

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CURSO 2019-2020

PRIMER CUATRIMESTRE



Dónde encontramos



Selecciones UPV



Instalaciones



Deportistas de alto nivel UPV



Actividades



Primer
Cuatrimestre
2019-2020

Formación



Escuelas



Premios arte e investigación



Competiciones



Eventos





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



Espíritu Olímpico

Nikki Hamblin ayuda a levantarse a Abbey D'Agostino





Ventajas para socios

- **Reserva de instalaciones** deportivas gratuita siempre que todos los jugadores sean socios.
- **Preferencia** en la reserva con 24 horas de antelación 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**
- Acceso sin cuota a **competiciones de la UPV**.
- Acceso sin cuota a las instalaciones de **uso individual**.

Tarifas(€)

	Anual	1er semestre	Competiciones ¹
Alumnado	65	40	15
PAS, PDI y personal de investigación mixto del CSIC	100	60	20
Alumni plus UPV; personal asimilado^{2y} y familiares de 1º grado mayores de 18 años de PAS y PDI;	150	90	30
Personas externas con convenio en la UPV³	250	150	40
Personas externas	400	250	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.

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.

SOCIO DE DEPORTES

PERIODO ANUAL

Del 1 de septiembre del 2019 al 31 de julio del 2020

PERIODO DEL PRIMER SEMESTRE

Del 1 de septiembre del 2019 al 31 de enero del 2020

Exención de la tasa de socio de deportes:

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



¡Hazte socio!





INSTALACIONES



¡DESCÁRGATE LA APP!



edificio 5R

- Fútbol Sala
- Balonmano
- Bádminton
- Baloncesto
- Rocódromo, Boulder
- Pádel interior
- Voleibol
- Squash
- Campus board
- Aula pabellón

edificio 5R

- Fútbol artificial
- Rugby artificial
- Fútbol 7 artificial

edificio 5R

- Sala Spinning
- Sala de Cardio
- Sala Roja
- Sala Blanca
- Espai Obert

edificio 7C

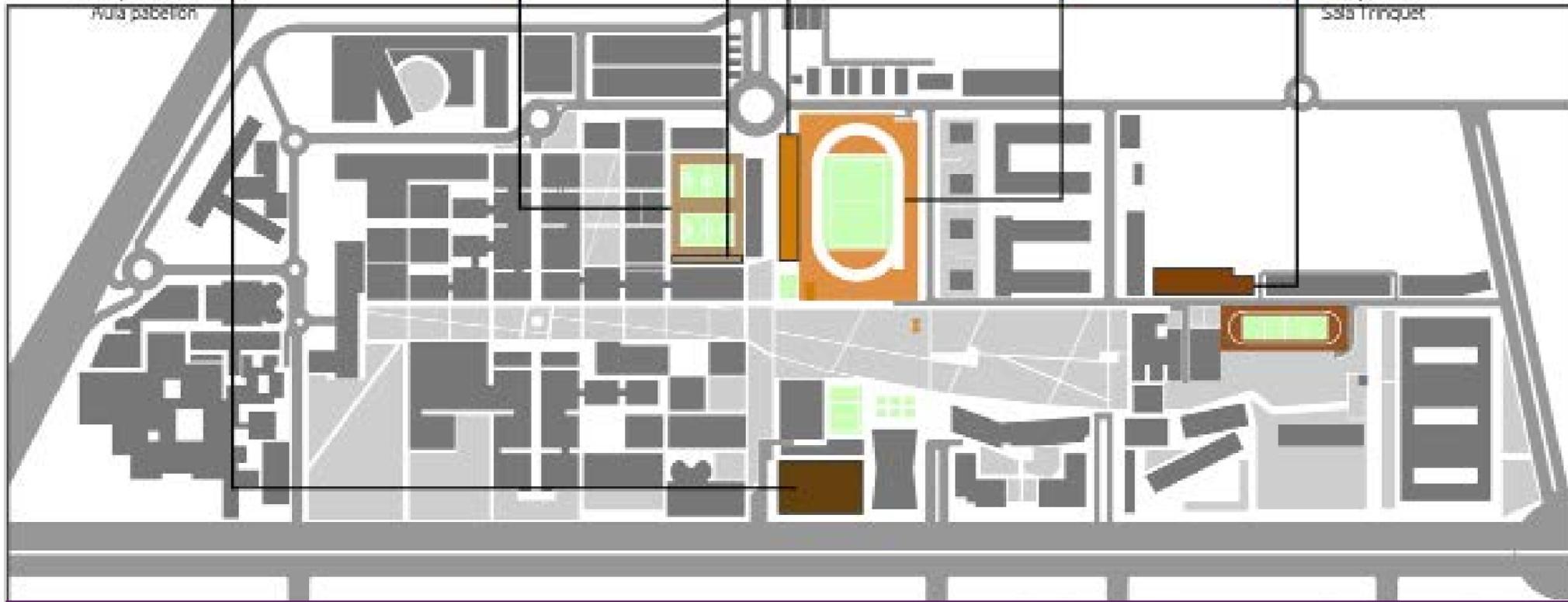
- Oficina de Información
- Sala de Musculación
- Sala En Forma
- Sala Aula Salud
- Tatami Duro y Blando
- Aulas Genovés, Indurain, Ueshiba y de actividades

edificio 7C

- Pista de atletismo
- Fútbol
- Rugby
- Bloques
- Voley playa

edificio 9A

- Squash
- Tenis Mesa
- Frontones Cubiertos
- Sala de Armas
- Velódromo
- Fútbol sala
- Baloncesto
- Voleibol
- Trinquet
- Sala Trinquet



Trabajo en equipo

El equipo de gimnasia rítmica colaborando por conseguir el triunfo

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

De lunes a viernes de 8 a 22 h.

TRINQUET EL GENOVÉS 9A

De lunes a viernes, de 8 a 22 h.

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



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

INSTALACIONES

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

De lunes a viernes, de 9 a 22 h;
sábados y domingos, de 9 a 21 h
(en el Pabellón)

Reserva web

Cada día,
a partir de las 9 h
(24 horas)

Ten en cuenta que...

- Puedes reservar y/o pagar 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 Polisolicita.
- **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 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 **finés profesionales**.
 - Todos los pagos presenciales se realizan con **tarjeta**.

¡HAZ TU RESERVA!





