

- Choć odmian tej gry jest kilka zdecydowanie największy zasięg mają "15" i "7".
- W pierwszej z nich drużyna liczy 15 graczy podzielonych na dwie formacje: młyn i ataku. W siódemki grają oczywiście zespoły złożone z 7 zawodników: 3 w młynie i 4 w ataku.
- Czas gry w rywalizacji seniorów wynosi dwa razy po 40 minut z pięciominutową przerwą, podczas której zawodnicy zazwyczaj nie opuszczają placu gry. Zespoły siedmioosobowe grają w turniejach gdzie czas gry wynosi 2x7 lub 2x10 minut.
- Mecze rozgrywa się na boisku trawiastym o wymiarach maksymalnych 100 x 70 m., a za bramkami znajdują się pola punktowe.
- Bramka o szerokości 5,6 m. ma kształt litery H. Poprzeczka zawieszona jest na wys. 3 m., a minimalna wysokość słupów to 3,4 m.
- Piłka o tradycyjnym owalnym kształcie w zależności od wielkości oznaczona jest numerami 5, 4 lub 3 (dla najmłodszych).
- Zawodnicy ubrani są w koszulki, spodenki, skarpety, buty. Nie wolno posiadać twardych ochraniaczy ani innych niebezpiecznych elementów wyposażenia.
- W trakcie spotkania możliwe jest dokonanie maksymalnie 7 zmian w rywalizacji "15" i 3 w meczach "7".
- Zdobywanie punktów. Największą radością dla kibiców rugby jest zawodnik biegnący z piłką i kładący ją na polu punktowym przeciwnika, gdyż istotą tej dyscypliny jest tak wymanewrować rywala, aby móc dostać się z piłką na ich pole. Za taką udaną akcją drużyna zdobywa 5 punktów. Po każdym udanym przyłożeniu przysługuje próba podwyższenia, czyli kopu na bramkę z linii prostopadłej do miejsca zdobycia punktów z dowolnej odległości. Jeżeli piłka przeleci w dowolnej wysokości nad poprzeczką, ale między słupkami bramki, zespół uzyskuje dodatkowe 2 punkty. Po udanej akcji, czyli przyłożeniu i skutecznym kopie, można zdobyć 7 punktów. Oczywiście po niecelnym podwyższeniu, pozostaje 5 punktów za zanieśenie piłki na pole punktowe przeciwnika. Karnego w rugby można podyktować na całym boisku. Są bardzo różne sposoby jego rozegrania. Jednym z nich jest kop piłki na bramkę. Jeżeli drużyna zdecyduje się na takie rozwiązanie, kapitan zgłasza próbę sędziemu głównemu, a ten nakazuje stanąć za słupkami bramki arbitrom bocznym, żeby mogli ocenić jej skuteczność. Chorągiewki w górze oznaczają próbę udaną i zdobycie 3 punktów (oczywiście jeśli piłka przeleci w dowolnej wysokości nad poprzeczką i między słupkami). Oba kopy, karny i podwyższenie, wykonuje się piłką ustawioną na ziemi lub z drop-goala, czyli inaczej mówiąc "z kozła" (zawodnik opuszcza piłkę i w momencie jej kontaktu z ziemią kopie ją). Także z drop-goala można zdobyć 3 punkty w czasie gry. Jest jeszcze jeden sposób zdobycia punktów, dość rzadko występujący na boiskach, tzw. karne przyłożenie. Jeżeli sędzia uzna, że przyłożenie zostało zdobyte, gdyby nie faul obrońców, przyznaje 5 punktów i nakazuje podwyższenie na wprost bramki.
- W rugby nie ma punktów samobójczych. Zawodnik może przyłożyć piłkę na własnym polu i drużyna przeciwna nie uzyska za to punktów. Może to nastąpić w dwóch sytuacjach. Pierwszej, kiedy grający sam wprowadzi piłkę na własne pole punktowe. Wówczas sędzia podyktuje młyn z wrzutem piłki dla drużyny przeciwnej na 5 metrów od pola. Drugiej, kiedy piłkę wprowadzi (ale nie przyłoży) zespół przeciwny, rozpoczęcie gry nastąpi wykopem z drop-goala z 22 metrów.

