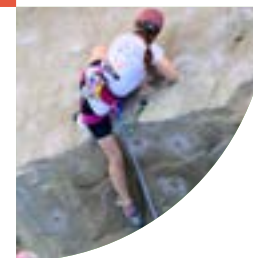


Setembre - Desembre
2021-2022



PROGRAMA ESPORTIU

Campus De Vera



UNIVERSITAT
POLITÀCNICA
DE VALÈNCIA

ÀREA D'ESPORTS



PRIMER QUADRIMESTRE 2021 - 2022

3 | **On trobar-nos**

5 | **Instal·lacions**

8 | **Activitats**

13 | **Escoles**

17 | **Competicions**

24 | **Seleccions UPV**

27 | **Esportistes d'Alt Nivell UPV**

28 | **Premis Càtedra**

29 | **Premis d'art i recerca**

30 | **Formació**

35 | **Esdeveniments**

Atenció a l'usuari: no presencial

L'atenció a la persona usuària es fa preferentment de manera no presencial a través de:

Adreça electrònica

deportes@upv.es

WhatsApp (de Dilluns a Divendres de 10 a 13 h)

670202032

Telèfon d'Informació

963 877 004, ext 78372

Telèfon d'Administració

963 879 005, ext 78377

PoliConsulta



Xarxes socials



Atenció a l'usuari: presencial

Edifici 7C, primer pis

Atenció presencial en l'edifici 7C, primer pis

De dilluns a divendres de 10 a 14 i dimarts i dijous de 16 a 18 hores

Atenció a l'usuari: instal·lacions

Edifici principal

96 387 90 04, ext. 78371

Pavelló UPV

96 387 77 45, ext. 77745

Trinquet

96 387 90 86, ext. 79086

Edifici 5R

96 387 90 04, ext. 78413



Consulta les mesures COVID-19 vigents a cada moment.

Avantatges per als socis d'Esports

- ◆ Reserva d'instal·lacions esportives gratuïta sempre que tots els jugadors siguuen socis, o amb tarifa reduïda per a jugar amb convidats.
- ◆ Reserva preferent 24h abans a la resta d'usuaris.
- ◆ Accés sense quota o amb quota reduïda a Escoles Esportives.
- ◆ Accés sense quota als programes En Forma i Aula Salut, a competicions internes i a les instal·lacions d'ús individual.



Descarrega l'app d'esports.

Exempció de la quota de soci d'esports per a:

- ◆ Estudiants de titulacions oficials de la UPV, PAS i PDI que tinguen reconegut un grau de discapacitat igual o superior al 33%.
- ◆ Alumnes víctimes d'actes de violència sobre la dona així com els fills i filles al seu càrrec menors de 25 anys.

Amb la garantia de poder donar-te de baixa

- ◆ Pots sol·licitar la devolució de la quota fins a 30 dies naturals abans del final del període matriculat, sempre que no hages fet ús dels serveis que s'ofereixen als socis.

Assistència sanitària

- ◆ L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.



Tarifas soci d'Esports

	ANUAL	1r Q	2n Q	ESTIU	BONUS 30
Alumnat	35				
PAS, PDI i personal d'investigació mixt del CSIC	55				
Familiars de 1r grau majors de 18 anys de PAS i PDI; Alumni UPV i personal assimilat ¹	150	85	95	30	55
Persones externes amb conveni amb la UPV ²	250	140	160	60	70
Persones externes	400	240	260	80	120

1. Es considera personal assimilat, el personal de les concessions i empreses adjudicatives que fan la jornada laboral a la UPV, l'alumnat de titulacions pròpies de la UPV (màster i especialista universitari), el personal de les empreses vinculades a la CPI i el personal extern dels instituts de la UPV.

2. Aquells col·lectius que tenen signat un conveni en vigor amb la UPV on s'inclou l'accés a l'Àrea d'Esports.



Períodes

Anual	De l'1 de setembre al 31 de juliol
1r quadrimestre	De l'1 de setembre al 31 de desembre
2n quadrimestre	De l'1 de gener al 31 de juliol
Estiu	De l'1 de juny al 31 de juliol
Bonus 30	Un mes natural des de la data de l'alta



L'Àrea d'Esports es reserva el dret de modificar els programes per a adaptar-lo a les normatives sanitàries vigents.



Fes-te soci

Les modificacions de tarifes en els pressupostos de la UPV seran aplicable a partir de l'1 de gener. Es preveu quota 0 per a la comunitat universitària a partir d'aquesta data.



PAVEL·LÓ ESPORTIU 6A

De dilluns a divendres de 8 a 23 h.
Dissabtes i diumenges de 8 a 22h.

EDIFICI PRINCIPAL 7C

De dilluns a divendres de 7.15 a 23h.

EDIFICI 5R

De dilluns a divendres de 8 a 22h.

TRINQUET EL GENOVÉS 9A

De dilluns a divendres de 8 a 22h.

L'Àrea d'Esports es reserva el dret a tancar temporalment aquelles instal·lacions que necessiten manteniment.

Tingues en compte que...

- ◆ Pots reservar i/o pagar la instal·lació en la teua intranet o des del teu telèfon intel·ligent.
- ◆ Pots anul·lar fins a 24 h abans de l'hora de joc, si és una reserva pagada sol·licita la devolució a través de Polisol·licita
- ◆ Confirma l'ús de la instal·lació en les pantalles tàctils des de 30' abans de l'inici de la reserva fins a 30' després de finalitzar l'hora de joc reservada.
- ◆ Els socis tenen reserva gratuïta sempre que juguen amb altres socis, si finalment jugares amb persones convidades pots canviar l'estat de la reserva des d'Intranet o en la instal·lació abans de jugar.
- ◆ No es permet l'ús d'instal·lacions per a finalitats professionals.
- ◆ Tots els pagaments presencials es realitzen amb targeta.



