



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



Actividades deportivas

Servicio de Deportes
www.upv.es/adept

2012-2013

- 1 Presentación
- 2 Socio de Deportes
- 3 Instalaciones Deportivas
- 4 Actividades Deportivas
- 5 Escuelas Deportivas
- 6 Competiciones
- 7 Eventos
- 8 Deporte Federado
- 9 Programa de ayuda y apoyo al deportista
- 10 Formación Deportiva

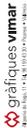
2012-2013
UPV deportes





Campus de Vera

www.upv.es/adept

Imprime:  gráficas vmar
Depósito legal: V-2210-2012

Servicio de Deportes
www.upv.es/adept

Camí de Vera, s/n.
46022 Valencia
Tel.: 963 877 004
Fax: 963 877 945
e-mail: deportes@upv.es



¡YO YA SOY SOCIO!

Un nuevo curso para un nuevo modelo de deporte. Este año se implanta la figura de Socio de Deportes, donde el protagonista solo eres tú.

Un nuevo marco para impulsar con fuerza el deporte de tu Universidad.

TE APUNTAS?



Si todavía no nos conoces:

1. Te atenderemos personalmente en el Edificio Principal del Servicio de Deportes (Edificio 7C).
2. O visita nuestra página:
www.upv.es/adep
3. Además puedes encontrarnos en   : **UPVdeportes**

Nuestro objetivo: Que te diviertas y te pongas en forma. Por ello te ofrecemos las últimas tendencias en actividades dirigidas, competiciones, cursos de formación y talleres, te damos la oportunidad de formar parte de nuestras selecciones y te ofrecemos numerosos deportes en los que federarte.



Premio Nacional del Deporte 2000
TROFEO JOAQUÍN BLUME

Socio de Deportes

www.upv.es/adept

Ventajas de ser socio de deporte

Reserva, compite, haz deporte,



Hazte //socio

La condición de socio de deportes te ofrece en exclusiva:

- **Acceso al servicio de reserva de instalaciones deportivas**
Reserva las instalaciones sin límite. La reserva es gratuita siempre que todos los jugadores sean socios de deportes
- **Preferencia en la reserva de instalaciones deportivas**
Reserva con 24 horas de antelación al resto de los usuarios
- **Acceso a los programas En Forma, Aula Salud y Escuelas Deportivas**
- **Acceso a las ligas internas de la UPV**
- **Acceso al Club deportivo UPV**
Fedérate, si cumples los requisitos de pertenencia



¿CÓMO HACERSE SOCIO?



[un solo click]

Si eres **alumno, PAS, PDI, asimilado o colectivo alumni**, hazte socio de deportes en tu intranet o en el momento de realizar la matrícula en tu escuela.

Si eres **familiar de primer grado de PAS, PDI** (mayor de 18 años) **o externo** y no dispones de intranet acude al despacho de administración del Servei d'Esports (edificio 7c).

CUOTAS SOCIO DE DEPORTE

2012-2013



CAMPUS DE VERA

	Anual	Semestral
Alumno, PAS, PDI y colectivo alumni UPV.	100	60
Familiares de 1º grado mayores de 18 años de PAS y PDI, Federados del Club deportivo UPV y asimilados*.	150	90
Externos	400	250

* Se considera asimilados, el personal de las concesiones y empresas adjudicatarias que desempeñan su jornada laboral dentro de la UPV y alumnos de titulaciones propias de la UPV (master y especialista universitario), el personal de las empresas vinculadas a la CPI y el personal externo de los institutos de la UPV.

Solo se admite el 10% de externos federados del Club deportivo con cuota reducida y solo pago de cuota anual.

■ **CUOTA ANUAL:** Del 1 de septiembre de 2012 al 31 de agosto del 2013

■ **CUOTA SEMESTRAL:**

1º SEMESTRE: Del 1 de septiembre del 2012 al 31 de enero del 2013

2º SEMESTRE: Del 1 de febrero al 31 de agosto del 2013

CON LA GARANTÍA DE PODER DARTE DE BAJA DE SOCIO

Puedes solicitar la devolución de la cuota siempre que no hayas hecho uso de ninguno de los servicios que se ofertan a los socios en Club Deportivo, En Forma, Aula Salud, Escuelas Deportivas o Competiciones.

Síguenos en: [f](#) [t](#) UPVdeportes

INFORMACIÓN

Oficina de Información	96.387.70.04 - Ext.78372	De lunes a viernes de 10 a 13 Septiembre y octubre: de lunes a jueves de 17 a 19 De noviembre a mayo: martes y jueves de 17 a 19
Administración	96 387 90 05 - Ext. 78377	De lunes a viernes de 10 a 14 Martes y jueves de 16 a 18

Instalaciones deportivas

www.upv.es/adept

¿cómo puedo reservarlas?



RESERVA PRESENCIAL (solo para socios)

De lunes a viernes
de 9 a 22

Sábados y domingos
de 9 a 21, en el
pabellón polideportivo

RESERVA EN INTRANET* 24 horas

www.upv.es

Cada día a partir de las 9.00

*excepto bádminton y voleibol,
solo reserva presencial para socios

RESERVA SOCIOS:

Reserva preferente en los 8 días naturales anteriores al uso de la pista

Las pistas de **bádminton y voleibol**, solo se pueden reservar para el miércoles y el viernes, con 9 días de antelación.

RESERVA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y ALUMNI QUE NO SON SOCIOS: SEMANA VISTA

El lunes podrás reservar pista hasta el lunes de la semana siguiente, el martes hasta el martes y así sucesivamente.

Ten en cuenta que

- Anulación de reservas por intranet hasta 24 horas antes de la reserva.
- En caso de anular una reserva pagada debes hacerlo con 24 horas de antelación solicitando la devolución económica a través de gregal.
- Confirma el uso de la instalación en las pantallas táctiles, para no ser sancionado, 30´antes o 30´después de la reserva.
- Te prestamos una taquilla y balón de juego, exclusivamente durante el tiempo de uso de la instalación.
- No se permite el uso de instalaciones para fines profesionales.

(Consulta las instrucciones de uso de instalaciones en www.upv.es/adept)



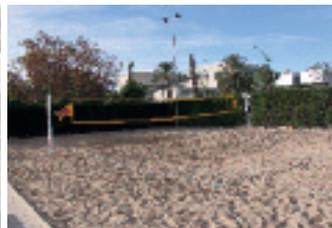
Instalaciones de uso libre abiertas a la comunidad universitaria:
Rocódromo, Boulder, Velódromo y Pista de Atletismo

TARIFAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

2012-2013

www.upv.es/adept

Si eres de la comunidad universitaria pero no eres socio de deporte puedes reservar abonando la tarifa de la instalación



Tarifas de reserva de instalaciones deportivas comunidad universitaria

	Tarifa sin luz	Tarifa con luz
Futbol sala-balonmano (60')	40	65
Baloncesto-voleibol (60')	30	48
Futbol sala exterior (60')	30	48
Futbol 11 /rugby césped artificial (60')	60	100
Futbol 11/ rugby césped natural (60')	110	150
Futbol 7 (60')	45	80
Vóley playa (60')	16	22
Squash (30')	5	7
Padel (60')	16	20
Tenis (60')	12	16
Frontón (60')	20	24
Tenis mesa (60')	4	4
Bádminton (60')	5	5
Trinquete (60')	20	30

INSTALACIONES

Edificio principal	96 387 90 04 Ext. 78371
Pabellón	96 987 77 45 Ext. 77745
Trinquet "Genoves"	96 387 90 86 Ext. 79086
Edificio 5R	96 387 90 04 Ext. 78413

www.upv.es/adept
24 horas

deportes@upv.es

En Forma, Aula Salud,

www.upv.es/adep

Escuelas Deportivas

inscripciones programas deportivos



Hazte //socio

Disfruta de estas dos opciones

1. Asiste sin inscripción en los horarios de acceso libre **AL**

- Para los horarios de acceso libre, no es necesaria la inscripción: En Forma y Aula Salud hasta las 18.30 horas.

