



25 junio 2020

rugby

BOLETÍN N.º 32

INFORME SEMANAL DE LA FER

ELECCIONES

Conoce los candidatos/as a la Asamblea General de la FER



Federación Española de Rugby
Calle Ferraz, 16 - 4º dcha
28008 - MADRID
mail: prensa@ferugby.es



La liga **EN DIRECTO**
www.ferugby.es
[www.twitter.com/ferugby](https://twitter.com/ferugby)
www.facebook.com/ferugby1923



Heineken®



ELECCIONES



Candidatos a la Asamblea General

ESTAMENTO CLUBES

Circunscripción de Andalucía

UR Almería
Marbella Rugby
CR Málaga
Jaén Rugby
CAR Sevilla

Circunscripción de Asturias

Belenos RC

Circunscripción de Cataluña

Barcelona Universitari Club (BUC)
CR L'Hospitalet
CN Poble Nou
CR Sant Cugat

Circunscripción de Galicia

Ourense RC
Vigo RC

Circunscripción de Madrid

CD Arquitectura
AD Ingenieros Industriales
CAU Madrid
CRC Pozuelo

Circunscripción de Valencia

C.P. Les Abelles
CAU Valencia
CR La Vila
Valencia RC

Circunscripción de País Vasco

Bera Bera RT
Eibar RT
Gaztedi RT
Gernika RT
Gexto RT
Universitario de Bilbao
Uribealde RKE

Circunscripción Agrupada

CAR Cáceres
Fénix RC



Circunscripción Estatal División de Honor (Masculina y Femenina)

Alcobendas Rugby
Aparejadores Burgos
Barça Rugby
Ciencias Rugby Sevilla
CRAT A Coruña
CR Cisneros
CR El Salvador
Hernani CRE
Independiente RC
CR Majadahonda
Olímpico Pozuelo
Ordizia RE
UE Santboiana
Sanse Scrum
CR Santander
Universitario de Sevilla
VRAC Valladolid

ESTAMENTO JUGADORES

Circunscripción Estatal Única

AHUIR PALAZÓN, Germán (C.P. Les Abelles)
ALARCÓN CASTILLO, Alba (Tatami, RC)
ALFARO CHIA, Carolina (Sanse)
ALMENAR GÓMEZ, Andrea (CAU Valencia)
ALVARADO, Andrés Orlando (CR El Salvador)
AVACA, Emmanuel (CAU Madrid)
BAIXAULI BONET, Alejandro (Valencia RC)
BARRAS TEJUDO, Raquel (CRC Pozuelo)
BLANCO ALONSO, Guillermo (CRC Pozuelo)
CASASNOVAS DOMINGO, Marco (Alcobendas Rugby)
COTANDA RUANO, Borja (CAU Valencia)
DE ORBANEJA GARCÍA DE OLALLA, Javier (UE Santboiana)
EPALZA MARCOARTU, Mikel Garikoitz (Gaztedi RT)
ESCUDERO SILVA, Alejandro (C.P. Les Abelles)
ESPINOS GOZÁLVEZ, Guillermo (C.R. Cisneros)
GARCÍA CARRERA, Felipe (C.P. Les Abelles).
GOMÀ GARCÍA, Jana (Barcelona Universitari Club)
GÓMEZ IRUSTA, Miguel (Bera Bera RT)
GÓNZALEZ FERNÁNDEZ DE NAVARRETE, Cristina (Universitario de Sevilla)
GUERRA MARTÍNEZ, Luis (CR Málaga)
GUTIÉRREZ TOBAL, Pablo César (VRAC Valladolid)
AMZE ABDULBAKI, Camilia (CAU Valencia)
ERNANDEZ ESTEBAN, Manuel (UR Almería)
ÑIGUEZ VELASCO, Antonio (CAR Sevilla)
LEÓN GUTIÉRREZ, Víctor (Ciencias Sevilla)
LÓPEZ BLANCO, Gabel (Belenos RC)
MARQUÍNEZ CAMPOS, José Luis (Independiente RC)



MATAS LÓPEZ, Miguel (CAR Cáceres)
MARTÍN PÉREZ, Lucas (C.P. Les Abelles)
MARTÍNEZ, Luciano (CR Santander)
MARTOS CUESTA, María del Carmen (CR El Salvador)
MAYO AZKÁRATE, Amaiur (Eibar RT)
MÉNDEZ ONDINA, Diego (Belenos RC)
MICHÁN MARTÍNEZ, Ricardo (C.P. Les Abelles)
MOLINA HOYOS, Jorge (Fenix RC)
NOGUERA SERRA, Irene (C.P. Les Abelles)
OCHOA ÁLVAREZ, Carlos (Independiente RC)
OLAETA KORTABERRIA, Iker (Gernika RT)
ORTEGA CORRALES, Natalia (Olimpico de Pozuelo)
PÉREZ ALBERT, Margarita (C.P. Les Abelles)
PÉREZ ALBERT, María José (C.P. Les Abelles)
SÁNCHEZ FOGG, Carlos (Ponent RC)
SANCHÍS GASPAS, Javier Rubén (C.P. Les Abelles)
SANTIAGO ÁLVAREZ, Raquel (CR Majadahonda)
SARABIA SÁNCHEZ, Victoria (AD. Ing. Industriales)
SEVILLANO CASADO, Manuel Enrique (VRAC Valladolid)
SOBRINO GARCÍA DE ZÚÑIGA, Manuel (Ciencias Rugby)
SORRIBES RAMÍREZ, Eduard (C.P. Les Abelles)
VELA GONZÁLEZ, Javier (CAR Cáceres)
VON-KURSELL PÉREZ DE PRADA, Alexander (CRAT)

Circunscripción Estatal Única Jugadores DAN

ALAMEDA GARCÍA-MORENO, Lourdes (FER)
CANOSA SCHACK, Javier (CRC Pozuelo)
CASTELO MEJUTO, Mónica (CRAT A Coruña)
GOIA IRIBERRI, Julen (Ordizia RE)
LÓPEZ PÉREZ, Fernando (Ordizia RE)
MARTÍNEZ GARCÍA, Elisabet (GEIEG).
MATEI, Cosmin (C.P. Les Abelles)
MRABET DERAOU, Rochedi (Barça Rugby)
ORTEGA CASTILLO, José Ángel (CAU Valencia)
PÉREZ RUIZ, Carmen (CR El Salvador)
RICO VÁZQUEZ, Isabel. (FER)
SÁNCHEZ BORREGO, Víctor (CR El Salvador)
VALENTÍN-GAMAZO, Carlos (VRAC Valladolid)

ESTAMENTO ENTRENADORES

Circunscripción Estatal Única

AHUIR PALAZÓN, Guillermo (CP Les Abelles)
BAENA SÁNCHEZ, Francisco (UE Santboiana)
BENITO DE LA ROSA, Luis (Uribealde KRE)
CANTABRANA FUENTE, José Emiliano (Federación de Navarra)
CASTILLO LARRUSCAIN, José María (Alcobendas)
CELADA ANDRÉS, Jesús (Independiente RC)



