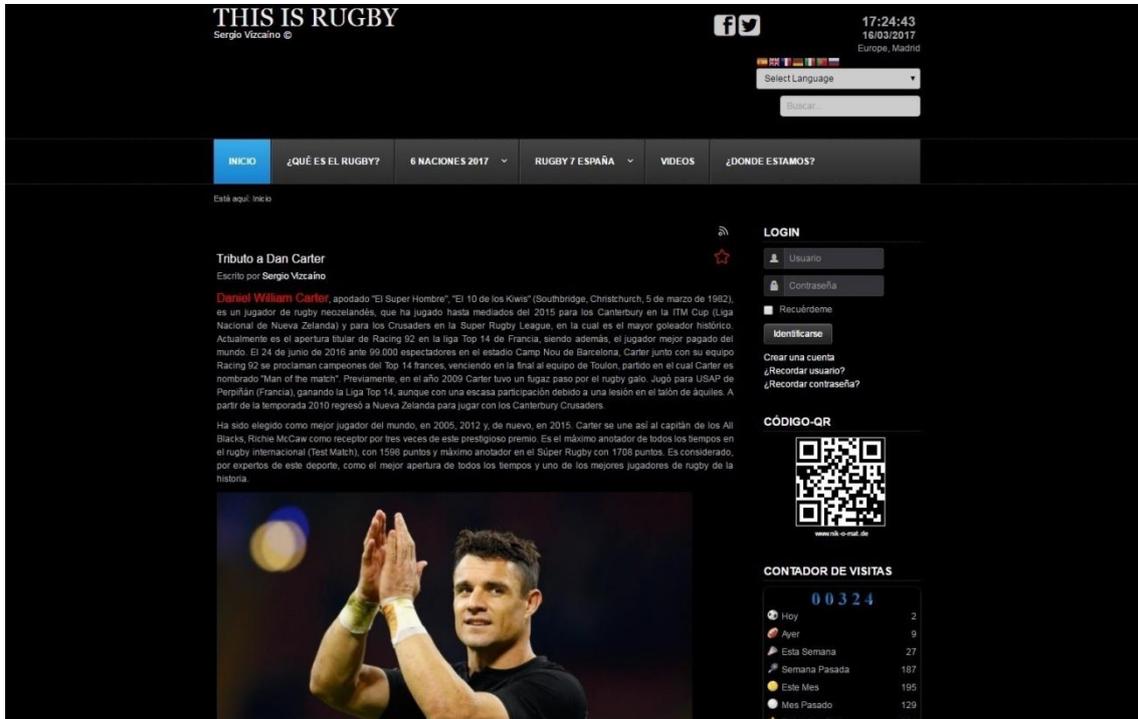
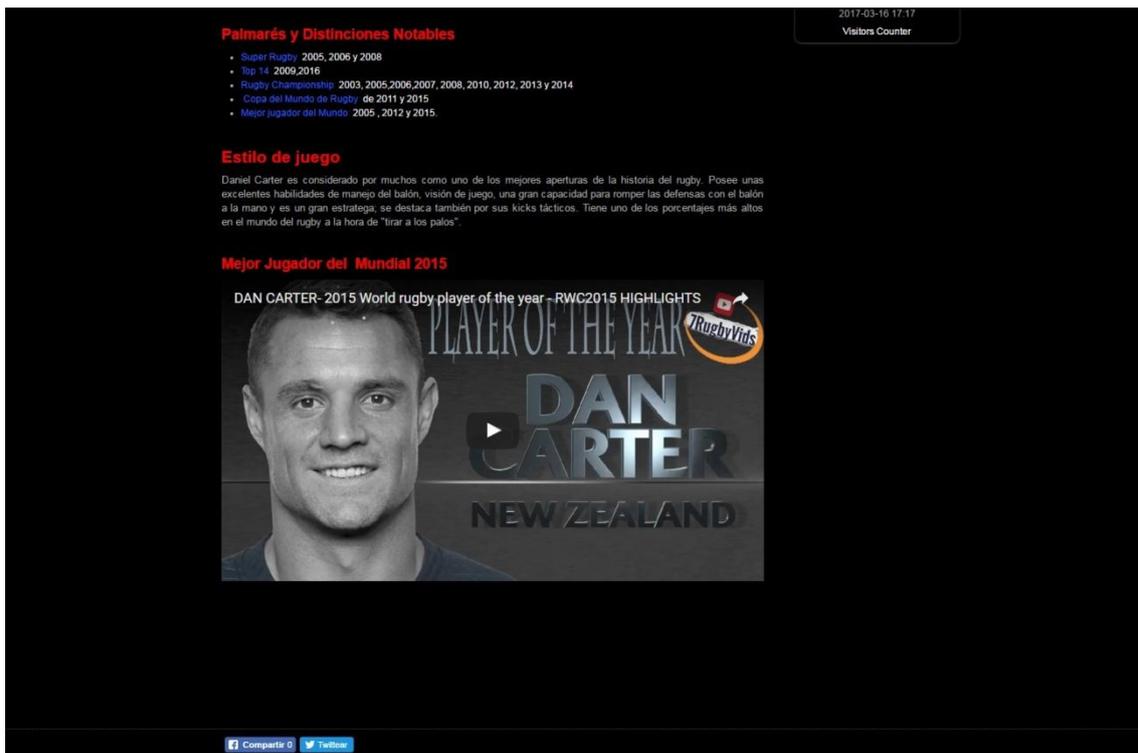


