**Distanču garumi**

**Triatlons**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vecuma grupas** | **Dzimšanas gadi** | **Distances garums (km)     peldēšana+ riteņbraukšana+ skriešana** | **Ieteicamās distances** |
| F9, M9, bērni E | 2014.- 2015. | distance līdz 0,1+ 2 + 0,8 |  |
| F11,M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2012. –2013.  2010. – 2011. | distance līdz 0,2 + 6 + 1   distance līdz 0,4 + 8 + 2 |  |
| F15, M15,jaunieši B,  Tautas klase  F70, M70 | 2008. – 2009.   2009.g un vecāki  1943. un vecāki/-as | distance līdz 0,5 + 13 + 3,5 | 0,375 -10 - 2,5 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2006. – 2007.  \*2004– 2005. | distance līdz 0,75 + 20 + 5 | 0,375 + 10 + 2,5   vai  0,75 + 20 + 5 |
| F, M, elite  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1982..–  2001  1972.- 1981.  1962.- 1971.  1961. un vecāki/-as | distance līdz 3,8 + 180 + 42 | 0,375 + 10 + 2,5 vai   0,75 + 20 + 5  vai  1,5 + 40 + 10 |

\* 2004-2005. gadā dzimušais sportists(-e) var piedalīties **F19, M19 vai F, M** grupu distancēs pēc izvēles. F19, M19 grupas sportists(-e), kas vēl nav sasnieguši 18. gadu vecumu, lai piedalītos distancē 1,5+40+10 jābūt vecāku parakstītai atļaujai par piedalīšanos šajā distancē.

**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)     skriešana+ riteņbraukšana+ skriešana** | **Ieteicamās distances(km)** |
| F9, M9, bērni E | 2014.- 2015. | distance līdz 0,8 + 2 + 0,4 | 0,4+1+0,2   0,8+2+0,4 |
| F11, M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2012. – 2013.   2010. – 2011. | distance līdz 1 + 6 + 0,5  distance līdz 2+ 8 + 1 | 1 + 6 + 0,5  2 + 8 + 1 |
| F15, M15, jaunieši B,  Tautas klase  F70, M70 | 2008.- 2009.  2009.g un vecāki  1943. un vecāki/-as | distance līdz 3 + 13 + 1,5 | 2 + 8 + 1  vai  3 + 13 + 1,5 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2006. – 2007.   2004. – 2005. | distance līdz 5 + 20 + 2,5 | 2,5+10+1,25  vai  5 + 20 + 2,5 |
| F, M, elite  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1982.–  2001.  1972.- 1981.  1962.- 1971.  1961. un vecāki/-as |  | 2,5+10+1,25  vai  5 + 20 + 2,5 |

**Akvatlons**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vecuma grupas** | **Dzimšanas gadi** | **Distances garums  peldēšana+ skriešana (km)** | **Ieteicamās distances peldēšana+ skriešana (km)** |
| F9, M9, bērni E  F11, M11, bērni D | 2014.- 2015.  2012. – 2013. | distance līdz 0,1+ 0,8  distance līdz   0,2 +1 | 0,05+0,5 vai  0,1 +0,5 |
| F13, M13, bērni C  F15, M15, jaunieši B  Tautas klase  F70, M70 | 2010. – 2011.  2008\*. – 2009  2009.g un vecāki  1943. un vecāki/-as | distance līdz   0,4 + 2  distance līdz  0,5+ 3  distance līdz  0,5+ 3  distance līdz  0,5+ 3 | 0,2 +1 vai  0,2+1,5 |
| F17, M17, jaunieši A | 2006. – 2007. | distance līdz  0,750+5 | 0,4 + 3 vai 0,750+5 |
| F19, M19, juniori  F, M, elite  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 2004. – 2005.  1982..–  2001  1972.- 1981.  1962.- 1971.  1961. un vecāki/-as | distance līdz  3,8 + 42 | 0,3 + 2 vai   0,4 + 3 vai  0,750+5 vai   1 + 5 |

\* 2008. gadā dzimušais sportists(-e) var piedalīties B vai A grupas distancē pēc izvēles

**Krostriatlons\*\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vecuma grupas** | **Dzimšanas gadi** | **Distances garums (km)     peldēšana+ riteņbraukšana+ skriešana** | **Ieteicamās distances** |
| F9, M9, bērni E | 2014.- 2015. | distance līdz 0,1+ 2 + 0,8 |  |
| F11,M11, bērni D  F13, M13, bērni C | 2012. –2013.  2010. – 2011. | distance līdz 0,2 + 6 + 1   distance līdz 0,4 + 8 + 2 |  |
| F15, M15,jaunieši B,  Tautas klase  F70, M70 | 2008. – 2009.   2009.g un vecāki  1943. un vecāki/-as | distance līdz 0,5 + 13 + 3,5 | 0,375 -10 - 2,5 |
| F17, M17, jaunieši A  F19, M19, juniori | 2006. – 2007.  \*2004– 2005. | distance līdz 0,75 + 20 + 5 | 0,375 + 10 + 2,5   vai  0,75 + 20 + 5 |
| F, M, elite  F40, M40,  F50, M50,  F60, M60, | 1982..–  2001  1972.- 1981.  1962.- 1971.  1961. un vecāki/-as | distance līdz 3,8 + 180 + 42 | 0,375 + 10 + 2,5 vai   0,75 + 20 + 5  vai  1,5 + 40 + 10 |

\* 2004-2005. gadā dzimušais sportists(-e) var piedalīties **F19, M19 vai F, M** grupu distancēs pēc izvēles. F19, M19 grupas sportists(-e), kas vēl nav sasnieguši 18. gadu vecumu, lai piedalītos distancē 1,5+40+10 jābūt vecāku parakstītai atļaujai par piedalīšanos šajā distancē.

\*\* Sacensības, kas notiek bezceļa apstākļos (neasfalta segums, kalnains reljefs utt.) sacensību distances var samazināt par 30-40% katrā disciplīnā.

**Sportista vecums**

|  |  |
| --- | --- |
| **Distance (km)** | **Vecums lai piedalītos(gadi)** |
| **Supersprints**  **līdz 500 + 14 + 3,5** | **15** |
| **Sprinta distance**  **līdz 0,75 + 20 + 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.