SYNTHESE DES REGLES DU JEU	
EFFECTIF	10 joueurs : 5 sur le terrain + 5 remplaçants ; remplacements illimités
TERRAIN	Surface du sol : gazonnée, synthétique, dure Aire de jeu : longueur : entre 50 et 70m ; largeur : entre 30 et 50m
TEMPS DE JEU	Une rencontre durera au maximum 20 minutes (deux mi-temps de 5 à 10 minutes et un repos de 2 à 5 minutes. La durée des matchs est fixée par l'organisateur. Ne pas dépasser 40 minutes par ½ journée; 80 minutes par journée par équipe
COUP D'ENVOI	Coup de pied libre d'au moins 5 mètres restant sur le terrain. L'équipe qui engage ne peut avancer que lorsque le ballon est saisi ou bloqué du pied par l'équipe adverse.
DROITS ET DEVOIRS DU JOUEUR	L'objectif du rugby à 5 consiste à inscrire plus d'essais que son adversaire et l'empêcher d'en marquer. Tout joueur peut courir, attraper et lancer la balle en arrière sur tout le terrain et marquer en aplatissant la balle. Tout joueur peut empêcher de marquer en s'opposant à l'adversaire, en le touchant à 2 mains, des hanches aux épaules. Le jeu au pied est autorisé si la balle est reprise sans rebond par le botteur ou un partenaire en jeu. Ballon tombé au sol : balle à l'adversaire.
LE TOUCHER	Avec les deux mains simultanément entre les épaules et les hanches. Le joueur touché doit immédiatement poser le ballon au sol à l'endroit du « toucher ». La remise en jeu doit se faire immédiatement à l'endroit précis du « toucher », le ballon doit être posé au sol avant d'être saisi par un partenaire du joueur touché. Le touché et le toucheur doivent rester en contact et ne peuvent rejouer que lorsque le relayeur aura parcouru 5m avec celui-ci ou aura effectué une passe. Le nombre de toucher est illimité.
ESSAIS	Aplatir le ballon sur ou derrière la ligne d'essai avec toute partie du corps entre le cou et la ceinture. Chaque essai vaut 1 point - Après essai, l'équipe qui a marqué, engage.
HORS JEU	Les partenaires du porteur du ballon placés en-avant de celui-ci par rapport à la ligne de ballon mort adverse. Lors de la remise en jeu d'un « toucher », les joueurs placés devant le dernier pied de leur partenaire concerné par le touché.
REFUS DE JEU	Après 3 pick and go et avertissement de l'arbitre : pénalité et ballon donné à l'adversaire
JEU DELOYAL	Il y a jeu déloyal dans les cas suivants : tirage de maillot, pousser l'adversaire fortement lors du toucher, percussion ou placage. Sanction : une pénalité jouée à l'emplacement de la faute et remplacement ou exclusion du joueur fautif pour 2 min ou pour le match en cas de comportement excessif.
PENALITE ET REMISE EN JEU	Une pénalité se joue à l'endroit de la faute, le ballon est posé au sol, à 5m de toutes les lignes, les adversaires sont à 5 mètres. Le jeu reprend à la prise de balle.