Con l'avvento delle Olimpiadi di Rio 2016 i Giochi riaccolgono il rugby. Nel programma delle Olimpiadi spazio infatti al torneo maschile ed al torneo femminile, ma nella variante del rugby a 7. Vi ricordiamo che l'ultima edizione in cui fu presente il rugby a 15 risale a Parigi 1924.

Capiamo ora quali sono le differenze tra le due versioni, e scopriamo le regole del rugby a 7, detto anche seven. Come si può evincere dal nome, i giocatori in campo durante un match di seven **sono appunto 7** (3 avanti, un mediano di mischia, 3 trequarti), con 5 pronti a sostituirli. Il campo ha le **stesse dimensioni** del terreno di gioco utilizzato per il 15, per questo motivo gli atleti scelti in gran parte per il 7 sono agili e veloci. La partita si divide in **due tempi da 7 minuti**, con un breve intervallo. I match di finale durano invece **10 minuti per tempo**, con un intervallo leggermente superiore. In caso di parità sono previsti i tempi supplementari durante i quali chi segna per primo ha vinto.

Per quanto riguarda le regole prettamente tecnico-tattiche, c'è da dire che le mischie ordinate, e le rimesse laterali, prevedono **l'utilizzo di 3 giocatori**.

La trasformazione di una meta avviene **calciando il drop e non un piazzato**. Inoltre, al contrario del 15, la squadra a far riprendere il gioco dopo la realizzazione di una meta è **la squadra che l'ha appena realizzata**. Infine, il cartellino giallo comporta **2 minuti di sospensione**.

Questo per la under 16. Le variazioni per la under 14 sono le dimensioni del campo: si gioca su un campo ridotto solo in larghezza di 10 mt, la mischia sempre a 3 è senza spinta e la contesa è solo sul tallonaggio, nella rimessa laterale non si può fare l'ascensore cioè alzare un compagno.

Giocano in under 16 quest'anno i nati nel 2001 e 2002

Giocano in under 14 quest'anno i nati nel 2003 e 2004