MOKYKLŲ PROJEKTAS „UGNIES LINIJA” ŠAUDYMAS IR BĖGIMAS

LIETUVOS ŠIUOLAIKINĖS PENKIAKOVĖS FEDERACIJA

Ugnies linija

LŠPF

Susipažinkime

Justinas
Olimpietis,
projekto ambasadorius

Gintarė
Olimpietė,
projekto ambasadorė

Vitalija
Projekto vadovė

Susipažinkime

Lukas
Treneris

Remalda
Trenerė

Vilma
Trenerė

Edvinas
Treneris

Vytautas
Treneris

Karolina
Trenerė

Mindaugas
Treneris

ŠIUOLAIKINĖ PENKIAKOVĖ – KAS TAI?

Šiuolaikinė penkiakovė gimė kaip taikomasis sportas, padedantis paruošti universalų karį. Nuo 1912 m. penkiakovė yra olimpinė daugiakovės sporto šaka ir šiuo metu apima šias disciplinas:

- Fechtavimas
- Plaukimas laisvuoju stiliumi
- Kliūčių ruožo lenktynės
- Šaudymas lazeriniu pistoletu
- Kroso bėgimas

Po 2024 m. vasaros olimpinių žaidynių, buvusią konkūrinio jojimo rungtį pakeitė nauja disciplina - kliūčių ruožas.

PROJEKTAS „UGNIES LINIJA“

„Ugnies linija“ – šiuolaikinės penkiakovės pagrindu sukurtas projektas, kuriame mokiniai išbando kombinuotas rungtis: bėgimą su fiziniais elementais ir lazerinį šaudymą.

Projektas ugdo fizinį aktyvumą, koordinaciją, ištvermę ir gebėjimą veikti spaudimo sąlygomis, skatina susidomėjimą sportu bei kryptingą jaunimo įsitraukimą.

Apimtis 2026 m.: 23 mokyklos | 4 miestai | 60+ mokytojų | 12 000+ mokinių

Projekto tikslas – skatinti vaikų fizinį aktyvumą, plėsti jų pasaulėžiūrą ir per fizinio ugdymo pamokas suteikti praktinius šaudymo įgūdžius bei pažintį su šiuolaikine penkiakove.

„UGNIES LINIJA“ 2026–2027 M. SEZONAS

Projektas „Ugnies linija“ plečiasi ir nuo rudens apjungs 7 miestus:

Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Telšiai, Alytus, Klaipėda.

Daugiau mokyklų ir mokinių – prie jau dalyvaujančių mokyklų jungiasi naujos mokyklos iš jau dalyvaujančių bei naujų miestų. Projekto mokyklų skaičius šiemet dvigubėja.

Naujas projekto etapas – vieninga metinė veiklų struktūra, atnaujinta metodinė medžiaga, parengtos mokytojų atmintinės, testavimų tvarkos. Sukurta nauja skaitmeninė rezultatų ir mokyklų administravimo sistema.

Tikslas – sukurti vieningą ir ilgalaikį projekto modelį, kurį mokyklos galėtų nuosekliai taikyti fizinio ugdymo pamokose.

PROJEKTO PLANAS

Ugnies linija

Parengimas

- Šaudymo pagrindai + fizinis pasirengimas (greitis, tikslumas, koordinacija);
- Inventorius ir metodinė medžiaga mokykloms;
- Nuolatinė projekto komandos pagalba.

Testavimas

- 1 testas: 2x10 m bėgimas + 1x5 taiklūs šūviai;
- 2 testas: 4x10 m bėgimas + 2x5 taiklūs šūviai.

Varžybos

- Tarpmokyklinės miestuose → nacionalinis finalas

PROJEKTO PLANAS

Dalyvių struktūra

Dalyviai skirstomi pagal amžiaus grupes:
1–4 klasės (I amžiaus grupė);
5–6 klasės (II amžiaus grupė);
7–8 klasės (III amžiaus grupė);
9–10 klasės (IV amžiaus grupė);
11–12 klasės (V amžiaus grupė);

Projekto vertė dalyviams

- Praktiniai šaudymo įgūdžiai;
- Geresnis fizinis pasirengimas;
- Konkurencinė patirtis ir motyvacija;
- Naujas požiūris į sportą ir jo galimybes.

KUR RASTI INFORMACIJĄ IR SUVESTI REZULTATUS?

