

Programa Esportiu

2025-2026

Estiu

UPV

Àrea d'Esports
Vera

Programes

1 Informació General

2 Instal·lacions

3 Activitats

4 Escoles

5 Competicions UPV

6 e Sports

7 Seleccions UPV

8 Programa d'Alt Nivell

9 Esport Federat

Informació General



Informació General

Atenció a l'usuari

✉ deportes@upv.es

💬 670 20 20 32
Consulta per whatsapp i et contestem al més prompte possible.

☎

Informació	963 87 70 04	ext. 78372
Administració	963 87 90 05	ext. 78377
Principal 7C	963 87 90 04	ext. 78371
Pavelló 6A	963 87 77 45	ext. 77745
Trinquet 9A	963 87 90 86	ext. 79086
Edifici 5R	963 87 90 04	ext. 78413

➔ Consulta En línia [\[Consulta\]](#)

📍 Atenció presencial

De dilluns a divendres de 10.00 a 14.00 h; i dimarts de 16.00 a 18.00 h.
Al primer pis de l'edifici principal d'esports 7C.

Més informació

📱 App Mi UPV

🌐 www.upv.es/deportes
Intranet

Xarxes Socials

📘 Àrea de Deportes UPV

📷 upv_deportes

📺 @UPVdeportes

Informació General

Soci d'Esports

Tarifes

	ESTIU	BONO 30
Alumnat, PTGAS, PDI i personal d'investigació mixt del CSIC	Gratuït	
Familiars de 1r grau majors de 18 anys de PTGAS i PDI; Alumni Plus UPV i personal assimilat ¹	30	55
Persones externes amb conveni amb la UPV ²	60	70
Persones externes	80	120
Fills i filles menors de 25 anys, d'alumnes víctimes de violència de gènere.	Gratuït	

1. Es considera personal assimilat, el personal de les concessions i empreses adjudicatàries que fan la jornada laboral a la UPV, 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'incloua l'accés als serveis de l'Àrea d'Esports.

Tingues en compte que:

- L'estudiantat i el PTGAS i PDI són socis sense haver de tramitar l'alta de socis.
- Pots sol·licitar la devolució de la quota fins a 30 dies naturals abans de la fi del període matriculat sempre que no hages fet ús de cap dels serveis que s'ofereixen en exclusiva als socis.
- L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.
- L'Àrea d'Esports es reserva el dret de modificar els programes esportius per a ajustar-los a la demanda real

Períodes de tarifes

ESTIU	De l'1 de juny al 31 de juliol
BONO 30	Un mes natural des de la data d'alta

Avantatges per als socis d'esports

- Reserva d'instal·lacions esportives gratuïta per a jugar amb socis.
- Accés sense quota a les instal·lacions d'ús individual.
- Accés sense quota o amb quota reduïda a Escoles Esportives (segons esports).
- Accés sense quota a les activitats, a competicions internes i a les seleccions UPV.

Instal·lacions

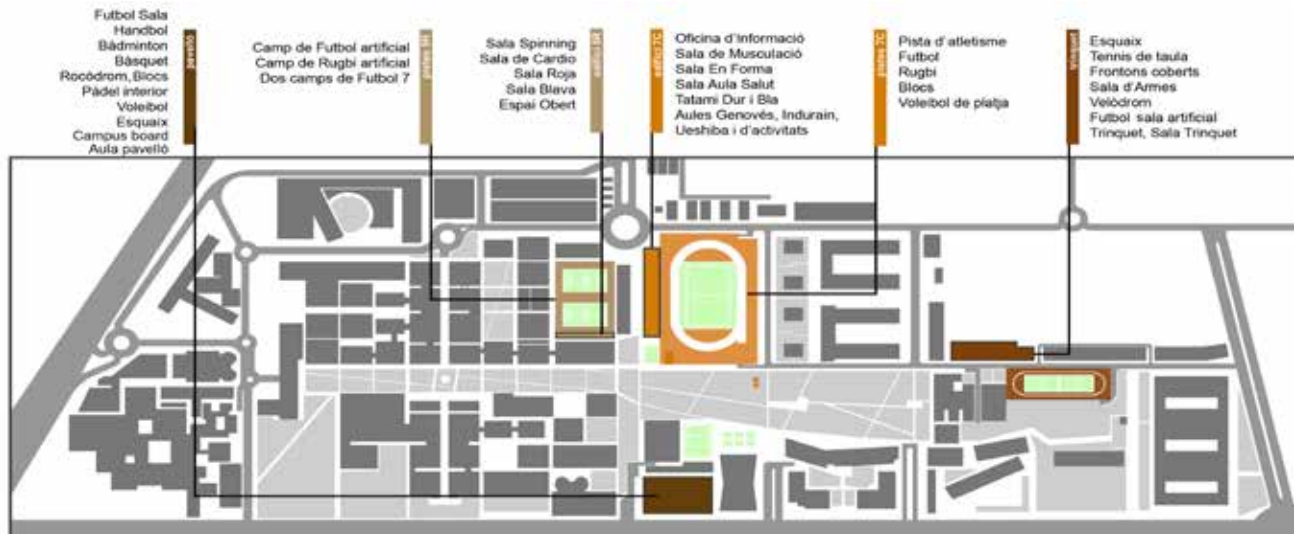
Reserva les instal·lacions per a jugar amb els teus companys de manera gratuïta.

