



UNIVERSITAT
POLITÀCNICA
DE VALÈNCIA

SERVEI D'ESPORTS

Soci
d'Esports

Seleccions
UPV

Activitats

Esportives

2014-2015

Formació

Activitats

Escoles

Competicions

Informació de contacte:

Universitat Politècnica de València
Servei d'Esports
Camí de Vera s/n
46022 València

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

Instal·lacions:

Edifici principal	96 387 90 04 Ext. 78371
Pavelló	96 387 77 45 Ext. 77745
Trinquet "Genovés"	96 387 90 86 Ext. 79086
Edifici 5R	96 387 90 04 Ext. 78413

Informació:

Oficina d'Informació	96 387 70 04 Ext. 78372
Administració	96 387 90 05 Ext. 78377

Horari de atenció:

Oficina d'Informació:

- Setembre i octubre:
De dilluns a divendres de 10 a 14 i de dilluns a dijous de 17 a 19.
- De novembre a maig:
De dilluns a divendres de 10 a 13 i de dilluns a dijous de 17 a 19.
- Juny i juliol:
De dilluns a divendres de 10 a 13.

Administració:

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

Totes les teues gestions
en un clic!!!



Premio Nacional
del Deporte 2000

TROFEO JOAQUÍN BLUME



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



Presentació

Un any més et proposem que l'esport forme part de la teua vida universitària. T'oferim salut, benestar, forma física i diversió. Tot un món esportiu, en el qual el protagonista ets TU, la protagonista ets TU !!!

Amb una quota reduïda i amb una oferta cada vegada més variada, tens tot l'esport a la teua disposició.

A més si el que t'agrada és competir... pots convertir-te en Soci de Competicions per molt poc...,

**I tu?,
T'Uneixes a la vida universitària?**

El nostre objectiu: Que et divertisques i et poses en forma.

Per això t'oferim les últimes tendències en **activitats dirigides**, les **competicions** de la UPV en les quals pots jugar amb els teus amics, els **cursos de formació i tallers** en temes relacionats amb l'activitat física i l'esport i l'oportunitat de formar part de les nostres **seleccions** i representar a la teua universitat.

Si encara no ens coneixes:

- T'atenem personalment en l'Edifici Principal del Servei d'Esports (Edifici 7C).
- O www.upv.es/adep



Soci d'Esports

avantatges per a socis

LA CONDICIÓN DE SOCI T'OFEREIX EN EXCLUSIVA:

- **Reserva d'Instal·lacions Esportives.** La reserva és gratuïta sempre que tots els jugadors siguin socis d'esports.
- **Preferència** en la reserva amb 24 hores d'antelació a la resta d'usuaris.
- Accés sense quota al programa **En Forma i Aula Salut.**
- Accés sense quota a les **Escoles Esportives** genèriques i amb quota reduïda a les escoles de pagament.
- Accés sense quota a les **Competicions Internes.**
- Descomptes en el programa de **Formació Esportiva.**

I tu? T'hi apuntes?

AMB LA GARANTIA DE PODER DEIXAR DE SER SOCI

Pots sol·licitar la devolució de la quota sempre que no hages fet ús de cap dels serveis que s'ofereixen als socis en Aula Salut, En Forma, Escoles Esportives, Competicions i/o Reserves d'instal·lacions.

Termini de devolució **60 dies** següents a la data d'alta, i sempre abans del 31 de juliol del 2015.

ALTA DE SOCI

BAIXA DE SOCI

PREGUNTES FREQUENTS



Soci d'Esports



Quota per a soci

	Anual	Semestral	Estiu	Competicions*
Alumnes	65	40	10	15
PAS, PDI i personal d'investigació mixt amb CSIC	100	60	20	20
Familiars 1r grau majors de 18 anys de PAS i PDI, alumni UPV i personal assimilat**	150	90	30	30
Persones externes amb conveni amb la UPV ***	250	150	60	40
Persones externes	400	250	80	60

*Soci de competicions: Tarifa anual vàlida únicament per a participar en competicions internes.

**Es considera personal assimilat, el personal de les concessions i empreses adjudicatàries que treballen dins de la UPV, i alumnes 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.

***Es considera personal extern amb conveni UPV a aquells col·lectius que tinguen signat un conveni amb la UPV en vigor, on s'incloua l'accés als serveis del Servei d'Esports.

Com te'n fas soci?

Si ets de la comunidad universitaria en la teua intranet

Si no... vé's al despatx d'administració del Servei d'Esports (edifici 7C).