Ugnies linija

Vieša projekto svetainė:
https://aktyvimokykla.lt/

Čia rasite:

- informaciją apie projektą;
- metodinę ir praktinę medžiagas;
- projekto naujienas;
- dalyvaujančių mokyklų sąrašą;
- varžybų informaciją;
- apibendrintus mokyklų ir varžybų rezultatus.

Vidinė mokyklų ir testavimo sistema:
https://ugnieslinija.aktyvimokykla.lt

Čia mokytojas galės:

- prisijungti prie savo mokyklos profilio;
- suvesti mokinių testavimo rezultatus;
- stebėti mokinių pažangą;
- matyti klasės ir mokyklos rezultatų vidurkius;
- palyginti 1-ojo ir 2-ojo testavimo rezultatus;
- pateikti bei pasiekti projekto dokumentus ir viešinimo nuorodas.

KODĖL LASER RUN NAUDINGA TRENIRUOTIS?

1. **Kardiovaskulinė ištvermė:** bėgimas gerina širdies ir plaučių veiklą.
2. **Tikslumas ir smulkioji motorika:** lavinamas rankų pastovumas ir akių-rankų koordinacija net ir pavargus.
3. **Dėmesio sutelkimas:** vaikai mokosi suplanuoti bei atgauti kvėpavimą ir susikaupti taikliam šūviui.
4. **Greitis ir vikrumas:** reikalinga greitai įveikti distancijas bei pereiti tarp bėgimo ir šaudymo etapų.
5. **Laiko valdymas ir strategija:** vaikai mokosi rasti pusiausvyrą tarp bėgimo greičio ir šaudymo tikslumo.
6. **Priešingų įgūdžių derinimas:** treniruojamas gebėjimas sklandžiai pereiti nuo fizinio krūvio prie tikslios ir technikos reikalaujančios užduoties.
7. **Streso valdymas:** reguliarios treniruotės ugdo gebėjimą susitvarkyti su spaudimu ir išlikti ramiems.
8. **Stipri laikysena:** šaudant ir efektyviai bėgant yra lavinamas stiprus korpusas ir stabilumas.

KITOS LASER RUN TRENIRUOČIŲ NAUDOS

Šiuolaikinė penkiakovė jau daugiau nei 100 metų yra universalaus kario avataras profesionaliame sporte, tai gali būti pirmieji žingsniai lavinti ne tik vaikų fizinį aktyvumą, bet ir patriotiškumą bei stiprų charakterį.

Bėgimo ir šaudymo rungtis lavina ne tik fizinį pasirengimą, tačiau moko atsakomybės, savarankiško mąstymo, padeda ugdyti gebėjimą valdyti stresą ir priimti apgalvotus sprendimus.

LASER RUN - BĖGIMAS IR ŠAUDYMAS

- Lazeriniai pistoletai olimpinėse žaidynėse debiutavo 2012 metais.
- Po lazerinių pistoletų debiuto, dvi atskiros rungtys (šaudymas ir bėgimas) buvo sujungtos į vieną “Laser run” (lazerio bėgimo) rungtį.
- Penkiakovininkai varžybų metu turi sušaudyti 5 šūvius iš 10 metrų atstumo ir tuomet bėgti 600 metrų - tai pakartodami 5 kartus.
- Kiekvienai šaudymo serijai sportininkas turi 50 sekundžių.
- Be techninių įgūdžių, tai ugdo ir psichologinius gebėjimus, tokius kaip susikaupimas, pasitikėjimas savimi, reakcija į stresą bei gebėjimas nuraminti protą.

SAUGOS INSTRUKTAŽAS

Lazerinis pistoletas tiesiogiai nekelia grėsmės gyvybei ir sveikatai (Ilgas tiesioginis žiūrėjimas į lazerinį spindulį gali sukelti regos sutrikimų).

Formuojant mokiniams saugaus elgesio su šaunamuoju ginklu įgūdžius ir "ginklo kodeksą" verta laikytis kelių pagrindinių, universalių elgesio su šaunamuoju ginklu taisyklių :

1. Su bet kokiu ginklu reikia elgtis taip, lyg jis būtų užtaisytas.
2. **GRIEŽTAI DRAUDŽIAMA** nukreipti ginklą į žmones.
3. Nelaikyti piršto ant nuleistuko, jei nesiruošiate šauti.
4. Nenukreipkite ginklo į tai į ką nesiruošiate šauti.
5. Šaudymo metu ginklas visada turi būti nukreiptas į taikinių pusę.