Més de 58.000 m² al teu abast.



Instal·lacions

Reserva d'Instal·lacions



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

Com reservar

- App Mi UPV
- Intranet
- Presencial de dilluns a divendres de 9.00 a 22.00 h en qualsevol edifici d'esports i dissabtes i diumenges de 9.00 a 21.00 al pavelló

Tingues en compte que:

- Pots reservar des de 8 dies abans de la data de joc.
- Pots anul·lar la reserva fins a 24 hores abans.
- Confirma l'ús de la instal·lació des de 30 minuts abans i fins a 30 minuts després de l'hora de la reserva.
- No es permet l'ús per a fins professionals.

Horari d'obertura dels edificis

PRINCIPAL 7C	De dilluns a divendres de 7.30 a 23.00 h
PAVEL·LÓ 6A	De dilluns a divendres de 8.00 a 23.00 h Dissabte i diumenge de 8.00 a 22.00 h
TRINQUET 9A	De dilluns a divendres de 8.00 a 22.00 h
EDIFICI 5R	De dilluns a divendres de 8.00 a 22.00 h

Tarifes d'instal·lacions per a socis amb convidats

	MATÍ (fins les 15.00 h)	VESPRADA (fins les 15.00 h)
SQUAIX (60')	6	8
FRONTENNIS (60')	3	5
TENNIS DE TAULA (60')	1	2
TRINQUET (60')	3	5
RESTA DE INSTAL·LACIONS	gratuit Només poden jugar socis d'esports	

Partides compartides

Obri la teua reserva perquè altres jugadors puguin unir-se a la teua partida. Ara pots jugar amb altres persones de l'UPV!



Activitats

Aposta per la salut en el teu dia a dia amb els nostres monitors professionals.

Configura el teu horari a la carta.



Activitats

Informació general

Tipus de sessions d'activitats

Hi ha dos tipus de sessions, les que són d'accés lliure o les que requereixen reserva de plaça.

Cerca els codis de color en els horaris per a saber com s'accedeix a la sessió a la qual vols assistir.

Activitats amb reserva de plaça setmanal

Pots reservar fins a 10 sessions diferents d'activitats, sent 6 el màxim en musculació. Si no assisteixes, tindràs una falta i no podràs reservar durant 5 dies en aqueixa mateixa activitat. Pots anul·lar l'activitat fins a 1 hora abans del començament per a no ser sancionat.

Activitats d'accés lliure

Accés directe per ordre d'arribada a la sala fins a completar l'aforament. Pots assistir a tantes sessions com vulgues sense reservar plaça.

Tingues en compte que:

- Tecleja el teu número de DNI en les pantalles tàctils d'accés que trobaràs a les sales, tant en les sessions d'accés lliure com en les de reserva.
- L'Àrea d'Esports es reserva el dret d'anul·lar o modificar les activitats o sessions que no tinguen suficient demanda.
- Si el monitor el considera necessari, es requerirà un certificat mèdic per a continuar amb l'activitat.
- L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.
- L'ús inadequat de robots per a la reserva de plaça pot ser sancionat amb inhabilitació per a la reserva.