CHORNY, Marcelo Hector Luis (Real Oviedo)
COPETTI FANLO, Mario José (Belenos RC)
DE LA CRUZ SANTOS, Alfonso (Federación de Madrid)
DOMÍNGUEZ VEGA, Blanca (Federación Madrid)
GARCÍA ALONSO, Berta (Gijón RC)
GARCÍA LÁZARO, Raúl (Sanse Scrum)
GIMENO ALTABÁS, Antonio (CAU Valencia)
GODOY VILLALTA, Diego (UE Santboiana)
GUERRERO ESTEBAN, Sergio (Barça Rugby)
GUNTÍN MIRANDA, María Cristina (Eibar RT)
HERRERA MENCHÉN, Manuel (SADUS)
IBARBURU DURÁN, Gastón (Eibar RT)
MARTINENA ROYO, Ricardo (UE Santboiana)
MAZO CAÑAS, Manuel (Ciencias Sevilla)
MENDOZA BARBERÁ, J. Antonio (Akra Barbara)
MERINO RODRÍGUEZ, Diego (VRAC Valladolid)
MINGO MARTÍNEZ, Daniel (AD. Ing. Industriales)
MOLINERO MÁRQUEZ, Jorge (RC L'Hospitalet)
MORENO ROMERO, José Ignacio (CAR Sevilla)
PÉREZ DELGADO, Juan Carlos (CR El Salvador)
PÉREZ MARTÍNEZ, José Luis (Federación de Madrid)
RODRÍGUEZ CASTANEDO, Franciso J. (Independiente RC)
RODRÍGUEZ GONZALO, Alberto (VRAC Valladolid)
RODRÍGUEZ QUIROGA, Federico C. (XV Babarians)
ROJO DURÁN, Martin Luis (CAR Cáceres)
SÁNCHEZ RECIO, Federico (Universitario de Bilbao)
SANFILIPPO, Nicolás (Jaén RC)
SENTÍS SABATÉ, Marc (Barcelona Universitari Club)
SOCÍAS OLMOS, Alberto (CP Les Abelles)

Circunscripción Estatal Única DAN

BARRIO GONZÁLEZ, José A. (CRC Pozuelo)
PUERTA BARROCAL, Miguel A. (CRC Pozuelo)
SANTOS MUÑOZ, Santiago (FER)

ESTAMENTO ARBITROS

Circunscripción Estatal Única

CHAVES GARCÍA, Ignacio
GARCÍA-MON MARTÍNEZ, Luis
LOZA LÓPEZ, Paloma
RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ, Andrés
VELAZCO QUEROL, Ferran
VERGARA GONZÁLEZ, Ignacio
VILLEGAS CASADO, Félix



ELECCIONES



Constituidas las mesas para la elección de la Asamblea General de la FERugby

7



El pasado martes 16 de junio, quedaron constituidas las mesas electorales para el proceso de votación que tendrá lugar el próximo viernes 3 de julio en las sedes de las federaciones autonómicas para elegir a los miembros de la Asamblea General de la Federación Española de Rugby (FER). En este link pueden consultarse los componentes de las mesas.

Por otra parte, la Junta Electoral ha acordado ampliar el plazo de solicitud del voto por correo hasta las 24:00 horas del lunes 22 de junio. Para más información, consulta nuestra página web www.ferugby.es



11 de junio



El rugby vuelve en Nueva Zelanda para alegría y esperanza de los aficionados



El 13 de junio comenzó en Nueva Zelanda el Super Rugby Aotearoa, la primera competición profesional de rugby que echa a rodar tras la pandemia del coronavirus con el duelo Highlanders-Chiefs, un partido podrá verse a las 9:00 horas en 'Vamos' de Movistar+.

Con el objetivo de seguir dinamizando el juego y hacerlo más sencillo de jugar, entrenar y arbitrar, además de continuar velando por la seguridad de los participantes, World Rugby publicó en abril una nueva Guía para la aplicación de las normas en el ruck en la que se revisan las leyes 14 y 15 del reglamento, que competen principalmente al 'ruck' y a algunas facetas del 'maul'.

Si quieres saber más, World Rugby pone a nuestra disposición una Guía interactiva con todas las modificaciones acompañadas por vídeos explicativos para que no te pierdas nada.

El 'ruck' es una de las áreas más dinámicas y complejas del rugby y es por ello que se incluye cómo deben actuar el placador, el portador del balón, el primer jugador en llegar al 'ruck' o pescador (jackler), el resto de jugadores que lleguen al agrupamiento y cómo lidiar con el juego sucio.

Imagen

Algunas de las normas son:

- Placador: debe liberar al portador y rodar inmediatamente en dirección a la línea de touch.
- Portador de balón: tiene permitido un movimiento dinámico para presentar o jugar la pelota inmediatamente. No se debe rodar hacia adelante o gatear con los codos para ganar terreno o desestabilizar al pescador.



- Placaje de pie: el placador debe soltar cuando el portador de la pelota llega al suelo (coloca claramente una rodilla en el suelo). Será maul si los defensores detienen el impulso del portador y lo agarran manteniéndolo arriba.
- Pescador: Los árbitros no deberán esperar ahora a que el pescador «sobreviva a la limpieza» si ha sido el primer en llegar, ha entrado legalmente, está sobre sus pies en una posición sólida sin apoyar los codos/antebrazos en el suelo, y tiene las manos sobre la pelota con una intención real de levantarla.
- Otros jugadores que lleguen al agrupamiento: enderezar la carrera para evitar entradas laterales y «empujar, no zambullirse» para limpiar un oponente.
- Juego sucio: Los jugadores que llegan no deben cometer ninguna infracción de juego sucio o efectuar acciones que puedan considerarse peligrosas (elevar piernas sobre la horizontal, cargar con el hombro, agarrar/retorcer el cuello o pisotear).

Bill Beaumont, presidente de World Rugby, ha asegurado que «el 'ruck' es una faceta del rugby responsable del 9% de las lesiones en partidos a nivel profesional. Nuestra misión es encontrar formas de evitarlo mientras nos aseguramos de hacer la disputa por el balón lo más justa posible. Estoy deseando ver las modificaciones en acción en el Super Rugby Aotearoa neozelandés este fin de semana».





12 de junio



Plan FERugby para que el rugby vuelva lo antes posible y siga igual de seguro



La Federación Española de Rugby (FER) ha elaborado una minuciosa Guía de recomendaciones para la vuelta a la competición COVID-19 con la que se pretende ayudar a los clubes en el regreso paulatino y responsable a la práctica de nuestro deporte tras la graves crisis sanitaria sufrida por la pandemia del coronavirus.

La primera parte es una fuente de información para todos los involucrados en el juego. Es decir, desde jugadores y staffs técnicos a árbitros, directivos y aficionados. En la segunda, se ofrecen una serie de recomendaciones para los jugadores más jóvenes que permitirán retomar la actividad de las escuelas de rugby de una forma totalmente segura. El objetivo es dar la confianza necesaria a los entrenadores, los jugadores y sus familias para que así lo perciban.

Además, estos consejos también podrán ser de utilidad con vistas al inicio de la actividad del resto de categorías, así como de las competiciones, para lo cual desde la FER se contemplan a día de hoy tres posibles escenarios que adjuntamos en una detallada infografía, junto a las fechas que se considera que deben marcar los límites para decidir en cada uno de ellos.