- Kop w aut w większości sytuacji jest zagrywką taktyczną. Służy przesunięciu gry jak najdalej od własnego pola punktowego. Jeżeli kop nastąpi ze strefy obronnej (od linii końcowej pola punktowego do linii 22 metrów), wrzut do autu będzie wykonany w miejscu wyjścia piłki w aut. Natomiast, gdy piłka opuści boisko bezpośrednio po kopie, spoza linii 22 metrów, gra zostanie wznowiona wrzutem do autu na wysokości wykonania kopu lub jeśli piłka "po drodze" odbije się od ziemi, aut będzie w miejscu wyjścia piłki poza boisko.
- Zagrywka autowa bardzo różni się od podobnych w innych grach zespołowych. Wrzut wykonuje drużyna, która nie spowodowała opuszczenia boiska przez piłkę, poza jednym wyjątkiem - w przypadku wykonania rzutu karnego poprzez kop w aut. W takiej sytuacji grę wznowia zespół egzekwujący w ten sposób karnego. Piłka powinna być wrzucona w środek korytarza utworzonego przez dwa rzędy zawodników obydwu drużyn, ustawionych 1 metr od siebie, zza linii bocznej boiska i musi ona przebyć dystans 5 metrów mijając linię oznaczającą taką odległość od autu. W zagrywce autowej bierze udział najczęściej po 8 zawodników, chociaż przepisy dopuszczają mniejszą liczbę graczy. Wszyscy pozostali, nie biorący udziału w aucie, muszą znajdować się w odległości 10 metrów w kierunku własnego pola punktowego.
- Rugby jest grą kontaktową i wolno zatrzymywać przeciwnika z piłką, jednak atak na zawodnika bez piłki jest niedozwolony. Nie wolno podstawiać nóg, łapać za głowę i szyję, uderzać, gryźć, szczypać itp. Wolno natomiast chwytać rywala (z piłką) za nogi, koszulkę, spodenki powodując jego upadek. Takie zagranie nazywa się szarżą i jest bardzo ważnym elementem technicznym tej gry. Jest też obrona przed szarżą, w żargonie rugbistów zwana "blachą". Wolno odepchnąć rywala, próbującego zatrzymać biegnącego z piłką, ręką lekko ugiętą w łokciu i otwartą dłonią. Nie wolno uderzać, bronić się pięścią. Jest to surowo karane.
- Gracz, który upadnie na ziemię z piłką, musi natychmiast z nią wstać lub puścić ją, umożliwiając zagranie innym.
- Wspominaliśmy już o rzucie karnym - o jednym ze sposobów jego rozegrania - i o tym, że może być podyktowany w każdym punkcie boiska. Najczęściej jest dyktowany za grę na spalonym (będzie o tym później), grę faul, za nie sportowe zachowanie, niedozwoloną grę na ziemi. Sędzia w momencie podyktowania karnego, podnosi rękę do góry i staje twarzą do drużyny, która nie popełniła przewinienia.
- Karą za mniejsze wykroczenia i popełnione błędy jest rzut wolny. Główna różnica polega na tym, że z wolnego nie wolno kopać na bramkę, bezpośrednio w aut (za wyjątkiem pola 22 metrów). Sędzia sygnalizuje tę karę przez uniesioną do góry rękę ugiętą w łokciu.
- W momencie wykonywania wolnego lub karnego drużyna przeciwna musi znajdować się 10 metrów od punktu rozpoczęcia gry, lub starać się wycofać na nakazaną odległość.
- Najtrudniejszym przepisem w rugby jest interpretacja spalonego. Generalnie można powiedzieć, że linią spalonego jest linia piłki i wzięcie udziału w grze znajdując się przed nią jest w większości przypadków zabronione. Jeżeli po kopie zawodnik znajdujący się przed kopiącym wybiegnie w kierunku piłki, naruszy przepis o spalonym i sędzia podyktuje karnego. Do piłki może biec tylko kopiący, lub zawodnik, który wystartował za niego.
- Rugby jest grą kontaktową i często dochodzi do bezpośredniej walki o piłkę kilku graczy z obu drużyn. Jeżeli piłka jest w górze (nie dotyka ziemi), mamy do czynienia z tzw. "maulem", natomiast jeśli piłka znajduje się na ziemi to z "młynem otwartym" lub inaczej "ruckiem"(wymowa polska - rak). Oba te elementy nazywamy

przegrupowaniami i zawodnicy nie biorący w nich udziału muszą znajdować się za nogami ostatniego z własnej drużyny. Stanie w pasie przegrupowania i ewentualne zagranie z tej pozycji jest karane rzutem karnym. Nie wolno także wziąć udziału w walce o piłkę od strony przeciwnika. Jest to najprostsza forma wyjaśnienia tego bardzo trudnego przepisu.