Dates de l'activitat

De l'1 de juny al 31 de juliol

Horaris d'estiu

L'horari que s'ofereix és de l'1 al 26 de juny.

El programa de juliol es publicarà l'última setmana de juny, amb reducció en funció de l'aforament de cada activitat)

Dates de reserva de plaça

Les sessions que requereixen reserva de plaça s'han de reservar cada setmana.

Es poden reservar des del dissabte a les 10.00 hores per a les sessions de la setmana següent

I durant la setmana per a les sessions de la setmana en curs fins a completar l'aforament de la sala.

Primer dia de reserva de plaça

Dissabte 3 de gener a les 10.00 h.

Activitats (de l'1 al 26 de juny)

Codi de colors en l'horari

 Activitats amb reserva de plaça setmanal

 Activitats d'accés lliure

 Coneix els monitors de les activitats en l'app Mi UPV

	DILLUNS			DIMARTS				DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			
	Edifici 7C		Edifici 5R	Edifici 7C			Edifici 5R	Edifici 7C		Edifici 5R	Edifici 7C		Edifici 5R	Edifici 7C		Edifici 5R	
	Sala Aerobic	Sala Activitats	Sala Blava	Sala Aerobic	Sala Activitats	Tatami dur	Sala Blava	Sala Aerobic	Sala Activitats	Sala Blava	Sala Aerobic	Sala Activitats	Sala Blava	Sala Aerobic	Sala Activitats	Sala Blava	
7.35-8.00	Tonificació			Bars Training				Tonificació			Bars Training			Bars Training			
8.00-8.30					Taitxí exterior**								Taitxí exterior**				
8.30-9.00			loga	GAP			Pilates			loga	GAP	Pilates		Zumba	Pilates		
9.00-9.30																	
9.30-10.30			Pilates							Pilates							
12.30-13.00							loga						loga				
13.00-13.30	Condiciona.		loga	Tonificació			Pilates	Condiciona.		loga	Fitnes		Pilates	Condiciona.	Balls Ilatins iniciació		
13.30-14.00																	
14.00-14.30							loga	Tonificació		Tonificació		loga				loga	
14.30-15.00	GAP																
15.00-15.30							loga Fit		Chikung Adaptado*	Pilates		loga Fit	Tonificació				
15.30-16.00	Tonificació	Chikung adaptado*	Pilates	Fitnes													
16.00-16.30		Zumba	Esquena Sana						Zumba	Esquena Sana							
16.30-17.00																	
17.00-17.30	Fitnes				Sexy Style			Aerobox			Afrodance*						
17.30-18.00																	
18.00-18.30		Balls Ilatins Iniciació							Balls Ilatins mitjà								
18.30-19.00	Aerobox			Commercial Dance	Bars Training			Pilates		Fitnes		Bars Training		Pilates		Bachata	
19.00-19.30							loga	Zumba	Bachata	Pilates	Graons	Bachata	loga		Balls Ilatins iniciació		
19.30-20.00	Body Weight		Pilates	Graons	Commercial Dance												
20.00-20.30		Sevillanes					loga Fit	Bars Training	Ball esportiu	Pilates sport	Fitnes	Balls Ilatins mitjà					
20.30-21.00	Zumba			Pilates Sport	Fitnes	Bachata											
21.00-21.30								GAP									
21.30-22.00	GAP																
22.00-22.30																	

*Chikung Adaptat i afrodance s'imparteix en el Tatami.

**Taitxí exterior s'imparteix als jardins de rectorat, a l'aire lliure



Activitats


Activitats d'exterior. Cubos UPV

 Coneix els monitors de les activitats en l'app Mi UPV

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 - 10.00	Cross Boxing	Crossfit		Crossfit	
10.00 - 11.00			GAP		
13.30 - 14.30	Crossfit		Crossfit		Crossfit
14.30 - 15.30	Crossfit Plus	Train Camp		Train Camp	
15.30 - 16.30	Train Camp	Entrenament femení	Train Camp	Entrenament femení	
18.30 - 19.30	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Train Camp
19.30 - 20.30	Crossfit Plus	Train Camp	Crossfit	Train Camp	Crossfit Plus
20.30 - 21.30			Train Camp		

Forma d'accés

Totes les activitatss d'exterior son d'accés lliure sense inscripció, fins completar l'aforament de l'instal·lació.


