



STARTUOLIO IR ALFA HERO IŠŠŪKIŲ KLIŪČIŲ ĮVEIKIMO TAISYKLĖS

1. Dalyviai kliūtis gali įveikti tiek savarankiškai, tiek su kitų pagalba, laikantis saugumo ir kliūties įveikimo taisyklių. Kliūties įveikimo bandymų skaičius nėra ribojamas ir nėra privaloma įveikti kliūtį (dalyvis jaučiasi nesaugus įveikinėjant ją ar nenori/negali jos įveikti tik dėl jam žinomų priežasčių).
2. Kaip taisyklingai įveikti kliūtį, dalyviams primins atmintinė, prikabinta ant kiekvienos kliūties pavadinimo arba tos kliūties prižiūrėtojas (savanoris).

Dalyvio gali būti paprašyta palikti trasą, jeigu:

- Elgiasi nesportiškai (įžeidinėja teisėjus, kitus dalyvius, naudoja fizinį ar psichologinį smurtą).
- Nesaugiai elgiasi ir kelia pavojų kitiems asmenims.
- Nevykdo teisėjų ir savanorių nurodymų.
- Specialiai gadina varžybų inventorių.

🔥 - 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.

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 grąžinti 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: įveikti kliūtį 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.

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 keliama 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 vienos kopėčių gali būti tik vienas dalyvis.

10. 🔥 **GRĮŽULO RATAI** (*padangų sienos perlipimas*)

Dalyvis turi perlipti sukabintų padangų sieną.

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. 🔥 **SEZAMO VARTAI** (*vartų pakėlimas ir pralindimas*)

Dalyvis turi atsigulęs ant nugaros, pasikelti vartus ir pralįsti pro juos.

Negalimi veiksmai: negalima peršokti vartų.

13. 🌟 **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: žemos konstrukcijos perlipimas, o aukštos pralindimas pro apačią.

14. 🔥★ 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 nepasakius skaičiaus, pratimas kartojamas nuo pradžių.

15. 🔥★ LABIRINTAS (*medinių rąstų konstrukcijos įveikimas*)

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

Negalimi veiksmai: visų rąstų sienelių perlipimas per viršų.

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

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

Negalimi veiksmai: negalima perlipti per tinklo viršutinę dalį.

17. 🔥★ DRIEŽO VINGIS (*bėgimas kirtavieta*)

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

18. 🔥★ VĖŽLIO URVAS (*lindimas tarp padangų*)

Dalyvis turi pralįsti tarp apatinių ir viršutinių padangų esančiu tarpu.

19. 🔥★ ČIUOŽIKAS (*perėjimas virvėmis ir kopėčiomis*)

Dalyvis turi persliuogti horizontaliai išstentomis virvėmis virš vandens telkinio bei užbaigti kliūtį nulipdamas kopėčiomis.

Negalimi veiksmai: šokinėti nuo konstrukcijų platformų.

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

Dalyvis turi prašliaužti po elektrinio piemenio laidais.

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

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

Negalimi veiksmai: palikti padangas / rąstus kitoje vietoje negu paėmė.

🔥★ **BONUS KLIŪTIS (*neaukštų konstrukcinių barjerų įveikimas per viršų*)

Dalyvis turi peršokti per neaukštas konstrukcijas.

22. 🔥★ **TANK'S** (*lindimas po kariniu šarvuočiu*)
Dalyvis turi pralįsti po veikiančio šarvuočio apačia.
23. 🔥★ **VORATINKLIS** (*lindimas tarp įtemptų virvių*)
Dalyvis turi pralįsti ar perlįpti per įvairiomis kryptimis įtemptomis virvėmis.
24. 🔥★ **BERMUDAI** (*vertikalios sienos įveikimas naudojantis pritvirtintais elementais*)
Dalyvis turi pereiti į kitą griovio pusę naudodamasis elementais, pritvirtintais prie horizontalios sienos. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis žemę paliečia už linijos.
25. 🔥★ **LEDYNMETIS** (*ledo konteineris*)
Dalyvis turi įlipti į šalto vandens konteinerį, pranerti po užtvara ir išlipti iš konteinerio.

Negalimi veiksmai: medinio užtvaro įveikimas perlįpant.
26. 🔥★ **TOROZ** (*perėjimas kabančiais elementais*)
Dalyvis turi įveikti visą atstumą, naudodamasis rankomis, kojomis ir kabančiais elementais. Kliūtis yra įveikta, kai kojos žemę paliečia už pažymėtos linijos.
27. 🔥★ **DANGAUS LAIPTAI** (*trikampio formos tinklas*)
Dalyvis turi perlįpti per trikampio formos tinklą.
28. 🔥★ **ČIUNGA ČIANGA** (*praėjimas rąsteliais*)
Pereiti du vienas po kito kabančius rąstelius. Tarpą tarp rąstelių įveikti rankomis. Kliūtis įveikta, kai suskamba skambutis.
29. 🔥★ **OLIMPAS** (*paverstos sienos įveikimas naudojantis virve*)
Dalyvis turi užlipti į paverstą sieną naudodamasis virve.
30. 🔥★ **KURMIO NAMAS** (*lindimas į tunelį su vandeniu*)
Dalyvis turi pralįsti pro tunelį, kuriame yra šiek tiek vandens.
31. 🔥★ **ŽIEDŲ VALDOVAS** (*perlįpti per padangų kalną*)
Dalyvis turi perlįpti per kalną, suformuotą iš padangų.
32. 🔥★ **MILŽINŲ SIENOS** (*sienu perlipimas*)
Dalyvis turi perlįpti sieną naudodamasis rankomis ir kojomis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti, lipti ant sienų atraminių konstrukcijų.
33. 🔥★ **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.

34. 🏹⭐ **PANDA** (*kliūties 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.

35. 🏹⭐ **BAIMĖS TUNELIAI** (*lindimas kabančiu vamzdžiu*)

Dalyvis turi pralįsti pro kabančio vamzdžio vidurį.

36. 🏹⭐ **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: čiuožti atsigulus galva į priekį, šokti nuo konstrukcijos.

37. 🏹⭐ **BEŽDŽIONIŲ TAKAS** (*kopetėlių įveikimas*)

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

38. 🏹⭐ **TOROZ** (*perėjimas kabančiais elementais*)

Dalyvis turi įveikti visą atstumą, naudodamasis rankomis, kojomis ir kabančiais elementais. Kliūtis yra įveikta, kai kojos žemę paliečia už pažymėtos linijos.

39. 🏹⭐ **TELEPORTACIJA** (*kliūties įveikimas svyruojančiu vamzdžiu*)

- a) Dalyvis priėjęs prie kliūties turi virvės pagalba nusileisti vamzdį ir įlipti į jį.
- b) Šliaužti vamzdžiu iki kol persisvers ir nučiuožti žemyn į vandenį.

40. 🏹⭐ **ALFA KALNAS** (*užbėgimas į rampą*)

Dalyvis turi užbėgti į rampą naudodamasis virve.

41. 🏹⭐ **TARZANO ŽIEDAI** (*kliūties įveikimas pakabintais gimnastikos žiedais*)

Dalyvis turi įveikti visą kliūtį naudodamasis tik rankomis. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis užsikabina ant paskutinio žiedo.

42. 🏹⭐ **ADRENALINAS** (*elektros piemens kliūtis*)

Dalyvis turi prabėgti pro elektros piemens laidus.

43. 🏹⭐ **PIRAMIDĖ** (*užlipimas vamzdžiu ir nusileidimas konstrukcija žemyn*)

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

Negalimi veiksmai: šokti nuo konstrukcijos žemyn.