2. Insíbete en las horas de máxima afluencia

- Elige tus 20 actividades favoritas y participa en el sorteo de plazas.

INSCRIPCIÓN EN FORMA, AULA SALUD Y ESCUELAS DEPORTIVAS*, exclusiva para //socio

//socio

	1er. cuatrimestre	2º cuatrimestre
preinscripción	Del 20 al 23 de septiembre	Del 24 al 27 de enero
sorteo	24 de septiembre	28 de enero
confirmación de plazas	25 y 26 de septiembre	29 y 30 de enero
inscripción a plazas vacantes	27 de septiembre	31 de enero

¡SIGUE TODA LA PREINSCRIPCIÓN EN LA INTRANET!



Intranet Webmail

//socio



[un solo click]

Preinscripción a partir de las 10.00 horas en la intranet

*Excepto inscripción de escuelas de pádel y tenis (consulta pág. 17)

El servicio de deportes se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan suficiente demanda.



	lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
	Sala aerobio	Tatami duro	Sala aerobio	Tatami duro	Sala aerobio	Tatami duro	Sala aerobio	Tatami duro	Sala aerobio	Tatami duro
7.30-8.00										
8.00-8.30	tonificación AL	GAP AL		bars training AL	tonificación AL	GAP AL		bars training AL		GAP AL
8.30-9.00	step AL			acondic. AL	aerobic ↑ AL			acondic. AL		bars training AL
9.00-9.30										
9.30-10.00		aerobox AL	aerobic AL	fitness AL				fitness AL	circuit training AL	
10.00-10.30							step AL			
10.30-11.00										
11.00-11.30	fitness AL	bars training AL	aerobox AL		fitness AL	bars training AL	aerobox AL			bars training AL
12.30-13.00										
13.00-13.30	GAP AL				GAP AL					
13.30-14.00	acondic. AL				acondic. AL					
14.00-14.30										
14.30-15.00			tonificación AL	aerogym* AL			tonificación AL	aerogym* AL		stretching AL
15.00-15.30	step AL									GAP AL
15.30-16.00	tonificación AL		tonificación AL	aerobox* AL	tonificación AL		tonificación AL		tonicación AL	
16.00-16.30										
16.30-17.00		bars training AL	step AL			bars training AL				bars training AL
17.00-17.30										
17.30-18.00	fitness AL		fitness AL				step AL		acondic. AL	
18.00-18.30				GAP AL	GAP AL			GAP AL		
18.30-19.00	aerobox		aerobic ↑	stretching	circuit training		fitness	stretching	aerobox	
19.00-19.30										
19.30-20.00	circuit training	GAP	step		step		acondic.		fitness	
20.00-20.30										
20.30-21.00	acondic.		fitness		circuit training		fitness		step ↑	
21.00-21.30										
21.30-22.00	fitness		GAP		fitness		GAP			
22.00-22.30			stretching				stretching			

AL acceso libre hasta las 18.30

* se imparte en Aula Salud

1er. Cuatrimestre	Comienzo	1 de octubre
	Fin	21 de diciembre
2º Cuatrimestre	Comienzo	4 de febrero
	Fin	31 de mayo



En Forma, Aula Salud,

www.upv.es/adea

Escuelas Deportivas

programas deportivos



Hazte //socio y disfruta

	musculación	L	M	X	J	V
AL	7.30-8.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	8.30-9.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	9.30-10.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	11.30-12.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	12.30-13.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	13.30-14.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	14.30-15.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	15.30-16.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	17.30-18.30	AL	AL	AL	AL	AL
	18.30-19.30	■	■	■	■	■
	19.30-20.30	■	■	■	■	■
	20.30-21.30	■	■	■	■	■
AL	21.30-22.30	AL	AL	AL	AL	AL

edificio 7C

	spinning	L	M	X	J	V
AL	08.30 - 09.30		AL		AL	
AL	14.30 - 15.30	AL	AL	AL	AL	AL
AL	15.30 - 16.30	AL	AL	AL	AL	AL
	18.30 - 19.30	■		■		
	19.30 - 20.30	■	■	■	■	■
	20.30 - 21.30	■	■	■	■	■

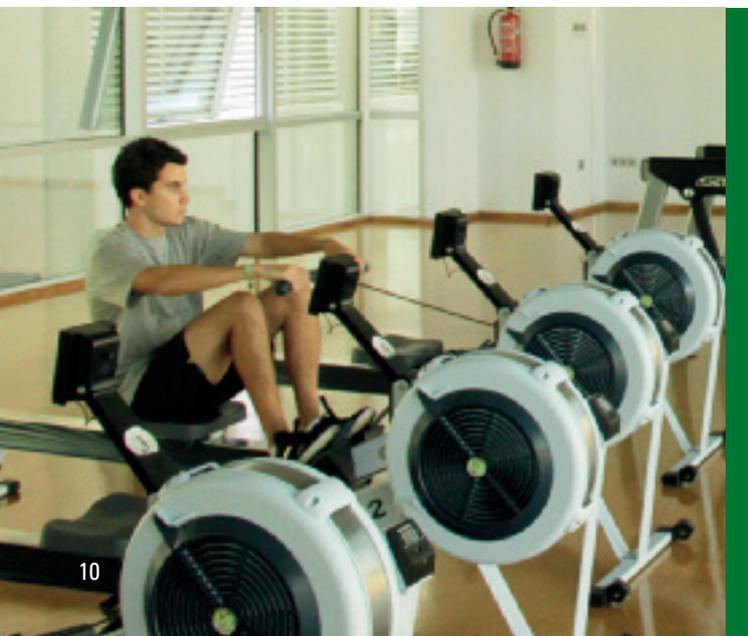
edificio 5R

	sala cardio	L	M	X	J	V
AL	08.30 - 21.30	AL	AL	AL	AL	AL

edificio 5R

AL - ACCESO LIBRE

¡Prueba nuestras actividades!



PROGRAMA DE BIENVENIDA

En SEPTIEMBRE, prueba nuestro programa de bienvenida para Aula Salud y En Forma, abierto a toda la comunidad universitaria.

Acércate a conocernos al Servei d'Esports y recoge el horario de bienvenida.

Del 10 al 28 de SEPTIEMBRE



	lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C
8.30-9.00	Yoga 1 AL		Pilates 5 AL		Yoga 1 AL		Pilates 5 AL			
9.00-9.30										
9.30-10.00	Pilates 1 AL		Yoga 3 AL		Pilates 1 AL		Yoga 3 AL			
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
11.30-12.00										
12.00-12.30	Chikung plus 50 AL		Mantenimiento plus 50 AL		Chikung plus 50 AL		Mantenimiento plus 50 AL			
12.30-13.00										
13.00-13.30										
13.30-14.00	Yoga 2 AL		Pilates 6 AL		Yoga 2 AL		Pilates 6 AL		Bailes Latinos 2 AL	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Taichi 1 AL		Yoga 4 AL		Taichi 1 AL		Yoga 4 AL			
15.00-15.30		GHA 1 AL		Chikung adaptado* AL		GHA 3 AL		Chikung adaptado* AL		
15.30-16.00	Pilates 2 AL	GHA 2 AL	Yoga 5 AL		Pilates 2 AL	GHA 4 AL	Yoga 5 AL		Risoterapia 1 AL	
16.00-16.30										
16.30-17.00			Taichi chikung 1 AL				Taichi chikung 1 AL			
17.00-17.30					Reeducación postural AL					
17.30-18.00		Danza vientre 1 AL				Danza vientre 1 AL				
18.00-18.30					SGA 1 AL					
18.30-19.00		Danza vientre 2	Pilates 7	Danza Contemp 1		Danza vientre 2	Pilates 7	Danza Contemp 1		Bailes Salón 1 AL
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates 3	Capoeira 1	Yoga 6	Latin Dance 1	Pilates 3	Capoeira 1	Yoga 6	Latin Dance 1		Bailes Latinos avanzados 1
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates 4	Capoeira avanzado 1	Yoga 7	Swing	Pilates 4	Capoeira 1 avanzado	Yoga 7	Bailes Latinos 1		
21.00-21.30										
21.30-22.00		Break Dance 1				Break Dance 1				
22.00-22.30										