Dadas las circunstancias, este documento será actualizado de forma periódica, ya que nos encontramos en una evolución de cambios permanentes, de ahí que deberá ser consultado con frecuencia para actualizar la información expuesta.

Esta Guía de recomendaciones para la vuelta a la competición COVID-19 está dirigida a la comunidad del rugby: jugadores, staffs técnicos, árbitros, directivos y aficionados. Todos somos



parte de la sociedad y la mayoría de las medidas necesarias para combatir el coronavirus comienzan en la comunidad y en el hogar. La infección viral no diferencia personas o lugares. El cumplimiento estricto de las medidas en el trabajo y en las instalaciones del equipo puede arruinarse en el hogar o en situaciones sociales.

A continuación, ofrecemos los diferentes documentos que integran la Guía de recomendaciones para la vuelta a la competición COVID-19.

POSIBLES ESCENARIOS TEÓRICOS PARA EL INICIO DE LA COMPETICIÓN 2020/2021

INICIO COMPETICIÓN

Primera fecha en la que alguna de las competiciones organizadas por la FER tendría lugar, así como la participación de alguna de sus Selecciones Nacionales en Competiciones Oficiales Internacionales (World Rugby y/o Rugby Europe) o Torneos Internacionales preparatorios

DECISIÓN FINAL

Fecha límite en la que la FER deberá decidir (conforme a la situación sanitaria y las medidas gubernamentales existentes en ese momento) y comunicar a los diferentes clubes si dicho escenario se va a poder llevar a cabo, conforme a las previsiones existentes entonces, o si por el contrario hay que pasar al siguiente

ESCENARIO 1

20 DE SEPTIEMBRE

17 DE JULIO

ESCENARIO 2

11 DE OCTUBRE

07 DE AGOSTO

ESCENARIO 3

15 DE NOVIEMBRE

11 DE SEPTIEMBRE

Las fechas son orientativas y pueden sufrir cambios (sujetas también a decisiones por parte de World Rugby y Rugby Europe en cuyas competiciones participan nuestras selecciones), pero en cualquier caso no tienen por qué ser las mismas para todas las competiciones organizadas por la FER y como ocurre todas las temporadas en condiciones normales, las competiciones con menor número de jornadas, como las Ligas femeninas, podrían empezar más tarde.

Cabría la posibilidad que en esa fecha (fin de semana) para cada uno de los escenarios, como primera opción, se celebrasen las dos competiciones de la Temporada 2019-20 aplazadas por la Comisión Delegada (las Fases de Ascenso a DHB masculina y femenina, respectivamente).

En cualquier caso los detalles con los sistemas de competición, fechas de las jornadas, descansos, etc. deberán ser aprobados llegado el momento por la Asamblea General de la FER, conforme a la propuesta que presente la Dirección Técnica, tras las reuniones y el trabajo realizado por las Áreas de Rugby masculino y femenino con los clubes participantes para cerrar las diferentes opciones competitivas, en función del escenario que sea viable.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.





PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

Competición Senior

	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
ESCENARIO 1	PPJ	RSC	RCC	RCC	RCC	RCC
ESCENARIO 2	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC	RCC
ESCENARIO 3	PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC

PPJ: Prepárate para jugar 

RCS: Rugby Sin Contacto 

RCC: Rugby Con Contacto 



- El comienzo del rugby con contacto estará supeditado a la preceptiva autorización de las Autoridades Sanitarias.
- Las competiciones Senior deben tener previstas diversas posibilidades para abordar los diferentes escenarios de inicio del rugby con contacto (más o menos favorable).

MEDIDAS DE LOS CLUBS (A PARTIR FASE 3)



- La Dirección del Club desinfectará regularmente el material deportivo, particularmente los balones.
- Todos los participantes deben lavarse y secarse las manos regularmente, por ejemplo: antes y después del entrenamiento, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- La Dirección del Club comprobará que proporcionan servicios adecuados de desinfectante y lavado de manos en las instalaciones.
- Todos los participantes deben toser en el codo y evitar tocarse la cara.



- El Participante debe quedarse en casa si está enfermo, e informar a su Director Técnico inmediatamente.
- Prohibido compartir botellas de agua.
- Evitar escupir y toser.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.



FERugby



PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

Categorías de formación y rugby base

	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
S12		PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC
S18		PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC
RUGBY COMUNITARIO	PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC

PPJ: Prepárate para jugar 

RCS: Rugby Sin Contacto 

RCC: Rugby Con Contacto 



- El comienzo del rugby con contacto estará supeditado a la preceptiva autorización de las Autoridades Sanitarias.
- S12 y S18 podrían comenzar en octubre el rugby sin contacto si la situación sanitaria lo permitiera.

MEDIDAS DE LOS CLUBS (A PARTIR FASE 3)



- La Dirección del Club desinfectará regularmente el material deportivo, particularmente los balones.
- Todos los participantes deben lavarse y secarse las manos regularmente, por ejemplo: antes y después del entrenamiento, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- La Dirección del Club comprobará que proporcionan servicios adecuados de desinfectante y lavado de manos en las instalaciones.
- Todos los participantes deben toser en el codo y evitar tocarse la cara.



- El Participante debe quedarse en casa si está enfermo, e informar a su Director Técnico inmediatamente.
- Prohibido compartir botellas de agua.
- Evitar escupir y toser.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.



FERrugby



PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE



PREPÁRATE PARA JUGAR

**TODAS LAS FORMAS
DE COMPETICIÓN
PERMANECEN
POSPUESTAS**

Entrenamiento en Clubs de todas las categorías donde los jugadores/as puedan mantener un espacio de protección personal de 1 metro

Talleres colectivos tácticos respetando la distancia física marcada por el Ministerio de Sanidad

MAX 20 JUGADORES

Fuerza

Test físicos

Técnica por puesto

Skills con balón



Tocar

Agarrar

Placar

Empujar

Levantar



Balones y conos deben lavarse antes y después de cada entrenamiento

Los Directores Técnicos de los Clubs establecerán medidas de localización de seguimiento con los jugadores.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.





PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



RUGBY SIN CONTACTO

TODAS LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y JUEGO A TOCAR CON DOS MANOS PUEDEN REANUDARSE SIN NECESIDAD DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN LOS CLUBS

Se permiten todas las formas de entrenamiento a tocar con dos manos en equipo, grupo o unidad.



Competiciones menores de 12 años

Reglamentación del juego de Tocado más 2 segundos

Competiciones menores de 18 años

Reglamentación del juego de Touch Rugby

Competiciones senior federadas

Reglamentación del juego de Touch Rugby

Competiciones División de Honor

Tres escenarios de inicio competición basado en las medidas de Sanidad

Los Directores Técnicos de los Clubs mantendrán las medidas de localización de seguimiento con los jugadores

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.





PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

ENERO



RUGBY CON CONTACTO

TODAS LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y JUEGO PUEDEN REANUDARSE SIN NECESIDAD DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN LOS CLUBS

Se permiten todas las formas de competición



Se permiten todas las formas de entrenamiento en equipo, grupo o unidad



Todos los talleres de combate y contacto permitidos



Los Directores Técnicos de los Clubs mantendrán las medidas de localización de seguimiento con los jugadores

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.





CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL



MANTENTE ACTIVO ¿Qué podemos trabajar? (I)

POSTURA BÁSICA DE RUGBY

Idónea para acelerar, decelerar, cambiar de dirección y absorber y generar situaciones de contacto

Flexión de cadera

Anchura pies

Tibias positivas

Tronco inclinado

Enlazar con:

- Desplazamientos
- Desaceleración/ estabilidad
- Aceleración/ generar movimiento
- Ir al suelo y volver a buscar postura
- Giros/ saltos

DESPLAZAMIENTOS

Plano sagital (delante, atrás)

Plano frontal (dcha, izda)

Plano transversal (giros)

- Variar distancias
- Variar alturas del centro de gravedad
- Variar enlaces con otros movimientos o equilibrios

HABILIDADES PERCEPTIVAS

Visión periférica

Percepción espacial

Timing

En las primeras fases de entrenamiento en campo podemos combinar los tiempos de los jugadores, el tamaño del espacio donde se mueven, las direcciones y el tipo de estímulo (visual o sonoro) que provoca la reacción.

GENERAR, ESTABILIZAR, TRANSMITIR FUERZAS

CDG
(Coordinación dinámica general)

CORE

Estabilización estática (Ej: posición melé estática consciente)

E. estática + inestabilidad (Ej: p. melé + extremidades en balón)

Estabilidad dinámica (Ej: p. melé + desplazamientos)

E. dinámica compleja (Ej: p. melé + desplazamientos con compañero)

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

JOMA





CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

**MANTENTE ACTIVO**
¿Qué podemos trabajar? (II)**PATRONES DE MOVIMIENTO**

Patrón sentadilla

No hay técnica perfecta universal. Buscar la técnica saludable

¿PARA QUÉ?

Melé, saltos, posición básica, placajes,

Box jump, Squat jump, Split jump, CMJ, Box/Sumo/ Front/Overhead/Globet/ Zercher/Pistol SQ, Zancada, Barra alta, Barra Baja

Patrón bisagra de cadera

Vigilar la técnica, buena alineación de la espalda.

Robo balones ruck levantamientos, p. combate, aceleraciones

Peso muerto, Peso M RUM, Hip thrust, Hex DL, Sprinter DL, Good Morning, PM Sumo, Peso 1 PN, Bulgarian Split, Puente 1 PN, EXT Tronco, Step UPGDH Ext

Patrón empuje

Despegar primero el ombligo, empujar con las manos

Levantarnos del suelo, levantamientos

Flexiones, FL Dif apoyos, FL Dif Alturas, FL palmada, Press banca, Press lanzado, Press inclinado, Press hombro Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Press Arnold, Press Pino, KB Snatch

Patrón tracción

Fundamental saber retraer las escápulas. Vigilar espalda/hombros

Maul, melé, placaje

Dominadas, dom en anillas remo invertido, trepar cuerda, cargada, variantes clean, variantes snatch, remo, remo a un BR, SHRUGH, Remo tumbado, Press arnold, Press pino, KB Snatch

MATERIALES

Básicos individuales

- Balón de rugby (ejercicios manejo)
- Pelota de tenis (reacción, manejo)
- Conos

Grupales

- Mini vallas, escaleras, picas, conos.
- Sólo los tocará el entrenador. Se limpiarán antes y después del entrenamiento.



La forma en la que el entrenador/a "referencie" las actividades propuestas con la intención de dicho movimiento en el juego es fundamental de cara a que el entrenamiento sea significativo para el jugador.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.





15 de junio

El rugby online, en marcha con 53 jugadores y 31 clubes de toda España



Una vez creada el Área de eSports con el objetivo de estar a la vanguardia del desarrollo de nuestro deporte y siempre a la espera de poder reiniciar lo antes posible las competiciones nacionales, la Federación Española de Rugby (FER) ha puesto en marcha de la mano de ValenGame el primer torneo clasificatorio de #RUGBY20 que dará acceso a la Liga Rugby eSport, una pionera competición nacional de rugby online.

El pasado viernes, 12 de junio, se cerró el plazo de inscripción y son nada menos que 53 los jugadores que lucharán por las primeras plazas para formar parte de la que poco a poco se convertirá en la elite del rugby online español.

En total, 31 clubes de rugby de toda España estarán representados en este primer clasificatorio para la Liga Rugby eSport, además de dos jugadores del Rugby Voros y uno del Ottomans Rugby. La Comunidad de Madrid, con 6, es la más representada en cuanto al número de clubes: Cisneros, con tres jugadores, San Isidro RC, con dos, más uno de CR Liceo Francés, Rugby Alcalá, Rugby Alcorcón y XV Hortaleza. Le sigue la Comunidad Valenciana, con cuatro clubes: Paterna Ciencias RC, Tatami, Monastil Rugby Elda y CR La Safor, este último con cinco jugadores.

De Euskadi se ha inscrito representantes de cuatro clubes: Gaztedi RT, Beltzak RT, Atlético San Sebastián-Hernani CR y Ordizia RT. En Aragón hay tres: CD Universitario Zaragoza, CR Teruel Mudéjar y los oscenses del Quebrantahuesos RC, con dos jugadores. Los mismos en Cataluña, con dos representantes del Quimic, además de uno de los CR Spartans Granollers y otro del King Pebrots. Andalucía también tiene tres clubes participantes, con dos jugadores del CR Del Estrecho y otros dos del CR Cádiz, más uno del CR Bahía 89, de Algeciras.

Del Principado de Asturias se han inscrito dos clubes, con dos jugadores del Real Oviedo y uno del Belenos, mientras que de Extremadura han sido dos, uno del CAR Cáceres y dos del Plasencia RC. El CR Lorca representa a la Región de Murcia, el Camargo RC a Cantabria, Os



Ingleses RC a Galicia y el Lanzarote RC, donde se encuentra la única jugadora, a Canarias. En total, once de las 17 comunidades autónomas aspiran a tener un club en la primera Liga Rugby eSports.

Desde ValenGame ya se han puesto en contacto con todos los participantes, 32 en PS4, 14 en PC y 7 en XBOX, de quienes destacan, no solo lo ilusionados que están por tomar parte en esta primera competición oficial de rugby online a nivel nacional, sino también demuestran estar muy comprometidos. Desde este domingo, ya están todos los cuadros de competición en www.valengame.es

Los horarios de los partidos serán de 16:00 a 17:30 horas los lunes, miércoles y jueves, si bien habrá cierta flexibilidad, aunque intentando cumplir siempre con las jornadas fijadas. Las retransmisiones en directo serán de 18:00 a 19:30 horas por el canal de [twitch.tv/valengame_](https://www.twitch.tv/valengame_) y serán de los partidos de las plataformas PS4 y PC. Los 53 participantes, que este mismo lunes empiezan a competir, pueden resolver cualquier duda en Discord.



16 de junio

La FER ultima su prometido e innovador Plan Nacional de Rugby Inclusivo



Tal y como en septiembre del año pasado anunciamos que haría, la Federación Española de Rugby (FER) ha elaborado a lo largo de los últimos meses el llamado Plan Nacional de Rugby Inclusivo (PNRI). Además de este concienzudo trabajo que culmina ahora, el Área de Desarrollo de la FER ha confeccionado también un Reglamento de Rugby Inclusivo, así como una normativa que regulará el Circuito Nacional de Rugby Inclusivo.

