

◆インディアカ ルール

1. 競技を行うコートは、6.10m×13.40mの長方形でバドミントンコートと同じサイズである。
2. コート内競技者は4名（男女混合は2～3名の女子がいること）で、交替競技者を4名までおくことができる。
3. ネットの高さは、シニア女子 1.85m、シニア男女混合と女子 2.00m、男女混合と男子 2.15mとする。
4. 競技用具は（社）日本インディアカ協会公認のインディアカボールを使い、クッションの入った平たいパッドの部分で打つ。
5. インディアカボールを肘から先の片手（ネットを越えてくる第1打とブロックは両手を使っても良い）でプレーし、ネットを越えて相手側コートに打ち込み、インディアカボールが相手側コートに落とすことにより得点となる。
6. 競技開始前にコートをとるかサービスをとるかをじゃんけん等で決める。
7. コート内での競技者は、前列3名、後列1名に分かれ、左右及び前後の競技者は足が触れ合わないよう位置する。
8. 前列競技者（3名）は、どの位置からもアタックプレーができ、ブロッキングにも参加できるが後列競技者（1名）は、アタックライン後方からのアタックプレーはできるがフロントゾーンでのアタックプレー及びブロッキングに参加することはできない。
9. サービスは後列に位置する競技者がコートのエンドラインの外側からアンダーハンドで行う。
10. サービスは1回とし、インディアカボールがネットに触れた場合は失敗となる。また、相手側に得点されるまで同じ競技者がサービスを行う。
11. 競技は21点を1セットとして3セットマッチで行い、2セット先取したチームが勝者となる。なお、得点はラリーポイント制とする。
12. インディアカボールがネットを越えて相手側に打ち返すまでの打球許容回数は3回に限られている。ただしブロッキングまたはネットプレーが含まれるプレーの場合はこの限りではない。
13. 競技がインプレーのとき、プレーヤーはセンターラインを踏み越えてはならない。
14. 同じ競技者が2度続けてインディアカボールに触れてはならない。ただしブロッキングとネットプレーをしたときはこの限りではない。

15. 相手側コートインディアカボールに触れてはならない。ただしアタックをした後に手がネットを越えてしまっても反則とはならない。
16. ブロッキングは前列競技者3名が両手を使って行っても良い。また、打球許容回数として数えないし、ブロッキングをした競技者は続いてインディアカボールに触れても反則とはならない。
17. 競技がインプレーの状態にあるとき、身体、衣服のどの部分でもネットに触れた場合、また、アタック及びブロッキングの際にネットに触れた場合は反則となる。