

18 августа – пятница, день приезда

12:00-16:00 – работа комиссии по допуску ЧР и ВС;
 16:00-17:00 – официальная тренировка, просмотр трассы;
 17:00-17:30 – брифинг с представителями команд;
 17:30-18:00 – брифинг со спортсменами;
 18:00 – выдача стартовых пакетов.

19 августа – суббота, индивидуальные соревнования

11:30-11:45 – церемония открытие;
 11:45-12:15 – открыта транзитная зона для ЧР (женщины);
 12:30 – старт ЧР (женщины);
 14:00-14:45 – открыта транзитная зона для ЧР (мужчины);
 14:45 – цветочная церемония (женщины);
 15:00 – старт ЧР (мужчины);
 17:15 – цветочная церемония (мужчины);
 16:00-16:45 – открыта транзитная зона для ВС;
 17:00 – старт ВС юниоры;
 17:30 – старт ВС юниорки;
 19:00 – церемония награждения ЧР и ВС.
 17:00-18:00 – прием заявок на эстафету;
 18:20 – брифинг с представителями команд.

20 августа – воскресенье, эстафетные соревнования

07:30-08:20 – открыта транзитная зона для ЧР;
 08:30 – старт эстафетных команд ЧР;
 11:30 – церемония награждения.

21 августа, понедельник – день отъезда.

| Категории участников | Дистанции | | |
|--|-----------|-----------|--------|
| | Плавание | Велогонка | Бег |
| Чемпионат России | | | |
| Мужчины, женщины | 1,5 км | 40 км | 10 км |
| Мужчины, женщины триатлон-эстафета (2м+2ж) | 0,25 км | 5 км | 1,5 км |
| Всероссийские соревнования | | | |
| Юниорки, юниорки 16-19 лет (2007-2004 г.р.) | 0,75 км | 20 км | 5 км |