QUOTA ANUAL

De l'1 de setembre de 2014 al 31 de juliol de 2015

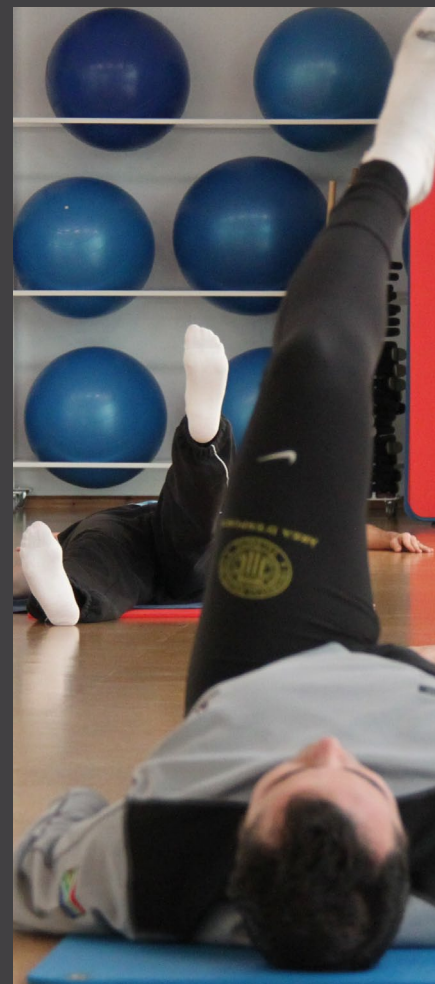
QUOTA SEMESTRAL

1r Semestre: De l'1 de setembre de 2014 al 31 de gener de 2015

2n Semestre: De l'1 de febrer de 2015 al 31 de juliol de 2015

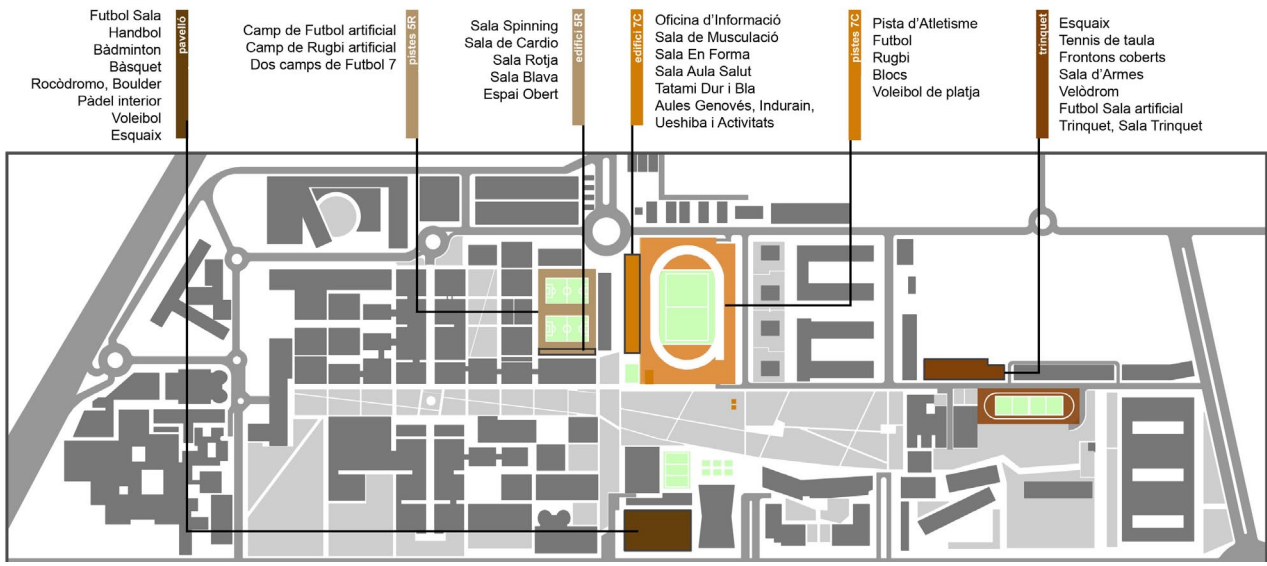
QUOTA D'ESTIU

De l'1 de juny de 2015 al 31 de juliol de 2015





Instal·lacions Esportives



PAVEL·LÓ
 Futbol Sala
 Handbol
 Bàdminton
 Bàsquet
 Rocòdrom, Boulder
 Pàdel interior
 Voleibol
 Esquaix

PISTES 6R
 Camp de Futbol artificial
 Camp de Rugbi artificial
 Dos camps de Futbol 7

EDIFICI 5R
 Sala Spinning
 Sala de Cardio
 Sala Rotja
 Sala Blava
 Espai Obert

EDIFICI 7C
 Oficina d'Informació
 Sala de Musculació
 Sala En Forma
 Sala Aula Salut
 Tatami Dur i Bla
 Aules Genovés, Indurain,
 Ueshiba i Activitats

PISTES 7C
 Pista d'Atletisme
 Futbol
 Rugbi
 Blocs
 Voleibol de platja

TRINQUET
 Esquaix
 Tennis de taula
 Frontons coberts
 Sala d'Armes
 Velòdrom
 Futbol Sala artificial
 Trinquet, Sala Trinquet

NUCLI 1: PAVELLÓ POLIESPORTIU Horaris d'obertura

Futbol Sala, Handbol, Bàdminton, Bàsquet, Voleibol, Esquaix, Pàdel, Rocòdrom, Blocs i Sala de Musculació.

Tennis i Pàdel a l'aire lliure.

Blocs d'Escalada a l'exterior

NUCLI 2: EDIFICI PRINCIPAL Horaris d'obertura

Oficina d'Informació
 Sala de **Musculació**, Sala **En Forma** i **Aula Salut**, **Tatami Dur i Bla** i Aules de Formació.

Pista d'**Atletisme**, **Futbol**, **Rugbi**, **Futbol 7** i **Voleibol de platja**.

Camp de **Futbol/Rugbi** de gespa artificial i **Futbol 7**.

EDIFICI D'ESPORTS 5R Sales Multiús i Sala de Cardiovascular

NUCLI 3: TRINQUET EL GENOVÉS Horaris d'obertura

Esquaix, **Tennis de taula**, **Frontons Coberts** i Sala d'Armes
Velòdrom i **Futbol Sala** artificial a l'aire lliure.

de dilluns a divendres de 8 a 24
 Dissabtes i diumenges de 8 a 22

de dilluns a divendres
 de 7:15 a 24

de dilluns a divendres de 8 a 22

de dilluns a divendres de 8 a 22



Instal·lacions Esportives

Com les puc reservar?

RESERVA PER A SOCIS:

Reserva preferent en els **8 dies naturals anteriors** a l'ús de la pista.

RESERVA PER A LA COMUNITAT UNIVERSITÀRIA i alumni que no són socis:

Reserva en els 7 dies naturals anteriors a l'ús de la pista.

TINGUES EN COMPTE QUE...

- Pots anul·lar la reserva per intranet fins a 24 hores abans de l'hora de joc. En el cas de sorgir-te un imprevist el mateix dia, avisa'ns per Gregal i intentarem anul·lar-te-la.
- En cas d'una reserva pagada, sol·licita el canvi de data o la devolució a través de Gregal.
- Confirma l'ús de la instal·lació en les pantalles tàctils, des de 30' abans fins a 30' després de l'hora de començament de la reserva, per a no rebre sanció.
- Et prestem una taquilla i pilota de joc, exclusivament durant el temps d'ús de la instal·lació.
- No es permet l'ús d'instal·lacions per a fins professionals.