Instalaciones de uso individual



Tarifas (€)

	Socios	Comunidad universitaria		Personas externas	
		mañana	tarde	mañana	tarde
Pista de atletismo	Acceso gratuito	Gratuito		2	3
Velódromo		Gratuito		2	3
Rocódromo, campus board y boulder Interior		2	3	4	5
Sala cardio	Acceso exclusivo para socios de deportes				

El horario de mañana es hasta las 15 horas

¿Dónde adquiero el tique?

Abona el tique con tarjeta justo antes del uso de la instalación, en el Hall de acceso:



Pista de atletismo:

Velódromo:

Rocódromo, boulder y campus board:

Edificio principal 7C

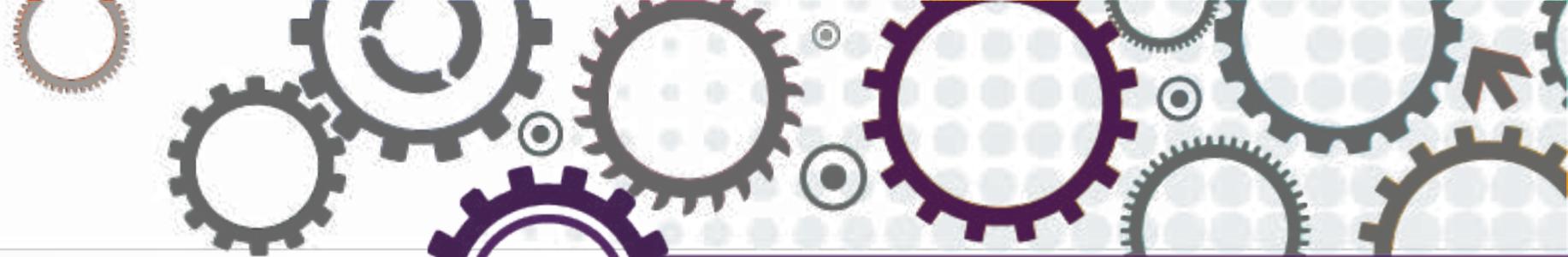
Edificio trinquet 9A

Pabellón UPV 6A.



Ten en cuenta que...

- 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.



Programa En Forma y Aula Salud

1^{er} Cuatrimestre

Del **9** de septiembre
al **20** de diciembre

Inscripción a musculación

A partir del **5**
de septiembre



Para horario de 18.30 a 21.30 h,
el resto de horario es acceso libre

Programa de puertas abiertas

Del **4** al **6**
de septiembre

¿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.

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.



Descarga
la app!



Diversidad
Doaa Elghobashy con hiyab

Master Class



Abierto a
la comunidad universitaria

Bailes latinos

20 de septiembre a las 19.00 h en el Pabellón

Zumba

17 de diciembre a las 19.00 h en el Pabellón



ACTIVIDADES

En Forma

1^{er} Cuatrimestre

Del **9** de septiembre
al **20** de diciembre

Exigencia moderada

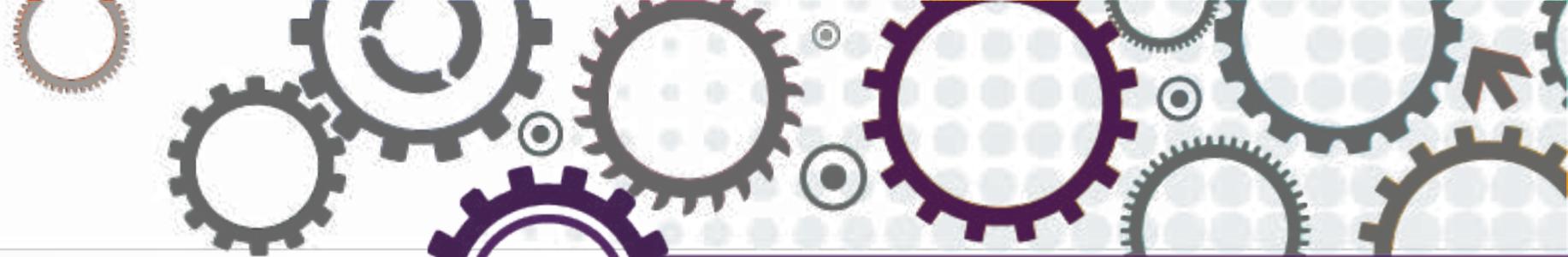
Cardiovascular

Exigencia alta

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
	Sala aeróbic	Sala actividades	Sala aeróbic	Sala actividades	Sala aeróbic	Sala actividades	Sala aeróbic	Sala actividades	Sala aeróbic
7.30-8.30	Cardio Step Paz		Bars Training Paz		Tonificación Paz		Bars Training Paz		Cardio Step Paz
8.30-9.30	Método Tabata Paz		Fitness Paz		Método Tabata Paz		Fitness Paz		Bars Training Paz
13.30-14.30	Acondicionam. Cari		Tonificación Cari		Acondicionam. Cari		Tonificación Cari		Acondicionam. Cari
14.30-15.30	Fitness Cari		Tonificación Cari	Train Camp** Laura	Método Tabata Cari		Tonificación Cari	Train Camp** Alberto	
15.30-16.30	Tonificación Cari		Tonificación Cari	Zumba Laura	Tonificación Cari		Tonificación Alberto	Zumba Clara	Tonificación Cari
16.30-17.30		Zumba Laura				Zumba Laura			
17.30-18.00	Fitness Alberto	GAP * Laura	Fitness Clara	GAP * Cari Abdo-express* Cari	Aerobox Alberto		Step Alberto		
18.00-18.30									
18.30-19.00	Aerobox Clara		Bars Training Ruth		Fitness Cari		Bars Training Alberto		Train Camp** Alberto
19.00-19.30									
19.30-20.30	Bodyweigt training Clara		Step Ruth	Train Camp** Clara	Step Cari		Zumba Laura	Train Camp** M Loli	Fitness Alberto
20.30-21.30	Step Alberto	Train Camp** Clara	Fitness Clara		Bars Training Clara	Train Camp** Alberto	Fitness Clara	Train Camp** Héctor	Aerobox Alberto
21.30-22.00	Fitness Clara		Aerobox Clara		Bodyweigt training Clara		GAP Clara		
22.00-22.30									

