



## STARTUOLIO IR ALFA HERO IŠŠŪKIŲ KLIŪČIŲ ĮVEIKIMO TAISYKLĖS

🔥 - 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.

**2. PILIGRIMO TAKAS** 🔥★ (*ėjimas/plaukimas vandens kanalu*)

Dalyvis turi praeiti, praplaukti, prabristi vandens kanalu iki pažymėtos išlipimo vietos

Negalimi veiksmai: eiti kanalo kraštu.

**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: palikti maišą kitoje vietoje negu paėmė.

**4. ELFO URVAS** 🔥 (*tinklas virš kanalo*)

Dalyvis turi įlipti į kanalą ir pralįsti po tinklo apačia, kuris pritvirtintas virš kanalo.

Negalimi veiksmai: 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 palaikyti rankas, esantį kliūties viršuje.

**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: 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.



**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 paženklinėti.

Negalimi veiksmai: negalima paleisti svorio, kad jis trenktųsi į žemę.

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

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

**10. TARZANO ŽIEDAI** 🔥 (kliūtis 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 rąstų konstrukcijos įveikimas)

Iš medinių rąstų padaryta konstrukcija, kurioje reikia vieną rąstų 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. ČIUOŽIKAS** 🔥⭐ (perėjimas virvėmis)

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

Negalimi veiksmai: šokinėti nuo konstrukcijų platformų.



- 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 neapasakius skaičiaus, pratimas kartojamas nuo pradžių.
- 19. VORATINKLIS** 🏹⭐ (lindimas tarp įtemptų virvių)  
Dalyvis turi pralysti ar perlipti per įvairiomis kryptimis įtemptomis virvėmis.
- 20. ŽVEJO SPĄSTAI** 🏹⭐ (pralindimas pro tinklą)  
Dalyvis nuo pradžios iki pabaigos turi įveikti kliūtį rankų pagalba atkėlinėdamas tinklą, ištiestą ir pritvirtintą prie žemės.
- 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.
- \*\*\* BONUS. BAIMĖS TUNELIAI** 🏹⭐ (lindimas vamzdžiu)  
Dalyvis turi pralįsti pro dviejų, vienas po kito esančių vamzdžių vidurį.
- 23. GRĮŽULO RATAI** 🏹⭐ (padangų sienos perlipimas)  
Dalyvis turi perlipti sukabintų padangų sieną.
- 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.
- 25. OLIMPAS** 🏹⭐ (paverstos sienos įveikimas naudojantis virve)  
Dalyvis turi užlipti į paverstą sieną naudodamasis virve.
- 26. KURMIO NAMAS** 🏹⭐ (lindimas į tunelį su vandeniu)  
Dalyvis turi pralįsti pro tunelį, kuriame yra šiek tiek vandens.
- 27. ŽIEDŲ VALDOVAS** 🏹⭐ (perlipti per padangų kalną)  
Dalyvis turi perlipti per kalną, suformuotą iš padangų.
- 28. MILŽINŲ SIENOS** 🏹⭐ (sienų perlipimas)  
Dalyvis turi perlipti sieną naudodamasis rankomis ir kojomis.



**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.

**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.

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

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

**32. 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.

Negalimi veiksmai: čiuožti atsigulus galva į priekį.

**33. TOROZ** 🔥★ (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.

**34. ORO BUČINYS** 🔥★ (šuolis 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 kliūtis teisėjo leidimą. Šokti galima tik ant kojų (geriausia, kad kojos sulenktos), iš tvenkinio išlipti pažymėtoje vietoje.

Negalimi veiksmai: 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.

**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 vamzdžiu ir nusileidimas konstrukcija žemyn*)

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

Negalimi veiksmai: šokti nuo konstrukcijos žemyn.