В дебатах участвуют две команды: утверждения и отрицания. Обе команды пытаются отстоять свою сторону – быть «за» или «против». Число участников в команде неограниченно.

Дебаты слушает судейская панель, которая на основании дебатов решает, которая из сторон выиграла дебаты, о чем сообщает по окончании дебатов.

1 этап. Теоретические аспекты темы

По три члена от каждой команды выступают с пятиминутной речью для подтверждения своей стороны темы, опираясь на теоретические положения, нормативную базу, научную литературу и т.д.

 Член команды утверждения выступает первым. Далее обе стороны представляют свои речи поочередно. После первых шести речей обе стороны должны выступить с заключительной речью продолжительностью в три минуты. Заключительную речь представляют один из спикеров от каждой команды. Сторона отрицания выступает со своей заключительной речью первой.

2 этап. Практические аспекты темы

По три члена от каждой команды выступают с пятиминутной речью для подтверждения своей стороны темы, опираясь на статистические данные, судебную практику, аналитику и т.д.

Член команды отрицания выступает первым. Далее обе стороны представляют свои речи поочередно. После первых шести речей обе стороны должны выступить с заключительной речью продолжительностью в три минуты. Заключительную речь представляют один из спикеров от каждой команды. Сторона утверждения выступает со своей заключительной речью первой.

На данном этапе приветствуется демонстрация схем, диаграмм, фото-видеоматериалов и т.д.

В ходе каждого из этапов дебатов все участники могут делать информационные запросы и комментарии. Это может быть вопрос, возражение, пример, факт и т. д.

Информационный запрос можно представлять выступающим в данный момент членам противоположной команды. НО! Информационные запросы можно представлять, начиная со второй минуты речи до окончания четвертой минуты, первая и пятая минуты речи являются защищенным временем, когда замечания представлять нельзя.

Чтобы представить информационный запрос, участник дебатов должен встать и нейтральным образом подать знак о том, что он желает представить спикеру информационный запрос (напр.: «Замечание!» или «Вопрос!»).