

除特別註明外，其他規則參照正式室內排球比賽規則

第一章 場地設施及器材

第1條 比賽場區

- 室內球場面積為12公尺乘6公尺(羽毛球場左右兩側外界，及後端內界)
- 設中線、攻擊線(羽毛球發球線)

第2條 球網及網柱

- 網頂之高度為男子2.10公尺；女1.90公尺(+/- 0.02公尺)
- 不設標誌竿及標誌帶

第3條 球

- 充氣氣排球，圓周76-78公分，重150-170克
- 球的內部氣壓為0.16至0.17kg/cm²

第二章 比賽參加者

第4條 球隊

- 球隊包括最多可有8名球員，1名教練及1名領隊
- 沒有上場比賽之球員應留在端線後，發球區外之熱身區

第6條 球隊領導

- 當比賽中止時，只有競賽隊長有權向裁判員提出問題或請求

第三章 比賽形式

第7條 勝一場

- 一局31分，並領先對隊至少2分為勝一局

第8條 比賽結構

- 開賽前兩隊同時在網前進行正式熱身5分鐘
- 每隊必須經常保持有5名球員比賽
- 球隊之起始陣容指明在場上球員之輪轉次序，設前後排
- 沿近球網的三名球員為前排球員，其所佔位置為二號位(右)、三號位(中)、四號位(左)；其餘兩名球員為後排球員，佔有一號位(右)、五號位(左)
- 發球擊球後，球員可以在己方球場移動及佔任何位置

第四章 比賽動作

第10條 擊球

- 球員擊球時(包括第一、二、三次擊球)，球可以連續觸及身體多個部位，但擊球時必須為單一動作
- 球員攻擊時，不能持球

第11條 球網上之球

- 有效穿越空間為兩柱間範圍

第12條 近網球員

- 准許由網下侵入對方之空間，惟以不妨礙對方進行比賽方可
- 准許單(雙)足觸及對方場地，但侵入對方場地的單(雙)足，須仍有一部分與中線接觸或在中線的正上方

第13條 發球

- 發球員在第一裁判鳴笛授權發球後，必須於八秒鐘之內將球擊出
- 每局第一次發球之後，決定球員發球的方法如下：
 - ◇ 當發球隊贏得該球，必須在發球前輪轉。前排右球員移動到後排右並發球。
 - ◇ 當接發球隊贏得該球，接發球隊獲得發球權及在發球前輪轉。前排右球員移動到後排右並發球。
- 球場端線後一米設有跳發球限制線(羽毛球場後端外界)，球員發球起跳(離地)時，單足(雙足)不得觸及或越過跳發球限制線

第14條 攻擊性擊球

- 攻擊線後，球員可以對任何高度之球完成攻擊性擊球，但：
 - ◇ 球員起跳時，單足(雙足)不得觸及或越過攻擊線
 - ◇ 球員擊球後，可以在前場區內着地
 - ◇ 球員可以在攻擊線前完成攻擊性擊球，但球的飛行路線必須高於擊球點，有明顯向上的弧度進入對方場區
- 接發球隊球員不准對完全高於網頂的對方發球，完成攻擊性擊球

第15條 攔網

- 只有前排球員可以完成攔網
- 攔網時，攔網球員可以將手或手臂伸過球網，但不可妨礙對方比賽。因此，不准越過球網觸及球，直至對方實施攻擊性擊球為止
- 不准攔截對方的發球

第五章 比賽間斷及延誤

第16條 比賽間斷

- 每隊在每局中最多有2次暫停及最多5次球員替補，所換球員不受位置限制
- 每次暫停之時限為30秒

第19條 休止及交換場地

- 當一隊到達16分時應交換場地

疑問及查詢：<http://www.vbahkreferee.com>
ref.minivb@gmail.com