BOLETÍN Nº 45

rugby

22 julio 2019

Informe semanal de la FER

LEONES7S - EUROPEO LODZ

¡¡Plata para los Leones7s en el europeo de Lodz!!

Rafal Gaglewski

LEONAS7S - EUROPEO KHARKIV

Las Leones7s ganan la final del Challenge y son 9º en Kharkiv

Andrey Necheporenko

RUGBY PLAYA- CONCENTRACIÓN

España, en el Europeo femenino de rugby playa de Moscú

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

EST. 1873
Heineken®

La liga EN DIRECTO
www.ferugby.es
www.twitter.com/ferugby
www.facebook.com/ferugby1923

LaLiga
Sports

LEONES7S - EUROPEO LODZ

¡¡Plata para los Leones7s en el Campeonato de Europa de Lodz!!

Rafal Gaglewski

Tras un primer día inmaculado, con pleno de victorias en la fase de grupos, contra Portugal (26-19), Rumanía (19-12) y Francia (14-24), la Selección masculina de seven continuó con el buen trabajo que realizaron este fin de semana en el GPS 7s europeo de Lodz. Así, inauguraron los cruces del domingo con otro buen partido, ganando 21-12 a Gales en los cuartos de final de oro. Este resultado les catapultó a la semifinal, donde también se impusieron a Italia 12-7 llevándose por méritos propios un billete a la final donde les esperaba Alemania.

En el último encuentro del torneo ante los germanos no pudo ser y los nuestros cayeron por 14-28, pero no sin pelear cada posesión y dejarse la piel cada minuto sobre el terreno de juego. Sin nada que reprocharles, los Leones volverán a España con la cabeza alta y el metal de plata colgado al cuello que los certifica como subcampeones de Europa en el torneo polaco y asegura mucho futuro a este selección de seven, en la que los jóvenes irrumpen pisando fuerte.

El trabajo de cantera que la Selección masculina lleva realizando durante toda la temporada está dando sus frutos, y un lugar perfecto para ver estos resultados está siendo el campeonato de Europa, donde los más jóvenes han vuelto a dar la talla con creces en los cuartos de final de oro, venciendo a Gales 21-12. Al descanso los Leones ya lideraban 14-7 con dos ensayos del benjamín del plantel, Juan Martínez, y el debutante Nil Vessuri. En la segunda mitad con otra marca del canterano de El Salvador Juan Ramos los nuestros terminaron el trabajo y cerraron el encuentro 21-12.

Italia nos esperaba en semifinales, un encuentro muy duro y con las fuerzas parejas que los Leones supieron dominar, manteniendo la posesión y aguantando con paciencia la buena defensa de nuestros rivales hasta que llegó el primer tanto de Juan Martínez. En la segunda mitad los "azzurri" empataron el encuentro, pero otro ensayo de Rafa De Santiago nos dio una trabajada y merecida victoria 12-7 que vale el pase a la final del torneo europeo.

Alemania demostró ser en la final, una vez más, uno de los firmes candidatos al ascenso el próximo año a las Series Mundiales, y sin duda el equipo más peligroso al que los Leones se han enfrentado este fin de semana. El encuentro comenzó de cara con un ensayo del capitán Ignacio Rodríguez-Guerra, pero en cuanto los germanos tocaron el balón no se deshicieron de la posesión, encadenando fases largas tras las que llegaron dos ensayos antes del descanso.

En la segunda mitad siguieron la misma pauta, y con el oval asegurado, a los Leones les costaba cambiar la dinámica de un equipo que presentó muy pocos errores. Un ensayo de Eduardo López capturando una patada a seguir de Juan Ramos nos devolvió la esperanza a 4 minutos del final del encuentro, pero un nuevo tanto germano en los últimos compases del partido, ya 14-28 abajo, nos alejó del premio.

#VamosLeones

DÍA 1 - 20/07/2019 - FASE DE GRUPOS

Rafal Gaglewski

ESP 26 - 19 POR

Alineación: 1. Ignacio RODRÍGUEZ-GUERRA, 2. Tobías SAINZ-TRÁPAGA, 12. Eduardo LÓPEZ, 4. Juan RAMOS, 5. Rafa DE SANTIAGO, 7. Pol PLA, 6. Alejandro SÁNCHEZ DE LA ROSA.

Suplentes: 3. Alberto DÍAZ (x1, min 10), 8. Noel CARRIÓN (x6, min 10), 9. Nil VESSURI (x2, min 12), 10. Francisco OSETE (x7, min 9), 11. Juan MARTÍNEZ (x4, min 9).

Marcador: Min 3 Amarilla Portugal// Min 4 Ensayo SÁNCHEZ DE LA ROSA 5-0// Min 5 Amarilla Portugal// Min 5 Ensayo RAMOS y Transformación DE SANTIAGO 12-0// Min 6 Ensayo PLA y Transformación DE SANTIAGO 19-0// Min 8 Ensayo Portugal 19-5// Min 9 Ensayo PLA y Transformación DE SANTIAGO 26-5// Min 12 Ensayo y Transformación Portugal 26-12// Min 13 Amarilla MARTÍNEZ// Min 14 Ensayo y Transformación Portugal 26-19.

ESP 19 - 12 ROU

Alineación: 1. Ignacio RODRÍGUEZ-GUERRA, 12. Edu LÓPEZ, 8. Noel CARRIÓN, 4. Juan RAMOS, 8. Rafa DE SANTIAGO, 7. Pol PLA, 11. Juan MARTÍNEZ.

Suplentes: 6. Alejandro SÁNCHEZ DE LA ROSA (x11, min 11), 9. Nil VESSURI (x8, min 11), 2. Tobías SAINZ-TRÁPAGA (x1, min 12), 3. Alberto DÍAZ (x12, min 11), 10. Francisco OSETE.