(consulta les instruccions d'ús de les instal·lacions en www.upv.es/adept)

RESERVA PRESENCIAL:

(únicament per a socis sense tarifa addicional)
De dilluns a divendres de 9 a 22h.
Dissabtes i diumenges de 9 a 21h, al pavelló poliesportiu

RESERVA PER LA INTRANET:

24 hores
cada dia a partir de les 9h.

INSTAL·LACIONS D'ÚS LLIURE

Obertes a la comunitat universitària:

rocòdrom, blocs, velòdrom i pista d'atletisme. 

ACCÉS A RESERVES

PREGUNTES FREQUENTS





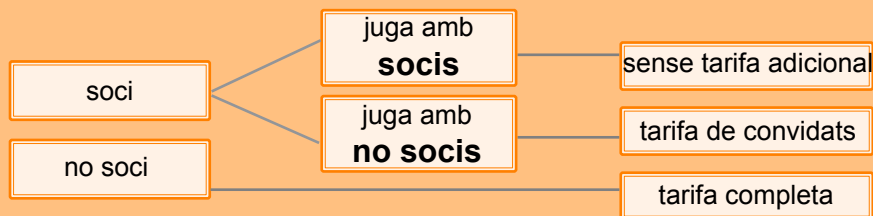
Instal·lacions Esportives

Tarifes de reserva

Reserva d'instal·lacions comunitat universitària no soci	matins		vesprades	
	no socis	socis amb convidats	no socis	socis amb convidats
Futbol sala-handbol (60')	30	20	40	30
Bàsquet-voleibol (60')	20	10	30	15
Futbol sala exterior (60')	20	10	30	15
Futbol 11/Rugbi gespa artificial (60')	50	30	90	40
Futbol 11/Rugbi gespa natural (60')	80	60	120	60
Futbol 7 (60')	30	20	45	35
Vòlei platja (60')	8	5	16	10
Esquaix (30')	3	2	5	3
Pàdel (60')	8	5	16	10
Tennis (60')	6	4	8	5
Frontó (60')	8	5	16	10
Tennis de taula (60')	2	1	2	1
Bàdminton (60')	3	2	3	2

Es considera la tarifa de matins fins a les 15.00 hores

Els socis tenen reserva gratuïta d'instal·lacions esportives sempre que juguen amb altres socis. En cas de jugar amb membres de la comunitat universitària o externs no socis, hauran d'abonar l'import de la reserva de socis amb convidats.



El Servei d'Esports es reserva el dret a tancar temporalment aquelles instal·lacions que necessiten manteniment o remodelació.

RESERVA INSTAL·LACIONS



Activitats Esportives



Activitats Esportives

Necessite inscriure'm?

Amplis horaris i de fàcil accés, amb dues modalitats:

ACCÉS LLIURE: Assisteix a la sessió que vulgues fins a completar la capacitat de la sala, sense inscripció.

- **ACCÉS AMB INSCRIPCIÓ:** Reserva la teua plaça assegurant-te l'accés a la sessió en les hores de màxima afluència. Les places que no s'ocupen, es completaran per ordre d'arribada a la sala de la resta d'usuaris.

Cerca el codi ■ i reserva la teua plaça

■ Inscripció exclusiva per a socis

Preinscripció	del 15 al 17 de setembre
Sorteig	18 de setembre
Confirmació de places	del 19 al 23 de setembre
Inscripció a places vacants	24 de setembre

Preinscripció a partir de las 10.00 hores en la intranet



Enguany t'oferim:

SEVILLANES, FLAMENG I "SEXY STILE" !!!

nou

Recorda validar la teua assistència en entrar en la sala

PREINSCRIPCIÓ

VOLS SABER MÉS?



Activitats Esportives

En Forma

Accés lliure TOT L'HORARI



Activitats Esportives

	dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
	Sala Aeròbic	Tatami Dur	Sala Aeròbic	Tatami Dur	Sala Aeròbic	Tatami Dur	Sala Aeròbic	Tatami Dur	Sala Aeròbic	Tatami Dur
7.30-8.00	T-bow			Bars Training	Entrenam Fun.			Bars Training		
8.00-8.30										
8.30-9.00	Cardio Graons		Fitness		Cardio Graons		T-bow			Bars Training
9.00-9.30										
9.30-10.00	Circuit Training									
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30	GAC				GAC					
13.30-14.00	Condicionament				Condicionament				Condicionament	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Graons		Tonificació	Crossfit*	Aeròbic		Tonificació	Crossfit*	2x1	
15.00-15.30										
15.30-16.00	Tonificació		Zumba		Tonificació		Zumba		Tonificació	
16.00-16.30										
16.30-17.00		Bars Training								Bars Training
17.00-17.30										
17.30-18.00	Fitness		Fitness				Graons			
18.00-18.30				GAC	GAC					
18.30-19.00	Aerobox		Aerobic +	Abdo-express	Circuit Training		Fitness		Zumba	
19.00-19.30										
19.30-20.00	Circuit Training	GAC	Graons		Graons		Condicionament		Fitness	
20.00-20.30										
20.30-21.00	Crossfit		Fitness		Crossfit		Fitness		Cardio Graons	
21.00-21.30										
21.30-22.00	Fitness		2x1		Fitness		2x1			
22.00-22.30										

*Se imparteix en la sala Aula Salut



Accés lliure sense inscripció tot l'horari

El Servei d'Esports es reserva el dret d'anul·lar aquelles activitats que no tinguin suficient demanda. Si el monitor ho considera necessari, es requerirà certificat mèdic per a continuar en l'activitat.

1r. Quadrimestre

Començament 29 de setembre

Fi 19 de desembre



VOLS SABER MÉS?