- ◆ **L'ús de mascareta és obligatori, excepte en el moment de la pràctica esportiva en l'exterior.**
- ◆ **Recorda mantenir la distància de 1'5 m.**
- ◆ **Respecta l'aforament indicat en cada espai esportiu.**



	Socis amb convidats		Comunitat universitària		Usuaris externs	
	Matí	Vesprada	Matí	Vesprada	Matí	Vesprada
Futbol sala - handbol (60')	10	15	30	40	40	50
Bàsquet - Voleibol (60')	5	10	20	30	30	40
Futbol sala exterior (60')	5	10	20	30	25	40
Bàsquet-voleibol exterior (60')	5	10	10	20	15	30
Futbol 11/Rugbi gespa artificial (60')	15	25	50	65	60	100
Futbol 7 (60')	10	20	30	40	45	55
Voleibol de platja (60')	3	5	6	10	12	20
Esquaix (30')	2	2	3	5	5	7
Pàdel (60')	3	5	6	10	12	20
Tennis (60')	3	5	6	8	10	12
Frontó (60')	3	5	6	10	12	20
Tennis de taula (60')	1	1	2	2	3	3
Bàdminton (60')	2	2	3	3	5	5
Trinquet (60')	3	5	6	10	10	15

L'horari de matí és fins a les 15.00 h

Preferència

Socis	Reserva preferent en els 8 dies naturals anteriors a l'ús de la pista.
Comunitat universitària	Reserva en els 7 dies naturals anteriors a l'ús de la pista.
Usuaris externs	Reserva en els 6 dies naturals anteriors a l'ús de la pista.



Reserva en la intranet
o en l'app d'esports
24 hores



Presencial

- ◆ De dilluns a divendres de 9 a 22 h en tots els edificis d'esports
- ◆ Dissabtes i diumenges de 9 a 21 h al pavelló



Instal·lacions d'ús individual

	€	Socis	Comunitat universitària		Usuaris externs	
			Matí	Vesprada	Matí	Vesprada
Pista d'atletisme		Accés gratuït	Gratuït		2	3
Velòdrom					2	3
Rocòdrom, Campus board i Boulder Interior			2	3	4	5
Sala de càrdio			Accés exclusiu per als socis			

L'horari de matí és fins a les 15.00 h

Pagament immediat amb targeta bancària abans de l'ús de la instal·lació al vestíbul d'accés al qual perteneix l'instal·lació.



Intranet. Si ets de la comunitat universitària.



Presencial. Si ets extern a la UPV. Al vestíbul d'accés, supeditat a l'existència de places.



Tingues en compte que...

- ◆ Si disposes d'accés gratuït has de registrar la teua entrada en la pantalla del vestíbul d'accés abans d'utilitzar la instal·lació.
- ◆ No es permet l'ús d'instal·lacions per a fins professionals.

L'Àrea d'Esports es reserva el dret a tancar temporalment aquelles instal·lacions que necessiten manteniment o no pugen ser utilitzades per la COVID-19

Accés a les activitats

Per a accedir a les activitats es necessita fer la reserva de plaça setmanal.

Els dissabtes a partir de les 10.00 h podràs reservar plaça per a la setmana següent.

I al llarg de la setmana sempre que hi haja places disponibles.



Programa 1Q

Del 6 de setembre
al 23 de desembre



Reserva de plaça:

Des del dissabte 4 de
setembre a les 10.00 h



Reserva de plaça:

En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia

Màxim de reserves de plaça setmanals:

- ◆ Pots reservar fins a 5 activitats diferents dels programes En Forma i Aula Salut.
- ◆ Pots reservar fins a 5 sessions en cadascuna de les activitats triades i en musculació fins a 6 sessions.
- ◆ I a més, totes les sessions que vulgues de ciclisme de sala virtual i sala de càrdio.

Sancions a reserves sense assistència:

Si no assisteixes a un grup reservat, no podràs tornar a reservar plaça en aqueixa activitat durant 5 dies per cadascun dels grups als quals no assistisques en aqueixa activitat. Encara que podràs continuar reservant en la resta d'activitats.




Tin en compte que...

- ◆ Has de teclejar el teu número DNI en les pantalles tàctils d'accés a les sales.
- ◆ L'Àrea d'Esports es reserva el dret d'anul·lar o modificar les activitats i sessions que no tinguin prou demanda.
- ◆ Si el monitor ho considera necessari, es requerirà un certificat mèdic per a continuar en l'activitat.
- ◆ L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.

- ◆ Respecta l'aforament marcat en cada espai.
- ◆ És obligatori l'ús de mascareta en interiors inclòs el temps de la pràctica esportiva i recomanable en exteriors.
- ◆ Es recomana venir amb roba esportiva i evitar l'ús de vestuaris.
- ◆ Balls llatins i bachata s'impartirà en línia i no per parelles.
- ◆ Es recomana portar el teu propi material (matalassets i banda elàstica).
- ◆ És obligatori l'ús de 2 tovalloles a la sala de musculació i ciclisme de sala (una per a neteja de suor i una altra per a ús de material), i 1 tovallola en la resta de sales.
- ◆ Cada usuari ha de desinfectar el material usat després de la sessió, així com l'espai que haja pogut embrutar per sudoració.
- ◆ Es recomana l'ús de guants, canelleres i cintes/mocadors.
- ◆ És obligatori l'ús de calcetins antilliscants o sabatilles, queda prohibit realitzar activitats amb el peu nu.
- ◆ Mantingues la distància seguretat.



