

## Триатлон

	Плавання	Велосипед	Біг	Допустимий мінімальний вік
2x2 Змішана естафета (дистанції на кожний етап)	від 250 м до 300 м	від 5 км до 8 км	від 1.5 км до 2 км	15
3x Одноставева естафета (дистанції на кожний етап)	від 250 м до 300 м	від 5 км до 8 км	від 1.5 км до 2 км	15
4x Змішана естафета (дистанції на кожний етап)	від 250 м до 300 м	від 5 км до 8 км	від 1.5 км до 2 км	15
Супер спринтерська дистанція	від 200 м до 500 м	від 6.5 км до 13 км	від 1.7 км до 3.5 км	15
Спринтерська дистанція	до 750 м	до 20 км	до 5 км	16
Стандартна дистанція	1500 м	40 км	10 км	18
Середня дистанція	від 1900 м до 2999 м	від 80 км до 90 км	від 20 км до 21 км	18
Довга дистанція	від 3000 м до 4000 м	від 91 км до 200 км	від 22 км до 42.2 км	18

## Дуатлон

	Біг	Велосипед	Біг	Допустимий мінімальний вік
2x2 Змішана естафета (дистанції на кожний етап)	від 1.5 км до 2 км	від 5 км до 8 км	від 0.75 км до 1 км	15
3x Одноставева естафета (дистанції на кожний етап)	від 1.5 км до 2 км	від 5 км до 8 км	від 0.75 км до 1 км	15
4x Змішана естафета (дистанції на кожний етап)	від 1.5 км до 2 км	від 5 км до 8 км	від 0.75 км до 1 км	15
Супер спринтерська дистанція	від 1.7 км до 3.5 км	від 6.5 км до 13 км	від 0.75 км до 1 км	15
Спринтерська дистанція	до 5 км	до 20 км	до 2.5 км	16
Стандартна дистанція	5 км	30 км	5 км	18
	10 км	40 км	5 км	18
Середня дистанція	10 км	60 км	10 км	18
Довга дистанція	10 км	120 км	20 км	18
	20 км	150 км	30 км	18

## Акватлон

	Біг	Плавання	Біг	Допустимий мінімальний вік
2x2 Змішана естафета (дистанції на кожний етап)	1.25 км	500 м	1.25 км	15
2x2 Змішана естафета. Холодна вода (дистанції на кожний етап)		500 м	2.5 км	15
3x Одностатева естафета (дистанції на кожний етап)	1.25 км	500 м	1.25 км	15
3x Одностатева естафета Холодна вода (дистанції на кожний етап)		500 м	2.5 км	15
4x Змішана естафета (дистанції на кожний етап)	1.25 км	500 м	1.25 км	15
4x Змішана естафета Холодна вода (дистанції на кожний етап)		500 м	2.5 км	15
Спринтерська дистанція	1.25 км	500 м	1.25 км	16
Спринтерська дистанція Холодна вода		500 м	2.5 км	16
Стандартна дистанція	2.5 км	1000 м	2.5 км	16
Стандартна дистанція Холодна вода		1000 м	5 км	16
Довга дистанція	5 км	2000 м	5 км	18
Довга дистанція Холодна вода		2000м	10км	18

## Кросовий триатлон

	Плавання	Гірський велосипед	Біг по пересічній місцевості	Допустимий мінімальний вік
Командна естафета	від 200 м до 250 м	від 4 км до 5 км	від 1.2 км до 1.6 км	15
Спринтерська дистанція	500 м	від 10 км до 12 км	від 3 км до 4 км	16
Стандартна дистанція	від 1000 м до 1500 м	від 20 км до 30 км	від 6 км to 10 км	18

## Кросовий дуатлон

	Біг по пересічній місцевості	Гірський велосипед	Біг по пересічній місцевості	Допустимий мінімальний вік
Командна естафета	від 1.2 км до 1.6 км	від 4 км до 5 км	від 0.6 км до 0.8 км	15
Спринтерська дистанція	від 3 км до 4 км	від 10 км до 12 км	від 1.5 км до 2 км	16
Стандартна дистанція	від 6 км до 8 км	від 20 км до 25 км	від 3 км до 4 км	18

## Аквабайк

	Плавання	Велосипед	Допустимий мінімальний вік
Стандартна дистанція	1500 м	40 км	18
Середня дистанція	від 1900 м до 3000 м	від 80 км до 90 км	18
Довга дистанція	від 3000 м до 4000 м	від 90 км до 200 км	18