Marcador: Min 2 Ensayo PLA 5-0// Min 6 Ensayo N.CARRIÓN y Transformación DE SANTIAGO 12-0// Min 9 Ensayo y Transformación Rumanía 12-7// Min 11 Ensayo Rumanía 12-12// Min 14 Ensayo de Castigo España 19-12.

FRA 14-24 ESP

Alineación: 1. Ignacio RODRÍGUEZ-GUERRA, 2. Tobías SAINZ-TRÁPAGA, 3. Alberto DÍAZ, 4. Juan RAMOS, 5. Rafa DE SANTIAGO, 7. Pol PLA, 6. Alejandro SÁNCHEZ DE LA ROSA.

Suplentes: 11. Juan Martínez (x7, min 7), 11. Nil VESSURI (x3, min 8), 12. Edu LÓPEZ (x1, min 12), 8. Noel CARRIÓN (x2, min 13), 10. Francisco OSETE (x6, min 13).

Marcador: Min 2 Amarilla Francia// Min 3 Ensayo PLA 0-5// Min 4 Ensayo PLA 0-10// Min 5 Ensayo PLA y Transformación DE SANTIAGO 0-17// Min 8 Ensayo GUERRA y Transformación DE SANTIAGO 0-24// Min 12 Ensayo y Transformación Francia 7-24// Min 13 Ensayo y Transformación Francia 14-24.

DÍA 2 - 21/07/2019 - QF ORO

Rafal Gaglewski

ESP 21-12 WAL

Alineación España: 1. Ignacio RODRÍGUEZ-GUERRA, 3. Alberto DÍAZ, 9. Nil VESSURI, 4. Juan RAMOS, 5.Rafa DE SANTIAGO, 7. Pol PLA, 11. Juan MARTÍNEZ.

Suplentes: 12. Eduardo LÓPEZ (x9, in 7), 2. Tobías SAINZ-TRÁPAGA (x3, min 10), 6. Alejandro SÁNCHEZ DE LA ROSA (x7, min 10), 10. Francisco OSETE (x11, min 12), 8. Noel CARRIÓN.

Marcador: Min 3 Ensayo MARTÍNEZ y Transformación DE SANTIAGO 7-0// Min 4 Ensayo y Transformación Gales 7-7// Min 6 Ensayo VESSURI y Transformación DE SANTIAGO 14-7// Min 8 Amarilla Gales// Min 9 Ensayo RAMOS y Transformación DE SANTIAGO 21-7// Min 10 Ensayo Gales 21-12.

DÍA 2 - 21/07/2019 - SF ORO

ESP 12 -7 ITA

Alineación España: 12. Edu LÓPEZ, 3. Alberto DÍAZ, 1. Ignacio RODRÍGUEZ-GUERRA, 4. Juan RAMOS, 5. Rafa DE SANTIAGO, 10. Francisco OSETE, 11. Juan MARTÍNEZ.

Suplentes: 2. Tobías SAINZ-TRÁPAGA (x3, min 6), 7. Pol PLA (x10, min 8), 9. Alejandro SÁNCHEZ DE LA ROSA (x11, min 9), 8. Noel CARRIÓN (x12, min 12), 11. Nil VESSURI (x1, min 12).

Marcador: Min 5 Ensayo MARTÍNEZ y Transformación DE SANTIAGO 7-0// Min 6 Amarilla OSETE// Min 8 Ensayo y Transformación Italia 7-7// Min 12 Ensayo DE SANTIAGO 12-7.

