As seis regras de uma API REST (Representational State Transfer) são:

1. Utilização de URLs bem definidas para identificar recursos: Cada recurso na API deve ser identificado por uma URL única, que permita aos usuários e aos desenvolvedores encontrar e acessar facilmente esses recursos.
2. Utilização de verbos HTTP para indicar ações: As APIs REST devem utilizar verbos HTTP, como GET, POST, PUT e DELETE, para indicar as ações que devem ser realizadas nos recursos identificados pelas URLs.
3. Respostas em formato de representações: As APIs REST devem retornar respostas em formatos de representação, como JSON ou XML, que permitam aos usuários e desenvolvedores interpretar e utilizar facilmente os dados retornados.
4. Mensagens HATEOAS: As APIs REST devem incluir links nas respostas que permitam aos usuários e desenvolvedores navegar facilmente entre os recursos e realizar ações em diferentes partes da API.
5. Cache de respostas: As APIs REST devem suportar o cache de respostas para melhorar o desempenho e permitir que os usuários e desenvolvedores armazenem temporariamente as respostas em seus sistemas.
6. Segurança: As APIs REST devem implementar medidas de segurança adequadas, como autenticação e criptografia, para proteger os dados e garantir que somente usuários autorizados possam acessar e utilizar os recursos da API.