UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Actividades deportivas

Primer Cuatrimestre 2018-2019

Campus de Vera

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Primer cuatrimestre 2018-2019

## Dónde encontrarnos

- Instalaciones
- Actividades
- Escuelas
- Competiciones
- Selecciones UPV
- Deportistas de alto nivel UPV
- Formación
- Premios Arte e investigación
- Eventos

Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables

EMAS Gestión ambiental verificada REG.NO.ES-CV-000030

AENOR Servicio Certificado Cartas de servicio

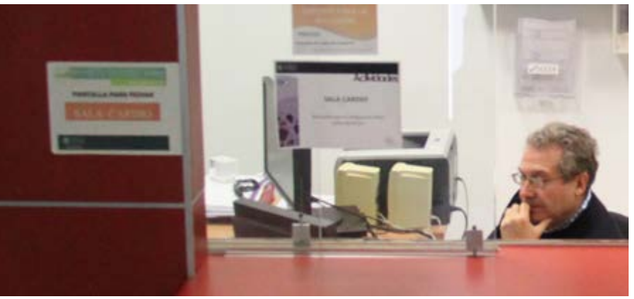
Premio Nacional del Deporte 2000 TROFEO JOAQUÍN BLUME

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Dónde encontrarnos

| Instalaciones | |
|---|---|
| Edificio principal | 96 387 90 04, ext. 78371 |
| Pabellón | 96 387 77 45, ext. 77745 |
| Trinquet El Genovés | 96 387 90 86, ext. 79086 |
| Edificio 5R | 96 387 90 04, ext. 78413 |
| **Atención al usuario** | |
| Oficina de Información | 96 387 70 04, ext. 78372 |
| Administración | 96 387 90 05, ext. 78377 |



## Horario de atención

**Edificio principal (7C)**

| | |
|---|---|
| De septiembre a mayo | De lunes a viernes, de 10 a 14 h; y martes y jueves, de 16 a 18 h |
| Junio y julio | De lunes a viernes, de 10 a 14 h |

WhatsApp 670202032
**Atención inmediata de lunes a viernes de 10 a 13 h.**

¡Todas tus gestiones en un click!
www.upv.es/deportes
deportes@upv.es

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Socio de deportes

## Ventajas para los socios

- **Reserva** de instalaciones deportivas **gratuita** siempre que todos los jugadores sean socios.
- **Preferencia** en la reserva con 24 horas antes que el resto de usuarios.
- Acceso sin cuota o con cuota reducida a **Escuelas Deportivas.**
- Acceso sin cuota a los programas **En Forma y Aula Salud**, a **competiciones internas** y a las **instalaciones de uso individual.**

¡Hazte socio!

## Con la garantía de poder darte de baja

Puedes solicitar la devolución de la cuota hasta 30 días naturales antes del final del periodo matriculado, siempre que no hayas hecho uso de los servicios ofrecidos a los socios.

## Asistencia sanitaria :

La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

## Tarifas(€)

| | Anual | Semestral | Verano | Competiciones[1] |
|---|---|---|---|---|
| Alumnado | 65 | 40 | 10 | 15 |
| PAS, PDI y personal de investigación mixto del CSIC | 100 | 60 | 20 | 20 |
| Familiares de 1º grado mayores de 18 años de PAS y PDI; alumni plus UPV y personal asimilado[2]. | 150 | 90 | 30 | 30 |
| Personas externas con convenio en la UPV[3] | 250 | 150 | 60 | 40 |
| Personas externas | 400 | 250 | 80 | 60 |

*[1] Tarifa de competiciones: tarifa anual válida sólo para participar en competiciones internas.*

*[2] Se considera personal asimilado, el personal de las concesiones y empresas adjudicatarias que desempeñan su jornada laboral en la UPV, el alumnado de titulaciones propias de la UPV (máster y especialista universitario), el personal de las empresas vinculadas a la CPI y el personal externo de los institutos de la UPV.*

*[3] Aquellos colectivos que tienen firmado un convenio en vigor con la UPV donde se incluyan los servicios del Servei d'Esports.*

### CUOTA ANUAL

Del 1 de septiembre del 2018 al 31 de julio del 2019

### CUOTA SEMESTRAL

1er semestre: Del 1 de septiembre del 2018 al 31 de enero del 2019

2do semestre: Del 1 de febrero al 31 de julio de 2019

### CUOTA DE VERANO

Del 1 de junio al 31 de julio del 2019

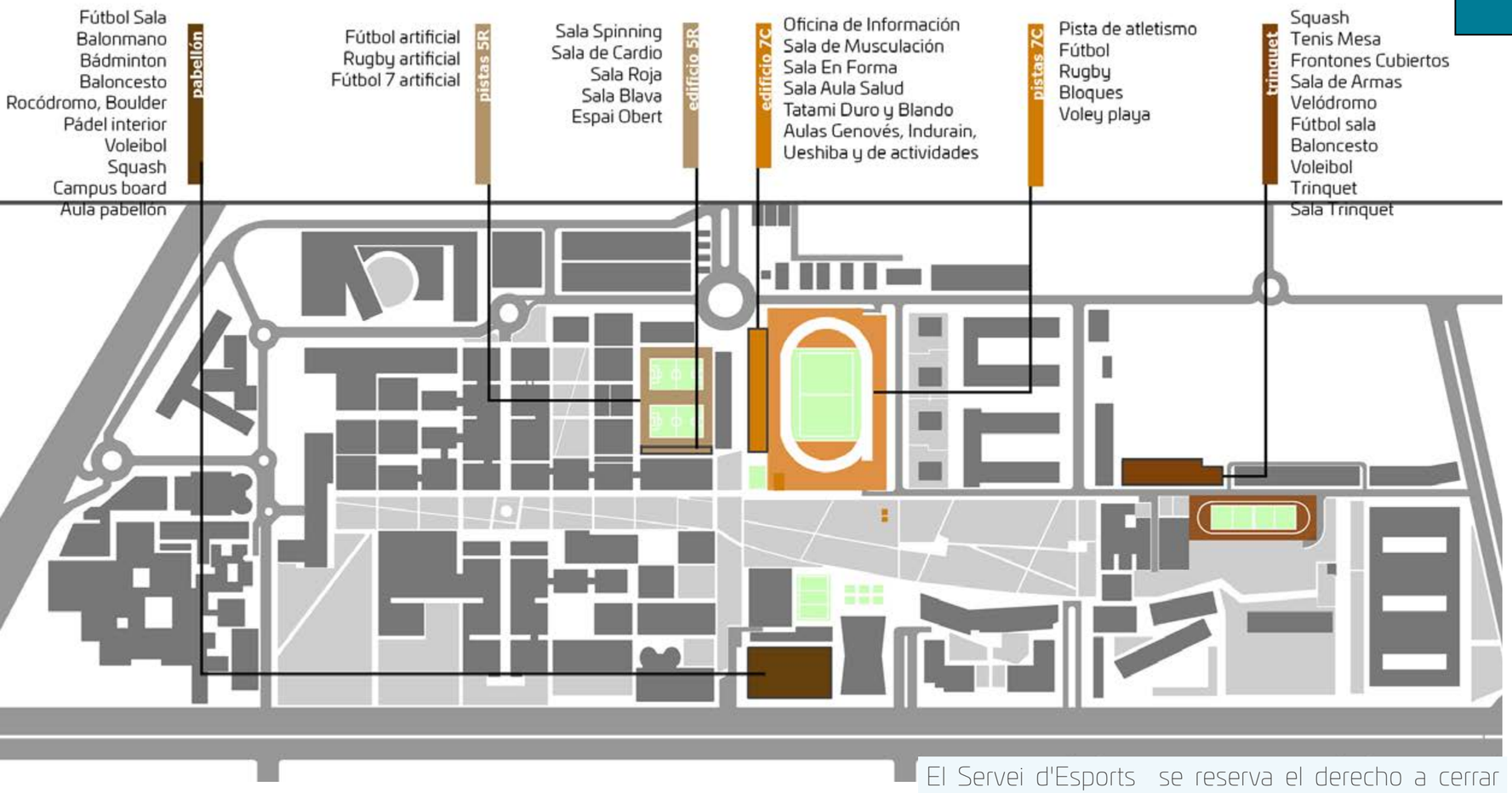
**Exención de la tasa de socio de deportes para:**

