

# Programa Avançado

## Rugby VII

Reconhecido pela NBA





## Programa Avançado Rugby VII

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/programa-avancado/programa-avancado-rugby-vii](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/programa-avancado/programa-avancado-rugby-vii)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

O Rugby VII é apresentado como uma forma mais rápida e dinâmica que a modalidade Rugby XV. Por essa razão, os jogadores devem ser rápidos, ágeis e ter excelentes habilidades com a bola. No entanto, existem muitos fatores que determinam o sucesso nessa variante do Rugby, e com esse programa o profissional desse esporte poderá aprofundar-se em todos os seus aspectos. Serão abordados os princípios e as regras do jogo, identificando as habilidades que os jogadores devem possuir, a preparação física necessária para atuar no jogo, além de uma análise dos mecanismos de lesões. Esse programa será ministrado 100% online, o que permitirá ao aluno conciliá-lo com suas atividades profissionais.



“

*Torne-se um especialista em Rugby VII através de materiais acadêmicos inovadores e um corpo docente com estrelas deste esporte”*

As equipes que conseguem manter a posse da bola e movê-la rapidamente pelo campo possuem a maior probabilidade de marcar pontos no Rugby VII. Por isso, são necessárias habilidades para realizar passes precisos e oportunos. Embora seja uma variante mais rápida do Rugby, essa modalidade ainda consiste em um jogo de estratégias. Consequentemente, é imperativo adaptar-se rapidamente às mudanças na partida e aplicar habilidades táticas para explorar os pontos vulneráveis dos adversários.

Sem dúvida, uma capacitação que aborde esses e outros aspectos do Rugby VII oferecerá grande valor ao profissional desse esporte, razão pela qual a TECH desenvolveu esse excelente programa. Nesse sentido, o aluno estudará posições específicas no campo, o lançamento do jogo, a capacidade de contra-ataque e a análise do adversário. Também enfatizaremos as provas de resistência e força que são realizadas nessa modalidade.

Todos esses aspectos e muito mais estarão disponíveis para o profissional esportista através de um Programa Avançado 100% online. Esse formato não só permitirá que o aluno realize o programa de qualquer lugar desejado, mas também permitirá controlar seus horários acadêmicos. Dessa forma, as 150 horas do programa poderão ser distribuídas de acordo à disponibilidade do aluno, não representando nenhum obstáculo quando se trata de conciliá-lo com atividades pessoais ou profissionais.

Este **Programa Avançado de Rugby VII** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Rugby VII
- O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações técnicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer equipamento, fixo ou móvel, com conexão à Internet



*Analise todas as implicações da preparação física no Rugby VII para um jogo bem-sucedido"*

“

*Desafie suas habilidades no Rugby VII examinando casos práticos que abrangem uma grande variedade de situações”*

O corpo docente deste programa inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

Através do seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional poderá ter uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, em um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva planejada para praticar diante de situações reais.

A proposta deste plano de estudos se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surjam ao longo do programa acadêmico. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por destacados especialistas nesta área.

*Através deste abrangente programa, você poderá estabelecer estratégias avançadas de contra-ataque no jogo.*

*Analise a importância do chute central no Rugby VII para iniciar o jogo com vantagens.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo desse programa é proporcionar ao profissional da área o conhecimento mais avançado e atualizado sobre o Rugby VII, possibilitando dominar todos os seus fundamentos. Isso permitirá uma prática do esporte com garantia, além de possibilitar ao aluno especializar-se em como jogar, podendo criar métodos de treinamento ou assessorar jogadores.



“

*Alcance os objetivos deste programa e domine as estratégias mais avançadas para abordar as lesões comuns do Rugby VII”*