* Se imparte en Tatami
** Actividad de exterior





ACTIVIDADES

En Forma

1^{er} Cuatrimestre

Del **9** de septiembre
al **20** de diciembre

Tipos de grupos

● Grupos de inscripción

Inscripción a partir del
5 de septiembre
(en intranet) **¡Inscríbete!**



● Grupos de acceso libre

Acceso a la sala
hasta completar el
aforo

● Entrenamiento de musculación femenino

Solo chicas.
Acceso a la sala
hasta completar el
aforo

● Entrenamiento funcional

Máximo 5 personas
Acceso a la sala
hasta completar el
aforo

Sala de musculación

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30-8.30	●	●	●	●	●
8.30-9.30	● Rober	● Jordi	● Rober	● Rober	● Rober
9.30-10.30	●	E. Funcional	●	E. Funcional	●
11.30-12.30	●	●	●	●	●
12.30-13.30	●	●	●	●	●
13.30-14.30	● Rober	● Jordi	● Rober	● Rober	● Rober
14.30-15.30	●	●	●	●	●
15.30-16.30	●	●	●	●	●
16.30-17.30	● Alberto	E. Femenino	● Alberto	E. Femenino	● Alberto
17.30-18.30	●	●	●	●	●
18.30-19.30	●	●	●	● M Loli	●
19.30-20.30	● M Loli	● Rober	● M Loli	● Alberto	● M Loli
20.30-21.30	●	●	●	●	●
21.30-22.30	●	●	●	● M Loli	●

Entrenamiento de musculación femenino

	Martes	Jueves
16.30-17.30	● Jordi	● Rober

Entrenamiento funcional **¡Nuevo!**

	Martes	Jueves
9.30-10.30	● Paz	● Paz

Spinning

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.30-9.30	■ Virtual				
9.30-10.30	■ Virtual				
10.30-11.30	■ Virtual				
11.30-12.30	■ Virtual				
13.30-14.30	■ Virtual				
14.30-15.30	Jen	Jen	Jen	Jen	■ Virtual
15.30-16.30	■ Virtual				
16.30-17.30	■ Virtual				
18.30-19.30	Alberto	Marta	Alberto	Marta	■ Virtual
19.30-20.30	Rony	Christian	Rony	Christian	■ Virtual
20.30-21.30	Rony	Christian	Rony	Alberto	

■ Nivel avanzado ■ Nivel medio





ACTIVIDADES

Aula salud

1er Cuatrimestre

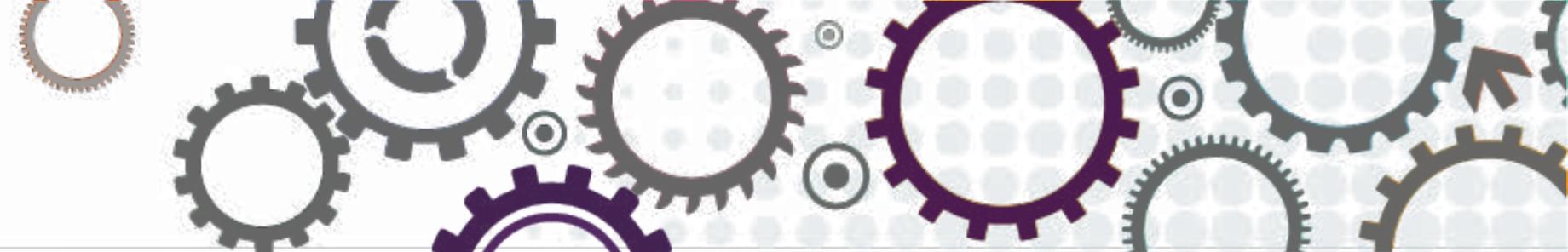
Del **9** de septiembre
al **20** de diciembre

- 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			
12.30-13.00							Yoga Carol			
13.00-13.30										
13.30-14.30	Yoga Carol		Pilates Sefa		Yoga Carol		Pilates Sefa		Pilates Sefa	B. latinos iniciación Ramón
14.30-15.00	Taichi Rocío		Yoga Carol		Taichi Rocío		Yoga Carol			Hipopresivos Laura
15.00-15.30										
15.30-16.00	Pilates Sefa	Chikung adaptado* Rocio		Yoga fit Carol		Pilates Sefa	Chikung adaptado* Rocío	Yoga fit Carol		
16.00-16.30										
16.30-17.00	Espalda sana Jorge		Stretch & relax Carol		Espalda sana Jorge					
17.00-17.30										
17.30-18.00										
18.00-18.30	B. latinos iniciación Gloria									
18.30-19.30		Sexy style Nathalia			Danza contemporanea Lorenza	B. Latinos iniciación Gloria	Danza africana Richard	Pilates Laura	Técnicas de baile Ramón	Bachata avanzado Iván
19.30-20.00	Pilates Nicole				Street latino Carlos	Pilates Nicole	Bachata inic. Gloria	Yoga Laura	Kizomba-Semba Esteban y Sandra	B. latinos avanzado Iván
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates sport Nicole	Flamenco Natalia	Bachata Inic*Gloria	Yoga fit Laura	Swing Jose y Espe	Pilates sport Nicole	West coast swing Ivan	Yoga fit Laura	B. latinos medio Gloria	
21.00-21.30										B. latinos iniciación Iván
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



