



# RÈGLEMENT SPRINT

- **Rester dans les lignes** indiquées après le départ pendant 20m, sinon 15 sec de pénalité
- Toutes les manipulations doivent être effectuées intégralement **dans la zone de change** et les bâtons doivent être posés horizontalement au sol, sinon 15 sec de pénalité
- Lors du portage, les skis doivent être **attachés sur le sac** en 2 points, sinon 15 sec de pénalité
- **Porte de slalom** manquée = 5 sec de pénalité
- **Changer de couloir** avant l'arrivée (pour bloquer un coureur) = 15 sec de pénalité
- Les peaux de phoque doivent être **rangées entièrement** dans la combinaison, sinon 5 sec de pénalité
- Comportement **non fair-play** = 15 sec de pénalité.