DÍA 2 - 21/07/2019 - FINAL ORO

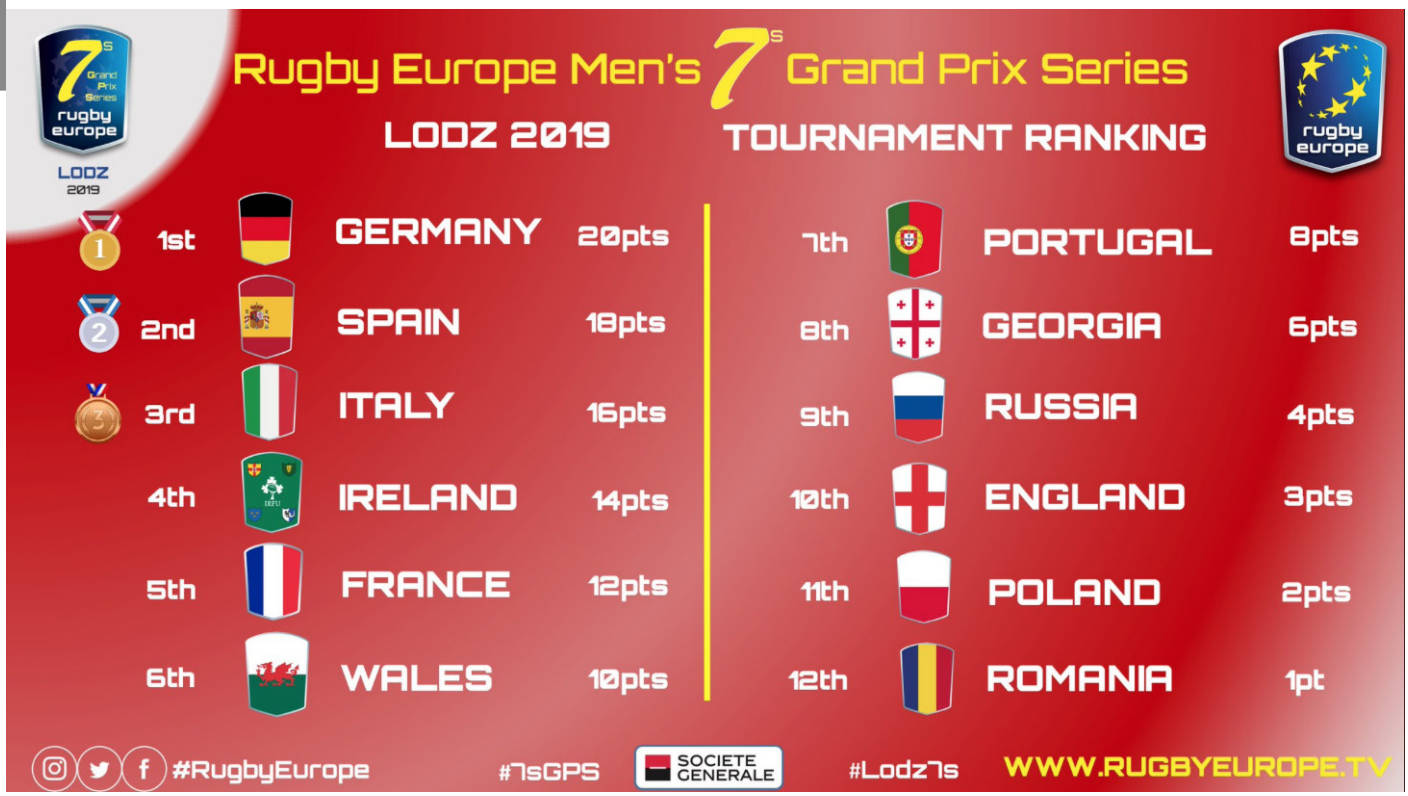
ESP 14 -28 GER

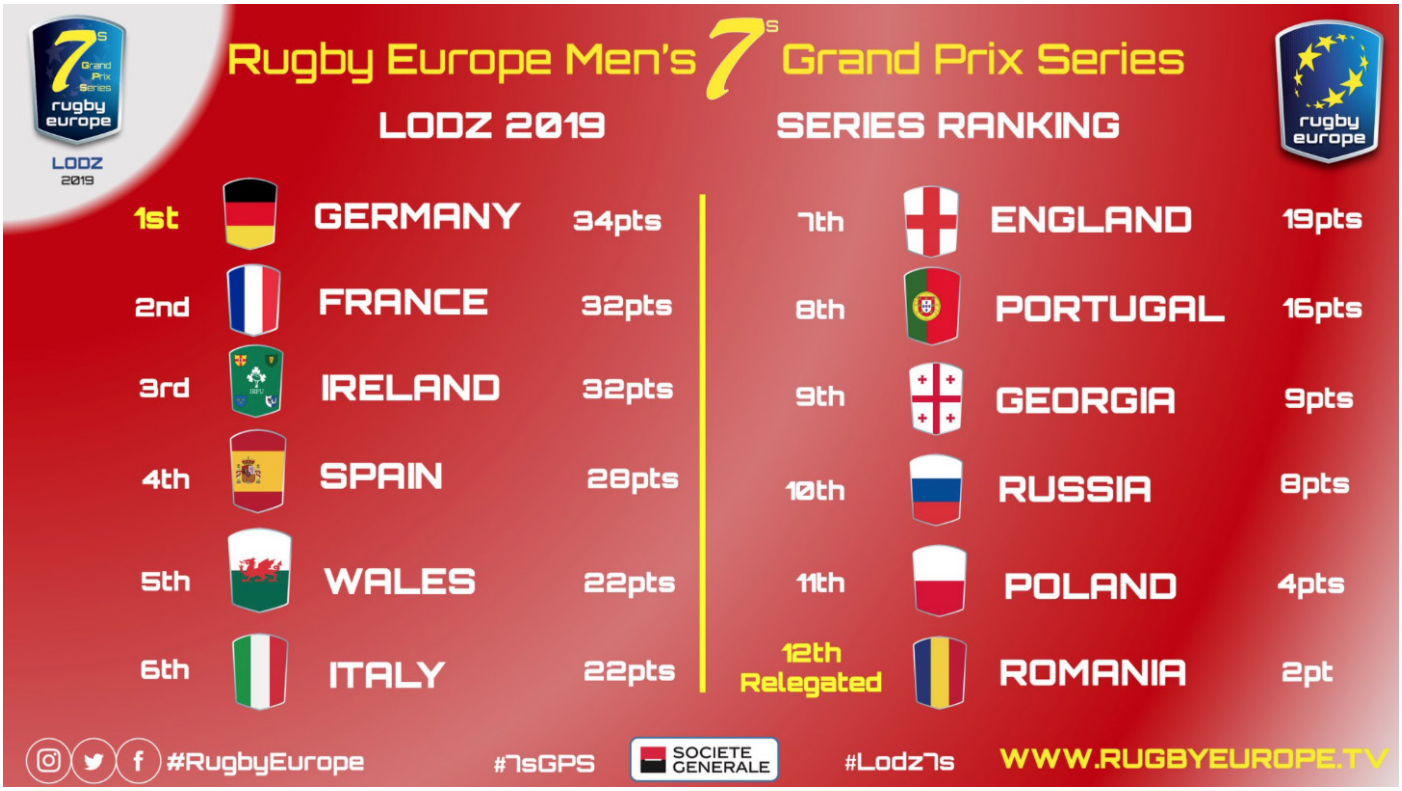
Alineación España: 1. Ignacio RODRÍGUEZ-GUERRA, 2. Tobías SAINZ-TRÁPAGA, 12. Edu LÓPEZ, 4. Juan RAMOS, 5. Rafa DE SANTIAGO, 7. Pol PLA, 6. Alejandro SÁNCHEZ DE LA ROSA.

Suplentes: 9. Nil VESSURI (x12, min 10), 11. Juan MARTÍNEZ (x6, min 11), 3. Alberto DÍAZ (x1, min 13), 10. Francisco OSETE (x7, min 13), 8. Noel CARRIÓN.

Marcador: Min 2 Ensayo RÓDRIGUEZ-GUERRA y Transformación DE SANTIAGO 7-0// Min 5 Ensayo y Transformación Alemania 7-7// Min 6 Ensayo y Transformación Alemania 7-14// Min 9 Ensayo y Transformación Alemania 7-12// Min 10 Ensayo LÓPEZ y Transformación DE SANTIAGO 14-21// Min 12 Ensayo y Transformación Alemania 14-28// Min 13 Amarilla Alemania.