- Młyn zwarty jest stałym fragmentem gry, najczęściej dyktowanym za podanie do przodu, które w rugby jest zabronione. Również w momencie, kiedy nie ma możliwości opuszczenia przegrupowania przez piłkę, sędzia dyktuje młyn zwarty. Piłka powinna być wprowadzona (wrzucona) do niego w środek korytarza utworzonego przez nogi zawodników pierwszych linii i nie wolno zagrywać jej ręką aż do momentu zakończenia zagrywki.
- Rozpoczęcie meczu, jak i drugiej połowy odbywa się wykopem piłki ze środka boiska. Zawodnicy drużyny rozpoczynającej muszą znajdować się za piłką i nie wolno im przekroczyć linii środkowej zanim nie nastąpi wykop. Natomiast przeciwnicy oczekują na piłkę za linią oddaloną od środkowej o 10 metrów. Także po każdym straconym punkcie, wznawia się grę ze środka placu gry. Jeżeli piłka kopnięta ze środka bezpośrednio wyjdzie w aut, to drużyna przeciwna ma tzw. "trójwybór", czyli może wybrać powtórzenie rozpoczęcia, aut na wysokości środka boiska lub młyn zwarty ze swoim wrzutem, także na środku boiska. Jeżeli piłka nie przekroczy 10 metrów, to rywal wybiera powtórzenie kopu lub młyn zwarty ze swoim wrzutem ponownie na środku. Podobne zasady obowiązują przy wykopie obronnym z 22 metrów. Jeżeli partnerzy wykonującego rozpoczęcie przekroczą linię przed piłką, sędzia zarządzi młyn na linii 22 metrów, z wprowadzeniem piłki przez drużynę przeciwną.

DLACZEGO RUGBY? - OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY

- Na tle innych gier sportowych rugby wyróżnia to, że dozwolona jest zarówno gra rękami jak i nogami, przez co jest dyscypliną bardzo wszechstronnie rozwijającą organizm sportowca. Biegi, skoki, mocowania, podania i chwyt, kopanie piłki - to elementy wchodzące w skład jednej gry. O rugbyście mówi się, że jest "skończonym" atletą - powinien posiadać szybkość sprintera, siłę zapaśnika, zwinność judoki, wytrzymałość długodystansowca. Jest także grą podnoszącą na wysoki poziom cechy wolicjonalne: odwagę, ambicję, wolę walki, uczy odporności i wytrwałości oraz "fair play" czyli szanowania rywala.
- Zawodnicy posiadają koszulki z numerami od 1 do 15. Każdy numer odpowiada pozycji, na której występuje dany gracz. Od 1 do 8 to gracze formacji młyn podzieleni na trzy linie. Jedynka, dwójka, trójka tworzą pierwszą linię. Lewy filar oznaczony numerem 1, jest zazwyczaj rugbistą dość wysokim (około 180 cm), ważący 100 kg i powyżej, spełniający bardzo ważną rolę szczególnie w młynie dyktowanym (zwartym). Jest najwyższym w pierwszej linii, ma to znaczenie przy wrzucie piłki do młyna. Korytarz, czyli odstęp między dwiema przeciwnymi pierwszymi liniami, powinien być na tyle duży, żeby można było bez kłopotu wprowadzić piłkę. Młynarz, numer 2, jest najczęściej niższy od filarów. Po wrzucie piłki w środek korytarza, "zagrzebuje", czyli przesuwa piłkę nogą w kierunku swoich kolegów. Najczęściej wrzuca piłkę do autu (choć przepis tego nie nakazuje). Trzecim zawodnikiem pierwszej linii jest prawy filar oznaczony numerem 3. Jest on przeważnie o kilka centymetrów niższy od lewego filara i nieznacznie wyższy od młynarza. "Trójka" musi sprostać