SVARBIAUSI ŠAUDYMO ASPEKTAI

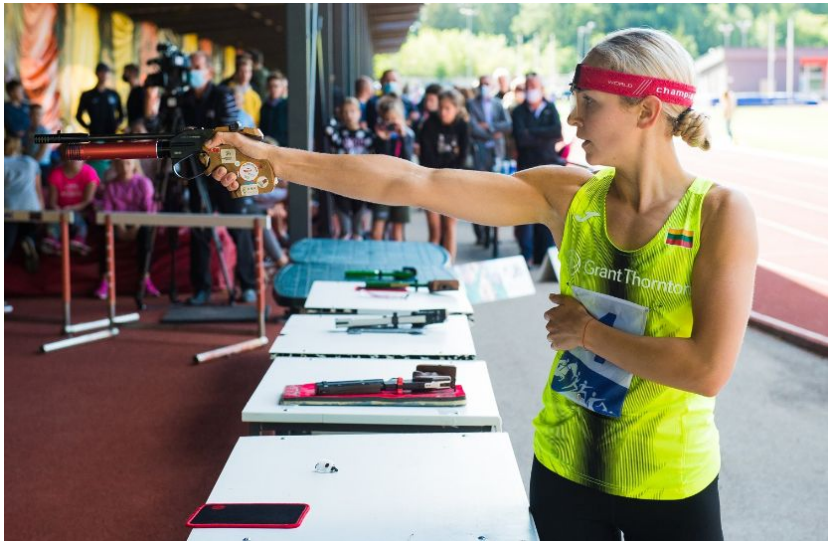
1. Kūno pozicija
2. Taisyklingas ginklo laikymas
3. Kryptuko suvedimas
4. Gaiduko paspaudimas
5. Kvėpavimas

KŪNO POZICIJA

Svarbu sėkmingas perėjimas iš bėgimo į šaudymo poziciją.

Svarbiausi 5 pozicijos aspektai:

1. Natūrali, patogi stovėsena
2. Efektyvumas
3. Stabilumas
4. Pusiausvyra
5. Pastovumas



TAISYKLINGAS GINKLO LAIKYMAS (1/3)

Ginklas laikomas pagrindine (stipriąja) ranka. Suimant tolygiai pistoleto rankeną, akcentuojam ištiestą nykštį, kuris taikymosi metu turėtų būti nukreiptas į taikinį. Rodomasis pirštas taip pat ištiestas, o taikymosi metu spaudžia gaiduko svirtelę ties pirmosios falangos viduriu. Kiti trys pirštai apima rankeną, tolygiai paskirstant jų spaudimą.Riešas stabilus, pakankamai tvirtas, fiksuotas, bet ne perspaustas.

TAISYKLINGAS GINKLO LAIKYMAS (2/3)

- Silpnoji ranka lengvai liečiant korpusą nuleista žemyn, alkūnė sulenkta apie 90 laipsnių kampu, o dilbis ir riešas nukreipti į taikinio pusę.
- Šaudant dviem rankomis, silpnosios rankos riešas apie 45 laipsnių kampu nuo dilbio pirštais apima stipriosios rankos pirštus ir sustiprina ginklo laikymą. Silpnosios rankos nykštys ištiestas ir dedamas po stipriosios rankos nykščio apatine dalimi.

TAISYKLINGAS GINKLO LAIKYMAS (3/3)

- Po šūvio stiprioji ranka su ginklu leidžiasi žemyn, silpnoji ranka tuo metu atlieka ginklo užtaisymą (ginklas turėtų būti užtaisomas iki kontakto su stalu). Po kontakto su stalo paviršiumi ginklas pakeliamas iki optimalios taikymosi į taikinį vietos (linijos). Silpnoji ranka po užtaisymo gali likti užtaisymo vietoje arba kitoje patogioje pozicijoje, nedidelėje judėjimo amplitudėje.

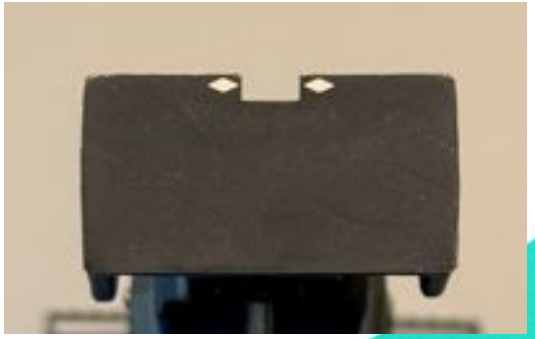
Jei šaudoma dviem rankomis - silpnoji ranka po po užtaisymo vėl apima stipriosios rankos pirštus bei pistoleto rankeną ir sustiprina ginklo laikymą.