#VamosLeones


Rugby Europe Men's 7s Grand Prix Series
LODZ 2019
TOURNAMENT RANKING
1st GERMANY 20pts
2nd SPAIN 18pts
3rd ITALY 16pts
4th IRELAND 14pts
5th FRANCE 12pts
6th WALES 10pts
7th PORTUGAL 8pts
8th GEORGIA 6pts
9th RUSSIA 4pts
10th ENGLAND 3pts
11th POLAND 2pts
12th ROMANIA 1pt
#RugbyEurope
#7sGPS
SOCIETE GENERALE
#Lodz7s
WWW.RUGBYEUROPE.TV


Rugby Europe Men's 7s Grand Prix Series
LODZ 2019
SERIES RANKING
1st GERMANY 34pts
2nd FRANCE 32pts
3rd IRELAND 32pts
4th SPAIN 28pts
5th WALES 22pts
6th ITALY 22pts
7th ENGLAND 19pts
8th PORTUGAL 16pts
9th GEORGIA 9pts
10th RUSSIA 8pts
11th POLAND 4pts
12th Relegated ROMANIA 2pt
#RugbyEurope
#7sGPS
SOCIETE GENERALE
#Lodz7s
WWW.RUGBYEUROPE.TV

LEONAS 7S- EUROPEO KHARKIV

Las Leones7s ganan la final del Challenge y son novenas en Kharkiv

Andrey Necheporenko

La Selección femenina de seven no pudo alcanzar los cuartos de final de oro tras una fase de grupos muy convulsa, repleta de sorpresas, en la que con sólo una victoria, ante Italia (19-7), y dos derrotas, contra Gales (17-19) e Irlanda (12-14), terminamos cuartas de grupo.

Lejos de lamentarse, las Leonas se enfundaron sus uniformes de trabajo, dispuestas a dar todo de sí en el segundo día, correspondiente a los cruces, y comenzaron bien ganando 10-5 a Inglaterra y asegurándose un puesto en la final del Challenge por la novena plaza.

Allí volvieron a enfrentarse a Gales, que, con varias jugadoras de XV en su plantel, ya había demostrado su potencial el sábado, pero las Leonas sacaron su garra y consiguieron ganar (12-22) para llevarse la final y la novena posición en el Campeonato de Europa disputado en Kharkiv, Ucrania.

Las fuerzas estuvieron realmente parejas en la semifinal del Challenge entre Inglaterra y España, dos equipos que se conocen muy bien y son conscientes de sus puntos fuertes y sus destrezas, por lo que el partido estuvo muy basado en la defensa. Las nuestras estuvieron más acertadas en esta área y supieron presionar a las jugadoras de la Rosa en los momentos clave, para forzar sus errores y aprovecharlos para anotar, de manos de Amaia Erbina y Paula Requena, y conseguir el pase a las semifinales.

Gales fue el último rival de las Leonas en el Campeonato de Europa de Kharkiv y ante las Dragonas tuvieron que sacar a relucir su físico y velocidad adquiridas en los entrenamientos de toda la temporada, para cosechar una victoria merecida y trabajada. Para ello todo el equipo tuvo que remar frente a una Gales que comenzó anotando dos tantos.

Cuando parecía que el partido se les escapaba a las españolas, dos tantos de Marina Bravo y Amaia Erbina, experimentadas jugadoras con muchas caps en sus piernas, volvieron a meternos en la lucha marchándonos al descanso con 12-10 en contra en el mercador. En la segunda mitad Amaia Ebina de nuevo nos puso por delante y Paula Requena remató la faena con un último ensayo a escasos segundos del final que nos concedía la victoria en la final del Challenge por 12-22.

#VamosLeonas

DÍA 1 - 13/07/2019 - FASE DE GRUPOS

Andrey Necheporenko

ESP 17 - 19 WAL

Árbitro: Marla LATOS (GER)

Alineación España: 4. Uri BARRUTIETA, 3. Amaia ERBINA, 1. Sabina HURTADO, 9. María CASADO, 7. Barbara PLA, 6. Bea DOMÍNGUEZ, 11. María GARCÍA.

Suplentes: 10. Lucía DÍAZ (x7, min 3), 8. Olivia FRESNEDA (x1, min 7), 12. Lide ERBINA (x4, min 7), 5. Marina BRAVO (x6, min 11), 2. Paula REQUENA (x11, min 11).

Marcador: Min 2 Ensayo M.GARCÍA y Transformación CASADO 7-0// Min 4 Ensayo A.ERBINA 12-0// Min 5 Ensayo y Transformación Gales 12-7// Min 7 Ensayo y Transformación Gales 12-14// Min 8 Ensayo Gales 12-19// Min 13 Amarilla Gales// Min 13 Ensayo A.ERBINA 17-19.

ESP 19 - 7 ITA

Árbitro: Katherine PICKERT (GER)

Alineación España: 1. Sabina HURTADO, 8. Olivia FRESNEDA, 6. Bea DOMÍNGUEZ, 9. María CASADO, 12.Lide ERBINA, 3. Amaia ERBINA, 2. Paula REQUENA.

Suplentes: 11. María GARCÍA (x1, min 9), 10. Lucía DÍAZ (x9, min 12), 5. Marina BRAVO (x3, min 13), 4. Uri BARRUTIETA (x6,min 13), 7. Barbara PLA.

Marcador: Min 2 Ensayo A.ERBINA y Transformación L.ERBINA 7-0// Min 6 Ensayo y Transformación Italia 7-7// Min 11 Ensayo REQUENA y Transformación CASADO 14-7// Min 13 Ensayo M.GARCÍA 19-7.

ESP 12 -14 IRL

Árbitro: María PACIFICO (ITA)

Alineación España: 1. Sabina HURTADO, 8. Olivia FRESNEDA, 6. Bea DOMÍNGUEZ, 9. María CASADO, 12. Lide ERBINA, 2. Paula REQUENA, 11. María GARCÍA.