- Estudiantes de titulaciones oficiales de la UPV, PAS y PDI que tengan reconocido un **grado de discapacidad** igual o superior al 33 por 100.
- Alumnas víctimas de actos de **violencia sobre la mujer** así como los hijos e hijas a su cargo menores de 25 años.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Instalaciones




## PABELLÓN DEPORTIVO 6A

De lunes a viernes, de 8 a 24 h
sábados y domingos, de 8 a 22 h

## EDIFICIO PRINCIPAL 7C

De lunes a viernes, de 7.15 a 24 h

## EDIFICIO 5R

5R, de lunes a viernes, de 8 a 22 h

## TRINQUET EL GENOVÉS 9A

De lunes a viernes, de 8 a 22 h

UPV

**¡DESCÁRGATE LA APP!**

El Servei d'Esports se reserva el derecho a cerrar temporamente aquellas instalaciones que necesiten mantenimiento.

La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Instalaciones

## Tarifas de reserva de instalaciones (€)

| | Socios | Socios con invitados | | Comunidad universitaria | | Personas externas | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | mañana | tarde | mañana | tarde | mañana | tarde |
| Fútbol sala - balonmano (60') | gratis | 10 | 15 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| Baloncesto - Voleibol (60') | | 5 | 10 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| Fútbol sala exterior (60') | | 7 | 12 | 20 | 30 | 25 | 40 |
| Baloncesto-voleibol exterior (60') | | 5 | 10 | 10 | 20 | 15 | 30 |
| Fútbol 11/Rugby césped artificial (60') | | 15 | 25 | 50 | 65 | 60 | 100 |
| Fútbol 7 (60') | | 10 | 20 | 30 | 40 | 45 | 55 |
| Vóley playa (60') | | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 20 |
| Squash (30') | | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| Pádel (60') | | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 20 |
| Tenis (60') | | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Frontón (60') | | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 20 |
| Tenis de mesa (60') | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Bádminton (60') | | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Trinquet (60') | | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 20 |

El horario de mañana es hasta las 15 horas

¡HAZ TU RESERVA!

### Reserva para socios

Reserva preferente en los 8 días naturales anteriores al uso de la pista.

### Reserva para la comunidad universitaria

Reserva en los 7 días naturales anteriores al uso de la pista.

### Reserva para personas externas

Reserva en los 6 días naturales anteriores al uso de la pista.

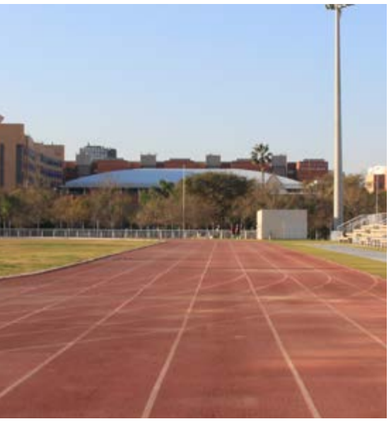
| Reserva presencial | Reserva web |
|---|---|
| De lunes a viernes, de 9 a 22 h<br><br>Sábados y domingos, de 9 a 21 h , en el Pabellón | Cada día, a partir de las 9 h (24 horas) |

## Ten en cuenta que...

- Puedes reservar y/o pagar la instalación en tu **intranet** o desde tu **smartphone**.
- Puedes **anular hasta 24 h antes** de la hora de juego, si es una reserva pagada solicita la devolución a través de Gregal.
- **Confirma el uso** de la instalación en las pantallas táctiles desde 30' antes hasta 30' después de la finalización de la reserva.
- Los socios tienen **reserva gratuita** siempre que jueguen con otros socios, si finalmente vas a jugar con invitados puedes cambiar el estado de la reserva desde Intranet o en la instalación antes de jugar.
- No se permite el uso de instalaciones para **fines profesionales**.
- Todos los pagos presenciales se realizan con tarjeta.

# Instalaciones

## Instalaciones de uso individual



### Tarifas (€)

| | Socios | Comunidad universitaria | | Personas externas | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | mañana | tarde | mañana | tarde |
| Pista de atletismo | Acceso gratuito | Gratuito | | 2 | 3 |
| Velódromo | | | | 2 | 3 |
| Rocódromo, Campus board y Boulder Interior | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sala de cardio | | La sala de cardio es de acceso exclusivo para socios. | | | |

### Pago inmediato

Abona el tique con tarjeta inmediatamente antes del uso de la instalación.

### ¿Dónde puedo pagar?

| | |
|---|---|
| Pista de atletismo: | Edificio principal 7C |
| Velódromo: | Edificio trinquet 9A |
| Rocódromo, boulder y campus board: | Pabellón UPV 6A. |

### Ten en cuenta que...

- El horario de mañana es hasta las 15.00 h.
- La duración del tique individual es de **2 horas.**
- Si dispones de acceso gratuito debes **registrar tu entrada** en la pantalla del Hall de acceso antes de utilizar la instalación.
- No se permite el uso de la instalación para **fines profesionales.**
- El Servei d'Esports se reserva el derecho de cerrar temporalmente aquellas instalaciones que necesiten mantenimiento o remodelación.
- La **asistencia sanitaria** corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Programa En Forma y Aula Salud

## ¿Cómo accedo a las actividades?

Si eres socio, acude a la sala donde se imparte la actividad y asiste a la sesión que quieras **hasta completar el aforo de la sala.**

Todas las actividades son de acceso libre sin inscripción **excepto** la sala de musculación de 18.30 a 21.30 h.

