

Для тих, хто вважає, що трьох дисциплін (спочатку) занадто багато, хто почувається комфортніше в бездоріжжі, ніж на дорозі, хто (ще) не засвоїв жодної з трьох дисциплін триатлону, мультиспорт, пов'язаний з триатлоном, пропонує чудові альтернативи.

Триатлон

Дисципліна	Плавання	Велосипед	Біг
Командна естафета	0,2 - 0,3 км	5 - 8 км	1,2 - 2,0 км
Супер спринтерська дистанція	0,25 - 0,5 км	6,5 - 13 км	1,7 - 3,5 км
Спринтерська дистанція	до 0,75 км	до 20 км	до 5 км
Олімпійська дистанція	1,5 км	40 км	10 км
Середня дистанція	1,9 км	90 км	21 км
Довга дистанція	3.8 км	180 км	42,2 км

Крос-триатлон

Дисципліна	Плавання	Велосипед	Біг
Командна естафета	0,2 км	4 - 5 км	1,2 - 1,6 км
Спринтерська дистанція	0,5 км	10 - 12 км	3 - 4 км
Коротка дистанція	1,0 - 1,5 км	20-30 км	6-10 км

Дуатлон

Дисципліна	Плавання	Велосипед	Біг
Командна естафета	1,5 - 2 км	5 - 8 км	0,75 - 1 км
Спринтерська дистанція	5 км	20 км	2,5 км
Коротка дистанція	5 - 10 км	30 - 40 км	5 км
Середня дистанція	10-20 км	60 - 90 км	10 км
Довга дистанція	10-20 км	120 - 150 км	20-30 км

Крос-дуатлон

Дисципліна	Біг	гірський велосипед	Біг
Командна естафета	1,2 - 1,6 км	4 - 5 км	0,6 - 0,8 км
Спринтерська дистанція	3 - 4 км	10 - 12 км	1,5 - 2 км
Стандартна дистанція	6 - 8 км	20-25 км	3 - 4 км

SwimRun

Дисципліна	довжина
SuperSprint	менше 10 км
Спринт	10-20 км
SwimRun	20 - 45 км
UltraSwimRun	45 км і більше

Акватлон

Дисципліна	Біг	плавання	Біг
Міжнародний	2,5 км	1 км	2,5 км
Довга дистанція	5 км	2 км	5 км

Зимовий триатлон

Дисципліна	Біг	велосипед	Біг на лижах
Командна естафета	2 - 3 км	4 - 5 км	3 - 4 км
Спринтерська дистанція	3 - 4 км	5 - 6 км	5 - 6 км
Коротка дистанція	7 - 9 км	12-14 км	10 - 12 км