Suplentes: 3. Amaia ERBINA (x1, min 9), 5. Marina BRAVO (x6, min 9), 10. Lucía DÍAZ (x 9, min 9), 4. Uri BARRUTIETA (x12, min 9), 7. Barbara PLA.

Marcador: Min 2 Ensayo y Transformación Irlanda 0-7// Min 6 Ensayo CASADO 5-7// Min 8 Ensayo y Transformación Irlanda 5-14// Min 10 Ensayo M.GARCÍA y Transformación BRAVO 12-14.

DÍA 2 - 14/07/2019 - QF ORO

Andrey Necheporenko

ESP 10 -5 ENG

Árbitro: Aneta BEJM (POL)

Alineación España: 4. Uri BARRUTIETA, 8. Olivia FRESNEDA, 6. Bea DOMÍNGUEZ, 10. Lucía DÍAZ, 12. Lide ERBINA, 3. Amaia ERBINA, 11. María GARCÍA.

Suplentes: 2. Paula REQUENA (x3, min 2), 9. María CASADO (x11, min 7), 5. Marina BRAVO (x6, min 10), 1. Sabina HURTADO (x4, min 10), 7. Barbara PLA.

Marcador: Min 1 Ensayo A.ERBINA 5-0// Mi 4 Ensayo Inglaterra 5-5// Min 12 Ensayo REQUENA 10-5.

DÍA 2 - 14/07/2019 - SF 5º PUESTO

WAL 12 -22 ESP

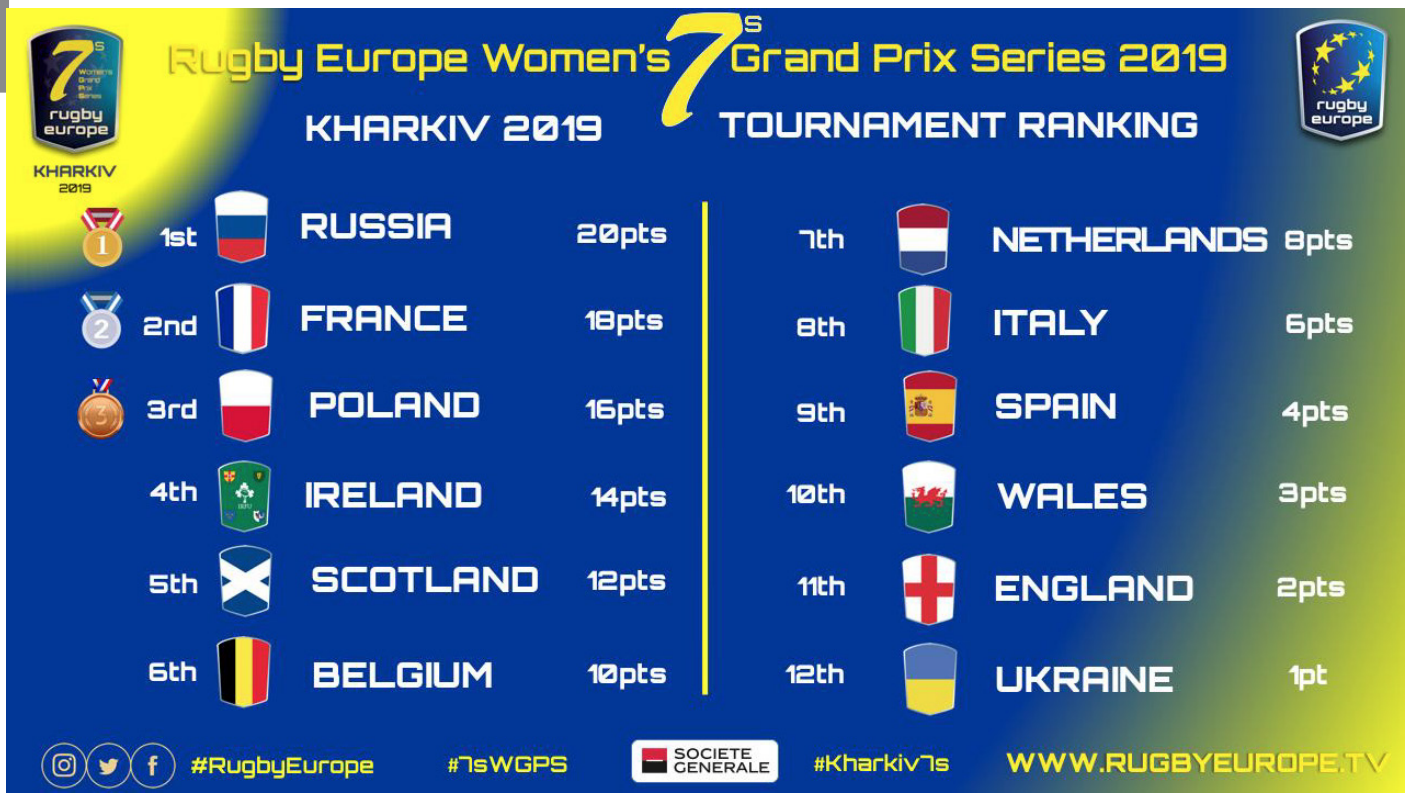
Árbitro: María PACIFICO (ITA)