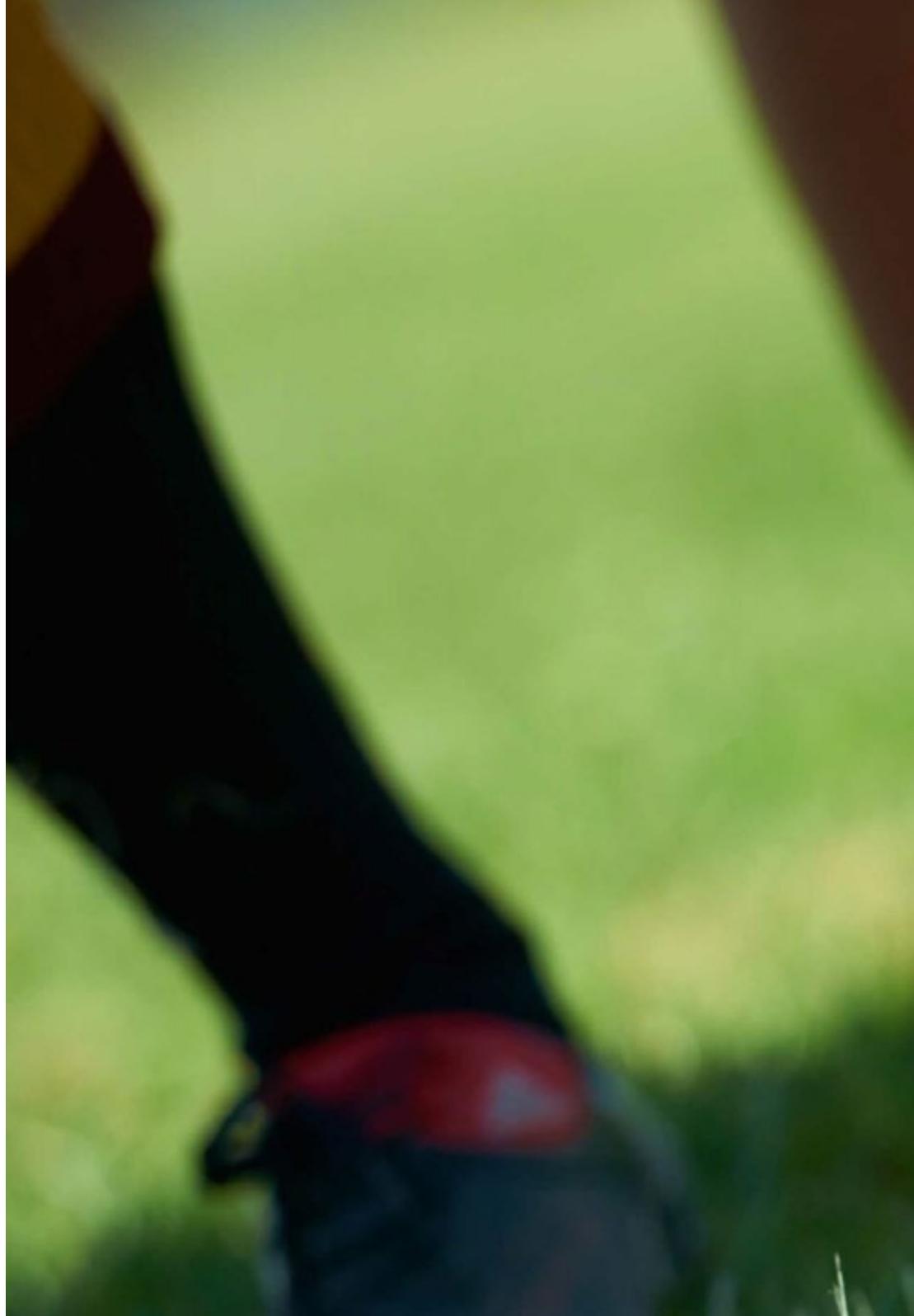
## Objetivos gerais

---

- Conhecer de forma detalhada o Rugby XV e VII, bem como as outras modalidades
- Conhecer e desenvolver as habilidades físicas e técnicas de um profissional
- Adquirir uma qualificação em nutrição voltada para o Rugby, considerando a modalidade e a posição do jogador
- Como gerenciar as emoções e aplicar a psicologia no contexto esportivo
- Aprender a gerenciar equipes e jogadores
- Como promover o Rugby como um produto ao consumidor
- Conhecer detalhadamente as ferramentas para o jogador controlar suas emoções e obter um melhor desempenho



*Examine as fases elementares do Rugby Profissional, como o Maul ou o Ruck, visando criar as melhores estratégias para abordá-las"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Modalidades de Rugby

- ♦ Conhecer detalhadamente as origens do Rugby
- ♦ Detectar os valores desse esporte
- ♦ Conhecer de forma detalhada as modalidades e regulamentos gerais

### Módulo 2. Rugby VII. Esporte e Regulamento

- ♦ Conhecer minuciosamente o regulamento específico
- ♦ Saber diferenciar e conhecer detalhadamente as posições
- ♦ Compreender os diferentes sistemas ofensivos e defensivos
- ♦ Aprender e diferenciar as fases estática e dinâmica

