (tzv. půlskok) a závodník (závodnice) musí udělat ještě jeden „půlskok” do stejné roviny, aby byl takový pokus platný jako dokončený skok.</p> <p>Po posledním úspěšném pokusu zůstává tyč zavěšená v konstrukci.</p> <p>Při zdolávání překážky je povoleno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odpočívat ve visu - držet se tyče pouze rukama - podhmat i nadhmat - jakákoliv délka výskoku vzhůru <p>Při zdolávání překážky je zakázáno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dotýkat se nohama země nebo konstrukce během pokusu - přerušit pokus dotykem země a pak pokračovat 	<p>The competitor must grab the pole with both hands and hang completely without touching the ground. Then jump up using the pole into the teeth of the structure. The obstacle is completed after successfully completing a jump (men 3x, women 1x) up any level.</p> <p>Jump is considered by placing both sides of the pole on the same level. When the pole's ends are on different levels, that is considered as a "half-jump" and the competitor must complete the jump by placing the lower end of the pole on the same level as the higher end for completed jump.</p> <p>After the last successful attempt, the pole remains hanged in the structure.</p> <p>For successfully overcome the obstacle is allowed:</p> <ul style="list-style-type: none"> - to rest in hang - hold on to the pole with your hands only - hand position under or over - any length of jump up <p>For successfully overcome the obstacle is prohibited:</p> <ul style="list-style-type: none"> - touching the ground or structure with your feet during the attempt - abort the attempt by touching the ground and then continue

73	MULTIRIG	<p>Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę używając wyłącznie kończyn górnych do przedostania się z punktu początkowego do punktu końcowego. Robi to przy pomocy zawieszonych elementów zaczynając od pierwszego wiszącego uchwytu. Kulki kompozytowe Toroz chwycić można wyłącznie za kulkę, niedozwolone jest chwytanie za mocowanie zawieszenia kulki. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.</p> <p>Niedozwolone: Chwytanie za mocowanie kulek kompozytowych lub mocowanie innych zawiesi. Pokonanie przeszkody przechodząc po niej.</p> <p>Korzystanie z nóg. Puszczanie się i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.</p> <p>Seria Open: Możliwość wykonania 10 kamnych burpees.</p>	<p>Soutěžící překonává překážku pouze pomocí horních končetin, abyste se dostali z výchozího bodu do bodu koncového. Dělá to pomocí zavěšených prvků z první závěsného segmentu. Popadněte kompozitní koule Toroz pouze za míč, není dovoleno chytit zavěšení segmentu. Překážka je považována za překonanou ve chvíli kdy ruka udeří do zvonu, který zazvoní.</p> <p>Nepovoleno: Uchopení a uchycení kompozitových kuliček popř. připevnění dalších popruhů. Překonání překážky pomocí chůze.</p> <p>Puštěním se a odpočínutím si na zemi. Překonání překážky s pomocí partnera, který nese závodníka na ramenou a využití jakékoli jiné pomoci.</p> <p>Kategorie OPEN: Možnost provést 10 trestných angličáků.</p>	<p>he competitor overcomes the obstacle using only the hands to get from the starting point to the final point . It does this by elements from the first hanging handle. Grab the Toroz Composite segment by the ball only, no catch mounting allowed. An obstacle is considered to have been overcome when the hand strikes the bell, which rings.</p> <p>Not allowed: Grip to hold composite balls or attaching additional straps. Overcoming an obstacle by walking.</p> <p>Using your feet. By letting go and resting on the ground. Defeat obstacle with the help of a partner who carries the competitor on his shoulders and the use of any other assistance.</p> <p>Category OPEN: Ability to perform 10 punishing burpees</p>
----	----------	--	--	--