Programa Senior

1^{er} Cuatrimestre

Del **1** de octubre
al **20** de diciembre

Inscripción

A partir del
24 de septiembre

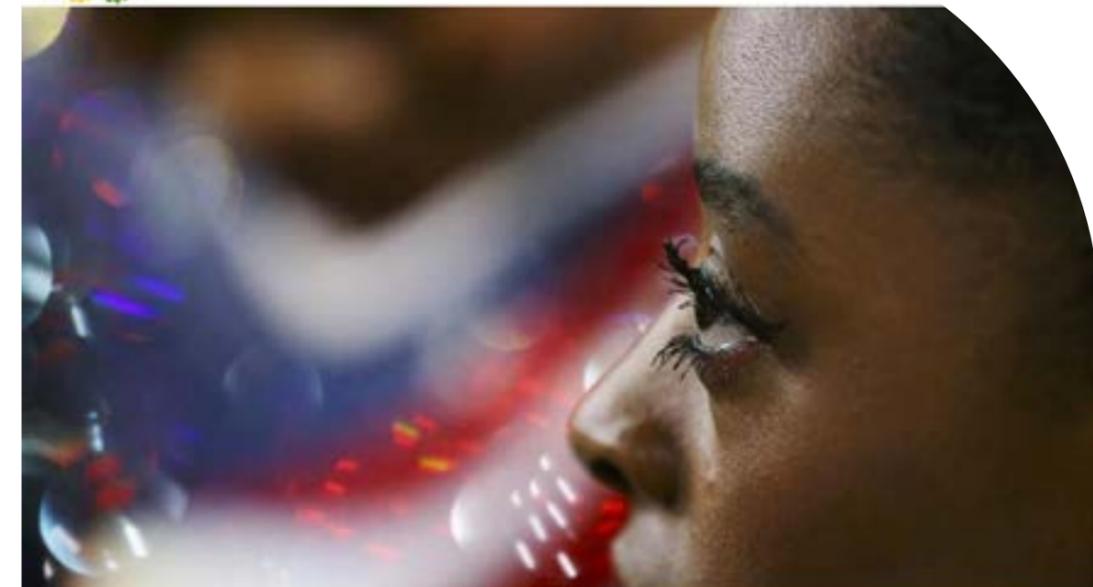
En edificio 7C
a partir de
las 10.00 horas
o en intranet

Programa específico para personas de más de 55 años, encaminado a la salud y el bienestar.

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

Tarifas

	Precios por grupo y cuatrimestre (€)
Socios de deportes	Gratuito
Matriculados en el Curso Sénior 2019-2020	22
Matriculados en Cursos monográficos Sénior 2019-2020 y externos.	40



Orgullo

Simone Biles orgullosa en el podio

Ten en cuenta que...

- Se puede realizar un máximo de 3 inscripciones por persona de manera presencial.
- Para realizar la inscripción de otra persona se tiene que presentar autorización y fotocopia del DNI.
- Debes teclear tu número DNI en las pantallas táctiles de acceso a las salas.
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un certificado médico para continuar en la actividad.



ESCUELAS

Escuelas deportivas



Fechas de inscripción

	Exclusivo socios	Inscripción general
Deportes individuales, deportes de equipo, clinic de tecnificación, artes marciales y deportes de naturaleza	Del 23 al 25 de septiembre	A partir del 26 de septiembre hasta completar las plazas
Tenis y pádel	Del 9 al 11 de septiembre	A partir del 12 de septiembre hasta completar las plazas

¡Inscríbete aquí!



Sufrimiento
Adebe Bikila el atleta que ganó descalzo

Inscripción en la Oficina de información (Edificio 7C) o en Intranet. Las inscripciones comienzan a las 10.00 horas.



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
Deportes de raqueta Precios por curso	Tenis	93	120	-
	Pádel	120	172	-

Ten en cuenta que...

- La **inscripción es necesaria** para todas las escuelas deportivas.
- Acumular dues faltes d'assistència en un mateix mes serà motiu de baixa.
- 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.



ESCUELAS

Deportes individuales

1^{er} Cuatrimestre

Del **30** de septiembre
al **20** de diciembre

Tarifas (€)

Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Gratuito	10	30

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

Del **23** al **25**
de septiembre

Inscripción general

A partir del
26 de septiembre
hasta completar las
plazas

¡Inscríbete
aquí!



Atletismo

Lunes, miércoles y viernes
de 19.00 a 21.00

Lugar: Pista de atletismo



Patinaje

Viernes de 18.00 a 19.00

Lugar: Edificio Trinquet UPV



Bádminton

Lunes de 13.00 a 14.30

Lugar: Pabellón UPV



Esgrima

Iniciación:

miércoles de 17.30 a 19.00

Perfeccionamiento:

martes y jueves de 16.00 a
17.30

Lugar: Tatami duro



Tenis de mesa

Lunes de 19.00 a 20.30

Lugar: Edificio Trinquet UPV



Tiro con arco

Iniciación:

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

Perfeccionamiento:

sábados de 10.30 a 12.00 y de 12.00 a
13.30

Lugar: Campo de tiro UVEG



Deportes de equipo

1er Cuatrimestre

Del **30** de septiembre
al **20** de diciembre

Tarifas (€)

Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Gratuito	10	30

Fechas de inscripción

**Exclusivo
socios**

Inscripción general

Del **23** al **25**
de septiembre

A partir del
26 de septiembre
hasta completar las
plazas

¡Inscríbete
aquí!



Fútbol sala femenino

Miércoles de 18.00 a 19.30

Lugar: Pabellón UVPV



Touch rugby

Miércoles de 18.30 a 20.00

Lugar: Campo de fútbol 7



Voleibol femenino

Miércoles de 14.00 a 15.30

Lugar: Pabellón UPV



Vóley 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



Deportes de naturaleza

1er Cuatrimestre

Curso 1:

Del 30 de septiembre al 7 de noviembre

Curso 2:

Del 11 de noviembre al 19 de diciembre

Tarifas (€)

	Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Iniciación	5	10	30
Perfeccionamiento	5	15	45

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

Del **23** al **25**
de septiembre

Inscripción general

A partir del **26** de septiembre
hasta completar las plazas

¡Inscríbete
aquí!



Escalada

Iniciación:

lunes y miércoles de 12.00 a 13.30
lunes y miércoles de 15.00 a 16.30
martes y jueves de 15.30 a 17.00

Perfeccionamiento:

lunes y miércoles de 13.30 a 15.00
martes y jueves de 17.00 a 18.30

Lugar: Rocódromo UPV



DEPORTIVIDAD

Michael-Phelps felicita a Joseph-Schooling

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



Deportes de raqueta

ESCUELAS



Tenis

Iniciación:	lunes y miércoles 13.00 y 18.00 Viernes 9.00
Medio 1:	lunes y miércoles 10.00, 11.00, 16.00 y 17.00 martes y jueves 9.00, 12.00 y 16.00 viernes 11.00 y 15.00
Medio 2:	lunes y miércoles 9.00, 12.00, 15.00 y 20.00 martes y jueves 10.00, 11.00, 13.00, 14.00, 17.00 y 20.00 viernes 13.00
Perfeccionamiento:	lunes y miércoles 14.00, 19.00 y 21.00 martes y jueves 15.00, 19.00 y 21.00

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



Pádel

Iniciación:	lunes y miércoles 21.00 martes y jueves 9.00
Medio 1:	lunes y miércoles 10.00, 12.00 y 17.00 martes y jueves 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00 y 20.00 viernes 16.00
Medio 2:	lunes y miércoles 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 y 20.00 martes y jueves 12.00, 13.00 y 14.00 viernes 11.00, 12.00 y 14.00
Perfeccionamiento:	lunes y miércoles 14.00, 15.00 y 18.00 martes y jueves 15.00, 18.00 y 21.00 viernes 9.00

1^{er} Cuatrimestre

Del **16** de septiembre
al **20** de diciembre

Tarifas (€)

	Socios	Comunidad Universitaria
Tenis	93	120
Pádel	120	172

Clase de una hora, excepto los viernes que es de dos horas.

