

1. 中学校3年生・高校1年生早生まれは制限なしとする。
2. 技術系(GS/SL)合計、中学校1・2年生は12レース以内とする。
3. 所属する選手のスタート数が順守されているかの確認は各加盟団体で行う。
4. スピード系(SG)は、制限なしとする。
5. 「SAJ ポイントレースにおいて公式成績表が発行され、1本目のDNS以外で名前が掲載されている場合」スタートしたものとする。DNQ、DNF、2本目のDNSもスタートとみなされる。
6. レース/ペナルティーポイントが選手に付与される形でレースが成立しない場合は、スタートを切っても、スタート数にカウントされない。レースが天候等により、途中キャンセルされた場合は、スタート数にカウントされない。
7. 項目2に違反した場合は、当該選手の違反したレースでの取得ポイントを無効とする。但し、違反を知りながら参加する等の悪質な違反者に対しては次年度1月31日までSAJ公認大会のエントリーを禁止するとともに、同期間、FISライセンスを発行しない。
8. 全国中学、全日本ジュニアスキー選手権(K2)SGならびに全国選抜ユーススキー選手権大会SG(以下全日本ユースSGと表記)、ジャパンカップ、JOCジュニアオリンピックカップ、予選会(全国中学、国体)のスタートはこの制限に含めない。
9. 各ブロック予選について選手が所属するブロックの予選のスタートはこの制限に含めない。他ブロックの予選に参加する場合はスタート数の制限に含める