

SEGUNDO SEMESTRE

**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**
CURSO 2019-2020



Dónde encontramos



Selecciones UPV

Instalaciones



Deportistas de alto nivel UPV

Actividades



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 14h; y martes y jueves, de 16 a 18h

Enero, junio y julio

De lunes a viernes, de 10 a 14h



WhatsApp

670202032

Atención inmediata
de lunes a viernes
de 10 a 13 h.

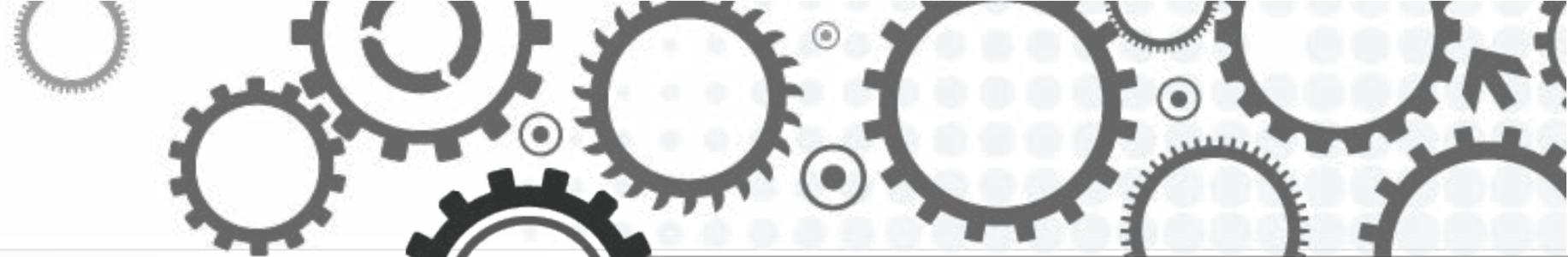
Todas tus gestiones
en un click!

www.upv.es/deportes
deportes@upv.es



Espiritu 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	2do semestre	Competiciones ¹
Alumnado	65	45	15
PAS, PDI y personal de investigación mixto del CSIC	100	65	20
Alumni plus UPV; personal asimilado^{2y} y familiares de 1º grado mayores de 18 años de PAS y PDI;	150	95	30
Personas externas con convenio en la UPV³	250	160	40
Personas externas	400	260	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

¡NOVEDAD!

PERIODO DEL SEGUNDO SEMESTRE

Del **1 de enero** del 2020 al **31 de julio** 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
- Baloncesto
- 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 Ólevo
- Espai Obert

Edificio 7C

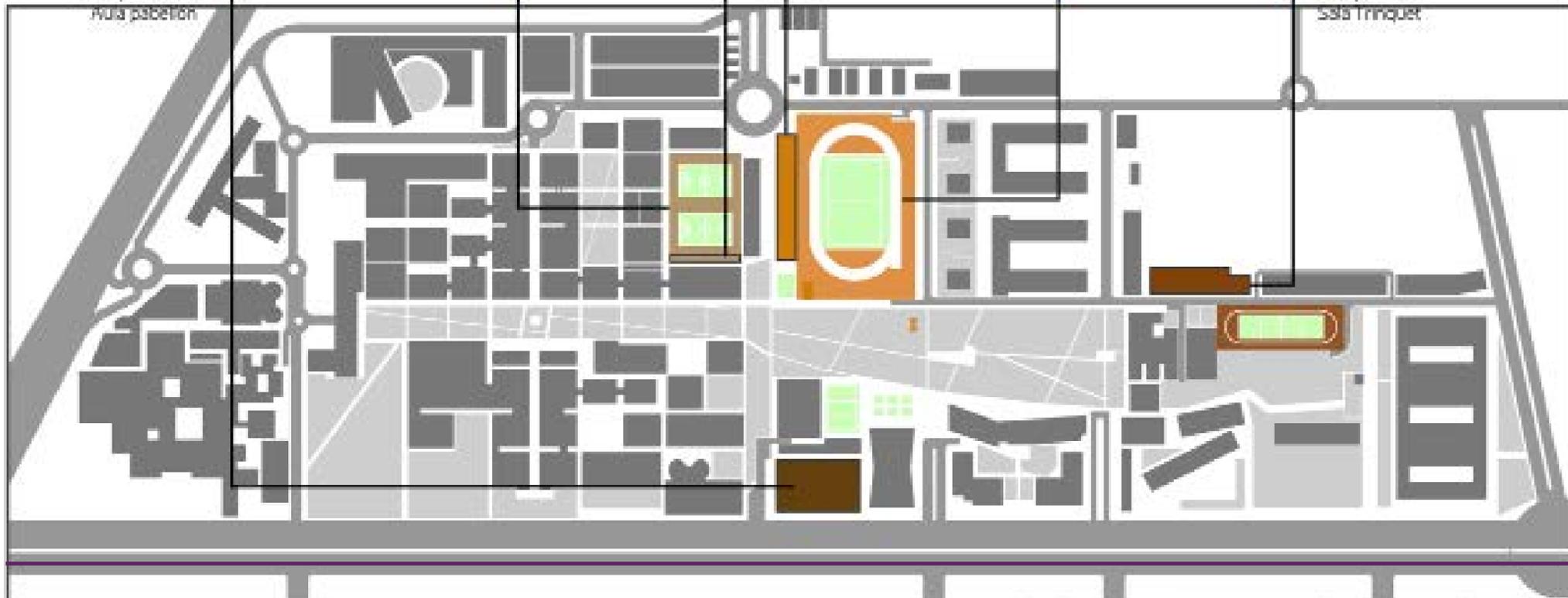
- Oficina de Información
- Sala de Musculación
- Sala En Forma
- Sala Aula Salud
- Tatami Duro y Blando
- Aulas Genovés, Indurain, Ueshiba y de actividades

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.