¡Inscríbete
aquí!



Fechas de inscripción

**Exclusivo
socios**

Del **9** al **11**
de septiembre

**Comunidad
Universitaria**

A partir del
12 de septiembre
hasta completar las
plazas

El último día de pago es el 13 de septiembre

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.



Artes marciales

1er Cuatrimestre

Del **30** de septiembre
al **20** de diciembre

Tarifas (€)

Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Gratuito	10	30

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

Del **23** al **25**
de septiembre

Inscripción general

A partir del
26 de septiembre
hasta completar las
plazas

	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	13.00-14.30	18.30-20.00	13.00-14.30
-------------	-------------	-------------	-------------

Lugar: Tatami duro

Judo

	18.30-20.00		18.30-20.00
--	-------------	--	-------------

Lugar: Tatami blando

Taekwondo

12.00-13.30	20.00-21.30	12.00-13.30	20.00-21.30
-------------	-------------	-------------	-------------

Lugar: Tatami duro



Amistad

Laura, Julia y Sugoi: La amistad por encima de todo.



©Luis Conte

Ten en cuenta que...

- No hace falta tener conocimientos previos.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.
- Si practicas artes marciales, te puede interesar formar parte de las selecciones.



Clinic de Tecnificación

1er Cuatrimestre

Del **30** de septiembre
al **20** de diciembre

Tarifas (€)

Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Gratuito	10	30

Fechas de inscripción

Exclusivo socios	Inscripción general
Del 23 al 25 de septiembre	A partir del 26 de septiembre hasta completar las plazas

¡Inscríbete aquí!



Pelota Valenciana

Lunes y miércoles de 18.30 a 20.00
Lugar: trinquet UPV

Clinic 1:

Aprende a jugar a Raspall. Conceptos teóricos básicos
Del **30** de septiembre al **30** de octubre

Clinic 2:

Situaciones reales de juego en el Raspall. Va de bo!
Del **4** de noviembre al **4** de diciembre



Ajedrez

Martes de 19.00-20.30
Lugar: Trinquet UPV

Clinic 1:

Táctica para principiantes.
Desde el jaquemate hasta la desviación de piezas
Del **15** de octubre al **12** de noviembre

Clinic 2:

Cómo ganar partidas sin esfuerzos.
La estructura de peones, ventajas e inconvenientes
Del **19** de noviembre al **17** de diciembre



Runners UPV

1^{er} Cuatrimestre

Del **2** de septiembre
al **31** de enero

Fechas de inscripción

Hasta el **12** de septiembre

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

Si te lo propones puedes ser una de las muchas personas que han logrado acabar su primer 10 K, media maratón o simplemente volver a practicar actividad física.

Cualquier sitio puede ser el escenario perfecto para practicar running.

**Tu entrenador online en ¡Runners UPV!
Exclusivo para socios**

¡Inscríbete aquí!



Perseverancia

Llegada de Gabriela Andersen en el Maratón





COMPETICIONES

Ligas y Torneos UPV

Fechas de inscripción

Del **2** al **15**
de septiembre

Participa en las ligas y torneos de la UPV en las modalidades de deportes de raqueta, equipo e individuales. Y si no tienes equipo, te ayudaremos a montar uno.

¡Inscríbete!



Fechas de juego

	Ligas	Torneos
Deportes de equipo	Fase de liga: del 30 de septiembre al 8 de noviembre	del 11 al 22 de noviembre
Deportes de raqueta	Fase de play Off: del 11 de noviembre al 20 de diciembre	del 4 al 8 de noviembre



Inspirando una generación
Pau Gasol buscando la hazaña contra EEUU

Tarifas (€)

Socio	gratuito
Alumnado	15
PAS, PDI	20
Alumni plus UPV, familiares de 1er grado mayores de 18 años de PAS y PDI, y personal asimilado ¹	30
Personas externas con convenio en la UPV ²	40
Personas externas	60

¹Se 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.

²Aquellos 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.**





COMPETICIONES

Deportes de equipo: Ligas

Fechas de inscripción

Del **2** al **15**
de septiembre

Fechas de juego

Fase liga:

del 30 de septiembre al 8 de noviembre
(en el horario elegido)

Play off:

del 11 de noviembre al 20 de diciembre
(en horario aleatorio)

¡Te ayudamos a formar equipo!

Si quieres competir y no encuentras gente
para formar equipo

Inscríbete en:

www.upv.es/deportes

del **2** al **15** de septiembre

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Nº jugad. mín-máx	Máx. acta
Baloncesto	Open	12.00-14.30	19.30-22.00	13.30-16.00 20.30-23.00	20.30-23.00		7 - 15	12
Fútbol 7	Open	15.00-17.00 16.00-18.00 18.00-20.00	11.00-13.00 16.00-18.00 17.00-19.00 19.00-21.00 20.00-22.00	10.00-12.00 15.00-17.00 17.00-19.00	12.00-14.00 15.00-17.00 19.00-21.00 20.00-22.00	15.00-17.00	9 - 20	12
Fútbol sala	Masculino	16.30-18.30 17.30-19.30 19.30-21.30	11.30-13.30 13.30-15.30 14.30-16.30 16.30-18.30 17.30-19.30	11.30-13.30 15.30-17.30 18.30-20.30	10.00-12.00 18.30-20.30 19.30-21.30	14.00-16.00 15.00-17.00	7 - 15	12
	Femenino			17.30-18.30				
Vóley Playa 2 x 2	Open	15.00-18.00	18.00-21.00	19.00-22.00	16.00-19.00	12.00-15.00	3 - 5	5

Grupos de 6 equipos.
En los grupos de categoría open participan indistintamente equipos de chicos, chicas y mixtos.
Play off: se clasifican los 4 primeros de cada grupo.



