

《 0-ing Cup 4人制ビーチバレーボールのルールについて 》

4人制ビーチバレーボールのルールについて（6人制インドアバレーと異なる点を中心に紹介）

項目	4人制ビーチバレーにおけるルール	備考
コート	サイズ：片面8m×8m（男女とも） ライン：センターラインとアタックラインはない	
ネットの高さ	0-ing Cupでは200cm	全国大会のネットの高さに準じる
チーム構成	1チームは競技者4名以上6名以内、監督1名以内で構成	
セット及び試合の勝者	予選グループ戦 1セット21点マッチ（打ち切り） 決勝トーナメント 1セット21点マッチ（ノーキャップ）	大会スケジュールや天候によって変更の可能性あり
コートチェンジ （コートスイッチ）	両チームの点数の合計が7の倍数	
ポジション	コート内であればフリーポジション（ローテなし）	
タイムアウト	各セットにつき1回（30秒）	
選手交代	1セットにつき最大4回の選手交代が認められる 交代してコートから出ても1セットにつき1度だけコートに戻るができる	
サーブ	試合前にサーブ順（1～4）を決めて、その順番を守る 主審の吹笛から5秒以内にサーブを打つ ※試合前にコートでサーブ順のシールを配布 膝より下（アンダーサーブ）でボールをヒットする場合には限り、 コート内中央より後方付近からサーブを行うことができる。	
アタックヒットの反則 （①②は反則）	①フェイント（指の腹を使ったティップ・プレー） ②オーバーハンドパスで、両肩に対し直角でない方向にアタックヒットを完了	
タッチ・ネット	6人制インドアバレーと同じ	
ブロック	ブロックへの接触（ワンタッチ）は、そのチームの1回目のプレーとして数えず、チームはその後、さらに3回のプレーができる	全国大会のルールに準じる
ボール	ミカサ製 STPEV4W	0-ing Cup 大会使用球