Si quieres asistir a la sala de musculación de 18.30 a 21.30, inscríbete y reserva tu plaza en las horas de máxima afluencia.

| Fechas de inscripción sala de musculación | Socios |
|---|---|
| para horario de 18.30 a 21.30 h. (el resto de horario es de acceso libre para socios) | **A partir del 5 de septiembre** |

## Actividades deportivas

### 1er Cuatrimestre

Del **17** de septiembre al **21** de diciembre

**Del 0 al 14 de septiembre puedes disfrutar del programa de puertas abiertas.**

### Ten en cuenta que...

- Debes teclear tu número DNI en las **pantallas táctiles** de acceso a las salas.
- El Servei d'Esports se reserva el derecho de **anular** las actividades y sesiones que no tengan suficiente demanda.
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un **certificado médico** para continuar en la actividad.
- La **asistencia sanitaria** corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# En Forma

# Actividades deportivas

## 1er Cuatrimestre

Del **17** de septiembre al **21** de diciembre

Exigencia moderada
Cardiovascular
Exigencia alta

| | Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Sala aeróbic | Tatami duro | Sala aeróbic | Tatami duro | Sala aeróbic | Tatami duro | Sala aeróbic | Tatami duro | Sala aeróbic |
| 7.30-8.30 | **Crossfit*** Paz | | **Bars Training** Paz | | **Tonificación** Paz | | **Bars Training** Paz | | **Crossfit*** Paz |
| 8.30-9.30 | **Método Tabata** Paz | | **Fitness** Paz | | **Método Tabata** Paz | | **Fitness** Paz | | **Bars Training** Paz |
| 13.30-14.30 | **Acondicionam.** Amador | | **Tonificación** Laura | | **Acondicionam.** Amador | | **Tonificación** Alberto | | **Acondicionam.** Amador |
| 14.30-15.30 | **Fitness** Amador | | **Tonificación** Cari | **Crossfit *** Laura | **Método Tabata** Amador | | **Tonificación** Cari | **Crossfit *** Alberto | |
| 15.30-16.30 | **Tonificación** Cari | | **Tonificación** Cari | **Zumba*** Laura | **Tonificación** Amador | | **Tonificación** Cari | **Zumba*** Clara | **Tonificación** Amador |
| 16.30-17.30 | | **Zumba** Laura | | | | **Zumba** Laura | | | |
| 17.30-18.00 | **Fitness** Clara | | **Fitness** Clara | | **Aerobox** Alberto | | **Step** Alberto | | |
| 18.00-18.30 | | | | **GAP** Mª Loli | | | | | |
| 18.30-19.00 | **Aerobox** Amador | | **Bars Training** Clara | **Abdo-express** MªLoli | **Fitness** Amador | | **Bars Training** Alberto | | **Crossfit*** Alberto |
| 19.00-19.30 | | | | | | | | | |
| 19.30-20.30 | **Bodyweigttraining** Clara | | **Step** Ruth | **Train Camp**Mª** Loli | **Step** Amador | | **TrainCamp**** Clara | **Zumba** Laura | **Fitness** Alberto |
| 20.30-21.30 | **Crossfit*** Clara | **Train Camp**** Mª Loli | **Fitness** Alberto | | **Train Camp**** Amador | **Crossfit** Alberto | **Fitness** Clara | | **Aerobox** Alberto |
| 21.30-22.30 | **Fitness** Clara | | | **Crossfit** Alberto | **Tonificación** Amador | | | **Crossfit** Clara | |

* Se imparte en sala de Actividades
** Actividad de exterior, se ficha en el Hall

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# En Forma

# Actividades deportivas

**1er Cuatrimestre**

Del **17** de septiembre al **21** de diciembre

## Sala de musculación

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| 7.30-8.30 | ● Rober | ● Jordi | ● Rober | ● Rober | ● Jordi |
| 8.30-9.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 9.30-10.30 | ● | ● Paz | ● Paz | ● | ● |
| 11.30-12.30 | ● Rober | ● Jordi | ● Rober | ● Rober | ● |
| 12.30-13.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 13.30-14.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14.30-15.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15.30-16.30 | ● Amador | ● | ● | ● Alberto | ● Alberto |
| 16.30-17.30 | ● Cari | | ● Amador | | ● |
| 17.30-18.30 | ● Amador | ● Rober | ● Mª Loli | ● Mª Loli | ● Amador |
| 18.30-19.30 | ● Mª Loli | ● | ● | ● | ● |
| 19.30-20.30 | ● Amador | ● | ● | ● | ● |
| 20.30-21.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 21.30-22.30 | ● Mª Loli | ● | ● | ● | ● |

## Spinning

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.30-9.30 | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual |
| 9.30-10.30 | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual |
| 10.30-11.30 | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual |
| 14.30-15.30 | ● Jen | ● Jen | ● Jen | ● Jen | |
| 15.30-16.30 | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual | Virtual |
| 18.30-19.30 | ● Jen | ● Alberto | ● Alberto | ● Ester | |
| 19.30-20.30 | ● Rony | ● Christian | ● Rony | ● Ester | |
| 20.30-21.30 | ● Rony | ● Christian | ● Christian | ● Alberto | |

## Sala cardio

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.00-21.30 | ● | ● | ● | ● | ● |

## Inscripción musculación

● **GRUPOS DE INSCRIPCIÓN**
a partir del
**5 de septiembre**
en intranet
(solo socios)

● **GRUPOS DE ACCESO LIBRE**
**acceso directo**
**sin inscripción**

¡Inscríbete aquí!

## Entrenamiento de musculación femenino

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| 16.30-17-30 | | ● Rober | | ● Mª Loli | |

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Aula Salud

# Actividades deportivas

## 1er Cuatrimestre

Del **17** de septiembre al **21** de diciembre

- Gimnasia suave
- Específicas
- Bailes

| | Lunes | | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edificio 5R | Edificio 7C | | Edificio 5R | Edificio 7C | Edificio 5R | Edificio 7C | Edificio 5R | Edificio 7C | Edificio 5R | Edificio 7C |
| 8.30-9.30 | **Yoga** Nicole | | | **Pilates** Laura | | **Yoga** Nicole | | **Pilates** Laura | | | |
| 9.30-10.30 | **Pilates** Nicole | | | **Taichi** Rocío | | **Pilates** Nicole | | **Taichi** Rocío | | | |
| 13.00-13.30 | | | | | | | | | | | **B. latinos iniciación** Jordi |
| 13.30-14.30 | **Yoga** Carol | | | **Pilates** Sefa | | **Yoga** Carol | | **Pilates** Sefa | | **Pilates** Sefa | |
| 14.30-15.00 | **Taichi** Rocío | | | **Yoga** Carol | | **Taichi** Rocío | | **Yoga** Carol | | | **Hipopresivos** Laura |
| 15.00-15.30 | | | | | **Chikung adaptado*** Rocío | | | | **Chikung adaptado*** Rocío | | |
| 15.30-16.00 | **Pilates** Sefa | **Risoterapia** Hector | | **Yoga fit** Carol | | **Pilates** Sefa | | **Yoga fit** Carol | | | |
| 16.00-16.30 | | | | | | | | | | | |
| 16.30-17.00 | **Espalda sana** Jorge | ¡Nuevo! | ¡Nuevo | **Stretch & relax** Carol | | **Espalda sana** Jorge | | | | | |
| 17.00-17.30 | | | | | | | | | | | |
| 17.30-18.00 | | **Danza Africana** Richard | | | | | | | | | |
| 18.00-18.30 | **B. latinos iniciación** Victor | | | | **Danza contemporanea** Lorenza | **B. Latinos iniciación** Victor | | | **Técnicas de baile** Sergio | | |
| 18.30-19.30 | | **Capoeira** Carioca | | **Pilates** Laura | | | **Capoeira** Carioca | **Pilates** Laura | | | **Bachata** Marta |
| 19.30-20.00 | **Pilates** Nicole | **Sexy style** Nicole | | **Yoga** Laura | **Street latino** Carlos | **Pilates** Nicole | **Bachata** Victor | **Yoga** Laura | **Street latino** Carlos | | **B. latinos avanzado** Marta |
| 20.00-20.30 | | | **Flamenco*** Natalia | | | | | | | | |
| 20.30-21.00 | **Pilates sport** Nicole | | | **Yoga fit** Laura | **Swing** Jose y Espe | **Pilates sport** Nicole | **West Coast swing** Emanuel | **Yoga fit** Laura | **B. latinos medio** Gloria | | |
| 21.00-21.30 | | | | | | | | | | | **B. latinos iniciación** Marta |
| 21.30-22.00 | | | | | | | | | | | |
| 22.00-22.30 | | | | | | | | | | | |

Las actividades del programa Aula Salud del edificio 7C se imparten en la sala Actividades a excepción de las marcadas con * que se imparten en el tatami

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Programa Senior

## Actividades deportivas

Programa específico para personas de más de 55 años.

