

Het spel

- Het spel wordt gespeeld op een volleybalveld. De nethoogte is 2m 24cm.
- Een ploeg bestaat uit 6 spelers.
- Er wordt gespeeld zonder 3-meterlijn.
- Het spel begint door het opgeven van de bal (service) van achter de achterlijn van het veld (op of over de lijn is voetfout), de bal mag hierbij het net raken. De speler die de opslag geeft, neemt nadien deel aan het spel.
 - De speler aan opslag wacht met opslaan totdat de scheidsrechter een fluitsignaal heeft gegeven.
- De bal die terug gespeeld wordt naar de tegenstander, moet het net in de doorgangsruijme overschrijden, dit is het gedeelte van het verticale vlak van het net begrensd door de rand van het net, de antennes en hun denkbeeldige verlenging.
- Een ploeg scoort een punt:
 - door de bal succesvol op de speelvloer van de tegenstander te slaan
 - wanneer de tegenstander een fout begaat of een bestraffing krijgt
- De ploeg die de rally wint, scoort een punt en serveert (rally-point system).
- Elke ploeg heeft recht op 3 balaanrakingen, ook na het blok, om de bal terug over het net te spelen.
- De bal mag om het even welk lichaamsdeel raken, als de balaanraking maar kort gebeurt. De bal mag noch gevangen, noch gegooid worden. De bal laten afketsen op de voet mag, trappen naar de bal is niet toegelaten.
- Het is een speler niet toegelaten 2 maal na elkaar de bal aan te raken.
- Twee of drie spelers mogen de bal gelijktijdig aanraken, er worden dan respectievelijk 2 en 3 balaanrakingen aangerekend.
- Afblokken mag (behalve op de opslag):
 - op voorwaarde dat de blokker het net niet raakt en bij het eventueel overschrijden van het net de tegenpartij niet hindert
 - de eerste aanraking na het blok mag door gelijk welke speler worden uitgevoerd, zelfs door de speler die de bal geraakt heeft tijdens het blok
- Het is niet toegelaten om onder het net in de ruimte van de tegenstander in te dringen, d.w.z. over de middellijn en door het denkbeeldige verticale vlak van de middellijn tot de onderrand van het net.
- **Nieuw:** Tijdens het spel mag geen enkel deel van het net worden aangeraakt door de spelers.
- De spelers van de ploeg aan opslag mogen, door een individueel of collectief scherm, de tegenstanders niet beletten de opslaggever te zien, evenmin het traject van de bal.
- Bij verandering van service schuiven alle spelers één plaats op in wijzerzin.
- Een beslissing van de scheidsrechter wordt niet betwist.
- Juwelen, uurwerken en andere accessoires zijn niet toegelaten.

Het toernooi

- In de voorronde wordt er, tenzij anders vermeld, gespeeld naar twee winnende sets tot 15 (2 punten verschil; max. tot 20).
- Mits waarschuwing aan de scheidsrechter mogen spelers gewisseld worden.
- Ploegen met slechts 5 spelers worden niet verplicht forfait te geven.
- Het is toegelaten om met maximum 1 begeleider als speler op het terrein te staan. Deze mag ook gewisseld worden door een andere begeleider.
- Er wordt indoor gespeeld met een gewone volleybal.
- Elke ploeg heeft tijdens een set recht op 1 time-out van 1 minuut.

Puntentelling

- Puntentelling voor de wedstrijden (tijdens de voorronde – tenzij anders gecommuniceerd door de organisatie):
 - 3 punten bij winst
 - 1 punt indien 1-2 verlies
 - 0 punten indien 0-2 verlies
- Bij ex-aequo (in punten) na de voorronde wordt gekeken naar
 1. het onderling resultaat
 2. het aantal gewonnen wedstrijden
 3. het setsaldo (# gewonnen sets - # verloren sets)
 4. het aantal gewonnen sets
 5. het puntensaldo (# gemaakte punten - # gemaakte punten tegenstanders)