* se imparte en Tatami

AL acceso libre hasta las 18.30

1er. Cuatrimestre **Comienzo** 1 de octubre
Fin 21 de diciembre



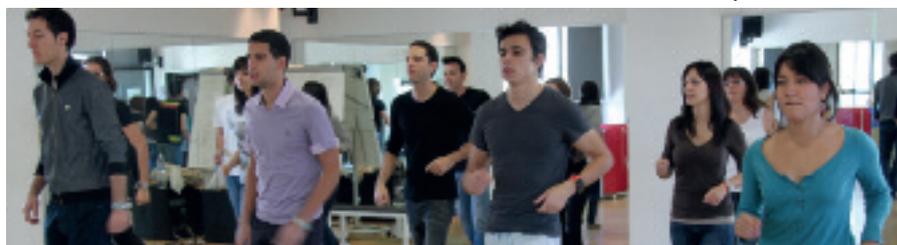


	lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C
8.30-9.00	Yoga 8 AL		Pilates 12 AL		Yoga 8 AL		Pilates 12 AL			
9.00-9.30										
9.30-10.00	Pilates 8 AL		Yoga 10 AL		Pilates 8 AL		Yoga 10 AL			
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
11.30-12.00			Mantenimiento plus 50 AL				Mantenimiento plus 50 AL			
12.00-12.30	chikung plus 50 AL				Chikung plus 50 AL					
12.30-13.00										
13.00-13.30										Bailes Salón 2 AL
13.30-14.00	Yoga 9 AL		Pilates 13 AL		Yoga 9 AL		Pilates 13 AL			
14.00-14.30										
14.30-15.00	Taichi 2 AL		Yoga 11 AL		Taichi 2 AL		Yoga 11 AL			
15.00-15.30		GHA 5 AL		Chikung adaptado* AL		GHA 7 AL		Chikung adaptado* AL		
15.30-16.00	Pilates 9 AL	GHA 6 AL	Yoga 12 AL		Pilates 9 AL	GHA 8 AL	Yoga 12 AL		Risoterapia 2 AL	
16.00-16.30										
16.30-17.00			Taichi chikung 1 AL				Taichi chikung 1 AL			
17.00-17.30					Reeducación postural 2 AL					
17.30-18.00		Danza vientre 3 AL				Danza vientre 3 AL				
18.00-18.30					SGA 2 AL					Bailes Latinos 4 AL
18.30-19.00		Danza vientre 4	Pilates 14	Bollywood		Danza vientre 4	Pilates 14	Bollywood		
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates 10	Capoeira 2	Yoga 13	Hip-hop	Pilates 10	Capoeira 2	Yoga 13	Hip-hop		Bailes Latinos avanzados 2
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates 11	Capoeira avanzado 2	Yoga 14	Swing	Pilates 11	Capoeira 2 avanzado	Yoga 14	Bailes Latinos 3		Bailes Latinos avanzados 3
21.00-21.30										
21.30-22.00										
22.00-22.30										

AL acceso libre hasta las 18.30

* se imparte en Tatami

2º Cuatrimestre	Comienzo	4 de febrero
	Fin	31 de mayo



Escuelas deportivas

www.upv.es/adep

La entrada a la especialización deportiva



¡¡Elige tu deporte!!

INSCRIPCIÓN EXCLUSIVA PARA //socio

PREINSCRIPCIÓN	1er. Cuatrimestre	2º Cuatrimestre
	Del 20 al 23 de septiembre	Del 24 al 27 de enero

Inscríbete junto con los programas En Forma y Aula de Salud

Si te inscribes en las escuelas deportivas

¡Atento a las competiciones de deportes individuales, aptas para todos los niveles!



ajedrez

martes, 16.00 a 18.30

Lugar:	TRINQUET
1º cuatrimestre	Del 2 de octubre al 18 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 5 de febrero al 28 de mayo

atletismo

lunes, martes y jueves, 19.00 a 20.30

Lugar:	PISTA DE ATLETISMO
1º cuatrimestre	Del 1 de octubre al 20 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 4 de febrero al 30 de mayo

esgrima

Iniciación: miércoles, 17.30 a 19.30
Perfeccionamiento: martes y jueves, 16.00 a 17.30

Lugar:	TATAMI DURO
1º cuatrimestre	Del 2 de octubre al 20 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 5 de febrero al 30 de mayo

iniciación y tecnificación baloncesto femenino

miércoles, 14.00 a 15.00

Lugar:	PABELLÓN POLIDEPORTIVO
1º cuatrimestre	Del 3 de octubre al 19 de diciembre



iniciación y tecnificación voleibol femenino

miércoles, 14.00 a 15.00

Lugar:	PABELLÓN POLIDEPORTIVO
1º cuatrimestre	Del 3 de octubre al 19 de diciembre

iniciación y tecnificación rugby femenino

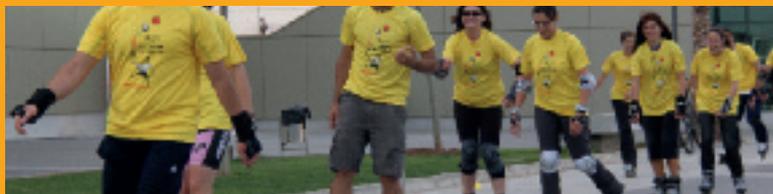
miércoles y viernes, 20.00 a 22.00

Lugar:	CAMPO DE RUGBY
1º cuatrimestre	Del 3 de octubre al 21 de diciembre

Escuelas deportivas

www.upv.es/adept

¡elige tu deporte!



iniciación y tecnificación fútbol sala femenino

miércoles, 17.30 a 19.00

Lugar:	PABELLÓN POLIDEPORTIVO
1º cuatrimestre	Del 3 de octubre al 19 de diciembre

patinaje

Iniciación: viernes, 17.00 a 18.30
Perfeccionamiento: viernes, 18.30 a 20.00

Lugar:	FRONTÓN UPV
1º cuatrimestre	Del 5 de octubre al 21 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 8 de febrero al 31 de mayo

pelota valenciana

Iniciación: lunes y miércoles, 16.30 a 18.30
Avanzado: lunes y miércoles, 18.30 a 20.30

Lugar:	FRONTÓN UPV
1º cuatrimestre	Del 1 de octubre al 19 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 4 de febrero al 29 de mayo

tiro con arco

Iniciación: sábados de 9.00 a 13.30 y de 15.00 a 18.00
Perfeccionamiento: sábados de 10.30 a 13.30

Lugar:	CAMPO DE TIRO DE LA UVEG
1º cuatrimestre	Del 6 de octubre al 15 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 9 de febrero al 25 de mayo

badminton

miércoles, 14.00 a 15.30

Lugar:	PABELLÓN POLIDEPORTIVO
1º cuatrimestre	Del 3 de octubre al 19 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 6 de febrero al 29 de mayo

voley playa

martes y jueves, 13.00 a 14.30

Lugar:	PISTAS VOLEY PLAYA
1º cuatrimestre	Del 2 de octubre al 20 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 5 de febrero al 30 de mayo

tenis de mesa

Martes, 19 a 20.30

Lugar:	TRINQUET
1º cuatrimestre	Del 2 de octubre al 18 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 5 de febrero al 28 de mayo

ciclismo

lunes y miércoles, 20.00 a 21.30

Lugar:	VELÓDROMO
1º cuatrimestre	Del 1 de octubre al 19 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 4 de febrero al 29 de mayo

ESCUELAS DEPORTIVAS

2012-2013



artes marciales

A elegir grupos según tu nivel

Lugar:	TATAMI BLANDO Y TATAMI DURO
1º cuatrimestre	Del 1 de octubre al 21 de diciembre
2º cuatrimestre	Del 4 de febrero al 31 de mayo

aikido

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
12.00-13.30		(i)		(i)	
18.00-19.00	(i)		(i)		(i)
19.00-20.00	(p)		(p)		(p)

judo

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
19.00-20.00		(i)		(i)	
20.00-21.30		(a)		(a)	

karate

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
12.00-13.30		(i)		(i)	(i)
13.30-15.00		(p)		(p)	

taekwondo

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
12.30-13.30	(i)		(i)		
13.00-14.30					(p)
13.30-14.30			(i)		
19.00-20.30		(p)		(p)	
20.30-22.00		(p)		(p)	