Todos estos documentos han sido aprobados por la Comisión de Rugby Inclusivo constituida por la FER el pasado 11 mayo y serán colgados en ferugby.es

Al mismo tiempo y de manera adicional, la FER ha mantenido reuniones periódicas con la Federación de Deportes personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI) con el fin de llegar a un acuerdo de colaboración entre ambas a la hora de promocionar y desarrollar al máximo nivel la práctica del Rugby Inclusivo. De esta forma se culmina uno de los proyectos del presidente Alfonso Feijoo para esta legislatura.

A lo largo de los tres últimos años, la FER ha participado en el Proyecto MIXAR, proyecto de investigación sobre Rugby Inclusivo, auspiciado y subvencionado por la Comunidad Europea dentro del Proyecto ERASMUS+, en el que ha tenido como compañeros de viaje a la Universidad de Salamanca, la Federación Italiana de Rugby, así como varias entidades y clubes de Rugby Inclusivo de Inglaterra, Irlanda y Bélgica.



Estos son todos los documentos de FERugby Inclusivo que puedes consultar en nuestra web:

- Plan Nacional Rugby Inclusivo 2021-2024
- Circuito Nacional de Rugby Inclusivo
- Reglamento Rugby Inclusivo Rugby XV
- Reglamento Rugby Inclusivo Rugby 7's
- Reglamento Rugby Inclusivo Rugby en Edad Escolar
- Pasaporte funcional del deportista
- Acta creación Comisión Rugby Inclusivo FER

Igualmente, la FER ha participado, junto con el Consejo Superior de Deportes (CSD), en la organización de los dos CESA (Campeonato de España de Selecciones Autonómicas) Inclusivos en Edad Escolar, el único campeonato reconocido a nivel estatal que se han celebrado en estos dos últimos años, se ha implicado en el IMART (International Mixed Ability Rugby Tournament) celebrado en Gaztedi en 2017 y está colaborando en la difusión del próximo, que se celebrará en Cork (Irlanda) y que se ha visto aplazado a causa de la pandemia del coronavirus.

La FER, con Alfonso Feijoo a la cabeza, ha demostrado estar muy implicada en el desarrollo del Rugby Inclusivo y prueba de ello es que el presidente encargara al Área de Desarrollo la realización de todo este innovador trabajo, siempre en estrecha colaboración con la Cátedra de Deporte Inclusivo de la Universidad Politécnica (CEDI) y con el objetivo de unificar criterios y establecer una reglamentación y normativa general que permitan el desarrollo y la práctica con absolutas garantías de seguridad del Rugby Inclusivo.



17 de junio



'FERugby APP', la nueva herramienta para la gestión de todas las selecciones

23



La Federación Española de Rugby (FER) da un paso más en su modernización y transformación digital, después de muchos meses de trabajo, dispone de 'FERugby APP', una nueva herramienta que en unos días estará operativa y que, además, ha sido desarrollada por una de nuestras jugadoras más conocidas y reconocidas como es Patricia García, 36 caps con las Leonas XV y 320 con las de Seven hasta esta temporada, además de ser embajadora del rugby español, junto a Jaime Nava.

Como indica la propia Patri, «se trata de una nueva aplicación móvil para todos los seleccionados y combinados nacionales de la FER. Una herramienta que nos sirve para gestionar internamente todos los equipos, tanto de XV como de Seven, lo mismo de las Leonas como de los Leones».

Para entender un poco mejor qué es la 'FERugby APP', la jugadora internacional explica que «hay un área de entrenadores, para todo lo que es información confidencial, análisis de vídeos, estadísticas, convocatorias, chats... También está el área médica, donde se pueden compartir todo tipo de protocolos, ya sea de fisioterapeutas, rehabilitadores, pruebas médicas... Y un área de managers, para todo lo relativo a la parte de gestión y logística de instalaciones, material, viajes...».

Las nuevas tecnologías no solo están cambiando la forma en la que los deportistas de élite se relacionan con su entorno, sino que además abren nuevas puertas para que esta relación sea más dinámica y enriquecedora. Y esto lo que la 'FERugby APP' quiere aportar a sus selecciones nacionales, aunque la idea es ir poco a poco desarrollándola y llegar a más estamentos del rugby español. «De momento vamos a empezar a utilizar de manera interna, activar toda la



parte de colaboraciones y patrocinadores», explica Patri, «aunque la aplicación es escalable y por ello ojalá que en poco tiempo también sirva para interactuar con toda la comunidad del rugby español».

Patricia ha creado y desarrollado esta aplicación junto a su equipo de trabajo y la colaboración de la empresa digital 'Valte, SpinOff de la US', que les ha cedido el software. La FER apoya el emprendimiento de PGR como deportista 'suya' y perfecta conocedora de las necesidades, en este caso de las jugadoras internacionales, y que descubrió esta aplicación durante su estancia en Nueva Zelanda.

«El proyecto de PGR APP nació en 2017», comenta Patri, «año que compartí con una compañera y amiga de las Black Ferns que me comentaba que le avisaban en el móvil para ir al fisio y descubrí que tenían una aplicación, tanto ellas como los All Blacks, a través de la cual interactuaba toda la comunidad. Un año después me surgió la posibilidad de trabajar con un 'partner' tecnológico, que nos ayuda y nos cede toda la parte del software para poder crear aplicaciones móviles y plataformas web de forma unificada, en un misto sitio, y que sirva para cualquier tipo de entidades, instituciones o empresas».

Para acabar, Patri comenta que «es un proyecto más de emprendimiento que llevo a cabo junto a todo mi equipo de trabajo y estoy muy contenta de que la Federación Española de Rugby haya apostado por ella, con el objetivo de aumentar la eficiencia y la eficacia en la comunicación interna de todos sus seleccionados y al mismo tiempo apoyar el proyecto de una deportista, en este caso de una jugadora más del rugby español. Espero que os guste esta nueva aplicación y que todas las selecciones nacionales podamos sacarle mucho rendimiento».



17 de junio



Tres históricas de las Leonas XV, protagonistas en 'Conexión FERugby'

25



El miércoles 17 de junio llegó un nuevo 'Conexión FERugby', disponible a partir de las 18:00 horas en los canales de Youtube y Facebook de la Federación Española de Rugby (FER). En este programa Patricia García presentó 'FERugby APP', una nueva herramienta que, después de muchos meses de trabajo, es una realidad y supone un paso más en la modernización y transformación digital de la FER.

«Se trata de una nueva aplicación móvil para todos los seleccionados y combinados nacionales de la FER que nos sirve para gestionar internamente todos los equipos, tanto de XV como de Seven, lo mismo de las Leonas como de los Leones», explicó Patri. Además de una de nuestras jugadoras más conocidas y reconocidas, 36 caps con las Leonas XV y 320 con las de Seven hasta esta temporada, la madrileña es una incansable emprendedora, y esta 'FERugby APP' es un ejemplo más de su aportación al rugby español.

Como ya es habitual en 'Conexión FERugby', no faltó a la cita Jaime Nava, quien en esta ocasión nos contó su primer partido como capitán del XV del León y cómo fue dejar la línea para jugar con la delantera. Por último, la Leona7 María Casado habló de la importancia del calentamiento y las cuatro fases para trabajarlo.

