



## STARTUOLIO IR ALFA HERO IŠŠŪKIŲ KLIŪTYS

🔥 - 10 km trasa | ★ - 5km trasa

- 1. MIRTIES KELIAS** 🔥★ (ropojimas/šliaužimas po ištiesta spygliuota viela)  
Dalyvis turi prašliaužti - praropoti po ištiestomis spygliuotomis vielomis.
- 2. PILGRIMO TAKAS** 🔥★ (ėjimas/plaukimas vandens kanalu)  
Dalyvis turi praeiti, praplaukti, prabristi vandens kanalu iki pažymėtos išlipimo vietos.
- 3. TRANSPORTERIS** 🔥 (smėlio maišų nešimas)  
Dalyvis turi paimti smėlio maišą ir nešti jį pažymėtu ratu. Maišą grąžinti į tą pačią vietą, iš kurios paėmė. Moterų maišai yra lengvesni ir pažymėti atskiru ženkliniu.
- 4. NAUJA! ELFO URVAS** 🔥 (tinklas virš kanalo)  
Dalyvis turi įlipti į kanalą ir pralįsti po tinklo apačia, kuris pritvirtintas virš kanalo.
- 5. MAUGLIO VIRVĖS** 🔥 (lipimas vertikaliu metaliniu vamzdžiu)  
Dalyvis naudodamasis rankomis ir kojomis turi užlipti vertikaliu metaliniu vamzdžiu ir plaštaka paliesti ženklą, esantį kliūties viršuje.
- 6. SAMSONO MOSTAS** 🔥 (smėlio maišo permetimas per horizontaliai pritvirtintą lentą)  
Dalyvis turi permesti smėlio pripildytą maišą per horizontaliai pritvirtintą lentą ir grąžinti maišą į pirminę jo buvimo vietą. Moterų maišai yra lengvesni ir yra specialiai paženklininti.
- 7. ALPINISTAS** 🔥 (nedideliame aukštyje pakabinti įvairūs elementai (žiedai, mediniai kūgiai, rutuliai))  
Dalyvis pradėti įveikinti kliūtį turi neperžengdamas linijos įveikti visą atstumą, naudodamasis rankomis, kojomis ir kabančiais elementais. Kliūtis yra įveikta, kai kojos žemę paliečia už pažymėtos linijos.
- 8. SPARTIETIS** 🔥 (svorio kėlimas virve į viršų)  
Dalyvis turi traukdamas virvę pakelti svorį iki pat viršaus ir lėtai nuleisti ant žemės. Moterų keliami svoriai yra lengvesni ir specialiai paženklininti.
- 9. GULIVERIO KOPĖČIOS** 🔥 (lipimas virvinėmis kopėčiomis)  
Dalyvis turi virvinėmis kopėčiomis užlipti iki kliūties viršaus ir plaštaka paliesti pažymėtą vietą. Vienu metu ant vieno kopėčių gali būti tik vienas dalyvis.
- 10. TARZANO ŽIEDAI** 🔥 (kliūties įveikimas pakabintais gimnastikos žiedais)  
Dalyvis turi įveikti visą kliūtį naudodamasis tik rankomis. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis užsikabina ant paskutinio žiedo.



**11. PINOKIS** 🔥 (kliūtis įveikimas žiedus kabinant tolyn)

Dalyvis, atbėgęs prie kliūtis, pasiima 2-u žiedus iš dėžės, esančios prieš kliūtį. Jais naudodamasis įveikia kliūtį, perkabinėdamas žiedus vis tolyn. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis užkabina žiedą ant paskutinio kabliuko ir nulipęs nuo kliūtis, žiedus padeda į dėžę.

**12. ŽIOGELIS** 🔥⭐ (neaukštų konstrukcinių barjerų įveikimas, perlipant per viršų ir pralendant pro apačią)

Dalyvis turi perlipti arba pralįsti pro neaukštas konstrukcijas, priklausomai kaip jos yra pažymėtos. Per aukštesnes - perlipti, o per žemesnes - pralįsti pro apačią.

**13. LABIRINTAS** 🔥⭐ (medinių rastų konstrukcijos įveikimas)

Iš medinių rastų padaryta konstrukcija, kurioje reikia vieną rastų sieną įveikti perlipant per viršų, o sekančią pralendant pro apačią.

**14. DRIEŽO VINGIS** 🔥⭐ (bėgimas kirtaviete)

Dalyviai turi bėgti pažymėta trasa per kirtavietę įveikdami kelmus, šakas ir kitokias natūralias kliūtis.

**15. VĖŽLIO URVAS** 🔥⭐ (lindimas tarp padangų)

Dalyvis turi pralįsti tarp apatinių ir viršutinių padangų esančiu tarpu.

**16. NAUJA! ČIUOŽIKAS** 🔥⭐ (perėjimas virvėmis)

Dalyvis turi persliuogti horizontaliai ištemptomis virvėmis virš vandens telkinio.

**17. BERMUDAI** 🔥⭐ (vertikalios sienos įveikimas naudojantis pritvirtintais elementais)

Dalyviai turi pereiti į kitą griovio pusę naudodamiesi elementais, pritvirtintais prie horizontalios sienos. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis žemę paliečia už linijos.

**18. AKTYVI ZONA** 🔥⭐ (pritūpimų ir atsispaudimų darymas)

Dalyvis turi padaryti 20 pilnų pritūpimų ir 20 pilnų atsispaudimų (moterims galima daryti nuo kelių). Dalyvis pats skaičiuoja pratimus ir kas penkis garsiai pasako skaičių. Garsiai nepasakius skaičiaus, pratimas kartojamas nuo pradžių.

