



## „GARMIN ČEMPIONŲ IŠŠŪKIO (BĖGIMO SU LAIKO FIKSAVIMU)“ TAISYKLĖS

1. Garmin čempionų iššūkio (bėgimo su laiko fiksavimu) dalyviams atsiimant dalyvio paketą, ant riešo bus užklijuotos keturios apyrankės. Viena apyrankė su nurodytu starto laiku ir trys kliūčių įveikimo apyrankės.
2. Dalyviai kliūtis turi įveikti savarankiškai ir pagal kliūties įveikimo taisykles. Bandymų skaičius nėra ribojamas.
3. Nesugebėjęs įveikti kliūties (bandymų skaičius neribojamas), dalyvis apie tai informuoja kliūties teisėją, kuris nukerpa vieną iš apyrankių. Už kiekvieną nukirptą apyrankę dalyvis prieš finišuojant, bėga baudos ratą. Ratas apie 200m ir bėgama su smėlio maišu ant pečių. 1-a neįveikta kliūtis - 1-as baudos ratas, 2-i neįveiktos kliūtys - 2-u baudos ratai. Praradus visas 3 apyrankes, dalyvis turi įveikti 5 baudos ratus. Baudos ratai atliekami po „Čiunga čianga“ kliūties. Po kiekvieno įveikto baudos rato, teisėjas ant kontrolinės apyrankės uždeda žymą, kad ratas įveiktas.
4. Moterims taisyklės yra tokios pačios kaip ir vyrams.
5. Trasos įveikimo laiko limitas yra **10 km – 2 val. 30 min; 5 km – 2 val.**
6. Kliūtį kiekvienas dalyvis turi įveikti savarankiškai, be pagalbos iš kitų dalyvių arba iš trečiųjų asmenų.
7. Dalyviai dar nebandę įveikti kliūties turi pirmenybę prieš tuos dalyvius, kurie kliūtį įveikinėja ne pirmą kartą. Kartojantys kliūtį dalyviai privalo praleisti į priekį dar nebandžiusius įveikti kliūties dalyvius.
8. Dalyvio numeris bus užrašomas ant skruosto numerio atsiėmimo metu registratūroje.
9. Draudžiama finišuoti susikibus, kad būtų užregistruotas tikslus finišavimo laikas.

### Dalyvis diskvalifikuojamas, jeigu:

- Savavališkai išbėga iš pažymėtos trasos.
- Elgiasi nesportiškai (įžeidinėja teisėjus, kitus dalyvius, naudoja fizinį ar psichologinį smurtą).
- Nevykdo teisėjų ir savanorių nurodymų.
- Padeda arba pats priima pagalbą iš kito asmens, trečiųjų asmenų, įveikiant kliūtį.
- Neįveikia trasos per tam skirtą laiką.
- Specialiai gadina varžybų inventorių
- Šiukšlina
- Prabėga pro kliūties šoną jos neįveikdamas.

### KLIŪTYS

🔥 - 10 km trasa | ★ - 5km trasa

1. **MIRTIES KELIAS** 🔥★ (ropojimas/šliaužimas po ištiesta spygliuota viela)  
Dalyvis turi prašliaužti - praropoti po ištiestomis spygliuotomis vielomis.

Negalimi veiksmai: perlipti per vielos viršų, prabėgti kliūtį pro šalį, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.



- 2. PILIGRIMO TAKAS** 🏹★ (*ėjimas/plaukimas vandens kanalu*)  
Dalyvis turi praeiti, praplaukti, prabristi vandens kanalu iki pažymėtos išlipimo vietos. Negalimi veiksmai: eiti kanalo kraštu, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.
- 3. TRANSPORTERIS** 🔥 (*smėlio maišų nešimas*)  
Dalyvis turi paimti smėlio maišą ir nešti jį pažymėtu ratu. Maišą gražinti į tą pačią vietą, iš kurios paėmė. Moterų maišai yra lengvesni ir pažymėti atskiru ženkliniu.  
  