Reserva de instalaciones

Tarifas (€)	Socios con invitados		Comunidad universitaria		Personas externas	
	mañana	tarde	mañana	tarde	mañana	tarde
Fútbol sala - balonmano (60')	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	10	15

El horario de mañana es hasta las 15 horas

¡La reserva de instalaciones para SOCIOS es TOTALMENTE GRATUITA!

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**.



Instalaciones de uso individual



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

El horario de mañana es hasta las 15 horas

¿Dónde adquiero el tiquet?

Abona el tiquet con tarjeta justo antes del uso de la instalación, en el hall de acceso:



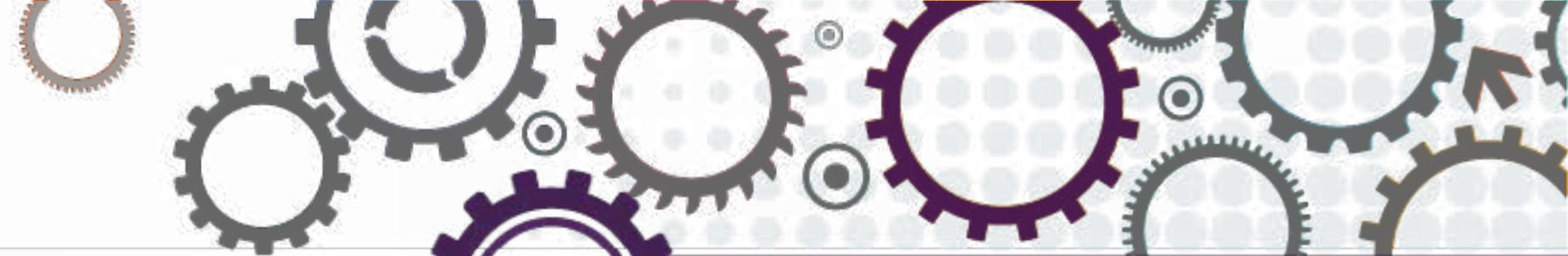
Pista de atletismo:	Edificio principal 7C
Velódromo:	Edificio trinquet 9A
Rocódromo, boulder y campus board:	Pabellón UPV 6A



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 **finés profesionales**.
- El Servei d'Esports se reserva el derecho de cerrar temporalmente aquellas instalaciones que necesiten mantenimiento o remodelación.

¡La reserva de instalaciones para **SOCIOS** es **TOTALMENTE GRATUITA!**



Programa En Forma y Aula Salud

2º Semestre

Del **7** de enero
al **31** de mayo

Programa
Puertas Abiertas

Del **7** al **10** de enero

Abierto a toda
la Comunidad Universitaria

Sala de musculación:
sólo para socios, sin inscripción

¡Ven y prueba nuestras
diferentes actividades!

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



ACTIVIDADES

En Forma

¡Pasa por encima el cursor para descubrir al monitor/a!



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:30 - 8:30	HIIT	Bars Training	Tonificación	Bars Training	HIIT
8:30 - 9:30	Método tabata	Fitness	Método tabata	Fitness	Bars Training
13:30 - 14:30	Acondicion.	Tonificación	Acondicion.	Tonificación	Acondicion.
14:30 - 15:30	Fitness	Tonificación	Método tabata	Tonificación	Train camp***
15:30 - 16:30	Tonificación	Tonificación	Zumba**	Tonificación	Tonificación
16:30 - 17:30	Zumba**		Zumba**		
17:30 - 18:00	Fitness	GAP*	Fitness	GAP*	Aerobox
18:00 - 18:30			ABD. EXP*		Step
18:30 - 19:30	Aerobox	Bars Training	Fitness	Bars Training	Train camp***
19:30 - 20:30	Body Weight Tr.	Step	Train camp***	Step	Zumba
20:30 - 21:30	Step	Train camp***	Fitness	Bars Training	Train camp***
21:30 - 22:30	Fitness	HIIT	Body Weight Tr.	Fitness	HIIT

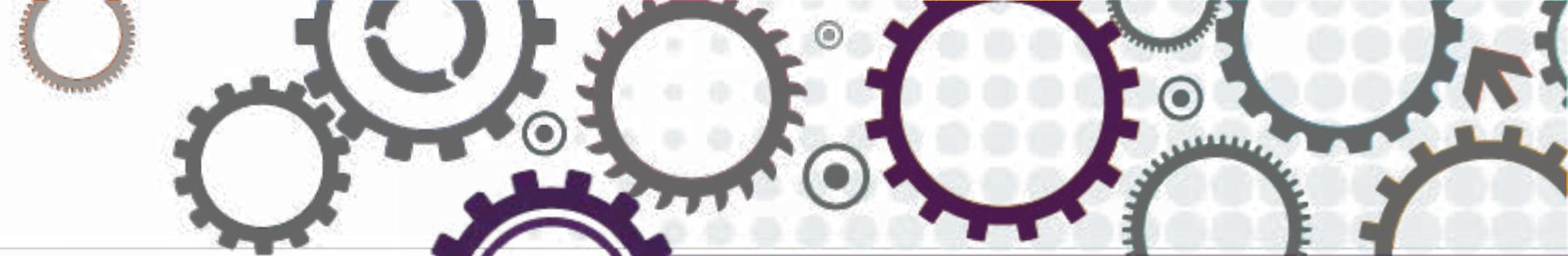
Lugar

Sala Aerobic, Edificio 7C

*Se imparte en **tatami**
 ** Se imparte en **sala de actividades**
 ***Se imparte en **pista de atletismo**

Tipo de actividad

- Exigencia baja
- Exigencia moderada
- Exigencia alta



ACTIVIDADES

En Forma

Sala de musculación

Spinning

● Grupos de inscripción

Inscripción a partir del
8 de enero a las 10.00h
Inicio grupos **13** de enero

● Grupos de acceso libre

Acceso DIRECTO
tecleando tu DNI

**Entrenamiento de
Musculación Femenino**

Solo chicas

Entrenamiento Funcional

Máximo 5 personas

Lugar

Sala de musculación:
Edificio 7C

Spinning: Edificio 5R

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

	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	Vanessa	Ramon	Vanessa	Ramon	● Virtual
19.30-20.30	Rony	Christian	Rony	Ramon	● Virtual
20.30-21.30	Rony	Christian	Rony	Christian	● Virtual

● Nivel Avanzado ● Nivel Medio

Sala de cardio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
●	●	●	●	●

¡Ven y entrena con nosotros!