En Forma

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres						
7.30-8.30	Hitt	Andrea	Bars training		Paz	Tonificació		Andrea	Bars training		Paz	Hitt	Andrea		
8.30-9.30	Tonific.	Andrea	GAP		Paz	Fitnes		Andrea	GAP		Paz	Bars training		Paz	
13.30-14.30	Acondiciona.	Cari	Tonific.		Cari	Tonific.		Cari	Fitnes		Cari	Acond.	Cari		
14.30-15.30	GAP	Cari	Train Camp		Cari	Fitnes		Cari	Tonific.		Cari	Train Camp		Clara	
15.30-16.30	Train Camp	Cari	Zumba	Laura	Fitnes	Cari	Train Camp		Cari	Zumba	Sandra	Train Camp	Cari	Tonific.	Clara
16.30-17.30															
17.30-18.30			GAP		Clara	Aerobox		Clara	Bars training		Sandra	Graons		Sandra	
18.30-19.30	Zumba	Laura	Aerobox		Clara	Fitnes		Clara				Train Camp		Clara	
19.30-20.30	Body Weight Training	Clara	Train Camp		Clara				Train Camp		Laura	Fitnes		Clara	
20.30-21.30	Train camp	Clara	Fitnes		Clara	Train Camp		Laura	Zumba		Laura				
21.30-22.30	Fitnes	Clara													



Programa 1Q

Del 6 de setembre al 23 de desembre



Reserva de plaça:

Des del dissabte 4 de setembre a les 10.00 h



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia

- Sala d'aerobic
- Sala d'activitats
- Tatami
- Pista d'atletisme

Màxim de reserves de plaça setmanals:

- ◆ Pots reservar fins a 5 activitats diferents dels programes En Forma i Aula Salut.
- ◆ Pots reservar fins a 5 sessions en cadascuna de les activitats triades i en musculació fins a 6 sessions.
- ◆ I a més, totes les sessions que vulgues de ciclisme de sala virtual i sala de càrdio.

Sancions a reserves sense assistència:

Si no assisteixes a un grup reservat, no podràs tornar a reservar plaça en aqueixa activitat durant 5 dies per cadascun dels grups als quals no assistisques en aqueixa activitat. Encara que podràs continuar reservant en la resta d'activitats.



Musculació

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.30-8.30	Kike	Miquel	M ^a Paz	Manuel	M ^a Paz
8.30-9.30		M ^a Paz			Kike
9.30-10.30		NETEJA			
10.30-11.00	Kike	Manuel	Manuel	Manuel	Kike
11.00-12.00		NETEJA			
12.00-13.00		Mari Loli	Manuel	Manuel	Hector
13.00-13.30	NETEJA				
13.30-14.30	Mari Loli		Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli
14.30-15.30		NETEJA			
15.30-16.30		Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli
16.30-17.00	NETEJA				
17.00-18.00	Mari Loli		Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli
18.00-19.00		NETEJA			
19.00-19.30		Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli
19.30-20.30	NETEJA				
20.30-21.30	Mari Loli		Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli
21.30-22.30		NETEJA			



Programa 1Q

Del 6 de setembre
al 23 de desembre

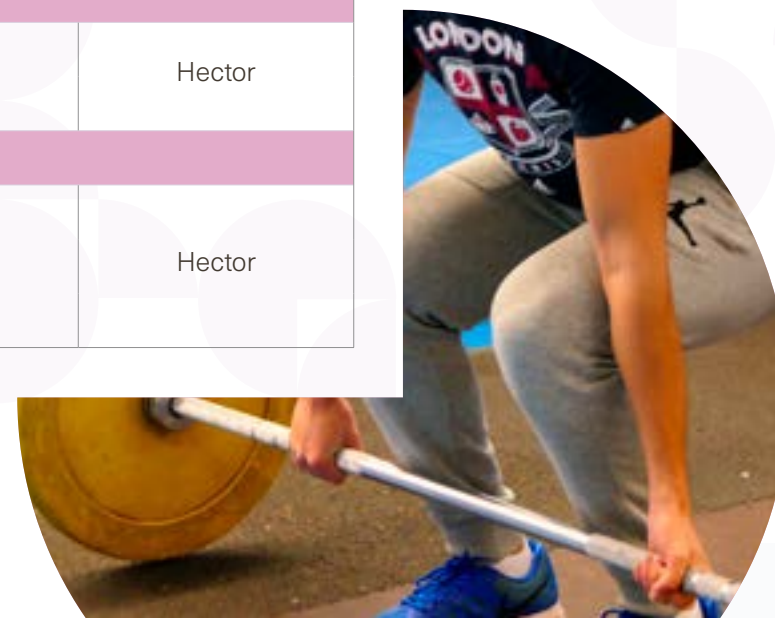


Reserva de plaça:

Des del dissabte 4 de
setembre a les 10.00 h



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia



Ciclisme de sala

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8.30-9.30	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
9.30-10.30	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
10.30-11.00	NETEJA				
11.00-12.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
12.00-13.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
13.00-14.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
14.00-14.30	NETEJA				
14.30-15.30	Carlos	Carlos	Carlos	Carlos	● Virtual
15.30-16.00	NETEJA				
16.00-17.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
17.00-18.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
18.00-19.00	NETEJA				
19.00-20.00	Rony	Christian	Rony	Christian	● Virtual
20.00-20.30	NETEJA				
20.30-21.30	Rony	Christian	Rony	Christian	● Virtual

Sala de Càrdio

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8.00-9.00	●	●	●	●	●
9.00-10.00	●	●	●	●	●
10.00-10.30	NETEJA				
10.30-11.30	●	●	●	●	●
11.30-12.30	●	●	●	●	●
12.30-13.30	●	●	●	●	●
13.30-14.00	NETEJA				
14.00-15.00	●	●	●	●	●
15.00-15.30	NETEJA				
15.30-16.30	●	●	●	●	●
16.30-17.30	●	●	●	●	●
17.30-18.00	NETEJA				
18.00-19.00	●	●	●	●	●
19.00-20.00	●	●	●	●	●
20.00-21.00	●	●	●	●	●



Programa 1Q

Del 6 de setembre
al 23 de desembre



Reserva de plaça:

Des del dissabte 4 de
setembre a les 10.00 h



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia



Nivell avançat



Nivell mitjà



Les màquines disponibles per a cada sessió estaran marcades d'un color amb la finalitat de mantenir la distància social i les mesures d'higiene necessàries.