Iki 11 metų amžiaus - pistoletą galima laikyti su abiem rankomis.
Nuo 11 metų amžiaus - pistoletą reikia laikyti su viena ranka.

KRYPTUKO SUVEDIMAS (1/3)

Kryptukas – ginklo taikymosi dalis, priešakinis taikinio ieškiklis, esanti ant vamzdžio galo, netoli vamzdžio žiočių, kuri padeda nusitaikyti į taikinį.

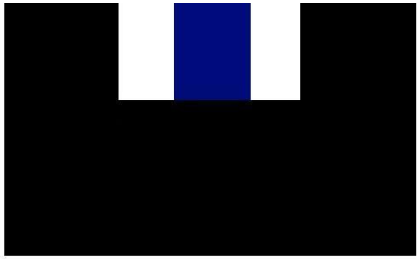
Taikiklis - ginklo taikymosi dalis esanti arčiau ginklo rankenos, per kurios centrą suvedamas kryptukas.

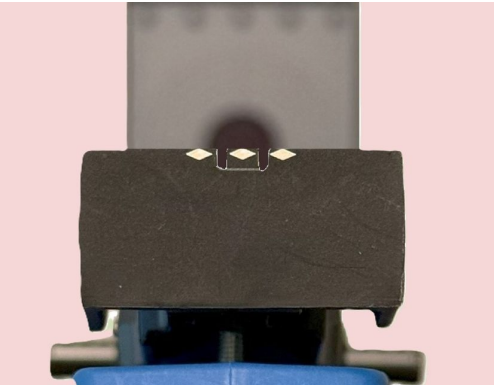


KRYPTUKO SUVEDIMAS (2/3)

Taisyklingo taikymosi principai:

- Taikytis reikia dominuojančia akimi (dažniausiai tai sutampa su dominuojančia ranka). Taikymui nenaudojama akis yra užmerkiama arba uždengiama tam skirta juostele (lapuku), tačiau susiformavus taikymosi dominuojančia akimi įgūdžiui, patartina taikytis neužmerkus „silpnosios“ akies.
- Taikantis, kryptukas ir taikiklis turi būti vienoje linijoje. Kryptukas turi būti centruotas tarp taikiklio matymo angos kraštų.
- Išlaikant sufokusuotus kryptuką ir taikiklį, nukreipiame į taikinį. Kryptukas ir taikiklis turi būti matomi ryškiai, sufokusuoti, o taikinys – neryškiai, periferiniu matymu.

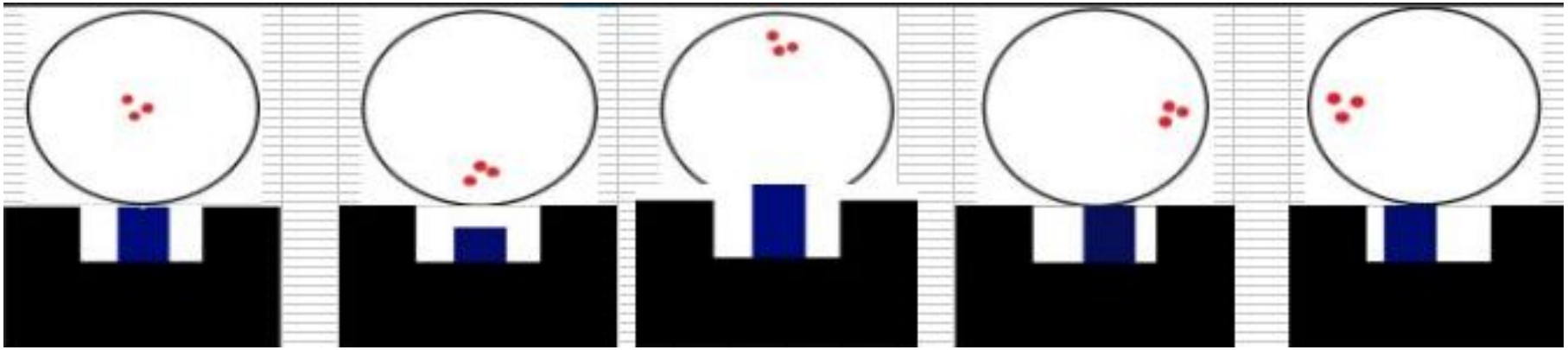




KRYPTUKO SUVEDIMAS (3/3)