ACTIVIDADES

Aula Salud

¡Pasa por encima el cursor para descubrir al monitor/a!



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30 - 9:30	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	
9:30 - 10:30	Pilates	Taichi	Pilates	Taichi	
11:30 - 12:00		Senior Tonificación		Senior Tonificación	Senior Bailes latinos
12:00 - 12:30	Senior bailes latinos		Senior bailes latinos		
12:30 - 13:30				Yoga	
13:30 - 14:30	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Pilates Bailes latinos medio**
14:30 - 15:30	Taichi	Yoga	Taichi	Yoga	Hipopresivos**
15:30 - 16:30	Pilates Chikung Adapt.*	Yoga Fit	Pilates Chikung Adapt.*	Yoga Fit	
16:30 - 18:00	Espalda sana		Espalda sana		
18:00 - 18:30		Bailes latinos iniciación**	Danza contemporánea**	Bailes latinos medio**	Técnicas de baile**
18:30 - 19:30	Sexy Style		Pilates Danza Africana	Pilates	Bachata avanzado**
19:30 - 20:00	Pilates		Yoga	Pilates	Bachata iniciación**
20:00 - 20:30			Hip Hop**		Kizomba**
20:30 - 21:30	Pilates Sport	Sevillanas**	Yoga Fit	Pilates Sport	Yoga Fit
21:30 - 22:00				West Coast Swing**	Cheer-leaders*
22:00 - 22:30					Bailes latinos medio**
					Bailes latinos iniciación**

¡NOVEDAD!

Lugar

Sala Blava, Edificio 5R a excepción de

*Se imparte en tatami

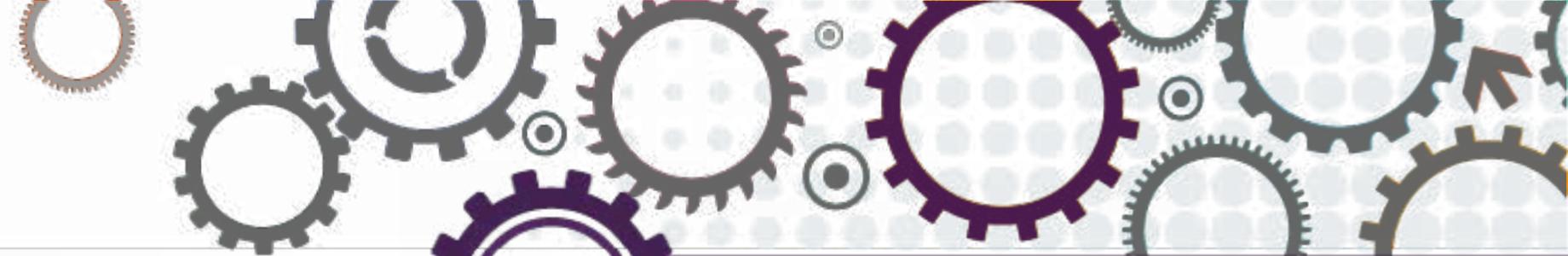
**Se imparte en sala de actividades

Tipo de actividad

Gimnasia suave

Específicas

Bailes



ACTIVIDADES

Programa Senior

¡Pasa por encima el cursor
para descubrir al monitor/a!

2º Semestre

Del **7** de enero
al **31** de mayo

Programa Puertas Abiertas

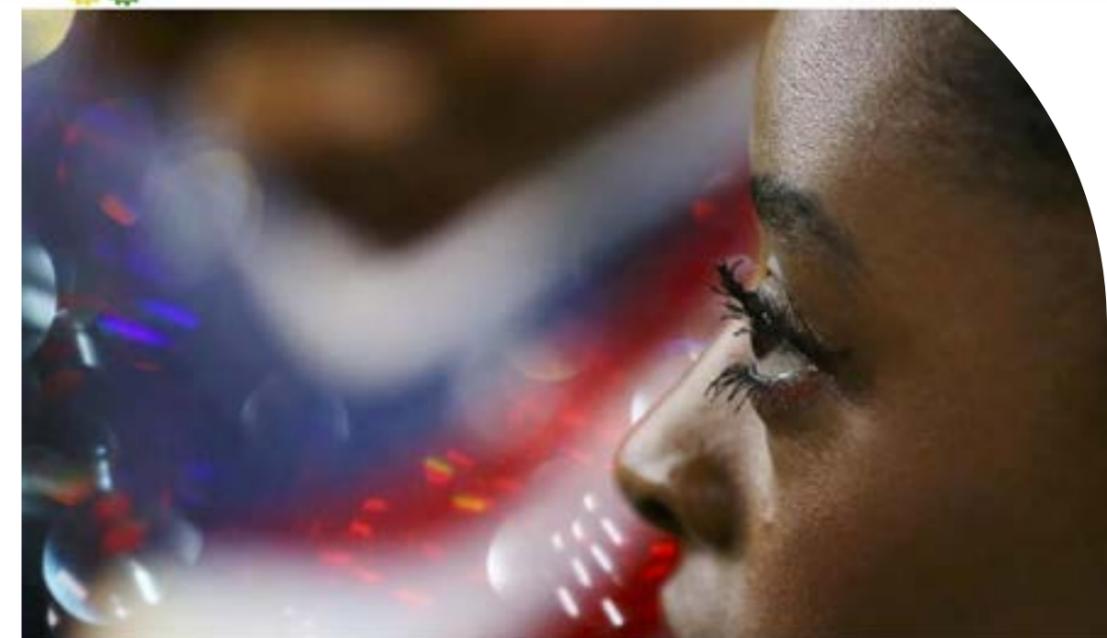
Del **7** al **10** de enero

Abierto a socios y matriculados
en Diplomatura Senior

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11.30-12.30		Tonificación		Tonificación	Bailes latinos
12.00-13.30	Bailes latinos		Bailes latinos		