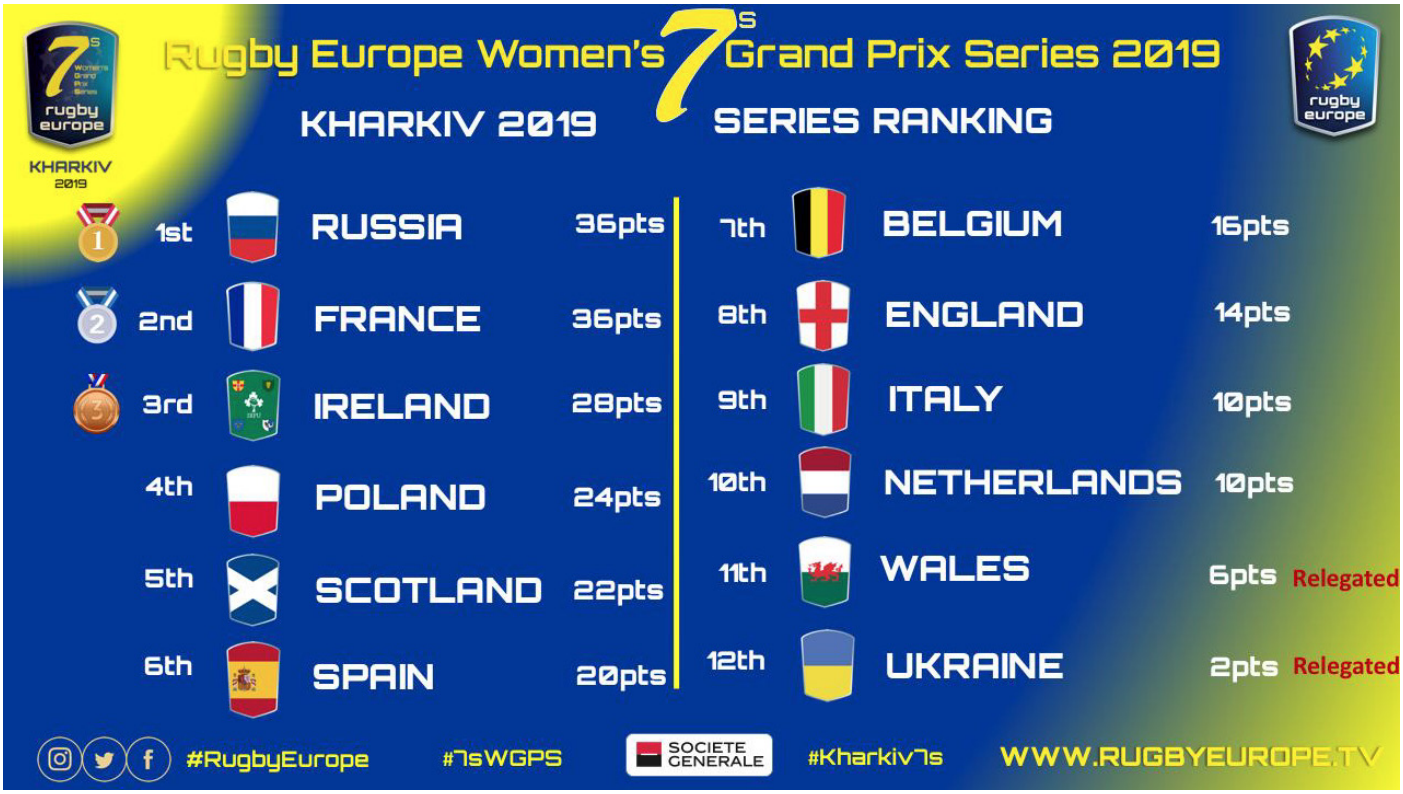
Alineación España: 5. Marina BRAVO, 4. Uri BARRUTIETA, 1. Sabina HURTADO, 9. María CASADO, 10. Lucía DÍAZ, 3. Amaia ERBINA, 2. Paula REQUENA.

Suplentes: 9. Olivia FRESNEDA (x1, min 9), 6. Bea DOMÍNGUEZ (x1, min 9), 12. Lide ERBINA (x9, in 10), 11. María GARCÍA (x10, min 10), 7. Barbara PLA.

Marcador: Min 1 Ensayo Gales 5-0// Min 3 Ensayo y Transformación Gales 12-0// Min 5 Ensayo BRAVO 12-5// Min 6 Ensayo A.ERBINA 12-10// Min 9 Ensayo A.ERBINA 12-15// Min 13 Ensayo REQUENA y Transformación BRAVO 12-22.

#VamosLeonas


Rugby Europe Women's 7s Grand Prix Series 2019
KHARKIV 2019
TOURNAMENT RANKING
1st RUSSIA 20pts
2nd FRANCE 18pts
3rd POLAND 16pts
4th IRELAND 14pts
5th SCOTLAND 12pts
6th BELGIUM 10pts
7th NETHERLANDS 8pts
8th ITALY 6pts
9th SPAIN 4pts
10th WALES 3pts
11th ENGLAND 2pts
12th UKRAINE 1pt
#RugbyEurope
#7sWGPS
SOCIETE GENERALE
#Kharkiv7s
WWW.RUGBYEUROPE.TV


Rugby Europe Women's 7s Grand Prix Series 2019
KHARKIV 2019
SERIES RANKING
1st RUSSIA 36pts
2nd FRANCE 36pts
3rd IRELAND 28pts
4th POLAND 24pts
5th SCOTLAND 22pts
6th SPAIN 20pts
7th BELGIUM 16pts
8th ENGLAND 14pts
9th ITALY 10pts
10th NETHERLANDS 10pts
11th WALES 6pts Relegated
12th UKRAINE 2pts Relegated
#RugbyEurope
#7sWGPS
SOCIETE GENERALE
#Kharkiv7s
WWW.RUGBYEUROPE.TV

LEONES 7S S18- CONCENTRACIÓN

Los Leones7s S18, en Madrid para preparar el Campeonato de Europa

Juan Carlos Rodriguez

Gorka Bueno, seleccionador nacional de 7s masculino S18, vuelve a convocar en Madrid a las jóvenes promesas del rugby españo. La cita es el próximo martes, 23 de julio, para ultimar los preparativos de cara al Campeonato de Europa que se disputa el 17 de agosto en Gdansk (Polonia) y en el que intentarán defender el bronce que consiguieron la pasada temporada.