En este programa, la 'videotertulia' estuvo dedicada a las veteranas de las Leonas XV y contó con la presencia de María José Moyano, la primera capitana de esta Selección femenina que tantos éxitos le ha dado al rugby español, Isabel Bergareche, más conocida como 'Cape', la que más veces ha sido capitana de las Leonas XV, y Paula Medín 'Alevín', todavía en activo y que ha tenido el honor de ejercer la capitania en ausencia de Isabel Rico.



18 de junio

Iberdrola premiará a las iniciativas solidarias durante la crisis del Covid-19



La energética Iberdrola ha ampliado el alcance de sus Premios Iberdrola SuperA con la creación de la nueva categoría Iberdrola SuperA+, con la que se reconocerá y dará apoyo a la mejor iniciativa que, con fines solidarios, haya sido desarrollada por deportistas, federaciones u otras entidades relacionadas con el mundo del deporte durante la crisis sanitaria del Covid-19.

Ante la pandemia generada por el coronavirus, la compañía se ha marcado como prioridad proteger la salud y seguridad de todos sus empleados, asegurar el suministro y seguir contribuyendo a la sociedad, a través del impulso a la economía y el empleo en todas las comunidades en las que está presente.

En esta línea, y con el fin de no dejar de lado proyectos e iniciativas deportivas que fomenten el deporte practicado por mujeres, Iberdrola ha decidido seguir adelante con la primera edición de estos Premios, que aspiran a convertirse en un referente de la igualdad de género en el ámbito deportivo.

Iberdrola SuperA+ se suma así a las otras cinco categorías contempladas inicialmente en la convocatoria de los Premios Iberdrola SuperA y, del mismo modo, estará dotada con un premio de 50.000 euros.

Asimismo, todas las categorías comparten el objetivo último de reconocer y dar visibilidad a las mejores iniciativas puestas en marcha en España en favor de la igualdad de género y del empoderamiento de la mujer a través de la práctica deportiva:



- **Iberdrola SuperA Base:** reconocerá programas centrados en el fomento del deporte base entre niñas y en la mejora de su salud, integración y calidad de vida.
- **Iberdrola SuperA Competición:** respaldará iniciativas que favorezcan la incorporación de la mujer a la competición.
- **Iberdrola SuperA Inclusión:** distinguirá proyectos que sean ejemplo y referencia en el ámbito de la integración de mujeres deportistas con capacidades especiales.
- **Iberdrola SuperA Social:** premiará acciones que promuevan la integración social de niñas y/o mujeres a través de la práctica deportiva.
- **Iberdrola SuperA Difusión:** apoyará planes que se hayan convertido en referencia para la difusión y visibilización del deporte practicado por mujeres y que contribuyan a transmitir la importancia del papel de la mujer en el deporte y en la sociedad.

Iberdrola ha decidido también ampliar el plazo de presentación de candidaturas hasta el 31 de agosto. A través de la web www.premiosiberdrolasupera.es, ya pueden presentar sus proyectos personas físicas, jurídicas, asociaciones, clubes y federaciones deportivas nacionales y autonómicas; colegios, institutos y otras entidades públicas o privadas que hayan desarrollado o estén gestionando actualmente una carrera deportiva o un proyecto en línea con los objetivos de estos Premios.

El fallo definitivo será realizado por un Jurado de Honor, integrado por reconocidas personalidades del mundo deportivo, tras una primera evaluación de una Comisión Técnica designada por Iberdrola. Los ganadores se darán a conocer en la entrega de los Premios Iberdrola SuperA, prevista para el último trimestre del año.

Con estos galardones, la compañía avanza en su firme compromiso con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 5 de la Agenda de Naciones Unidas para 2030, referente a la igualdad de género.

Iberdrola, pionera en el impulso del deporte practicado por mujeres

El impulso del deporte practicado por mujeres se ha convertido en una herramienta clave para Iberdrola y el fomento de la igualdad real entre hombres y mujeres, uno de sus valores esenciales.

En línea con su compromiso con el ODS 5, Iberdrola se convirtió en 2016 en la primera empresa en realizar una apuesta firme y global por la igualdad y el empoderamiento de la mujer a través del deporte. A día de hoy, la compañía respalda a 16 federaciones: gimnasia, triatlón, rugby, piragüismo, bádminton, fútbol, balonmano, voleibol, hockey, tenis de mesa, atletismo, karate, boxeo, surf, deportes de hielo y esgrima. Asimismo, da nombre a 22 ligas, todas ellas de máxima categoría, y a otras 35 competiciones.

En paralelo, la aportación de recursos, instalaciones, servicios médicos y árbitros, así como el fomento y el patrocinio de distintas iniciativas en este ámbito por parte del grupo Iberdrola no solo ha ayudado a incrementar en un 32% el número de federadas en las disciplinas mencionadas hasta superar las 316.000, sino que está permitiendo que deportistas de élite españolas que han desarrollado su carrera deportiva en otros países estén volviendo a competir en España, contribuyendo a incrementar el nivel y la visibilidad de las competiciones nacionales.



19 de junio



World Rugby cancela el U20 Trophy con el compromiso de que sea en La Vila



En una decisión consensuada con la Federación Española de Rugby (FER), World Rugby comunica de manera oficial la cancelación del World Rugby U20 Trophy que iba a celebrarse del 7 al 26 de septiembre de este año 2020 en la ciudad alicantina de La Vila Joiosa y cuya organización le había sido concedida a la FER.

La anulación de este evento mundial, en la que participan ocho países, los seis vencedores en los torneos continentales de las asociaciones regionales de World Rugby (Europa, África, Asia, Oceanía, América del Norte-Caribe y América del Sur) junto a Escocia y la anfitriona, España, se debe a la crisis sanitaria provocada por la Covid-19 y más concretamente a la dificultad para recuperar a los jugadores, la incertidumbre en cuanto a los vuelos intercontinentales y el cumplimiento de los requisitos sanitarios de los gobiernos de cada uno de los países participantes, siempre a expensas de la evolución de la pandemia.

World Rugby ha transmitido a la Federación Española de Rugby su agradecimiento por el enorme trabajo realizado durante más de un año, así como el desarrollado por las distintas entidades de la Comunidad Autónoma Valenciana, implicadas desde el primer momento en la perfecta organización de este evento.

De manera particular, tanto World Rugby como la FER desean mostrar su gratitud al alcalde, al concejal de Deportes y al director de Instalaciones del Excelentísimo Ayuntamiento de La Vila Joiosa, al presidente y al gerente del Club de Rugby La Vila, a la Fundación Trinidad Alfonso, al presidente de la Federación de Rugby de la Comunidad Valenciana, a la Dirección General de Deportes de la Generalitat Valenciana y a la Diputación de Alicante.

Por último, World Rugby quiere dejar constancia de su deseo de celebrar esta edición del World Rugby U20 Trophy en la Comunidad Valenciana y hacerlo lo antes posible, pero siempre y cuando pueda desarrollarse en las condiciones que las competiciones internacionales de este nivel requieren.