Activitats Esportives

En Forma



Activitats Esportives

Spinning	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8.30 - 9.30	AL	AL	AL	AL	
14.30 - 15.30	AL	AL	AL	AL	AL
15.30 - 16.30	AL	AL	AL	AL	AL
18.30 - 19.30	AL	AL	AL	AL	
19.30 - 20.30	■	■	■	■	■
20.30 - 21.30	■	■	■	■	■

Musculació	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
7.30 - 10.30	AL	AL	AL	AL	AL
11.30 - 12.30	AL	AL	AL	AL	AL
12.30 - 14.30	■	■	■	■	■
14.30 - 16.30	AL	AL	AL	AL	AL
17.30 - 18.30	AL	AL	AL	AL	AL
18.30 - 21.30	■	■	■	■	■
21.30 - 22.30	AL	AL	AL	AL	AL

Sala Cardio	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8.30 - 21.30	AL	AL	AL	AL	AL



El Servei d'Esports es reserva el dret d'anul·lar aquelles activitats que no tinguin suficient demanda. Si el monitor ho considera necessari, es requerirà certificat mèdic per a continuar en l'activitat.

■ Activitats d'inscripció

Preinscripció del 15 al 17 de setembre

1r. Quadrimestre Començament 29 de setembre
Fi 19 de desembre

ACCÉS A PREINSCRIPCIÓ

VOLS SABER MÉS?



Activitats Esportives

Aula Salut



	dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C
8.30-9.00	loga		Pilates		loga		Pilates			
9.00-9.30										
9.30-10.00	Pilates		Tai-txi		Pilates		Tai-txi			
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
11.30-12.00			Gimnàstica suau				Gimnàstica suau			
12.00-12.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30										Balls Llatins
13.30-14.00	loga		Pilates		loga		Pilates		Pilates	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Tai-txi		loga		Tai-txi		loga			
15.00-15.30		GHA		Txi-kung Adaptat*		GHA		Txi-kung Adaptat*	Risoteràpia	
15.30-16.00	Pilates	GHA	loga		Pilates	GHA	loga			
16.00-16.30										
16.30-17.00					Esquena Sana					
17.00-17.30										
17.30-18.00		Sexy Stile				Sexy Stile				
18.00-18.30	Balls Llatins English				Balls Llatins					Balls de saló
18.30-19.00		Dansa del ventre	Pilates	Dansa contemp.		Dansa del ventre	Pilates	Dansa contemp.		
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates	Capoeira	loga	Street latino	Pilates	Capoeira	loga	Street Latino		Balls Llatins avançat
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates	Capoeira	loga	Swing	Pilates	Capoeira	loga	Balls Llatins		
21.00-21.30										
21.30-22.00		Flamenc			Flamenc					
22.00-22.30										

* Tatami Dur

El Servei d'Esports es reserva el dret d'anul·lar aquelles activitats que no tinguin suficient demanda. Si el monitor ho considera necessari, es requerirà certificat mèdic per a continuar en l'activitat.

■ Activitats d'inscripció

Preinscripció del 15 al 17 de setembre

1r. Quadrimestre Començament 29 de setembre
Fi 19 de desembre

ACCÉS A PREINSCRIPCIÓ

VOLS SABER MÉS?



Escoles Esportives

Escoles Esportives

Quan m'inscriu?

Inscripció exclusiva per a socis

Preinscripció	del 15 al 17 de setembre
Sorteig	18 de setembre
Confirmació de places	del 19 al 23 de setembre
Inscripció a places vacants	24 de setembre

Preinscripció a partir de las 10.00 hores en la intranet

Atletisme

Horari: Dilluns, dimecres i divendres de 19.00 a 21.00

Lloc: Pista d'atletisme
Del 29 de setembre al 19 de desembre

Runners UPV **Accés lliure socis**

Horari: dilluns, dimarts i dijous de 19.00 a 21.30

nou

Preparació per al Marató de València, 10 k i circuits de curses populars: UPV, Diputació, Ciutat de València...

Lloc: Presencial: Pista d'atletisme
On line: inscripció en www.upv.es/adept
(solament Marató i 10K)
Del 1 de setembre al 18 de desembre

Trotting Experience

Horari: Dimarts i dijous de 19.30 a 21.00

nou

Lloc: Edifici 5R
Del 30 de setembre al 18 de desembre

Escacs

Horari: Dimarts de 16.00 a 18.00

Lloc: Trinquet
1r curs: Del 14 d'octubre al 4 de novembre
2n curs: Del 18 de novembre al 9 de desembre

Esgrima

Horari: Iniciació: Dimecres de 17.30 a 19.30.

Perfeccionament: Dimarts i dijous de 16.00 a 17.30

Lloc: Tatami Dur
Del 30 de setembre al 18 de desembre

Iniciació i tecnificació voleibol femení

Horari: Dimecres de 14.00 a 15.00

Lloc: Pavelló Poliesportiu
De l'1 d'octubre al 17 de desembre



ACCÉS A PREINSCRIPCIÓ

VOLS SABER MÉS?

El Servei d'Esports es reserva el dret d'anul·lar aquelles activitats que no tinguen suficient demanda.



Escoles Esportives



Pilota Valenciana

Horari: Iniciació: Dilluns i dimecres, 18.30 a 20.30	
Lloc	Trinquet UPV Del 29 de setembre al 17 de desembre

Bàdminton

Horari: Dimecres de 14.00 a 15.30	
Lloc	Pavelló Polideportiu De l'1 d'octubre al 17 de desembre

Tennis de taula

Horari: Dimarts de 19.00 a 20.30	
Lloc	Trinquet UPV Del 30 de setembre al 16 de desembre

Rem en bot de banc fix (llagut)

Horari: Dissabte i diumenge de 10.00 a 12.00 i de 12.00 a 14.00. Requisit: llicència federativa en vigor	
Lloc	Escola Municipal de Vela 1r Curs Del 18 d'octubre al 9 de novembre 2n Curs Del 15 al 30 de novembre

Iniciació i tecnificació futbol sala femení

Horari: Dimecres de 17.30 a 19.00	
Lloc	Pavelló Poliesportiu De l'1 d'octubre al 17 de desembre

Tir amb arc

Horari: Iniciació: Dissabte de 9.00 a 13.30 i de 15.00 a 18.00 Perfeccionament: Dissabte de 10.30 a 13.30	
Lloc	Camp de tir de la UVEG Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Voleibol de platja

Horari: Iniciació: Dimarts i dijous, 13.00 a 14.00. Perfeccionament: dimarts i dijous, 14.00 a 15.00	
Lloc	Pistes de voleibol de platja Del 30 de setembre al 18 de desembre

Escalada*

Horari: Iniciació: dilluns i dimecres de 15.00 a 16.00; de 16.00 a 17.00 i de 17.30 a 18.30. Perfeccionament: dilluns i dimecres de 13.30 a 15.00 i de 18.30 a 20.00	
Lloc	Rocòdrom del Pavelló Poliesportiu Cursillo 1 Del 13 d'octubre al 12 de novembre Cursillo 2 Del 17 de novembre al 17 de desembre

*La inscripció no garanteix l'obtenció de la plaça, el monitor determinarà en funció del teu nivell la permanència en l'escola.

