1. 本次比赛场地大小为5人制足球场，每队上场人数为5人。
2. 上场队员：一场比赛应由二队参加，每队上场队员不得多于5名，其中必须有1名为守门员。比赛中任何一队因队员被罚出场或其他原因场上队员少于3名时，比赛视为结束，并判对方5:0获胜(如比分已超过5:0的，则以当时比分计)。队员不得穿戴任何危及其他队员的装备。建议穿戴足球袜、足球鞋，佩戴护胫。禁止佩戴普通眼镜上场。
3. 比赛时间全场40分钟，上、下半场各20分钟，不设伤停补时。中场休息5分钟，中场后双方交换场地。
4. 比赛用球为五号足球。
5. 裁判：每场比赛设两名裁判，各负责半块场地，根据志愿者人数决定是否安排计时员、记分员。
6. 比赛换人不限制人数，换下的球员可重新上场，上场球员不需要经过主裁判同意即可进入场地，但必须等待被换下的球员离开比赛区域才可进场，否则将被警告。
7. 比赛预备开始，应通过掷币，猜中的队决定上半时要进攻哪个球门；另一个队开球开始比赛。
8. 五人制比赛没有越位；开球(中圈开球)不能直接射门得分；
9. 存在界外球、角球、点球。界外球为间接任意球；罚任意球在距离够的情况下防守方应退出5米远；点球点位于两球门柱之间的中点，垂直于球门向场内量6米设处。
10. 犯规及不正当行为的判罚参见国际足联竞赛规则：《Laws of the Game 2016/2017》。另，当一方全队累计犯规次数达到6次时，将会判给对方一个点球。半场时累计犯规次数清零。