(i) iniciación (p) perfeccionamiento (a) avanzado

escalada

Iniciación: martes y jueves de 13.30 a 14.30; de 14.30 a 15.30 y de 15.30 a 16.30
 Perfeccionamiento: martes y jueves de 17.30 a 19.00 y de 19.00 a 20.30

Lugar:	ROCÓDROMO DEL PABELLÓN POLIDEPORTIVO
1º cuatrimestre	1.- Curso del 2 de octubre al 6 de noviembre 2.- Curso del 20 de noviembre al 18 de diciembre
2º cuatrimestre	3.- Curso del 5 de febrero al 28 de febrero 4.- Curso del 5 de marzo al 16 de abril 5.- Cursos del 2 de mayo al 30 de mayo

La inscripción no garantiza la obtención de una plaza, el monitor determina en función de tu nivel, la continuidad o no en la escuela



Escuelas deportivas

www.upv.es/adep

¡elige tu deporte!



natación

Lunes a viernes de 15.00 a 16.00 y de 21.00 a 22.00

Lugar:	PISCINA DE LA UPV
1º cuatrimestre	1 trimestre: curso del 1 de octubre al 21 de diciembre 2 trimestre: curso del 7 de enero al 1 de marzo
2º cuatrimestre	3 trimestre: curso del 4 de marzo al 31 de mayo

waterpolo

Martes y jueves de 22.00 a 23.30

Lugar:	PISCINA DE LA UPV
1º cuatrimestre	1 trimestre: curso del 1 de octubre al 21 de diciembre 2 trimestre: curso del 7 de enero al 1 de marzo
2º cuatrimestre	3 trimestre: curso del 4 de marzo al 31 de mayo

remo en banco fijo (Ilaüt)

Sábados y domingos de 12.00 a 14.00 y de 16.00 a 18.00

Requisito: licencia federativa en vigor

Lugar:	REAL CLUB NÁUTICO DE VALENCIA
1º cuatrimestre	1.- curso del 6 al 21 de octubre 2.- curso del 10 al 25 de noviembre 3.- curso del 26 enero al 10 de febrero
2º cuatrimestre	4.- curso del 22 de febrero al 17 de marzo 5.- curso del 20 de abril al 5 de mayo

pesca deportiva

Actividad con una salida práctica (sábados)

Requisito: licencia federativa en vigor

Lugar:	DIFERENTES MARJALES Y EMBALSES DE LA CV
1º cuatrimestre	1.- salida 10 de noviembre 2.- salida 17 de noviembre 3.- salida 15 de diciembre
2º cuatrimestre	4.- salida 2 de marzo 5.- salida 23 de marzo 6.- salida 20 de abril 7.- salida 11 de mayo 8.- salida 18 de mayo

PAD: PLAN DE ACCIÓN DIRECTA

EXCLUSIVO PARA #SOCIO DE DEPORTES

Maratón de Valencia 2012

Te preparamos para llegar en las mejores condiciones físicas y psicológicas al Maratón de Valencia.

Inscripción: en intranet o en la oficina de información del **3 al 14 de septiembre**.

Entrenamientos:
A partir del **3 de septiembre**.

Escuela FOR FUN

Si eres principiante y te gusta correr, este es tu sitio, te preparamos para las carreras populares

Inscripción: en intranet o en la oficina de información a partir del **10 de septiembre**

Entrenamientos: lunes y miércoles de 19 a 21.30 a partir del **24 de septiembre**

www.upv.es/adep

Síguenos en:   UPVdeportes

ESCUELAS
DEPORTIVAS

2012-2013



escuelas de raqueta

**INSCRIPCIÓN EXCLUSIVA
PARA #SOCIO**

En colaboración con la Federación de tenis de la Comunidad Valenciana.

Inscripción presencial en la Oficina de Información.



tenis adultos

Lunes y miércoles o martes y jueves de 9.00 a 22.00

Lugar:	PISTAS DE PADEL DE LA UPV
1º trimestre	Curso del 10 septiembre al 29 de noviembre
Entrega de números:	4 de septiembre (a partir de las 8.00)
Inscripción por orden de número:	del 4 de septiembre (a partir de las 10.00)
2º trimestre	Curso del 3 de diciembre al 21 de marzo
Inscripción:	23 de noviembre
3º trimestre	Curso del 9 de abril al 27 de junio
Inscripción:	8 de marzo
Curso de verano	Curso del 1 al 31 de julio
Inscripción:	21 de junio
Precio	85 € trimestre 30 €, curso de verano

A partir del 2º trimestre solo se ofertarán las plazas vacantes

tenis niños (de 5 a 14 años)

Viernes de 18 a 22 y sábados de 9 a 13

Lugar:	PISTAS DE PADEL DE LA UPV
1º cuatrimestre	Curso del 14 septiembre al 26 de enero
Entrega de números:	4 de septiembre (a partir de las 8.00)
Inscripción por orden de número:	del 4 de septiembre (a partir de las 10.00)
2º cuatrimestre	Curso del 1 de febrero al 29 de junio
Inscripción:	25 de enero
Curso de verano	Curso del 1 al 31 de julio
Inscripción:	21 de junio
Precio	100 € cuatrimestre 30 €, curso de verano

A partir del 2º cuatrimestre solo se ofertarán las plazas vacantes
La asistencia médica correrá a cargo del seguro médico de cada niño

Competiciones

www.upv.es/adept

ligas UPV
deportes de equipo



¡¡Elige tu deporte!!

¿CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRSE EN COMPETICIONES?

Si eres **socio** de deportes, puedes inscribirte en las ligas UPV.



Busca las ligas abiertas a toda la comunidad universitaria

INSCRIPCIÓN: del 10 al 30 de septiembre

PUEDES HACER LA INSCRIPCIÓN EN:

- 1.-La oficina de información de forma presencial, o...
- 2.-La intranet, siguiendo las instrucciones del manual de inscripción online en www.upv.es/adept.

novedad

Elige tu grupo y hora de juego

Inscríbete en tantos grupos como quieras!!!

DEPORTES DE EQUIPO

mínimo 5 equipos por grupo

FÚTBOL SALA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina	15.30-19.30					12
2ª división masculina		11.30-15.30 15.30-19.30				8
3ª división masculina	15.30-19.30	16.30-21.30 (1) 16.30-21.30 (2)	15.30-19.30	10.30-14.30 16.30-21.30 (1) 16.30-21.30 (2)	15.30-20.30	8-10
1ª división femenina				16.30-19.30	15.30-19.30	10

¡¡SEGUIMIENTO DE RESULTADOS Y CALENDARIOS A TRAVÉS DE INTRANET!!!

COMPETICIONES
DEPORTIVAS

2012-2013



“TE AYUDAMOS
A MONTAR
TU EQUIPO”

Si quieres competir
y no encuentras gente
para formar un equipo
visita la página
www.upv.es/adept



FÚTBOL 7

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina		13.15-16.30				10-12
2ª división masculina	10.00-13.15 13.15-16.30					10-12
3ª división masculina		10.00-13.15	13.15-16.30	10.00-13.15 13.15-16.30	13.00-16.15	10-12
	16.30-19.45	16.30-19.45	16.30-19.45	16.30-19.45		

VOLEIBOL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división femenina			16.00-18.30		15.30-18.00	10

PELOTA VALENCIANA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
división única	15.00-21.00					12

BALONMANO

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina				10.30-13.30 13.30-16.30		6

VOLEY PLAYA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina		15.00-18.45	11.00-14.00		15.00-15.45	8-10

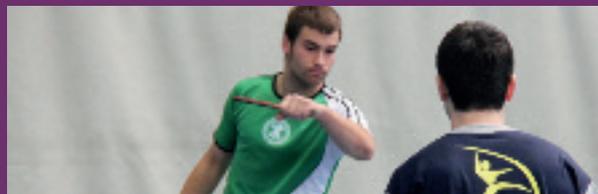
BALONCESTO

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina				12.00-18.00		12
2ª división masculina	14.30-19.30	14.30-19.30			10.00-15.00	8
1ª división femenina				15.30-18.30	15.30-18.30	10

Competiciones

www.upv.es/adept

ligas UPV deportes de raqueta



¡¡Elige tu deporte!!