Patinatge

Horari: Iniciació: Divendres de 17.00 a 18.30 Perfeccionament: Divendres de 18.30 a 20.00	
Lloc	Frontó UPV Del 3 d'octubre al 19 de desembre



ACCÉS A PREINSCRIPCIÓ



VOLS SABER MÉS?



Escoles Esportives

Escoles de raqueta

Escoles Esportives

Inscripció exclusiva per a socis

Inscripció presencial a l'Oficina d'Informació (edifici 7C)

Tennis adults

Horari	Dilluns i dimecres; dimarts i dijous o divendres de 9.00 a 22.00h (classes d'1 hora)
Lloc	Pistes de tennis de la UPV
1r curs Inscripció	Del 8 de setembre al 19 de desembre. Lliurament de números: 3 de setembre (a partir de les 9.00) Inscripció per ordre de número (a partir del 3 de setembre)
Preu	1r curs: 106€
Següent inscripció: 19 de desembre	

Tennis xiquets (de 5 a 14 anys)

Horari	Divendres de 18.00 a 21.00 i dissabtes de 10.00 a 13.00 (classes d'1 hora)
Lloc	Pistes de tennis de la UPV
1r curs Inscripció:	Del 12 de setembre al 20 de desembre. Lliurament de números: 3 de setembre Inscripció per ordre de número (a partir del 3 de setembre)
Preu	1r curs: 106€ <i>L'assistència mèdica serà a càrrec del segur metge de cada xiquet</i>
Següent inscripció: 19 de desembre	

Pàdel

Horari	Dilluns i dimecres; dimarts i dijous o divendres de 9.00 a 22.00
Lloc	Pistes de pàdel de la UPV
1r curs Inscripció	Del 8 de setembre al 19 de desembre. Lliurament de números: 3 de setembre (a partir de les 9.00) Inscripció per ordre de número (a partir del 3 de setembre)
Preu	1r curs: 137€ / 4 persones i 162€ / 3 persones
Següent inscripció: 19 de desembre	



A partir del 2n curs, en les escoles de raqueta, només s'oferiran les places vacants.



Escoles Esportives

Arts marciais

Escoles Esportives

Inscripció exclusiva per a socis

Preinscripció	del 15 al 17 de setembre
Sorteig	18 de setembre
Confirmació de places	del 19 al 23 de setembre
Inscripció a places vacants	24 de setembre

Preinscripció a partir de les 10.00 hores en la intranet

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
	Tatami tou	Tatami dur	Tatami tou	Tatami dur	Tatami tou	Tatami dur	Tatami tou	Tatami dur	Tatami tou	Tatami dur
12.00-12.30										
12.30-13.00		Taekwondo (i)	Aikido (i)	Karate (i)						Karate (i)
13.00-13.30						Taekwondo (i)	Aikido (i)	Karate (i)		
13.30-14.00									Taekwondo (p)	
14.00-14.30				Karate (p)				Karate (p)		
14.30-15.00										
18.00-18.30	Aikido (i)				Aikido (i)				Aikido (i)	
18.30-19.00	Aikido (p)				Aikido (p)				Aikido (p)	
19.00-19.30			Judo				Judo			
19.30-20.00				Taekwondo (i)				Taekwondo (i)		
20.00-20.30										
20.30-21.00										

(i) iniciació (p) perfeccionament



El Servei d'Esports es reserva el dret d'anul·lar aquelles activitats que no tinguin suficient demanda. Si el monitor ho considera necessari, es requerirà certificat mèdic per a continuar en l'activitat.



ACCÉS A PREINSCRIPCIÓ

VOLS SABER MÉS?

1r. Quadrimestre **Començament 29 de setembre**
Fi 19 de desembre



Competicions



Soci de Competicions

Si no ets soci i vols participar exclusivament en les competicions, aprofita la tarifa de competició interna.

Tramita la teua alta de soci de competicions en la intranet.

Tarifa de competicions no socis

Alumne i alumna UPV	15
PAS, PDI	20
Familiars 1r grau majors de 18 anys de PAS i PDI, alumni UPV i personal assimilat*	30
Persones externes con conveni amb la UPV **	40
Persones externes	60

*Es considera personal assimilat, el personal de les concessions i empreses adjudicatàries que exerceixen la seua jornada laboral en la UPV, i alumnes 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.

**Es consideraran externs amb conveni UPV a aquells col·lectius que tinguen signat un conveni amb la UPV en vigor, que inclou l'accés als serveis del Servei d'Esports.