## Horarios

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|---|---|---|---|---|
| | Edificio 5R | Edificio 5R | Edificio 5R | Edificio 5R |
| 11.30-12.30 | | **Tonificación** Laura | | **Tonificación** Laura |
| 12.00-13.30 | **Bailes latinos** Jordi | | **Bailes latinos** Jordi | |

## 1er Cuatrimestre

Del **1** de octubre
al **21** de diciembre

## Fechas de inscripción

a partir del **24 de septiembre**

La inscripción se realiza en la oficina de información (edificio 7C) a partir de las 10.00; o en la intranet.

## Tarifas

| | Precios por grupo y cuatrimestre (€) |
|---|---|
| Socios de deportes | Gratuito |
| Matriculados en el Curso Sénior 2018-2019 | 22 |
| Matriculados en Cursos monográficos Sénior 2018-2019 y externos | 40 |

La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Escuelas deportivas

Escuelas deportivas

## Fechas de inscripción

| | exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|---|
| Deportes individuales, deportes de equipo, clinic de tecnificación, artes marciales y deportes de naturaleza | Del **24** al **26** de septiembre | A partir del **27** de septiembre hasta completar las plazas |
| Tenis y pádel | Del **10** al **12** de septiembre | A partir del **13** de septiembre hasta completar las plazas |

**En la Oficina de información (Edificio 7C) o en Intranet.**

¡Inscríbete aquí!

## Tarifas (€)

| | | Socios | Comunidad Universitaria | Personas externas |
|---|---|---|---|---|
| Deportes individuales, deportes de equipo, Clinic de tecnificación y artes marciales *Precios por grupo | | Gratuito | 10 | 30 |
| Deportes de naturaleza Precios por curso | Escalada: iniciación | 5 | 10 | 30 |
| | Escalada: perfeccionamiento | 5 | 15 | 45 |
| | Remo | Licencia | 10 + Licencia | 80 + Licencia |
| Deportes de raqueta Precios por curso | Tenis | 129 | 166.50 | - |
| | Pádel | 166.50 | 240 | - |

## Ten en cuenta que...

- La **inscripción es necesaria** para todas las escuelas deportivas.
- La no asistencia reiterada a la escuela puede ser **causa de baja**.
- El Servei d'Esports se reserva el derecho de **anular** las escuelas que no tengan suficiente demanda.
- Para las escuelas con varios niveles, **el monitor puede determinar tu permanencia o no en la escuela.**
- La **asistencia sanitaria** corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Deportes individuales

## Escuelas deportivas

### Atletismo

Lunes, miércoles y viernes de 19.00 a 21.00

Lugar: Pista de atletismo

### Bádminton

Lunes de 13.00 a 14.30

Lugar: Pabellón UPV

### Tenis de mesa

Martes de 19.00 a 20.30

Lugar: Trinquet UPV

### Esgrima

Iniciación: miércoles de 17.30 a 19.00

Perfeccionamiento:
martes y jueves de 16.00 a 17.30

Lugar: Tatami duro

### Patinaje

Viernes de 18.00-19.00

Lugar: Trinquet UPV

### Tiro con arco

Iniciación:
sábados de 9.00 a 10.30 de 10.30 a 12.00, de 12.00 a 13.30, de 15.00 a 16.30 y 16.30 a a 18.00

Perfeccionamiento: sábados de 10.30 a 12.00 y de 12.30 a 13.30

Lugar: Campo de tiro UVEG

## 1er Cuatrimestre

Del **1** de octubre al **21** de diciembre

## Tarifas (€)

| Socios | Comunidad Universitaria | Personas externas |
|---|---|---|
| Gratuito | 10 | 30 |

## Fechas de inscripción

| Exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|
| Del **24** al **26** de septiembre | A partir del **27** de septiembre hasta completar las plazas |

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Deportes de equipo

## Escuelas deportivas

### Fútbol sala femenino

miércoles de 18.00 a 19.30

Lugar: Pabellón polideportivo

### Voley femenino

miércoles de 14.00 a 15.30

Lugar: Pabellón UPV

### Touch rugby

miércoles de 18.30 a 20.00

Lugar: Campo de fútbol 7

### Voley playa

Iniciación:
martes y jueves de 13.00 a 14.00

Perfeccionamiento:
martes y jueves de 15.00 a 16.00

Lugar:Pista de vóley playa

### 1er Cuatrimestre

Del **1** de octubre al **21** de diciembre

### Tarifas (€)

| Socios | Comunidad Universitaria | Personas externas |
|---|---|---|
| Gratuito | 10 | 30 |

### Fechas de inscripción

| Exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|
| Del **24** al **26** de septiembre | A partir del **27** de septiembre hasta completar las plazas |

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Deportes de naturaleza

## Escuelas deportivas

### Remo

sábados y domingos
de 10.00 a 12.00 y de 12.00 a 14.00

Lugar: Marina Real

Curso 1:
Del 13 al 28 de octubre
Curso 2:
Del 3 al 18 de noviembre

Para la escuela de remo es imprescindible la licencia federativa. Una vez inscrito en la escuela, te indicaremos como tramitarla.

### Escalada

Iniciación:
lunes y mmiércoles de 12.30 a 13.30
lunes y miércoles de 15.00 a 16.00
martes y jueves de 16.00 a 17.00

Perfeccionamiento:
lunes y mmiércoles de 1.3.30 a 15.00
martes y jueves de 17.00 a 18.30

Lugar: Rocódromo UPV

Curso 1:
Del 1 de octubre al 8 de noviembre
Curso 2:
Del 12 de noviembre al 20 de diciembre

Imprescindible asistencia a la primera sesión:
El monitor puede determinar la permanencia o no en la escuela.