DEPORTES DE RAQUETA

mínimo 5 equipos por grupo

FRONTENIS

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina		15.00-20.00				10-12
2ª división masculina		11.00-16.00		11.00-16.00 15.00-20.00	15.00-20.00	10-12

PADEL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	equipos grupos
1ª div. masculina		15.00-23.00	15.00-23.00				8
2ª div. 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	15.00-19.00 19.00-23.00	9.00-13.00	8
1ª división mixta				15.00-19.00 19.00-23.00	15.00-19.00 19.00-23.00		8
1ª div. femenina			15.00-23.00				10

SQUASH

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina		15.00-19.00		15.00-19.00		8
2ª división masculina	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00	8
1ª división femenina			15.00-19.00			8-10

TENIS

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	equipos grupos
1ª div. masculina		15.00-19.00 19.00-23.00		15.00-19.00 19.00-23.00			8
2ª div. masculina	15.00-19.00 19.00-23.00		15.00-19.00 19.00-23.00	9.00-13.00	9.00-13.00 14.00-18.00	9.00-13.00	8
1ª div. femenina					14.00-18.00		10



www.upv.es/adep

TENIS MESA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina				15.00-19.00		12-14
2ª división masculina	15.00-19.00	15.00-19.00	9.00-13.00 15.00-19.00		15.00-19.00	8
 1ª división femenina			15.00-19.00			8-10

BADMINTON

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división única			15.00-19.00		12.30-14.30	8

TORNEOS - COPA

Sistema de competición por eliminatoria directa.

Inscripciones: a partir del 1 de febrero, consúltalos en www.upv.es/adep

Comienzo de la competición a partir del 22 de abril.

Te ofrecemos:

Torneos exclusivos para socios

- tenis dobles masculino y dobles mixto
- tenis mesa dobles masculinos y dobles mixto
- voley playa mixto
- rugby 7 masculino
- voleibol masculino
- futbol 11 masculino
- basket 3 x 3 masculino

Torneos abiertos a la comunidad universitaria

- padel femenino
- bádminton dobles femenino, dobles masculino y dobles mixto
- tenis mesa dobles femenino
- voley playa femenino
- balonmano masculino y femenino
- futbol 7 femenino
- frontenis dobles femenino
- basket 3 x 3 femenino
- rugby 7 femenino

Mínimo para realizarse, 4 equipos inscritos

Las modalidades femeninas, bádminton y balonmano están abiertas a toda la comunidad universitaria sin necesidad de ser socio de deportes

Competiciones

www.upv.es/adept

deportes individuales y liga social



¡¡Elige tu deporte!!

DEPORTES INDIVIDUALES

Las inscripciones se realizarán durante los 21 días anteriores a la competición en la oficina de información. Consulta los plazos en www.upv.es/adept

	Información disponible desde:	FECHAS
Ajedrez	10 de septiembre	Noviembre y diciembre
Escalada	10 de diciembre	Febrero, Marzo
Esgrima	12 de noviembre	Diciembre, febrero y marzo
Maratón	10 de septiembre	20 noviembre
Orientación	10 de septiembre	De octubre a abril
Vela	1 de febrero	Abril

LIGA SOCIAL

Solo para PAS y PDI, la competición se realiza a lo largo del curso

Inscripciones del 10 al 30 de septiembre

PADEL SOCIAL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina		15.00-19.00		15.00-19.00		8
2ª división masculina	15.00-19.00		15.00-19.00			8

SQUASH SOCIAL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina			15.00-19.00			8

TENIS SOCIAL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina			15.00-22.00			12

FÚTBOL SALA SOCIAL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupos
1ª división masculina				14.30-17.30		6



Selecciones UPV

www.upv.es/adept

Viste los colores de
tu universidad, represéntanos



Tu carnet UPV - El fichaje estrella de tu universidad



abierto a la comunidad universitaria

¡Forma parte de la leyenda y consigue créditos
de libre elección o ECTS!

La UPV participa en:

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE DEPORTE UNIVERSITARIO CADU

Deporte de equipo de octubre a febrero.
Deportes individuales de diciembre a abril.
FINAL LIGA CADU: 28 de febrero

CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS CEU

De marzo a mayo.

Criterios de selección en www.upv.es/adept

DEPORTES DE EQUIPO

Consulta los días para las pruebas de las selecciones en www.upv.es

¡Son en septiembre!

DEPORTES INDIVIDUALES

Inscríbete en:

www.upv.es/adept/selecciones2013.html o en la Oficina de Información
del Servicio de Deportes.

¡Qué no se te pase el plazo!

¡tu puedes ser una leyenda!

ajedrez, atletismo, badminton, **baloncesto**, balonmano, cross,
fútbol, **fútbol sala**, golf, judo, karate, orientación, **esgrima** vela
rugby 7 taekwondo, **tenis**, tenis de mesa, triatlón, **voleibol**
tiro con arco **natación** **voley playa**
padel escalada

Eventos

www.upv.es/adept

forma parte
de nuestra leyenda



 Abierto a toda la comunidad universitaria

FIESTA BIENVENIDA DEPORTIVA

Te invitamos a la fiesta de bienvenida y entrega de trofeos de la liga 2011-2012

ENTREGA DE TROFEOS, A LAS 20.15 HORAS EN EL PARANINFO

JUEVES, 4 DE OCTUBRE

I CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES UPV

Forma parte de nuestra leyenda!
Te ofrecemos dorsal personalizado, la bolsa del corredor y diversión asegurada.

VIII VOLTA A PEU

4,4 Kms. Salida y llegada en el Ágora.

¡¡ Ayúdanos a superar los 1.500 participantes de la edición anterior!

Fecha: **jueves, 4 de octubre**

V SAN SILVESTRE SOLIDARIA

3,1 kms. Salida y llegada en la Pista de Atletismo.

La navidad se adelanta en la UPV, DISFRÁZATE y CORRE. Recuerda que los mejores disfraces tienen premio.

¡¡¡SE SOLIDARIO!!! Inscripción-donativo: 2€ por una causa solidaria.

Fecha: **jueves, 20 de diciembre**

II "CURSA DE LA DONA UNIVERSITARIA"

2,0 Kms Aprox. Salida y llegada en el Ágora.

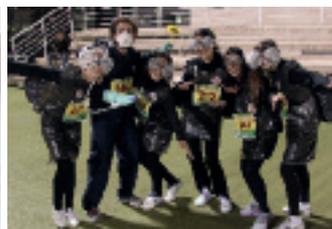
¡Para participar es obligatorio hacerlo con una chica!

Fecha: **jueves, 7 de marzo**

Inscríbete al circuito y recoge tu dorsal personalizado o recoge el dorsal sin personalizar para cada carrera desde quince días antes de cada prueba en oficina de información del Servicio de Deportes.



EVENTOS 2012-2013



XXIII TROFEO UNIVERSIDAD. DÍA DEL DEPORTE EN LA UPV

12 Horas deportivas, de máxima acción. Múltiples actividades, exhibiciones y varias especialidades deportivas. Únicamente podrá participar, una selección de cada escuela o facultad y un equipo representante del PAS y PDI, por deporte, para conseguir el trofeo más preciado del año.

Inscripción en tu escuela o facultad a través de la delegación de alumnos.

Fecha del trofeo: [jueves, 16 de Mayo](#)

XVI TROFEO DE VELA UPV

Pasa un fin de semana disfrutando del mundo de la vela, creamos una bolsa de tripulantes y te buscamos un barco para que puedas competir en la regata

Inscripción gratuita en la Oficina de Información (edificio 7C)

Fecha del trofeo: [sábado 11 y domingo 12 de mayo](#)

X TORNEO INTERCAMPUS UPV

Competición entre los campus de: Alcoy, Gandía y Valencia.
Fútbol Sala, Baloncesto y Voleibol

El Campus de Vera estará representado por la escuela campeona del XXII Trofeo UPV

¡¡¡CAMPEONA del Trofeo UPV 2012 la ETSID!!!