Keturių taškų tarpusavio santykio suvokimas ir dėmesio sutelkimas į taikinį vadinamas **taikymosi taisykle.**

Pataikymų vietos priklausomybė nuo kryptuko ir taikiklio suvedimo. Pavyzdžiai **(tik pirmas teisingas)**:



GAIDUKO NUSPAUDIMAS

- Gaiduko svirtelė per vidurį spaudžiama rodomuoju pirštu, pirmosios falangos „pagalvėle“.
- Nuspaudimas turėtų būti atliekamas tvirtai, vientisai ir tolygiai, išlaikant ginklo kryptuką ir taikiklį suvestus ir nukreiptus į taikinį.

Nuspaudimas neturi būti tiesiogiai siejamas su momentiniu, matomu kryptuko ir taikiklio suvedimu taikinyje ir tuo metu priimtu sprendimu atlikti galutinį nuspaudimo impulsą (greitai atlikti šūvį). Geras, taiklus šūvis atliekamas tarsi netikėtai, labiau koncentruojantis atskirai į ginklo laikymą ir kryptuko bei taikiklio išlaikymą taikinyje laiko tarpe (akimirką ir prieš šūvį, šūvio metu ir po šūvio).

KVĖPAVIMAS

Kvėpavimas šaudymo metu labai priklauso nuo organizmo deguonies įsiskolinimo, užsirūgštinimo ir bendro fizinio nuovargio bėgimo metu.

Jei šaudome be didesnio fizinio krūvio – šūvis yra atliekamas tiesiog užlaikius kvėpavimą maždaug ties 2/3 plaučių tūriu (po įkvėpimo iškvepiant 1/3 oro). Dažniausiai tai darome intuityviai.

Didelio krūvio metu patartina kvėpavimą derinti su visos šaudymo serijos ciklu: keliant,tiesiant ranką link taikinio, prieš šūvį – įkvėpimas, atliekant nuspaudimą, taikantis ir šūvio metu – kvėpavimo užlaikymas ir tik keliom akimirkom po šūvio, rankai su ginklu leidžiantis žemyn, užtaisymo metu – iškvėpimas.

TRENIRUOTĖS SU DIDESNE MOKINIŲ GRUPE

- Viena iš efektingų ir įdomių mokymo formų (aktualu esant daugiau mokinių užsiėmimo metu) – įvairios estafetės. Priklausomai nuo sąlygų, turimo inventoriaus ar užsiėmime dalyvaujančiųjų skaičiaus.
- Mokiniai suskirstomi komandomis ir komandos varžosi tarpusavyje.
- Ginklai visada palikti ant stalo, „ugnies linijoje“.

TRENIRUOTĖS SU DIDESNE MOKINIŲ GRUPE

Ugnies linija

Po signalo bėgama iki „ugnies linijos“, iš kurios šaudoma į taikinius:

1. Komandos narys atlieka tik po vieną šūvį.
2. Atlieka po du šūvius.
3. Atlieka po tris šūvius.
4. Šaudoma kol atliekamas pilnas uždarymas (kai besivaržančių lygis panašus ir tikrai kiekvienas gali tai atlikti).
5. Šaudoma porose po 2 – vienas laiko ginklą ir taikosi , kitas užtaiso ginklą ir atlieka nuspaudimą. (palengvinant užduotį galima šaudyti nuo atramos - stalo).

P.s. visa komanda turi atlikti 5 pataikymus į taikinį („uždarymas“), kitose užduotyse 2 arba 3 uždarymai.

TRENIRUOTĖS SU DIDESNE MOKINIŲ GRUPE

Sunkinant arba lengvinant užduotis galima:

1. Varijuoti atstumą iki taikinio nuo 2 - 3m iki 10m ar net daugiau.
2. Šaudyti atsiklaupus arba atsigulus.
3. Didinti bėgimo atstumą iki šaudymo vietos.
4. Bėgant iki šaudymo vietos atlikti jėgos, koordinacijos ar vikrumo pratimus (atsispaudimai, prisitraukimai, kulvirstis, apibėgimai aplink pilonus, šokdynė ir t.t.)