Tarifas (€)

Socios de deportes	Gratuito
Matriculados en Diplomatura Senior 2019-2020	22
Matriculados en Cursos monográficos Senior 2019-2020 y externos.	40



Orgullo

Simone Biles orgullosa en el podio



**Programa específico
para personas
de más de 55 años,
encaminado a la
SALUD y el BIENESTAR**

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**
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un certificado médico para continuar en la actividad

Inscripción

A partir del **8** de enero
En intranet (solo socios) o en el
edificio 7C, a partir de las **10.00 h**

Comienzo de clases

13 de enero

Lugar

Sala Blava, Edificio 5R



Escuelas Deportivas

2º Semestre

Del **7** de enero
al **31** de mayo

Programa Puertas Abiertas

Abierto a toda la
Comunidad Universitaria

Deportes de Raqueta
del **7** al **10** de enero
(Para todos los horarios)

Resto de Escuelas
del **13** al **31** de enero
(Programa Puertas Abiertas)

Fechas de inscripción

	Exclusivo socios	Inscripción general
Tenis y pádel	A partir del 7 de enero	A partir del 10 de enero hasta completar las plazas
Deportes individuales, deportes de equipo, clinic de tecnificación, artes marciales y deportes de naturaleza	A partir del 23 de enero	A partir del 27 de enero hasta completar las plazas

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	146	188	-
	Pádel	188	271	-



Sufrimiento

Adebe Bikila el atleta que ganó descalzo

Ten en cuenta que...

- Las **inscripciones** están **abiertas** siempre que hayan **plazas disponibles**.
- Acumular dos faltas** de asistencia en un mismo mes será **motivo de baja**.
- Todas las semanas** las **plazas** motivo de baja serán **liberadas para nuevas inscripciones**.
- Para las escuelas con varios niveles, el monitor puede determinar tu permanencia o no en la escuela.

¡CONSULTA las **plazas disponibles!**

¡Inscríbete aquí y consulta nuestras plazas!





Puertas Abiertas *¡NOVEDAD!*

**Abierto a toda la
Comunidad Universitaria**

Deportes de Raqueta
del **7 al 10** de enero
(Para todos los horarios)

Resto de Escuelas
del **13 al 31** de enero
(Programa Puertas Abiertas)

**¡Ven y prueba nuestras
diferentes escuelas!**

Tipo de deportes

- Deportes de naturaleza
- Deportes de equipo
- Deportes individuales
- Artes marciales

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
9:00 - 10:30						Tiro con arco (campo tiro UVEG)
10:30 - 12:00						Tiro con arco (campo tiro UVEG)
12:00 - 12:30	Taekwondo (tatami duro)	Escalada iniciación (pabellón)	Escalada perfeccionamiento (pabellón)	Aikido (tat. blando)	Voley playa (pista v-p)	Karate (tat. duro)
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30		Bádmín. (pabellón)	Vóley playa (pista voley-playa)			
13:30 - 14:00			Voley femenino (pabellón)			
14:00 - 14:30						
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						
15:30 - 17:00		Escalada iniciación (pabellón)		Escalada perfeccionamiento (pabellón)		
17:30 - 18:00			Esgrima (tatami duro)			
18:00 - 18:30						Patinaje (trinquet)
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30	Tenis de mesa (trinquet)	Aikido (tatami blando)	Karate (tatami duro)	Judo (tat. blando)	Fútbol sala femenino (pabellón)	Judo (tatami blando)
19:30 - 20:00			Ajedrez (trinquet)	Atletismo (pista atlet.)		
20:00 - 20:30						
20:30 - 21:00					Taekwondo (tatami duro)	
21:00 - 21:30						



Deportes de Equipo

Con inscripción:

Del **1** de febrero
al **31** de mayo

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

A partir del
23 de enero

Inscripción general

A partir del
27 de enero hasta
completar las plazas

¡Inscríbete
aquí!



Tarifas (€)

Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Gratuito	10	30



Fútbol sala femenino

Miércoles de 18.00 a 19.30

Lugar: Pabellón UVPV



Voleibol 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



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



ESCUELAS

Deportes Individuales

Con inscripción:

Del **1** de febrero
al **31** de mayo

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

A partir del
23 de enero

Inscripción general

A partir del
27 de enero hasta
completar las plazas

**¡Inscríbete
aquí!**



Tarifas (€)

Socios	Comunidad Universitaria	Personas externas
Gratuito	10	30



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 a 10.30,
de 10.30 a 12 y de 12 a 13.30

Sábados de 15 a 16.30 y 16.30 a a 18

Perfeccionamiento:

Sábados de 10.30 a 12.00 y de 12.00 a 13.30

Lugar: Campo de tiro UVEG



Deportes de Naturaleza

Con inscripción:

Curso 1:

Del **3** de febrero al **12** de marzo

Curso 2:

Del **21** de abril al **28** de mayo

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

A partir del **23**
de enero

Inscripción general

A partir del **27**
de enero hasta
completar las plazas

¡Inscríbete
aquí!



Tarifas (€)

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



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...

- Las **inscripciones** están **abiertas** siempre que hayan **plazas disponibles**.
- **Acumular dos faltas** de asistencia en un mismo mes será **motivo de baja**.
- **Todas las semanas** las **plazas** motivo de baja serán **liberadas para nuevas inscripciones**.
- Para las escuelas con varios niveles, el monitor puede determinar tu permanencia o no en la escuela.