Deportes de equipo: Torneos

Categoría open: con participación abierta a equipos de chicos y chicas.

Categoría mixta: equipos formados por chicos y chicas.

Fechas de inscripción

Del **2** al **15**
de septiembre

Fechas de juego

del **11** al **22** de Noviembre

Competiciones en formato torneo,
centradas en dos semanas de juego.

		lunes	miércoles	jueves	viernes	Nº jugad. mín-máx	Máx. acta
Balonmano	Open		12.00-14.00			7-15	12
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	Open				17.00-19.00	7-15	12

Los partidos se juegan en el horario en el que te has inscrito
4 equipos por grupo.

¡Consulta el
día a día de las
competiciones!





COMPETICIONES

Deportes de raqueta: Liga Open

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

Categoría mixta: pareja formada por un chico y una chica.

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Equipos por grupo
Pádel	Open	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	6
	Mixta			18.00-21.00		15.00-18.00	
Squash	Open	15.00-17.00	16.00-18.00	17.00-19.00	15.00-17.00	9.00-11.00	6
Tenis	Open	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	9.00-12.00 15.00-18.00 18.00-21.00 21.00-23.00	6
Tenis mesa	Open	12.00-14.00	15.00-17.00	16.00-18.00	15.00-17.00	15.00-17.00	6
Bádminton	Open		11.00-12.30	14.00-15.30		17.00-18.30	4
Frontenis	Open	16.00-18.00	18.00-20.00	15.00-17.00	11.00-13.00		4

Fechas de inscripción

Del **2** al **15**
de septiembre

Fechas de juego

Fase liga:

del 30 de septiembre al 8 de noviembre

Play off:

del 11 de noviembre al 20 de diciembre

**¡Consulta el
día a día de las
competiciones!**



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



Deportes de raqueta: Torneo Femenino

Fechas de inscripción

Del **2** al **15**
de septiembre

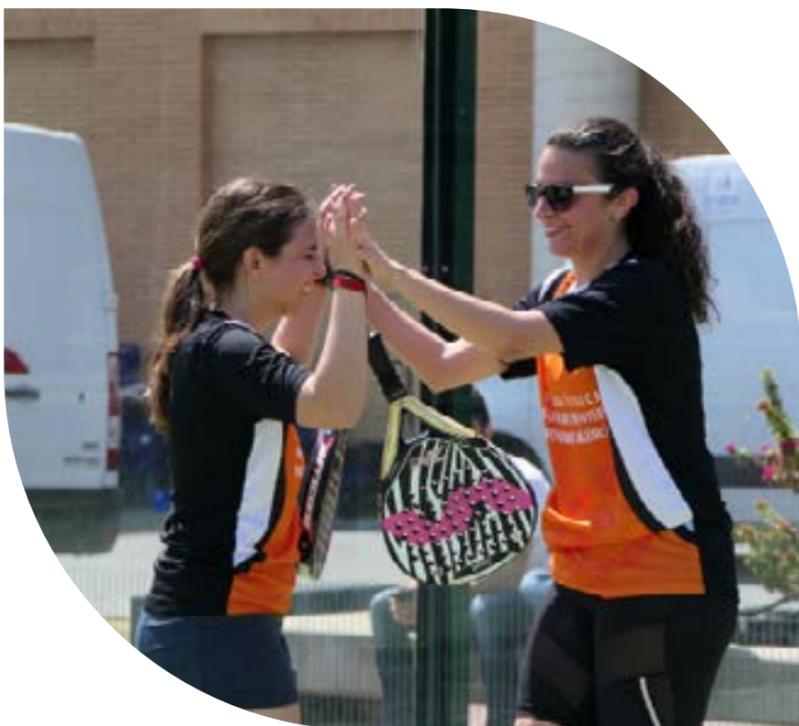
Fechas de juego

Del **4** al **8** de noviembre
Competiciones en formato torneo,
centradas en una jornada de juego.

¡Inscríbete aquí!



¡Consulta el
día a día de las
competiciones!



	lunes 4 nov	martes 5 nov	miércoles 6 nov	jueves 7 nov	viernes 8 nov
Frontenis			10.00-14.00		
Pádel			15.00-19.00		
Squash	17.00-19.00				
Tenis		15.00-19.00			
Tenis de mesa				15.00-17.00	
Bádminton					17.00-18.30

Ten en cuenta que...

- El torneo se juega en una única jornada, en el horario indicado.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.
- Los grupos son de 8 equipos. Mínimo para que se realice: 3 equipos.



Deportes individuales

	Ajedrez	Esgrima	Maratón*
Fechas de inscripción	Desde el 1 de octubre	Desde el 1 de octubre	Del 2 al 20 de septiembre
Fechas de competición	Noviembre-diciembre	Noviembre - diciembre	1 de diciembre

*Para la inscripción en maratón es necesario ser socio de deportes en el periodo anual



Triunfo del amor

Marjorie Enya e Isadora Cerullo se proponen matrimonio

Competición PAS-PDI

Fechas de inscripción

Del **2** al **15**
de septiembre

Fechas de juego

Fase liga:

del 30 de septiembre al 8 de noviembre

Play off:

del 11 de noviembre al 20 de diciembre

Participación abierta a chicas y chicos del colectivo PAS-PDI

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Liga pádel	17.00-20.00	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00
Torneo fútbol sala	15.30-16.30			
			5 equipos por grupo	

¡Inscríbete
aquí!





Selecciones UPV

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

La UPV participa en el Campeonato Autonómico de Deporte Universitario, en los Campeonatos de España Universitarios y en los Campeonatos Europeos Universitarios.

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



No es necesario ser socio de deportes

¡Obtén créditos ECTS!



¡Inscríbete a las pruebas de selección!



Agradecimiento
Sara Dosho cargó a su entrenador.