### Módulo 3. Preparação Específica Rugby VII Profissional

- ♦ Adquirir conhecimentos sobre o planejamento da temporada
- ♦ Analisar as cargas por jogadores
- ♦ Conhecer de forma detalhada as principais tendências da preparação física no Rugby
- ♦ Conhecer e aprender a estruturar as sessões

# 03

## Direção do curso

Em sua máxima para oferecer uma educação dentro dos mais altos padrões acadêmicos, a TECH reuniu alguns dos principais nomes do rugby profissional para esse programa. São campeões europeus de Rugby VII, graduados olímpicos e jogadores que participaram da Copa do Mundo de Rugby XV e VII, reunidos nesse Programa Avançado para superar as mais altas expectativas do aluno. Além disso, esse notável corpo docente também destaca-se por ter treinado a principal categoria feminina de Rugby na Espanha. Desta forma, o aluno adquirirá as principais estratégias para o Rugby VII através da perspectiva de um jogador e de um técnico.





“

*Estrelas mundiais do Rugby profissional reuniram-se neste programa para apresentar as principais estratégias para destacar-se no Rugby VII"*

## Direção



### Sr. Javier De Juan Roldán

- ♦ Jogador profissional de Rugby da seleção espanhola de Rugby VII
- ♦ Bicampeão europeu de Rugby VII
- ♦ Jogador profissional do Independiente Rugby Club
- ♦ Jogador profissional do Rugby Ciências
- ♦ Treinador nas escolas Ciências Rugby Club e Independiente Rugby Club



### Sra. Marta Literas Ruiz

- ♦ Treinadora de Rugby feminino de 7 e masculino de XV
- ♦ Treinadora do Comando Geral do Exército Balear feminino de 7 e masculino de XV
- ♦ Co-fundadora da All&Go
- ♦ Coordenadora da Associação para Mulheres no Ambiente Profissional
- ♦ Jogadora internacional de Rugby XV e 7
- ♦ Campeã Europeia de Rugby
- ♦ Diploma Olímpico Rio de Janeiro
- ♦ Formada em Ciências Políticas, Mestrado em Direção e Gestão de Recursos Humanos
- ♦ Mestrado em Gestão de Equipes



## Professores

### Sra. María Ribera García

- ◆ Treinadora principal do San Scrum na Divisão de Honra Feminina
- ◆ Treinadora técnica no Comitê Olímpico Espanhol
- ◆ Treinadora do Tatami Rugby Club
- ◆ Jogadora internacional pela seleção espanhola feminina nas modalidades XV e VII
- ◆ Jogadora Olímpica no Rio de Janeiro
- ◆ Formada em Ciências da Atividade Física e Esporte
- ◆ Títulos N1, N2 e N3 de treinador de rugby XV e N1 e N2 de VII, treinadora principal do San Scrum da divisão de honra feminina, treinadora do clube de rugby Tatami e treinadora técnica do Comitê Olímpico Espanhol

### Sr. Ángel Lino Samaniego

- ◆ Responsável pela preparação física do Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Responsável pela preparação física do projeto feminino no Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Preparador físico no Blagnac Rugby
- ◆ Preparador físico no Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Professor de Rugby, Esportes Coletivos e Biomecânica na Universidade Alfonso X el Sabio
- ◆ Formado em Ciências da Atividade Física e Esporte pela UPS
- ◆ Mestrado em Pesquisa pela UPM
- ◆ Mestrado em Alto Desempenho Esportivo pela UPS
- ◆ Treinador World Rugby Level II pela Federação Espanhola de Rugby

# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos foi elaborado para concentrar as principais características do jogo, bem como suas regras e a preparação específica do Rugby VII, em apenas 150 horas de uma jornada acadêmica. Ao longo desse ciclo educacional, o aluno se beneficiará da visão mais atualizada e abrangente dessa modalidade de Rugby profissional, assimilando rapidamente os conceitos graças à metodologia *Relearning*. Esse método consiste na reiteração de ideias com base nos recursos dinâmicos, como casos práticos, vídeos, resumos interativos ou exercícios de autoavaliação, conferindo a esse método um reconhecimento internacional.