# **This is Rugby**

Para este proyecto de Aplicaciones Web, he realizado esta página centrada en rugby ya que soy un seguidor de los deportes. Espero que le guste la web.



1.- En la página principal de mi web, quería resaltar sobre el jugador proclamado de los mejores jugadores de la historia, **Daniel William Carter**. En el inicio de mi página, podréis registraros para obtener información adicional como: Contacto, Rutina de ejercicios.



2. En la misma página de inicio adjunto un video sobre mejores momentos de Daniel, y abajo del todo podréis compartir mi página en vuestras redes sociales.

INICIO **¿QUÉ ES EL RUGBY?** 6 NACIONES 2017 RUGBY 7 ESPAÑA VIDEOS ¿DONDE ESTAMOS?

Está aquí Inicio > ¿Qué es el Rugby?

**¿Qué es el Rugby?**  
Escrito por Sergio Vizcaino

El rugby es un deporte de barbaños, jugado por caballeros.  
(Winston Churchill)

**¡Cómo Nació El Rugby!**  
El rugby o fútbol rugby (adaptado al español como rugbi ) es un deporte de contacto en equipo nacido en Inglaterra, donde tomó ese nombre a partir de las reglas del fútbol elaboradas en el colegio de la ciudad de Rugby (Rugby School) en el siglo XIX. Sobre la forma de denominar en español al jugador practicante del deporte, el Diccionario panhispánico de dudas informa que «se usa con frecuencia en los países del Río de la Plata la forma rugbier con el sufijo -er propio del inglés para crear este tipo de derivados (aunque en inglés se usa, en este caso, la expresión rugby player). En español se emplea con este valor el sufijo -ista (futbolista, golfista, tenista, etc.), por lo que resulta más recomendable la forma rugbista».

**¿Dónde es más Popular?**  
El rugby es practicado a nivel internacional en todos los continentes, aunque es muy popular principalmente en las naciones que conforman las islas británicas (Escocia, Gales, Inglaterra, Irlanda e Irlanda del Norte), así como en países como Australia, Fiji, Nueva Zelanda, Papúa Nueva Guinea, Samoa, Sudáfrica y Tonga, Argentina y en Francia.

**Qué debes saber sobre el Rugby**

Contacto	Deporte de fuerte contacto físico
Miembros por equipo	Rugby Union: 15 jugadores por equipo Rugby League: 13 jugadores por equipo Rugby 7: 7 jugadores por equipo
Género	Masculino y Femenino
Categoría	Deporte de equipo al aire libre
Accesorios	Casqueta hombreras (opcionales) y protector bucal (obligatorio)
Pelota	De forma ovalada, es de cuero o material sintético parecido
Lugar del encuentro	

3. En el segundo elemento que he creado, doy información sobre este deporte conocido como Rugby

Está aquí Inicio > 6 Naciones 2017

**Comienza 6 Naciones**  
Escrito por Sergio Vizcaino

**CALENDARIO**  
No event in the calendar  
March 2017

Lun	Már	Jue	Vié	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

**NOTICIAS EXTERNAS**  
Torneo VI Naciones // marca

- A Irlanda le gusta el 'vendugo'
- El tiempo sigue muy who
- Inglaterra invade el Torneo VI Naciones a falta de una jornada
- Contundente victoria en Roma de una Francia en mucho better
- Una Calcutta Cup para sentenciar este novedoso VI Naciones 2017