Aula Salut



	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
8.30-9.30	loga	Laura	Pilates	Laura	loga	Laura	Esquena Sana	Laura	Pilates	Laura
9.30-10.30										
10.30-11.30	Pilates	Laura	Taitxí	Laura	Pilates	Laura	Taitxí	Marina		
12.30-13.30			loga	Carol			loga	Carol		
13.30-14.30	loga	Carol			loga	Carol				
14.30-15.30			Pilates	Laura			Pilates	Carol	loga	Laura
15.30-16.30	Pilates	Laura	Taitxí	Rocío	loga	Carol	Pilates	Laura	Taitxí	Rocío
16.30-17.30										
17.30-18.30	Esquena Sana	Jorge	Esquena Sana	Laura	Sexy Style	Lamis	Esquena Sana	Jorge	Dansa Africana	Richard
18.30-19.30									Balls Llatins	Gloria
19.30-20.30	Pilates	Paco	Pilates	Laura			Pilates	Paco	loga	Laura
20.30-21.30	Pilates Esport	Paco	loga	Laura	Bachata	Gloria	Pilates Esport	Paco	Bachata	Gloria
21.30-22.30			Balls Llatins		Gloria				Balls Llatins	Gloria



Programa 1Q
Del 6 de setembre
al 23 de desembre



Començament de la reserva de places:
Des del dissabte 4 de setembre a les 10.00 h



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia

Edifici 5R

Tatami / Pista d'atletisme

Sala d'aerobic

Sala d'activitats

Màxim de reserves de plaça setmanals:

- ◆ Pots reservar fins a 5 activitats diferents dels programes En Forma i Aula Salut.
- ◆ Pots reservar fins a 5 sessions en cadascuna de les activitats triades i en musculació fins a 6 sessions.
- ◆ I a més, totes les sessions que vulgues de ciclisme de sala virtual i sala càrdio.

Sancions a reserves sense assistència:

Si no assisteixes a un grup reservat, no podràs tornar a reservar plaça en aqueixa activitat durant 5 dies per cadascun dels grups als quals no assistisques en aqueixa activitat. Encara que podràs continuar reservant en la resta d'activitats.



Escoles Esportives



Programa 1Q

Del 6 de setembre al 23 de desembre
(pàdel i tennis comença el 13 de setembre)



Reserva de places esports individuals i arts marciais

Des del dissabte 4
a las 10.00 h

Inscripció de les escoles de pàdel i tennis

Exclusiu socis

A partir del 6 de setembre

Inscripció general

A partir del 8 de setembre
(fins a completar places)



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia



Tingues en compte que...

- ◆ L'Àrea d'Esports es reserva el dret d'anul·lar o modificar les escoles que no tinguen prou demanda.
- ◆ Si el monitor ho considera necessari, es requerirà un certificat mèdic per a continuar en l'activitat.
- ◆ L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.
- ◆ Les inscripcions estan obertes sempre que haja places disponibles.
- ◆ Totes les setmanes les places motiu de baixa seran alliberades per a noves inscripcions.
- ◆ Per a les escoles amb diversos nivells, el monitor pot determinar la teua permanència o no a l'escola.



- ◆ Has de mantenir la distància de seguretat i usar mascareta sempre, excepte en el moment de la pràctica esportiva.
- ◆ Respecta l'aforament indicat en cada espai esportiu .
- ◆ Es recomana l'ús de guants, canelleres i cintes/mocadors per al cap.
- ◆ En Arts Marcials es treballarà la tècnica individual sense contacte.
- ◆ En Arts Marcials, és obligatori l'ús de calcetins antilliscants o sabatilles, queda prohibit realitzar activitats descalços/as.



	Socis	Comunitat universitària
Tennis	106.34	136.55
Pàdel	159.50	204.22
Resta d'escoles	gratis	-

Esports individuals



Patinatge

Divendres de 18.00 a 19.00 h
Lloc: Edifici Trinquet UPV



Pilota valenciana

Dilluns de 18.30 a 20.00 h
Lloc: Edifici Trinquet UPV



Tir amb arc

Dissabte de 11.00 a 14.00 h
Lloc: Camp de tir UVEG



Escacs

Dimarts de 19.00 a 20.30 h
Lloc: Edifici Trinquet UPV



Tennis de taula

Dilluns de 19.00 a 20.30 h
Lloc: Edifici Trinquet UPV



Esgrima

Dimecres de 17.30 a 19.30
Lloc: Sala d'armes, edifici Trinquet



Atletisme

Dimecres de 19.00 a 21.00 h
Lloc: Pista d'atletisme



Voleibol de Platja

Dimarts i dijous de 13.00 a 14.00 h
Lloc: Pista de voleibol de platja



Programa 1Q

Del 6 de setembre
al 23 de desembre.



Reserva de places esports individuals i arts marcial

Des del dissabte 4
a les 10.00 h



En la teua intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia



Córrer UPV

En línia

Seguint els plans d'entrenament
que et proposem, t'ajudem a
arribar en les millors condicions
físiques i psicològiques a qualsevol
prova o repte que et proposes.



Inscripció

Des de l'1 de setembre



Programa:

Del 2 de setembre
al 28 de gener

Escoles de tennis i pàdel

Pàdel



	Dilluns i dimecres	Dimarts i dijous	Divendres
Iniciació	12.00, 21.00	9.00, 16.00	17.00
Mitjà 1	10.00, 11.00, 17.00	10.00, 11.00, 17.00, 19.00, 20.00	15.00, 19.00
Mitjà 2	9.00, 13.00, 15.00, 16.00, 19.00, 20.00	12.00, 13.00, 14.00	11.00, 13.00
Perfeccionament	14.00, 18.00	15.00, 18.00, 21.00	9.00

de dilluns a dijous classes d'una hora. Els divendres classes de dues hores

Tennis



	Dilluns i dimecres	Dimarts i dijous	Divendres
Iniciació	13.00, 18.00		11.00
Mitjà 1	10.00, 11.00, 17.00	9.00, 12.00, 14.00, 16.00	
Mitjà 2	9.00, 12.00, 15.00, 16.00, 20.00	10.00, 11.00, 13.00, 17.00, 18.00, 20.00	9.00, 13.00
Perfeccionament	14.00, 19.00, 21.00	15.00, 19.00, 21.00	15.00

de dilluns a dijous classes d'una hora. Els divendres classes de dues hores

Tennis infantil



	Divendres i diumenges
De 4 a 10 anys	divendres de 18.00 a 19.00 i dissabtes de 12.00 a 13.00
De 10 a 14 anys	divendres de 19.00 a 20.00 i dissabtes d'11.00 a 12.00
De 14 a 18 anys	divendres de 20.00 a 21.00 i dissabtes de 10.00 a 11.00