Fecha del Torneo: [5 de marzo en el Campus de Alcoy](#)



¡ABIERTO A TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA!

Deporte federado

www.upv.es/adept

El club deportivo de la UPV



Hazte socio de deportes

Hazte **#socio** de deportes y Federate con el Club Deportivo UPV siempre que cumplas los requisitos de acceso

Puedes contactar con las diferentes secciones en su web o por correo electrónico.

DEPORTES DE EQUIPO

	CONTACTO
BALONCESTO	deportes@upv.es
BALONMANO	deportes@upv.es
FUTBOL SALA	info@upvmaristasfs.com
PADEL	deportes@upv.es
REMO	cdremval@upvnet.upv.es
RUGBY http://www.upvrc.net	upv.rugbyclub@gmail.com
VOLEIBOL	deportes@upv.es
WATERPOLO	deportes@upv.es

DEPORTES INDIVIDUALES

	CONTACTO
ACTIVIDADES SUBACUATICAS	cdcasup@upvnet.upv.es
AIKIDO http://www.aikidoupv.es	deportes@upv.es
ATLETISMO	deportes@upv.es
BTT	deportes@upv.es
ESGRIMA	deportes@upv.es
ESPELEOLOGÍA http://gmpvalencia.ning.com	deportes@upv.es
FRONTENIS	deportes@upv.es
GRUPO DE MONTAÑA http://gmpvalencia.ning.com	cdmonta@upvnet.upv.es
GRUPO DE ORIENTACIÓN http://www.upv-o.org	cdorient@upvnet.upv.es
JUDO	deportes@upv.es
KARATE	deportes@upv.es
NATACIÓN http://www.upv.es/cdnatacion	deportes@upv.es
PELOTA VALENCIANA	deportes@upv.es
PESCA DEPORTIVA	deportes@upv.es
TAEKWONDO	deportes@upv.es
TENIS DE MESA	deportes@upv.es
TIRO CON ARCO	deportes@upv.es



Los programas de ayuda y apoyo

www.upv.es/adep

al deportista de alto nivel



Hazte socio de deportes

ESPORT ESTUDI

Si eres deportista de elite (BOE, DOCV, UPV), te ayudamos a compaginar tus obligaciones académicas con tu carrera deportiva, a través de un profesor-tutor en cada centro, aplazamiento de exámenes y prácticas, cambios de horarios, etc.

Apúntate al programa en el Servicio de Deportes.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Dirigido a

- Selecciones de la UPV
- Deportistas de élite
- Y socios UPV federados por el club deportivo UPV

Martes de 11.30 a 14.30 y jueves de 18.30 a 21.30

Solicita cita previa en el despacho de administración (edificio 7C)

AYUDAS PARA DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL UPV

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

- 5 ayudas de residencia de 600 € al mes
- 5 ayudas de excelencia de 2.000 €
- 75 ayudas a deportistas universitarios de elite de 660 €

Solicitudes hasta el 14 de septiembre

Consulta las bases en www.upv.es/adep



Formación deportiva

www.upv.es/adev

XVIII PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA



Puedes obtener créditos de libre elección o ECTS



PROGRAMA EctSPORT

Tu formación práctica

Convalidable por Créditos ECTS.



Abierto a la Comunidad Universitaria y público en general interesado en la actividad física y el deporte.

PRIMER CUATRIMESTRE Inscríbete en el CFP a partir del 24 de septiembre
MONOGRÁFICO ECTS

	FECHAS	HORA	LUGAR
RITMOS LATINOS	Teoría: 16, 18, 23 y 25 de octubre. Práctica: 29 y 30 de octubre. 5, 6, 8, 12, 13, 15, 19, 20, 22, 26 y 27 de noviembre.	Tª: De 18 a 21 Pª: De 19 a 20.30	A. Indurain + Sala Trinquet
LA PRÁCTICA DEPORTIVA A TRAVÉS DE LOS DEPORTES DE EQUIPO	Teoría: 15, 17 y 22 de octubre y 26 de noviembre. Práctica: 24 y 31 de octubre, 7, 14, 21 y 28 de noviembre; 5 y 12 de diciembre	Tª: De 18 a 21 Pª: De 20 a 22 o de 17.30 a 19	A. Genovés+ Pabellón UPV+ Campo Rugby UPV

JORNADA TÉCNICA

	FECHAS	HORA	LUGAR
MEJORA TU PREPARACIÓN COMO CORREDOR	24 y 31 de octubre, 7 de noviembre	De 18 a 21.30	A. Indurain + Sala de Actividades

SESIONES TÉCNICAS

	FECHAS	HORA	LUGAR
BIOMECÁNICA BÁSICA APLICADA AL CICLISMO	17 de octubre	De 18.30 a 21.30	A. Indurain
SISTEMAS TÁCTICOS EN EL FÚTBOL ACTUAL	14 de noviembre	De 11 a 14	A. Indurain
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR	12 de diciembre	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Sala Trinquet

Precios:

PROGRAMA EctSPORT	MONOGRÁFICOS	JORNADAS TÉCNICAS	SESIONES TÉCNICAS
ALUMNADO DE GRADO UPV*	GRATUITO	GRATUITO	GRATUITO
SOCIO DEPORTES	30 €	20 €	5 €
MIEMBROS UPV	35 €	25 €	5 €
EXTERNOS	55 €	35 €	15 €

*Preferencia de inscripción durante los tres primeros días de matrícula.

Tasa de inscripción CFP no incluida.



SEGUNDO CUATRIMESTRE Inscríbete en el CFP. a partir del 14 de enero

MONOGRÁFICO ECTS

	FECHAS	HORA	LUGAR
PREPARACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL ATLETISMO	Teoría: 5, 7, 12 y 14 de febrero Práctica: 19, 21, 26 y 28 de febrero. 5, 7, 12, 14, 21 y 26 de marzo.	Tª: De 18 a 21 Pa: De 19 a 21	A. Indurain + Pista de atletismo
LA ORIENTACIÓN COMO MODALIDAD DEPORTIVA	Teoría: 17 y 24 de abril, 8 y 20 de mayo Práctica: 22 y 29 de abril, 6, 13, 15 22, 27 y 29 de mayo	De 18 a 21 De 19 a 21	A. Indurain + Zona exterior UPV

JORNADA TÉCNICA

	FECHAS	HORA	LUGAR
HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE	27 de febrero, 6 y 13 de marzo	De 18 a 21.30	A. Indurain + Zona exterior UPV
MUJER Y DEPORTE	7 de marzo y sesiones on-line	De 10 a 14	Salón de actos Paraninfo

SESIONES TÉCNICAS

	FECHAS	HORA	LUGAR
CAMINAR COMO ACTIVIDAD FÍSICO SALUDABLE. ALTERNATIVAS Y RECOMENDACIONES DURANTE LA MARCHA	20 de febrero	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Sala de Actividades
PERDER PESO: DIETA Y EJERCICIO FÍSICO	17 de abril	De 11 a 14	A. Genovés
EL ENTRENAMIENTO CON PLATAFORMA VIBRATORIA	22 de mayo	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Pabellón UPV

PROGRAMA DE VERANO Inscríbete en el CFP. a partir del 27 de mayo

SESIÓN TÉCNICA

	FECHA	HORA	LUGAR
BUCEO Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO MARINO	19 de junio	De 18.30 a 21.30	A. Indurain

Formación deportiva

www.upv.es/adept

XVIII PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA



Puedes obtener créditos de libre elección o ECTS

PROGRAMA CLE

Convalidable por Créditos de libre elección.



Abierto a la Comunidad Universitaria y público en general interesado en la actividad física y el deporte.