 Activitats d'accés lliuri tot l'horari

Activitats

Musculació, spinning i sala de càrdio

 Coneix els monitors de les activitats i la sala de musculació en l'app Mi UPV

Sala de musculació

 amb reserva de plaça setmanal sempre des del 30 de maig

DE DILLUNS A DIVENDRES	
7.35 - 22.30	Amb monitor durant tot l'horari d'obertura

Sala de càrdio

 Accés lliure tot l'horari

DE DILLUNS A DIVENDRES	
8.30 - 21.30	Accés lliure

Ciclisme de sala

 Accés lliure

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
8.30-9.30	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat
9.30-10.30	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà
10.30-11.30	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat
11.30-12.30	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà

13.30-14.30	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat
14.30-15.30	amb monitor				virtual mitjà
15.30-16.30	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà	virtual mitjà
16.30-17.30	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat	virtual avançat

18.30-19.30	amb monitor				virtual mitjà
19.30-20.30	amb monitor				virtual avançat
20.30 - 21.30	amb monitor				virtual avançat

Dates de reserva de plaça

Les sessions que requereixen reserva de plaça s'han de reservar cada setmana.

Es poden reservar des del dissabte a les 10.00 hores per a les sessions de la setmana següent

I durant la setmana per a les sessions de la setmana en curs fins a completar l'aforament de la sala.

Primer dia de reserva de plaça

Dissabte 30 de maig a les 10.00 h.



Escoles

Escoles gratuïtes

Voleibol Femení

HORARI	Dimecres de 14.00 a 15.30 h
LLOC	Pavelló poliesportiu · Edifici 6A

Futbol Sala Femení

HORARI	Dimecres de 17.30 a 19.00 h
LLOC	Pavelló poliesportiu · Edifici 6A

Patinatge

HORARI	Divendres de 18.00 a 19.00 h
LLOC	Trinquet · Edifici 9A

Escalada

HORARI	Iniciació. Dilluns i dimecres de 12.00 a 13.30 h, i dimarts i dijous de 15.30 a 17.00 h Perfeccionament. Dilluns i dimecres de 13.30 a 15.00h, i dimarts i dijous de 17.00 a 18.30 h
LLOC	Pavelló poliesportiu · Edifici 6A

Running Femení

En col·laboració amb "Nosotras Deportistas"

HORARI	Iniciació i mitjà. Dimecres de 19.30 a 20.30 h
LLOC	Punt de trobada en la zona d'arbres, al costat de la Casa de l'Alumne

Natació

HORARI	Dimarts i dijous de 7.00 a 7.45, de 7.45 a 8.30, de 15.15 a 16.00 i de 16.00 a 16.45 (màxim 2 grups per persona) requisit: saber nadar 100m esquena, 100m braça i 200m crol.
LLOC	Piscina UPV

Inscripció a partir del 12 de gener a les 10.00 h.

Programa Escoles esportives gratuïtes anuals

Des del 7 de gener al 29 de maig.

Períodes especials sense classes: falles i pasqua.

Dates d'inscripció

El programa és anual i continu.
La inscripció roman oberta condicionat a l'existència de places.

Corredors UPV

INSCRIPCIÓ	Des de l'1 de setembre (fins a esgotar les places)
COM	1. Inscriure't en Intranet. 2. Remet email a jjimeno@upv.es indicant objectius i estat de forma.
ENTRENAMENTS	Horari: dilluns, dimarts i dijous de 19.00 a 21.00 h Lloc: pavelló i pista d'atletisme. Comença el 2 de setembre.