**Per a inscriure a una xiqueta o xiquet, la mare o el pare ha de ser soci/a d'esports*



Programa 1Q

Del 13 de setembre
al 23 de desembre



Inscripció de les escoles de pàdel i tennis

Exclusiu socis

A partir del 6 de setembre

Inscripció general

A partir del 8 de setembre
(fins a completar places)



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia



	Socis	Comunitat universitària
Tennis	106.34	136.55
Pàdel	159.50	204.22

**Impartit amb la Col·laboració de la
Federació de Tennis de la C. Valenciana**

Arts marcial

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Aikido (Tatami bla)	19.30 - 20.30		12.00 - 13.00		
Karate (Tatami dur)	18.00 - 19.00			13.00 - 14.00	
Judo (Tatami bla)		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	
Taekwondo (Tatami dur)	12.00 - 13.00			20.30 - 21.30	12.00 - 13.00



Programa 1Q

Del 6 de setembre
al 23 de desembre.



Reserva de places esports individuals i arts marcial

Des del dissabte 4
a les 10.00 h



En intranet o en l'app
Presencial: amb cita prèvia

Tingues en compte que...

- ▶ L'Àrea d'Esport es reserva el dret d'anul·lar o modificar les escoles i sessions que no tinguen prou demanda.
- ▶ Si el monitor ho considera necessari, es requerirà un certificat mèdic per a continuar en l'activitat.
- ▶ L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.



▶ En Arts Marcial, és obligatori l'ús de calcetins antilliscants o sabatilles, queda prohibit realitzar activitats descalços/as.

▶ En aquestes escoles es treballarà la tècnica individual sense contacte.



Lligues UPV

Bàdminton, Bàsquet, Frontennis, Futbol 7, Futbol Sala, Racketball, Pàdel, Tennis, Tennis de taula, Esquaix i Voleibol de Platja (2x2).



Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia



◆ Fase de grups

del 27 de setembre al 12 de novembre

◆ Play offs

del 15 de novembre al 17 de desembre

Tornejos

Trobades ràpides per a esports minoritaris.

Handbol, Futbol 7 Mixt, Tennis, Tennis de taula, Rugbi 7, Esquaix, Voleibol

i en modalitat femenina: Futbol Sala, Pàdel, Tennis, Tennis de taula, Rugbi 7 i Esquaix.



Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia



◆ Dates de joc

del 15 al 26 de novembre



Tarifes de competició

	Socis d'Esports	Comunitat Universitària	Externs
Esports individuals	Gratuït	5	15
Esports de raqueta		15	30
Esports d'equip		20	40



- ◆ Es recomana acudir amb roba esportiva.
- ◆ Temps de cortesia reduïts a 5 minuts.
- ◆ Només es pot entrar en la instal·lació 10 minuts abans del partit.
- ◆ En finalitzar, s'ha d'abandonar la instal·lació al més prompte possible.
- ◆ Les substitucions es realitzen per la zona assignada.
- ◆ En la banqueta s'ha de guardar la distància de seguretat i portar mascareta.
- ◆ Cada jugador presenta el seu carnet a l'àrbitre de forma individual.

*Preu per jugador per a cadascun dels períodes.
La duració de la competició dependrà de la programació de l'Àrea d'Esports*

Lligues UPV. Esports d'equip.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Bàsquet	17.00-21.00 h	10.00-14.00 h	16.30-20.30 h	12.00-16.00 h	
Futbol 7	15.00-19.30 h	17.00-21.30 h	13.00-17.00 h	10.00-14.00 h 19.30-22.30 h	15.30-19.30 h
Futbol sala	17.30-21.30 h	14.30-18.30 h	12.30-16.30 h	17.00-21.00 h	14.00-18.00 h
Voleibol de platja	15.00-18.00 h	18.00-21.00 h	19.00-22.00 h		
PAS - PDI Futbol Sala	14.30-15.30 h				19.00-21.00 h

CATEGORIA OPEN

Participació d'equips masculins, femenins i mixtes.

GRUPS

mín. 4, màx. 6 equips



Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial
amb cita prèvia



◆ **Fase de grups**

del 27 de setembre
al 12 de novembre

◆ **Play offs**

del 15 de novembre
al 17 de desembre



Segueix les
classificacions

**T'ajudem a
formar equip!**

Dates d'inscripció

De l'1 al 12 de setembre

Reunió en línia

14 i 15 de setembre



Tornejos UPV. Esports d'equip.



	Dia	Hora de joc
Handbol	Dimecres	12.00-14.00 h
Futbol 7 mixt	Dimecres	12.00-14.00 h
Futbol sala femení	Dijous	18.00-20.00 h
Rugbi 7 femení	Dimarts	21.00-23.00 h
Rugbi 7 masculí	Dilluns	21.00-23.00 h
Voleibol	Divendres	17.00-19.00 h
CATEGORIA OPEN Participació d'equips masculins, femenins i mixtes.	GRUPS mín.4, màx. 6 equips	



Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia



Dates de joc

del 15 al 26 de novembre



Segueix les classificacions

**T'ajudem a
formar equip!**

Dates d'inscripció
De l'1 al 12 de setembre

Reunió en línia
14 i 15 de setembre



Lligues UPV. Esports de raqueta.

			Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Pàdel	Or		15.00-18.00 h	9.00-12.00 h 15.00-18.00 h	18.00-21.00 h	18.00-21.00 h 21.00-23.00 h	
	Plata		18.00-21.00 h	18.00-21.00 h 21.00-23.00 h	15.00-18.00 h	9.00-12.00 h	15.00-18.00 h
	Bronze		9.00-12.00 h 21.00-23.00 h		9.00-12.00 h 21.00-23.00 h	15.00-18.00 h	9.00-12.00 h 18.00-21.00 h
Tennis	Or		15.00-18.00 h 18.00-21.00 h	9.00-12.00 h	18.00-21.00	21.00-23.00 h	
	Plata			21.00-23.00 h	9.00-12.00 h 15.00-18.00 h	18.00-21.00 h	
	Bronze		9.00-12.00 h 21.00-23.00 h	18.00-21.00 h	21.00-23.00 h	15.00-18.00 h	18.00-21.00 h
Esquaix	Or		15.00-18.00 h		17.00-20.00 h		
	Plata			16.00-19.00 h	9.00-12.00 h	17.00-20.00	

CATEGORIA OPEN

Participació d'equips masculins, femenins i mixtes.

GRUPS

mín. 4, màx. 6 equips

Proves de nivell

Or	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nivell or període anterior. ▶ Nivell perfeccionament en l'Escola. 	Plata	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nivell plata període anterior. ▶ Nivell mitjà finalitzat en l'Escola. 	Bronze	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Només per a tennis i pàdel i sense requisits.
-----------	--	--------------	--	---------------	---


Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia


Fase de grups

del 27 de setembre al 12 de novembre

Play offs

del 15 de novembre al 17 de desembre



Segueix les classificacions



Lligues UPV. Esports de raqueta.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Bàdminton		10.00-13.00 h	14.00-17.00 h		16.00-19.00 h
Frontennis	15.00-19.00 h	16.00-20.00 h	9.00-13.00 h	15.00-19.00 h	
Tennis taula	12.00-15.00 h	15.00-18.00 h	16.00-19.00 h	15.00-18.00 h	16.00-19.00 h
Raquetball	18.00-21.00 h	9.00-12.00 h		15.00-18.00 h	
PAS_PDI pàdel	17.00-21.30 h	15.00-19.30 h	15.00-19.30 h	15.30-20.30 h	
CATEGORIA OPEN Participació d'equips masculins, femenins i mixtes.			GRUPS mín. 4, màx. 6 equips		



Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia



► **Fase de grups**

del 27 de setembre al 12 de novembre

► **Play offs**

del 15 de novembre al 17 de desembre



Segueix les classificacions



Tornejos femenins. Esports de raqueta.



	Dia	Hora de joc
Pàdel	Dimecres	15.00 - 19.00 h
Esquaix	Dijous	17.00-19.00 h
Tennis	Dilluns	16.00-20.00 h
Tennis de taula	Dijous	15.00-17.00 h
GRUPS mín. 4, màx. 6 equips		



Inscripció

de l'1 al 19 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia



► **Fase de grups**

del 15 de novembre
al 26 de novembre

► **Play offs**

del 15 de novembre
al 17 de desembre



Segueix les classificacions

Esports individuals

Escacs



Inscripció

des del 30 de setembre



En intranet o presencial amb cita prèvia.



Competició

en novembre-desembre



Al llarg del curs, la UPV participa en els següents Campionats Universitaris oficials, a través de les SELECCIONS ESPORTIVES UPV:

Campionat Autonòmic d'Esport Universitari (CAEU)

Esports d'equip

Bàsquet, handbol, futbol, futbol sala, pàdel, rugbi 7, tennis i voleibol.

Competeixen d'octubre a febrer.

Final de la lliga CAEU al març

Esports individuals

Escacs, atletisme, cross, esports de raqueta, esports de combat, escalada, esgrima, golf i fins a 28 modalitats esportives que competiran entre desembre i maig.

Campionats d'Espanya Universitaris (CEU)

CEU 2021

De setembre a desembre, segons modalitat esportiva.

CEU 2022

De febrer a maig, segons modalitat esportiva.

Campionats d'Europa o Jocs Europeus Universitaris (EUSA)

Se celebren en funció de la programació i per a participar cal ser medallista en el CEU i acreditar bon estat de forma.



Inscripció

A les proves de selecció.



En intranet o presencial amb cita prèvia.



Consulta els **critèris de selecció**.



Esports d'equip. Proves de selecció.

Si vols formar part de les seleccions UPV, inscriu-te a les proves.



Inscripció

A les proves de selecció.

- ◆ Del 2 al 9 de setembre: bàsquet masculí, futbol masculí i futbol sala masculí
- ◆ Del 2 al 16 de setembre: resta d'esports.



En intranet o presencial amb cita prèvia.



Consulta els **critèris de selecció**.



L'entrenador de cada modalitat citarà tots aquells inscrits a les proves per email indicant instal·lació i horari.

Tingues en compte que...

En els esports d'equip...

- ◆ Només poden participar alumnes matriculats en titulacions oficials.
- ◆ No és necessari ser soci d'esports.
- ◆ Totes les proves es realitzaran al campus de Vera i només s'ha d'assistir per cita de l'entrenador.

Jornades de competició. Lliga CADU

BLOC I

10 de novembre	UMH-UPV	BÀSQUET FUTBOL FUTBOL SALA
25 de novembre	UPV-UJI	
14 de desembre	UPV-UVEG	
10 de febrer	UA-UPV	
22 de febrer	UPV-UCV	

BLOC II

10 de novembre	UPV-UMH	HANDBOL RUGBI VOLEIBOL TENNIS I PÀDEL
25 de novembre	UJI-UPV	
14 de desembre	UVEG-UPV	
10 de febrer	UPV-UA	
22 de febrer	UCV-UPV	

FINAL

9 de març



- ◆ És obligatori l'ús de la mascareta excepte en el moment de pràctica esportiva.
- ◆ Recorda mantenir la distància de seguretat.