Precios:

PROGRAMA CLE	SOCIO DEPORTES	MIEMBROS UPV	EXTERNOS
CURSOS	30 €	35 €	55 €
TALLERES	20 €	25 €	35 €

Precios: A excepción de los cursos que dotan de Titulación Oficial (PER, SOS) y de los talleres de "Navegación a vela", "Iniciación al windsurf", "Bike Trial", "La bicicleta como medio de transporte urbano", "Bicicleta y cicloturismo: vías verdes" y los talleres de Golf.

PRIMER CUATRIMESTRE Inscríbete en el CFP a partir del 24 de septiembre

CURSOS CONVALIDABLES POR CRÉDITOS DE LIBRE ELECCIÓN

	FECHAS	HORA	LUGAR
TÉCNICAS FISIOTERÁPICAS: AUTOESTIRAMIENTOS Y AUTOMASAJE	16, 18, 23 y 25 de octubre	16 a 21	A. Indurain + Sala Trinquet
NUTRICIÓN DEPORTIVA	6, 8, 13 y 15 de noviembre	16 a 21	A. Indurain
LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO	27 y 29 de noviembre, 4 y 11 de diciembre	16 a 21	A. Genovés + Sala Trinquet
VOLUNTARIADO DEPORTIVO (*GRATUITO)	28 de noviembre y 21 de mayo + colaboración en eventos UPV	16 a 21	A. Genovés
INTRODUCCIÓN A LAS MODALIDADES HÍPICAS: ENGANCHE DE CABALLOS	10, 12, 17 y 19 de diciembre	16 a 21	A. Indurain + Racó del cavall



CURSOS QUE DOTAN DE TITULACIÓN OFICIAL

	FECHAS	HORA	LUGAR
PATRÓN DE EMBARCACIONES DE RECREO (MOTOR)	Del 15 de octubre al 26 de noviembre (lunes y miércoles)	19 a 21.30	A. Genovés + Sala de Actividades
MONITOR DE SOCORRISTA ACUÁTICO	Del 9 de noviembre al 22 de marzo (viernes y sábado)	Teoría: Viernes 16 a 20 Sábados 10 a 13.30 Práctica: Viernes 20.30 a 21.45 Sábados 15 a 16.30	A. Genovés + Piscina UPV + CFP

TALLERES

	FECHAS	HORA	LUGAR
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	17, 24, 31 de octubre, 7 y 14 de noviembre	16 a 18	Sala Trinquet
BIKE TRIAL	18, 23, 25 y 30 de octubre	11 a 14	Circuito Malvarrosa
INICIACIÓN AL WINDSURF	20 y 21 de octubre	Sábado de 9 a 18; Domingo de 10 a 14	Escuela de la Mar de Benicàssim
LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE URBANO	6, 10 y 17 de noviembre	16 a 19; Sábado de 9 a 12.30	A. Genovés + Valencia ciudad
APROXIMACIÓN AL DEPORTE DEL GOLF	7, 14, 21 Y 28 de noviembre	16.00 a 19.00	Campo Masia de las Estrellas
MALABARES Y HABILIDADES CIRCENSES	7, 14 y 21 de noviembre	18.30 a 21	Sala Trinquet
LOS ESTILOS DE NATACIÓN. MEJORA TU TÉCNICA	13, 15, 20 y 22 de noviembre	19 a 21.30	A. Genovés + Piscina UPV
DEFENSA PERSONAL FEMENINA: TÉCNICAS ANTIAGRESIÓN	13, 15, 20, 22 y 27 de noviembre	17 a 19	Tatami
MANIOBRAS BÁSICAS DE ESCALADA EN VÍAS DE VARIOS LARGOS	14, 21 y 28 de noviembre	16 a 19	Rocódromo
EL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN	20, 22, 27 y 29 de noviembre	16.30 a 19	A. Indurain + Sala Musculación
MECÁNICA BÁSICA DE LA BICICLETA	10, 12, 17 y 19 de diciembre	18.30 a 21	A. Genovés + Sala Actividades

Formación deportiva

www.upv.es/adept

XVIII PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA



Puedes obtener créditos de libre elección o ECTS

SEGUNDO CUATRIMESTRE Inscríbete en el CFP a partir del 14 de enero.

CURSOS CONVALIDABLES POR CRÉDITOS DE LIBRE ELECCIÓN

	FECHAS	HORA	LUGAR
TÉCNICAS DE MASAJE	19, 21, 26 y 28 de febrero	16 a 21	A. Genovés + Sala Trinquet
MÉTODOS EN LA PRÁCTICA DE LA EQUITACIÓN	18, 20, 25 y 27 de febrero	16 a 21	A. Indurain + Racó del cavall
MARKETING DEPORTIVO	16, 18, 23 y 25 de abril	16 a 21	A. Genovés
CUIDADOS DE LA ESPALDA	7, 9, 14 y 16 de mayo	16 a 21	A. Genovés + Sala Trinquet

CURSOS QUE DOTAN DE TITULACIÓN OFICIAL

	FECHA	HORA	LUGAR
PATRÓN DE EMBARCACIONES DE RECREO (MOTOR)	Del 30 de enero al 13 de marzo (lunes y miércoles)	19 a 21.30	A. Genovés + Sala de Actividades

TALLERES

	FECHAS	HORA	LUGAR
MECÁNICA DE LA BICICLETA: AVANZADO	5, 7, 12 y 14 de febrero	18.30 a 21	A. Genovés + Sala Actividades
DEFENSA PERSONAL	12, 14, 19, 21 y 26 de febrero	17 a 19	Tatami
APRENDIZAJE Y PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES MODALIDADES DE PILOTA	12, 14 y 19 de febrero	18 a 20.30	Trinquet UPV
BICICLETA Y CICLOTURISMO: VÍAS VERDES	5, 7 y 9 de marzo	18 a 20 Sábado de 9 a 14	A. Indurain + Vía Verde
VENDAJES Y KINESIOLOGY TAPING APLICADO AL DEPORTE	16, 18 y 23 de abril	18.30 a 21	A. Indurain + Sala Trinquet
NAVEGACIÓN A VELA	20 y 21 de abril	Sábado de 9 a 18; Domingo 10 a 14	Escola de la Mar Burriana

PROGRAMA DE
FORMACIÓN DEPORTIVA
2012-2013



TALLERES

	FECHAS	HORA	LUGAR
APROXIMACIÓN AL DEPORTE DEL GOLF	18 y 25 de abril y 2 y 9 de mayo	16 a 19	Campo Masia de las Estrellas
PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE	22, 24 y 29 de abril	18 a 21	A. Genovés + Sala Trinquet
TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO EN BOULDER	3, 8 y 10 de mayo	16 a 19	Boulders
CLAVES PARA GANAR MASA MUSCULAR (HIPERTROFIAR)	7 y 9 de mayo	18 a 20.30	A. Indurain
INICIACIÓN AL WINDSURF	11 y 12 de mayo	Sábado de 9 a 18; Domingo de 10 a 14	Escola de la Mar Burriana
HIDROTERAPIA Y DEPORTE. BENEFICIOS DEL AGUA	6, 8, 13, 15 y 20 de mayo	19 a 21	A. Genovés + Piscina UPV

PROGRAMA DE VERANO Inscríbete en el CFP. a partir del 27 de mayo

CURSOS

	FECHAS	HORA	LUGAR
AQUATRaining: TONIFICACIÓN MUSCULAR EN EL AGUA	Del 24 al 28 de junio	17 a 21	A. Genovés + Piscina UPV

TALLERES

	FECHAS	HORA	LUGAR
CUIDADOS DE LA ESPALDA EN EL AGUA	Del 24 al 28 de junio	De 14 a 15.30	A. Genovés + Piscina UPV

CONFERENCIAS Y EXPOSICIONES

A lo largo del curso se realizarán conferencias y exposiciones sobre temas relacionados con el deporte. Se anunciarán puntualmente en los en los tablonces de anuncios del Servei d'Esports y en www.upv.es/adep **ASISTENCIA LIBRE.**

Certámenes y Concursos

www.upv.es/adeq

Pinta! Imagina! Crea!