## 1er Cuatrimestre

### Tarifas por curso (€)

| | Socios | Comunidad Universitaria | Personas externas |
|---|---|---|---|
| Escalada Iniciación | 5 | 10 | 30 |
| Escalada Perfeccionamiento | 5 | 15 | 45 |
| Remo | licencia | 10+ licencia | 80+ licencia |

### Fechas de inscripción

| Exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|
| Del **24** al **26** de septiembre | A partir del **27** de septiembre hasta completar las plazas |

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Deportes de raqueta

# Escuelas deportivas

## Tenis

Iniciación:
lunes y miércoles 13.00 y 18.00

Medio 1:
lunes y miércoles 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 16.00 y 17.00
martes y jueves 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 16.00 y 18.00

Medio 2:
lunes y miércoles 15.00 y 20.00
martes y jueves 13.00 y 20.00

Perfeccionamiento:
lunes y miércoles 14.00, 19.00 y 21.00
martes y jueves de 15.00, 19.00 y 21.00

Lugar: Pistas de tenis UPV

## Tenis infantil

| | |
|---|---|
| De 4 a 10 años | viernes 18.00 y sábados 12.00 |
| De 10 a 14 años | viernes 19.00 y sábados 11.00 |
| De 14 a 18 años | viernes 20.00 y sábados 10.00 |

Lugar: Pistas de tenis UPV

## Pádel

Iniciación:
lunes y miércoles 21.00
martes y jueves 9.00 y 17.00

Medio 1:
lunes y miércoles 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 16.00 y 15.00
martes y jueves 10.00, 11.00, 12.00, 16.00, 19.00 y 20.00
viernes 16.00

Medio 2:
lunes y miércoles 9.00, 14.00, 19.00 y 20.00
martes y jueves 13.00, 14.00 y 15.00

Perfeccionamiento:
lunes y miércoles 18.00
martes y jueves 18.00 y 21.00

Lugar: Pistas de pádel UPV

## Ten en cuenta que...

- En la primera sesión, el monitor puede determinar la permanencia o no en la escuela en función de tu nivel. Imprescindible asistencia en la primera sesión
- Para inscribir a un niño o niña, el padre o la madre debe ser socio de deportes.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

## 1er Cuatrimestre

Del **17** de septiembre al **31** de enero

## Tarifas por curso (€)

| | Socios | Comunidad Universitaria |
|---|---|---|
| Tenis | 129 | 166.50 |
| Padel | 166.50 | 240 |

Clases de una hora, excepto pàdel los viernes que es de dos horas

## Fechas de inscripción

| Exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|
| Del **10** al **12** de septiembre | A partir del **13** de septiembre hasta completar las plazas |

En coloboración con la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Artes marciales

## Escuelas deportivas

| | lunes | martes | miércoles | jueves |
|---|---|---|---|---|
| **Aikido** | 19.00-20.30 | 12.30-14.00 | 19.00-20.30 | 12.30-14.00 |
| Lugar: Tatami blando | | | | |
| **Kárate** | 18.30-20.00 | 13.30-15.00 | 18.30-20.00 | 13.30-15.00 |
| Lugar: Tatami duro | | | | |
| **Judo** | | 19.00-20.30 | | 19.00-20.30 |
| Lugar: Tatami blando | | | | |
| **Taekwondo** | 12.00-13.30 | 19.30-21.00 | 12.00-13.30 | 19.30-21.00 |
| Lugar: Tatami duro | | | | |

### Ten en cuenta que...

- La inscripción es necesaria para todas las escuelas deportivas.
- No hace falta tener conocimientos previos.
- Cada horario es un grupo, te puedes inscribir a tantos grupos como quieras.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.
- Si practicas artes marciales, te puede interesar formar parte de las selecciones.

### 1er Cuatrimestre

Del **1** de octubre al **21** de diciembre

### Tarifas por grupo (€)

| Socios | Comunidad Universitaria | Personas externas |
|---|---|---|
| Gratuito | 10 | 30 |

### Fechas de inscripción

| Exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|
| Del **24** al **26** de septiembre | A partir del **27** de septiembre hasta completar las plazas |

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Clinic de Tecnificación

## Escuelas deportivas

### Pelota Valenciana

Lunes y miércoles de 18.30 a 20.00

Lugar: Trinquet UPV

Curso 1:

Aprende a jugar a Raspall. Conceptos teóricos básicos

Del 1 al 31 de octubre

Curso 2:

Situaciones reales de juego en el Raspall. Va de bo!

Del 5 de noviembre al 5 de diciembre

### Ajedrez

Martes de 19.00-20.30

Lugar: Trinquet UPV

Curso 1:

Táctica para principiantes.

Desde el jaquemate hasta la desviación de piezas

Del 16 de octubre al 13 de noviembre

Curso 2:

Cómo ganar partidas sin esfuerzos.

La estructura de peones, ventajas e inconvenientes

Del 20 de noviembre al 18 de diciembre

## 1er Cuatrimestre

### Tarifas por curso(€)

| Socios | Comunidad Universitaria | Personas externas |
|---|---|---|
| Gratuito | 10 | 30 |

### Fechas de inscripción

| Exclusivo socios | Inscripción general |
|---|---|
| Del **24** al **26** de septiembre | A partir del **27** de septiembre hasta completar las plazas |

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

Programa On line

# Runners UPV

Si te lo propones puedes ser una de las muchas personas que han logrado acabar su primera 10 k., maratón o simplemente volverse a poner en forma. Correr es una actividad sencilla y apta para todos, con un sinfín de beneficios y posibilidades. Cualquier sitio (camino, parque, playa, etc.) puede ser el escenario perfecto para practicar running.

**Tu entrenador online en ¡Runners UPV!**

## 1er Cuatrimestre

Del **4** de septiembre al **31** de enero

## Fechas de inscripción

Hasta el **13** de septiembre

en intranet o en oficina de información (edificio 7C)

¡Inscríbete aquí!

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Competiciones

## Tarifas (€)

Si eres socio de deportes, tienes incluida la participación en las competiciones sin tarifa adicional.
Si no lo eres, puedes tramitar el alta en competiciones y participar en las ligas UPV.

| | |
|---|---|
| Alumnado | 15 |
| PAS, PDI | 20 |
| Familiares de 1er grado mayores de 18 años de PAS y PDI, alumni plus UPV y personal asimilado[1] | 30 |
| Personas externas con convenio en la UPV[2] | 40 |
| Personas externas | 60 |

*[1]Se considera personal asimilado, el personal de las concesiones y empresas adjudicatarias que desempeñan su jornada laboral en la UPV, el alumnado de titulaciones propias de la UPV (máster y especialista universitario), el personal de las empresas vinculadas a la CPI y el personal externo de los institutos de la UPV.*
*[2]Aquellos colectivos que tienen firmado un convenio en vigor con la UPV donde se incluyan los servicios del Servei d'Esports.*

La asistencia sanitaria es a cargo del seguro médico de cada usuario.

¡Consulta el día a día de las competiciones!

¡Inscríbete!

## Fechas de inscripción

Del **3** al **23 o 28** de septiembre ( según modalidad)

## Fechas de juego ligas

| | |
|---|---|
| **Deportes de equipo** | **Fase de liga:** del 15 de octubre al 15 de diciembre<br>**Fase de play Off:** del 15 de enero al 3 de febrero |
| **Deportes de raqueta** | **Fase de liga:** del 15 de octubre al 7 de diciembre<br>**Fase de play Off:** del 17 de diciembre al 15 de febrero |

¡Nuevo!