Inscripció Lligues del 4 al 24 de setembre

En Oficina de informació o intranet

dates de joc fase lliga del 20 d'octubre al 19 de desembre
raqueta play off enero 2015

dates de joc fase lliga del 20 d'octubre al 21 de febrer
equip play off febrer- març 2015

ALTA SOCI COMPETICIÓ

INSCRIPCIÓ LLIGUES



Competicions

Esports d'equip



Bàsquet

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	equips per grup	jugador equip min-màx	jugadors màx acta
masculí	14.30-18.30		10.00-14.00	11.00-15.00		10	7-15	12
femení				16.00-19.30				

Futbol 7

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	equips per grup	jugador equip min-màx	jugadors màx acta
masculí	12.30-16.15	11.00-14.45	12.30-16.15	11.00-14.45	12.30-16.15	10	9-20	12
		14.45-18.30		14.45-18.30				
	16.15-20.00	18.30-22.15	16.15-20.00	18.30-22.15	16.15-20.00			

Futbol sala

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	equips per grup	jugador equip min-màx	jugadors màx acta
masculí		11.00-14.00				10	7-15	12
		16.00-19.00	10.00-15.00	11.00-15.00				
	17.30-21.30	18.30-21.30	16.30-21.30	16.00-20.00	15.30-20.30			
femení					15.30-19.30			

Voleibol de patja

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	equips per grup	jugador equip min-màx	jugadors màx acta
masculí		15.00-19.00	12.00-16.00		15.00-19.00	10	2-4	3
femení	16.00-20.00			15.00-19.00				

Nombre mínim d'equips per a realitzar-se, **6 equips per grup** per a tots els esports

Inscripció Lligues

del **4 al 24** de setembre

En Oficina d'informació o intranet

T'AJUDEM A FORMAR EQUIP

Si vols competir i no trobes gent per a formar un equip, inscriu-te en www.upv.es/adept.
No esperes a última hora!!!



INSCRIPCIÓ EN LLIGUES

VOLS SABER MÉS?

RESULTATS



Competicions

Esports de raqueta



Competicions

Frontennis

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
masculí	18.00 - 20.00	11.00 - 13.00 18.00 - 20.00	13.00 - 15.00	11.00 - 13.00 18.00 - 20.00	15.00 - 20.00

Pàdel

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1a divisió masculina		15.00 - 23.00	15.00 - 23.00		
2a divisió masculina	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	9.00 - 13.00	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	9.00 - 13.00 15.00 - 19.00
1a divisió mixta				9.00 - 13.00	15.00 - 19.00
femení			15.00 - 23.00		19.00 - 23.00

Esquaix

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1a divisió masculina		16.00 - 18.00			
2a divisió masculina	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00

Tennis

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1a divisió masculina		15.00 - 19.00 19.00 - 23.00		15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	
2a divisió masculina	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00		15.00 - 19.00 19.00 - 23.00		9.00 - 13.00 14.00 - 18.00
femení					14.00 - 18.00

Tennis de taula

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
masculí	11.00 - 13.00 15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	11.00 - 13.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00
femení	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	

Bàdminton

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
única (femení i masculí)			15.30 - 17.30		13.30 - 15.00

8 equips per grup, mínim d'equips per a realitzar-se 6 per a tots els esports de raqueta

Inscripció Lligues

del 4 al 24 de setembre

En Oficina d'informació o intranet



Competicions



Lliga PAS-PDI

Pàdel

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	equips per grup
masculí		15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00		8

Futbol Sala (un únic grup que juga dimarts i dijous)

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	equips per grup
masculí		15.00-16.00		15.00-16.00		8

Minim per a realitzar-se 6 equips

Inscripció Lliga del 4 al 24 de setembre

En Oficina d'informació o intranet

Escacs

inscripció	competició
Lliga Del 4 de setembre al 29 d'octubre	4, 11, 18 i 25 de novembre

Torneig de nadal Del 10 de novembre al 11 de desembre	16 de desembre de 16.00 a 19.00
--	------------------------------------

Orientació

inscripció	competició
Des del 4 de setembre	d'octubre a març*

Segons el calendari de Federació

Esports individuals

Esgrima

inscripció	competició
Des d el 4 de setembre	Novembre - Desembre

Marató

inscripció	competició
Del 4 de setembre al 22 d'octubre	16 novembre

Per a la inscripció de marató és necessari ser soci d'esports de període anual

Arc novell

inscripció	competició
Torneig de nadal Del 10 de novembre al 11 de desembre	13 de desembre de 9.00 a 14.00



si solament vols competir,
fes-te soci de competicions!!!



INSCRIPCIÓ A LLIGUES

VOLS SABER MÉS?



Seleccions UPV



 No és necessari ser soci

Si vols representar a la UPV en els Campionats Oficials Universitaris, apunta't i forma part de les Selecciones UPV.

aconsegueix crèdits de lliure elecció o ECTS!

**Campionat Autonòmic d'Esport Universitari
CAEU**

ESPORTS D'EQUIP

La lliga CAEU, entre totes les universitats de la Comunitat Valenciana es juga d'octubre a març.

PROVES DE LES SELECCIONS

Inscripció a partir del 2 de setembre i fins a 2 dies abans de la prova en la intranet i en l'Oficina de Informació

BÀSQUET Femení	15 i 17 de setembre	19:00	Pavelló
BÀSQUET Masculí	15 i 17 de setembre	21:00	Pavelló
HANDBOL Femení	22 i 24 de setembre	19:00	Pavelló
HANDBOL Masculí	16 i 18 de setembre	19:00	Pavelló
FUTBOL* Masculí	15, 16 i 17 de setembre	18:30	Gespa artificial
FUTBOL 7 Femení	2 d'octubre	19:00	Gespa artificial
FUTBOL SALA Femení	22 i 24 de setembre	19:00	Pavelló
FUTBOL SALA Masculí	16 i 18 de setembre	21:00	Pavelló
RUGBI Femení	22 i 24 de setembre	20:00	Gespa artificial
RUGBI Masculí	16 i 18 de setembre	20:00	Gespa artificial
VOLEIBOL Femení	15 i 17 de setembre	19:00	Pavelló
VOLEIBOL Masculí	15 i 17 de setembre	21:00	Pavelló

*Futbol, inscripció només presencial



INSCRIPCIÓ PROVES

NORMATIVA DE SELECCIÓ



Seleccions UPV



 No és necessari ser soci

Campionat Autòmic d'Esport Universitari CAEU

ESPORTS INDIVIDUALS

El Campionat CAEU d'esports individuals es juga entre novembre i abril segons modalitat.