Esports individuals

ESPORTS	DATA D'INSCRIPCIÓ des del 2 de setembre fins a:
<i>Surf</i> Escacs <i>Cross</i> Esports de combat: Judo, Karate, Lluita i Taekwondo Esports de raqueta: Bàdminton, Frontennis, Tennis de taula, Esquaix Esgrima <i>Goalball</i> Golf Orientació Pilota valenciana: frontó, raspall i escala i corda Rem Marató <i>Trail</i>	13 d'octubre de 2021
Atletisme Escalada Halterofília Hípica Natació Tir amb arc Triatló Vela Voleibol de platja <i>Ultimate Frisbee</i>	28 d'octubre de 2021
	27 de gener de 2022



Inscripció

En intranet o presencial amb cita prèvia.

Tingues en compte que...

En els esports individuals...

- ▶ Pot participar l'alumnat matriculat en titulacions oficials.
- ▶ No és necessari ser soci d'esports.
- ▶ En els esports d'ekiden, frontennis, goal ball, marató, pilota valenciana, rem, esquaix i trail també pot participar el PAS-PDI, sempre que siguen seleccionats.



Programa DAN UPV.

Si ets esportista d'alt nivell o d'elit (BOE, DOGV, UPV) o Seleccions UPV, t'ajudem a compaginar les obligacions acadèmiques i esportives mitjançant:

- ◆ Ajornament de pràctiques
- ◆ Accés a sala de musculació
- ◆ Ajudes econòmiques
- ◆ Ajornament d'exàmens*
- ◆ Canvi d'horaris de grups*

* Només esportistes d'alt nivell i elit



Ajudes a esportistes d'alt nivell

Per als esportistes que més hagen destacat en els campionats universitaris i les competicions oficials:

- ◆ 3 ajudes de residència de 600 € al mes.
- ◆ 5 ajudes d'excel·lència de 2.000 € a l'any.
- ◆ 82 ajudes a esportistes universitaris d'elit de 750 € a l'any.

Termini de sol·licitud fins al 9 de setembre.

Un total de **90.000 €** per als millors esportistes UPV.

Premis Fundació Trinidad Alfonso

Dos premis de 1.000€ per al millor i la millor esportista UPV que haja compaginat els seus estudis amb la pràctica esportiva d'alt nivell.

Termini de sol·licitud fins al 15 d'octubre.

Dos premis de 2.000 € per al millor i la millor esportista graduada entre les universitats de la Comunitat Valenciana que millor haja compaginat els seus estudis amb la pràctica esportiva.

Termini de sol·licitud fins al 15 d'octubre.



Consulta les bases dels premis i ajudes en la web.

Premis d'investigació en innovació esportiva 2021

Premis a les investigacions més noves en el camp de les ciències de l'activitat física i l'esport en l'àmbit de la tecnologia i en el camp social.

Dirigit a:

Personal doctor o contractat o vinculat estatutàriament amb alguna de les universitats valencianes, o amb centres públics d'investigació i hospitals o amb instituts tecnològics.

Premis

Un premi de 3.000 € en cadascuna de les categories.

Presentació de sol·licituds fins al 6 de setembre a les 14.00 h.

Premis Esport i Ciutadania 2021

Construir una societat més justa i solidària a través de l'esport.

Dirigit a:

La comunitat universitària i externs: persones, clubs i entitats i institucions esportives públiques i/o privades, empreses i professionals del sector esportiu i associacions.

Modalitats

Els projectes esportius en favor de la integració social i la lluita contra les desigualtats en la societat valenciana.

Premis

5 premis de 2.000 €

Presentació de sol·licituds fins al 6 de setembre a les 14.00 h.

16.000 € en premis!



Amb la col·laboració de la Generalitat Valenciana
Consulta les bases en la web de la Càtedra d'Estudis Esportius.



Premis d'art, treballs finals de grau i treballs finals de màster relacionats amb l'esport de la UPV



Presentació d'obres
Fins al 21 d'octubre de 2021 a les 14.00 hores



Consulta les bases

Participants

Alumnat de grau, màster oficial o doctorat de la UPV, i PAS i PDI de la UPV.

Modalitats

Pintura, escultura, fotografia i projectes finals de grau o finals de màster.

Premis

5.000 € en premis.



	Pintura	Escultura	Fotografia	Projectes finals de grau o finals de màster
1r	1.000 €	1.000 €	300 €	1.000 €
2n	600 €	600€	-	-
Accèssit	200€	200€	100€	-



Esport i salut



Inscripció
Des del 20 de setembre
en el CFP o en la web.



Obtén fins a 6 ECTS

Descripció	Tipus	Hores	Dates	Horari	Certificats	Alumnat de grau	Socis d'Esports i membres UPV	Persones externes
La suplementació esportiva adequada i efectiva	Sessió tècnica en línia	3	26 d'octubre	De 18 a 21	Certificat d'assistència	Gratuit*	10€	20€
Enforteix el teu abdomen: reeducació postural, pilates i GHA	Jornada tècnica presencial	10	8, 10 i 15 de novembre	De 18 a 21.30	Certificat d'assistència + 0,33 ECTS		25€	35€
Dejuni intermitent: com afecta en el teu rendiment esportiu	Sessió tècnica en línia	3	16 de novembre	De 18 a 21	Certificat d'assistència		10€	20€
Prevençió i tractament del dolor de genoll	Jornada tècnica presencial	10	9, 14 i 16 de desembre	De 18 a 21.30	Certificat d'assistència + 0,33 ECTS		25€	35€

*Taxa de secretaria CFP no inclosa



Esport i titulacions UPV



Inscripció

Desde el 20 de setembre en el CFP o en la web.