19 de junio

Chicote luce la camiseta de los Leones en la esperada reapertura del Yakitoro



Él dice que fue por casualidad. Que un día, al poco de empezar en confinamiento a causa de la grave crisis sanitaria provocada por el coronavirus, se le ocurrió ponerse para cocinar una de las muchas camisetas de los diferentes equipos de rugby que tiene en casa. Y así, como quien no quiere la cosa, Alberto Chicote ha ido subiendo diariamente a sus redes sociales una receta que acompaña con una foto suya en la que se le puede ver luciendo la camiseta de los diferentes clubes españoles.

Lo que no podía esperarse Chicote es el efecto llamada que provocó su idea, pues han sido y siguen siendo muchos los aficionados de toda España los que le han hecho llegar sus respectivas camisetas para que continúe con esta iniciativa que tanta visibilidad le ha dado al rugby español y, en particular, a los clubes que lo forman.

En agradecimiento por dar tanta visibilidad a nuestro deporte, el presidente de la Federación Española de Rugby (FER) quiso hacer entrega a Chicote de una camiseta de los Leones, así como una de las Leonas para su mujer, Inma, otra incondicional del rugby y de las diferentes selecciones españolas.

Y qué mejor lugar para hacerlo que en el recientemente reabierto Yakitoro by Chicote, sito en la madrileña Calle de la Reina, junto a la Gran Vía, donde todos los aficionados y las aficionadas al rugby tendrán la oportunidad, no solo de disfrutar de su exquisita gastronomía, sino también de saludar a quien sin duda se ha convertido en un gran embajador de nuestro deporte.

Aunque Alfonso Feijoo pudo hacerlo en persona, eso sí, tomando las medidas de seguridad correspondientes, vaya desde aquí nuestro agradecimiento a Alberto Chicote por dar tanta visibilidad al rugby español durante un momento tan duro como el que hemos pasado y, desgraciadamente, gremios como el de la restauración aún están pasando. ¡Gracias, chef!



22 de junio



Nuevo reglamento para las escuelas basado en el rugby de movimiento



El Área de Desarrollo de la Federación Española de Rugby (FER) ha diseñado un nuevo reglamento para las escuelas de rugby de cara a la próxima temporada. Los objetivos generales del plan de formación de jugadores y jugadoras se fundamentan en una cultura de rugby de movimiento.

Los cambios propuestos en los diferentes reglamentos tienen como objetivo poner las reglas al servicio de la formación del jugador y de la jugadora, con el fin de que los deportistas tomen más decisiones, haya más participación e intervengan más veces en cada acción.

Para trabajar estos conceptos necesitamos ceñirnos a los comportamientos esperados en cada etapa del jugador y de la jugadora, según su nivel de juego, para proponer un modelo pedagógico de reglamento.

La finalidad del plan de formación no es preparar a un equipo para una competición, sino la de contribuir para formar jugadores y jugadoras que sepan actuar de manera inteligente y eficaz en las distintas situaciones de juego que se producen en un partido de rugby movilizand de manera óptima los recursos.

Aprender a jugar bien al rugby es un proceso que precisa varios años. Los jugadores y jugadoras van aprendiendo poco a poco gracias a la experiencia que van adquiriendo en los partidos y entrenamientos.

Objetivos específicos:

Seguro: seguridad del jugador y la jugadora

Objetivo: rugby de movimiento

Divertido: las reglas como potente potenciador del aprendizaje

Activo: aprendizaje-enseñanza del jugador y la jugadora



REGLAS DEL JUEGO

M6

CALENDARIO DE FORMAS DE JUEGO

CAT	PAR	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
M6	5x5	TALLERES DE RUGBY: coordinación motora, juegos de habilidad (lucha, combate.				J OP	J OP	J OP	J OP	J OP	J OP
						5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5

Juego de oposición

Juega una gran parte de la temporada con **juegos de coordinación, habilidades motoras y juegos de lucha** para minimizar el contacto y hacer que la **actividad sea muy divertida y participativa** para todos jugadores. Además, durante este periodo, el educador también debe trabajar la **pérdida de miedo al contacto con el suelo (terreno) y con el adversario (oponente)** porque terminará la temporada (enero a junio) con el juego de oposición (tal como se describe en la normativa). **Cualquier forma de placaje está PROHIBIDA.**

JUEGO DE OPOSICIÓN



5X5



22X15 m



Máx 30 min
por ½ jornada
Partido 5' + 5'

Los niños menores de 6 años deben tener una actividad específica y no participar en todos los Festivales. **Recomendado un festival trimestral.**

Durante los Festivales, ofrecer **talleres específicos** sobre los siguientes temas:

- Habilidades motoras.
- Manejo del balón.
- Resolver problemas de contacto con el suelo.
- Resolver problemas de contacto con compañeros y oponentes.

Desarrollo de Festivales:

- Implementación de los talleres mencionados anteriormente.
- Partidos (5 vs 5) en forma de enfrentamientos por nivel y sin clasificación.



REGLAS DEL JUEGO

M8

CALENDARIO DE FORMAS DE JUEGO

La siguiente tabla proporciona un cronograma con el tipo de juego establecido:

T+2 = tocado + 2 segundos – Participantes 5x5

J CO = Juego de contacto – Participantes 5x5

Cualquiera que sea la categoría, para jugadores que se inician, se recomienda comenzar la práctica de rugby respetando la regla de "Tocado + 2 segundos".

CAT	PART	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
M8	5x5	T+2	T+2	T+2	T+2	JCO	JCO	J CO	J CO	J CO	J CO
		5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5

Juego de 5x5

Juega una gran parte de la temporada (septiembre a diciembre) en "tocado + 2 segundos" para desdramatizar el contacto y hacer que la actividad sea muy divertida y participativa para todos los participantes.

Además, durante este periodo, el educador también debe trabajar la pérdida de miedo al contacto con el suelo (terreno) y con el adversario, para poder terminar la temporada (enero a junio) con juego de contacto.

TOCADO + 2 SEGUNDOS



5x5



30x20 m



Máx 50 min
por ½ jornada
Máx 75 min
por 1 jornada

- Tocar con dos manos entre cintura y hombros.
- El portador del balón tiene dos segundos para hacer un pase, sin obligación de detenerse.

JUEGO DE CONTACTO



5x5



30x20 m
Partido
8'+8'



Máx 50 min
por ½ jornada
Máx 75 min
por 1 jornada

Cuando el portador del balón está en contacto con el oponente (de pie o en el suelo), debe transmitir el balón inmediatamente. El placaje debe hacerse con los 2 brazos entre la cintura y los pies.



REGLAS DEL JUEGO

M10

CALENDARIO DE FORMAS DE JUEGO

La siguiente tabla proporciona un cronograma con el tipo de juego establecido:

T+2 - tocado + 2 segundos - Participantes 5x5

J CO - Juego de contacto - Participantes 5x5

RF - Rugby Formativo - Participantes 10x10

Cualquiera que sea la categoría, para jugadores que se inician, se recomienda comenzar la práctica de rugby respetando la regla de "Tocado + 2 segundos".