SELECCIÓ ESPORTS INDIVIDUALS

Inscripció a partir del 2 de setembre i fins a

MARATÓ	21 d'octubre
ESPORTS DE RAQUETA bàdminton, frontennis, pàdel, tennis, tennis de taula i esquaix	26 de novembre
ESCACCS	
CROSS	
ESCALADA	
ESGRIMA	
GOLF	
NATACIÓ	21 de gener
ORIENTACIÓ	
PILOTA VALENCIANA frontó, escala i corda i raspall	
VELA	
ESPORTS DE COMBAT judo, kárate, taekwondo	
ATLETISME	
TIR AMB ARC	
TRIATLÓ	25 de febrer
VOLEIBOL DE PATJA	

Aconsegueix
crèdits de lliure elecció o ECTS!

Si vols formar part de les seleccions de la UPV, consulta els requisits i inscriu-te en la Intranet o en l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports abans de la data que t'indiquem.

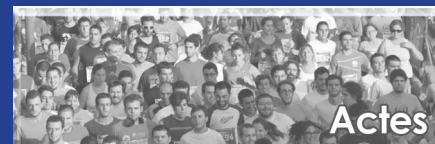
No esperes a última hora!



INSCRIPCIÓ SELECCIÓ

NORMATIVA DE SELECCIÓ





No és necessari ser soci

Festa de Benjuguada Esportiva dijous, 2 d'octubre

■ ESPORTISTA D'HONOR

Nomenarem a un esportista d'alt prestigi com a esportista d'honor de la UPV.

■ LLIURAMENT DE TROFEUS DE LES LLIGUES UPV 2013-2014

Acudeix a conèixer als esportistes que defensen els colors de la UPV en els Campionats d'Espanya Universitaris i als guanyadors de les lligues 2013-2014

A les 20.15, al Paraninf

III Circuit de curses populars

■ X VOLTA A PEU. dijous, 2 d'octubre

4,4 Km. Eixida i arribada a l'Àgora.

Forma part de la marea esportiva!

■ VII SAN SILVESTRE SOLIDARIA. dijous, 18 de desembre

3,1 Km. Eixida i arribada en la Pista d'Atletisme.

El nadal s'avança en la UPV, DISFRESSA'T i CORRE.

Recorda que les millors disfresses tenen premi.

SIGUES SOLIDARI!!! Inscripció: 2€ per una causa solidària.

■ IV CURSA DE LA DONA UNIVERSITÀRIA. dijous, 5 de març

Tóferim dues opcions d'inscripció:

○ INSCRIPCIÓ AL CIRCUIT COMPLET:

Del 2 al 23 de setembre en intranet o presencial.
amb dorsal personalitzat, cronometratge...

○ INSCRIPCIÓ A CADA CURSA:

Des de 15 dies abans de la carrera en l'Oficina d'Informació amb dorsal genèric.

Obert a tota la **comunitat universitària**
Aconseguix la bossa de corredor!!!!



BLOG CURSES POPULARS

INSCRIPCIÓ CIRCUIT



Programa de suport



No és necessari ser soci

Esport Estudi

Si ets esportista d'elit (BOE, DOCV, UPV), t'ajudem a compaginar les teues obligacions acadèmiques amb la teua carrera esportiva, a través d'un professor-tutor en cada centre, ajornament d'exàmens i pràctiques, canvis d'horaris, etc.

Apúnta't al programa en el Servei d'Esports

Ajudes per a esportistes d'alt nivell UPV

Per als esportistes que més han destacat en els campionats universitaris i competicions oficials.

- 5 ajudes de residència de 600 € mensuals
- 5 ajudes d'excel·lència de 2.000 €
- 75 ajudes a esportistes universitaris d'elit de 660€

Sol.licituds fins al 12 de setembre

Consulta'n les bases en www.upv.es/adept



FORMA PART DE LA LLEGENDA!



CONVOCATÒRIA DE AJUDES

SOL·LICITUD ESPORT ESTUDI



Formació Esportiva

Programa ECTS^{sport}

Formació Esportiva

Dirigit a la Comunitat Universitària i públic en general interessat en l'activitat física i l'esport.

MONOGRÀFICS ECTS

	DATA	HORA	LLOC
RITMES LLATINS	Teoria: 14, 16 i 21 d'octubre. Pràctica: 23, 28 i 30 de octubre. 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 i 27 de novembre	Teoria: de 18 a 21. Pràctica: de 19 a 20.30	A. Genovés + Sala Trinquet
VOLUNTARIAT ESPORTIU	Teoria: 27 de novembre i 21 de maig. Pràctica: Col·laboració en actes UPV	Teoria de 16 a 21	A. Indurain + Actes UPV

JORNADES TÈCNiques

	DATA	HORA	LLOC
TAI-TXI: LA DIVERSIÓ D'UN EXERCICI MIL·LENARI	Teoria: 11 i 13 de novembre. Pràctica: del 17 de novembre al 18 de desembre	Teoria: de 16.30 a 19.00. Pràctica: dilluns i dimecres de 14.30 a 15.30. Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30	A. Indurain + Sala Blava
ENFORTEIX EL TEU ABDOMEN: REEDUCACIÓ POSTURAL, PILATES I GHA	17, 19 i 24 de novembre	De 18.00 a 21.30	A. Indurain + Sala Trinquet

SESSIONS TÈCNiques

	DATA	HORA	LLOC
APRÈN A USAR EL TEU PULSÒMETRE	22 d'octubre	De 18.00 a 21.00	A. Indurain + Pista d'atletisme
ENTRENAMENT BOOT CAMP	26 de novembre	De 18.00 a 21.00	A. Indurain + Aula Salut
REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR I ÚS DEL DESA	10 de desembre	De 18.00 a 21.00	A. Indurain + Sala Trinquet

PREUS PROGRAMA ECTS	ALUMNES DE GRAU UPV*	SOCI D'ESPORTS	MEMBRES UPV	EXTERNIS
MONOGRÀFICS		30€	35€	55€
JORNADES TÈCNiques	GRATUÏT**	20€	25€	35€
SESSIONS TÈCNiques		5€	5€	15€

*Preferència d'inscripció durant els tres primers dies de matrícula

**Taxa d'inscripció **CFP no inclosa

VOLS SABER MÉS?

