

Strandröplabda versenyszabályok (4-4 elleni játékforma)

- Pálya mérete: 8 x 16 méter + kifutó (MINI korosztály, amely 6 x 12 méter + kifutó)
- Háló magassága:
 - III. korcsoport: lányok: 210 cm fiúk: 220 cm
 - IV. korcsoport: lányok: 215 cm fiúk: 230 cm
 - V.-VI. korcsoport: lányok: 224 cm fiúk: 243 cm
- Minden korcsoportban egy csapat maximum 5 játékosból és egy edzőből állhat. (a pályán egyszerre 4 játékos lehet s egy cserelhetőség áll minden csapat rendelkezésére, de cserélni természetesen nem kötelező.)
- A csapatkapitánynak kinevezett játékost a jegyzőkönyvben is jelezni kell.
- A mérkőzések 1 játszóra, 25 pontig, 2 pont különbséggel tartanak.
- Minden labdamenet pontot ér!
- A csapatok minden 10. pont után térfelet cserélnek. Térfélcsere idején nincs szünet, a csapatoknak késlekedés nélkül kell átmenniük a másik térfélre.
- Mérkőzésenként a csapatoknak 2 pihenőidő kérésre van lehetőségük. (2 x 30 mp.)
- A játékosok egy csapaton belül a jegyzőkönyvben meghatározott sorrendben nyitnak. A nyitást követően nincs meghatározott helyük a pályán, tehát bárki feladhat, üthet és sáncolhat.
- Nyitásnál csak egyszer lehet feldobni a labdát, több kísérlet nincs.
- Minden esetben csak egy cserére van lehetőség. Sérülés esetén a tartalék játékost még akkor is be lehet cserélni, ha korábban már játszott. A kivételes csere esetén a sérült játékos azon a mérkőzésen már nem játszhat.
- A három érintés nem kötelező, a nyitásfogadást egyből is át lehet tenni az ellentérfélre.
- A sánc önálló érintésnek számít (utána a csapatnak már csak 2 érintése lehet). Amennyiben a háló fölött egyszerre ér az ellenfél két játékosa a labdához, annak a csapatnak ahová a labda érkezik, még 3 érintésre van joga. Amennyiben a két játékos egyszerre érinti a labdát a háló fölött, akkor a "tartott labda" nem számít szabálytalanságnak.
- A pályán nincs támadóvonal (három méteres vonal). A játékosok saját térfelükön bárholnan mehetnek ütni vagy sáncolni.
- A pályán nincs középvonal. A játékosok átmehetnek az ellenfél területére, pályájára és/vagy szabad zónájába, de csak abban az esetben, ha az ellenfél játékát azzal nem akadályozzák.
- A labdát a test bármely részével lehet érinteni.
- Tilos hozzáérni a háléhoz, vagy az antennához, kivételt jelent, ha valaki a hajával véletlenül megérinti.
- A "tip" érintés (egykezes, újbegygyel történő ejtés) nem megengedett. Csak ököllel, nyitott tenyérrel jó az ejtés.