Obtén fins a 6 ECTS

	Tipus	Hores	Dates	Horari	Certificats	Alumnat de grau	Socis d'Esports i membres UPV	Persones externes
Esport sostenible: som part de la solució	Sessió tècnica en línia	3	19 d'octubre	De 18 a 21	Certificat d'assistència	Gratuit*	10€	20€
El Big Data aplicat al bàsquet. El cas del Reial Valladolid	Sessió tècnica en línia	3	9 de novembre	De 18 a 21	Certificat d'assistència	Gratuit*	10€	20€

*Taxa de secretaria CFP no inclosa

Esport i societat

	Tipus	Hores	Dates	Horari	Certificats	Alumnat de grau	Socis d'Esports i membres UPV	Persones externes
Voluntariat esportiu	Monogràfic en línia i presencial	25	Teoria: En línia 26 i 28 d'octubre Pràctica: Col·laboració en esdeveniments esportius	Teoria: De 17 a 21 Pràctica: Col·laboració en esdeveniments esportius UPV (17 hores)	Certificat d'assistència + 1 ECTS	Gratuit*	35€	55€

*Taxa de secretaria CFP no inclosa

Entrenament esportiu



Inscripció
Des del 20 de setembre
en el CFP o en la web.



Obtén fins a 6 ECTS

	Tipus	Hores	Dates	Horari	Certificats	Alumnat de grau	Socis d'Esports i membres UPV	Persones externes
Baptisme de mar (vela)	Taller presencial	3	16 d'octubre	Dissabte de 11 a 14h	Certificat d'assistència	37€	37€	45€
Vela esportiva. Nivell bàsic	Taller presencial	12	21, 26 i 28 d'octubre i 2 de novembre	Dimarts i dijous de 15 a 18h	Certificat d'assistència	101€	101€	125€
Iniciació al windsurf	Taller presencial	12	23 i 24 d'octubre	Dissabte de 10 a 18h i diumenge de 10 a 14h	Certificat d'assistència	Sense allotjament 75€	Sense allotjament 75€	Sense allotjament 80€
						Amb allotjament 90€	Amb allotjament 90€	Amb allotjament 100€
Aplicacions pràctiques sobre l'ús de codificadors lineals en l'entrenament de la força	Sessió tècnica	3	6 de novembre	Dissabte de 10 a 13h	Certificat d'assistència	Gratuit*	10€	20€

*Taxa de secretaria CFP no inclosa



Entrenament esportiu



Inscripció

Des del 20 de setembre en el CFP o en la web.



Obtén fins a 6 ECTS

	Tipus	Hores	Dates	Horari	Certificats	Alumnat de grau	Socis d'Esports i membres UPV	Persones externes
Tècniques de relaxació	Taller Presencial	10	4, 11, 18 i 25 de novembre i 2 de desembre	De 16.30 a 18.30h	Certificat d'assistència	35€	35€	45€
Vela esportiva. Nivell mitjà	Taller Presencial	12	9, 11, 16 i 18 de novembre	Dimarts i dijous de 15 a 18h	Certificat d'assistència	101€	101€	125€
Mecànica bàsica de la bicicleta	Taller Presencial	10	23, 25 i 30 de novembre i 2 de desembre	De 18.30 a 20.30h	Certificat d'assistència	35€	35€	45€
Entrenament de força: mètodes per a l'augment de massa muscular	Sessió Tècnica En línia	3	30 de novembre	De 18 a 21h	Certificat d'assistència	Gratuit*	10€	20€

*Taxa de secretaria CFP no inclosa





Cicle de xarrades UPV

Parlem d'esport

Dansa inclusiva i experiència de codisseny de productes accessibles.

En línia
Dijous 2 de desembre a les 12.30 h
Inscripció gratuïta



Inscripció
Des del 20 de setembre
en el CFP o en la web.



Circuit de curses UPV

◆ XVI Volta a Peu UPV

Cursa 5K
30 de setembre

◆ XIII Sant Silvestre Solidària

Cursa 3K
16 de desembre



Inscripció i recollida de dorsals*

Volta a Peu: de l'1 al 30 de setembre

Sant Silvestre: de l'1 al 16 de diciembre



Presencial amb cita prèvia.



Aconsegueix la Bossa del Corredor en finalitzar el Circuit si has participat en totes les curses.

** Amb el teu dorsal podràs participar directament a les carreres successives. No serà necessari inscriure's a la resta de carreres*



Presentació de les seleccions UPV

Coneix els esportistes que representen la UPV en el Campionat Autònom d'Esport Universitari i en els Campionats d'Espanya Universitaris.



Última setmana d'octubre - primera setmana de novembre

Dies especials

◆ Dia Internacional de l'Esport Universitari

20 de setembre

◆ Dia de les Universitats Saludables

19 de novembre

◆ Dia Internacional de la Discapacitat. Esport Inclusiu.

3 de desembre



Consulta les mesures COVID vigents a cada moment.

Celebrem l'Esport

La UPV se suma a la iniciativa de la Comissió Europea per a promocionar l'esport i combatre el sedentarisme celebrant la setmana Europea de l'Esport entre el 23 i el 30 de setembre de forma simultània en tots els països membres de la Unió Europea.

Dia Internacional de l'Esport Universitari

#UPVBalla

		Hora	Lloc
20 de setembre	Master Class de balls llatins i bachata	16.00 -16.45	Plaça d'Esports
	Master Class de zumba	16.45 - 17.30	



Programa

Des del 20 al 30 de setembre



Inscripció activitats i master class

Des del 13 de setembre

Inscripció Volta a Peu

Des de l'1 de setembre



En intranet o presencial: amb cita prèvia



Consulta les mesures COVID vigents a cada moment.

Setmana Europea de l'Esport

#BEACTIVE

			Hora	Lloc
Dijous, 23	#beactive-punching	Aerobox	16.30-17.30	Plaça d'Esports
Divendres, 24	#beactive-jumping	Kangoo I	16.30-17.30	
Dilluns, 27	#beactive-cycling	Spinning	16.00-17.00	
Dimarts, 28	#beactive-jumaping	Kangoo II	16.30-17.30	
Dimecres, 29	#beactive-dancing	Zumba	16.30-17.30	
Dijous, 30	#beactive-running	Volta a Peu	Eixida a les 18.30	Àgora