Liga CADU. Deportes de equipo

Fechas de inscripción a las pruebas

Deportes de equipo, tenis y pádel

Desde el **3** de septiembre hasta 3 días antes del comienzo de las pruebas

Fechas de realización de las pruebas de selección

Baloncesto femenino	12 y 16 de septiembre	19.00 h
Baloncesto masculino	12 y 16 septiembre	21.00 h
Balonmano femenino	24 de septiembre	19.00 h
Balonmano masculino	17 y 25 de septiembre	19.00 h
Fútbol masculino	9, 11, 16 y 18 de septiembre	17.00 h
Fútbol femenino	18 de de septiembre	13.00 h
Fútbol sala femenino	19 de septiembre	14.00 h
Fútbol sala masculino	23 y 25 de septiembre	día 23: 21.00 h día 25: 14.00 h
Rugby 7 femenino	19 y 26 de septiembre	17.00 h
Rugby 7 masculino	18 y 25 de septiembre	20.00 h
Voleibol femenino	19 y 25 de septiembre	19.00 h
Voleibol masculino	19 y 25 de septiembre	21.00 h
Pádel	11 y 13 de septiembre	13.00 h
Tenis	11 y 13 de septiembre	15.00 h



¡Inscríbete a las pruebas de selección!



Jornadas CADU. Deportes de liga.

Baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala, fútbol, tenis y pádel.

Jornada 1	UPV - UA	12 de noviembre
Jornada 2	UPV - UMH	27 de noviembre
Jornada 3	UPV - UCV	12 de diciembre
Jornada 4	UPV - UVEG	12 de febrero
Jornada 5	UPV - UJI	27 de febrero

Final

10 de marzo

Jornadas CADU. Deportes de concentración.

Rugby 7

Jornada 1	19 de noviembre
Jornada 2	4 de diciembre
Jornada 3	6 de febrero

Campeonato de España Universitario. CEU

Abril y mayo según modalidad



CADU. Deportes individuales

Inscríbete antes de ...

Maratón	18 de septiembre	Natación	30 de enero
Ajedrez	30 de octubre	Vóley playa	
Esgrima		Atletismo	
Cross		Ekiden	
Goal Ball		Escalada	
Golf		Halterofilia	
Orientación		Hípica	
Deportes de combate: judo, kárate, taekwondo y lucha		Tiro con arco	
Remo		Triatlón	
Pelota Valenciana		Vela	
Trail			
Deportes de raqueta: bádminton, frontenis, tenis de mesa y squash			

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.

Campeonato Autonómico Universitario
De noviembre a abril según modalidad

Campeonato de España Universitario
Febrero a mayo según modalidad



Espiritu de lucha

Rafa Nadal : "Sin sufrimiento, no hay felicidad"

Ten en cuenta que...

En los deportes individuales...

- Pueden participar alumnos matriculados en titulaciones oficiales.
- En los deportes de ekiden, frontenis, goal ball, maratón, pelota valenciana, remo, squash y trail también puede participar el PAS-PDI, siempre que sea seleccionado.



DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL UPV



No es necesario ser socio de deportes

Programa de alto nivel UPV

Si eres deportista de alto nivel o de élite (BOE, DOGV, UPV) o Selecciones Deportivas UPV, te ayudamos a compaginar las obligaciones académicas y deportivas mediante:

- aplazamiento de exámenes.
- aplazamiento de prácticas
- cambio de horarios de grupos
- acceso a la sala de musculación de entrenamiento de las selecciones
- ayudas económicas, ...

Consulta el programa,
las ayudas y los premios aquí



Ayudas a deportistas de alto nivel UPV

Para los deportistas que más hayan destacado en los campeonatos universitarios y las competiciones oficiales.

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

Plazo de solicitud hasta el 6 de septiembre

Un total de 90.000 € para los mejores deportistas UPV

Premios Fundación Trinidad Alfonso

- Dos premios de 600€ para deportistas universitarios de la UPV.
- Dos premios de 1200 € para deportistas egresados.

Plazo de solicitud hasta el 15 de octubre

Plazo de solicitud hasta el 11 de octubre





Programa de formación deportiva

Fechas de inscripción

Desde el **16** de septiembre
en el Centro de Formación Permanente

Completa tu formación con temáticas relacionadas con la actividad física, la salud y el deporte.

Deporte y salud					alumnado de grado	socios de deportes y miembros UPV	personas externas
Técnicas de masaje	20 h.	15, 17, 22, 24 y 29 de octubre	De 17.00 a 21.30	certificado de asistencia	40 €	40 €	55€
Reanimación cardiopulmonar y uso del DESA	3 h.	23 de octubre	De 18.00 a 21.00	certificado de asistencia	Gratuito*	10 €	20 €
Deportes de motor: Técnica e conducción segura y dinámica del automóvil	14 h.	26 de octubre + teoría on line	De 9.00 a 15.00	certificado de asistencia	95 €	95 €	125 €
Fortalece tu abdomen: reeducación postural, pilates y GHA	10 h.	18, 20 y 25 de noviembre	De 18.00 a 21.30	certificado de asistencia+ 0.33 ECTS	Gratuito*	25 €	35 €
Prevención y tratamiento del dolor de hombro	10 h.	26 y 28 de noviembre y 3 de diciembre	De 18.00 a 21.30	certificado de asistencia+ 0.33 ECTS	Gratuito*	25 €	35 €
La suplementación deportiva adecuada y efectiva	3 h.	13 de noviembre	De 18.00 a 21.00	certificado de asistencia	Gratuito*	10 €	20 €

*Tasa CFP no incluida con preferencia en la inscripción durante los tres primeros días de matrícula



Programa de formación deportiva

Fechas de inscripción

Desde el **16** de septiembre
en el Centro de Formación Permanente

Deporte y sociedad					alumnado de grado	socios de deportes y miembros UPV	personas externas
Voluntariado deportivo	25 h.	Teoría: 24 y 26 de septiembre Práctica: Colaboración en eventos deportivos UPV	Teoría: 24 y 26 de septiembre de 17.00 a 21.00. Práctica: colaboración en eventos deportivos UPV (17 horas)	certificado de asistencia + 1 ECTS	Gratuito*	35 €	55 €
Deporte y titulaciones oficiales							
Patrón de embarcaciones de recreo**	30 h.	Del 21 de octubre al 25 de noviembre (lunes y miércoles)	De 19.00 a 21.30	titulación oficial + certificado de asistencia	450 €**	450 €**	540 €**
Socorrista en instalaciones acuáticas y espacios acuáticos naturales	100 h.	Del 22 de noviembre al 7 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€

*Tasa CFP no incluida con preferencia en la inscripción durante los tres primeros días de matrícula

