(一)基本規則

賽制：

1. 比賽採三局兩勝制,落地得分。
2. 所有比賽皆採三局兩勝制、落地得分制，局間休息一分鐘
3. 第一、二局為25分制、決勝局15分制
4. 若雙方分數出現24：24（一、二局）或14：14（決勝局）需連贏兩分或者決勝局先拿31分（前兩局則無得分上限）方可贏得此局
5. 每局結束以及決勝局 8 分時換場。
6. 雨備排球：則更正賽制為採一局31決勝制，15分換場，換場不休息

(二)每隊在比賽開始前可使用場地練球3分鐘,若隊伍在比賽時間開始前3 分鐘內,隊長未向該場次主審報到,則視同放棄3分鐘練球時間。比賽時間開後5分鐘內未報到者,視同放棄比賽,比數以直落二局 0:25 計算。

(三) 暫停及選手交換

可由教練或場上隊長叫暫停,每局可暫停 2 次,各30 秒。選手交換規則以現行國際排球規則為準,但交換選手不得超過 10 秒,否則視該隊請求暫停 1 次。

(四) 預賽採分組循環制,若勝負場相同,以下列順序決定晉級:

1. 得失分比值(得分/失分,比值較大者晉級)
2. 失分數(失分少者晉級)
3. 抽籤

(五) 若小組賽晴天至雨天（一個小組有比賽是晴天制，有比賽雨天制）且遇小組平手狀況則是由裁判團決定結果

(六) 比賽中遇爭執由該場主審決議,如有不服應於當場由場上隊長提出。

(七) 隊長確認分數並簽名後不得對比賽結果有異議