**19. VORATINKLIS** 🔥⭐ (lindimas tarp įtemptų virvių)

Dalyvis turi pralįsti ar perlipti per įvairiomis kryptimis įtemptomis virvėmis.

**20. MILŽINŲ SIENOS** 🔥⭐ (sienų perlipimas)

Dalyvis turi perlipti sieną naudodamasis rankomis ir kojomis.

**21. ELEKTROŠOKAS** 🔥⭐ (šliaužimas po elektrinio piemenio laidais)

Dalyvis turi prašliaužti po elektrinio piemenio laidais.



- 22. TANK'S** 🔥★ (lindimas po veikiančiu kariniu šarvuočiu)  
Dalyvis turi pralysti po veikiančio šarvuočio apačia.
- 23. BAIMĖS TUNELIAI** 🔥★ (lindimas vamzdžiu)  
Dalyvis turi pralįsti pro dviejų, vienas po kito esančių vamzdžių vidurį.
- 24. LEDYNMETIS** 🔥★ (ledo konteineris)  
Dalyvis turi įlipti į šalto vandens konteinerį, kuriame yra ledo, pranerti po medine užtvara ir išlipti iš konteinerio.
- 25. GRĮŽULO RATAI** 🔥★ (padangų sienos perlipimas)  
Dalyvis turi perlipti sukabintų padangų sieną.
- 26. NAUJA! ŽVEJO SPĄSTAI** 🔥★ (pralindimas pro tinklą)  
Dalyvis nuo pradžios iki pabaigos turi įveikti kliūtį rankų pagalba atkėlinėdamas tinklą, ištiestą ir pritvirtintą prie žemės.
- 27. OLIMPAS** 🔥★ (paverstos sienos įveikimas naudojantis virve)  
Dalyvis turi užlipti į paverstą sieną naudodamasis virve.
- 28. KURMIO NAMAS** 🔥★ (lindimas į tunelį su vandeniu)  
Dalyvis turi pralįsti pro tunelį, kuriame yra šiek tiek vandens.
- 29. NAUJA! ŽIEDŲ VALDOVAS** 🔥★ (perlipti per padangų kalną)  
Dalyvis turi perlipti per kalną, suformuotą iš padangų.
- 30. MARSO KANALAI** 🔥★ (kanalo įveikimas atsigulus)  
Dalyvis turi pralįsti pro kanalą kuriame yra vandens. Kliūtis įveikiama atsigulus ant nugaros galva į priekį, laikantis už virš kanalo pritvirtintos konstrukcijos.
- 31. NAUJA! PANDA** 🔥★ (kliūtis įveikimas smulkių elementų pagalba)  
Dalyvis pradėti įveikinti kliūtį turi nuo platformos, naudodamasis rankomis ir kojomis bei tik kabančiais elementais, visą atstumą. Kliūtis yra įveikta, kai kojomis dalyvis atsistoja ant platformos.
- 32. GUMINIS SLĖNIS** 🔥★ (padangų nešimas)  
Dalyvis turi paimti grandinėmis sujungtas padangas ir nešti pažymėtu ratu. Padangas gražinti į tą pačią vietą, iš kurios paėmė.
- 33. NAUJA! MIUNHAUZENAS** 🔥★ (užlipimas naudojantis elementais ir nučiuožimas)  
a) Dalyvis priėjęs prie kliūtis turi užkopti elementais iki viršutinės plokštumos kliūtis elementais.  
b) Pasiekęs plokštumą turi atsisėsti ir vamzdžiu nučiuožti žemyn.



**34. ORO BUČINYS** 🔥★ (*šuoelis nuo pakylės į vandenį*)

Dalyvis turi užlipti ant pakylės ir nuo jos nušokti į vandenį. Šokti galima tik įsitikinus, kad prieš tai nušokęs dalyvis jau nuplaukė saugiu atstumu, ir gavus kliūties teisėjo leidimą. Šokti galima tik ant kojų (geriausia, kad kojos sulenktos), iš tvenkinio išlipti tam pažymėtoje vietoje.

**35. BEŽDŽIONIŲ TAKAS** 🔥★ (*kopetėlių įveikimas*)

Dalyvis turi įveikti horizontalias kopetėles naudodamasis tik rankomis. Kliūtis įveikta, kai kojomis dalyvis pasiekia medinį tiltelį.

**36. ALFA KALNAS** 🔥★ (*užbėgimas į rampą*)

Dalyvis turi užbėgti į rampą naudodamasis virve.

**37. DANGAUS LAIPTAI** 🔥★ (*trikampio formos tinklas*)

Dalyvis turi perlipti per trikampio formos tinklą.

**38. ČIUNGA ČIANGA** 🔥★ (*balanso kliūtis*)

Dalyvis turi pereiti du vienas po kito esančius rąstus, kurie yra pakabinti ant grandinių. Rankomis galima laikytis už grandinių.

**39. ADRENALINAS** 🔥★ (*elektros piemens kliūtis*)

Dalyvis turi prabėgti pro elektros piemens laidus.

**40. PIRAMIDĖ** 🔥★ (*užlipimas konstrukcija ir nusileidimas virve žemyn*)

Dalyvis turi užlipti piramidės formos konstrukcijomis aukštyn ir nusileisti kabančia virve žemyn.