- bezpośrednio aż dwóm przeciwnikom w młynie zwartym, stąd też jest to bardzo często najsilniejszy gracz w drużynie. Cała pierwsza linia jest "związana" ze sobą, zawodnicy mocno trzymają się za koszulki i spodenki.
- Numery 4 i 5 oznaczają drugą linię zawodników zwaną wspieraczami. Z reguły są najwyżsi w drużynie (około 2 metrów). Na nich spoczywa odpowiedzialność za walkę o piłkę w powietrzu, tak w aucie jak i po kopach z 22 metrów i środka boiska. W młynie zwartym mają za zadanie pchać partnerów z pierwszej linii, "wiążą" się ze sobą (łapiąc za koszulki), wkładają głowy między biodra filara i młynarza a drugą ręką (zewnątrzną - bowiem wewnętrzną są związani ze sobą), chwytając między nogami filara za jego koszulkę i spodenki. W ten sposób są przygotowani do podjęcia walki o wygranie młyna. Zawodnicy od numeru 1 do 5 tworzą tak zwaną pierwszą piątkę młyna, na której spoczywa najwięcej zadań o charakterze siłowym.
 - Formację młyna uzupełniają trzech zawodników trzeciej linii, oznaczonych numerami 6, 7, 8. Dwaj pierwsi (6 i 7) to lewoskrzydłowy i prawoskrzydłowy młyna, zwani popularnie "rwaczami". Numer 8 - to wiązacz. Zawodnicy trzeciej linii mimo dobrych warunków fizycznych, mają zadania o przewadze wytrzymałościowej nad siłowymi (w przeciwieństwie do pierwszej piątki). Powinni posiadać najlepszą wytrzymałość biegową wśród "młynarzy", przebiegają bowiem najwięcej kilometrów w trakcie zawodów, spełniając zadania zarówno ofensywne jak i obronne.
 - Numerami od 9 do 15 oznaczeni są zawodnicy ataku. Dziewiątka jest łącznikiem młyna - najczęściej to najniższy i najlżejszy gracz w drużynie. Wielokrotnie jego wzrost nie przekracza 170 cm, a ciężar ciała 75 kg. Porównując warunki fizyczne drugiej linii i łącznika młyna można stwierdzić, że w rugby jest miejsce dla każdego - rosnącego i niższego, ciężkiego i lżejszego, silniejszego i słabszego, szybkiego i trochę wolniejszego. Rugby pozwala się wyżyć chłopcom o różnorodnych warunkach fizycznych i temperamentach. Charakteryzując łącznika młyna - zawodnik ten powinien być "mózgiem" drużyny. Musi umieć podjąć właściwą decyzję mającą na celu dobro całego zespołu. Jest tym, który "rządzi" na boisku, przede wszystkim zawodnikami młyna. Powinien umieć zmusić swoich kolegów do realizacji założeń taktycznych i jego poleceń. To on wprowadza piłkę do młyna zwanego i najczęściej podaje po wygranej zagrywce. Stara się też wybrać piłkę po przegrupowaniach, podejmuje decyzje o wyborze rozwiązań taktycznych. Wreszcie, to on przebiega na boisku podczas meczu najwięcej kilometrów, z czego dużą część sprintem.
 - Łącznik młyna jest tym, który rządzi i dyryguje "młynarzami", natomiast takim zawodnikiem w ataku jest łącznik ataku, oznaczony numerem 10. Powinien umieć doskonale "postugiwać" się nogą i podobnie jak obrońca kopnąć piłkę najdalej i najcelniej. Podejmuje decyzje o taktycznym przesunięciu gry kopem od swojego pola punktowego lub rozpoczęciu gry ręką, czyli zainicjowaniu akcji ofensywnych drużyny.
 - Środkowi oznaczeni numerami 12 i 13 są sprawni, "wybiegani" i bardzo często "przez nich" przechodzą akcje ofensywne ataku. Numery 11 i 14 to skrzydłowi ataku. Powinni być najszybszymi zawodnikami na boisku i zdobywać najwięcej przyłożeń. Wielokrotnie potrafią przebiec 100 metrów w granicach 11 sekund i są bardzo trudni do zatrzymania przez przeciwników. W rugby nie ma bramkarzy, ale jest obrońca z numerem 15 na koszulce. On także powinien umieć kopnąć piłkę daleko i celnie, szczególnie w sytuacjach obronnych. Obrońca i łącznik ataku najczęściej podczas meczu grają nogą.

- Nieco inne cechy decydują o przydatności zawodnika do odmiany siedmioosobowej, w której jeszcze większego znaczenia nabierają szybkość i umiejętność operowania piłką. Mniejsza ilość stałych fragmentów gry i uproszczone w stosunku do "15" przepisy gry sprawiają ponadto, że odmiana ta stanowi doskonałą okazję do zapoznania się z rugby. Oczywiście jest także, że istnieją wybitni specjaliści tej odmiany gry, jednak zarówno w Polsce jak i na świecie większość graczy podejmuje rywalizację w obu jej odmianach.
- Coraz częściej w rugby grają kobiety i dziewczęta. Także w Polsce pojawiły się chętne do podjęcia treningów w tej długo uznawanej za typowo męską dyscyplinie sportu. W odmianie siedmioosobowej od kilku lat rozgrywane są już Mistrzostwa Kraju, a w poprzednim roku dziewczyny zainaugurowały występy na arenie europejskiej.