

## REGRAS DE VOLEIBOL DE PRAIA 4 x 4

1. Uma equipe deve ser constituída de, no máximo, 5 jogadores (4 jogadores na quadra e um jogador substituto), e um técnico. Um dos jogadores é o capitão do time, que deve ser indicado na súmula..
2. A quadra de jogo, condições e equipamentos são os mesmos do Voleibol de Praia (Regra 1,2,3 e 5). O jogador substituto deve sentar-se ou aquecer-se próximo à área de sua equipe e o treinador deve sentar-se nas cadeiras da equipe.
3. Não existem posições determinadas na quadra, mas a ordem de saque deve ser mantida durante o jogo.
4. Apenas **UMA** substituição é permitida durante cada set. Em caso de contusão, o jogador que já participou daquele set pode retornar substituindo o jogador lesionado. Na ocorrência desta substituição excepcional, o jogador contundido não pode voltar a participar do mesmo jogo.
5. Apenas **UM** lançamento para saque é permitido. Não é permitida nenhuma outra tentativa de saque.
6. Os jogadores da equipe sacadora não devem impedir, com barreira, o adversário de ver o jogador no saque ou a trajetória da bola. A pedido do adversário eles devem deslocar-se lateralmente ou abaixar-se.
7. O contato do bloqueio não é considerado como um toque da equipe (idêntico ao voleibol indoor e diferente do voleibol de duplas de praia).
8. **NÃO** é considerado falta, se contatos simultâneos entre adversários por cima da rede resultam numa bola presa.
9. Um jogador não pode completar um ataque usando a **“largada”** de mão aberta direcionando a bola com os dedos.
10. **NÃO** há linha de ataque. Os jogadores podem atacar ou bloquear de qualquer parte da área de jogo.
11. **NÃO** há linha central. Os jogadores podem entrar no espaço do adversário, quadra e/ou zona livre, desde que não interfira no jogo do adversário.
12. O primeiro contato (recepção do saque, ataque suave, defesa e etc.) é o mesmo do Voleibol de Praia (Regra 13.4).
13. É proibido tocar em qualquer parte da rede ou da antena, exceto o contato acidental do cabelo.
14. Um jogador pode completar um ataque usando o **toque de bola** sem respeitar a trajetória perpendicular à linha dos ombros.
15. Cada equipe tem direito a 2 tempos de 1 minuto durante o set.
16. As equipes devem trocar de quadra de acordo com a regra 22 do Voleibol de Praia.  
Exceção: não há intervalo durante a troca de quadras em todas **“AS FORMAS”**. As equipes devem trocar de quadra sem atrasos.
17. O sistema de pontos da Forma **“A”** do Voleibol de Praia (Regra 7) é recomendado. A Forma **“B”** pode ser usada se o tempo de duração da competição permitir. A nova Forma **“C”** consiste em melhor de três sets, todos os sets usando sistema de ponto por rally, vencido com ponto limite determinado pela TV ou necessidades organizacionais da competição.