1º premio pintura: Ester Marín Travel
Título: Rítmica

Consigue las bases en www.upv.es/adeq

XIV CONVOCATORIA DE CERTÁMENES DE PINTURA, ESCULTURA Y PROYECTOS FINAL DE CARRERA RELACIONADOS CON EL DEPORTE

PINTURA

Técnica, tamaño y soporte libre.

ESCULTURA

El tamaño mínimo de 20cm x 20cm x 20cm y tamaño máximo de 50cm x 50cm x 50cm.

PROYECTO FIN DE CARRERA

Relacionados directamente sobre aspectos técnicos o aplicaciones prácticas relativas al mundo del deporte en general.

PLAZOS

El plazo de presentación de las obras y trabajos finaliza el día 30 de noviembre de 2012 a las 14.00 horas.

PREMIOS

Pintura y Proyecto final de Carrera	Escultura
1º Premio: 1.000€	1º Premio: 1.200€
2º Premio 600€	
3º Premio 400€	

VIII CONVOCATORIA DE CONCURSO DE CARTELES XXIII TROFEO UPV

Con motivo del Trofeo UPV, día del deporte en la UPV te presentamos este concurso de carteles.

TEMA: El tema será el “XXIII Trofeo Universidad”, Día del deporte en la UPV.

Los originales se presentarán en formato de 630 milímetros x 300 milímetros vertical

PLAZO DE PRESENTACIÓN: del 1 de febrero al 8 de marzo a las 14.00 horas, en el despacho de administración del Servicio de Deportes (primer piso edificio 7C) de lunes a viernes de 9.00 a 14.00.

PREMIO: De acuerdo con la decisión del jurado se concederá un **único premio de 300 €**

1º premio escultura:
Máximo Armijo Duarte
Título: Tensión Contenida

Fiesta de Bienvenida

www.upv.es/adept

fiesta de bienvenida deportiva



Abierto a toda la comunidad universitaria

Te ofrecemos la Fiesta de Bienvenida deportiva al nuevo curso 2012-2013. Te invitamos a participar en los eventos que organizamos para ti a lo largo de este día.

Jueves 4 de octubre

¡¡ novedades y obsequios para los que participen!!

¡TIENES QUE VENIR!

Síguenos de cerca sin perder detalle en: <http://cursesupv.blogspot.com/>

www.upv.es/adept

<http://www.facebook.com/UPVdeportes>

VIII VOLTA A PEU UPV

PRIMERA CARRERA DEL CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES UPV.

4.4 Km con salida y llegada en el Ágora.

Entre todos los que acaben la Volta se realizará un sorteo de material deportivo. (Entrega del sorteo en el Paraninfo)

Inscríbete al Circuito!! Tendrás un dorsal personalizado, tiempo oficial y al finalizar el Circuito obtendrás una bolsa de corredor con muchos obsequios.

Inscripción al Circuito de Carreras Populares: hasta el 21 de septiembre.

Recogida de dorsales: en Oficina de Información (edificio 7C) a partir del 6 de septiembre.

¡¡CONTAMOS CONTIGO PARA SUPERAR LOS 1.489 PARTICIPANTES DE LA EDICIÓN ANTERIOR!!

NOMBRAMIENTO DEPORTISTA DE HONOR

Nombraremos a un deportista de alto prestigio como deportista de honor de la Universidad Politécnica de Valencia.

FIRMA DEL LIBRO DE HONOR Y ENTREGA DE TROFEOS LIGAS 2011-2012

Acude a conocer a los deportistas que defienden los colores de tu Universidad, podrás conocer a todos los Campeones de España Universitarios 2012 y también a nuestro deportista de honor que firmarán en el Libro de Honor de la UPV.

Para finalizar la Fiesta de Bienvenida te invitamos a la entrega de trofeos de las ligas internas 2011-2012

a las 20.15h en el Paraninfo

¡¡Recoge tu obsequio!!

¡¡ATENTO A NUESTRAS SORPRESAS!

Más información: <http://cursesupv.blogspot.com/> y persigue toda la actualidad de la Fiesta de Bienvenida en: www.upv.es/adept y <http://www.facebook.com/UPVdeportes>



Programa de Bienvenida

www.upv.es/adep

En Forma

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
7.30-8.00	acondicionamiento (SA)	bars training (TD)	fitness (SA)	bars training (TD)	acondicionamiento (SA)
8.00-8.30					
8.30-9.00	STEP (SA)	acondicionamiento (SA)	aerobic (SA)	acondicionamiento (SA)	bars training (TD)
9.00-9.30					
9.30-10.00		fitness (SA)	STEP (SA)	fitness (SA)	
10.00-10.30					
13.00-13.30	GAP (SA)		GAP (SA)		
13.30-14.00	acondicionamiento (SA)		acondicionamiento (SA)		
14.00-14.30					
14.30-15.00	STEP (TD)	aerogym (SA)	spinning (SR)	tonificación (SA)	stretching (SA)
15.00-15.30	spinning (SR)	spinning (SR)	spinning (SR)	spinning (SR)	GAP (SA)
15.30-16.00	tonificación (SA)				
16.00-16.30					
16.30-17.00	bars training (TD)		bars training (TD)		bars training (TD)
17.00-17.30					
19.30-20.00	circuito training (SA)	STEP (TD)	STEP (SA)	acondicionamiento (TD)	fitness (SA)
20.00-20.30	spinning (SR)	spinning (SR)	spinning (SR)		spinning (SR)
20.30-21.00	acondicionamiento (SA)	fitness tatami duro	circuito training (SA)	fitness (TD)	
21.00-21.30					
21.30-22.00	fitness (SA)	GAP (SA)	fitness (SA)	GAP (SA)	
22.00-22.30		stretching (SA)		stretching (SA)	

(SA) Sala Aerobic. 7C (SR) Sala Rotja. 5R (TD) Tatami duro. 7C

Síguenos en:   UPVdeportes

SALA DE MUSCULACIÓN

DE LUNES A VIERNES De 7.30 A 10.30; 11.30 A 16.30 y de 17.30 A 22.30

Aula Salud

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8.30-9.00	yoga (SB)	pilates (SB)	yoga (SB)	pilates (SB)	
9.00-9.30					
14.30-15.00	taichi (SB)	yoga (SB)	taichi (SB)	yoga (SB)	
15.00-15.30	GHA (AS)				
15.30-16.00	pilates (SB)		pilates (SB)		
16.00-16.30					
19.30-20.00	pilates (SB)	yoga (SB)	pilates (SB)	yoga (SB)	bailes latinos (AS)
20.00-20.30					
20.30-21.00		swing (AS)			
21.00-21.30					
21.30-22.00					



Instalaciones deportivas

www.upv.es/adep

Amplios horarios para disfrutar del deporte incluso los fines de semana



A tu disposición un amplio abanico de instalaciones deportivas. En el Campus de Vera cuentas con:



escuelas deportivas

programas ayuda

certámenes

competiciones

formación

instalaciones

Horarios de Apertura	
<p>NÚCLEO 1: PABELLÓN POLIDEPORTIVO (6A) Fútbol sala, balonmano, bádminton, baloncesto, voleibol, squash, padel, rocódromo, boulder y sala de musculación. Tenis y padel al aire libre Bloques de escalada al exterior.</p>	<p>De lunes a viernes de 8 a 24 Sábados y domingos de 8 a 22</p>
<p>NÚCLEO 2: EDIFICIO PRINCIPAL (7C) Oficina de información. Sala de musculación, sala En Forma y Aula Salud, tatami duro y blando y aulas de formación Pista de atletismo, fútbol, rugby, futbol 7 y voley playa. Campo de fútbol / rugby de césped artificial y dos campos de fútbol 7. (5R) EDIFICIO D'ESPORTS Salas multiuso y una sala de cardio.</p>	<p>De lunes a viernes de 7.15 a 24</p>
<p>NÚCLEO 3: TRINQUET EL GENOVÉS (9A) Squash, tenis de mesa, frontones cubiertos y sala de armas. Velódromo y fútbol sala artificial al aire libre.</p>	<p>De lunes a viernes de 8 a 22</p>

Horarios de reserva en intranet www.upv.es