**Triatlons**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | Dzimšanas gadi | Distances garums (km) | Ieteicamās distances |
| F9, M9, bērni E | 2013.- 2015. | 0,1- 0,15 + 3-4 + 0,5-1 |  |
| F11, M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2011. – 2012.  2009. – 2010. | 0,15 - 0,2 + 4 - 5 + 1 - 1,5 |  |
| F15, M15, jaunieši B,  Tautas klase | 2007. – 2008.  2008.g un vecāki | 0,25- 500 + 6,5 -14 + 1,7-3,5 | 0,375 -10 - 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2005. – 2006.  2003. – 2004. | līdz 0,75 + līdz 20 + līdz 5 | 0,375 + 10 + 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 vai  0,75 + 20 + 5 |
| F, M,  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1983..– 2002  1973.- 1982.  1963.- 1972.  1962. un vecāki/-as | līdz 1,5 + līdz 40 + līdz 10 | 0,375 + 10 + 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 vai  0,75 + 20 + 5 vai  1,5 + 40 + 10 |

**Triatlona distanču veikšanas laika ierobežojumi**

|  |  |
| --- | --- |
| Distatnce | Finiša laiks |
| Bērnu distance | 35 minūtes |
| Supersprints  0,375 + 10 + 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 | 1 h 10 min vai  1 h 35 min |
| Sprints  0,75 + 20 + 5 | 2 h |
| Standarta distance  1,5 + 40 + 10 | 4 h |

**Duatlons**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | Dzimšanas gadi | Distances garums (km) | Ieteicamās distances |
| F9, M9, bērni E | 2013.- 2015. | 0,1- 0,15 + 3-4 + 0,5-1 |  |
| F11, M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2011. – 2012.  2009. – 2010. | 0,15 - 0,2 + 4 - 5 + 1 - 1,5 |  |
| F15, M15, jaunieši B,  Tautas klase | 2007. – 2008.  2008.g un vecāki | 0,25- 500 + 6,5 -14 + 1,7-3,5 | 0,375 -10 - 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2005. – 2006.  2003. – 2004. | līdz 0,75 + līdz 20 + līdz 5 | 0,375 + 10 + 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 vai  0,75 + 20 + 5 |
| F, M,  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1983..– 2002  1973.- 1982.  1963.- 1972.  1962. un vecāki/-as | līdz 1,5 + līdz 40 + līdz 10 | 0,375 + 10 + 2,5 vai  0,5 + 14 + 3,5 vai  0,75 + 20 + 5 vai  1,5 + 40 + 10 |

**Akvatlons**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | Dzimšanas gadi | Distances garums (km) |
| F9, M9, bērni E | 2013.- 2015. | 0,05 - 0,1 + 0,4 - 0,8  max distance 0,1+ 0,8 |
| F11, M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2011. – 2012.  2009. – 2010. | 0,15 - 0,4 + 1 - 2  max distance 0,4 + 2 |
| F15, M15, jaunieši B,  Tautas klase | 2007. – 2008.  2008.g un vecāki | 0,3 + 2 vai 0,4 + 3  max distance 0,5+ 3 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2005. – 2006.  2003. – 2004. | 0,3 + 2 vai  0,4 + 3 vai  0,75 - 1 + 5 |
| F, M,  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1983..– 2002  1973.- 1982.  1963.- 1972.  1962. un vecāki/-as | 0,3 + 2 vai  0,4 + 3 vai  0,75 - 1 + 5 |

**Krostriatlons**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | Dzimšanas gadi | Distances garums (km) |
| F9, M9, bērni E | 2013.- 2015. | 0,1-0,15 +1- 3 + 0,5-1 |
| F11, M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2011. – 2012.  2009. – 2010. | 0,15 - 0,2 + 2 - 5 + 0,5 - 1,5 |
| F15, M15, jaunieši B,  Tautas klase | 2007. – 2008.  2008.g un vecāki | 0,2 – 0,250 + 4-5 + 1,2-1,6 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2005. – 2006.  2003. – 2004. | 0,5 + 10 - 12 + 3-4 |
| F, M,  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1983..– 2002  1973.- 1982.  1963.- 1972.  1962. un vecāki/-as | 0,2 – 0,250 + 4 -5 + 1,2 -1,6 vai  0,5 + 10 - 12 + 3-4 vai  1-1,5 + 20- 30 + 6-10 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Distance (km)** | **Vecums lai piedalītos(gadi)** |
| **Supersprints**  **0,25- 500 + 6,5 -13 + 1,7-3,5** | **15** |
| **Sprinta distance**  **līdz 0,75 + līdz 20 + līdz 5** | **16** |
| **Standarta distance**  **1,5 - 40 - 10** | **18** |

Sportista vecums tiek noteikts pēc tā vecuma uz tekošā gada 31. decembri.

Sportistam izpildoties konkrētam vecumam viņš var startēt nākošas grupas distancēs. Piem. Ja sportistam tekošajā gadā izpildās 18 gadi, viņš vēl ir juniors, bet viņš jau var startēt standarta distancē.