CAT	PART	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
M10	5x5	T+2	J CO	J CO	J CO	RF	RF	RF	RF	RF	RF
	10x10	JCO	5x5	5x5	5x5	10x10	10x10	10x10	10x10	10x10	10x10

Juego de 5x5 / juego de 10x10

Para el inicio de la temporada, sin conocer el nivel de los participantes, se iniciará con una práctica de 5x5, (septiembre) en "Tocado + 2 segundos". Posteriormente (octubre a diciembre) en "juego de contacto". Esta forma de juego consolidará los logros en términos de lectura de juego, toma de decisiones, juego en los intervalos y la continuidad del juego. Finalmente (enero a junio) realizar el juego de 10x10 con las reglas del rugby formativo.

TOCADO + 2 SEGUNDOS



5X5



30x25 m



Máx 65 min
por ½ jornada
Máx 85 min
por 1 jornada

- Tocar con dos manos entre cintura y hombros.
- El portador del balón tiene dos segundos para hacer un pase, sin obligación de detenerse.

JUEGO DE CONTACTO



5X5



30x25 m



Máx 65 min
por ½ jornada
Máx 85 min
por 1 jornada

- Cuando el portador del balón está en contacto con el oponente (de pie o en el suelo), debe transmitir el balón inmediatamente. El placaje debe hacerse con los 2 brazos entre la cintura y los pies.

RUGBY FORMATIVO



10X10



56x40 m
Partido
10' + 10'



Máx 65 min
por ½ jornada
Máx 85 min
por 1 jornada

- El placaje, se ejecuta obligatoriamente con los 2 brazos, a la altura de la cintura.
- Sin melé, y sin lateral.



REGLAS DEL JUEGO

M12



CALENDARIO DE FORMAS DE JUEGO

La siguiente tabla proporciona un cronograma con el tipo de juego establecido:

T+2 - tocado + 2 segundos - Participantes 5x5

J CO - Juego de contacto - Participantes 5x5

RF - Rugby Formativo - Participantes 10x10

Cualquiera que sea la categoría, para jugadores que se inician, se recomienda comenzar la práctica de rugby respetando la regla de "tocado + 2 segundos".

CAT	PART	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
M10	5x5	T+2	J CO	J CO	J CO	RF	RF	RF	RF	RF	RF
	10x10	JCO	5x5	5x5	5x5	10x10	10x10	10x10	10x10	10x10	10x10

Juego de 5x5 / Juego de 10x10

Para el inicio de la temporada, sin conocer el nivel de los participantes, se iniciará con una práctica de 5x5 (septiembre) en "Tocado + 2 segundos". Posteriormente (octubre a diciembre) en "juego de contacto". Esta forma de juego consolidará los logros en términos de lectura de juego, toma de decisiones, juego en los intervalos y la continuidad del juego. Finalmente (enero a junio) realizar el juego de 10x10 con las reglas del rugby formativo (con MELÉ de 5 participantes).

TOCADO + 2 SEGUNDOS



5X5



56x30 m



Máx 65 min
por ½ jornada
Máx 90 min
por 1 jornada

- Tocar con dos manos entre cintura y hombros.
- El portador del balón tiene dos segundos para hacer un pase, sin obligación de detenerse.

JUEGO DE CONTACTO



5X5



56x30 m



Máx 65 min
por ½ jornada
Máx 90 min
por 1 jornada

- Cuando el portador del balón está en contacto con el oponente (de pie o en el suelo), debe transmitir la pelota inmediatamente. El placaje debe hacerse con los 2 brazos entre la cintura y los pies.

RUGBY FORMATIVO



10X10



56x45 m
Partido
12'+12'



Máx 65 min
por ½ jornada
Máx 90 min
por 1 jornada

- El placaje, se ejecuta obligatoriamente con los 2 brazos, a la altura de la cintura.
- Melé educativa sin impacto: 3+2 vs 3+2
- Lateral: conquista disputada: 1 lanzador, 2, 3, o 4 saltadores y 1 receptor.



23 de junio

La APP médica de la FER para cuidar aún mejor la salud del rugby español

35



Después de muchos meses de un arduo trabajo y con la idea siempre de dar un paso más en su modernización y transformación digital, la Federación Española de Rugby (FER) añade a la recién estrenada 'FERugby APP' otra novedosa aplicación que ha sido desarrollada por CanalSalud24 con el asesoramiento de los Servicios Médicos de la FER.

Esta APP médica dispone de cinco perfiles con privilegios distintos: administrador, médico, gestor, entrenador y fisioterapeuta. En ella se dispone del historial completo de los deportistas. Es decir, todos los partes médicos que se han dado, los controles antidoping, la historia clínica, las citas...

Desde esta plataforma se facilita también toda la gestión de partes de accidentes. De este modo, el federado (o, según los casos, la propia FER) puede cumplimentarlo y remitirlo a la FER de forma automática para su aprobación y a continuación enviarlo a su vez a la aseguradora. Quedará el histórico con todos los partes que se hayan emitido.

En los datos generales del llamado parte de accidente se conocerá la situación del siniestro, los datos del federado, la fecha, el lugar y los detalles de lo ocurrido, las lesiones, el diagnóstico, las observaciones y la documentación. A partir de ahí, también podrán consultarse las pruebas realizadas, los tratamientos, ya sean intervenciones quirúrgicas o sesiones de fisioterapia, así como la medicación prescrita, la evolución de la patología, la relación histórica de todos los actos realizados relacionados con el siniestro y la documentación correspondiente.

En el apartado de antidoping se podrán consultar las charlas recibidas por el deportista, con fechas e instructor, así como los propios controles, con fecha y hora, además de medicación y tratamientos recibidos.

En cuanto a la historia clínica, estarán a disposición los datos antropométricos, registros cardiológicos, posibles alergias, enfermedades, tratamientos, medicamentos, cirugías y pruebas complementarias. Por último, se podrán gestionar las citas con los distintos especialistas o profesionales sanitarios.



24 de junio



Los mejores embajadores del rugby español, en 'Conexión FERugby'



El miércoles 24 de junio llegó un nuevo 'Conexión FERugby', disponible a partir de las 18:00 horas en los canales de Youtube y Facebook de la Federación Española de Rugby (FER). En esta ocasión, Jaime Nava y Patricia García, embajadores del rugby español, tuvieron doble protagonismo.

El que fuera capitán del XV del León nos habló de su tercer año en la Pro D2 de Francia, donde tuvo la oportunidad de conocer a su ídolo, el galo Sébastien Chabal. Por su parte, la todavía jugadora internacional con las Leonas XV y las Leonas7s presentó las novedades de su ya consolidado proyecto solidario Rugby Libre.

A continuación, Jaime y Patri compartieron la 'videotertulia' que presenta y modera Helena Lanuza, responsable de Prensa de la FER, con el periodista Rodrigo Contreras, 'embajador' del rugby a través de su programa 'Tercer Tiempo COPE' y como colaborador en 'El Confidencial', además de comentarista habitual de los partidos de las diferentes Selecciones españolas en 'Teledeporte'.

Por último, tampoco faltó a su cita María Casado, internacional con las Leona7s y preparadora física de la Selección Sub 18 de la modalidad olímpica, que en esta ocasión nos dio tres claves para entrenarnos correctamente. ¡No os lo perdáis!



Heineken®



GENERALI

Asegurador
de la Selección Nacional



LaLiga
Sports



IBERDROLA



Consejo
Superior de
Deportes

renfe