## Fechas de juego torneos

| | |
|---|---|
| **Deportes de equipo** | del 5 al 16 de noviembre |
| **Deportes de raqueta** | del 29 de octubre al 23 de noviembre |

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Deportes de equipo: ligas

## Competiciones

| | | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | Nº jugad. mín-máx | Máx. acta |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Baloncesto** | Masculino | 12.00-14.30<br>15.30-18.00 | 15.30-18.00 | 11.00-13.30 | 16.00-18.30 | | 7 - 15 | 12 |
| **Fútbol 7** | Masculino | 15.00-17.00<br>17.00-19.00<br>19.00-22.00 | 11.00-13.00<br>16.00-18.00<br>18.00-20.00<br>20.00-22.00 | 13.00-16.00<br>16.00-18.00 | 12.00-14.00<br>15.00-17.00<br>19.00-21.00 | 12.00-14.00<br>15.00-17.00 | 9 - 20 | 12 |
| **Fútbol sala** | Masculino | 18.00-20.00<br>20.00-23.00 | 11.30-13.30<br>13.30-15.30<br>18.00-20.00 | 14.00-17.00<br>17.00-20.00<br>20.00-23.00 | 10.00-12.00<br>19.00-21.00<br>21.00-23.30 | 15.00-17.00 | 7 - 15 | 12 |
| | Femenino | | | | 15.30-17.30 | | | |
| **Vóley Playa 2 x 2** | Masculino | 15.00-18.00 | 18.00-21.00 | 13.00-16.00 | 16.00-19.00 | 12.00-15.00 | 3 - 5 | 5 |
| | Femenino | 12.00-15.00 | | 16.00-19.00 | | | | |

Los partidos se juegan en el horario en el que te has inscrito
8 equipos por grupo. Mínimo para que se realicen las competiciones de equipo: 4 equipos
Play off: con cuadro de 1º contra 4º y cuadro con 3º contra 2º de diferentes grupos

¡Te ayudamos a formar equipo!

Si quieres competir y no encuentras gente para formar equipo

Inscríbete en:

**www.upv.es/deportes**

del 3 al 16 de septiembre

### Fechas de inscripción

Del **3** al **28** de septiembre
En intranet o en la Oficina de información

### Fechas de Juego

Fase liga:

del 15 de octubre al 15 de diciembre

Play off:

Del 28 de enero al 15 de febrero

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Deportes de equipo: Torneos

¡Nuevo!

## Competiciones

Competiciones en formato Torneo concentradas en dos semanas de juego.

| | | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | Nº jugad. mín-máx | Máx. acta |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Baloncesto** | Mixto | 15.30-18.00 | | | | | 7 - 15 | 12 |
| **Balonmano** | Masculino | | | 12.00-14.00 | | | 7-15 | 12 |
| | Femenino | | | | | 12.00-14.00 | | |
| **Fútbol 7** | Mixto | | | 12.00-14.00 | | | 9-20 | 12 |
| **Rugby 7** | Masculino | 21.00-23.00 | | | | | 9-20 | 15 |
| | Femenino | | | | 21.00-23.00 | | | |
| **Voleibol** | Masculino | | | | | 17.00-19.00 | 7-15 | 12 |
| | Femenino | | | | | 19.00-21.00 | | |

Los partidos se juegan en el horario en el que te has inscrito
8 equipos por grupo. Mínimo para que se realicen las competiciones de equipo: 4 equipos

### ¡Te ayudamos a formar equipo!

Si quieres competir y no encuentras gente para formar equipo

Inscríbete en:

**www.upv.es/deportes**

del 3 al 16 de septiembre

### Fechas de inscripción

Del **3** al **28** de septiembre
En intranet o en la Oficina de información

### Fechas de Juego

del 5 al 16 de noviembre

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Deportes de raqueta: liga open

## Competiciones

Liga open de deportes de raqueta, con participación abierta a chicos y chicas.

| | | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | equipos por grupo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pádel** | Primera divisió | | 15.00-23.00 | 15.00-23.00 | | | 6 |
| | Segunda divisió | 15.00-18.00<br>18.00-21.00<br>21.00-23.00 | 15.00-18.00<br>18.00-21.00<br>21.00-23.00 | 9.00-12.00 | 15.00-18.00<br>18.00-21.00<br>21.00-23.00 | 9.00-12.00<br>15.00-18.00<br>18.00-21.00 | |
| | Mixta | | | 19.00-22.00 | | 15.00-18.00 | |
| **Squash** | | 15.00-17.00 | 16.00-18.00 | 17.00-19.00 | 15.00-17.00 | 9.00-11.00 | 6 |
| **Tenis** | Primera divisió | | 15.00-21.00 | | 15.00-21.00 | | 6 |
| | Segunda divisió | 15.00-18.00<br>18.00-21.00<br>21.00-23.00 | 9.00-12.00 | 15.00-18.00<br>18.00-21.00<br>21.00-23.00 | 9.00-12.00 | 9.00-12.00<br>15.00-18.00<br>18.00-21.00 | |
| **Tenis mesa** | | 12.00-14.00 | 15.00-17.00 | 16.00-18.00 | 15.00-17.00 | 15.00-17.00 | 6 |
| **Bádminton** | | | 16.00-17.30 | 14.00-15.30 | | 13.00-14.30 | 4 |
| **Frontenis** | | 16.00-18.00 | 18.00-20.00 | 15.00-17.00 | 11.00-13.00 | | 4 |

Los partidos se juegan en el horario en el que te has inscrito
Mínimo para que se realicen grupo: 3

**¡Seguimiento de calendarios, resultados y clasificaciones en intranet!**

### Fechas de inscripción

Del **3** al **23** de septiembre
En intranet o en la Oficina de información

### Fechas de Juego

Fase liga:
del 15 de octubre al 7 de diciembre

Play off:
Del 17 de diciembre al 15 de febrero

### Ten en cuenta que...

- La categoría mixta es para parejas formadas por un chico y una chica.
- La primera división es para los participantes de esta categoría de años anteriores o los que puedan acreditar ranking.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

Competiciones

# Deportes de raqueta: Torneo Femenino

¡Nuevo!

Torneos de categoría femenina en dos únicas jornadas.

| Primera jornada | lunes 29 octubre | martes 30 octubre | miércoles 31 octubre |
|---|---|---|---|
| Frontenis | | | 10.00-14.00 |
| Pádel | | | 15.00-19.00 |
| Squash | 17.00-19.00 | | |
| Tenis | | 15.00-19.00 | |
| Tenis mesa | 15.00-17.00 | | |
| Bádminton | | 16.00-17.30 | |

¡Inscríbete aquí!

| Segunda jornada | lunes 19 noviembre | martes 20 noviembre | miércoles 21 noviembre | jueves 22 noviembre | viernes 23 noviembre |
|---|---|---|---|---|---|
| Frontenis | | | | | 10.00-14.00 |
| Pádel | | | 15.00-19.00 | | |
| Squash | | | | 17.00-19.00 | |
| Tenis | | 15.00-19.00 | | | |
| Tenis mesa | 15.00-17.00 | | | | |
| Bádminton | | 16.00-17.30 | | | |

Mínimo para que se realicen grupo: 3

## Fechas de inscripción

Del **3** al **28** de septiembre
En intranet o en la Oficina de información

## Fechas de Juego

Primera jornada
del 29 al 31 de octubre

Segunda jornada
Del 19 al 23 de noviembre

## Ten en cuenta que...

- El Torneo se juega en dos únicas jornadas: fase previa y eliminatoria.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Competiciones

# Deportes individuales

| | Fechas de inscripción | Fechas de competición |
|---|---|---|
| Ajedrez | Del 1 al 18 de octubre | 25 de octubre |
| Esgrima | Del 1 de octubre al 15 de noviembre | 24 de noviembre |
| Maratón* | Del 4 al 22 de septiembre | 2 de diciembre |
| | | *Es necesario ser socio anual de deportes anual |
| Trail | Del 1 de octubre al 30 de novembre | 20 de enero |
| Tiro con arco novel | Del 1 de octubre al 12 de diciembre | 15 de diciembre |

¡Inscríbete a las competiciones aquí!