**SELECCIONES PARTICIPANTES EN EL 6 NACIONES**

ESCOCCIA FRANCIA GALES

4. En el Siguiete elemento he creado informacion sobre una de las competiciones mas conocidas del mundo del rugby que es: **VI Naciones**, en ella incluye informacion sobre la actual

competición, las selecciones participantes, Noticias de medio como Marca y Eurosport. También podrás Acceder a Información sobre las naciones que componen la competición.

ITALIA  
Escrito por Sergio Vizcaino

SELECCION DE RUGBY ITALIA



Seudónimo **Azzurri**

La **Selección nacional de rugby de Italia** representa al país en las competiciones oficiales. Está representada por la **Federazione Italiana Rugby**, activa desde 1929. A fecha 3 de septiembre de 2015, Italia ocupa el 15º puesto del ranking del **World Rugby Ranking**.  
El equipo, conocido también como los "Azzurri" o "Los Gladiadores de Roma", juega en el circuito internacional desde 1929.

**Alineación 2017**



ITALIA					
BENVENUTI	BIAGI	BISEGNI	BONI	BRONZINI	CAMPAIGNARO
CANNA	CECCARELLI	CHISTOLINI	CITTADINI	D'APICE	ESPOSITO
FAVARO	FUSER	DEGA	GHIRALDINI	GORI	LOVOTTI
MEANDA	MCLEAN	MINOZZI	MINTO	PADOVANI	PANICO
PARISSE (C)	RUZZA	SPERANDIO	STEYN	VAN SCHALKWYK	VENDITTI
VIOLI					

5. Información sobre una de las Naciones en este caso la Selección italiana de Rugby15.

INICIO | ¿QUÉ ES EL RUGBY? | 6 NACIONES 2017 | **RUGBY 7 ESPAÑA** | VIDEOS | ¿DONDE ESTAMOS?

Está aquí: Inicio > Rugby 7 España > ¿QUE ES EL RUGBY 7?

¿QUE ES EL RUGBY 7?  
Escrito por Sergio Vizcaino



**RUGBY 7**

El rugby 7, (Fundéu BBVA recomienda también rugby a siete), seven a side o simplemente seven, es una variante del rugby en el que juegan siete jugadores por equipo, en lugar de 15 propio del Rugby Union. Esta versión del rugby es muy popular con competiciones notables como en la **Copa del Mundo de Rugby 7** y la **Serie Mundial de Rugby 7**. También se juega a rugby 7 en acontecimientos como los **Juegos de la Mancomunidad**. Aunque fue creado como un acontecimiento del rugby.

Mientras que un partido de rugby de quince jugadores dura 80 minutos, un partido de rugby 7 dura 14 minutos de tiempo real de juego, en dos mitades con un intervalo entre ellas de no más de dos minutos, excepto los partidos finales de un torneo que, por decisión del organizador, pueden durar veinte minutos en dos tiempos de diez. Esto permite que se puedan realizar los torneos de rugby en un solo día o en un fin de semana.

6. También he añadido información sobre la modalidad de **Rugby7**, ya que España hizo historia y consiguió asistir a los juegos de **RIO2016**.

Videos  
Escrito por Sergio Mzcalino

CÓDIGO-QR  
  
[www.ina.com.ar](http://www.ina.com.ar)

Videos Jugadores Destacados 2016/2017

Sonny Bill Williams 🇳🇿 Nueva Zelanda

Sonny Bill Williams - Unstoppable 2017



Baptiste Serin 🇫🇷 Francia

Baptiste Serin || Le Petit General || Ultimate Highlights



7. Podrás Disfrutar en mi página web de videos con los mejores momentos de los mejores jugadores, si te gusta el rugby disfrutaras de los videos como el que más.

## ¿Ventaja de estar Registrado?

ENTRENO PARA RUGBY  
Escrito por Sergio Mzcalino

### Rutina de Gimnasio Para Rugby

Para poder realizar este planning de entrenamiento debemos tener claro una serie de cosas antes de empezar. Tenemos que valorar que un jugador de rugby es alguien que se prepara físicamente y muscularmente para realizar dicho deporte, debemos de dejar de lado todos los estereotipos como el que son rutinas o entrenamientos de culturistas.