¡CONSULTA las **plazas disponibles!**

¡Recuerda: **puertas abiertas del 13 al 31 de enero!**



Deportes de Raqueta

Puertas abiertas:

Del **7** al **10** de enero

Con inscripción:

Del **13** de enero al **13** de junio

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

A partir del **7** de enero

El último día de pago es el 13 de enero

Comunidad Universitaria

A partir del **10** de enero hasta completar las plazas

Tarifas (€)

	Socios	Comunidad Universitaria
Tenis	146	188
Pàdel	188	271

Clase de una hora, excepto los viernes dos horas.



Pádel

Medio 1:	Lunes 10.00, 17.00 y 21.00 Martes y Jueves 9.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00 y 20.00 Miércoles 10.00, 17.00 y 21.00
Medio 2:	Lunes y Miércoles 9.00, 13.00, 15.00, 16.00, 19.00 y 20.00 Martes y Jueves 12.00, 13.00 y 14.00 Viernes 11.00 y 14.00
Perfeccionamiento:	Lunes y Miércoles 14.00 y 18.00 Martes y Jueves 15.00, 18.00 y 21.00 Viernes 9.00

Colabora la Federación de Tenis de la C. Valenciana

¡Inscríbete aquí!



Tenis

Medio 1:	Lunes y Miércoles 10.00, 13.00, 16.00, 17.00 y 18.00 Martes y Jueves 9.00 y 16.00
Medio 2:	Lunes y Miércoles 9.00, 15.00 y 20.00 Martes y Jueves 10.00, 13.00, 14.00, 17.00, 18.00 y 20.00 Viernes 15.00
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

* Para inscribir a un niño o niña, el padre o la madre debe ser socio de deportes.



Artes Marciales

Con inscripción:

Del **1** de febrero
al **31** de mayo

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

A partir del
23 de enero

Inscripción general

A partir del
27 de enero hasta
completar las plazas

Tarifas (€)

Socios

Gratuito

Comunidad Universitaria

10

Personas externas

30

	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				

Ten en cuenta que...

- Las **inscripciones** están **abiertas** siempre que hayan **plazas disponibles**.
- **Acumular dos faltas** de asistencia en un mismo mes será **motivo de baja**.
- **Todas** las **semanas** las **plazas** motivo de baja serán **liberadas para nuevas inscripciones**.
- Para las escuelas con varios niveles, el monitor puede determinar tu permanencia o no en la escuela.

¡CONSULTA las **plazas disponibles!**

¡Recuerda: **puertas abiertas del 13 al 31 de enero!**



Amistad

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





Clinic de Tecnificación

Con inscripción:

Del **1** de febrero
al **31** de mayo

Fechas de inscripción

Exclusivo socios

A partir del
23 de enero

Inscripción general

A partir del
27 de enero hasta
completar las plazas

Tarifas (€)

Socios

Gratuito

Comunidad Universitaria

10

Personas externas

30

¡Inscríbete
aquí!



¡CONSULTA
las plazas
disponibles!



Pelota Valenciana

Lunes y miércoles de 18.30 a 20.00
Lugar: trinquet UPV

Clinic 1:

Iniciación a la práctica de la modalidad del raspall.
Del **3** al **26** de febrero

Clinic 2:

Especialización técnica del raspall.
Del **2** al **30** de marzo

Clinic 3:

Iniciación práctica a la modalidad "Escala i corda".
Del **4** al **27** de mayo



Ajedrez

Lunes y miércoles de 19.00 a 20.30
Lugar: trinquet UPV

Clinic 1:

Aprende a sacar ventajas desde las primeras jugadas.
La apertura.
Del **4** de febrero al **3** de marzo

Clinic 2:

Análisis de las 5 finales esenciales.
Del **24** de marzo al **21** de abril

Clinic 3:

Historia del ajedrez y práctica del medio juego.
Del **28** de abril al **26** de mayo

¡Recuerda que este año tenemos **puertas abiertas** del **13** al **31** de enero!



Runners UPV Online

Con inscripción:

Del **1** de febrero
al **31** de mayo

Fechas de inscripción

A partir del **23** de enero
hasta agotar plazas

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

Exclusivo para socios

Correr sin ton ni son no es efectivo. Si quieres progresar es indispensable marcar una estrategia. Y no hay excusas: hay planes de entrenamiento para todos los gustos.

¡¡¡No lo dudes, apúntate a Runners UPV Online!!!!

¡Inscríbete aquí!



Perseverancia
Llegada de Gabriela Andersen en el Maratón





COMPETICIONES

Ligas y Torneos UPV

Fechas de inscripción

Liga: del **7** al **19** de enero

Torneo femenino: del **7** de enero al **23** de febrero

Torneo equipos: del **7** de enero al **8** de marzo

¡Inscríbete!



Fechas de juego

Ligas

Torneos

Deportes de equipo

Del **27** de enero al **8** de mayo

del **23** de marzo al **3** de abril

Deportes de raqueta

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	30
Personas externas con convenio en la UPV	40
Personas externas	60



Inspirando una generación
Pau Gasol buscando la hazaña contra EEUU





Deportes de Equipo - Ligas

Fechas de inscripción

Del **7** al **19** de enero

Fechas de juego

Fase liga:

Del **27** de enero al **13** de marzo

Play off:

Del **23** de marzo al **8** de mayo

¡Sigue los resultados y clasificaciones en la [web](#) del Servei d'Esports o en el [blog](#)!

Si tienes dudas, contacta con nosotros a través de [PoliSolicita](#)

¡Te ayudamos a buscar equipo!