Escoles Arts marciais

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		
	Tatami Bla	Tatami Dur	Tatami Bla	Tatami Dur	Tatami Bla	Tatami Dur	Tatami Bla	Tatami Dur	
12.00 - 12.30		Taekwondo				Taekwondo			
12.30 - 13.00			Aikido				Aikido		
13.00 - 13.30				Karate					Karate
13.30 - 14.00									
14.00 - 14.30									
18.30 - 19.00		Karate	Judo			Karate	Judo		
19.00 - 19.30	Aikido								
19.30 - 20.00				Aikido					
20.00 - 20.30									
20.30 - 21.00					Taekwondo				
21.00 - 21.30									

Programa Escoles esportives gratüites anuals

Des del 7 de gener al 29 de maig.

Períodes especials sense classes: falles i pasqua.

Dates d'inscripció

El programa és anual i continu.
La inscripció roman oberta condicionat a l'existència de places.

Tingues en compte que:

- Totes les escoles esportives requereixen inscripció.
- Inscriu-te a les escoles per a tot l'any i conserva la plaça sempre que assistisques.
- Amb dues faltes d'assistència al mes, es produeix la baixa i la plaça queda alliberada per a un altre usuari.
- Totes les escoles tenen nivell d'iniciació, sense necessitat de tenir coneixements previs.



Escoles

Esports de raqueta: pàdel i tennis

Amb la col·laboració de les Federacions Valencianes de Tennis i Pàdel.

Pàdel	DILLUNS I DIMECRES Classes d'1 hora	DIMARTS I DIJOUS Classes d'1 hora	DIVENDRES Classes de 2 hores
INICIACIÓ	12.00 21.00	09.00 16.00	15.00
MITJÀ 1	10.00 11.00 17.00	10.00 11.00 17.00 19.00 20.00	
MITJÀ 2	09.00 13.00 15.00 16.00 19.00 20.00	12.00 13.00 14.00	11.00 17.00
PERFECCIONAMENT	14.00 18.00	15.00 18.00 21.00	09.00 13.00 19.00

Tennis	DILLUNS I DIMECRES Classes d'1 hora	DIMARTS I DIJOUS Classes d'1 hora	DIVENDRES Classes de 2 hores
INICIACIÓ	13.00 18.00	11.00	11.00
MITJÀ 1	10.00 11.00 17.00	09.00 12.00 14.00 16.00 18.00	
MITJÀ 2	09.00 12.00 15.00 16.00 20.00	10.00 13.00 17.00 19.00 21.00	09.00 13.00
PREFECCIONAMENT	14.00 19.00 21.00	15.00 20.00	15.00

Tennis infantil	DIVENDRES	DISSABTE
DE 4 A 8 ANYS	18.00 a 19.00	12.00 a 13.00
DE 9 A 14 ANYS	19.00 a 20.00	11.00 a 12.00
DE 15 A 17 ANYS	20.00 a 21.00	10.00 a 11.00

Escoles de tennis i pàdel.

Fins al 20 de juny

Següent inscripció a la fi de juny per a les classes del mes de juliol.

Competicions UPV

Lligues i tornejos per a endinsar-te en el món competitiu.

Forma el teu equip i participa.





Competicions UPV

Tornejos d'estiu

Inscripció als tornejos d'estiu

Els socis d'esports poden inscriure's a tantes competicions com desitgen de manera gratuïta, les persones que no siguen socis poden tramitar la tarifa per a competir.

Un component de l'equip fa de capità i inscriu en la data indicada a l'equip i a la resta de jugadors. Després cada jugador ha de confirmar la seua inscripció en la seua intranet

Tarifes de competicions

	COMUNITAT UNIVERSITÀRIA NO SOCIS	EXTERNIS
ESPORTS D'EQUIPO	20	42
ESPORTS DE RAQUETA	15	31
ESPORTS INDIVIDUALS	5	16

Modalitats

Esports d'equip

Voleibol de platja 2x2 · Futbol Sala · Futbol 7 · Bàsquet · Bàsquet 3x3 · Voleibol ·

Esports de raqueta

Pàdel · Tennis · Frontennis · Bàdminton · Esquaix · Tennis de taula ·

Esports individuals

Escacs · Cross · Tir amb arc



Competicions UPV

Lliga de Campeons

Dates d'Inscripció

Semifinal, tercer i quart puesto i final a jugar entre els dos millors classificats de la lliga del primer quadrimestre i els dos millors classificats de la lliga del segon quadrimestre.