# Competiciones PAS-PDI

Participación abierta a chicas y chicos.

| | Lunes | Martes | Jueves |
|---|---|---|---|
| Liga de pádel | 17.00-21.30 | 15.00-19.30 | 15.00-19.30 |
| | | | 6 equipos por grupo |
| Torneo de fútbol sala | 14.30-15.30 | | |

| Fechas de Juego |
|---|
| **Fase de liga:** del 15 de octubre al 7 de diciembre<br>**Fase de Play Off:** del 17 de diciembre al 15 de febrero |
| Jornadas el 5 y 12 de noviembre |

## Fechas de inscripción

Del **3** al **28** de septiembre
En intranet o
en la Oficina de información

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Deportes de equipo

Si quieres representar a la UPV en los campeonatos oficiales, inscríbete a las pruebas y forma parte de las selecciones.

## Selecciones UPV

No es necesario ser socio de deportes

¡Obtén créditos ECTS!

¡Inscríbete a las pruebas de selección!

## Fechas de inscripción a las pruebas de selección

| | | |
|---|---|---|
| **Deportes de equipo** | Baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala, fútbol 11 masculino, fútbol 7 femenino, rugby 7 | Desde el **3** de septiembre hasta 3 días antes del comienzo de las pruebas |
| **Deportes tipo Davis** | Tenis y pádel | Hasta el 21 de septiembre |

Inscripción en intranet o en la Oficina de información (Edificio 7C)

**Criterios de selección en www.upv.es/deportes**

## Fechas de realización de las pruebas de selección

| | | |
|---|---|---|
| Baloncesto femenino | jueves 13 y lunes 17 de septiembre | 19.00-21.00 |
| Baloncesto masculino | jueves 13 y lunes 17 de septiembre | 21.00-23.00 |
| Balonmano femenino | martes 25 de septiembre | 19.00-21.00 |
| Balonmano masculino | martes 18 y miércoles 26 de septiembre | 19.00-21.00 |
| Fútbol 11 masculino | lunes 10, miércoles 12, lunes 17 y miércoles 19 de septiembre | 17.00-19.00 |
| Fútbol femenino | miércoles 19 de de septiembre | 13.00-15.00 |
| Fútbol sala femenino | martes 18 y miércoles 19 de septiembre | 14.00-16.00 |
| Fútbol sala masculino | lunes 24 y miércoles 26 de septiembre | lunes: 21.00-23.00<br>miérco.:14.00-16.00 |
| Rugby 7 femenino | jueves 20 y ueves 27 de septiembre | 17.00-19.00 |
| Rugby 7 masculino | miércoles 19 y miércoles 26 de septiembre | 20.00-22.00 |
| Voleibol femenino | jueves 20 y miércoles 26 de septiembre | 19.00-21.00 |
| Voleibol masculino | jueves 20 y miércoles 26 de septiembre | 21.00-23.00 |
| Tenis y padel | inscripción antes del 21 de septiembre | |

### Campeonato Autonómico de deporte Universitario. Liga CADU

**Fase liga:**
De octubre a febrero

**Final liga CADU:**
5 de Marzo

### Campeonato de España Universitario CEU

De febrero a mayo según modalidad

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Deportes individuales

## Selecciones UPV

No es necesario ser socio de deportes

¡Obtén créditos ECTS!

¡Inscríbete a las pruebas de selección!

## Cómo formar parte de las selecciones

Consulta los criterios de selección para cada deporte e inscríbete para formar parte de las selecciones UPV.

| | |
|---|---|
| **¿Dónde inscribirme?** | En Intranet o en la Oficina de Información (Edificio 7C) |
| **Criterios de selección** | En www.upv.es/deportes |

## Inscríbete antes de ...

| | |
|---|---|
| maratón | 21 de septiembre |
| ajedrez,<br>esgrima,<br>goal ball<br>golf<br>orientación<br>deportes de combate:<br>judo, kárate, taekwondo, lucha<br>remo<br>tiro con arco<br>trail<br>deportes de raqueta:<br>bádminton, frontenis, tenis de mesa y squash | 31 de octubre |

| | |
|---|---|
| cross<br>natación<br>voley playa | 18 de enero |
| atletismo<br>ekiden<br>escalada<br>halterofilia<br>hípica<br>pelota valenciana<br>triatlón<br>vela | 15 de febrero |

Finalizado el plazo, todos los inscritos reciben un email con la fecha de celebración de las pruebas de selección, como mínimo 10 días antes de la competición.

Las inscripciones fuera de plazo se tramitarán en función de los criterios de selección.

### Ten en cuenta que...

En los deportes de concentración...

- Pueden participar alumnos matriculados en titulaciones oficiales.
- En los deportes de ekiden, frontenis, goal ball, maratón, pelota valenciana, remo, squash, tiro con arco y trail también pueden participar el PAS-PDI, siempre que sean seleccionados.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Programa Alto Nivel UPV

## Programa de alto nivel

No es necesario ser socio de deportes

Consulta el programa, las ayudas y premios aquí

Si eres deportista de alto nivel o de élite (BOE, DOGV, UPV) o formas parte de las selecciones deportivas UPV, te ayudamos a compaginar las obligaciones académicas con la carrera deportiva:

- aplazamiento de exámenes,
- cambios de fecha de prácticas,
- cambios de horarios de grupos,
- acceso a sala de musculación de entrenamiento de selecciones.
- ayudas económicas...

## Ayudas a deportistas UPV

**90.000 €**

**Plazo de solicitud hasta el 6 de septiembre**

Para los deportistas que más hayan destacado en los campeonatos universitarios y en las competiciones oficiales universitarias o federadas

**3 ayudas de residencia de 600 € al mes**
**5 ayudas de excelencia de 2.000 €**
**82 ayudas a deportistas universitarios de élite de 750 €**

## Premios Fundación Trinidad Alfonso

**3.600 €**

**Plazo de solicitud hasta el 11 de octubre**

Para los deportistas universitarios de la UPV y deportistas egresados de las Universidades de la Comunidad Valenciana.

UniEsport

**2 premios de 600 € deportistas UPV**
**2 premios de 1.200 € deportistas egresados**

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

anys

# Programa de formación deportiva

**Fecha de inscripción**

Desde el 19 de septiembre

en el Centro de Formación Permanente

**Formación**

## Deporte y salud

| | | | | | alumnado de grado | socios de deportes y miembros UPV | personas externas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Hidratación y bebidas isotónicas/ energéticas en la práctica del deporte | 10 h. | 15, 22 y 29 de octubre | De 16.00 a 19.30 | certificado de asistencia + 0.33 ECTS | Gratuito* | 25 € | 35 € |
| Reanimación cardiopulmonar y uso del DESA | 3 h. | 17 de octubre | De 18.00 a 21.00 | certificado de asistencia | Gratuito* | 10 € | 20 € |
| Prevención y tratamiento de lesiones deportivas | 10 h. | 6, 8 y 13 de noviembre | De 18.00 a 21.30 | certificado de asistencia+ 0.33 ECTS | Gratuito* | 25 € | 35 € |
| Fortalece tu abdomen: reeducación postural, pilates y GHA | 10 h. | 19, 21 y 26 de noviembre | De 18.00 a 21.30 | certificado de asistencia+ 0.33 ECTS | Gratuito* | 25 € | 35 € |
| Nutrición deportiva | 20 h. | 10, 12, 17 y 19 de diciembre | De 16.00 a 21.00 | certificado de asistencia | 40 € | 40 € | 55 € |
| Como elegir el calzado deportivo adecuado | 3 h. | 12 de diciembre | De 18.00 a 21.00 | certificado de asistencia | Gratuito* | 10 € | 20 € |