Inscríbete
del **7** al **12** de enero



		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Jugadores mín-máx	Máx. acta
Baloncesto	Open	12.15-14.45	19.45-22.15	12.45-15.15 20.45-23.15	10.45-13.15 16.15-18.45		7 - 15	12
Fútbol 7	Open	15.00-17.00 16.00-18.00 18.00-20.00	16.00-18.00 17.00-19.00 19.00-21.00 20.00-22.00	13.00-15.00 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 16.00-18.00	9 - 20	12
Fútbol sala	Masculino	11.00-13.00 16.30-18.30 17.30-19.30 19.30-21.30	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	18.30-20.30 20.30-22.30	11.30-13.30 13.30-15.30 14.30-16.30	7 - 15	12
	Femenino			16.30-18.30				
Vóley Playa 2 x 2	Open	15.00-18.00	18.00-21.00	19.00-22.00	17.00-20.00	12.00-15.00	3 - 5	5

Grupos: min. 4 - máx. 7 equipos
Open: equipos de chicos, chicas y mixtos



Deportes de Equipo - Torneos

Fechas de inscripción

Del **7** de enero al **8** de marzo

Fechas de juego

Del **23** de marzo al **3** de abril

¡Sigue los resultados y clasificaciones en la [web](#) del Servei d'Esports o en el [blog](#)!

Si tienes dudas, contacta con nosotros a través de [PoliSolicita](#)



		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Jugadores mín-máx	Máx. acta
Balonmano	Open		12.00-14.00			7-15	12
Rugby 7	Masculino	18.30-21.00				9-20	15
	Femenino			18.30-21.00			
Voleibol	Open				17.00-19.00	7-15	12



Grupos: min. 4 - máx. 7 equipos
Open: equipos de chicos, chicas y mixtos



COMPETICIONES

Deportes de Raqueta - Liga

Fechas de inscripción

Del **7** al **19** de enero

Fechas de juego

Fase liga:

Del **27** de enero al **3** de abril

Play off:

Del **21** de abril al **8** de mayo

¡Consulta el
día a día de las
competiciones!



Tenis, pádel y squash

¡NOVEDAD!

ORO: Clasificados en segunda ronda play off en última competición, nivel perfeccionamiento finalizado en escuela o pruebas de nivel.

PLATA: Clasificados play off en última competición, nivel medio finalizado en escuela o tras pruebas de nivel. En squash sin requisitos.

BRONCE: Sólo para tenis y pádel. Sin requisitos.

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pádel	Oro	15.00-18.00	9.00-12.00 15.00-18.00	18.00-21.00	18.00-21.00 21.00-23.00	
	Plata	18.00-21.00	18.00-21.00 21.00-23.00	15.00-18.00	9.00-12.00	15.00-18.00
	Bronce	21.00-23.00		9.00-12.00 21.00-23.00	15.00-18.00	18.00-21.00
Tenis	Oro	18.00-21.00	9.00-12.00	18.00-21.00		
	Plata		21.00-23.00	15.00-18.00	18.00-21.00	
	Bronce	9.00-12.00	18.00-21.00		15.00-18.00	
Squash	Oro	15.00-18.00		17.00-20.00		
	Plata		16.00-19.00			9.00-12.00

Grupos: mín. 4 - máx. 8 equipos
Oro, plata y bronce: Open, equipos de chicos, chicas y mixtos

¡Haz tu PRUEBA DE NIVEL del 7 al 10 de enero!

Pádel
LYX.
MYJ.
V.

- de 9:00 a 11:00h y de 13:00 a 22:00h
- de 9:00 a 22:00h
- de 9:00 a 13:00h y de 14:00 a 16:00h

Tenis
L, M, X, J.
V.

- de 9:00 a 11:00h y de 13:00 a 22:00
- de 15:00 a 17:00h

Si realizas prueba de nivel,
inscripción del 14 al 19 de enero



COMPETICIONES

Deportes de Raqueta - Liga

Fechas de inscripción

Del **7** al **19** de enero

Fechas de juego

Fase liga:

Del **27** de enero al **3** de abril

Play off:

Del **21** de abril al **8** de mayo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Frontenis	15.00-19.00	16.00-20.00	9.00-13.00	15.00-19.00	
Badminton		10.00-13.00	17.00-19.00		17.00-19.00
Tenis mesa	12.00-15.00	15.00-18.00	16.00-19.00	15.00-18.00	16.00-19.00
Racketball		9.00-12.00		15.00-18.00	

Grupos: mín. 4 - máx. 8 equipos

Formación equipos: Open, chicos, chicas y mixtos



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





COMPETICIONES

Torneo Femenino

Fechas de inscripción

Del **7** de enero al **23** de febrero

Fechas Torneo

Del **2** al **6** de marzo



¡Inscríbete
aquí!



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Frontenis					10.00-14.00
Pádel			15.00-19.00		
Squash				17.00-19.00	
Tenis	12.00-15.00				
Tenis de mesa				15.00-17.00	
Bádminton		16.00-17.00			

¡Celebra el **Día de la Mujer**
haciendo deporte con nosotros!





Deportes Individuales

¡Inscríbete
aquí!



Triunfo del amor

Marjorie Enya e Isadora Cerullo se proponen matrimonio

Trail

Fechas de inscripción

Hasta el 10 de enero

Escalada

Del 20 de enero hasta
el 28 de febrero

Tiro con arco

Del 10 de febrero
hasta el 13 de marzo

Fechas de competición

14 de febrero

12 de marzo

29 de marzo





¡Inscríbete aquí!



COMPETICIONES



Competición PAS - PDI

Deportes de raqueta

Fechas de inscripción

Del **7** al **19** de enero

Fechas de juego

Inicio el **27** de enero

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Liga squash			16.00-20.00	
Liga tenis	15.00-18.00	15.00-18.00		
Liga Padel Participación abierta al colectivo PAS-PDI	17.00-21.30	15.00-19.30	15.00-19.30	16.00-20.30



Amistad

Laura, Julia i Sugoi: la amistad por encima de todo

Deportes de equipo

Fechas de inscripción

Del **7** de enero al **8** de marzo

Fechas de juego

Del **23** de marzo al **3** de abril

	Martes	Jugadores mín-máx	Máx. acta
Torneo Fútbol 7 PAS-PDI	15.30-16.30	7-15	12





Selecciones UPV

La UPV participa en el Campeonato Autonómico Universitario y en el Campeonato de España Universitario en las diferentes modalidades.