POOLS: A B C

		MATCHS					SCORES			TRIES		PEN		CONV		DROP		CARDS	
		Nº	W	D	L	PTS	F	A	DIFF	F	A	F	A	F	A	F	A	Y	R
1	ESP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	GER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	LTU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	BEL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Este grupo de 16 jugadores deberá esforzarse al máximo para estar entre los elegidos para la cita europea, en la que competirán en el Grupo C, contra Alemania, Lituania y Bélgica. En el resto de grupos, Francia parte como cabeza del A y le acompañan Portugal, Polonia y Rumanía, mientras que el B lo lidera Irlanda, que jugará contra Georgia, Rusia y Luxemburgo.

CONCENTRACIÓN SELECCIÓN NACIONAL SUB-18 SEVEN
Madrid, del 23 al 26 de julio de 2019
JUGADORES CONVOCADOS

FEDERACIÓN ANDALUZA

CR ATLÉTICO PORTUENSE
RODRIGUEZ GASSOT, Alvaro.

TROCADERO MARBELLA RC
IRUSTA SALLES, Ike

FEDERACION CATALANA

CR SANT CUGAT
ROMANO, Facundo
CANTOS, Albert

UE SANTBOIANA
SERRES, Edgard

FEDERACIÓN MADRID

CRC POZUELO
SORIANO DE BENAVIDES, Jose Luis.
GARCIA, Samuel.

AD INGENIEROS INDUSTRIALES
COSCULLUELA ÖRDOGH, Francisco.

CR CISNEROS
VINUESA GARCIA, Gon

FEDERACIÓN VASCA

BERA BERA RT
LEGORBURU ANSO, Antón

ZARAUTZ RT
SALETA ATORRASAGASTI, Alex

US MONTAUBAN (Francia)
RICHARDIS, Jean-Baptiste.

AIX EN PROVENCE (Francia)
CARRIERE, Hugo.

LA ROCHELLE (Francia)
TRIKI, Matheo.

BEZIERS RC (Francia)
PORTA SANCHEZ, Darío.

SARACENS RC (Inglaterra)
MUJIKA, Xabier

STAFF
BUENO, Gorka (Seleccionador)
GUILLEN, Joel (Delegado)
MARTÍN, Laura (Fisioterapeuta)

#VamosLeones

LEONAS 5 PLAYA - CONCENTRACIÓN

España, en el Europeo femenino de rugby playa que se disputa en Moscú

El Water Sports Stadium del Dynamo Beach Sports Centre, en Moscú, va a acoger el próximo fin de semana, 27 y 28 de julio, el Campeonato de Europa de rugby playa a 5 en el que estará presente la Selección femenina creada para este efecto, dirigida por la ex internacional Berta García y Mario Copetti.

Rusia, defensora del título en categorías masculina y femenina, comparte grupo con las Leonas, quienes además se verán las caras con Croacia y Austria en la fase preliminar, mientras que Italia, Letonia, Geogia y Bielorrusia harán lo propio en el Grupo B.

El torneo al completo puede seguirse en directo en tvstar.ru.

CAMPEONATO DE EUROPA FEMENINO DE RUGBY PLAYA A 5
Moscú (Rusia). 27 y 28 julio 2019
JUGADORAS CONVOCADAS

FEDERACIÓN ANDALUZA

UNIVERSITARIO DE SEVILLA
CARMONA PÉREZ, Marta.
CASTRO CAMINO, Julia.
SÁNCHEZ BERNAL, Gema.

FEDERACIÓN MADRID

XV HORTALEZA
ARRANZ ALONSO, Claudia.
TORRAS TRONCOSO, Alma.

CR CISNEROS
GIL MARTÍN, Paula

FEDERACIÓN CASTILLA Y LEÓN

CR EL SALVADOR
MARTÍ MONTORO, Isabel.

FEDERACIÓN CATALANA

CR SANT CUGAT
SEGARRA CARACH, Elisabeth.

FEDERACIÓN GALLEGA

CRAT A CORUÑA
IGLESIAS SOBRINO, Ana.

FEDERACIÓN CDAD. VALENCIANA

CP LES ABELLES
NOGUERA SERRA, Irene.

UNIVERSIDAD DE ALICANTE
GARCÍA CASTAÑEDA, Laura.

FEDERACIÓN VASCA

EIBAR RT
MAYO AZKÁRATE, Amaiur.

STAFF
GARCÍA, Berta (Manager / Entrenadora)
COPETTI, Mario (Entrenador)
G. DÁVILA, Ignacio (Delegado)
LÓPEZ, Sergio (Fisioterapeuta)

#VamosLeonas

POOL A	W	L	ATTEMPTS	POINTS	Rk
RUSSIA					
CROATIA					
AUSTRIA					
SPAIN					

POOL B	W	L	ATTEMPTS	POINTS	Rk
ITALY					
LATVIA					
GEORGIA					
BELARUS					

27 JULY			
11:00	ITALY	-	BELARUS
11:20	LATVIA	-	GEORGIA
11:40	CROATIA	-	AUSTRIA
12:00	RUSSIA	-	SPAIN
13:40	ITALY	-	GEORGIA
14:10	OPENING CEREMONY		
14:40	LATVIA	-	BELARUS
15:00	CROATIA	-	SPAIN
15:20	RUSSIA	-	AUSTRIA
17:00	ITALY	-	LATVIA
17:20	GEORGIA	-	BELARUS
17:40	AUSTRIA	-	SPAIN
18:00	RUSSIA	-	CROATIA

28 JULY	
QUARTER FINALS	
11:00	-
11:20	-
11:40	-
12:00	-
SEMI FINALS (BOWL)	
13:40	-
14:00	-
SEMI FINALS (CUP)	
15:00	-
15:20	-
7th PLACE	
16:20	-
5th PLACE	
16:40	-
BRONZE MATCH	
18:00	-
GOLD MATCH	
19:00	-

WOMEN

ALL-RUSSIAN BEACH SPORTS ASSOCIATION

Rugby Union of Russia

EUROPEAN BEACH FIVES RUGBY CHAMPIONSHIP 2019

rugby europe

SOCIETE GENERALE

LaLiga
Sports

INFISPORT

INFISPORT: la masa muscular, el ejercicio y la sarcopenia en el rugby

El rugby es catalogado como un deporte interválico de alta intensidad, el cual se caracteriza por combinar acciones explosivas (sprint, salto, etc…) con otras de fuerza (placaje, melé, lanzamiento…) generando un determinado daño/degradación muscular.