Negalimi veiksmai: vilkti maišą žeme, palikti maišą kitoje vietoje negu paėmė, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.
- 4. ELFO URVAS** 🔥 (*tinklas virš kanalo*)  
Dalyvis turi įlipti į kanalą ir pralįsti po tinklo apačia, kuris pritvirtintas virš kanalo.  
  
Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių. Negalima įveikti kliūtį kabinantis/ laikantis už tinklo ar tinklo viršumi.
- 5. MAUGLIO VIRVĖS** 🔥 (*lipimas vertikaliu metaliniu vamzdžiu*)  
Dalyvis naudodamasis rankomis ir kojomis turi užlipti vertikaliu metaliniu vamzdžiu ir plaštaka paliesti ženklą, esantį kliūtis viršuje.  
  
Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.
- 6. SAMSONO MOSTAS** 🔥 (*smėlio maišo permetimas per horizontaliai pritvirtintą lentą*)  
Dalyvis turi permesti smėlio pripildytą maišą per horizontaliai pritvirtintą lentą ir gražinti maišą į pirminę jo buvimo vietą. Moterų maišai yra lengvesni ir yra specialiai paženklinėti.  
  
Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, smėlio maišo negražinimas į pirminę vietą.
- 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.  
  
Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūtis konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.
- 8. SPARTIETIS** 🔥 (*svorio kėlimas virve į viršų*)  
Dalyvis turi traukdamas virvę pakelti svorį iki pat viršaus ir lėtai nuleisti ant žemės. Moterų keliama svoriai yra lengvesni ir specialiai paženklinėti.



Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų, paleisti svorį, kad jis trenktųsi į žemę, virvę liesti kitomis kūno dalimis, išskyrus rankas, negalima priminti virvės.

**9. GULIVERIO KOPĖČIOS** 🔥 (lipimas virvinėmis kopėčiomis)

Dalyvis turi virvinėmis kopėčiomis užlipti iki kliūties viršaus ir plaštaka paliesti pažymėtą vietą. Vienu metu ant vienu kopėčių gali būti tik vienas dalyvis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**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.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Draudžiama liesti kliūties konstrukcijas. Draudžiama žiedus liesti kita kūno dalimi negu ranka.

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

Dalyvis, atbėgęs prie kliūties, 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 kliūties, žiedus padeda į dėžę.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Draudžiama liesti kliūties konstrukcijas. Draudžiama žiedus liesti kita kūno dalimi negu ranka.

**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.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Žemos konstrukcijos perlipimas, o aukštos pralindimas pro apačią.

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

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Visų rąstų sienelių perlipimas per viršų.

**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. ČIUOŽIKAS** 🔥★ (perėjimas virvėmis)

Dalyvis turi persliuogti horizontaliai išstentomis virvėmis virš vandens telkinio bei nusliuogti papildomomis virvėmis ant žemės.

Negalimi veiksmai: šokinėti nuo konstrukcijų platformų, pagalba iš kitų dalyvių.

**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.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

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

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, nepilnas pratimo darymas.

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

Dalyvis turi pralįsti ar perlįpti per įvairiomis kryptimis įtemptomis virvėmis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**20. ŽVEJO SPĄSTAI** 🔥★ (pralindimas pro tinklą)

Dalyvis nuo pradžios iki pabaigos turi įveikti kliūtį rankų pagalba atkėlinėdamas tinklą, ištiestą ir pritvirtintą prie žemės.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių. Negalima perlįpti per tinklo viršutinę dalį ar apibėgti.

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

Dalyvis turi prašliaužti po elektrinio piemenio laidais.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**22. TANK'S** 🔥★ (lindimas po veikiančiu kariniu šarvuočiu)

Dalyvis turi pralįsti po veikiančio šarvuočio apačia.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**\*\*\* BONUS. BAIMĖS TUNELIAI** 🔥★ (lindimas vamzdžiu)

Dalyvis turi pralįsti pro dviejų, vienas po kito esančių vamzdžių vidurį.



Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**23. GRĮŽULO RATAI** 🔥★ (padangų sienos perlipimas)

Dalyvis turi perlipti sukabintų padangų sieną.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**24. OCR BALTIC WARRIORS** 🔥★ (kliūtis įveikimas kabančių elementų pagalba)

Dalyvis turi įveikti, naudodamasis rankomis ir kojomis bei tik kabančiais elementais, visą atstumą. Kliūtis yra įveikta, kai kojomis dalyvis atsistoja ant žemės.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūtis konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.

**25. OLIMPAS** 🔥★ (paverstos sienos įveikimas naudojantis virve)

Dalyvis turi užlipti į paverstą sieną naudodamasis virve.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, sienos įveikimas naudojantis sienos šonine briauna.

**26. KURMIO NAMAS** 🔥★ (lindimas į tunelį su vandeniu)

Dalyvis turi pralįsti pro tunelį, kuriame yra šiek tiek vandens.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**27. ŽIEDŲ VALDOVAS** 🔥★ (perlipti per padangų kalną)

Dalyvis turi perlipti per kalną, suformuotą iš padangų.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių. Padangų šalinimas/ mėtymas į šalis.

**28. MILŽINŲ SIENOS** 🔥★ (sienų perlipimas)

Dalyvis turi perlipti sieną naudodamasis rankomis ir kojomis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti, lipti ant sienų atraminių konstrukcijų.

**29. 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.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**30. PANDA** 🔥★ (kliūtis įveikimas padangų pagalba)

Dalyvis pradėti įveikinti kliūtį turi nuo platformos, naudodamasis rankomis ir kojomis bei tik kabančiomis padangomis, visą atstumą. Kliūtis yra įveikta, kai kojomis dalyvis atsistoja ant platformos.



Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.

**31. GUMINIS SLĖNIS** 🔥★ (padangų nešimas)

Dalyvis turi paimti grandinėmis sujungtas padangas ir nešti pažymėtu ratu. Padangas gražinti į tą pačią vietą, iš kurios paėmė.

Negalimi veiksmai: vilkti padangas žeme, palikti padangas kitoje vietoje negu paėmė, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

**32. MIUNHAUZENAS** 🔥★ (užlipimas naudojantis elementais ir nučiuožimas)

a) Dalyvis priėjęs prie kliūties turi užkopti elementais iki viršutinės plokštumos kliūties elementais.

b) Pasiekęs plokštumą turi atsisėsti ir vamzdžiu nučiuožti žemyn.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių. Čiuožti atsigulus galva į priekį.

**33. TOROZ** 🔥★ (kliūties įveikimas kabančių elementų pagalba)

Dalyvis turi įveikti, naudodamasis rankomis ir kojomis bei tik kabančiais elementais, visą atstumą. Kliūtis yra įveikta, kai kojomis dalyvis atsistoja ant žemės.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.

**34. ORO BUČINYS** 🔥★ (šuošis nuo pakyls į vandenį)

Dalyvis turi užlipti ant pakyls 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 pažymėtoje vietoje.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, šokti ant galvos, kūlversčiu ar kaip kitaip, išskyrus kojas.

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

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, įveikti kliūtį naudojantis kojomis, įveikti kliūtį kopetėlių viršumi.

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

Dalyvis turi užbėgti į rampą naudodamasis virve.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, įveikti kliūtį naudojantis rampos šonine briauna.

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

Dalyvis turi perlipti per trikampio formos tinklą.



Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų, išskyrus horizontaliai esančią viršuje.

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

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų rankomis (išskyrus grandines).

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

Dalyvis turi prabėgti pro elektros piemens laidus.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

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

Dalyvis turi vamzdžių vidumi, virvių pagalba pasiekti metalinės konstrukcijos platformą. Pasiekus platformą, nusileisdami metaliniais laiptais.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, šokti nuo konstrukcijos žemyn.