TRENIRUOTĖS SU MAŽESNE MOKINIŲ GRUPE

Treniruotėms su mažesne mokinių grupe rekomenduojama atlikti įvairius pratimus stovėjimo pozicijai, rankoms stiprinti; taikymosi ir gaiduko nuspaudimo koordinavimui tobulinti.

PRATIMAI POZICIJAI, RANKOMS STIPRINTI

Ugnies linija

Pratimas	Aprašymas	Tikslas	Atkreipti dėmesį į …
Taikytis nespaudžiant gaiduko.	Taikytis į taikinį, fokusuojant taisyklingą taikiklio ir kryptuko poziciją.	Tobulinti taikiklio ir kryptuko suvedimo ir stovėsenos pozicijas.	Taikiklio ir kryptuko suvedimą ir pojūčius.
Užmerktų akių pozicija.	Nusitaikyti į taikinį, užsimerkti ir analizuoti pojūčius (riešas/ranka/petis/dubuo/pėdos).	Atpažinti subtilius pojūčius stovint šaudymo pozicijoje.	Kurios kūno vietos yra įsitempusios ir kurios yra atsipalaidavusios.
Šaudymas iš silpnesnės rankos.	Atsistoti į poziciją savo silpnesnėje pusėje: pirmiausia atlikite šūvius be užtaisymo, o tada – tikrus šūvius.	Atstatyti pusiausvyrą pozicijoje atliekant simetriškus pratimus.	Nepaisant nestabilumo ir drebulio, atlikti šūvius.
Pozicijos tonuso ieškojimas.	Šaudyti iš atpalaiduotos pozicijos ir iš tvirtos pozicijos (labiau įtemptos).	Atrasti stabiliausią poziciją.	Atrasti įvairius pozicijos tonusus.

PRATIMAI POZICIJAI, RANKOMS STIPRINTI

Ugnies linija

Pratimas	Aprašymas	Tikslas	Atkreipti dėmesį į …
Riešo fiksavimas.	Šaudyti į tolygų - neutralų foną, sutelkiant dėmesį tik į riešo ir kryptuko “užrakinimą”(įtvirtinimą).	Išmokti orientuoti riešą jį užfiksuojant.	Riešo užfiksavimą jo nepertempiant.
Padėties nustatymas taikinio atžvilgiu.	Atsistoti veidu į taikinį, išlaikyti taikiklio ir kryptuko teisingą padėtį (poziciją)besisukant visu frontu horizontalia linija.	Išmokti kaip taisyklingai suvesti taikiklį ir kryptuką.	Tvirtą, stabilią stovėseną
Pistoleto paėmimas ir atsistojimas į poziciją	Tarp kiekvieno šūvio atsitraukti nuo stalo. Atkreipti dėmesį į kiekvieną pozicijos užėmimo etapą: pribėgimas prie stalo, tvirtas pistoleto paėmimas, tvirta stovėsena	Pasiruošti kaip taisyklingai ir greitai pereiti iš bėgimo į šaudymo poziciją	Pozicijos užėmimo pajvairinimas.
Vizualinė pozicijos reprezentacija	Įsiminti sau tinkamiausią poziciją, ją įsivaizduojant galvoje.	Ideomotorinis psichologinis palaikymas padeda sutaupyti laiko integruojant naują padėtį.	Įsivaizduoti galite tik tai, ką jau esate matę ar patyrę.

PRATIMAI GAIDUKO NUSPAUDIMUI TOBULINTI

Ugnies linija

Pratimas	Aprašymas	Tikslas	Atkreipti dėmesį į …
Gaiduko paspaudimo pojūtis.	Nuspauskite gaiduką kelis kartus iki kietojo taško, iš tikrųjų neiššaunant jokio šūvio.	Pajusti ir kontroliuoti gaiduką.	Taikiklio ir kryptuko išlaikymą tvirtoje ir teisingoje pozicijoje visą laiką.
Šaudymas į sieną, baltą popieriaus lapą.	Šaudykite į sieną ir/ar baltą popieriaus lapą, treniruojantis švelnų, tolygų ir kontroliuotą gaiduko nuspaudimą.	Tobulinti piršto kontrolę.	Pojūtį, kai taisyklingai nuspaudžiamas gaidukas.
Piršto pozicijos, spaudžiant gaiduką, tobulinimas.	Praktikuokite gaiduko nuspaudimo pradžią tuo momentu, kai taikiklis pasiekia pradinę taikinio ribą arba dar ankščiau. o pats šūvis turi įvykti užfiksavus laikymą taikinio viduryje.	Treniruotis tol, kol gaiduko nuspaudimas taps automatiniu veiksmu.	Šis judesys atliekamas prieš “sustingimą”.Kuo mažesnė pauzė po sustingimo iki šūvio - tuo geriau.