ACCÉS A INSCRIPCIÓ



Formació Esportiva

Programa CLE

Formació Esportiva

Dirigit a la Comunitat Universitària i públic en general interessat en l'actividad física i l'esport.

Inscripció
des del 22 de setembre
en el CFP

Aconsegueix crèdits CLE

CURSOS CONVALIDABLES PER CRÈDITS DE LLIURE ELECCIÓ

	DATA	HORA	LLOC
LESIONS ESPORTIVES: PREVENCIÓ I TRACTAMENT	28 i 30 de octubre, 4 i 6 de novembre	De 16.00 a 21.00	A. Genovés + Sala Trinquet
NUTRICIÓ ESPORTIVA	25 i 27 de novembre, 2 i 4 de desembre	De 16.00 a 21.00	A. Genovés + Sala d'Activitats
LA CURA DE L'ESQUENA	9, 11, 16 i 18 de desembre	De 16.00 a 21.00	A. Genovés + Sala Trinquet

CURSOS QUE PROPORCIONEN TITULACIÓ OFICIAL

	DATA	HORA	LLOC
PATRÓN D'EMBARCACIONS D'ESBARGIMENT	Del 13 d'octubre al 26 de novembre (dilluns i dimecres)	De 19.00 a 21.30	A. Genovés + Sala d'Activitats
SOCORRISTA ACUÀTIC	Del 7 de novembre al 27 de març	Teoria: divendres de 16.00 a 20.00. Sábados de 10.00 a 13.30. Pràctica: Divendres de 20.30 a 21.45 i sábados de 15.00 a 16.30	A. Genovés + Picina UPV + CFP

TALLERS

	DATA	HORA	LLOC
FITNESS: ENTRENAMENT EN GIMNÀS	16, 21, 23, 28 i 30 d'octubre	De 16.30 a 19.00	A. Indurain + Sala de musculació
TÈCNiques DE RELAXACIÓ	15, 22 i 29 d'octubre, 5 i 12 de novembre	De 16.00 a 18.00	Sala Trinquet
INICIACIÓ AL WINDSURF	18 i 19 d'octubre	Dissabtes de 9.00 a 18.00. Diumenges de 10.00 a 14.00	Escola de la Mar de Burriana
DEFENSA PERSONAL FEMENINA: TÈCNiques ANTIAGRESSIÓ	4, 6, 11, 13 i 18 de novembre	De 17.00 a 19.00	Tatami + A. Indurain
MANIOBRES BÀSIQUES D'ESCALADA EN VIES DE DIVERSOS LLARGS	18, 20 i 25 de novembre	De 16.00 a 19.00	Rocòdrom UPV
MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA	2, 4, 9 i 11 de desembre	De 18.00 a 20.30	Aula Indurain + Sala d'Activitats

PREUS PROGRAMA CLE	SOCI D'ESPORTS	MEMBROS UPV	EXTERNOS
CURSOS	30€	35€	55€
TALLERS	20€	25€	35€

Preus: A excepció dels cursos que proporcionen de Titulació Oficial (PER, SOS) i del taller d'"Iniciació al windsurf"

VOLS SABER MÉS?

ACCÉS A INSCRIPCIÓ



Programa Setembre

Portes obertes

Si no ets soci, del 8 al 12 de setembre et convidem a provar les activitats (a excepció de musculació)



En Forma Del 8 al 26 de setembre

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
	Sala Aeròbic	Edifici 5R	Sala Aeròbic	Edifici 5R	Sala Aeròbic	Edifici 5R	Sala Aeròbic	Edifici 5R	Sala Aeròbic	Edifici 5R
7.30-8.00	T-bow		Bars Training		Entrenam Fun.		Bars Training			
8.00-8.30										
8.30-9.00			Fitness	Spinning	Cardio Graons		T-bow	Spinning	Bars Training	
9.00-9.30										
13.30-14.00	Condicionament				Condicionament				Condicionament	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Graons	Spinning	Tonificació	Spinning	Aerobic	Spinning	Tonificació	Spinning	2x1	Spinning
15.00-15.30										
15.30-16.00	Tonificació	Spinning	Zumba		Tonificació	Spinning			Tonificació	Spinning
16.00-16.30										
16.30-17.00	Bars Training				Bars Training					
17.00-17.30										
18.30-19.00		Spinning				Spinning				
19.00-19.30										
19.30-20.00		Spinning	Graons	Spinning		Spinning	Condicionament	Spinning	Fitness	Spinning
20.00-20.30										
20.30-21.00	Crossfit	Spinning	Fitness	Spinning	Crossfit	Spinning	Fitness	Spinning		
21.00-21.30										

* Tatami Dur

Aula Salut Del 8 al 26 de setembre

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C
8.30-9.00	loga		Pilates		loga		Pilates (SB)			
9.00-9.30										
9.30-10.00	Pilates				Pilates					
10.00-10.30										
13.30-14.00	loga		Pilates		loga		Pilates (SB)		Pilates	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Tai-txi				Tai-txi					
15.00-15.30		GHA		Txi-kung Adaptat				Txi-kung Adaptat	Risoteràpia	
15.30-16.00	Pilates	GHA	loga		Pilates		loga			
16.00-16.30										
16.30-17.00					Espalda Sana					
17.00-17.30										
17.30-18.00		Sexy Stile								
18.00-18.30	Balls Llatins English									Balls de Saló
18.30-19.00			Pilates			Dança del ventre	Pilates	Dansa contemporan		
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates	Capoeira	loga	Street latino	Pilates	Capoeira	loga			Balls Llatins avançat
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates			Swing	Pilates					
21.00-21.30								Balls Llatins		
21.30-22.00					Flamenc					
22.00-22.30										

* Tatami Dur

Sala de Musculació

Del 2 al 26 de setembre en **Accés exclusiu // socis**

De dilluns a divendres de 7:30 a 10:30; de 11:30 a 16:30 i de 17:30 a 22:30

Sala Cardio

De l'1 al 26 de setembre en **Accés exclusiu // socis**

De dilluns a divendres de 8:30 a 21:30