Confirmació de participació:

del 18 al 29 de maig

Invitació a tercers classificats:

de l'1 al 5 de juny

Dates de competició

semifinals: 16 de juny

tercer i quart puesto: 30 de juny

finaes: 30 de juny

Tingues en compte que:

- Tots els partits es juguen en la setmana assignada, no es poden aplaçar a setmanes posteriors.

Seleccions UPV

Representa a la UPV en les competicions universitàries oficials.

Forma part de la llegenda UPV.





Seleccions UPV

Informació general

La UPV participa en els campionats universitaris oficials al costat d'altres universitats. Pots formar part de les seleccions UPV, inscrivint-te conforme als criteris de selecció de cada modalitat esportiva.
Pots obtindre credits ECTS per participar en les competicions oficials.

Campionat Autonòmic d'Esport Universitari (CADU)

Segons criteris de selecció UPV i en funció de les convocatòries de competicions.

Esports d'equip

Bàsquet · Handbol · Futbol · Futbol Sala · Pàdel · Rugby 7 · Tennis · Voleibol

Competicions d'octubre a febrer.

Esports individuals

Escacs · Atletisme · Cross · Bàdminton · Frontennis · Tennis de taula · Esquaix · Esports de combat · Escalada · Esgrima · Golf · Orientación · Pilota Valenciana · Pickleball · Remo · Surf · Trail · Ultimate · 1/4 Marató · Natació · Tir amb arc · Triatló · Vela · Voleibol de platja.

Competicions d'octubre a maig

Campionats d'Espany Universitaris (CEU)

De febrer a maig segons modalitat esportiva.

Esports segons convocatòria del Consell Superior d'Esports.

Inscripció a Esports d'equip

De l'1 al 12 de setembre

En Intranet o presencial a l'edifici7C.


Els entrenadors citaran, segons nivell esportiu i necessitats, per correu als inscrits per a realitzar les proves de selecció i/o emplenar un qüestionari.

Entrenaments

Tots els entrenaments d'esports d'equip comencen a partir d'octubre.

Més informació

 Criteris de selecció.

 www.upv.es/deportes

 Intranet

Programa d'Alt nivell

Compagina els estudis i la carrera esportiva.

La UPV t'ajuda a estar en l'elit de l'esport.



Programa d'alt nivell

Informació general

Atenció a l'esportista d'alt nivell

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

Ajudes econòmiques UPV

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

- 3 ajudes d'excel·lència de **2.000 euros**
- 52 ajudes d'elit de **750 euros**

Pròxima convocatòria al març de 2027

Premis Fundació Trinidad Alfonso

- Dos premis de 1000€ per a el/la millor esportista UPV que haja compaginat els seus estudis amb la pràctica esportiva d'alt nivell.

Termini de presentació a determinar al setembre


- Dos premis de 2000 € per a el/la millor esportista diplomat/a entre les universitats de la Comunitat Valenciana que millor haja compaginat els seus estudis amb la pràctica esportiva.

Termini de presentació a determinar al setembre

Sol·licitud d'Alt Nivell

- 🔗 Fes-nos arribar les teues sol·licituds amb les necessitats de suport que tingues a través de polisolicita.
- 📍 Presenta les teues sol·licituds d'ajudes i premis en el registre general de la UPV

Més informació

 www.upv.es/deportes

Esport Federat

L'esport competitiu a través de les federacions

Una aposta social de la UPV.





Esport Federat

Esport Federat

Si vols practicar esport federat, pots formar part de la secció esportiva de la UPV o integrar-te amb els clubs esportius conveniats.

ACTIVITATS SUBACUÀTIQUES	jmiro@cc.upv.es
ANIMACIÓ ESPORTIVA	whitelynxvlc@gmail.com
ATLETISME	admin@sdupv.es
MUNTANYA	sdupv.montana@gmail.com
NATACIÓ	natacionupv@gmail.com
TIR AMB ARC	sdupvarco@gmail.com
TRIATLÓ	cdupv.triatlo@gmail.com
RUGBI	rugby@estudiantesrc.com
VELA LLEUGERA	velaligeraupv@gmail.com
VELA CREUER	cdvela@upvnet.upv.es
WATERPOLO	c.w.levante@gmail.com