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



Programa de formación deportiva

Fechas de inscripción

Desde el **16** de septiembre
en el Centro de Formación Permanente

Entrenamiento deportivo					Alumnado de grado	Socios de deportes y miembros UPV	Personas externas
Iniciación al windsurf	10 h.	19 y 20 de octubre	Sábado de 10.00 a 18.00 y domingo de 10.00 a 14.00	certificado de asistencia	sin alojamiento 75 € con alojamiento 90 €	sin alojamiento 75 € con alojamiento 90 €	sin alojamiento 80 € con alojamiento 100 €
Técnicas de relajación	10 h.	7,14,21 y 28 de noviembre, y 5 de diciembre	De 16.30 a 18.30	certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Defensa personal femenina: técnicas antiagresión	10 h.	14, 19, 21, 26 y 28 de noviembre	De 15.30 a 17.30	certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Maniobras básicas de escalada en vías de varios largos	10 h.	25 y 27 de noviembre; y 2 de diciembre	De 16.30 a 19.30	certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Mecánica básica de la bicicleta	10 h.	10, 12, 17 y 19 de diciembre	De 18.00 a 20.30	certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Entrenamiento de fuerza. Métodos para el aumento de la masa muscular	3 h.	11 de diciembre	De 18.00 a 21.00	certificado de asistencia	gratuito*	10 €	20 €

*Tasa CFP no incluida con preferencia en la inscripción durante los tres primeros días de matrícula



Hablemos de deporte: Ciclo de charlas UPV

Fechas de inscripción

Inscripción gratuita

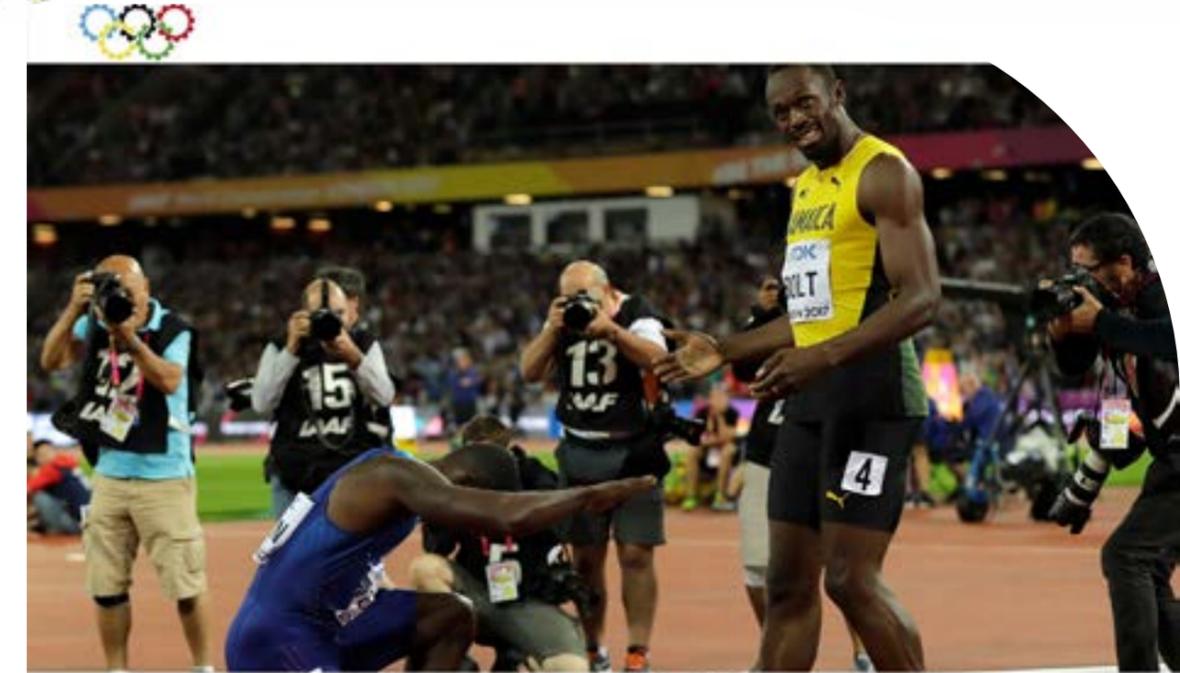
Desde el **16** de septiembre
en el Centro de Formación Permanente

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

Charlas



Wakamola, objetivo combatir sobrepeso y obesidad	17 de octubre a las 12.30 h
Closca, un casco plegable diseñado en la UPV	14 de noviembre a las 12.30 h
Alejandro Marín, " la suma de los no puedes"	A determinar



Humildad
Gatlin ganó pero se rindió.





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

Presentación de obras

Hasta el **18** de octubre a las 14.00 h. siguiendo las instrucciones de las bases

Consulta las bases



Participantes

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

Modalidades

Pintura, escultura, fotografía e investigación (proyectos fin de grado, fin de máster o tesis doctoral)

Premios

Pintura	Escultura	Fotografía <i>¡Nuevo!</i>	Investigación
1º 1.000 €	1º 1.000 €	1º 300 €	1º 1.000 €
2º 600 €	2º 600€	Accésit 100€	
Accésit 200€	Accésit 200€		



Perfección
El 10 de Nadia Comaneci





EVENTOS

No es necesario ser socio de deportes 



Alegria

Mireia Belmonte al conseguir la victoria

Fiesta de bienvenida deportiva

DEPORTISTA DE HONOR UPV

Acto de reconocimiento a un deportista de reconocido prestigio.

ENTREGA DE TROFEOS DE LAS COMPETICIONES UPV

Acude a conocer a los deportistas que defienden los colores de la UPV y a los ganadores de las competiciones 2018-2019.

Jueves, 3 de octubre a las 20.15 h. Paraninfo

VIII Circuito de carreras UPV

XV VOLTA A PEU

5 km. Salida desde el Àgora.

Jueves, 3 de octubre a las 18.30 h.

XII SAN SILVESTRE SOLIDÀRIA

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

Jueves, 19 de diciembre a las 18.30 h.

IX "CURSA DE LA DONA UNIVERSITÀRIA"

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

Jueves, 5 de marzo a las 18.30 h.

Inscripción al circuito



Con dorsal
personalizado

Del 1 al 10 de septiembre
En intranet o en Oficina de información

Con dorsal
genérico

A partir del 11 de septiembre
En Oficina de información

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

Días conmemorativos

DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO

20 de septiembre

DÍA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACIDAD DEPORTE INCLUSIVO

3 de diciembre