“

*A visão mais abrangente e atualizada dos fundamentos do Rugby VII poderá ser encontrada neste plano de estudos"*

## Módulo 1. Modalidades de Rugby

- 1.1. Rugby
  - 1.1.1. Rugby
  - 1.1.2. Origens
  - 1.1.3. *World Rugby*
- 1.2. Rugby XV
  - 1.2.1. Iniciantes
  - 1.2.2. Rugby XV
  - 1.2.3. Rugby XV na Espanha
- 1.3. Rugby VII e Rugby XIII
  - 1.3.1. Iniciantes
  - 1.3.2. Rugby VII
  - 1.3.3. Rugby VII
- 1.4. Outras variedades de Rugby
  - 1.4.1. Rugby inclusivo e penitenciário
  - 1.4.2. Rugby tag e *Touch*
  - 1.4.3. Outras variedades
- 1.5. Regulamento geral
  - 1.5.1. Introdução
  - 1.5.2. Princípios do jogo
  - 1.5.3. Normas
- 1.6. Anti-doping
  - 1.6.1. *Keep Rugby Clean*
  - 1.6.2. Nutrição e suplementos
  - 1.6.3. Medicamentos
- 1.7. Antidoping
  - 1.7.1. *Antidoping Keep Rugby Onside*
  - 1.7.2. Disciplina
  - 1.7.3. Anticorrupção
- 1.8. Valores
  - 1.8.1. Por que defender esses valores?
  - 1.8.2. Integridade
  - 1.8.3. Terceiro Tempo

- 1.9. Figura do árbitro
  - 1.9.1. Árbitro no Rugby
  - 1.9.2. Gestos dos árbitros
  - 1.9.3. Tipos de árbitros
- 1.10. Campeonatos importantes
  - 1.10.1. Rugby XV
  - 1.10.2. Rugby VII
  - 1.10.3. Rugby XIII

## Módulo 2. Rugby VII. Esporte e Regulamento

- 2.1. Regulamento específico
  - 2.1.1. Princípios do jogo
  - 2.1.2. Princípios das leis
  - 2.1.3. As regras do jogo
- 2.2. Habilidades específicas por jogador
  - 2.2.1. Desenvolvimento das capacidades condicionais específicas
  - 2.2.2. Desenvolvimento das capacidades coordenativas
  - 2.2.3. Melhoria do processo de tomada de decisões
- 2.3. Posições específicas
  - 2.3.1. Avançados
  - 2.3.2. Meios
  - 2.3.3. Três-quartos
- 2.4. Ataque
  - 2.4.1. Lançamento do jogo
  - 2.4.2. Jogo nos pontos de encontro
  - 2.4.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
- 2.5. Defesa
  - 2.5.1. Placagem no Rugby VII: Introdução e tipos
  - 2.5.2. Defesa a partir de lançamentos nos pontos de encontro
  - 2.5.3. Defesa a partir de fases estáticas

- 2.6. Fases estáticas e dinâmicas
    - 2.6.1. Scrum e *Touch*
    - 2.6.2. Maul
    - 2.6.3. *Ruck*
  - 2.7. Chute central
    - 2.7.1. Importância do chute central no Rugby VII
    - 2.7.2. Chute central a favor
    - 2.7.3. Chute central em contra
  - 2.8. Fundamentos do sistema de jogo
    - 2.8.1. Lançamento do jogo
    - 2.8.2. Jogo nos pontos de encontro
    - 2.8.3. Contra-ataque no jogo e reorganização permanente
  - 2.9. Estrutura de sessões
    - 2.9.1. Período de iniciação do jogador
    - 2.9.2. Exercícios gerais
    - 2.9.3. Sessão de treinamento
  - 2.10. Análise do adversário
    - 2.10.1. Análise do sistema ofensivo
    - 2.10.2. Análise do sistema defensivo
    - 2.10.3. Análise das fases estáticas
- Módulo 3. Preparação Específica Rugby VII Profissional**
- 3.1. Rugby VII
    - 3.1.1. Natureza do esporte
    - 3.1.2. Exigências de jogo para os forwards
    - 3.1.3. Exigências de jogo para os três-quartos
  - 3.2. Força
    - 3.2.1. Requisitos e princípios com base no esporte
    - 3.2.2. Força e hipertrofia
    - 3.2.3. Potência
  - 3.3. Velocidade
    - 3.3.1. Requisitos e princípios com base no esporte
    - 3.3.2. Aceleração
    - 3.3.3. Velocidade
  - 3.4. Resistência
    - 3.4.1. Requisitos e princípios com base no esporte
    - 3.4.2. Resistência de deslocamentos em corrida
    - 3.4.3. Resistência de ações de alta intensidade
  - 3.5. Testes
    - 3.5.1. Interesse
    - 3.5.2. Teste de Resistência (por exemplo, Teste de Shuttle de 1200m ou Teste Bronco)
    - 3.5.3. Teste de Força
  - 3.6. Fases estáticas
    - 3.6.1. Scrum
    - 3.6.2. *Touch*
    - 3.6.3. Implicações na preparação física
  - 3.7. Contato
    - 3.7.1. Requisitos e princípios com base no esporte
    - 3.7.2. Influência sobre o treinamento
    - 3.7.3. Implicações na preparação física
  - 3.8. Lesões
    - 3.8.1. Epidemiologia das lesões
    - 3.8.2. Mecanismos das lesões
    - 3.8.3. Concussões
  - 3.9. Tecnologia GPS
    - 3.9.1. Interesse
    - 3.9.2. Variáveis de estudo
    - 3.9.3. *Tempo de jogo e pior cenário possível*
  - 3.10. Papel da preparação física para o desempenho no rugby
    - 3.10.1. Acompanhamento
    - 3.10.2. Como planejar
    - 3.10.3. Como programar