Por otra parte, la masa muscular disminuye gradualmente cada década a partir de los 30 años y lo hace en mayor o menor medida dependiendo de la genética y de los hábitos, principalmente de la alimentación y de la actividad física.

El ejercicio contribuye a mantener y/o aumentar la masa muscular, pero no será efectivo sin una adecuada ingesta diaria de proteínas.

PROTEÍNAS Y MASA MUSCULAR

Bien sea por la intensidad/duración de la actividad física y/o el propio efecto de la sarcopenia, las horas siguientes al ejercicio son fundamentales para compensar el daño y/o degradación muscular mediante la ingesta de proteínas, ya que el organismo no las almacena como si ocurre con los carbohidratos.

Las necesidades proteicas para un jugador de rugby rondan los 1,4-1,8 g/día/kg corporal, aunque las necesidades pueden incrementarse hasta los 2 g/día/kg corporal si la intensidad de la actividad física es muy elevada1.

El sistema digestivo digiere las proteínas a velocidades distintas según la composición molecular de cada proteína. Una vez degradadas, los aminoácidos que forman las proteínas

son liberados al torrente sanguíneo para su uso en la formación/regeneración de masa muscular, síntesis de anticuerpos, etc.

La leche contiene aproximadamente un 6% de proteínas que poseen atributos únicos desde el punto de vista nutricional y biológico, diferenciando dos componentes principalmente:

- Suero lácteo (whey)
- Caseína

El suero lácteo (whey) es el líquido que queda al quitar la caseína y grasa de la leche tras la adición de cuajo (enzima que hace coagular la leche). Está compuesto por beta-lactoglobulina, alfa-lactoalbumina, albumina (de suero bovino), lactoferrina, inmunoglobulinas, lactoperoxidasas, glicomacropeptidos, lactosa y minerales. A excepción de los minerales, presentes también en la caseína, los demás componentes se encuentran únicamente en el suero lácteo.

Por otro lado, la caseína representa entre el 75 y el 80% del total de las proteínas de la leche, siendo la responsable del color blanco de la misma. Al igual que las proteínas encontradas en el suero la caseína es una proteína completa y además contiene calcio, fosforo y otros minerales.

La caseína se encuentra en forma de micelas que son grandes partículas coloidales cuya mayor particularidad es la formación de un gel en el estómago lo cual va a permitir una digestión más lenta liberando aminoacidos al torrente sanguíneo de forma sostenida y constante durante horas. De esta forma se mejora la capacidad del organismo para absorber, retener y utilizar más eficientemente el aporte proteico.

PROTEIN SECUENCIAL: NUEVO BATIDO DE PROTEÍNAS

PROTEIN SECUENCIAL combina en su composición tres fuentes de proteína con diferente velocidad de absorción, favoreciendo el aporte inmediato de aminoácidos y sostenido hasta finalizar la digestión de la fuente de proteína más lenta.

Contiene una fuente de concentrado de suero lácteo de alto valor biológico (Lacprodan®, Arla Foods Ingredients Group P/s.)

Contiene una fuente de proteína procedente del caseinato cálcico con alto valor biológico y lenta digestión característica de esta fuente.

Contiene una fuente de proteína formada por péptidos bioactivos de colágeno patentados (Bodybalance®) específicos para la sarcopenia, soportado con estudios clínicos y publicaciones en el British Journal of Nutrition4, siendo el primer estudio en el mundo que muestra el efecto de los péptidos de colágeno y su relación en la composición del cuerpo y la fuerza del músculo.

PÉPTIDOS DE COLÁGENO Y SARCOPENIA

Se observó que aquellos deportistas que tomaron Bodybalance® después de 12 semanas de entrenamiento de resistencia consiguieron un aumento en la masa libre de grasa y una reducción en la masa grasa ($p<0,05$)

PÉPTIDOS DE COLÁGENO Y FUERZA MUSCULAR

Por otro lado, se obtuvo un aumento en la producción de fuerza muscular entre los deportistas que ingirieron Bodybalance® vs placebo después de 12 semanas de entrenamiento de resistencia ($p<0,05$).

PROTEIN SECUENCIAL concentra un alto contenido proteico, es bajo en azúcares y está libre de gluten, aportando por servicio entre 28 y 31 g de proteínas y un contenido de aminoácidos esenciales entre 10,52 y 12,1 g según sabor. Además, incluye vitamina B6, B9 y B12 para la síntesis normal de aminoacidos y el metabolismo de las proteínas.

Por su combinación de distintas fuentes de proteínas con diferentes velocidades de absorción junto a péptidos de colágeno bioactivos patentados (Bodybalance®), PROTEIN SECUENCIAL está indicado para la ingesta postejercicio y/o antes de dormir con el fin de compensar el catabolismo muscular y/o aumentar la masa muscular.

infisport®
SCIENCE NUTRITION.
La nutrición deportiva de los Leones y Leonas

EST.
1873
Heineken®

GENERALI
Asegurador
de la Selección Nacional

LaLiga
Sports

IBERDROLA

CSD
Consejo
Superior de
Deportes

renfe

SPAGNOLO®
DESDE 1933

LOTERÍAS
CON EL DEPORTE

infisport
SCIENCE NUTRITION

joma®

Halcón
viajes

Leciñena

NostrumSport®
Productos de Fisioterapia

GILBERT

Kappa

hispasat