En el rugby utilizamos casi todos los músculos del cuerpo: es un deporte muy completo y debemos estar muy bien preparados físicamente.

El entrenamiento que presentamos a continuación es de 3 sesiones semanales, con ejercicios específicos de rugby.

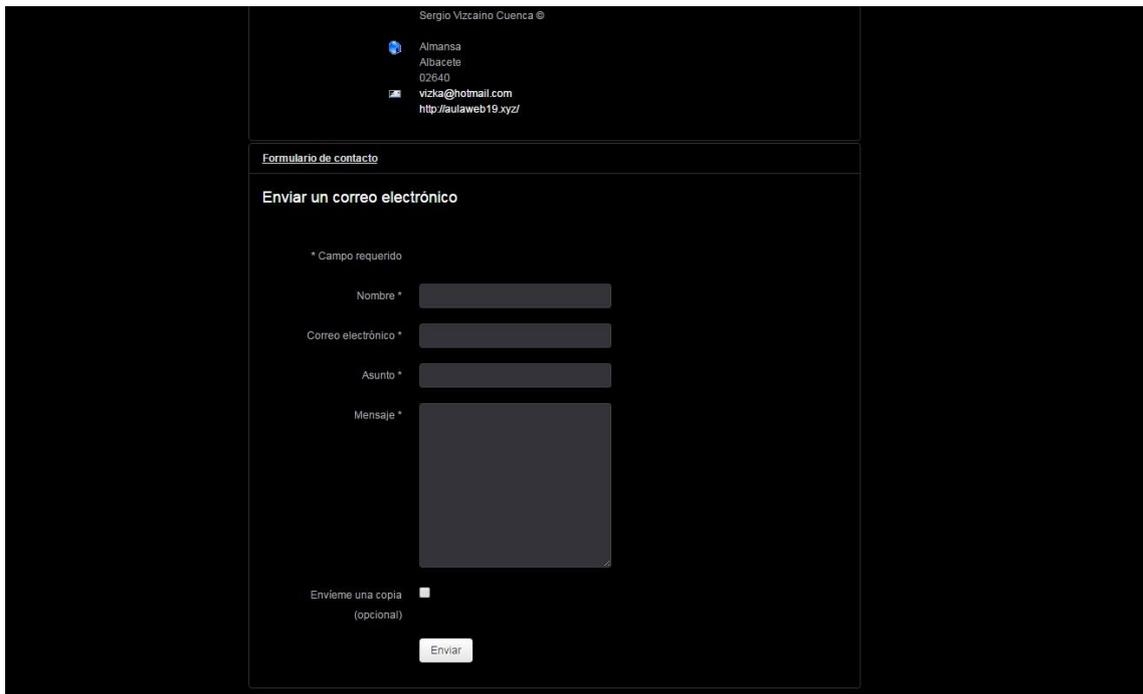
Nota:

- Al realizar los ejercicios no olvidemos su técnica y ejecución, ya que nos podemos lesionar realizándolos.
- La velocidad de ejecución debe de ser máxima.
- Calentar antes de empezar la rutina.
- No olvidar realizar los estiramientos finales.
- Hacer 10 minutos de abdominales al finalizar cada sesión.
- Descansos:
  - Entre repeticiones: 1'30"
  - Entre series: 3'

**DÍA 1:**

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas	4	8
Prensa inclinada	4	10
Cargadas	4	10
Extensiones de cuádriceps	4	10
Curl femoral	4	10 (30-50 % peso de vuestro corporal)

8. Encontraras una rutina de iniciacion para el gimnasio si alguna vez te gustaría algun dia obtener masa muscular para practica este deporte.



Sergio Vizcaíno Cuenca ©

Almansa  
Albacete  
02640  
vizca@hotmmail.com  
http://aulaweb19.xyz/

Formulario de contacto

Enviar un correo electrónico

\* Campo requerido

Nombre \*

Correo electrónico \*

Asunto \*

Mensaje \*

Envíeme una copia   
(opcional)

Enviar

9. Por último un pequeño formulario e información para poder oponerte en contacto conmigo.

Espero que le haya gustado mi Página Web. Un cordial saludo

**Sergio Vizcaíno Cuenca**