# 05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem.

A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning.**

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo"*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

**“** *O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



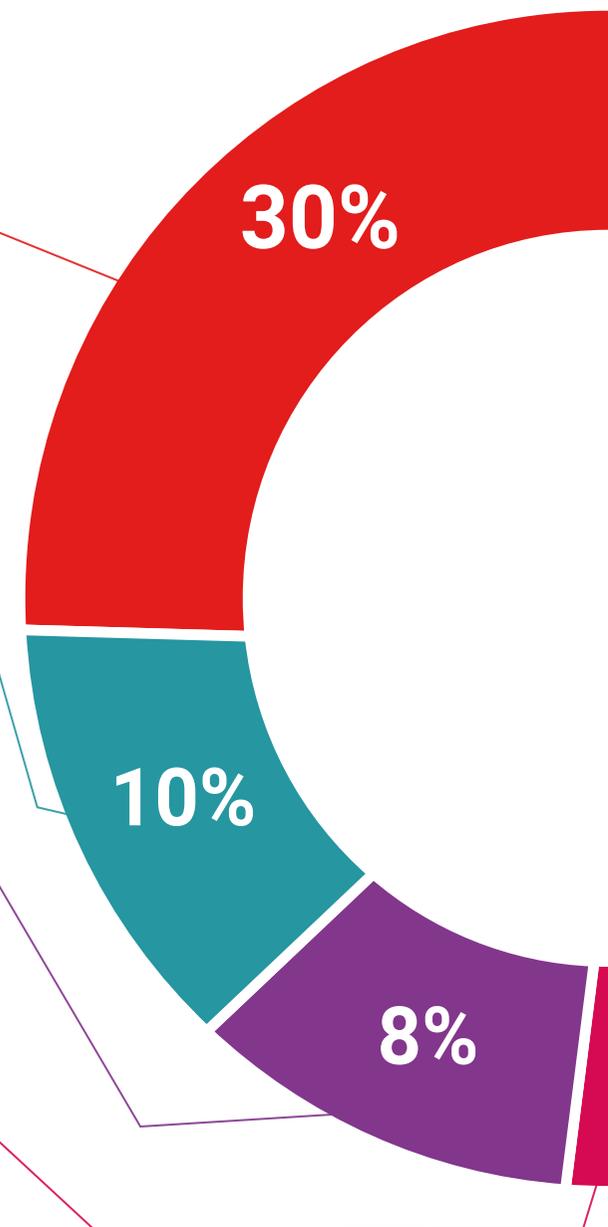
#### Práticas de aptidões e competências

Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificado

O Programa Avançado de Rugby VII garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

*Conclua este programa de estudos  
com sucesso e receba seu certificado  
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Programa Avançado de Rugby VII** conta com o mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica expressará a qualificação obtida no Programa Avançado, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Programa Avançado de Rugby VII**

N.º de Horas Oficiais: **450h**

Reconhecido pela NBA



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

## Programa Avançado Rugby VII

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Programa Avançado

## Rugby VII

Reconhecido pela NBA