## Deporte y ramas de conocimiento UPV

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Creación de una empresa en el sector deportivo | 25 h. | 13, 20 y 27 de noviembre + 13 horas no presenciales | De 16.00 a 20.00 | certificado de asistencia + 1ECTS | Gratuito* | 35 € | 55 € |

*Tasa CFP no incluida

con preferencia en la inscripción durante los tres primeros días de matrícula

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Programa de formación deportiva

**Fecha de inscripción**

Desde el 19 de septiembre

en el Centro de Formación Permanente

**Formación**

## Deporte y sociedad

| | | | | | alumnado de grado | socios de deportes y miembros UPV | personas externas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Deportes de motor: técnicas de conducción segura y dinámica del automóvil** | 20 h. | 10 de noviembre + 14 horas de teoría on line | De 9.00 a 15.00 | certificado de asistencia | 95 € | 95 € | 125 € |
| **Voluntariado deportivo** | 25 h. | Teoría: 15 y 22 de noviembre Práctica: Colaboración en eventos deportivos UPV | Teoría: 15 de noviembre de 16.00 a 21.00; y 22 de noviembre de 17.00 a 20.00 Práctica: colaboración en eventos deportivos UPV | certificado de asistencia + 1 ECTS | Gratuito* | 35 € | 55 € |

*Tasa CFP no incluida

con preferencia en la inscripción durante los tres primeros días de matrícula*

## Deporte y titulaciones oficiales

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Patrón de embarcaciones de recreo**** | 30 h. | Del 22 de octubre al 28 de noviembre (lunes y miércoles) | De 19.00 a 21.30 | titulación oficial + certificado de asistencia | 450 €** | 450 €** | 5 4 0 €** |
| **Socorrista en instalaciones acuáticas y espacios acuáticos naturales** | 100 h. | Del 9 de noviembre al 9 de marzo (viernes y sábados) | Teoría: viernes de 16.00 a 20.00 y sábados de 10.00 a 13.30 Práctica: viernes de 20.30 a 21.45 y sábados de 15.00 a 16.30 | titulación oficial + certificado de asistencia | 340 € | 340 € | 490€ |

**no est.an incluidas las tasas del examen teórico

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Programa de formación deportiva

**Fecha de inscripción**

Desde el 19 de septiembre

en el Centro de Formación Permanente

**Formación**

## Entrenamiento deportivo

| | | | | | alumnado de grado | socios de deportes y miembros UPV | personas externas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Iniciación al windsurf** | 10 h. | 6 y 7 de octubre | Sábado de 10.00 a 18.00 y domingo de 10.00 a 14.00 | certificado de asistencia | sin alojamiento 75 €<br>con alojamiento 90 € | sin alojamiento 75 €<br>con alojamiento 90 € | sin alojamiento 80 €<br>con alojamiento 100 € |
| **Fitness: entrenamiento en gimnasio** | 10 h. | 15, 22 y 29 de octubre y 5 de noviembre | De 16.00 a 18.30 | certificado de asistencia | 35 € | 35 € | 45 € |
| **Técnicas de relajación** | 10 h. | 8, 15, 22 y 29 de noviembre, y 13 de diciembre | De 16.30 a 18.30 | certificado de asistencia | 35 € | 35 € | 45 € |
| **Defensa personal femenina: técnicas antiagresión** | 10 h. | 6, 8, 13, 15 y 20 de noviembre | De 16.00 a 18.00 | certificado de asistencia | 35 € | 35 € | 45 € |
| **Entrenamiento HIIT. Interválico de alta intensidad** | 3 h. | 14 de noviembre | De 18.00 a 21.00 | certificado de asistencia | gratuito* | 10 € | 20 € |
| **Maniobras básicas de escalada en vías de varios largos** | 10 h. | 26 y 28 de noviembre; y 3 de diciembre | De 16.00 a 19.00 | certificado de asistencia | 35 € | 35 € | 45 € |
| **Mecánica básica de la bicicleta** | 10 h. | 11, 13, 18 y 20 de diciembre | De 18.00 a 20.30 | certificado de asistencia | 35 € | 35 € | 45 € |

*Tasa CFP no incluida

con preferencia en la inscripción durante los tres primeros días de matrícula*

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Hablemos de deporte:
# Ciclo de Charlas UPV

**Formación**

**Fecha de inscripción**

A partir del
19 de septiembre

en el
Centro de Formación Permanente

**¡Inscripción gratuita!**

Te proponemos un ciclo de charlas sobre temáticas deportivas con personas de reconocido prestigio en el mundo de la actividad física y el deporte.
Inscripción gratuita. ¡Participa!

| | |
|---|---|
| **Cómo aumentar la seguridad ciclista en carretera** | 4 de octubre a las 12.00 |
| **Natacha López, una historia de superación a través del deporte** | 15 de noviembre de 19.00 a 21.00 |
| **Diversidad funcional: deporte para todos** | 3 de diciembre a las 18.00 |

# Premios de Arte e investigación relacionados con el deporte en la Universitat Politècnica de València

Bases en :
www.upv.es/deportes

## Participantes

Alumnado de grado, máster oficial o doctorado de la UPV, y PAS y PDI de la UPV

## Modalidades

Pintura, escultura y proyectos fin de grado, fin de máster o tesis doctoral

## Premios

| Pintura | Escultura | Proyectos fin de grado | Proyectos fin de máster o tesis |
|---|---|---|---|
| 1º 1.000 €<br>2º 600 €<br>3º 400 € | 1º 1.200 € | 1º 800 € | 1º 1.000 € |

## Plazo de presentación

**Hasta 19 de octubre a las 14.00 horas**

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

50 anys

# Eventos

No es necesario ser socio de deportes

## Fiesta de bienvenida deportiva

**Miércoles, 3 de octubre a las 20.15 h. Paraninfo UPV**

### DEPORTISTA DE HONOR UPV

Acto de reconocimiento a un deportista de reconocido prestigio.

### ENTREGA DE TROFEOS LIGAS UPV

Acude a conocer a los deportistas que defienden los colores de la UPV y a los ganadores de las ligas 2017-2018

## Días conmemorativos

**DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO**

20 de septiembre

**DÍA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACIDAD. DEPORTE INCLUSIVO**

3 de diciembre

## VII Circuito de carreras UPV

### XIV VOLTA A PEU

**miércoles , 3 de octubre a las 18.30**

5 km. Salida desde el Ágora.

**¡Forma parte de la marea deportiva!**

### XI SAN SILVESTRE SOLIDÁRIA

**jueves, 20 de diciembre a las 18.30**

3,1 km. Salida desde la pista de atletismo.

**¡La navidad se adelanta en la UPV!**

### VIII "CURSA DE LA DONA UNIVERSITÁRIA"

**jueves , 7 de marzo a las 18.30**

3,7 km. Salida desde la Plaça d'Esports

**¡Corre por la igualdad!**

Si estas inscrito en el circuito y corres las tres carreras, obtienes la bolsa del corredor

### Inscripción al circuito

¡Inscríbete aquí!

| | |
|---|---|
| Con dorsal personalizado | Del 1 al 14 de septiembre<br>En intranet o<br>en Oficina de información |
| Con dorsal genérico | A partir del 17 de septiembre<br>En Oficina de información |