

Basisregler i touch rugby.

Reglerne i touch er meget simple og er formet efter nogle af grundreglerne i rugby – uden kontakten og kompleksiteten. Målet med spillet er simpelt: scor, ingen spark, ingen klynger, ingen indkast, eller tacklinger.

- Holdet består af 6 spillere på banen, og spillet bliver spillet på ca. en halv fodboldbane.
- Kampen startes med en tap ball. Tap ball = bolden ligger på jorden og røres med en fod. Når foden rører bolden er spillet i gang. Boldberøreren kaster bolden til en medspiller.
- Bolden må kun spilles bagud mod egen mållinie.
- Hver gang et hold har bolden, går det ud på at score et forsøg, dvs. at trykke bolden ned på eller bag modstanderens mållinie.
- Det angribende hold må touches 6 gange. Hvis holdet ikke scorer indenfor de 6 touch, får modstanderen bolden.
- Når en angribende spiller med bolden bliver touchet med to hænder på ryg eller skulder, sker der 2 ting:
 - 1. Angriberen stopper på det sted, hvor han blev touchet, lægger bolden på jorden mellem sine fødder og går et skridt frem mod modstanderens mållinie. Nærmeste medspiller, kaldet Half, samler bolden op og spiller den til en medspiller. Halfen må gerne løbe med bolden, men ikke score.
 - 2. Det forsvarende hold skal med det samme trække sig 5 meter tilbage fra det sted, hvor touchet skete. Når Halfen samler bolden op, må der angribes.
- Hvis det angribende hold taber bolden, får modstanderen bolden på det sted, hvor bolden blev tabt. En spiller lægger bolden på jorden mellem sine fødder og går et skridt frem mod modstanderens mållinie. Nærmeste medspiller, Halfen, samler bolden op og spiller den til en medspiller. Han må gerne løbe med bolden, men ikke score.
- Det andet hold skal med det samme trække sig 5 meter tilbage fra det sted, hvor bolden blev tabt. Når Halfen samler bolden op, må der angribes.
- Der dømmes straffe på stedet:
 - hvis bolden spilles fremad
 - hvis bolden spilles efter, at man er touchet
 - ved farligt spil
 - og ved "indkast". Her er mærket 5 meter inde på banen.
- Ved straffe genstartes spillet med en tap ball
- Ved straffe skal modspillerne trække 10 meter ned mod egen mållinie.
- Det hold der har flest scoringer efter kampen, har vundet.