Campeonato Autonómico de Deportes Universitario

Deportes de liga

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

Jornada 4 UPV - UVEG 12 de febrero

Jornada 5 UPV - UJI 27 de febrero

Final 10 de marzo

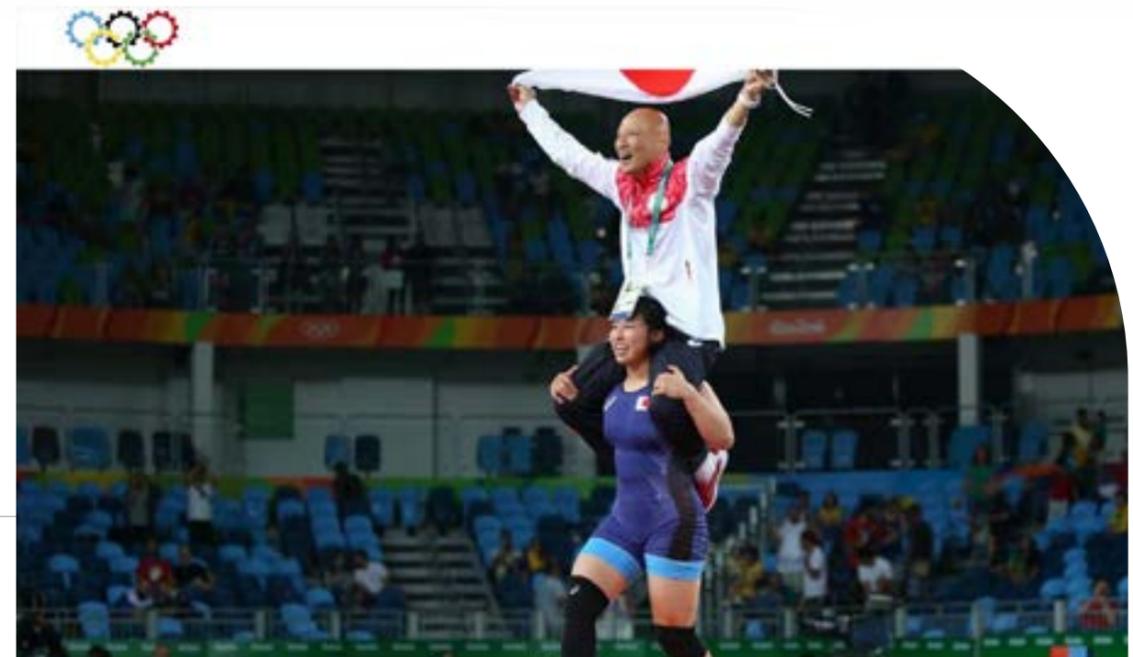
Deportes de concentración

Rugby 7

Jornada 3 6 de febrero

Campeonato de España Universitario

Deporte	Fecha	Universidad organizadora
Balonmano	del 21 al 24 de abril	Universidad de León
Fútbol sala	del 20 al 24 de abril	Universidad de Valladolid
Voleibol	del 26 al 29 de abril	Universidad de León
Baloncesto	del 23 al 25 de abril	Universidad Isabel I
Rugby	del 20 al 23 de abril	Universidad de Valladolid
Fútbol	del 20 al 22 de abril	Universidad Isabel I



Agradecimiento
Sara Dosho cargó a su entrenador.





Campeonato Autonómico de Deporte Universitario

SELECCIONES UPV

Deportes Individuales

Deportes	Organiza	Fecha
Ajedrez	UA	4 de marzo
Atletismo	UJI	3 y 4 de abril
Bádminton	UMH	25 de febrero
Cross	UJI	6 de febrero
Ekiden	UJI	A determinar
Escalada	UPV	12 de marzo
Esgrima	UCH	27 de febrero
Frontenis	UMH	25 de febrero
Goal Ball	UVEG	22 de febrero
Golf	UCH	25 de febrero
Judo	UCV	21 de marzo
Kárate	UMH	1 de febrero

Deportes	Organiza	Fecha
Natación	UCH	4 de marzo
Orientación	UVEG	13 de marzo
Pelota Valenciana	UCV	12 de marzo
Remo	UA	12 de febrero
Squash	UPV	12 de marzo
Taekwondo	UCV	22 de febrero
Tenis de Mesa	UA	4 de marzo
Tiro con Arco	UVEG	12 de marzo
Trail	UVEG	14 de febrero
Triatlón	UA	A determinar
Vela	UCV	A determinar
Voley Playa	UCH	23 de abril



Espíritu 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.



Campeonatos de España Universitario

Deportes Individuales

Deportes	Organiza	Fecha
Ajedrez	USA	Del 27 al 30 de abril
Atletismo	UVA	Del 1 al 3 de mayo
Bádminton	UVA	A determinar
Cross	UBU	14 de marzo
Escalada	ULE	Del 24 al 25 de abril
Esgrima	UBU	Del 18 al 29 de abril
Golf	IEU	Del 27 al 30 de abril
Halterofilia	USAL	Del 22 al 24 de mayo
Hípica	UVA	Del 17 al 19 de abril
Judo	USAL	Del 8 al 9 de mayo
Kárate	UMU	Del 8 al 9 de mayo

Deportes	Organiza	Fecha
Lucha	UMU	Del 16 al 17 de abril
Natación	UVA	Del 24 al 26 de abril
Orientación	UVA	Del 15 al 17 de mayo
Pádel	UVA	Del 22 al 24 de abril
Taekwondo	UMU	Del 15 al 16 de mayo
Tenis	UVA	Del 22 al 24 de abril
Tenis de Mesa	UBU	Del 21 al 22 de abril
Tiro con Arco	ULE	Del 24 al 25 de abril
Triatlón	USAL	Del 12 al 13 de junio
Vela	UIB	Del 22 al 25 de abril
Voley Playa	UCAN	Del 10 al 12 de mayo



Atento a las convocatorias para formar parte del equipo de **voluntariado deportivo**.

¡Vívelo en primera persona!



DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL UPV



Abierto a la Comunidad Unversitaria

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 4 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 12 de octubre

Plazo de solicitud hasta el 12 de octubre





Programa de Formación Deportiva

Fechas de Inscripción
Desde el **20** de enero
en el Centro de Formación Permanente

Deporte y salud					Alumnado de grado	Socios de deportes y Miembros UPV	Personas externas
Fortalece tu cintura escapular y zona cervical	10 h.	13, 18 y 20 de febrero	De 18.00 a 21.30	Certificado de asistencia + 0,33 ECTS	gratuito*	25 €	35 €
La respiración en la práctica deportiva	3 h.	10 de marzo	De 18.00 a 21.00	Certificado de asistencia	gratuito*	10 €	20 €
Alimentación, nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte	20h	23, 25 y 30 de marzo 1 y 6 de abril	De 17.00 a 21.00	Certificado de asistencia	40 €	40 €	55 €
Prevención y tratamiento del dolor de rodilla	10 h.	6, 11 y 13 de mayo	De 18.00 a 21.30	Certificado de asistencia + 0.33 ECTS	gratuito*	25 €	35 €
Recomendaciones saludables de ejercicio físico y dieta para la pérdida de peso	3 h.	20 de mayo	De 18.00 a 21.00	Certificado de asistencia	gratuito*	10 €	20 €
Deporte y titulaciones UPV					Alumnado de grado	Socios de deportes y Miembros UPV	Personas externas
Actividades de montaña y tecnología: aplicaciones móviles	10 h.	24, 26 y 31 de marzo	De 18.00 a 21.30	Certificado de asistencia + 0.33 ECTS	gratuito*	25 €	35 €

*Tasa CFP no incluida



Programa de Formación Deportiva

Fechas de Inscripción
Desde el **20** de enero
en el Centro de Formación Permanente

Entrenamiento deportivo					Alumnado de grado	Socios de deportes y miembros UPV	Personas externas
Seguridad en la montaña: Aludes	7.5 h.	11, 12 y 13 de febrero	11 y 12 de 19.00 a 21.30 y 13 (práctica) de 16.00 a 18.30	Certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Defensa personal	10 h.	13, 18, 20, 25 y 27 de febrero	De 15.30 a 17.30	Certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Biomecánica básica aplicada al ciclismo	3 h.	1 de abril	De 17.00 a 20.00	Certificado de asistencia	gratuito*	10 €	20 €
Técnicas de relajación II	10 h.	30 de abril, 7, 14, 21 y 28 de mayo	De 16.30 a 18.30	Certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Entrenamiento funcional. Trabaja tus movimientos y no tus músculos	3 h.	27 de febrero	De 12.00 a 15.00	Certificado de asistencia	gratuito*	10 €	20 €

*Tasa CFP no incluida



Programa de Formación Deportiva

Fechas de Inscripción
Desde el **20** de enero
en el Centro de Formación Permanente

Entrenamiento deportivo					Alumnado de grado	Socios de deportes y miembros UPV	Personas externas
Iniciación al windsurf	12 h.	23 y 24 de mayo	Sábado 10 a 18 y domingo 10 a 14h	Certificado de asistencia	sin alojamiento 75 €	sin alojamiento 75 €	sin alojamiento 80 €
					con alojamiento 90 €	con alojamiento 90 €	con alojamiento 100 €
Mecánica de la bicicleta: Nivel avanzado	10 h.	3, 5, 10 y 12 de marzo	De 18.30 a 21.00	Certificado de asistencia	35 €	35 €	45 €
Aguas abiertas: Técnica piscina/mar	3 h.	25 de marzo	De 18.30 a 21.00	Certificado de asistencia	gratuito*	10 €	20 €
Aproximación al deporte del golf	12 h.	7, 14, 21 y 28 de mayo	De 16.00 a 19.00	Certificado de asistencia	65 €	65 €	75 €

*Tasa CFP no incluida



Hablemos de Deporte:

Fechas de Inscripción

Desde el **20** de enero
en el Centro de Formación Permanente

Inscripción gratuita

Ciclos de charlas UPV



Nanomateriales para la mejora de productos deportivos:
Nanosport y césped artificial

27 de febrero de 12.30 a 14h

Testea Pádel. Visita al taller de caracterización de palas de pádel

26 de marzo de 12.30 a 14h

El ciclismo de carretera: Nuevos retos para mejorar su seguridad

28 de mayo de 12.30 a 14h



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	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

VIII Circuito de carreras UPV

XV VOLTA A PEU
XII SAN SILVESTRE SOLIDARIA

IX "CURSA DE LA DONA UNIVERSITARIA"

Jueves, 5 de marzo a las 18.30 h.

4 km. Salida desde la Plaça d'Esports
¡Para participar has de inscribirte con una chica! Si no tienes el dorsal del circuito, recógelo a partir del 14 de febrero.
Si estás inscrito en el circuito y corres las tres carreras, obtienes la bolsa del corredor

Intercampus

Competición entre los campus de Alcoy, Gandia y Vera, Fútbol sala, Baloncesto y Voleibol.

26 de marzo

XXIII Trofeo Vela

¡Pasa un fin de semana disfrutando de la vela!
Creamos una bolsa de tripulantes y te asignamos un barco para que puedas competir en la regata.
Inscripción gratuita a partir del 22 de abril en el Servei d'Esports.

25 y 26 de abril

XXX Trofeo UPV

12 horas de máxima acción deportiva.
Representa a tu Escuela o Facultad y sumar puntos para conseguir el trofeo máspreciado del año
¡Inscripción en la delegación de alumnos de tu Centro!

14 de mayo

Inter PAS-PDI

Competición PAS-PDI entre universidades valencianas

5 de junio



Abierto a la comunidad universitaria



Alegria
Mireia Belmonte al conseguir la victoria

Días conmemorativos

Día del Deporte

6 de abril

Día de la Senior y el Deporte

5 de marzo

21 de mayo