PRATIMAI GAIDUKO NUSPAUDIMUI TOBULINTI

Ugnies linija

Pratimas	Aprašymas	Tikslas	Atkreipti dėmesį į …
Laipsniškas, sąmoningas gaiduko atleidimas.	Varijuoti šaudant atmerktomis ir užmerktomis akimis. Tobulinkite pagrindinį atleidimą – sąmoningą atleidimą. Nejudinkite ginklo šūvio metu.	Tobulinti sąmoningą gaiduko nuspaudimą ir atleidimą.	Šis veiksmas atliekamas savanoriškai; nesijaudinkite dėl rezultato.
Gaiduko atleidimas atkreipiant dėmesį į piršto spaudimą.	Didinant piršto spaudimą, nusitaikyti į taikinį.	Koordinuoti gaiduko nuspaudimą/stabilumą. Įveikti “medinio piršto” efektą.	Šūvis iššaunamas, kai pirštas pakankamai nuspaudžia, o ne priimant sprendimą.
Šaudymas į tuščią lapą.	Treniruotis gaiduko nuspaudimą, kontroliuojant taikiklio ir kryptuko vaizdą, kuris turi išlikti visu metu.	Išmokti taisyklingai suvesti taikiklį ir kryptuką.	Stabilų taikiklį ir kryptuką.

TAIKYMOSI IR GAIDUKO ATLEIDIMO KOORDINAVIMO PRATIMAI

Ugnies linija

Pratimas	Aprašymas	Tikslas	Atkreipti dėmesį į …
Koordinacija tarp taikymosi ir gaiduko nuspaudimo.	Šauti į sieną/popieriaus lapą. Gaiduko nuspaudimo veiksmas pradedamas tik tada, kai taikiklis - kryptukas taisyklingai suvedami.	Išmokti pradėti atlikti gaiduko nuspaudimą ir taikiklio - kryptuko suvedimą, rankai kylant link taikinio.	Būtina sąlyga – nustatyti gaiduko atleidimo zoną.
Atskirti piršto ir taikymosi veiksmus.	Pradėti gaiduko nuspaudimo procesą iškart, kai periferiniam vaizde pastebimas taikinys, nepaisant taikymosi ar stabilumo būsenos.	Treniruotis tol, kol gaiduko nuspaudimas taps automatiniu veiksmu.	Nesijaudinti šio pratimo rezultatais. Svarbiausia pats veiksmo atlikimas.
Atleidimo ritmas (kryptuko suvedimas / paruošimas / taikymasis / atleidimas).	Praktikuokite sklandų šių lemiamų judesių sujungimą. Veiksmas neturėtų trukti ilgiau nei 4–5 sekundes.	Koordinuoti gaiduko nuspaudimo ir taikymosi veiksmus tarpusavyje.	Veiksmai turi būti sujungti į vieną, tolygų, nepertraukiamą procesą.

TAIKYMOSI IR GAIDUKO ATLEIDIMO KOORDINAVIMO PRATIMAI

Pratimas	Aprašymas	Tikslas	Atkreipti dėmesį į …
Šūvio veiksmo seka ir ritmas.	Praktikuokite šūvių seką, priversdami save įvaldyti kiekvieną etapą . Reguliuokite šios sekos trukmę.	Sujungti visus atskirus šaudymo veiksmus į vieną tolygų veiksmą.	Veiksmų seka turi tapti automatiniu veiksmu.
Šaudymo - bėgimo disciplinai ugdyti.	Varijuoti bėgimo ir šaudymo seką. Iš pradžių nusistatykite kiek šūvių norite pataikyti arba kiek laiko skirti vienai šaudymo serijai.	Ištreniruoti veiksmų seką prieš šaudymą. Uždegti nustatytą žalių šviesų skaičių, iššaunant kuo mažiau šūvių.	Veiksmų seka turi tapti automatiniu veiksmu.

Ugnies linija

STARTUOJAM? :)